

Deutsche Kinderhilfe
spezial

Kinder in Bewegung bringen!

*Leitfaden für die altersgemäße
Bewegungsförderung von Kindern im Kita- und
Vorschulalter*



ständige
**Kinder
Vertretung**

Gemeinnützig
seit 2000

Deutsche Kinderhilfe e.V.



Liebe Eltern, liebe Erzieher*innen,

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der Ausdruck ihrer Vitalität und Lebensfreude ist. Bereits im Kleinkind- und Vorschulalter ist körperliche Aktivität für die gesunde Entwicklung unverzichtbar. Im Säuglings- und Kleinkindalter sollten sich Kinder so viel wie möglich, im Vorschulalter 180 Minuten und ab dem Grundschulalter 90 Minuten täglich intensiv bewegen.

Mit diesem Leitfaden möchten wir Sie bei der Förderung der Bewegungsentwicklung Ihrer Kinder unterstützen. Hierzu zeigt Ihnen die nach Altersstufen gestaffelte Übersicht auf, welche motorischen Fähigkeiten sowie Sport- und Bewegungsfertigkeiten Kinder im Kita- und Vorschulalter beherrschen können. Der Leitfaden dient damit zum einen als Orientierungshilfe für die Einschätzung, ob die sportmotorischen Fähigkeiten Ihres Kindes altersgemäß sind - dabei ist jedoch zu beachten, dass die Bewegungsentwicklung bei Kindern sehr individuell verläuft und es sich daher keinesfalls um ein allgemeingültiges Schema handelt. Zum anderen hält der Leitfaden viele praktische Empfehlungen und Anleitungen bereit, mit denen Kinder spielerisch eine deutliche Steigerung ihrer motorischen Fähigkeiten erreichen können. Bringen Sie Ihre Kinder in Bewegung und achten Sie auf die Gestaltung eines bewegten Tagesablaufs, um ihre optimale Entwicklung zu unterstützen.

Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren der zahlreichen Ideen und Anregungen.



Bewegungsentwicklung in den ersten beiden Lebensjahren

1



Babys eignen sich bereits im ersten Lebensjahr erstaunlich viel an: Sie lernen, sich zu drehen, gezielt zu greifen, sich aufrecht zu halten und unternehmen erste selbstständige Fortbewegungen. **Ab dem sechsten Monat** können Babys häufig mit Unterstützung und ab dem neunten Monat sogar ein paar Minuten frei sitzen.

Einige Babys versuchen dann bereits, sich an einem Stuhl oder Sofa hochzuziehen. Mit ca. **elf Monaten** kann das Kleinkind häufig schon krabbeln und wenn man es an beiden Händen festhält, setzt es einen Fuß vor den anderen. Ist das Kind ein Jahr alt, fällt es ihm leichter an einer Hand zu gehen; manche lernen zu diesem Zeitpunkt sogar schon alleine zu laufen.

Ab dem **13. bis 15. Monat** kann das Kind knien, ohne Hilfe stehen, die Treppe hinauf krabbeln und einen Ball rollen. **Ein paar Monate später** gelingt ihm das Rückwärtsgehen sowie das Auf- und Hinabsteigen der Treppe, wenn es sich am Geländer festhält. Zwischen dem **19. und**

24 Monat verfeinert das Kleinkind sein Bewegungsrepertoire im Laufen, Springen und Treppensteigen.

2



Zu diesem Zeitpunkt kann es rückwärts wie seitwärts gehen und mit beiden Füßen hüpfen, wenn es sich festhält. Darüber hinaus lernt es, einen Ball zu werfen oder zu kicken und Laufrad zu fahren.

Drittes Lebensjahr: Bewegungsfertigkeiten und Übungen zur gezielten Förderung

Im dritten Lebensjahr erlernt das Kind weitere Bewegungsfertigkeiten.

Dazu gehören unter anderem:

- **Zufälliges Fangen**
- **Gehend balancieren**
- **Auf einem Bein stehen** (ca. drei bis vier Sekunden)
- **Dreirad und Roller** (mit drei Rädern) **fahren**

Bieten Sie Ihrem Kind weitere altersangemessene Reize zur Bewegungsförderung, damit es seine motorischen Fähigkeiten verbessern kann.



Folgende Bewegungsabläufe sind für das dritte Lebensjahr geeignet:

- **Schockwurf** mit einem Softball
- **Balancieren:** Auf einem Teppichband (ca. 20 cm breit) oder auf einer umgedrehten Langbank; dies sollte möglichst ohne Handfassung erfolgen
- **Laufen/Rennen:** Etwa als Slalomlauf um Hütchen, auf gerader Strecke oder als Transportlauf, bei dem kleine Gegenstände von A nach B gebracht werden (Streckenlänge ca. 15 Meter)
- **Beidbeiniger Weitsprung** (ca. 20 cm weit)
- **Niedersprung** von unterschiedlichen Sprunghöhen, etwa von einer Langbank, Kasten (ca. 35 cm hoch) oder Treppenstufe (mit und ohne Handfassung)
- **Seitliches Hin- und Herspringen** mit geschlossenen Beinen über eine Linie
- **Rollen:** Auf einer geraden oder schiefen Ebene um die Körperlängsachse herunterrollen (Arme über dem Kopf, Beine gestreckt)

Viertes Lebensjahr: Folgende Bewegungsabläufe eignen sich für diese Altersstufe

- **Zielgerichtetes Werfen** (ca. ein bis zwei Meter) mit einem kleinen Ball in einen Eimer, Kasten oder Korb
- **Balancieren:** Auf einem Teppichband (ca. 15 cm breit) oder Übungs-Schwebebalken mit Übersteigen eines kleinen Hindernisses (Klotz, Seil, etc.); die Balance sollte drei bis vier Sekunden gehalten werden
- **Laufen:** Im Laufparcours, als Fangspiel oder Laufen zur Musik (Dauer von vier bis fünf Minuten)
- **Hüpfen:** Vorwärts auf einem Bein, im Hüpfkästchen oder als Sackhüpfen
- **Überspringen:** Etwa beidbeinig in einen Gymnastikreifen oder mit einem Sprungparcours aus Kissen, Kuscheltieren, Klötzen, Seilen etc. als Hindernisse
- **Hindurchwinden:** Durch eine Turnbank oder einen Schlauchtunnel
- **Rolle rückwärts** in die Rückenlage
- **Halten:** Mit gestreckten Armen an einer waagerechten Turnstange von ca. drei cm Durchmesser (ca. sechs Sekunden)



Fünftes Lebensjahr: Ein tolles Alter, um Schwimmen zu lernen!

Liebt Ihr Kind Wasser? Dann melden Sie es doch in einem Kinderschwimmkurs an, damit es das Seepferdchen erlangen kann! Auch wenn die perfekten Schwimmbewegungen nicht auf Anhieb gelingen sollten, lernen Kinder in solch einem Kurs, sich sicherer im Wasser zu bewegen und sich auch unter der Oberfläche zu orientieren.

5



Tipp zum Schwimmenlernen:

Kann das Kind bereits sicher ohne Stützräder Fahrrad fahren, sind auch Koordination und Motorik so weit entwickelt, dass es die richtige Schwimmtechnik erlernen kann. Babyschwimmkurse im Säuglingsalter erleichtern das spätere Schwimmenlernen.

Weitere Übungen zur Bewegungsförderung:

- Orientieren Sie sich an den Bewegungsabläufen für das dritte und vierte Lebensjahr und lassen Sie Ihr Kind versuchen, folgende Disziplinen langsam zu steigern: **Werfen** (längere Distanz), **Fangen** (eines aufgepöhlten Balls), **Balancieren** (über eine schiefe Ebene oder mit Drehung), **Laufen** (längere Strecke).
- **Gummitwist** oder **Seilspringen**
- **Auf Fersen oder Zehenspitzen vorwärts gehen**
- **Rolle vorwärts** in den Sitz
- **Auf einem Bein stehen** (mindestens zehn Sekunden)

Sechstes Lebensjahr: Vor der Einschulung

Erworbene Fähigkeiten können mit folgenden Übungen erweitert werden:

- **Gleichgewichtssinn** mit Rollschuhlaufen oder Skaten trainieren
- **Halten:** An einer waagerechten Stange (Durchmesser ca. drei cm) mit gebeugten Armen, Kinn über der Stange (mindestens zwei Sekunden)
- **Sit-up:** Aufrichten aus der Rückenlage, Hände über dem Nacken, Knie gebeugt, Füße fixiert
- **Schnelles Laufen** (50 Meter)
- **Balancieren:** Über eine Fläche (etwa Teppichband) von zehn Metern Länge mit Transport von Gegenständen von A nach B, Drehungen und Übersteigen von Hindernissen
- **Ausdauerlauf:** Bis zu 15 Minuten; etwa auf dem Sportplatz, über einen Geräteparcours oder zu Musik
- **Rolle vorwärts*** in den Stand
- **Weitsprung:** In die Sandgrube oder auf einen Weichboden
- **Werfen:** Etwa mit einem Tennisball auf ein Ziel, das ca. zehn Meter entfernt ist; alternativ: Werfen über ein Hindernis, etwa ein Volleyballnetz
- Auf Fersen oder Zehenspitzen **rückwärts gehen**

6



**Achtung bei Rolle vorwärts: Kinder sollten unbedingt das Kinn zur Brust nehmen und nicht auf dem Oberkopf ansetzen, da ansonsten die Wirbelsäule Schaden nehmen kann.*

Hinweis für Eltern und Erzieher*innen:

Der Leitfaden wurde mit Unterstützung durch Sportmediziner*innen der Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung der Deutschen Sporthochschule Köln, Sportwissenschaftler*innen und Sportpädagog*innen entwickelt. Sollte Ihr Kind die angegebenen Übungen nicht umsetzen können, besteht zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Haben Sie allerdings den Eindruck, dass die Bewegungsentwicklung nicht altersgemäß verläuft bzw. die Fähigkeiten des Kindes stark von den Übungen in diesem Leitfaden abweichen, empfehlen wir, sich vertrauensvoll an Ihre*n Kinderärztin/arzt zu wenden. Kinder mit Behinderung haben mitunter ihre eigene Entwicklungsgeschwindigkeit und benötigen ggf. besondere Unterstützung.

Deutsche Kinderhilfe - Die ständige Kindervertretung e. V.

Die Deutsche Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung e.V. ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungsstark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland einsetzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit. Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl und Familie, Vorsorge und Entwicklung und die „Aktion Rumpis Kinderlachen“.

Kontakt

Deutsche Kinderhilfe - Die ständige
Kindervertretung e. V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Tel.: 030 24342940
Fax: 030 24342949
info@kindervertretung.de
www.kindervertretung.de



Wir danken
der Deutschen
Sportjugend
für die
inhaltliche
Unterstützung.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Kinderhilfe - Die ständige Kindervertretung e. V.

Redaktion: Yade Lütz **Gesamtgestaltung:** Factory Kommunikation