



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Burzelbaum Fotobox

Bewegungstipps
für die ganze Familie





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



1

Balancieren

Balancieren

... fördert das Gleichgewicht Ihres Kindes

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht halten zu können, ist im Sport von grosser Bedeutung. Beim Balancieren müssen viele verschiedene Muskeln optimal zusammenspielen. Dies ist eine komplexe Aufgabe und muss viel und regelmässig geübt werden.

Ein gut entwickeltes Gleichgewicht ist eine wichtige Voraussetzung, um neue und vielfältige Bewegungen zu lernen. Zudem bewegen sich Kinder mit einer guten Balance sicherer, leichter und stürzen weniger.

Mit der freundlichen
Unterstützung von
mobilesport.ch • Bundesamt für Sport,
Maggingen und Sonja Lienerer •
Judith Sägesser, Heidi Spiess:
bewegt und selbstsicher •
© 2010 Schulverlag plus AG

L'équilibrisme •
Balancing • Tenersi in bilico •
Equilibrar-se • Drejtpeshimi •
Balansiranje • Balancearse •
Dengede durmak •
சீராக நிற்பது •
نزاوت ل

Theoretischer
Hintergrund



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

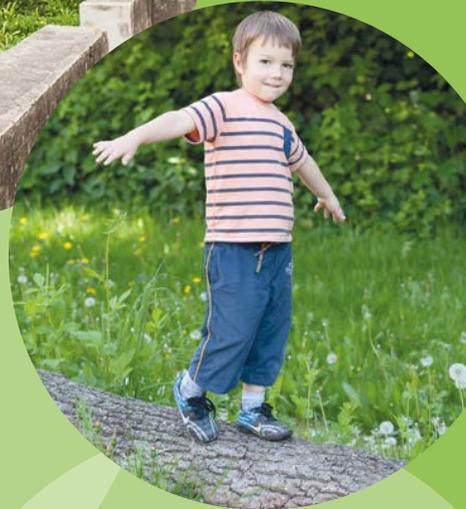
Medizinische Dienste

► Prävention



2

Balancieren



Bewegung
im Alltag



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



3

Balancieren

Leichter

Karte

Schwerer

-
- Das Kind sitzt auf beiden Beinen und wird an den Händen gehalten
-



- Das Kind sitzt auf einem Bein
 - Mit dem Bein wippen
-

-
- Das Kind balanciert auf einer niedrigen Mauer und wird an den Händen festgehalten
-



- Das Kind balanciert, ohne sich festzuhalten
-

-
- Kissen oder Zeitungen mit kleinem Abstand auslegen
-



- Kissen weiter auseinanderlegen
 - Zwei Kissen aufeinanderlegen
-

-
- Das Kind steht auf einem Bein und hält sich fest
-



- Das Kind steht auf einem Bein und schliesst die Augen
 - Das Kind steht auf einem Bein und klatscht vor und hinter dem Rücken in die Hände
-

-
- Das Kind balanciert zwischen zwei Seilen
-



- Das Kind balanciert rückwärts oder seitwärts auf einem Seil
 - Das Kind streckt die Arme beim Balancieren in die Höhe
-

Varianten



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



4

Balancieren

Bunte Mischung

- Auf einem Bein stehen und die Arme ausbreiten wie die Flügel eines Flugzeugs
- Auf schmalen oder hohen Bänken oder Brettern balancieren
- Auf einer Linie balancieren
- Mit gestrecktem Bein stehen wie ein Storch
- Auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen stehen

Auf unterschiedliche Arten gehen, zum Beispiel:

- Graziös wie eine Ballerina
- Mit kleinen oder grossen Schritten
- Fuss an Fuss
- Auf Zehenspitzen
- Auf den Fersen
- Auf der Fussaussenkante
- Rückwärts/seitwärts
- Stampfend wie ein Elefant
- Leise wie ein Mäuschen
- Schleichend wie ein Löwe
- Mit gestrecktem Bein wie ein Storch
- Auf unterschiedlich weichen und harten Unterlagen

Mit zusätzlicher motorischer Aufgabe

- Gehend/balancierend in die Hände klatschen
- Balancierend einen Ball auf den Händen transportieren
- Auf dem Kopf ein Kissen transportieren
- Balancierend ein Tuch oder Seil schwingen
- Balancierend zu zweit einen Ballon transportieren

Mit zusätzlicher kognitiver Aufgabe

- Gehen und dabei singen
- Gehen/balancieren und zählen
- Während des Gehens/Balancierens Lieblingstiere aufzählen

Materialien

- Zusammengerolltes Tuch • Kissen • Matte • Luftkissen • Tau • Seil • kleine Mauer • Stelzen • Balancierhalbkugeln • Sandsäckli • Balancierbalken • Balancierbrett • weiche Matratze • Zeitungen



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



5

Balancieren



Das isch hoch und das isch tief

Melodie: Taler, Taler du musst wandern
Melodie und Text: überliefert

Das isch hoch

(beide Arme nach oben strecken und auf die Zehenspitzen stehen)

und das isch tief.

(in die Hocke gehen und mit den Händen den Boden berühren)

Das isch grad

(beide Arme waagrecht zur Seite wegstrecken)

und das isch schief.

(einen Arm schräg nach oben, den anderen Arm schräg nach unten strecken)

Das isch dunkel

(mit den Händen die Augen zuhalten)

und das isch hell.

(Hände von den Augen wegnehmen)

Das isch langsam

(langsam auf der Stelle gehen)

und das isch schnell.

(schnell durch den Raum rennen)



Storche, Storche, Heini

Text: überliefert

Storche, Storche Heini, mit de rote Beini,

(wie ein Storch durch den Raum laufen)

mit em Schnabel, klipp und klapp,

(die Arme öffnen und schliessen und die Schnabelbewegung imitieren)

lauft am Ufer uff und ab

(Bein und Armbewegungen kombinieren).

Stoht uff e Stei uff eim Bei

(auf einem Bein stehen, solange wie gezählt wird)

Eins-zwei-drei...

Spruch wiederholen und am Ende eins mehr zählen



Feuer, Wasser, Eis

Alle Kinder laufen im Raum herum.
Die Betreuungsperson ruft eines der drei Elemente, zu dem die Kinder folgende Aufgaben ausführen:

- Wasser: Alle Kinder stellen sich auf einen höheren Gegenstand (Stuhl, Tisch, Matratze, Kissen ...)
- Feuer: Alle Kinder rennen in eine Ecke
- Eis: Kinder erstarren und verharren in der jeweiligen Position

Variation:

Kinder laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft ein Betreuer oder Kind eines der Elemente

Lieder, Verse und Spiele



Lied



Vers



Spiel



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



1

**Gehen, hüpfen
und springen**

Gehen, hüpfen und springen

... stärkt die Knochen Ihres Kindes

Gehen, hüpfen und springen stärkt die Knochen und bildet eine wichtige Basis für viele Bewegungen und Sportarten. Je vielfältiger die Bewegungserfahrung ist, desto leichter werden später neue Bewegungsformen erlernt.

Wiederholte kurzzeitige Belastungen (einige Sekunden, z.B. bei Fangis- und anderen Spiel- und Springformen) verbessern zudem die Ausdauer der Kinder.

Hochspringen und von oben hinabspringen löst ein prickelndes Körpergefühl aus. Kinder lernen ihre Fähigkeiten einzuschätzen, tasten sich an Höhe heran, lernen mit Angst umzugehen und entwickeln Mut. Ausserdem nehmen sie den Raum von oben anders wahr.

Mit der freundlichen
Unterstützung von
mobilesport.ch • Bundesamt für Sport,
Maglingen und Sonja Lienert •
Judith Säggerer, Heidi Spiess:
bewegt und selbstsicher •
© 2010 Schulverlag plus AG

Marcher, sautiller et
sauter • Walking, hopping and
jumping • Camminare, saltellare
e saltare • Andar, pular e saltar •
Ecja dhe kërcimi • Hodanje, skakutanje i
skakanje • Caminar y saltar • Gezmek,
sıçramak ve atlamak • ஓடாதல்,
தள்ளுதல், காதித்தல் •
زفقل او بثل او يشمل

Theoretischer
Hintergrund



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



2

Gehen, hüpfen
und springen



Bewegung
im Alltag



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



3

**Gehen, hüpfen
und springen**

Leichter

Karte

Schwerer

- Das Kind beim Gehen an beiden Händen halten oder das Kind einen Hocker mitschieben lassen



- Das Kind nur an einer Hand festhalten
- Das Kind geht auf einer schiefen Ebene oder es schiebt einen Lauflernwagen vor sich her

- Das Kind kickt einen grossen, leichten Ball weg



- Das Kind schiebt beim Gehen einen kleineren oder schwereren Ball vor sich hin
- Das Kind und eine Begleitperson kicken den Ball und versuchen, einander den Ball wegzuschnappen

- Das Kind wird beim Springen gehalten (beidhändig, einhändig)
- Das Kind springt von der Matratze



- Das Kind springt auf einem Bein
- Das Kind dreht sich beim Springen in der Luft
- Das Kind landet auf dem Gesäss und steht wieder auf
- Das Kind springt und zählt bis zehn

- Das Kind springt beidbeinig in die Felder



- Das Kind springt in die Felder, ohne die Linien zu berühren
- Das Kind springt eine festgelegte Sprungfolge
- Das Kind sagt beim Springen einen Spruch auf

- Das Kind springt mit Hilfestellung von einem niedrigen Baumstamm



- Das Kind springt in einen aufgemalten Kreis am Boden
- Das Kind springt so weit wie möglich

Varianten



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



4

**Gehen, hüpfen
und springen**

Bunte Mischung

- Fangspiele
- Um die Wette rennen
- Hüpfen wie ein Frosch, Hase oder Känguru
- So hoch wie möglich hüpfen
- Mit beiden Beinen nach rechts und nach links hüpfen (seitwärts)
- Auf einem Bein hüpfen
- Einen Hampelmann machen
- Hüpfpferdchen spielen
- Rennen und ein Zeitungsblatt auf dem Bauch mitführen (ohne es zu halten)
- Gehen und die Arme kreisen
- Beim Hüpfen klatschen
- Von Mäuerchen springen
- Über Seile/Hindernisse hüpfen
- Treppen hoch- und herunterhüpfen
- Von Insel zu Insel springen (Matratze, Teppich oder Ähnliches)
- Betreuungsperson schwingt ein Seil im Kreis und die Kinder hüpfen über das Seil
- Einen Parcours erstellen

Mit zusätzlicher kognitiver Aufgabe

- Zu bestimmten (akustischen oder visuellen) Zeichen hüpfen
- Im Rhythmus hüpfen, zu einem Lied/ Vers hüpfen
- Von einer Linie zur nächsten hüpfen und die Hüpfen zählen
- Schattenhüpfen: die gleiche Reihenfolge hüpfen, wie ein anderes Kind

Materialien

Schaumstoffelemente • schiefe oder erhöhte Ebenen • Krabbertunnel • Podeste • kleine Treppen • Rösslischirr • Ball • Springseil • Hüpfkissen • Matratze, Trampolin • Hüpfball • Schwungseil • Kreide für Hüpfspiele • Gummitwist • Reifen für Rösslispiel



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



5

Gehen, hüpfen
und springen



Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp!

Melodie und Text: überliefert
Vorbereitung: mehrere Hindernisse im Raum verteilen (Kissen, Zeitungen, Bank, Matratze, Balancierhalbkugeln, Seil etc.)

Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp!

(wie ein Pferdchen durch den Raum um die Hindernisse hüpfen)

Über Stock und über Steine, aber brich dir nicht die Beine,

(über die Hindernisse hüpfen)

hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp!

(mit Pferdchen Hüpfen durch den Raum um die Hindernisse laufen)

Tipp, tipp, tapp!

Wirf mich ja nicht ab;

(mit wilden Pferdchensprüngen laufen)

zähme deine wilden Triebe, Pferdchen, tu's mir ja zuliebe, wirf mich nicht ab!

(wieder mit normalen Pferdchen Hüpfen laufen)

Tipp, tipp, tipp, tipp, tapp!

Variation:

Zwei Kinder laufen hintereinander als Pferd und Kutscher; Aufgaben wechseln



Guten Morgen, ihr Beinchen, wer seid ihr?

Text: überliefert

Guten Morgen, ihr Beinchen, wer seid ihr?

(die Beine mit den Händen abklopfen)

Ich bin Hampel und ich bin Strampel.

(rechtes und linkes Bein abwechselnd hochheben)

Ich bin das Füsschen Übermut und ich das Füsschen Tunichtgut.

(rechter und linker Fuss bewegen)

Tunichtgut und Übermut gehen auf eine grosse Reise,

(mit grossen Schritten durch den Raum laufen)

patschen durch die Sümpfe und kriegen nasse Strümpfe.

(mit schweren Schritten gehen)

Guckt die Mutter um die Ecke,

(stehen bleiben und nach der Mutter Ausschau halten)

laufen beide ganz schnell weg. (schnell weglaufen)

Variation:

Nach dem Ende versuchen Betreuer Kinder zu fangen



Knall, knall, knall, wir fliegen durch das All.

Die Kinder sitzen im Reifen auf dem Boden und rufen:

Knall, knall, knall, wir fliegen durch das All. Der Countdown läuft: 10, 9, 8 ... usw., Feuer, Start oder Ende.

Mit dem Reifen wird nun durch die Halle geflogen, ohne sich zu berühren, sonst stürzt man ja ab. Wir erreichen verschiedene Planeten (die Reifen werden dann auf den Boden gelegt und darin werden verschiedene Aktionen gemacht).

Variation:

Zappelplanet, Tanzplanet, Einbeinplanet, Plapperplanet usw.

Lieder, Verse und Spiele



Lied



Vers



Spiel



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



1

**Klettern und
stützen**

Klettern und stützen

... kräftigt den ganzen Körper Ihres Kindes

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern. Sie können sich selbst sehr gut einschätzen und sollten möglichst ohne Hilfe so weit klettern, wie sie möchten.

Beim Klettern erleben Kinder für sich riskante Situationen und meistern diese mit Herzklopfen. Die erfolgreiche Bewältigung von Risikosituationen stärkt das Selbstvertrauen der Kinder.

Klettern und stützen kräftigt den Körper und unterstützt eine gute Haltung.

Mit der freundlichen
Unterstützung von
mobilesport.ch • Bundesamt für Sport,
Maggingen und Sonja Lienert •
Judith Sägesser, Heidi Spiess:
bewegt und selbstsicher •
© 2010 Schulverlag plus AG

Grimper et s'appuyer •
Clambering and supporting
themselves • Arrampicarsi e
sorreggersi • Subir e apoiar-se •
Ngjitja dhe mbështetja •
Penjanje i podupiranje •
Trepas y apoyarse •
Tirmanmak ve destek sağlamak •
ஏறாதல் - இறங்காதல்,
ஊன்றிக்கொள்ளாதல் •
مَدَدًا او قسلاً

Theoretischer
Hintergrund



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



2

**Klettern und
stützen**



Bewegung
im Alltag



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



3

Klettern und
stützen

Leichter

Karte

Schwerer

- Das Kind klettert auf einer geraden Treppe hoch und kann dabei am Gesäss gestützt werden



- Das Kind steigt zwei Treppenstufen auf einmal hoch
- Das Kind klettert so schnell wie möglich die Treppe hoch

- Das Kind klettert mit Unterstützung auf ein niedriges Hindernis



- Das Kind klettert ohne Unterstützung

- Das Kind klettert mit Unterstützung auf einen Hocker
- Das Kind klettert auf einen niedrigen Schemel



- Das Kind klettert von einem Hindernis zum nächsten

- Das Kind klettert mit Unterstützung auf einen Baumstamm



- Das Kind geht von Baumstamm zu Baumstamm

- Das Kind bewegt sich mit Putzklappen nur unter den Händen fort



- Das Kind bewegt sich so schnell wie möglich wie eine Raupe vorwärts: Zuerst schiebt es seine Arme vorwärts, dann folgen die Beine

Varianten



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



4

Klettern und
stützen

Bunte Mischung

- Wie ein Hund krabbeln (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Sich wie eine Katze dehnen und strecken
- Wie eine Katze Milch schlecken
- Wie ein Löwe auf vier Füßen gehen
- Auf allen vieren laufen, wobei der Rücken zum Boden zeigt und der Bauch zur Decke
- Auf Spielgeräte klettern
- Auf kleine Bäume klettern
- Treppenstufen auf- und abwärtsklettern
- Hüfthohe Hindernisse überwinden
- Mit Lappen/Kissen unter den Händen und Füßen auf dem Fussboden gleiten
- Einen Kletterparcours bewältigen

Mit zusätzlicher kognitiver Aufgabe

- Auf ein Spielgerät einer vorgegebenen Farbe klettern
- Auf ein beliebiges Hindernis (Stuhl, Tisch, Kissen, Matratze) klettern, sobald ein akustisches Signal erfolgt (Lied, Pfeifen, Singen, Zuruf)

Materialien

Geländer zum Festhalten und Sichhochziehen • Stühle • Tische • Leitern • Strickleiter • Reckstange • Sprossenwand • Kletterwand • Lappen • Handtücher



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

5

Klettern und
stützen



Kleine Käfer, kleine Käfer

Text: traditionell

Musik: Reinhard Horn

Aus Buch/CD «Reinhard Horn, Baby in Bewegung»

www.kontakte-musikverlag.de

**Kleine Käfer, kleine Käfer,
krabbeln rauf, krabbeln rauf,**

(Kindern krabbeln auf eine Bank, einen Tisch, einen Stuhl)

**krabbeln wieder runter,
krabbeln wieder runter,**

(Kindern krabbeln zurück)

**kitzeln dich am Bauch,
kitzeln dich am Bauch.**

(Kinder kitzeln sich am Bauch)



Chriecht e Schnägg

Aus: Wilma Ellersiek, Berührungs- und Handgestenspiele

Vorbereitung: Kinder suchen sich ein Hüüsli (Stuhl, Tisch, Bank)

Chriecht e Schnägg zum Hyysli us.
(durch den Raum kriechen)

Chriecht e Schnägg zum Hyysli us,
(durch den Raum kriechen)

streckt sini beide Fiehler us.
(Finger als Fühler an die Stirn halten).

Stups, stups, zieht sie schnäll wieder ii
(Kind oder Betreuer stups die Fühler an)

und chriecht denn zrugg ins Hyysli dri.
(zurück zum Hyysli kriechen)



Hundehütte

Kinder werden in zwei Gruppen geteilt. Eine Hälfte bildet mit ihren gegrätschten Beinen eine Hundehütte. Die andere Hälfte kriecht auf allen vieren durch den Raum. Auf Kommando muss jedes «Hunde-Kind» so schnell wie möglich in eine Hundehütte (gegrätschte Beine eines Kindes) kriechen.

Wer ist der schnellste/langsamste Hund?

In der nächsten Runde die Aufgaben (Hund, Hundehütte) wechseln.

Lieder, Verse und Spiele



Lied



Vers



Spiel

Kinder, die sich viel und vielseitig bewegen, sind geschickter, stärker, mutiger und gesünder.

Die Fotokarten zeigen Bewegungstipps für Kinder bis zu 5 Jahren. Sie können unterstützend in der Beratung eingesetzt werden und sollen Eltern motivieren, die Bewegungsideen **auch zu Hause** mit ihren Kindern auszuprobieren.

Die Fotos sind in folgende drei Bewegungskategorien unterteilt:

Balancieren



Gehen, hüpfen und springen



Klettern und stützen



Altersstufen

- 1 0–1 Jahr
- 2 1–2 Jahre
- 3 2–3 Jahre
- 4 3–4 Jahre
- 5 4–5 Jahre



Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Medizinische Dienste, Prävention
St. Alban-Vorstadt 19 | 4052 Basel
www.gesundheit.bs.ch

Fachliche Mitarbeit
► Sportamt Basel-Stadt
► Fach- und Kontaktstelle für
Spielgruppen Basel + Region

 Gesundheitsförderung
Schweiz

