

A top-down view of a wooden floor covered with a variety of colorful balls. There are soccer balls in green, orange, purple, and white with black patterns. Some have text like 'Official Size & Weight 4', 'adidas', and 'H5 Marg'. There are also basketballs, one with 'JUBILEUM' and '118cm' visible. Other balls include blue, red, yellow, and orange exercise balls, some with patterns or holes. The text 'Seminararbeit' is overlaid in the upper middle section.

Seminararbeit

**BEWEGUNGSFÖRDERUNG  
MIT DEM BALL**

Marcel Payerl

## Genderhinweis

„Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der vorliegenden Seminararbeit wurde die männliche oder weibliche Form gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechtes. Bei allen Ausführungen sind Frauen und Männer gleichermaßen gemeint.“

## Eidesstattliche Erklärung

„Ich versichere, dass die vorgelegte Seminararbeit selbstständig verfasst ist und die verwendeten Quellen im anschließenden Verzeichnis erfasst sind.“

## Einverständniserklärung zur Freigabe von Fotos

„Für die in der vorgelegten Seminararbeit verwendeten Fotos wurde eine Einverständniserklärung eingeholt.“

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>PERSÖNLICHES VORWORT</b>	<b>4</b>
<b>BEWEGUNG</b>	<b>5</b>
ALLGEMEINES ZUR BEWEGUNG	5
WOZU BEWEGUNG?	5
KOORDINATION	5
GLEICHGEWICHT	6
MOTORIK	7
<b>BEWEGUNG IM KINDESALTER</b>	<b>8</b>
FUNKTIONEN FÜR DIE ENTWICKLUNG DER KINDER	8
SPIEL UND BEWEGUNG ERMÖGLICHEN EIGENTÄTIGKEIT UND AKTIVES HANDELN	8
<b>DAS BALLSPIEL</b>	<b>9</b>
BETEILIGTE SINNE BEIM BALLSPIEL	9
ROLLEN	9
FANGEN	10
WERFEN	10
BÄLLE UND IHRE VERWENDUNG	10
<b>BALLSPIELE UND DIE BILDUNGSBEREICHE DES BILDUNGSRAHMENPLANS</b>	<b>13</b>
EMOTIONEN UND SOZIALE BEZIEHUNGEN	13
ETHIK UND GESELLSCHAFT	13
SPRACHE UND KOMMUNIKATION	13
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT	13
ÄSTHETIK UND GESTALTUNG	13
NATUR UND TECHNIK	13
<b>PRAKTISCHE UMSETZUNG</b>	<b>14</b>
TAGESMUTTER	14
<i>Planung praktische Durchführung</i>	14
<i>Ausführung</i>	14
KINDERGARTEN	16
<i>Planung praktische Durchführung</i>	16
<i>Ausführung</i>	16
<b>PERSÖNLICHER ABSCHLUSS</b>	<b>18</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>19</b>

# Persönliches Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Im Zuge meiner Ausbildung am BFI Hartberg zum Kinderbetreuer bzw. Tagesvater ergab sich diese Seminararbeit.

Bewegung und Sport ist seit meiner jüngsten Kindheit, einer der größten Bestandteile meines Lebens. Seit meinem 6. Lebensjahr bin ich ein begeisterter Fußballer, dennoch kamen mir, in meinem noch kurzen Leben, auch andere Sportarten unter. Angefangen bei Handball, Volleyball (Halle und Beach), Basketball bis hin zur Leichtathletik und Geräteturnen. Auch der Wintersport wie Snowboarden, Skifahren oder Eislaufen kam bei mir nicht zu kurz.

Da ich immer weniger Kinder sehe, egal ob in der Öffentlichkeit oder in Kinderbetreuungseinrichtungen, ist es mir ein großes Anliegen, meine Fähigkeiten und mein Wissen über Sport und Bewegung an unsere Kleinsten weiterzugeben. Deswegen habe ich mich für diesen Weg entschieden und dieses Thema für meine Arbeit gewählt. Ich hoffe, ich kann dadurch die Kinder wieder mehr zu Bewegung und Sport animieren.

# Bewegung

## Allgemeines zur Bewegung

Der Mensch ist auf Bewegung angewiesen. Die Entwicklung der Bewegung beginnt bereits im Mutterleib und endet erst mit dem Tod. Es umfasst unterschiedlichste Dinge wie laufen, essen, Instrument spielen, malen, Handball spielen und sogar Gefühle sind eine Art innere Bewegung. Also nicht nur sportliche Betätigung fällt unter den Begriff Bewegung. Denn sogar bei absoluten Stillstand unseres Körpers, sind wir in Bewegung. Unser Herz, das schlägt und durch unsere Adern Blut pumpt. Die beiden Lungenflügel, welche atmen.

Im Laufe eines menschlichen Lebens, ändert sich jedoch der Stellenwert der Bewegung. Dies führt dazu, das ältere Menschen das sogenannte „Nichts tun“ entspannend finden und Kinder das „Stillsitzen“ als Strafe empfinden können.

## Wozu Bewegung?

Kinder brauchen Bewegung,

- um sich gesund zu entwickeln,
- um sich seelisch und körperlich wohlfühlen,
- um die eigenen körperlichen Fähigkeiten kennenzulernen und weiterzuentwickeln,
- um mit anderen Kontakt aufzunehmen und mit ihnen gemeinsam zu spielen,
- um sich die Spielobjekte und Gegenstände, mit denen sie umgehen, aneignen zu können
- und um ihre Umwelt sinnlich begreifen und wahrnehmen können.

In keiner anderen Lebensstufe entwickelt sich der Mensch so rasch und lernt so viel dazu wie in der Kindheit. Das Spiel vermittelt nicht austauschbare Grunderfahrungen, es stellt keine kindliche Grundtätigkeit dar.

## Koordination

Eine koordinierte Bewegung setzt immer ein feines Zusammenspiel von Sinnes- und Muskelaktivität voraus, damit die Bewegung leicht, unbeschwert und angemessen gelingt, d. .h die Muskelkontraktion soll mit zweckdienlicher Kraft zum entsprechenden Zeitpunkt mit passender Dauer ausgeführt werden.

Koordination ist nicht angeboren. Durch die zunehmende Reifung des Zentralnervensystems wird sie gebildet. Es wird unterstützt durch Stellungs- und Muskelsinn, Tastsinn, sowie das Sehen. Anders ausgedrückt könnte man sagen, dass die Koordination die Automatisierung ganz bestimmter Bewegungsmuster ist. Nur durch eine korrekte Wiederholung ergibt es eine koordinierte Bewegung. Es muss also gelernt und wiederholt werden um es zu lernen und Bewegungen ähnlicher Art erlernen zu können.

## Gleichgewicht

Das Gleichgewicht hängt hauptsächlich vom Vestibularsinn und vom Kleinhirn ab. Das Kleinhirn koordiniert alle Bewegungen, was es so wichtig für das Gleichgewicht macht. Der Vestibularsinn ist das Sinnesorgan, welches für den Gleichgewichtssinn verantwortlich ist. Dieser liegt im Innenohr und wird auch Vestibularorgan genannt. Eine Vielzahl von Reflexen gehen hier aus, die den Muskeltonus und die Haltungsreaktionen im ganzen Körper beeinflussen. Sie informieren zusätzlich noch über Richtungs- und Geschwindigkeitsänderung und orientieren sich über Kopfbewegungen. Da das Vestibularorgan mit einzelnen Augenmuskeln in Verbindung steht, ergibt sich ein Zusammenspiel von Augenbewegung und Gleichgewicht, das für die Stimulation des Kindes angewandt werden kann. Also sehen unterstützt die Orientierung des Körpers im Raum. Es wird kontrolliert, wo die Füße im Raum aufgesetzt werden, während der Körper im Gleichgewicht bleibt.

Zusätzlich spielen auch noch andere Faktoren eine Rolle beim Gleichgewicht. Der Berührungssinn und Stellungs- und Muskelsinn, die Größe der Stützfläche, die Anzahl der Belastungspunkte, die Höhe des Schwerpunktes über der Stützfläche und der Bau der Füße.

Die Stufenweise Entwicklung des Gleichgewichts:

Augenkontrolle.

Kopfkontrolle im Sitzen und Liegen.

Gleichgewicht des Körpers im Sitzen.

Entwicklung der Abstützreaktionen.

Kriechen.

Kopfhaltung in Mittelstellung, d.h. der tonische Nackenreflex ist unter Kontrolle.

Krabbeln.

Krabbelnd auf dem Boden spielen.

Vierfüßler Stand.

Stand auf beiden Knien und einer Hand, Stand auf den Knien.

Bärgang auf Händen und Füßen.

Sich mit Stütze zum Stehen hochziehen.

Ohne Stütze stehen.

Mit Stütze gehen.

Ohne Stütze gehen = „laufen“, danach langsames Gehen.

Hüpfen mit Hilfestellung an beiden Händen.

Einen Ball mit dem Fuß kicken, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Mit geschlossenen Beinen ohne Hilfe hüpfen (auf flachen Fußsohlen).

Sich um sich selbst drehen.

Gehen, stehenbleiben, die Richtung ändern, die Geschwindigkeit ändern.

Auf einem 8 cm breiten Strich gehen.

Auf einem 10 cm breiten Schwebebalken von niedriger Höhe balancieren.

Purzelbäume schlagen.

Federnd hüpfen.

Über einen „Graben“ springen.

Auf einem 6 cm breiten Schwebebalken niedriger Höhe balancieren.

Hüpfen, über ein Seil springen, tanzen.

Auf einem Bein stehen, auf dem dominanten Bein, auf dem nicht dominanten Bein. Die beiden Beine dürfen sich nicht berühren.

Mit dem nichtdominanten Bein hüpfen.

## Motorik

Motorische Entwicklung der Hand in groben Zügen

Vom innenrotierten Griff zum außenrotierten Griff.

Vom Handflächengriff zum Fingergriff.

Von maximaler Finger- und Ellbogenstreckung zur passenden Streckung im Verhältnis zur Größe des Gegenstandes und seinem Abstand.

Von der Schwierigkeit loslassen zu können, bis hin zum freien Loslassen.

Vom ulnar-palmaren Griff ohne Mitwirken von Daumen und Zeigefinger zum radial-palmaren Griff (Hand in Mittelstellung und Beteiligung aller Finger). Oder zum Fingergriff ohne Beteiligung der Handinnenflächen. Oder zum Pinzettengriff mit den Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger.

# Bewegung im Kindesalter

## Funktionen für die Entwicklung der Kinder

Personale Funktion: Sich selbst und seinen eigenen Körper kennenlernen, somit ein Bild von sich selbst und seinen Fähigkeiten entwickeln.

Soziale Funktion: Gemeinsam mit anderen oder gegen andere spielen, sich durchsetzen und nachgeben und mit anderen absprechen.

Produktive Funktion: Mit dem eigenen Körper selbst etwas schaffen, herstellen oder hervorbringen. Z.B. einen Ball auf ein Ziel werfen.

Expressive Funktion: Empfindungen und Gefühle in der Bewegung ausdrücken, ausleben oder verarbeiten.

Impressive Funktion: Gefühle durch Bewegung spüren. Lust, Energie, Freude und Erschöpfung.

Explorative Funktion: Geräte und Objekte erkunden und sich damit auseinandersetzen.

Komparative Funktion: Wettkampf, sich mit anderen messen, Umgang mit Sieg und Niederlage.

Adaptive Funktion: Grenzen kennenlernen und Leistungsfähigkeit steigern. Sich Anforderungen stellen.

## Spiel und Bewegung ermöglichen Eigentätigkeit und aktives Handeln

Bei primären Erfahrungen handelt es sich um Erfahrungen, die ein Kind selbst im Spiel und in der Bewegung macht. Sekundäre Erfahrungen bekommen Kinder durch Medien oder andere Personen. Wichtig ist es, viele primäre Erfahrungen zu sammeln. Diese werden durch die eigene Aktivität und das eigene Tun, das Experimentieren und Erproben gewonnen. Es ist die intensivste Form sich neue Dinge anzueignen. Selbsttätigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für die kindliche Entwicklung. Das Kind ist angewiesen auf die Aneignung der Umwelt über die aktive Tätigkeit. Über diese Selbstständigkeit und über die Produkte seiner Tätigkeit kann es sich mit sich selbst identifizieren. In einer aktiven Erziehung wird das Kind nicht als Objekt der pädagogischen Bemühungen gesehen, sondern als Subjekt seiner Entwicklung. Es muss die Möglichkeit haben, sich mit der Umwelt selbst auseinander zu setzen und in möglichst viele Situationen selbstbestimmt handeln. Diese Entwicklung der Eigenaktivität braucht eine Umgebung, die dies möglich macht.

Spiel und Bewegung machen es möglich, selbst tätig zu werden und dabei Erfahrungen zu sammeln. Hierzu muss der Erzieher eine Umgebung schaffen, die das möglich macht. Vor allem, wenn es die Umwelt des Kindes nicht möglich macht.



# Das Ballspiel

Grundvoraussetzung zum Ball spielen für ein Kind ist, dass es als Säugling seine Hand und seinen Arm nach einem Gegenstand ausstrecken konnte. Danach hält das Kind Gegenstände bereits fest und lässt sie nicht mehr fallen. Das Geben und Nehmen entsteht. Anschließend entwickelt sich die Fähigkeit des Greifens und der Augen-Hand Koordination, welche Kinder dazu veranlasst, Bälle kullern sehen zu wollen.

## Beteiligte Sinne beim Ballspiel

Sehen: Augen-Hand- Koordination, das Auge folgt dem Ball.

Hören: Das Kind wirft den Ball gegen eine Wand oder auf den Boden und erfährt durch den Aufprall, wann der Ball angekommen ist.

Berührungssinn: Wenn der Ball die Handflächen berührt, veranlasst das die Hand zuzugreifen.

Stellungs- und Muskelsinn: Die Entfernung und die dadurch einzusetzende Kraft muss eingeschätzt werden.

Richtungsbeurteilung: Bevor der Ball geworfen oder gefangen wird, muss man sich in diese Richtung ausrichten.

Zeitbegriff: das Kind muss einschätzen können, wie lange der Ball in der Luft ist, bevor es einen erreicht.

## Rollen

Das Rollen ist für Kinder aller Altersgruppen sehr gut geeignet, da es bereits eine bestimmte Konzentration fordert. Vor allem schon bei kleinen Kindern, bei denen noch kein gezieltes Werfen und Fangen möglich ist. Die rollende Bewegung eines Balles kann durch die kleinste Berührung oder durch eine schiefe Ebene ausgelöst werden. Spannend zu sehen ist es dann, wenn die Berührungen stärker ausfallen oder die Ebene mehr Gefälle aufweist, da der Ball mehr Geschwindigkeit aufnimmt. Das Rollen kann kriechend, krabbelnd oder auf beiden Beinen ausgeführt werden. Bei älteren Kindern kann man durch Parcours, wo sie den Ball durchrollen müssen, die Geschicklichkeit und das vorausschauende Denken fördern, aber auch die Körperbeherrschung und Körpererfahrung. Das Rollen kann man sehr fassettenreich gestalten, wodurch auch der Schwierigkeitsgrad der Übungen an die Fähigkeiten der Kinder angepasst werden kann.

## Fangen

Anfangs haben die Kinder beim Fangen eine abwartende Haltung, das heißt, sie warten mit fast ganz ausgestreckten Armen auf den Ball. Wenn dieser dann auf die Arme fällt, werden die Ellbogen gebeugt und die Unterarme in Richtung Brust bewegt um damit einen Art Korb herzustellen und den Ball an den Oberkörper zu drücken. Beim Fangen eines kleineren Balles, z.B. eines Tennisballes, wird mit den Händen eine Art Käfig geformt, wo der Ball hineinfallen soll. Bei Berührung mit dem Ball werden die Hände zum Greifen veranlasst. Diese Bewegung muss natürlich schnell passieren, ansonsten wird der Ball den Händen entgleiten. Die natürliche Stellung der Hände ist zum Fangen eines Balles am besten geeignet, so als würde man einen Schneeball formen. Dies kann durch das ständige Halten eines Balles geübt und die dazugehörige Muskulatur gestärkt werden.

## Werfen

Werfen ist schwerer als Fangen. Beim Werfen spielen viele Faktoren eine Rolle. Die Entfernungseinschätzung, das Loslassen im richtigen Moment, die Richtungsbestimmung und die Kraft die eingesetzt werden muss, um den Ball ans gewünschte Ziel zu befördern. Die Kombination aus diesen Fähigkeiten, bringt eine hohe koordinative Belastung mit sich. Für kleine Kinder, etwa zwei Jahre, ist es daher noch unmöglich, in eine gewünschte Richtung zu werfen. Ein Jahr später kann das Kind schon fast zielgerichtet in eine Richtung werfen. Aber erst mit vier bis fünf Jahren wirft ein Kind den Ball aus der Bewegung mit dem ganzen Körper und nicht nur mit den Armen. Dazu gehören ein kräftiger Stoß mit einer weiten Ausholbewegung, einer Rumpfrotation und die Körpergewichtsverlagerung.

## Bälle und ihre Verwendung

Größe, Gewicht und Material sind entscheidende Faktoren bei einem Ball, denn nicht jedes Kind kann mit jedem Ball umgehen. Deswegen muss der Ball für Spiele sehr gut gewählt sein, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Grundsätzlich ist es für Kinder leichter einen Ball zu werfen oder fangen, wenn er groß und leicht ist.

### Schaumstoffball, Gymnastikball

6 bis 20 cm Durchmesser, sehr leichte Bälle, können drinnen und draußen eingesetzt werden, Verletzungsgefahr niedrig, besonders gut geeignet für Wurf- und Fangübungen durch ihre Größe.

### Basketball

Durch ihre raue Oberfläche liegt dieser Ball gut in der Hand und ist für das Werfen gut geeignet. Auch Kinderbasketbälle erhältlich, diese sind etwas kleiner.

### Plastikbälle

Durchmesser ca. 16 bis 24 cm, in den Gewichtsklassen leicht bis mittelschwer erhältlich, welche sich neben dem Werfen und Fangen, auch für das Prellen gut eignen.

### Volleyball

Springt sehr gut und durch seine Größe auch leicht greifbar.

### Jonglierball

Mit einem Durchmesser von nur 5 cm ein sehr kleiner Ball, welcher aber sehr gut greifbar ist.

### Tennisball

Damit kann die Wurftechnik mit einem Arm sehr gut trainiert werden, andererseits ist er für ein ungeübtes Kind schwer zu fangen.

### Medizinball

In mehreren Gewichtsstufen erhältlich, angefangen bei einem Kilogramm, eignen sich dadurch sehr gut zum Rollen und zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur.

Natürlich gibt es auch neben den handelsüblichen Bällen, viele mit Besonderheiten bei Gewicht, Material und Beschaffenheit.

### Hüpfbälle meist mit Griff

Neben seiner Eigenschaft als Hüpfball, kann dieser auch für Balanceübungen verwendet werden.

### Igelbälle meist mit Noppen

Durch ihre unübliche Oberfläche, eignet sich dieser Ball vor allem für Massagen an den Armen, Beinen, am Rücken und den Reflexzonen im Körper. Zudem fördert er die Durchblutung im Körper.

### Japanische Papier- oder Seidenbälle

Aufblasbar aus Papier oder Seide. Aufgrund des Materials, müssen sie vorsichtig angegriffen werden, damit sie nicht zerknüllen.

### Klingbälle

in der Mitte befindet sich ein Glöckchen, welche bei jeder Bewegung ertönt. Bei jedem Wurf- und Rollspiel interessant, auch bei sehr kleinen Kindern.

### Koosh-Bälle

Material: weiche bunte Gummischnüre

Besonders gut für Ballanfänger, weil sie sehr griffig sind.

### Noppenbälle

unterscheiden sich von den Igelbällen durch kleinere abgerundete Noppen. Einsetzbar dennoch auch für Massagen.

### Punchbälle

Können an einem Gummiband aufgehängt werden. Sehr vielseitig im Bereich Fitness und Geschicklichkeit einsetzbar, angefangen vom Fußball bis hin zum Boxen.

### Schaumstoff- und Softbälle

Vor allem Indoor sind diese Bälle durch ihr Material sehr empfehlenswert. Damit darf auch auf Menschen, bei Abschusspielen, gezielt werden.

### Schleuderbälle

Dieser Ball erfordert eine gewisse Technik, um ihn werfen zu können. Gegriffen wird er an einer Art Schwanz und durch Schwingen bekommt er eine besondere Flugkraft.

### Sitz- und Gymnastikbälle

Sind zum Sitzen oder für Gymnastik gedacht. Außerdem auch für Balancier- und Konditionstraining vielseitig einsetzbar.

# Ballspiele und die Bildungsbereiche des Bildungsrahmenplans

## Emotionen und soziale Beziehungen

Das Spielen mit dem Ball kann man alleine, zu zweit oder mit mehreren ausführen. Die zufällige Entwicklung des Ballspiels erfordern angepasste Reaktionen von sich und den Mitspielern. Das gemeinsame Spiel fördert die Beziehungen und die Bindung mit den Mitspielern. Durch Sieg und Niederlage, können auch die Emotionen Freude und Wut entstehen.

## Ethik und Gesellschaft

Das Miteinander und die Kooperation sind im Ballspiel ein wichtiger Bestandteil, ohne diese, kann man kein Ballspiel starten.

## Sprache und Kommunikation

Die Sprache ist im Ballspiel eine wichtige Komponente. Auch bei unserem Kennlernspiel oder wenn man den Kindern die Bälle näher bringt, braucht man Kommunikation.

## Bewegung und Gesundheit

Hauptbestandteil des Ballspiels ist Bewegung und Gesundheit. Durch das Stärken der kognitiven Fähigkeiten wird das Körperbewusstsein gestärkt. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Körper wird auch das Gesundheitsbewusstsein gesteigert.

## Ästhetik und Gestaltung

Das spontane Reagieren auf unvorhersehbare Situationen ist beim Ballspiel das tägliche Brot. Dies steigert die Kreativität.

## Natur und Technik

Ballspiele können mit Einbezug der Natur auch gespielt werden. Ein schräger Hang für das Rollen oder zwei Bäume die ein Tor bilden, es verschärft das Bewusstsein für die nahe Umwelt.

# Praktische Umsetzung

## Tagesmutter

Planung praktische Durchführung

Thema: Bewegungsförderung mit dem Ball

Durchführung: Bewegungsspiel

Alter der Kinder: 3-5 Jahre

Sozialform: Kleingruppe

Ort: Turnsaal oder Garten

Kompetenzen: Selbstkompetenz, Sachkompetenz, Sozialkompetenz und lernmethodische Kompetenz

6 Bildungsbereiche:

Emotionen und soziale Beziehungen

Ethik und Gesellschaft

Sprache und Kommunikation

Bewegung und Gesundheit

Ästhetik und Gestaltung

Natur und Technik

Meine Ziele: Oberflächen der Bälle erfahren, Gefühl für Größe und Gewicht der Bälle entwickeln, Rollen, Fangen, Werfen, Distanzen einschätzen

Durchführung: Aufwärmen mit Laufen im Garten um den Körper in Bewegung zu bringen.

Anschließend erklären und erfahren der Bälle in der Gruppe. Kurze freie Zeit mit den Bällen.

Übungen: Rollen mit dem Ball auf ein Ziel mit geänderten Distanzen, fangen eines Balles aus kurzer Distanz, werfen mit dem Ball anfangs den Berg hinunter und danach in ein Ziel mit veränderter Distanz.

Zum Abschluss ein kurzes gemeinsames Ballspiel wo alle drei Fähigkeiten benötigt werden.

## Ausführung

Bei meinem Praktikum bei der Tagesmutter hatte ich einen großen Garten zur Verfügung, wo wir fast jeden Tag draußen waren. Dieser bot mir viele Möglichkeiten für meine Ballspiele.

Ich habe meine praktische Arbeit als ein Wochenprojekt gesehen, wo die Kinder immer wieder mit Bällen in Berührung kamen. Als aller erstes spielte ich gleich mal ein

Kennlernspiel, wo wir uns im Kreis hinsetzten. Derjenige, der den Ball hat, soll sich kurz vorstellen. Nur seinen Namen, Alter und was er am liebsten hier bei der Tagesmutter spielt.

Danach legte ich verschiedenste Bälle in die Mitte des Kreises und die Kinder sollten sie nach der Größe ordnen, um mit den Bällen in Berührung zu kommen. Dies wurde als Gruppe sehr schnell gemeistert. Die nächste Aufgabe war es, um die Kinder wieder in Bewegung zu

bringen, einen Ball den Berg hinunter zu rollen, nachzulaufen und ihn wieder zurückbringen. So wurden die Kinder auch gut aufgewärmt. Im Anschluss nahmen wir eine Scheibtruhe, legten sie um und somit hatten wir ein Ziel. Die Kinder versuchten nur mit Rollen ihren Ball ins Ziel zu rollen. Angefangen mit einem Meter Abstand und diesen immer wieder vergrößert, wenn eine Weite geschafft wurde. Die Bälle wurden unter den Kindern auch immer wieder durchgetauscht, um eine andere Größe und ein anderes Gewicht des Balles zu spüren. In meiner Zeit als Praktikant baute ich das Programm mit dem Ball fast täglich in den Alltag ein. Nach dem Rollen, übte ich mit den Kindern das Fangen. Dies konnte ich aber maximal mit zwei Kindern gleichzeitig üben. Anfangs zeigte ich ihnen, wie sie am besten einen Ball fangen konnten und gleich darauf wurde dies umgesetzt. Ich warf ihnen den Ball zu und sie versuchten ihn zu fangen. Natürlich hat es am Anfang ein bisschen gedauert, aber auch das wurde schnell erlernt und immer wieder geübt. Die nächste Aufgabe war es dann, den Ball gezielt zu werfen. Die kleinen Kinder warfen mit mir den Ball hin und her und die größeren versuchten, den Ball in die stehende Scheibtruhe zu werfen. Wieder mit allen Größen der Bälle und dem vergrößern des Abstandes.

In den zwei Wochen schafften es alle Kinder den Ball ins Ziel zu rollen, den Ball zu fangen und den Ball ins Ziel zu werfen. Jedes Kind natürlich individuell gut, aber sie halfen sich auch gegenseitig, jede Aufgabe zu lösen.

# Kindergarten

## Planung praktische Durchführung

Thema: Bewegungsförderung mit dem Ball

Durchführung: Bewegungsspiele

Alter der Kinder: 3-5 Jahre

Sozialform: Kleingruppe

Ort: Turnsaal oder Garten

Kompetenzen: Selbstkompetenz, Sachkompetenz, Sozialkompetenz und lernmethodische Kompetenz

6 Bildungsbereiche:

Emotionen und soziale Beziehungen

Ethik und Gesellschaft

Sprache und Kommunikation

Bewegung und Gesundheit

Ästhetik und Gestaltung

Natur und Technik

Meine Ziele: Oberflächen der Bälle erfahren, Gefühl für Größe und Gewicht der Bälle entwickeln, Rollen, Fangen, Werfen, Distanzen einschätzen – das alles in Spielformen

Durchführung: Aufwärmen mit Laufen Aktivierungsübungen um den Körper in Bewegung zu bringen.

Übungen: Rollen mit dem Ball auf ein Ziel mit geänderten Distanzen, fangen eines Balles aus kurzer Distanz, werfen mit dem Ball. Alle Fähigkeiten verpackt in Spiele, wo sie diese benötigen

## Ausführung

Im Kindergarten von Albersdorf-Prebuch, hatten wir zwei große Turnsäle und einen großen Garten zu Verfügung. In der Woche durfte jede Gruppe zweimal einen Saal nutzen und das taten wir. Ich suchte mir eine Gruppe von 8-12 Kindern aus, um mein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Die Kinder hatten wenig Erfahrung mit Bällen, somit suchte ich Spiele, wo ich alle Größen von Bällen einbauen kann. Zudem war mir wichtig, dass das Werfen, Fangen und Rollen dabei ist. Die Turnstunde eröffnete ich in einem großen Kreis. Wir starteten mit einem kurzen Aufwärmprogramm, um alle Muskeln und Gelenke auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten. Diese Übungen waren, Armkreisen vor- und rückwärts mit einer und mit beiden Händen, laufen am Stand mit Fersen bis zum Gesäß anziehen und mit Knie heben. Anschließend machten wir noch den Hampelmann um den gesamten Körper zu aktivieren. Zum Abschluss klopfen wir noch unsere Köperteile durch.



Das erste Spiel nannte sich „Zitrone jagt Zwetschke“ und wurde mit zwei Mini-Gymnastikbällen gespielt. Hierbei bleiben wir im Kreis stehen und der gelbe Ball (Zitrone) musste durch ständiges weitergeben den blauen Ball (Zwetschke) einholen. Das Weitergeben von einem Ball funktionierte hervorragend und so war es nicht leicht, den blauen Ball einzuholen. Manche Kinder konzentrierten sich allerdings zu sehr auf einen Ball, dass sie dann den zweiten Ball nicht im Auge hatten, als er zu ihnen kam. Darauf habe ich die Kinder dann aufmerksam gemacht und es funktionierte besser. Dieses Spiel hatte die Aufgabe, den Kindern das Gefühl eines Balles zu geben, den sie mit beiden Händen gut halten konnten.

Das zweite Spiel nannte sich „die Eiskönigin“, da dies auch grad Thema war bei den Kindern. Hierbei brauchte ich den großen Gymnastikball. Ein Kind rollte den Ball (die Schneekugel) vor sich hin und musste die anderen Kinder damit anrollen, damit sie zu Eisstatuen erfrieren. Wurden alle Kinder abgerollt, wechselte die Eiskönigin. Anfangs habe ich den Raum zu groß gewählt, aber durch verengen des Raumes, wurden alle Kinder vereist. Das Rollen mit dem großen Ball gelang allen Kindern sehr gut und mit der Zeit kamen sie drauf, wie fest sie den Ball anstoßen mussten, um ein Kind in weiterer Entfernung zu treffen.

Das dritte Spiel beschäftigte sich mit dem Fangen und nannte sich „Fliegen fangen“. Dazu stellten sich die Kinder im Halbkreis vor mir auf. Ich warf einen Mini-Gymnastikball (die Fliege) willkürlich zu einem Kind. Wurde der Ball gefangen, musste das Kind den Ball zurückwerfen und die Hände zusammenfalten, damit „die Fliege“ nicht entwischt. Somit wurde ein Punkt erzielt. Wurde der Ball nicht gefangen oder die Hände wurden fälschlicherweise geöffnet, verlor man alle seine Fliegen, die man bereits gefangen hatte. Um das ganze etwas schwieriger zu gestalten, half mir eine Pädagogin als zweite Werferin und ein zweiter Ball kam ins Spiel.

Für das vierte Spiel legte ich einen großen Schaumstoffring in die Mitte des Turnsaales und befüllte diesen mit ungefähr 30 Tennisbällen. Das Spiel nannte sich „Vogelnest“. Ein Kind saß in der Mitte des Rings und warf alle Bälle so schnell es ging aus dem Reifen durch den ganzen Turnsaal, alle anderen Kinder mussten die Bälle einsammeln und sie zurück ins Nest bringen. Dabei war das Werfen im Vordergrund, wobei die Kinder gezielt und mit aller Kraft die Bälle so weit wie möglich vom Nest wegwerfen.

Zum Abschluss spielten wir wieder „Zitrone jagt Zwetschke“ und es funktionierte bereits deutlich besser als noch am Anfang der Einheit. Danach verabschiedeten wir uns im Kreis und schlossen gemeinsam die Turnstunde.

In diesen Spielen wurden die verschiedensten Ballgrößen verwendet und alle Fähigkeiten geübt.

## Persönlicher Abschluss

Rückblickend kann ich sagen, dass dies genau das Thema ist, in welchen ich mich weiterbilden und Erfahrungen sammeln will. Es ist so fassettenreich und man kann es den Kindern mit vielen Methoden näher bringen und es wird niemals gleich sein.

Im Leben sollte man immer ein emotionales Warum besitzen, welches einem antreibt, auch wenn man kurz davor ist, alles hinzuschmeißen. Dieses Warum habe ich im Laufe dieser Ausbildung und im Rahmen dieser Seminararbeit wieder entdeckt. Für mich ist es ein Kinderlachen, wenn es etwas neues lernt und das Kind weiß, dass es dies selbst geschafft hat. Und dies passiert in Sport und Bewegung am häufigsten. Dieser Moment ist unbezahlbar und genau deswegen mache ich das. Auch wenn es ein langer Weg ist, gewisse Dinge zu lernen, ist Aufgeben keine Option. Denn wenn wir als Kind nach dem ersten Mal hinfallen, aufgegeben hätten, würden wir hier heute nicht stehen. Abschließend möchte ich den Lesern dieser Arbeit noch eines mitgeben, was mich zu Sport und Bewegung antreibt: Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit, ist alles nichts!

## Literaturverzeichnis

HOLLE, Britta: Die motorische und perzeptuelle Entwicklung des Kindes, Verlag BELTZ Taschenbuch, 2000

ZIMMER, Renate: Handbuch Bewegungserziehung, Verlag Herder, 2014

ZIMMER, Renate: Sport & Spiel im Kindergarten, Meyer & Meyer Verlag, 2015

FRIEDL, Johanna: Das Ballspiele Buch, Ökotopia Verlag, 2005

<https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/bef/sb/bildungsrahmenplan.html>