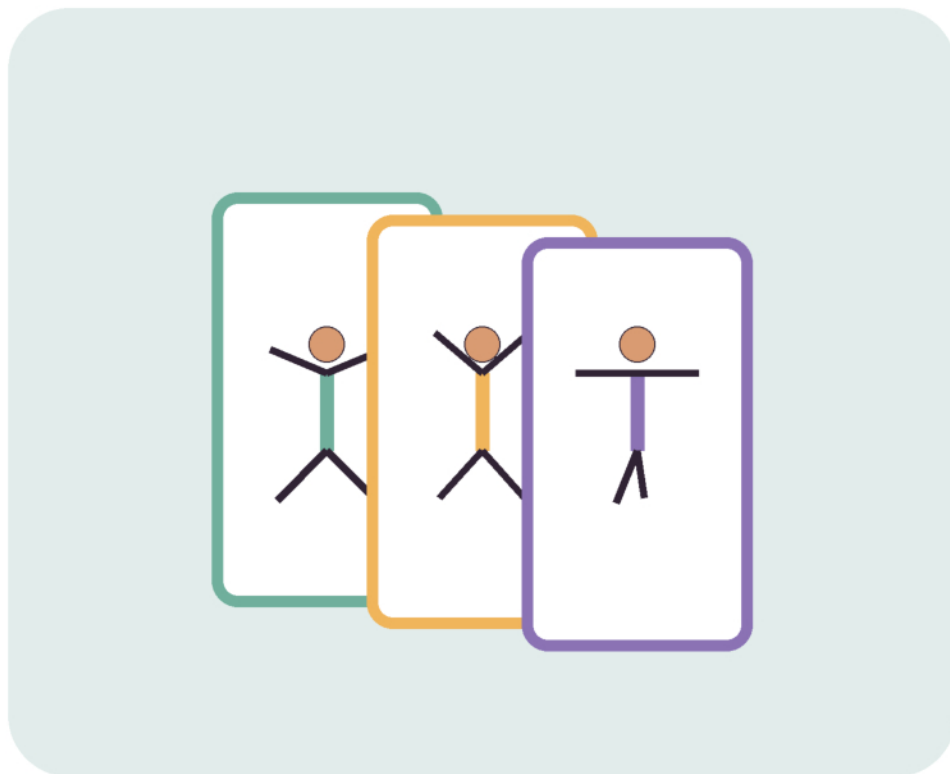


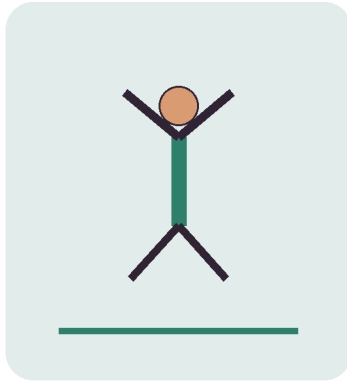
Bewegungskarten für Kinder

Zwölf klare Bewegungskarten für kurze Runden in Kita und Kindergarten - mit Varianten für wenig Platz und freiwillige Pausen.



- 12 eigenständige Karten oder Abläufe
- mit ruhigerer Variante, Beobachten oder Kartenwahl
- ohne Ausscheiden, Verliererrolle oder Leistungsvergleich
- Kontakt nur mit Zustimmung; Fläche und Boden vorher prüfen
- Druck: A4, 100 %. Testausdruck am eigenen Drucker prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 01



Wie ein Frosch springen

Drei kleine Sprünge mit selbst gewählter Weite.

Kleinere Variante

Drei Schritte oder Handbewegungen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 02



Wie eine Katze schleichen

Leise auf einem freien Weg gehen.

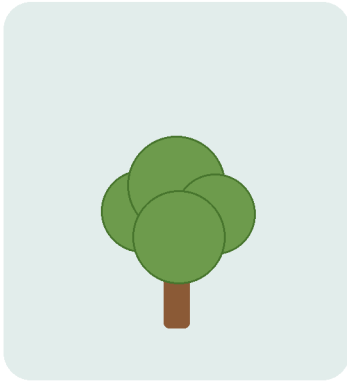
Kleinere Variante

Katzenpfoten nur mit den Händen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 03



Wie ein Baum strecken

Füße sicher stellen und Arme langsam heben.

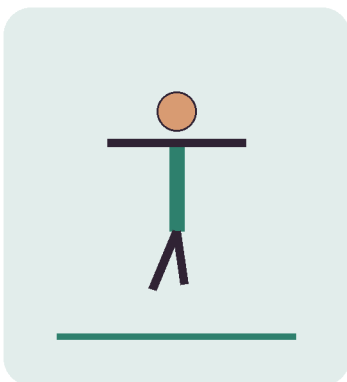
Kleinere Variante

Im Sitzen nur Arme und Hände.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 04



Auf einer Linie gehen

Eine flache Linie in eigenem Tempo entlanggehen.

Kleinere Variante

Am Platz Fuß vor Fuß stellen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 05



Beim Signal stoppen

Im Schrittempo bewegen und beim Signal stehen.

Kleinere Variante

Nur einen Finger bewegen und stoppen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 06



Eine Bewegung spiegeln

Eine kleine Bewegung beobachten und übernehmen.

Kleinere Variante

Nur eine Handbewegung spiegeln.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 07



Zum Farbpunkt gehen

Eine Farbe wählen und ruhig dorthin gehen.

Kleinere Variante

Auf die Farbe zeigen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 08



Einen Ball rollen

Einen weichen Ball zu einer bereiten Person rollen.

Kleinere Variante

Sehr kurze Rollbahn nutzen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 09



Wie im Wind bewegen

Arme und Oberkörper langsam wie Äste bewegen.

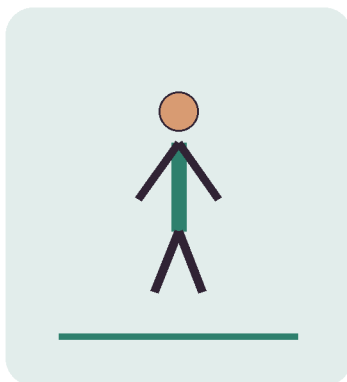
Kleinere Variante

Nur Hände bewegen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 10



Drei Schritte rückwärts

Auf freier Strecke langsam rückwärts gehen.

Kleinere Variante

Am Platz andeuten.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 11



Boden und Himmel

In angenehmer Weite nach unten und oben bewegen.

Kleinere Variante

Knie und Raum über dem Kopf berühren.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

BEWEGUNGSKARTEN FÜR KINDER | KARTE 12



Ruhig ausatmen

Hände beim normalen Ausatmen sinken lassen.

Kleinere Variante

Beobachten oder normal weiteratmen.

Ruhigere Variante, Beobachten oder Kartenwahl sind möglich. Niemand scheidet aus.

Kein Vergleich; Kontakt nur mit Zustimmung. Vorher Boden, Fläche und Abstand prüfen.

Kurz anleiten, offen begleiten

Eine Karte wählen, gemeinsam ausprobieren und passend verändern.

Raum und Material vorbereiten

Freie Fläche, sicheren Boden und Abstand prüfen. Stolperstellen entfernen. Nur geeignete Materialien verwenden; örtliche Regeln und Gruppensituation beachten.

Bewegung kurz zeigen

Eine Karte auswählen und den Auftrag langsam vormachen. Zuerst ohne Zeitdruck ausprobieren. Kinder dürfen beobachten, im Sitzen mitmachen oder eine kleinere Bewegung wählen.

Teilnahme bleibt freiwillig

Kein Ausscheiden, kein Vergleich und keine Mutprobe. Körperkontakt nur mit Zustimmung. Ein vereinbartes Stopp-Zeichen, Pausen und Abstand ermöglichen.

Anpassen und abschließen

Weniger Schritte, kürzere Wege oder ruhige Varianten anbieten. Ein Ende ankündigen, auf Befinden achten und die Fläche gemeinsam aufräumen.

Druck: A4 bei 100 %. Karten nach Bedarf ausschneiden. Vor dem Einsatz Lesbarkeit, Ränder und Stabilität am eigenen Ausdruck prüfen. Das Material ersetzt keine Aufsicht oder individuelle Anpassung.

Kurzcheck für Bewegungsspiele

Sieben verbindliche Punkte vor und während jeder Bewegungsrunde. Die Kästchen dienen der kurzen Vorbereitung im Team.



Keine Ausscheidung

Ausscheidungsspiele werden nicht verwendet. Ein Fehler oder ein vorzeitiges Ende führt nicht dazu, dass ein Kind die Gruppe verlassen muss.



Keine öffentliche Verliererrolle

Punkte, letzter Platz oder vermeintliche Fehler werden nicht vor der Gruppe hervorgehoben. Eine Runde endet gemeinsam und ohne Verliererrolle.



Ruhigere Alternative

Zu jeder Bewegung gibt es eine ruhigere, kleinere oder sitzende Variante, die gleichwertig gewählt werden kann.



Andere Beteiligungsform

Wer die Bewegung nicht ausführen möchte, kann beobachten, eine Karte auswählen oder ein vereinbartes Signal geben.



Kontakt nur mit Zustimmung

Körperkontakt wird vor jeder entsprechenden Aufgabe angekündigt und nur mit Zustimmung des Kindes begonnen. Eine kontaktfreie Variante bleibt möglich.



Kein Tempo- oder Leistungsvergleich

Geschwindigkeit, Wiederholungszahl und Bewegungsweite werden nicht zwischen Kindern verglichen; es gibt keine Rangliste oder Zeitmessung.



Fläche und Boden prüfen

Vor jeder Runde werden Boden, freie Wege, Abstände, Begrenzung und eingesetztes Material neu geprüft.

Bei Schmerz, Schwindel oder Unsicherheit sofort stoppen. Die Checkliste ersetzt weder Aufsicht noch die individuelle Einschätzung der pädagogischen Fachkraft.