

Reinhard Gansert  
Projektleiter „KNAXIADE“  
Auf der Ludwigshöhe 16  
87437 Kempten  
Telefon: 0831/51210-752  
Telefax: 0831/51210-750  
e-Mail: [reinhard.gansert@knaxiade.de](mailto:reinhard.gansert@knaxiade.de)  
Internet: [www.knaxiade.de](http://www.knaxiade.de)



# „KNAXIADE daheim“ 2020

Liebe Eltern,

aufgrund der momentanen Situation wird es voraussichtlich bis zum Ende des Kindergartenjahres keinen normalen Betrieb wie in der gewohnten Form mehr geben. Daher kann die KNAXIADE auch nicht, wie von den Kindergärten geplant, durchgeführt werden.

Damit die KNAXIADE nicht komplett ausfällt, haben wir als Alternative eine „KNAXIADE daheim“ entwickelt. Diese Form der KNAXIADE kann von Ihnen mit Ihren Kindern Zuhause im Wohnzimmer oder Garten problemlos umgesetzt werden. Sie kann auch als kleine Freizeitbeschäftigung mit der ganzen Familie z.B. bei einem Ausflug auf einer Wiese oder auch im Wald durchgeführt werden. Die Ablaufbeschreibung und die Übungen finden Sie auch auf [www.knaxiade.de](http://www.knaxiade.de).

Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihren Kindern die „KNAXIADE daheim“ durchführen. Die Kinder brauchen viel Bewegung. Sie ist für die Entwicklung der Kinder besonders wichtig! Die KNAXIADE hilft dabei, dem Bedürfnis der Kinder nach Bewegung nachzukommen!

Bei der Durchführung wünschen wir Ihnen viel Spaß!

Mit sportlichen Grüßen

A stylized signature of Reinhard Gansert in blue ink.

Reinhard Gansert  
Projektleiter KNAXIADE



## Vorbemerkung

- Die „KNAXIADE“ ist eine Art Olympiade für den Kindergarten bzw. der 1. und 2. Klasse in den Grundschulen.
- Die KNAXIADE gibt es bereits seit über **25 Jahren**.
- An der KNAXIADE haben bisher über **1,3 Millionen Kinder** teilgenommen.
- Es handelt sich dabei nicht um einen leistungsorientierten Wettbewerb. Die Kinder werden nicht nach einer bestimmten Leistung bewertet, wie z.B. bei den Bundesjugendspielen in der Schule oder bei sonstigen Sportwettkämpfen.
- Allein das Mitmachen zählt, nach dem Motto: **„Bewegung macht Spaß.“**
- Bei der KNAXIADE gibt es keine Verlierer, sondern nur **„Gewinner“**. Alle Kinder, die an der KNAXIADE teilnehmen, erhalten kleine Mitmachpreise, wie eine Urkunde bzw. eine attraktive Holzmedaille (wird in der Behindertenwerkstätte des Dominikus-Ringeisen-Werks in Ursberg hergestellt).
- Mitmachen ist wichtig – es zählt der olympische Gedanke.
- Partner und Förderer der KNAXIADE sind alle Schwäbischen Sparkassen und viele weitere Sparkassen aus Oberbayern, der Oberpfalz und Unterfranken.

## „KNAXIADE daheim“

- Aufgrund der derzeitigen Situation im Zeichen des Corona-Virus haben wir eine KNAXIADE für daheim entwickelt.
- Die KNAXIADE für daheim kann leicht in der Wohnung, im Haus oder auch im Garten durchgeführt werden.
- Nachfolgend sind ein paar Vorschläge mit einfachen Hilfsmitteln aufgeführt, die daheim leicht umgesetzt werden können.
- Die Übungen und Spiele sind nicht verpflichtend vorgeschrieben. Es können auch eigene Ideen ausprobiert und durchgeführt werden. Das wird sogar gewünscht!
- Schön ist es auch, wenn die „Großen“ (ältere Geschwister, Eltern) mitmachen. Das macht den Kindern dann besonders viel Spaß.

**Der Bayerische Turnverband und die Sparkassen wünschen viel Spaß!**

## Allgemeine Hinweise

- Die KNAXIADE daheim ist für einen Zeitraum von drei Wochen ausgelegt.
- Das Programm kann auch länger durchgeführt werden. In diesem Fall werden einfach verschiedene Bewegungsanregungen, die schon einmal durchgeführt wurden, miteinander kombiniert.
- Insgesamt gibt es 6 Serien mit verschiedenen Bewegungsanregungen.
- Jede Serie hat 5 Übungs- bzw. Spielvorschläge.
- Für jede Woche sind jeweils zwei Serien vorgesehen.
- Bei den verschiedenen Bewegungsanregungen kommen häufig einfache Hilfsmittel zum Einsatz.
- Solltet Ihr die angegebenen Hilfsmittel nicht haben, dann versucht Alternativen zu finden. Z.B. kann ein Ball auch aus Zeitungspapier, das zusammengeknüllt wird, gemacht werden.

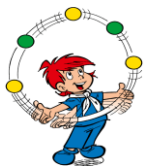
## Durchführung

- Nehmt euch für die Durchführung einer Bewegungs-Serie ca. 15-30 Minuten Zeit.
- Probiert die verschiedenen Bewegungsanregungen aus.
- Macht die Bewegungsanregungen auch mehrmals.
- Tragt in die Liste (am Ende) ein, wenn ihr eine Übung durchgeführt habt.
- Häufig wird es passieren, dass nicht alles auf Anhieb klappt. Seid mit euch geduldig.
- Es kann auch passieren, dass manche Übungen überhaupt nicht klappen. Das ist nicht so schlimm. Versucht es trotzdem. Schon der Versuch entwickelt euch weiter.
- Wenn es möglich ist, dann macht **jeden Tag** ein paar Übungen. Dann werdet ihr auch ziemlich schnell besser und geschickter.
- Macht die Übungen mit euren Eltern und/oder Geschwistern. Mit anderen zusammen macht es besonders viel Spaß.

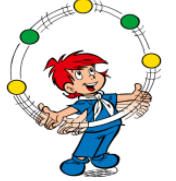
## Mitmachpreis

Alle Kinder können sich als kleinen Mitmachpreis eine Urkunde auf der KNAXIADE-Homepage [www.knaxiade.de](http://www.knaxiade.de) herunterladen.

**Viel Spaß bei der KNAXIADE!**

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 1 (1. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dodo</b>       |    | Stehe 10 Sekunden oder länger auf dem rechten bzw. linken Bein. Für Könner: Wer kann dabei mit einer Hand einen Kreis oder sogar noch eine "8" vor dem Körper malen? Wer kann das nur auf Zehen? Stehe auf einem Bein und schließe Deine Augen. Wichtig: Standbein wechseln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Didi</b>       |    | Lege einen kleinen Ball (Plastik, Tennis- oder Zeitungsball/Papierball) in einen breiten Becher (z.B. Joghurtbecher). Werf den Ball hoch und fange ihn wieder auf. Wechsle mehrmals die Wurfhand! Für Könner (sehr schwierig): Werf den Ball mit dem Becher hoch, wechsle den Becher in die andere Hand und fange den Ball wieder auf. Verwende zwei Becher und zwei Bälle, wirf die Bälle im Wechsel oder gleichzeitig hoch und fange sie wieder mit dem jeweiligen Becher auf. Du kannst den Ball/die Bälle auch einmal auf dem Boden aufspringen lassen bevor du ihn/sie wieder fängst. |
| <b>Gantenkiel</b> |   | Stelle Dich neben den Stuhl und steige über ihn, krieche zwischen den Stuhlbeinen wieder zurück. Wiederhole dies 5x.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Emmerich</b>   |  | Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einem Kreis aus: Springe in den Kreis vorwärts rein und vorwärts wieder raus, rückwärts geht es wieder zurück. Variation: Springe seitwärts in den Kreis rein und seitwärts wieder raus, in die andere Richtung geht es seitwärts wieder zurück.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Brunhold</b>   |  | Puzzle-Lauf: Es wird eine möglichst lange Laufstrecke festgelegt, wie z.B. vom Wohnzimmer (Startpunkt) durch den Hausgang bis zum Kinderzimmer (Endpunkt) oder im Garten. Am Endpunkt wird ein Puzzle mit seinen einzelnen Teilen ausgelegt. Laufe vom Startpunkt aus zum Endpunkt und hole jeweils ein Puzzleteil und bringe es zum Startpunkt zurück. Mache dies so lange bis alle Teile gesammelt sind. Baue dann das Puzzle zusammen. Variation: "Auf allen Vieren gehen".                                                                                                             |

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 2 (1. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ambros</b>     |    | Wirf mehrere kleine Bälle (Tischtennis-, Tennis- oder Zeitungsball/Papierball) aus 2 Meter Entfernung in einen Eimer oder Karton. Variation: Wurfabstand verändern.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Steuerbert</b> |    | Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einem Kreis aus: "Auf allen Vieren vorlings" (Bauch zeigt zum Boden): Hände sind im Kreis und mit den Füßen wird um den Kreis ganz herumgewandert (links- bzw. rechts herum). Variation: "Auf allen Vieren rücklings" (Rücken zeigt zum Boden).                                                                                                      |
| <b>Schlapf</b>    |   | Balanciere einen Luftballon auf einer Hand oder einem Finger und bewege dich im Zimmer, ohne dass der Ballon zu Boden fällt. Laufe durch die ganze Wohnung bzw. das ganze Haus. Für Könnner: Führe diese Übung mit zwei Luftballons durch.                                                                                                                                                         |
| <b>Fetz Braun</b> |  | Aufgaben würfeln: Den Zahlen 1-6 werden verschiedene Aufgaben zugeordnet, wie z.B.:<br>1 = auf den Rücken legen und mit den Beinen Radel fahren<br>2 = hinsetzen und sich auf dem Po um 360 Grad drehen<br>3 = einen Hampelmann 3-mal ausführen<br>4 = auf den Bauch legen und Schwimmen<br>5 = Luftboxen wie ein Champion<br>6 = Lieblingsübung durchführen                                       |
| <b>KNAXianer</b>  |  | Spiegelbild: Mama, Papa oder Geschwister steht dem Kind gegenüber. Es wird eine Bewegung von Mama oder Papa vorgemacht, z.B.: linker Arm wird seitlich nach oben geführt oder linke Hand berührt rechten Fuß. Das Kind macht spiegelbildlich die Bewegung nach, d.h. rechter Arm vom Kind wird hochgeführt bzw. rechte Hand berührt linken Fuß. Seid kreativ! Wechselst euch mit dem Vormachen ab. |

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 3 (2. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dodo</b>       |    | Stehe mit beiden Füßen auf ein Seilende (Schnur) und versuche durch Drehungen im Stand das Seil zu einer Schnecke einzurollen. Wer kann das auf einem Bein?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Didi</b>       |    | Wirf einen kleinen Ball (Tischtennis-, Tennis- oder Zeitungsball/Papierball) mit einer Hand hoch und fange ihn mit beiden Händen wieder auf. Wer kann das mit einer Hand? Für Könner: Fange den Ball mit der anderen Hand auf oder mache vorher eine Zusatzübung, wie z.B. in die Hände klatschen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Gantenkiel</b> |   | Lege dich mit dem Bauch auf einen Stuhl. Der Blick ist zum Boden gerichtet (Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule!). Hebe abwechselnd den linken bzw. rechten Arm ausgestreckt vom Boden bis zur Waagrechten ab. Hebe abwechselnd das linke bzw. das rechte Bein ausgestreckt vom Boden bis zur Waagrechten ab. Hebe gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein bzw. den rechten Arm und das linke Bein vom Boden bis zur Waagrechten ab. Wiederhole jede Seite 5x.                                                                                                                                           |
| <b>Emmerich</b>   |  | Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einer Linie aus: Springe vorwärts, rückwärts bzw. seitwärts über das Seil. Für Könner: Stell dich mit gegrätschten Beinen (Seil ist zwischen den Beinen) über das Seil, springe hoch, kreuze die Beine und lande mit gekreuzten Beinen über dem Seil und wieder zurück. Stell dich mit gegrätschten Beinen über das Seil, springe hoch, führe in der Luft eine halbe Drehung um die Körperlängsachse und lande wieder mit gegrätschten Beinen über dem Seil durch.                                                                                                      |
| <b>Brunhold</b>   |  | Setze dich aufrecht hin und lege deine Hände auf die Oberschenkel. Nun musst du zwei Bewegungen mit Armen und Händen gleichzeitig ausführen: Die rechte Hand führst du zu deinem linken Ohr. Mit der linken Hand fasst du über den rechten Arm an deine Nase. Nun lässt du Nase und Ohr los und klatscht mit deinen Händen auf die Oberschenkel. Jetzt führst du deine linke Hand zum rechten Ohr und deine rechte Hand zur Nase. Danach klatschst du wieder auf die Oberschenkel und beginnst das Ganze von vorne. Fange langsam an und steigere das Tempo. Wiederhole dies 10x. Mit der Zeit wirst Du immer besser. |

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 4 (2. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ambros</b>     |    | Stelle dich mit einem Ball in der linken Hand hin. Hebe das linke Bein etwas an und übergebe den Ball von der linken Hand unter dem Bein hindurch in die rechte Hand. Dann übergebe den Ball mit der rechten Hand unter dem rechten Bein hindurch an die linke Hand. Wiederhole dies für jedes Bein mindestens 5x.                                                                                                                                                                    |
| <b>Steuerbert</b> |    | Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einem Kreis aus: "Auf allen Vieren" (Bauch zeigt zum Boden): Füße sind im Kreis und mit den Händen wird um den Kreis ganz herumgewandert (links- bzw. rechts herum). Variation: "Auf allen Vieren rücklings" (Rücken zeigt zum Boden).                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Schlapf</b>    |   | Balanciere einen kleinen Ball auf einem großen Löffel und gehe durch die Wohnung bzw. das Haus, ohne den Ball zu verlieren. Handwechsel nicht vergessen! Wer kann den Ball auf einem Buch balancieren? Stell Dir noch Hindernisse, die Du überwinden musst, in den Weg, wie z.B. Stuhl, Karton, Kissen, etc.                                                                                                                                                                          |
| <b>Fetz Braun</b> |  | Wirf ein ausgefaltetes Taschentuch mit einer Hand hoch (oder lasse es von deinen Eltern von möglichst weit oben herunterfallen) und fange es kurz vor dem Boden wieder auf. Für Könner: Mache noch eine Zusatzaufgabe, bevor du das Tuch fängst, wie z.B. in die Hände klatschen, Boden mit einer Hand berühren, eine ganze Drehung machen.                                                                                                                                           |
| <b>KNAXianer</b>  |  | Partnerarbeit (mit Mama, Papa oder Geschwister). Stellt euch im Grätschstand in ca. 2m Entfernung gegenüber. Ein Partner lässt einen Ball 2x wie eine „8“ um die Beine kreisen, wirft dann den Ball zum Partner und führt 2-3 Hampelmänner aus. Der Partner macht das Gleiche, usw. Jeder soll dies insgesamt mindestens 5x ausführen. Das kann auch als kleiner Wettbewerb durchgeführt werden, wenn ihr mindestens zu viert seid. Welches Team schafft 5 Durchgänge am schnellsten? |

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 5 (3. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dodo</b>       |    | Standwaage: Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten oben vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme werden zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten kannst.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Didi</b>       |    | Mit einem Partner (Mama, Papa, Geschwister): Stellt Euch im Abstand von ca. 2m gegenüber auf und werft euch einen kleinen Ball mit einem Becher zu und versucht ihn mit einem Becher aufzufangen. Wer kann es auch mit der anderen Hand. Für Könnner (sehr schwierig!): Werft euch gleichzeitig zwei Bälle zu und versucht beide mit jeweils einem Becher in jeder Hand die Bälle aufzufangen. Variation: Abstand verändern.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Gantenkiel</b> |   | Setze Dich auf den Stuhl und halte dich mit den Händen an der Sitzfläche fest. Nimm die Füße vom Boden weg und fahre mit den Beinen in der Luft "Radel". Wie lange schaffst du das?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Emmerich</b>   |  | Diese Übung ist sehr schwer! Probiert es einfach aus. Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einer Linie aus: Stelle dich rechts neben das Seil. Springe nun auf das linke Bein (links neben dem Seil) und dann auf das rechte Bein (rechts neben dem Seil) und jetzt wieder nach links, lande dort aber auf beiden Beinen. Jetzt geht es weiter nach rechts mit Landung auf dem rechten Bein, dann nach links mit Landung auf dem linken Bein und wieder nach rechts mit Landung auf beiden Beinen. So springst Du immer weiter mit der Folge: rechts - links - beide - links - rechts - beide, usw.) Wiederhole die komplette Sprungfolge mindestens 6-mal! |
| <b>Brunhold</b>   |  | Klemm einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Oberschenkel und hüpf eine möglichst weite Strecke, ohne dass der Luftballon oder das Kissen zu Boden fällt. Wer kann dabei noch weitere Gegenstände unter die Arme klemmen, ohne dass sie zu Boden fallen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| KNAXIADE daheim   |                                                                                     | Serie 6 (3. Woche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ambros</b>     |    | Mit einem Partner (Mama, Papa, Geschwister): Werft euch einen Ball zu und fangt ihn mit beiden Händen wieder auf. Werft Euch den Ball zu und führt danach schnell eine Zusatzübung durch, bevor ihr den Ball vom Partner wieder zurückgeworfen bekommt. Z.B.: mehrmals in die Hände klatschen, mit den Händen den Boden berühren oder eine ganze Drehung (links- bzw. rechts herum) ausführen. Wer kann den Ball auch mit einer Hand fangen? Variation: Abstand verändern.                                                  |
| <b>Steuerbert</b> |    | Führe im Stand deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie, das du vom Boden abhebst, und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, das du vom Boden abhebst. Wie viele Wiederholungen schaffst du in 30 Sekunden?                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Schlapf</b>    |   | Wirf oder schlag einen Luftballon möglichst hoch und führe eine Zusatzübung durch: Ein Bein vom Boden abheben und unter dem Bein (links/rechts im Wechsel) in die Hände klatschen. Hände berühren den Boden. Auf den Boden setzen und wieder aufstehen. Auf den Bauch legen und wieder aufstehen. Danach den Luftballon auffangen, bevor er den Boden berührt. Wer kann mehrere Luftballons (3, 4, 5) ständig in der Luft halten, sodass keiner zu Boden fällt. Das macht besonders viel Spaß mit Geschwistern bzw. Eltern. |
| <b>Fetz Braun</b> |  | Lege ein Seil oder eine Schnur im Slalom aus. Balanciere darauf vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Variation: Schließe dabei die Augen und erfühle mit den Füßen das Seil bzw. die Schnur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>KNAXianer</b>  |  | Partnerarbeit (mit Mama, Papa oder Geschwister). Legt euch im Abstand von ca. 1-2m gegenüber auf den Bauch. Nehmt einen Ball und rollt ihn euch mehrmals zu. Für Könner: Macht dies mit zwei Bällen, in jeder Hand ist ein Ball, der gleichzeitig zum Partner gerollt wird. Das kann auch als kleiner Wettbewerb durchgeführt werden, wenn ihr mindestens zu viert seid. Wer schafft am schnellsten 10 Ballkontakte?                                                                                                        |

| KNAXIADE daheim |                                                                                     | 1. Serie | 2. Serie | 3. Serie | 4. Serie | 5. Serie | 6. Serie | Zusatz | Zusatz | Zusatz | Zusatz |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
| Dodo            |    |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Didi            |    |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Gantenkiel      |    |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Emmerich        |   |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Brunhold        |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Ambros          |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Steuerbert      |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Schlapf         |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| Fetz Braun      |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |
| KNAXianer       |  |          |          |          |          |          |          |        |        |        |        |