Bewegungs- und Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen

Für vielfältige und lebendige Sport- und Bewegungsangebote

Auf dieser Seite und den folgenden Seiten findet ihr Praxismaterialien, Hilfen und Tipps für die Gestaltung von Bewegungs- und Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen.

Inhalte zu speziellen Themen von A-Z

Ausdauerförderung

Ausdauerförderung bei Kindern – Grundlagen und Praxis

Warum Ausdauertraining für Kinder wichtig ist

Kinder sind grundsätzlich ausdauerfähig und belastbar. Aufgrund der reduzierten Alltagsbewegung ist es wichtig, ihnen ausdauernde Belastungen in spielerischer Form anzubieten – vor allem durch Lauf- und Bewegungsspiele.

- Fang- und Laufspiele
- komplexe Laufspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele “Zeit-, Strecken- und Tempogefühl”
- Spiele mit Musik

Besonderheiten bei Kindern

- Kinder können längere Zeit ausdauernd laufen, überschätzen sich aber oft und starten zu schnell.
- Der anaerobe Stoffwechsel ist noch nicht vollständig ausgebildet ? längere Regenerationszeit.
- Höhere Ruhe- und Maximalherzfrequenz als Erwachsene (Formeln für Erwachsene sind nicht übertragbar).
- Geringere Schweißbildung ? schlechtere Wärmeregulation ? **ausreichend Flüssigkeit sicherstellen**.
- Kürzere Konzentrationsspanne, Motivation spielt eine große Rolle.
- Natürlicher Bewegungsdrang nimmt mit dem Alter ab (besonders ab Pubertät).

Grundprinzipien der Ausdauerförderung

- Ziel: Förderung der **allgemeinen aeroben Ausdauer** für eine harmonische Gesamtentwicklung.
- **Faustregel:** Kinder sollten ihr Alter in Minuten laufen können.
- Belastungsintensität: Herzfrequenz deutlich über Ruhewert, aber ohne Überforderung.
- Geeignete Methoden: **Dauermethode** und **extensive Intervallmethode**, bevorzugt in Spielformen.
- Keine plötzlichen Belastungssteigerungen oder hohe Intensitäten (z. B. Tempoläufe).
- Pausen zulassen – Kinder haben eine „natürliche Bremse“ bei Ermüdung.

Siehe auch: Sport & Theorie “Ausdauer”

Spielideen zur Ausdauerförderung

- **Lauf- und Fangspiele:** Beliebt, einfach umsetzbar, hoher Aufforderungscharakter. Achtung: Gefahr der Überbelastung ? Differenzierungsmöglichkeiten anbieten.
- **Einsammel- und Sortierspiele:** Für jüngere Kinder spannend, ältere brauchen höhere körperliche und geistige Anforderungen.
- **Spiele zur Schulung von Zeit-, Strecken- und Tempogefühl:** z. B. „Zeitschätzspiel“, „Strecken schätzen“.
- **Musik einsetzen:** Motiviert, aber kann zu Überbelastung führen. Musiktempo an Kinderbewegung anpassen (höhere Schrittfrequenz beachten).

Auf spok.lsb.nrw gibt es eine Spielesammlung für Kinder und Jugendliche! Einfach filtern und passende Spielideen finden

---

Wichtige Tipps

- Motivation einbauen (Wettbewerb nur dosiert).
- Intervallbelastungen bevorzugen, bei denen Kinder ihr Tempo selbst bestimmen.
- Keine einseitigen oder abrupten Belastungssteigerungen ? Schutz des Bewegungsapparats.

Ballspiel-Sammlung

Downloads

Arbeitshilfe Ballspiele 2005 Über 150 Ballspiele zur Inspiration für deine Sportstunde.
Dateiformat pdf Datum 26.03.2026 Herunterladen

Bewegungserfahrung (unter 3 Jährige)

Warum Bewegung so wichtig ist

- Kleinkinder sind neugierig und entdecken ihre Welt über Bewegung und Sinneserfahrungen.
- Greifen, Fühlen, Hören und Riechen sind zentrale Bestandteile der frühen Entwicklung.
- Bewegung und Denken sind eng verknüpft – motorische Erfahrungen fördern die Gehirnentwicklung und damit das Lernen.

Bewegungsparcours

Spiele zur Körpererfahrung

Spiele zur Sozialerfahrung

SPOK-Spielesammlung

Die ersten Erfahrungen

- Über Bewegung, Wahrnehmung und Spiel setzt sich das Kind aktiv und selbstständig mit seiner Umwelt auseinander.
- Kinder experimentieren, vergleichen, ordnen und stellen Zusammenhänge her.
- Bewegungserfahrungen helfen, ein Selbstbild zu entwickeln und Vertrauen in die eigenen

Fähigkeiten aufzubauen.

Entwicklung des Selbstbildes

- In den ersten Lebensjahren entdeckt das Kind seinen Körper und lernt, ihn zu kontrollieren.
- Koordination von Wahrnehmung und motorischem Handeln ermöglicht gezieltes Einwirken auf die Umwelt.
- Mit zunehmender Mobilität erweitert sich der Erfahrungsradius stetig.

Mehr über den Entwicklungsverlauf im Kindes- und Jugendalter haben wir tabellarisch übersichtlich zusammengestellt.

Die Umwelt als Bewegungswelt

- Kindheit ist eine bewegte Zeit – Bewegung spielt in keiner anderen Lebensphase eine so große Rolle.
- Kinder eignen sich die Welt über ihren Körper und ihre Sinne an.
- Zwischen 2 und 6 Jahren besteht ein besonders hoher Bewegungs- und Entdeckungsdrang.

Freiräume schaffen

Im Tagesablauf sollten Kinder:

- **Viel Freiraum für selbstgewählte Bewegungsspiele** haben.
- **Offene Bewegungsangebote und regelmäßige angeleitete Bewegungserziehung** erhalten.
- Als Ausgleich zur Reizüberflutung (optisch, akustisch) sind elementare Sinneserfahrungen wichtig: tasten, fühlen, bewegen.

Bewegungsgeschichten

Bewegungsgeschichten motivieren Kinder besonders zum Mitmachen. Phantasie und Kreativität werden angeregt, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl können über das Ausleben der gespielten Rolle gesteigert werden. Alle Bewegungsgeschichten haben wir auf einer eigenen Seite zusammengestellt. Es wird in drei Kategorien unterteilt “Action-Geschichten”, die meist länger und aufwendiger sind, “Spaß-Geschichten”, die eher kürzere und lustige Reim-Geschichten mit Bewegung sind und “Entspannungs-Geschichten”, die Ruhe und Entspannung fördern sollen.

Bewegungsgeschichten

Bewegungslandschaften

Die Bewegungslandschaften haben wir durch unsere “Großgeräteaufbauten” ersetzt. Einfach nach Geräten/Material filtern und die passenden Aufbauten downloaden.

Alle wichtigen Informationen zum Thema Sicherheit bei Geräteaufbauten und vielem Mehr finden sich in der Rubrik “Sicherheit im Sport”.

Großgeräteaufbauten

Bewegungslandschaften zu speziellen Themen:

- Blinden- und Barfußparcour
- Bewegungsaufgaben “Großgeräte mit Buchstaben”
- Stationen mit und ohne Großgeräte
- Stationen für “Rutscheautos”
- Drehen, Klettern, Rollen, Reifen
- Inline-Hockey Stationen
- Schwerkraft, Rotation, Verbinden, Transport, Verstecken

Erlebnis-Sport

Erlebnissport mit Bewegungsstationen zu verschiedenen Themen

Hier haben wir einige Themenbeispiele mit passenden Aufwärm- und Einstiegsspielen und passenden Stationen. Schaut auch bei den Stundenbeispielen, den Großgeräteaufbauten und in unserer Spielesammlung (SPOK) vorbei.

Thema “Im Straßenverkehr”

Einstieg:
Die Kinder sitzen im Kreis und überlegen in einem Gespräch mit der ÜL, was Autofahrende, Fahrradfahrende und Fußgänger*innen beherrschen müssen, damit sie sich im Großstadtverkehr zurechtfinden.

Aufwärmspiel “Großstadtverkehr”:
Jedes Kind hat einen Gymnastik- oder Tennisreifen als Lenkrad. 2-3 Kinder – die Autodiebe – haben keinen. Die „Autos“ dürfen nur entlang der Hallenlinien fahren. Die Diebe fangen die Autofahrer*innen indem sie sich neben eine*n Autofahrer*in „setzen“ und mit ihm entlang der Linien fahren. Die gefangenen Autofahrer*innen übergeben das „Lenkrad“ und werden zu Dieben.

Erlebnisstationen Straßenverkehr

Thema "Im Fitnessstudio"

Einstieg:
Die Übungsleitung fragt, was ein Fitnessstudio ist und warum dieses von so vielen Menschen besucht wird. Anschließend wird das Einstimmungsspiel "Würfel-Lauf" absolviert.

Aufwärmspiel “Der Würfellauf”:
Beim Würfellauf kommt es auf Schnelligkeit, Merkfähigkeit und etwas Glück an.
In allen Hallenecken steht eine Gruppe. Sie verfügen über einen Würfel, ein Blatt Papier und einen Stift und geben sich einen Gruppennamen.

In der gesamten Halle liegen Zahlenkärtchen von 1 bis 100 auf dem Boden aus. Jede Gruppe würfelt. Die gewürfelte Augenzahl muss die Gruppe nun suchen. Ist es gefunden worden, ruft das Gruppenmitglied den Gruppennamen. Alle anderen Gruppenmitglieder müssen dann zu dem Kärtchen laufen. Danach geht es wieder zurück in die Ecke. Die Gruppe würfelt erneut. Diese Zahl wird zur ersten Zahl hinzuaddiert. Die Summe ergibt das neue Zahlenkärtchen, das gefunden werden muss. Und so weiter, bis eine Gruppe die Zahl 100 erreicht hat.

Erlebnisstationen Fitnessstudio

Thema "Im Zoo"

Einstieg:
Die Übungsleitung fragt, wann die Kinder zuletzt in einem Zoo waren. Welche Tiere haben euch am besten gefallen?

Aufwärmspiel “Tiere raten”:
Die Kinder erhalten in Kleingruppen Wort-Kärtchen mit Tiernamen, z.B.: Pinguin, Hund, Vogel, Schwein, Elefant, Schildkröte, Affe, Schmetterling, Giraffe, Nashorn Sie überlegen sich, wie die Tiere dargestellt werden, die anderen Kinder raten.

Aufwärmspiel “Tiere in der Freiheit”:
Der*die Zoowärter*in hat vergessen, die Türen der Käfige abzuschließen. Nach Musik (schnell; instrumental) laufen die Kinder durch die Halle. Bei Musikstopp ruft die ÜL z.B.: „Die Pinguine sind ausgebrochen.“ Die Kinder bewegen sich so lange wie Pinguine bis die Musik wieder spielt. Beim nächsten Musikstopp wird ein anderes Tier benannt.

Erlebnisstationen Zoo

Thema "Im Gebirge"

Einstieg:
Die ÜL gibt bekannt, dass sie eine Reise machen werden. Sie fragt, welche Berge und Gebirge die Kinder kennen, wie es dort aussieht, welche Tiere dort leben, was man in den Bergen erleben kann und worauf man achten muss.

Aufwärmspiel “Echo-Spiel”:
Ein Spiel zur Wahrnehmung. Ein*e Wanderin/Wanderer (1 Kind mit verbundenen Augen) hat sich im Nebel des Gebirges verirrt. Viele Gebirgsvögel (die anderen Kinder) fliegen (laufen mit ausgestreckten Armen) herum, verhalten sich aber leise und dürfen ihn nicht berühren. Über sein Echo „Hu-hu“ versucht er die Station (ein anderes Kind auf einem festen Platz in der Halle, das sein Echo „Hu-hu“ erwidert) zu erreichen.

Erlebnisstation Gebirge

Ernährung

Wenn das Essen laufen lernt

Das Konzept „Wenn das Essen laufen lernt“ soll alle Übungsleiter*innen im Sport und andere Erziehende dabei unterstützen, Ernährungsthemen spielerisch in ihre „bewegte Arbeit“ mit Kindern und Jugendlichen einzubauen. Dabei handelt es sich um eine Praxissammlung von Bewegungsvorschlägen und Spielideen, die überall, auch ohne besonderen Bezug zu Übergewicht, eingesetzt und genutzt werden kann. Das Konzept ergänzt und unterstützt die Arbeit der Sportvereine, die bereits eigene Gruppen für übergewichtige Kinder eingerichtet haben.

Broschüre “Wenn das Essen laufen lernt”

Fingerspiele

Fingerspiele: Mit Spaß lernen und entdecken

Fingerspiele begeistern Kinder, weil sie Sprache, Bewegung und Fantasie miteinander verbinden. Sie

fördern spielerisch die Sprachentwicklung, die Feinmotorik, die Konzentration und das soziale Miteinander.

Jetzt entdecken!

Fitness-Zirkel

Attraktive Fitnessübungen und –aufgaben für Kinder sollten dem Grundsatz folgen, vielseitige und altersgemäße Herausforderungen zu bieten, die spielerisch konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Körperspannung fördern.

Fitness-Zirkel für fitte Kids:

- Zirkelprogramm 1
- Zirkelprogramm 2
- Zirkelprogramm 3

Füße in Bewegung

Füße in Bewegung – Warum Barfußlaufen so wichtig ist

Gesunde Füße sind die Basis für eine stabile Körperhaltung und ein aktives Leben. Dennoch bekommen sie oft zu wenig Aufmerksamkeit. **Regelmäßiges Barfußlaufen und einfache Fußgymnastik** sind wirkungsvolle Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge – sie fördern Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer und Standfestigkeit.

Warum brauchen Füße Bewegung?

- Harte Böden, ungeeignetes Schuhwerk, Bewegungsmangel oder Übergewicht können zu Fußveränderungen führen.
- Der Fuß ist ein komplexes Konstrukt: Bei Babys sind Plattfüße normal, da die Fußsohle durch ein Fettpolster geschützt wird. Mit der aufrechten Haltung entwickelt sich das Fußgewölbe Schritt für Schritt.
- Im Kleinkind- und Kindergartenalter sind Knick-Senkfüße häufig und zunächst unbedenklich. Sie entstehen durch die noch schwache Stützfunktion von Muskeln und Bändern und bilden sich meist von selbst zurück.

Was stärkt die Füße?

- **Barfußlaufen** auf unterschiedlichen Untergründen (Wiese, Sand, Waldboden) kräftigt die Fußmuskulatur und fördert die Wahrnehmung.
- **Fußgymnastik**: Greifen mit den Zehen, Rollen mit dem Fuß über einen Ball, auf Zehenspitzen gehen.
- **Vielfältige Bewegungserfahrungen** im Alltag – je mehr die Füße arbeiten, desto besser entwickeln sich Muskulatur und Haltung.

Warum ist das wichtig?

Eine kräftige Fußmuskulatur und korrekte Fußhaltung sind entscheidend für:

- eine aufrechte Körperhaltung,

- die Vorbeugung von Fehlstellungen,
- die Vermeidung späterer Zivilisationskrankheiten.

Mit Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Haltungsschulung kann nicht früh genug begonnen werden – am besten schon im Kleinkindalter.

Einsatz von Kleingeräten

Fußparcours

Spiel- und Bewegungsaufgaben

Kreative Bewegungsaufgaben

Tanz der Füße

Gesundheit

Gesundheitstraining für Kinder

Für Übungsleiterinnen und Übungsleiter ist es wichtig, die möglichen Hintergründe und Ursachen für motorische Defizite bei Kindern zu kennen. Auf dieser Basis können sie kinderfreundliche Wege finden, um Ängste vor dem Versagen und Erwartungen von Misserfolg abzubauen. Indem sie an den Stärken der Kinder anknüpfen, unterstützen sie sie dabei, positive Erfahrungen zu sammeln und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 1

Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln und Verhaltensauffälligkeiten

---

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 2

Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung

---

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 3

Praktische Beobachtungshilfen zur Einschätzung und Förderung kindenlichen Bewegungsverhaltens

---

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 4

Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten

Integration durch Sport

Praxishilfe Sport Interkulturell

Das übergreifende Ziel dieser Praxishilfe ist es, Kinder im Grundschulalter bei der Entwicklung von sozialen, personalen und sachbezogenen Kompetenzen zu unterstützen und damit soziale und interkulturelle Lernprozesse innerhalb der Gruppen zu fördern. In den vorgestellten „Sport-Spiel-Modulen“ werden anhand von Kleinen Spielen und Sportspielen Situationen geschaffen, die eine

exemplarische Auseinandersetzung mit diesen Zielkompetenzen ermöglichen.
Die Kleinen Spiele und vereinfachten Sportspiele nehmen dabei insofern eine Schlüsselrolle ein, als dass wir in dieser Art von Spielen eine besonders geeignete Möglichkeit sehen, den Kompetenzerwerb von Kindern im Grundschulalter altersgerecht zu fördern.

PRAXISHILFE „spin - sport interkulturell“ (06.2015)

DOSB Arbeitshilfe für die Praxis Integration durch Sport (2015) mit Übungen und Spielen (Praxisteil 1-3)

Bildungsland NRW: Mit Bewegung besser Deutsch lernen Spielend lernen (2022)

Natur

Kinder brauchen kleine Abenteuer – sie sind für ihre Entwicklung so wichtig wie frische Luft. Sie möchten Dinge ausprobieren, Herausforderungen meistern und über sich hinauswachsen. Gerade die Natur bietet dafür ideale Bedingungen: unterschiedliche Materialien, unvorhersehbare Situationen und vielfältige Sinneseindrücke. Entwicklungspsychologische Forschung zeigt, dass Bewegung und eigenständiges Erkunden – besonders in naturnahen Umgebungen – die kognitive, motorische und emotionale Entwicklung wirkungsvoll unterstützen.

Rahmenbedingungen für Bewegung und Erlebnisse in der Natur

Folgende Kriterien sollten beachtet werden:

- Den Spielraum mit klaren Grenzen festlegen.
- Der Freiraum muss so bemessen werden, dass die Aufsichtspflicht nicht vernachlässigt oder verletzt wird.
- Deutliche Ansagen. Klare und einfache Regeln, die schnell umgesetzt werden können.
- Kinder sollten in der Handhabung von Regeln, Materialien nicht überfordert werden.
- Geräte und Materialien sollten altersgerecht, robust und vielseitig verwendbar sein.
- Bewegungsbaustellen so konzipieren, dass sich die Kinder selbstständig und ohne Hilfe damit beschäftigen können.
- Die Auswahl der Spiele, Materialien soll bewegungsanregend und auffordernd wirken, Neugierde wecken und die Fantasie anregen.
- Veränderungen zulassen.

Abenteuerspielplatz Wald: Spiele- und Aufgabensammlung

Zirkus, Clowns und Akrobatik

Alle können mitmachen!

„Zirkus spielen“ ist kein Spiel, das im Vorbeigehen entsteht – es ist ein kleines Projekt, das Zeit, Freude und gemeinsames Ausprobieren braucht. Kinder erleben dabei, was in ihnen steckt, und wie viel Spaß es macht, zusammen auf ein Ziel hinzuarbeiten. Häufig entsteht die Idee aus der Begeisterung für echte Zirkusvorstellungen, die Kinder inspiriert und ihre Fantasie beflügelt.

Das Thema kann in einzelnen Übungsstunden aufgegriffen werden oder – noch spannender – als Projekt mit einer kleinen Aufführung im Kindergarten, in der Schule oder im Verein. Dann wächst der Zirkus oft über mehrere Wochen.

- Akrobatik
- Jonglieren
- Klein- und Turngeräte

Integration: Für jedes Kind ist ein Platz frei

Im Zirkus findet jedes Kind eine passende Rolle. Die Vielfalt an Aufgaben – von Clown über Artistik bis hin zur Zaubernummer – eignet sich ideal für altersgemischte Gruppen.
Kinder wählen Rollen entsprechend ihrer Persönlichkeit, Fähigkeiten und ihres Entwicklungsstands. Dabei kommen oft verborgene Talente zum Vorschein.
Ob in einer einzelnen Bewegungsstunde oder als größeres Projekt: **Jedes Kind kann Erfolgserlebnisse sammeln.**

Individuelle Förderung

Zirkusarbeit weckt Kreativität, fördert Fantasie und bringt Kinder spielerisch an neue Herausforderungen heran.
Unterschiedlichkeit wird als Stärke gesehen: Kinder lernen voneinander und miteinander.
Auch das Scheitern gehört dazu – im Zirkus ist es ein natürlicher Teil des Lernens. So entwickeln Kinder Ausdauer, Problemlösefähigkeiten und Selbstvertrauen.

Details

Autor:
Landessportbund NRW

zuletzt aktualisiert/geprüft:
Januar 2026