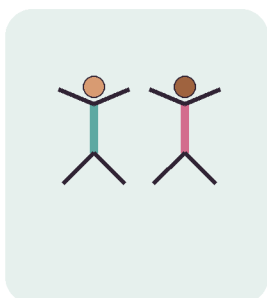
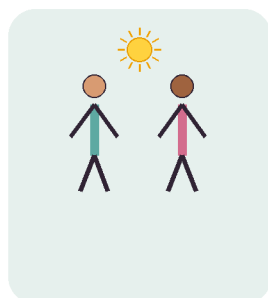
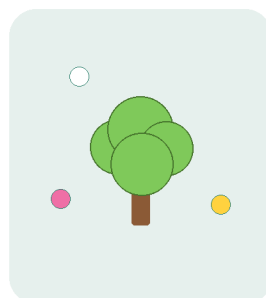
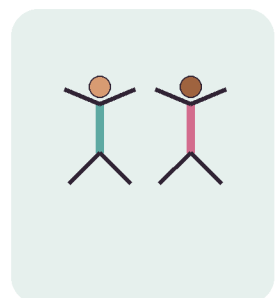


# 24 Bewegungskarten

Drinne und drauen - mit klaren Varianten und Sicherheitshinweisen.

- 24 kurze Bewegungsimpulse ohne Ausscheiden und Leistungsvergleich
- Pro Karte: Alter, Dauer, Gruppe, Ort, Aktivitt und Material
- Zustzlich: leichtere Variante, Herausforderung und Sicherheitsnotiz



# 24 Bewegungskarten

Auswahlhilfe 1/2 - Ort, Aktivität und Material

**142    Springe wie ein Frosch**    drinnen & draußen  
bewegt - keines

**143    Schleiche wie eine Katze**    drinnen & draußen  
ruhig - keines

**144    Laufe wie ein Pinguin**    drinnen & draußen  
bewegt - keines

**145    Stampfe wie ein Elefant**    drinnen & draußen  
bewegt - keines

**146    Fliege wie ein Vogel**    Garten oder Halle  
bewegt - keines

**147    Krieche wie eine Schnecke**    drinnen  
ruhig - Matte optional

**148    Strecke dich wie ein Baum**    drinnen & draußen  
ruhig - keines

**149    Balanciere auf einer Linie**    drinnen & draußen  
ruhig - Klebeband optional

**150    Laufe langsam rückwärts**    Halle oder Garten  
ruhig - 2 Markierungen

**151    Drehe dich vorsichtig im Kreis**    drinnen & draußen  
bewegt - keines

**152    Springe dreimal nach vorne**    Garten oder Halle  
bewegt - Startlinie optional

**153    Berühre den Boden und strecke dich**    drinnen & draußen  
ruhig - keines

# 24 Bewegungskarten

Auswahlhilfe 2/2 - Ort, Aktivität und Material

**154**    **Laufe zur genannten Farbe**

drinnen & draußen  
bewegt - Farbkarten

**155**    **Bewege dich passend zum Wetter**

drinnen & draußen  
bewegt - Wetterkarten optional

**156**    **Bleibe beim Stoppsignal stehen**

drinnen & draußen  
bewegt - Stoppsignal-Karte

**157**    **Finde mit einem anderen Kind einen Platz**

drinnen  
ruhig - Platzkarten optional

**158**    **Rolle einen Ball zu einem Kind**

drinnen & draußen  
ruhig - weicher Ball

**159**    **Bewege dich schnell und danach langsam**

Halle oder Garten  
bewegt - Tempo-Karten optional

**160**    **Laufe wie auf heißem Sand**

drinnen & draußen  
bewegt - keines

**161**    **Bewege dich wie im starken Wind**

drinnen & draußen  
bewegt - keines

**162**    **Überquere einen gedachten Fluss**

Halle oder Garten  
bewegt - flache Bodenmarker

**163**    **Transportiere einen Gegenstand gemeinsam**

drinnen & draußen  
ruhig - leichter Gegenstand

**164**    **Spiegle die Bewegung eines anderen Kindes**

drinnen & draußen  
ruhig - keines

**165**    **Atme ruhig ein und aus**

ruhiger Platz  
ruhig - keines

Die Angaben sind Orientierung, keine Leistungsvorgabe.

BEWEGUNGSKARTE 01 | PLAN 142



BEWEGT

## Springe wie ein Frosch

Gehe leicht in die Knie und mache drei kleine Sprünge mit selbst gewählter Weite.

ALTER

3-6 Jahre

DAUER

2-5 Min.

GRUPPE

1-25 Kinder

ORT

drinnen & draußen

AKTIVITÄT

bewegt

MATERIAL

keines

Leichter

Im Sitzen beide Hände wie einen Frosch auf und ab bewegen.

Mehr Herausforderung

Nach jedem Sprung kurz stillstehen und eine neue Richtung wählen.

Sicherheit

Rutschfesten Boden und ausreichend Abstand prüfen; Springen bleibt freiwillig.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 02 | PLAN 143



RUHIG

## Schleiche wie eine Katze

Bewege dich leise und langsam durch den freien Bereich, ohne andere zu berühren.

ALTER

3-6 Jahre

DAUER

2-5 Min.

GRUPPE

1-25 Kinder

ORT

drinnen & draußen

AKTIVITÄT

ruhig

MATERIAL

keines

Leichter

Nur die Hände wie weiche Katzenpfoten bewegen.

Mehr Herausforderung

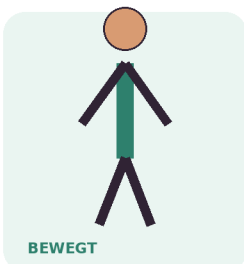
Auf ein Zeichen die Richtung wechseln und weiterhin leise bleiben.

Sicherheit

Laufwege frei halten; nicht unter Möbel oder zwischen enge Gegenstände kriechen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 03 | PLAN 144



## Laufe wie ein Pinguin

Mache kleine Schritte und halte die Arme nah am Körper.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
2-5 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

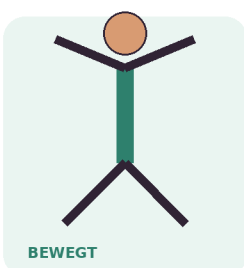
**Leichter**  
Kleine Schritte am eigenen Platz machen.

**Mehr Herausforderung**  
Langsam um eine gut sichtbare Bodenmarkierung herumgehen.

**Sicherheit**  
Nicht drängeln; jedes Kind behält einen eigenen Bewegungsraum.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 04 | PLAN 145



## Stampfe wie ein Elefant

Tritt deutlich, aber kontrolliert auf und gehe in deinem eigenen Tempo.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
2-5 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

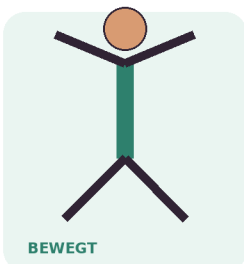
**Leichter**  
Abwechselnd einen Fuß anheben und sanft wieder absetzen.

**Mehr Herausforderung**  
Drei Stampfschritte und danach ein ruhiges Standbild verbinden.

**Sicherheit**  
Nicht springen oder rennen; Lautstärke und Bodenbeschaffenheit beachten.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 05 | PLAN 146



## Fliege wie ein Vogel

Breite die Arme aus und bewege dich auf einem freien Weg durch den Raum.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
3-5 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
Garten oder Halle

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

**Leichter**  
Flügelbewegungen im Sitzen oder am Platz ausführen.

**Mehr Herausforderung**  
Zwischen großen und kleinen Flügelschlägen wechseln.

**Sicherheit**  
Genügend Armabstand zu Kindern, Wänden und Möbeln schaffen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 06 | PLAN 147



## Krieche wie eine Schnecke

Bewege dich sehr langsam und wähle selbst, ob du bodennah oder im Stehen gehst.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
2-4 Min.

**GRUPPE**  
1-16 Kinder

**ORT**  
drinnen

**AKTIVITÄT**  
ruhig

**MATERIAL**  
Matte optional

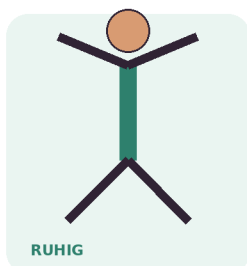
**Leichter**  
Mit einem Finger eine langsame Schneckenspur in die Luft zeichnen.

**Mehr Herausforderung**  
Auf ein Zeichen kurz anhalten und die Richtung ändern.

**Sicherheit**  
Nur auf sauberem, trockenem Boden kriechen; eine stehende Variante anbieten.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 07 | PLAN 148



## Strecke dich wie ein Baum

Stelle beide Füße sicher auf und führe die Arme langsam nach oben.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**1-3 Min.**

**GRUPPE**

**1-25 Kinder**

**ORT**

**drinnen & draußen**

**AKTIVITÄT**

**ruhig**

**MATERIAL**

**keines**

**Leichter**

Im Sitzen nur Arme und Hände nach oben strecken.

**Mehr Herausforderung**

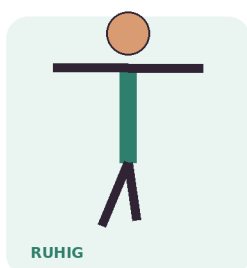
Die Arme wie Äste langsam zu beiden Seiten bewegen.

**Sicherheit**

Keine maximale Dehnung fordern; jede Person bestimmt die Bewegungsweite selbst.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 08 | PLAN 149



## Balanciere auf einer Linie

Gehe eine flache, gut sichtbare Linie in deinem eigenen Tempo entlang.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**3-6 Min.**

**GRUPPE**

**1-12 Kinder**

**ORT**

**drinnen & draußen**

**AKTIVITÄT**

**ruhig**

**MATERIAL**

**Klebeband optional**

**Leichter**

Einen Fuß vor den anderen stellen, ohne vorwärtszugehen.

**Mehr Herausforderung**

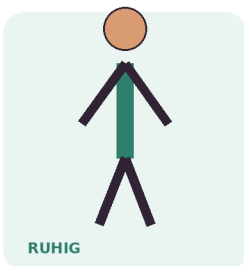
An zwei Stellen kurz stoppen und bis drei zählen.

**Sicherheit**

Nur eine flache Markierung nutzen, keinen erhöhten Balken; Klebeband fest andrücken.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 09 | PLAN 150



## Laufe langsam rückwärts

Gehe auf einer kurzen, freien Strecke langsam rückwärts.

**ALTER**  
4-6 Jahre

**DAUER**  
2-4 Min.

**GRUPPE**  
1-10 Kinder

**ORT**  
Halle oder Garten

**AKTIVITÄT**  
ruhig

**MATERIAL**  
2 Markierungen

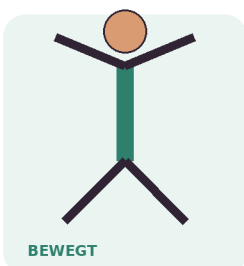
**Leichter**  
Zwei Rückwärtsschritte am Platz andeuten.

**Mehr Herausforderung**  
Eine vertraute Person gibt mit Abstand ein sichtbares Stoppsignal.

**Sicherheit**  
Nur auf freier, ebener Strecke; erwachsene Begleitung behält den Weg im Blick.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 10 | PLAN 151



## Drehe dich vorsichtig im Kreis

Mache eine langsame Drehung und finde danach wieder einen stabilen Stand.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
1-3 Min.

**GRUPPE**  
1-16 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

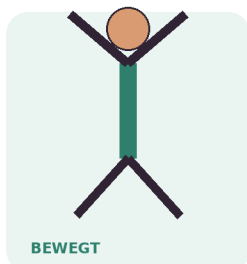
**Leichter**  
Nur Schultern oder Hände langsam drehen.

**Mehr Herausforderung**  
Nach der Drehung ein selbst gewähltes Standbild zeigen.

**Sicherheit**  
Nur eine langsame Drehung; bei Schwindel sofort stoppen und hinsetzen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 11 | PLAN 152



## Springe dreimal nach vorne

Mache drei kleine Sprünge nach vorne und wähle die Sprungweite selbst.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**2-4 Min.**

**GRUPPE**

**1-12 Kinder**

**ORT**

**Garten oder Halle**

**AKTIVITÄT**

**bewegt**

**MATERIAL**

**Startlinie optional**

**Leichter**

Drei Gewichtsverlagerungen oder Schritte ausführen.

**Mehr Herausforderung**

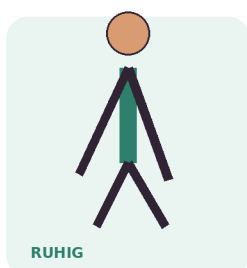
Nach jedem Sprung kurz landen, stabil stehen und weiterzählen.

**Sicherheit**

Rutschfesten Untergrund und großen Abstand sichern; keine Hindernisse überspringen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 12 | PLAN 153



## Berühre den Boden und strecke dich

Führe die Hände in Richtung Boden und strecke dich danach nach oben.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**2-4 Min.**

**GRUPPE**

**1-25 Kinder**

**ORT**

**drinnen & draußen**

**AKTIVITÄT**

**ruhig**

**MATERIAL**

**keines**

**Leichter**

Im Sitzen erst die Knie, dann den Raum über dem Kopf berühren.

**Mehr Herausforderung**

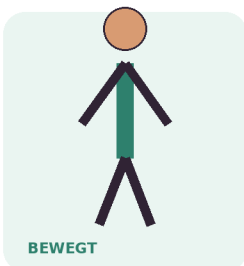
Die Bewegung langsam dreimal mit einer Atempause wiederholen.

**Sicherheit**

Nur so weit beugen, wie es angenehm ist; kein Berühren des Bodens verlangen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 13 | PLAN 154



## Laufe zur genannten Farbe

Gehe zu einer gezeigten oder genannten Farbe und bleibe dort stehen.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
5-8 Min.

**GRUPPE**  
2-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
Farbkarten

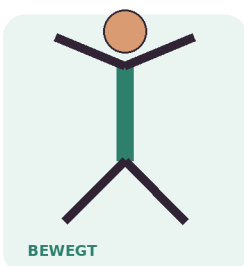
**Leichter**  
Am Platz auf eine passende Farbe zeigen.

**Mehr Herausforderung**  
Zwei Farben nacheinander merken und in dieser Reihenfolge aufsuchen.

**Sicherheit**  
Gehen statt rennen; Farbpunkte nicht an Treppen oder engen Stellen platzieren.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 14 | PLAN 155



## Bewege dich passend zum Wetter

Stelle Sonne, Wind oder Regen mit einer selbst gewählten Bewegung dar.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
4-8 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
Wetterkarten optional

**Leichter**  
Das Wetter nur mit Händen oder Gesicht zeigen.

**Mehr Herausforderung**  
Zwei Wetterarten langsam ineinander übergehen lassen.

**Sicherheit**  
Bewegungsraum abgrenzen und große Armbewegungen nur mit Abstand ausführen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 15 | PLAN 156



BEWEGT

## Bleibe beim Stoppsignal stehen

Bewege dich im Schrittempo und halte bei einem sichtbaren oder hörbaren Signal an.

ALTER

3-6 Jahre

DAUER

3-6 Min.

GRUPPE

2-25 Kinder

ORT

drinnen & draußen

AKTIVITÄT

bewegt

MATERIAL

Stoppsignal-Karte

Leichter

Nur einen Finger bewegen und beim Signal stoppen.

Mehr Herausforderung

Zwischen langsamem und normalem Gehen wechseln.

Sicherheit

Signal vorher üben; keine plötzlichen Richtungswechsel oder Hindernisse einsetzen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 16 | PLAN 157



RUHIG

## Finde mit einem anderen Kind einen Platz

Wählt zu zweit einen freien Platz und stellt euch mit angenehmem Abstand hin.

ALTER

3-6 Jahre

DAUER

3-5 Min.

GRUPPE

2-24 Kinder

ORT

drinnen

AKTIVITÄT

ruhig

MATERIAL

Platzkarten optional

Leichter

Gemeinsam auf eine freie Platzkarte zeigen.

Mehr Herausforderung

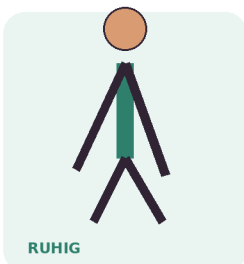
Nach dem Signal einen neuen Platz und auf Wunsch eine neue Partnerperson wählen.

Sicherheit

Kein Ziehen oder Schieben; Partnerwahl und Körpernähe bleiben freiwillig.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 17 | PLAN 158



## Rolle einen Ball zu einem Kind

Rolle einen weichen Ball gezielt zu einer Person, die bereit ist.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**5-10 Min.**

**GRUPPE**

**2-12 Kinder**

**ORT**

**drinnen & draußen**

**AKTIVITÄT**

**ruhig**

**MATERIAL**

**weicher Ball**

**Leichter**

Einen sehr kurzen Rollweg am Tisch oder Boden nutzen.

**Mehr Herausforderung**

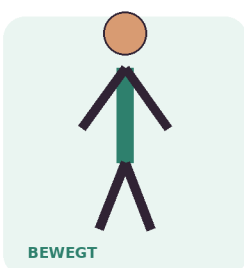
Vor dem Rollen den Namen nennen oder Blickrichtung und Handzeichen nutzen.

**Sicherheit**

Nur weichen Ball verwenden; sitzenden Kreis und freie Rollbahn prüfen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 18 | PLAN 159



## Bewege dich schnell und danach langsam

Wechsle auf ein Signal zwischen zügigem und langsamem Gehen.

**ALTER**

**3-6 Jahre**

**DAUER**

**3-6 Min.**

**GRUPPE**

**1-25 Kinder**

**ORT**

**Halle oder Garten**

**AKTIVITÄT**

**bewegt**

**MATERIAL**

**Tempo-Karten optional**

**Leichter**

Nur die Hände abwechselnd schnell und langsam bewegen.

**Mehr Herausforderung**

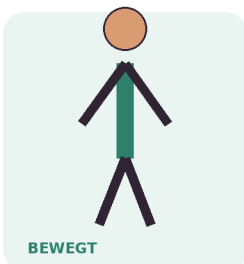
Eine dritte Phase mit Stillstand ergänzen.

**Sicherheit**

Kein Wettlauf; obere Tempogrenze ist Gehen und der Bereich bleibt frei.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 19 | PLAN 160



## Laufe wie auf heißem Sand

Mache leichte, kurze Schritte auf einer gedachten warmen Fläche.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
2-4 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

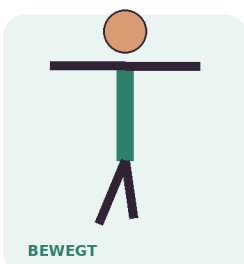
**Leichter**  
Im Sitzen die Füße abwechselnd anheben.

**Mehr Herausforderung**  
Zwischen warmem Sand und einer ruhigen Schatteninsel wechseln.

**Sicherheit**  
Nicht auf einem Bein hüpfen müssen; Tempo und Höhe frei wählen lassen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 20 | PLAN 161



## Bewege dich wie im starken Wind

Stehe stabil und bewege Arme und Oberkörper wie Äste im Wind.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
2-4 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
keines

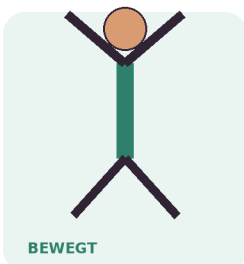
**Leichter**  
Nur Hände und Unterarme sanft bewegen.

**Mehr Herausforderung**  
Der Wind wird langsam stärker und danach wieder schwach.

**Sicherheit**  
Füße bleiben stabil; kein absichtliches Umfallen oder gegenseitiges Anstoßen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 21 | PLAN 162



## Überquere einen gedachten Fluss

Wähle einen Weg über flache markierte Inseln bis zur anderen Seite.

**ALTER**  
4-6 Jahre

**DAUER**  
5-10 Min.

**GRUPPE**  
1-12 Kinder

**ORT**  
Halle oder Garten

**AKTIVITÄT**  
bewegt

**MATERIAL**  
flache Bodenmarker

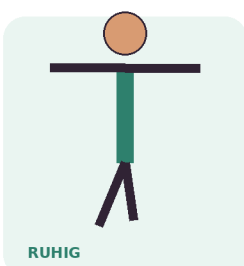
**Leichter**  
Die nächste Insel mit der Hand auswählen oder gehend erreichen.

**Mehr Herausforderung**  
Einen eigenen sicheren Weg mit drei Inseln planen.

**Sicherheit**  
Marker müssen flach und rutschfest liegen; keine weiten Sprünge verlangen.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 22 | PLAN 163



## Transportiere einen Gegenstand gemeinsam

Bewegt zu zweit einen leichten Gegenstand zu einem vereinbarten Ziel.

**ALTER**  
4-6 Jahre

**DAUER**  
5-8 Min.

**GRUPPE**  
2-24 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
ruhig

**MATERIAL**  
leichter Gegenstand

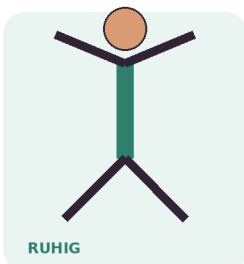
**Leichter**  
Den Gegenstand gemeinsam auf einem Tisch schieben.

**Mehr Herausforderung**  
Vor dem Start Rollen und Weg gemeinsam absprechen.

**Sicherheit**  
Nur leichte, bruch sichere Dinge nutzen; loslassen ist jederzeit erlaubt.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 23 | PLAN 164



## Spiegle die Bewegung eines anderen Kindes

Beobachte eine einfache Bewegung und führe sie in deinem eigenen Tempo nach.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
3-6 Min.

**GRUPPE**  
2-24 Kinder

**ORT**  
drinnen & draußen

**AKTIVITÄT**  
ruhig

**MATERIAL**  
keines

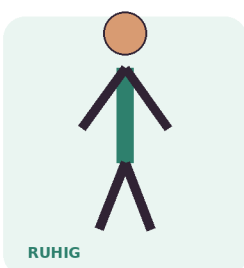
**Leichter**  
Nur eine Handbewegung spiegeln.

**Mehr Herausforderung**  
Nach drei Bewegungen die Rollen wechseln und eine kleine Folge bilden.

**Sicherheit**  
Kein Körperkontakt; Abstand und das Recht zu pausieren vorher klären.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

BEWEGUNGSKARTE 24 | PLAN 165



## Atme ruhig ein und aus

Atme in deinem normalen Rhythmus ein und langsam wieder aus.

**ALTER**  
3-6 Jahre

**DAUER**  
1-3 Min.

**GRUPPE**  
1-25 Kinder

**ORT**  
ruhiger Platz

**AKTIVITÄT**  
ruhig

**MATERIAL**  
keines

**Leichter**  
Einfach still sitzen, zuhören oder beobachten.

**Mehr Herausforderung**  
Beim Ausatmen die Hände langsam sinken lassen.

**Sicherheit**  
Keine tiefe Atmung erzwingen; bei Unwohlsein normal weiteratmen und pausieren.

Orientierungsangaben - an Raum, Tagesform und Kind anpassen

# Bewegungskarten sicher einsetzen

Kurzanleitung für Kita, Kindergarten und Vorschule

---

## 1. Vorbereiten

- Boden, Laufwege und Abstand prüfen; Material flach und sicher platzieren.
- Ein sichtbares und hörbares Stoppsignal einmal gemeinsam ausprobieren.
- Nur drei bis fünf Karten für eine kurze Runde auswählen.

## 2. Durchführen

- Bewegung knapp erklären und bei Bedarf langsam vormachen.
- Tempo, Bewegungsweite, Körperposition und Wiederholungen dürfen angepasst werden.
- Niemand scheidet aus. Beobachten, Pausieren und die leichtere Variante sind möglich.

## 3. Abschließen

- Mit einer ruhigen Karte oder einem klaren Endsignal abschließen.
- Kurz fragen oder zeigen lassen, was angenehm war und was verändert werden soll.
- Karten erst nach vollständigem Trocknen reinigen oder laminieren.

### Vor der Veröffentlichung

PDF und PNGs wurden digital geöffnet und gerendert. Ein physischer Testdruck auf dem vorgesehenen Drucker sowie die abschließende fachliche Freigabe bleiben erforderlich.

# Sicherheitscheck vor der Bewegungsrunde

Kurz prüfen, anpassen und erst dann beginnen

☐

**Boden ist trocken, eben und frei von Stolperstellen.**

☐

**Abstand zu Wänden, Möbeln und anderen Kindern reicht aus.**

☐

**Das Stoppsignal ist sichtbar oder hörbar und wurde kurz erprobt.**

☐

**Material liegt flach, ist leicht, bruchstabil und altersgerecht.**

☐

**Eine leichtere, sitzende oder kleinere Variante ist bekannt.**

☐

**Beobachten und Pausieren sind ohne Begründung möglich.**

☐

**Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit führen sofort zum Stopp.**

☐

**Aufsicht und Regeln der Einrichtung werden eingehalten.**

## Wichtig

Die Karten ersetzen weder Aufsicht noch eine individuelle Einschätzung. Kinder müssen keine Bewegung ausführen, die unangenehm, schmerzhaft oder unsicher wirkt.