

Wir tanzen mit den Schmetterlingen...

Eine frühlingshafte Bewegungsgeschichte mit übergewichtigen Kindern

Vorbemerkungen/Ziele

Gerade übergewichtige Kinder benötigen mehr Bewegung als andere Kinder. Ein Unterrichtsschwerpunkt bildet daher Bewegung, Spiel und Sport zur Verbesserung der individuellen Energiebilanz (siehe Leitartikel „Dick und rund, na und?“). Das folgende Stundenbild zeigt eine Intervallspielform als Methode zur Erhöhung des Energieverbrauchs bei Kindern. Der kindgemäße „ausdauernde Effekt“ ergibt sich durch spielerisch-tänzerische Bewegungen mit dem Chiffontuch, die ausprobiert und wiederholt werden. Bewegungsaufgaben stellen das jeweilige Belastungsintervall dar mit nachfolgender kurzer Pause zur Vergabe einer neuen Aufgabe oder dem Zusammentragen gefundener Bewegungsideen (Literaturangaben s. Leitartikel).

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen: (übergewichtige)

Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Material: kleine Papprollen, Chiffontücher in div. Farben, bunte Pappteller mit gleichen Farben (o.ä.), Musikanlage, Großgeräte, Matten

Ort: übliche Sporthalle

Bewegungs-
erziehung
im Kleinkind-
und Vorschul-
alter (KmmB)

7/02

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Möglichst vor dem Eintreffen der Kinder die Sprossen- und/oder Gitterwand mit den vorbereiteten Kokons (für jedes Kind einen Kokon!) in unterschiedlichen Höhen nicht zu dicht aufhängen.

Basteln des Kokons:

Papprolle, z. B. Klopapierrolle oder Küchenpapierrolle, mit einem Loch zum Aufhängen mittels eines Fadens versehen und in die Papprolle ein Chiffontuch stecken.

- Begrüßung der Kinder, Neuigkeiten austauschen, Kreisgespräch;
- **ÜL erzählt** von der Welt der Insekten: Wisst ihr, was ein Schmetterling vorher war? Dass die Raupe sich verpuppt, um als Schmetterling wieder aufzuwachen...?
- ggf. „Die kleine Raupe Nimmersatt“ zur Veranschaulichung des Erzählten nehmen.

SCHWERPUNKT

- **ÜL erzählt:** Schmetterlinge fliegen gerne über große Waldlichtungen, um auf der Blumenwiese nach Nektar zu suchen. Heute wollen wir mit den Schmetterlingen spielen!
- Dazu brauchen wir eine Blumenwiese, die durch einen Fluss mit einer darüber führenden Brücke geteilt wird.
- Mit Hilfe des ÜL-Plans wird gemeinsam gebaut.
- Anschließend erhalten die Kinder „Blumen“ (Pappteller o.ä.) und verteilen sie in der gesamten Halle.
- **ÜL stellt Bewegungsaufgaben und spielt mit.** Die Schmetterlinge wollen aufwachen und wir helfen Ihnen dabei!
- Die Kinder klettern auf den Baum und ziehen die Schmetterlinge aus ihrem Kokon.
- **ÜL erzählt:** Alle Schmetterlinge fliegen aufgeregt herum und erkunden die Blumenwiese nahe am Baum: ÜL beobachtet und greift Bewegungsideen der Kinder auf.



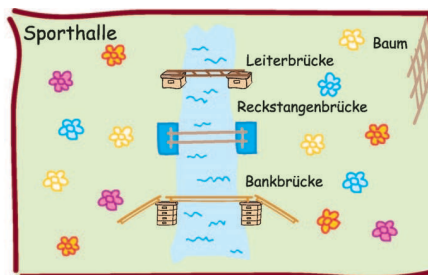
Absichten/Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Zeitersparnis und Überraschungseffekt
- Gewohnten Einstieg bieten
- Einstimmung auf das heutige Thema, Kenntnisse erweitern bzw. vertiefen
- Eric Carle: Die kleine Raupe Nimmersatt, Gerstenberg Verlag 1992

➤ Aufbauplan bereithalten;



- Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems
- Jedes Kind verteilt nacheinander 3 „Blumen“ in der Halle (eine Blume ablegen, bevor die nächste geholt wird).
- Das Mitmachen motiviert viele Kinder, sich mehr zu bewegen.
- Es werden Bewegungsimpulse zum Ausprobieren vielfältiger Spielmöglichkeiten für das Laufen vorgeschlagen. Vorrangig stehen die Ideen der Kinder im Mittelpunkt!
- Die Kinder erobern sich den eingeschränkten Raum und probieren das Material aus.





**Autorin:
Angela
Buchwald-
Röser**

Stundenverlauf/Inhalt

Mögliche Bewegungsaufgaben:

- Die Schmetterlinge fliegen möglichst viele Kurven.
- Die Schmetterlinge fliegen mal hoch oder tief.
- Vielleicht geht das auch im Rückwärts-Fliegen!
- Fliegen mit einer Hand bzw. mit beiden Händen!

- **ÜL erzählt:** Die Schmetterlinge haben Hunger: Sie suchen sich eine Blüte und trinken Nektar daraus.
 - Sucht nun eine Blüte, die der Farbe eures Schmetterlings entspricht und kommt zurück zum Baum.
 - S. o. nun 3 Blüten suchen....
- **ÜL erzählt:** Eure Schmetterlinge entdecken die Blumen auf der anderen Seite des Flusses:
 - Wie kommt der Schmetterling auf die andere Seite?
 - Euer Schmetterling fliegt über die gesamte Wiese und zurück.
 - Sie wollen alleine über den Fluss fliegen – wir werfen die Schmetterlinge auf die andere Seite – laufen über die Brücken (schwimmen rüber) und werfen sie wieder zurück usw.

- ☐ Ein Knoten gibt dem Tuch mehr „Schwere“

- **ÜL erzählt:** Jetzt müssen die Schmetterlinge kurz verschlafen und ruhen sich daher auf einer Lieblingsblume aus. Wir kühlen unsere Füße im Fluss.

- ☐ Die Schmetterlinge liegen auf einer Blume und die Füße zappeln im Wasser und werden mit Wasser pantomimisch gewaschen.

- **ÜL erzählt:** Die Schmetterlinge haben Lust noch einmal im Licht der bunten Abendsonne zu tanzen:

- ☐ Kinder bauen dazu mit den Blumen (Tellern) farbige Wege.
 - Sucht einen Weg, der eurer Schmetterlings-Farbe entspricht.
 - Nun fliegen, überlaufen bzw. überspringen die Schmetterlinge die Wege...

- **ÜL erzählt:** Die Sonne geht unter, deshalb bleibt euer Schmetterling beim Baum und ihr pflückt Blumen (Einsammeln der Teller) – jeweils nur eine Blume mitbringen!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

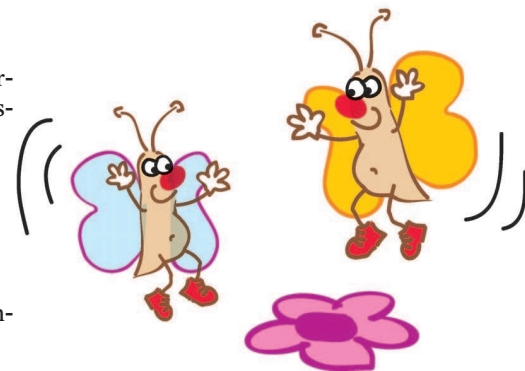
- Nun möchte der Schmetterling wieder in den Schutz seines Kokons zurück und wir verlassen die Blumenwiese.
- ☐ Anschließend gemeinsames Abbauen der Großgeräte; die Matten bleiben für den Stundenausklang liegen.

AUSKLANG

- **ÜL liest vor:** Wir ruhen uns aus und träumen von den Schmetterlingen.
- ☐ Alle Kinder liegen auf den Matten in einer bequemen Position und versuchen, still zu zuhören.

Absichten/Gedanken

- *Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Das Lauftempo wird dabei selbst bestimmt, Gehpausen sind möglich.*
- *Spielerische Unterstützung der Figurgrund- und Farbwahrnehmung.*
- *Erweiterung des Aktionsfeldes und Veränderung des Untergrundes (Anpassung an das Gelände).*
- *Unterstützung der Auge-Hand-Koordination
Verbesserung des Zielwerfens.*
- *Variante: hier könnten auch Wasserblumen als Ziele im Fluss dienen.*
- *Erholungspause*
- *Spielerisches Entspannen der beanspruchten Bein- und Fußmuskulatur.*



- *Die Veränderung der Blumenwiese gibt die Möglichkeit für neue Bewegungsimpulse.*

- *Daran denken, dass die Füße möglichst leise aufgesetzt werden sollten!*

- *Spielerisches Aufräumen*

- *Abschließen der Geschichte*

- *Entspannender Ausklang der bewegungsintensiven Stunde.*

- *Buchvorschlag: Else Müller: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Fischer Verlag 1994, S. 39 „Wiese“*