

Anregungen für Bewegungspausen in der Kita und zuhause

Wir befinden uns noch immer in einer Situation, auf die wir uns schnell und flexibel einstellen müssen und die für ausreichend Bewegung eine Herausforderung darstellt. Unser Alltag ist durch die temporäre Kita-Schließungen und Quarantäne-Situationen ein anderer als zuvor. Dies hat auch Auswirkungen auf die Zeit, in welcher sich Kinder bewegen: Bewegungsstunden und die Trainingseinheiten im Verein fallen aus oder können nur unter Einschränkungen stattfinden.

Da Bewegung, Spiel und Sport jedoch unverzichtbare Bestandteile im Alltag unserer Kinder sind, stellen die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg – Außenstelle Ludwigsburg (ZSL-LB) und die Motorikzentren Baden-Württemberg in der Kategorie **Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“: Mitmachvideos** Anregungen in Form von Aktivangeboten zusammen, um Eltern sowie Erzieherinnen und Erziehern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Kinder sich dennoch abwechslungsreich und sicher bewegen können.

In einer zweiten Kategorie **Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“: Apps und Spielbeschreibungen** wollen wir auf weitere Angebote verweisen, die wir für empfehlenswert halten.

Es gibt eine Vielzahl von Angeboten online, die unser Team sichtet. Wir stellen hier einige vor, die uns sinnvoll und durchführbar erscheinen und werden diese Liste sukzessive erweitern.

Hinweise:

1. Für den Inhalt der Angebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.
2. Viele der angegebenen Links verweisen nur auf ein bestimmtes Video des Anbieters.
Bei Eingabe der jeweiligen Überschrift in einer Internet-Suchmaschine erscheinen häufig weitere Folgen dazu.



Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“: Mitmachvideos



Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit!

Das Kultusministerium Baden-Württemberg bietet in Kooperation mit Regio TV ein digitales Sportangebot auf spielerische Art sowie unter Anleitung einer Sportlehrkraft und prominenten Sportlerinnen und Sportlern. Dazu werden jeweils passende Handouts veröffentlicht.

Dauer: je ca. 12 Minuten – 23 Folgen

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Klassenstufen 1 bis 8

<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit> Abruf am 11.02.2021

Fit mit Felix - beweg Dich schlau!

"Fit mit Felix" - Sport und Fitness für Kinder in den zwei Webserien "Olympia im Kinderzimmer" und "Beweg dich schlau" der BR-Sportredaktion mit Ski-Star Felix Neureuther.

<https://www.ardmediathek.de/br/sendung/fit-mit-felix/Y3JpZDovL2JyLmRIL2Jyb2FkY2FzdFNlcmllcy8yZWQzZGY1Mi05MmU1LTRiNmQtODk4NC00MjZmMzRhNTM0ZDU/> Abruf am 08.02.2021

Staffel 1: Beweg dich schlau

Dauer: ca. 2 Minuten – min. 20 Folgen

Zielgruppe: Kita

Staffel 2: Olympia im Kinderzimmer

Dauer: ca. 10 Minuten – min. 20 Folgen

Zielgruppe: Grundschule

Weitere Infos unter: <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule> Abruf am 08.02.2021

Fit mit Clips für Kids

Hier finden sich Bewegungsideen der Kinderbeauftragten der Stadt Stuttgart, dem Amt für Sport und Bewegung sowie dem Gemeinschaftserlebnis Sport, die zuhause ohne viel Aufwand ausprobiert werden können.

Dauer: je ca. 2 Minuten – min. 28 Folgen

Zielgruppe: Kita, Grundschule

<https://www.youtube.com/watch?v=JKOAHDPpBY&list=PLV2YHnnz-SUZsINBf7OXXMSPXdtLpW1WI&index=11> Abruf am 12.02.2021

Kinder-Fitness mit Greccorobic

Grecco Ampelini bringt Kinder auf eine abenteuerliche Reise zu dem verborgenen Tempel von Huklapek. Dabei werden alle ein komplettes Aerobic-Training durchmachen -- kindgerecht, mit viel Spaß und guter Laune.

Dauer: ca. 8 Minuten

Zielgruppe: Kita, Klassenstufen 1 und 2

<https://www.youtube.com/watch?v=71b0ml8MxTk> Abruf am 08.02.2021

ALBA BERLIN lädt zur digitalen Sportstunde ein

Der Berliner Basketball-Club stellt für drei Altersgruppen (Kita – Grundschule – Oberschule) ein Angebot „zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden“ bereit.

Dauer: je ca. 20 Minuten – min. 31 Folgen (Kita-Kids)
je ca. 25 Minuten – min. 18 Folgen (Grundschule)
je ca. 40 Minuten – min. 14 Folgen (Oberschule)

Zielgruppe: Kita, Grundschule, Weiterführende Schule

<https://basketball.de/bbl/alba-berlin-coronavirus-digitale-sportstunde-kinder-jugendliche/>

Abruf am 03.02.2021

Henriettas bewegte Schule

Vor allem Grundschüler haben ein großes Bewegungsbedürfnis. Henrietta bringt jetzt Musik, Spaß und Bewegung in die Wohnzimmer. Online gibt es Anleitungen und Erklärungen zu effektiven Fitness-Übungen, coolen Hip-Hop-Moves oder entspannenden Yoga-Übungen.

Dauer: zwischen 2 und 30 Minuten – sehr viele Folgen zu verschiedenen Bereichen

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Klassenstufen 1 bis 6

<https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/online-fitnessuebungen-henriettas-bewegte-schule/>

Abruf am 11.02.2021

Taffis Turnstunde

Mit der ersten Staffel Taffis Turnstunde hat die Deutsche Turnerjugend das Kinderturnen in die häuslichen Wohnzimmer und die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern in Bewegung gebracht. Taffi präsentiert gemeinsam mit Singa Gätgens, Botschafterin von „Kinder stark machen“, Kinderturn-Stunden, die so konzipiert sind, dass alle an den Bewegungseinheiten teilnehmen können.

Dauer: je ca. 20 Minuten – 15 Folgen

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Grundschule

<https://www.dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/taffis-turnstunde/#c18677> Abruf am

11.02.2021

Kinder stark machen Mitmachprogramm

Im Rahmen ihrer Initiative "Kinder stark machen" hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf YouTube ein Mitmachprogramm mit viel Bewegung und Musik für Kinder bereitgestellt.

Dauer: je ca. 16 Minuten – min. 15 Folgen

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Grundschule

https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6 Abruf am 08.02.2021

KinderYoga mit Nathalie

Die Clips beinhalten Yoga-Übungen für Kinder ab ca. 4 Jahren, welche in Geschichten verpackt sind und selbstständig oder mit den Eltern zusammen geübt werden können.

Dauer: ca. 20 bis 30 Minuten, min. 10 Folgen von Nathalie Piller Yoga

Zielgruppe: Kita

<https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c> Abruf am 11.02.2021

Kiana Yoga

Yoga für Kinder/Kinderyoga für Grundschüler/Yoga, Achtsamkeit und Entspannung Übungen für Kids – Anleitung, direkt zum Mitmachen

Dauer: ca. 10 Minuten

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Grundschule

https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&feature=emb_title Abruf am 08.02.2021



Ideensammlung zum „Bewegen zuhause“: Apps und Spielbeschreibungen

Kitu-App der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

In dieser aktuellen Ausnahmesituation bietet die kostenfreie „Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen“ über 300 große und kleinen Übungen für eine bewegte Pause zuhause.

Dauer: beliebig

Zielgruppe: Kita (Vorschule), Klassenstufen 1 bis 6

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/> Abruf am 03.02.2021

Bewegungspäckchen der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

Gemeinsam mit dem Badischen Turner-Bund und dem Schwäbischen Turnerbund hat die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg Bewegungsanregungen ohne oder mit einfachen Alltagsmaterialien gesammelt und diese in Bewegungspäckchen gepackt.

Dauer: unterschiedlich

Zielgruppe: Kita, Grundschule

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/bewegungspaeckchen-fuer-die-bewegungszeit-zuhause/> Abruf am 22.02.2021

KiTu-Broadcast Materialsammlung des STB

Auf dieser Seite findet sich ein Archiv vieler Spielideen, Geräteaufbauten, Stundenbilder und sonstiger Informationen rund um das Kinderturnen – zusammengestellt durch den Schwäbischen Turnerbund (STB).

Dauer: unterschiedlich

Zielgruppe: Kita

<https://www.stb.de/kinderturnen/kitu-broadcast/> Abruf am 22.02.2021

Outdoor-Broschüre des STB für Stundenbilder mit Übungen für Kinder und Eltern

Kinder brauchen frische Luft für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Dabei haben sie nicht nur sehr viel Spaß, sondern sie entdecken so spielend ihre Welt.

Dauer: idealerweise 1-2 Stunden täglich

Zielgruppe: Kita

<https://www.stb.de/kinderturnen/kinderturnen-outdoor/> Abruf am 22.02.2021

KinderturnABC

Das KinderturnABC ist aus dem Tag des Kinderturnens 2020 entstanden. Die Badische Turnerjugend und die STB-Jugend haben gemeinsam mit ihren Maskottchen Turni, Muck und Minchen jedem Buchstaben eine grundlegende Bewegung aus dem Kinderturnen zugeordnet.

Dauer: beliebig

Zielgruppe: Kita, Grundschule

https://www.stb.de/fileadmin/STB.de/Kinder/Kinderturnen/Tag_des_Kinderturnens/KinderturnABC.pdf Abruf am 22.02.2021

Muck und Minchen

Alle Kinder, die genauso fit und aktiv wie die beiden Maskottchen der Badischen Turnerjugend sein wollen, haben die Möglichkeit, den "Muck & Minchen Test – zu Hause" auszuprobieren.

Dauer: ca. 30 Minuten

Zielgruppe: Vorschule, Grundschule

<https://www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen/muck-minchen-test-inklusive>
Abruf am 22.02.2021



Zusammengestellt von:

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
(<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/>)

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg
(<http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite>)

Motorikzentren Baden-Württemberg
(<http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Fruehe+Bildung/Motorikzentren>)



Jedes Kind in Baden-Württemberg wächst von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund auf!

Um ihre Vision Realität werden zu lassen, setzt sich die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gemeinsam mit ihren Partnern für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitiv Entwicklung von Kindern.

Weitere Info unter: www.kinderturnstiftung-bw.de



Die ZSL-Außenstelle Ludwigsburg ist Anlaufstelle für alle Fragen des Schulsports sowie für die Fächer Musik und Bildende Kunst. Zu den Aufgaben des Fachbereichs Schulsport und Schulsport-entwicklung/Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung gehören die

Weiterentwicklung und Betreuung der vom Kultusministerium beauftragten Initiativen und Programme mit dem Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern.

Weitere Infos unter: www.lis-in-bw.de



Die Motorikzentren Baden-Württemberg sind Fachschulen für Sozialpädagogik, an denen ein Schwerpunkt auf mehr qualifizierte Bewegung in Kitas gelegt wird. Dies soll erreicht werden über die Ausbildung an der Fachschule, Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Beratung von Kitas und die Zertifizierung von "Kindertagesstätten mit

sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)". Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 19 Motorikzentren. Dies sind die Fachschulen für Sozialpädagogik in Albstadt, Biberach, Bruchsal, Ehingen, Göppingen, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart (2), Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim.

Weitere Infos unter: https://www.km-bw.de/LIS_Lfr/Startseite/Fruehe+Bildung/Motorikzentren



Der Badische Turner-Bund (BTB) ist der größte gesamtbadische Sportfachverband mit mehr als 454.000 Mitgliedern in 1.143 Vereinen in 13 Turngauen. Der BTB und seine Mitgliedsvereine sorgen mit ihren Angeboten im Eltern-Kind Bereich, Kleinkinder- und Kinderturnen für eine erlebnisorientierte, motorische Grundausbildung

bei den Jüngsten. Eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder spielen eine wichtige Rolle für das spätere Leben. Diese wird in ganzheitlich und pädagogisch orientierten Angeboten von Spiel, Sport und Bewegung schon den Kleinsten vermittelt.

Die Geschäftsstelle des BTB ist ein Serviceleister und steht den Vereinen und seinen Übungsleitern für Beratung und Betreuung immer zur Seite, damit auch weiterhin das Kinderturnen für alle angeboten werden kann.

Weitere Infos unter www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen



Der Schwäbische Turnerbund e.V. (STB) ist einer der größten Fachverbände in Württemberg. Schon die Kleinsten haben in den Mitgliedsvereinen vor Ort die Möglichkeit aktiv zu werden und sich in den vielseitigsten Bewegungen auszuprobieren.

Das Kinderturnen mit seinen unterschiedlichen Angeboten für alle Altersgruppen (0-12 Jahre) ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Das Kinderturnen unterstützt die Kinder in ihrer Entwicklung ganzheitlich. Der STB als „Partner seiner Vereine“ steht für Fragen, Hilfestellungen und Weiterentwicklungen seinen Vereinen und Übungsleitern zur Verfügung, sodass diese möglichst viele Kinder mit dem Kinderturnen erreichen.

Weitere Infos unter www.stb.de/kinderturnen