

## CHIFFONTÜCHER

### KINDER „Tücherfangen“

Es werden mindestens 2 MitspielerInnen benötigt. Jedes Kind bekommt gut sichtbar ein Tuch unter den Gürtel oder in den Hosenbund gesteckt und muss versuchen, das Tuch vor den anderen zu verteidigen und möglichst viele Tücher der anderen einzusammeln.

### ERWACHSENE

Ein Tuch wird in die Luft geworfen und es wird versucht, dieses mit einem bestimmten Körperteil wieder zu fangen (z. B. Ellenbogen, Knie, Nasenspitze ...).

### GEMEINSAM

2 Personen stehen sich gegenüber. Beide werfen gleichzeitig ihr Tuch hoch und wechseln schnell die Plätze. Jede/r versucht das Tuch des/der anderen zu fangen.

## IGELBALL

**Kneten:** den Igelball einfach in den Händen kneten.

**Füße massieren:** Gerade auf einen Stuhl setzen und den Igelball unter den Fußsohlen kreisen lassen.

**Rückenmassage:** Abwechselnd mit dem Igelball den Rücken eines/einer anderen massieren und sich dann selbst massieren lassen.

## INFOS ZUM PROJEKT

Die Institution Kindergarten spielt eine wesentliche Rolle bei der Vermittlung von Wissen. Deshalb hat AVOS für sein Projekt „KiBi der Zukunft“ den Begriff „Kinderbildungseinrichtung“ gewählt. Ziel des dreijährigen Modellprojekts ist die Förderung von körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit.

Dr. Maria Winter, ärztliche Projektleiterin und Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde unterstreicht: „Die Förderung von Kindern im Kindergarten ist optimal, weil in diesem Alter die Gehirnentwicklung im Endspurt ist. Kognitive, motorische und sensorische Fähigkeiten werden geprägt.“ Das Projekt richtet sich neben den Kindern auch an deren Eltern, die PädagogInnen und die umliegende Wohnbevölkerung.

10 Salzburger „KiBis“ werden dabei begleitet, Gesundheit als Lebensprinzip im und rund um den Kindergarten zu integrieren.

### **Kontakt/Projektbegleitung:**

AVOS – Prävention & Gesundheitsförderung  
Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg  
Mag. Karin Bauer, bauer@avos.at  
Telefon: 0662/ 887588-42, Fax: 0662/ 887588-16  
www.gesunderkindergarten.at



DAS KiBi  
BEWEGUNGS-  
SACKERL

**SPIEL- UND  
BEWEGUNGSIDEEN  
FÜR KINDER UND ERWACHSENE**



## LIEBE ELTERN ...

**...wann sind Sie zuletzt Seil gesprungen? Können Sie sich noch erinnern, wie viel Spaß es macht, fangen zu spielen?**

In diesem Folder finden Sie einige Anregungen, wie Sie mit einfachen Dingen lustige und bewegte Stunden verbringen können. So fördern Sie spielend Beweglichkeit, Kraft, Koordination und letztendlich auch die Entwicklung Ihres Kindes hin zu einem/r gesunden Erwachsenen.

Damit Sie gleich loslegen können, stecken in diesem Bewegungssackerl die dazu passenden Utensilien.

Im Rahmen des aktuellen Schwerpunkts „Bewegung“ im Projekt „KiBi der Zukunft“ erhalten etwa 740 Salzburger Familien sowie die zehn projektbeteiligten Kinderbildungseinrichtungen dieses Geschenk.

Probieren Sie es doch aus, am besten zusammen mit Ihrem Kind!

**Viel Spaß beim gemeinsamen Bewegen!**

## SPRINGSEIL

### KINDER „Seiltanz“

**Das Kind balanciert auf einem ausgelegten Seil:**

- ! Das Seil liegt gerade am Boden.
- ! Das Seil liegt in Schlangenlinien.
- ! Rückwärts auf dem Seil gehen.
- ! Dem Kind werden die Augen verbunden.

**Alternativ: Das Seil auslegen, neben das Seil stellen und mit geschlossenen Beinen 10x hin- und herhüpfen.**

### „Seilspringen“ für ERWACHSENE

- ! Beidbeinig hüpfen, vorwärts schwingen
- ! Vorwärts laufen, vorwärts schwingen
- ! Einbeinig hüpfen, vorwärts schwingen
- ! Arme zur Seite strecken, vorwärts schwingen

**Gewusst?** Seilspringen fördert Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination, daneben werden Kraft und Beweglichkeit geschult: ein idealer Ausgleich nach langem Sitzen!

### GEMEINSAM

Zwei Personen halten je ein Ende des Seils. Das Kind steht in der Mitte. Das Seil wird nun geschwungen und das Kind versucht darüber zu springen, ohne das Seil mit den Füßen zu berühren oder es zu stoppen.

**Tipp!** Die richtige Seillänge kann man leicht testen, indem Sie oder Ihr Kind sich genau auf die Mitte des Seils stellen und die Seilenden hochziehen. Enden diese unter den Achselhöhlen, so hat das Springseil die richtige Länge.

## STRASSENMARKKREIDEN

### KINDER „Froschhüpfen“

Das Kind malt verschieden große Kreise auf den Boden, die nicht zu weit auseinander sind. Dann versucht es von einem Kreis in den anderen zu springen. Wenn der nächste Kreis nicht zu erreichen ist, wird ein weiterer dazu gemalt. Das Kind kann auch mit einem Bein oder mit geschlossenen Beinen durch die Kreise hüpfen.

### ERWACHSENE

Es wird am Boden eine Leiter mit 10 Sprossen aufgemalt. Der Abstand der Sprossen soll etwas größer sein als die Schuhgröße. **Nun wird versucht durch die Leiter zu laufen, ohne die Linien zu berühren:**

- ! Beidbeinig oder mit einem Bein
- ! Seitlich durchlaufen, die Beine vorne überkreuzen
- ! Nur in jedes zweite Feld steigen
- ! Mit geschlossenen Beinen zwei Felder nach vorne, eines zurück, zwei nach vorne usw.

### GEMEINSAM

Es wird ein Quadrat auf den Boden gemalt und die jeweils gegenüberliegenden Ecken mit zwei Linien verbunden. Diese vier gleich großen Dreiecke werden jetzt mit Punktwerten versehen (z. B. 5 Punkte). Eine Wurflinie, etwa 3 Meter entfernt, wird markiert. Nun wird abwechselnd mit einem kleinen Stein auf das Quadrat geworfen. Jede/r versucht möglichst viele Punkte zu sammeln.