



# KNAKIADE

## Übungs- und Spielformen



## Impressum

Herausgeber:	Turnbezirk Schwaben, Bayerischer Turnverband
Vi.S.d.P.:	Reinhard Gansert
Ansprechpartner:	Reinhard Gansert Auf der Ludwigshöhe 16, 87437 Kempten Telefon 08 31 / 51 210-752, Telefax 08 31 / 51 210-750
Internet:	www.knaxiade.de reinhard-gansert@knaxiade.de
Auflage:	14. Auflage 2017, 5.000 Exemplare
Redaktion / Konzeption: Erweiterte Redaktion:	Reinhard Gansert, Kempten Manfred Odendahl, Marktoberdorf Edith Ott, Burgberg P-Seminar KNAXIADE 2015-17, Allgäu-Gymnasium, Kempten
Layout / Lithographie:	design : media : HEINZE, Diedorf
Druck:	Leo Druck GmbH, Stockach
Markenrechtshinweis:	„KNAXIADE“ ist ein eingetragenes Markenzeichen der Deutschen Sparkassen Verlag GmbH, Stuttgart

© 2017 - Turnbezirk Schwaben, Bayerischer Turnverband

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Bayerischen Turnverbandes und des Turnbezirks Schwaben ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile davon zu vervielfältigen bzw. zu veröffentlichen.

## Inhaltsverzeichnis

	Seite	
1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“	4	1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“
2. Vorbemerkung/Maßnahmen des Turnbezirks Schwaben	5	
3. Schwäbische Sparkassen als Partner	5	2. Vorbemerkung und Maßnahmen des Turnbezirks Schwaben
4. „Aus- und Fortbildungsprogramm“ in Schwaben	6	
5. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Schwaben	7	
6. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Bayern	7	3. Schwäbische Sparkassen als Partner
7. Allgemeines zur „Kindergarten-KNAXIADE“	8	
8. Information und Anmeldung zur „Kindergarten-KNAXIADE“	9	4. „Aus- und Fortbildungs- programm“ in Schwaben
9. Organisation der „Kindergarten-KNAXIADE“	10	
10. Organisationsmittel der „Kindergarten-KNAXIADE“	12	
11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“	32	5. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Schwaben
„Dodo die Balancekünstlerin“	32	
„Didi der Jongleur“	36	
„Fetz Braun läuft im Irrgarten“	41	
„Emmerich geht in die Luft“	47	6. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Bayern
„Ambros der Ball- und Wurfkünstler“	51	
„Steuerbert der Muskelprotz“	57	
„Gantenkiel der Akrobat“	61	
„Schlapf der Artist“	69	7. Allgemeines zur „Kindergarten-KNAXIADE“
„Pierre Kattun auf Inseln“	77	
„Brunhold auf Achse“	79	
„KNAXianer die Spielfreunde“	84	8. Information und Anmeldung zur „Kindergarten-KNAXIADE“
12. Vorschläge / Ideen / Beispiele „KNAXIADE mit einem Motto“	110	
13. Leitfaden und Checkliste: Durchführung einer „KNAXIADE“	124	9. Organisation der „Kindergarten-KNAXIADE“
14. „KNAXIADE“ Lied	126	



10. Organisationsmittel der „Kindergarten-KNAXIADE“
11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“
12. Vorschläge / Ideen / Beispiele „KNAXIADE mit einem Motto“
13. Leitfaden und Checkliste: Durchführung der „KNAXIADE“

## 25 Jahre auf dem Buckel und nichts an Aktualität verloren!

„Bereits Schulkinder leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht und motorischen Defiziten.“ Um dem entgegenzuwirken wurde die KNAXIADE ins Leben gerufen. Schaut man sich die Beweggründe an, die zur Gründung des Projektes KNAXIADE führten, könnten dies auch Schlagworte aus der aktuellen Berichterstattung sein. Hat sich also im letzten Vierteljahrhundert nichts geändert? Doch, ich wage zu behaupten die „sportlichen“ Aussichten für unsere Kinder und Jugendlichen sind noch schlechter geworden. Verstärkter Medienkonsum und immer mehr Nachmittagsunterricht unterstützen den Bewegungsmangel und all die Folgeerscheinungen mehr denn je.

Umso wichtiger ist es daher, die Lust der Digital Natives auf sportliche Aktivität so früh wie möglich zu wecken. Digital Natives, das sind zweijährige Kinder, die nicht verstehen, dass der Fernseher nicht das Programm wechselt, wenn man von links nach rechts



darüberwischt. Das sind die Kindergartenkinder, die ihren Eltern erklären, wie man ein iPad bedient und die, die ein Telefon mit Wählscheibe nur aus dem Museum kennen, welches sie vom Sofa aus rein virtuell durchwandert haben. An sich zeigt dies nur den technologischen Fortschritt und ist per se nichts Schlechtes. Nur, es sollte eben nicht vergessen werden, dass es auch eine reale Welt gibt, in der Bewegungsmangel und falsche Ernährung ganz reale (Gesundheits-) Probleme verursachen.

Verschiedene Gruppen sind hier gefordert, unsere Gesellschaft weiterhin gesund zu halten. Die Eltern als Vorbild, die Politik für die Rahmenbedingungen, .... und auch der Bayerische Turnverband als Experte für Turnen, Gymnastik, Fitness- und Gesundheitssport in Bayern stellt sich hier seiner gesellschaftlichen Aufgabe. Mit dem Projekt erreicht er Kinder auch außerhalb seines angestammten Revieres, den (Turn-) Vereinen, eine beachtliche Anzahl an Kindern und vermittelt zusammen mit den ausgebildeten Erzieherinnen und Erziehern der Kindergärten Spaß an der Bewegung ohne Wettbewerbscharakter. Ist der Bewegungsdrang erst mal geweckt, freuen wir uns dann auf die vielen kleinen Turnerinnen und Turner, die die Sporthallen bevölkern. Es dürfen später auch Fußballer, Leichtathleten oder andere Sportler werden, Hauptsache der Sport wird nicht nur auf der Playstation praktiziert.

Um diese Aufgabe überhaupt erfüllen zu können, braucht es starke Partner. Zum einen die Kindergärten und Schulen, die die KNAXIADEN durchführen und auch die Weiterbildungsmaßnahmen besuchen. Zum anderen haben

sich die Schwäbischen Sparkassen über all die Jahre als verlässlicher Partner gezeigt, ohne deren finanzielle Unterstützung das Projekt gar nicht existieren könnte. Ein Projekt dieser Größe ist ehrenamtlich „nebenher“ in dieser Qualität nicht zu stemmen und kann dank der Sparkassen von Reinhard Gansert hauptamtlich geführt werden. Daran wollen wir auch festhalten, denn auch nach 25 Jahren braucht so ein Projekt Betreuung und muss sich wie die Welt um die KNAXIADE herum auch weiterentwickeln.

An dieser Stelle möchte ich meinen Dank an all die beteiligten Kindergärten und Grundschulen richten, ohne die ja keine KNAXIADE durchgeführt werden würde.

An meine Vorgänger im Amt, die eine gute Idee perfekt umgesetzt haben. An die Schwäbischen Sparkassen, die die KNAXIADE zuverlässig unterstützen.

An Reinhard Gansert, der mit viel Hingabe, Leidenschaft und frischen Ideen das Projekt am Laufen hält.

Und an all die vielen Kinder, die bei der KNAXIADE mitgemacht haben. Manche sogar als Erzieher/-in in einem Kindergarten noch einmal.

Für meine Nachfolger wünsche ich mir, dass sie ebenfalls eine funktionierende KNAXIADE vererbt bekommen, die immer noch auf die gleichen starken Partner zählen kann und fit für die nächsten 25 Jahre ist!

Norbert Schad  
Vorsitzender Turnbezirk Schwaben

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

*Wir freuen uns  
auf die tollen Übungen  
und die lustigen Namen,  
wie z.B. Didi der Jongleur  
oder Steuerbert  
der Muskelprotz.*

### 25 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit

In diesem Jahr feiert die KNAXIADE ein Jubiläum: Seit 25 Jahren führen die Schwäbischen Sparkassen das Kinderbewegungsprogramm in Zusammenarbeit mit dem Turnbezirk Schwaben erfolgreich durch. Ein



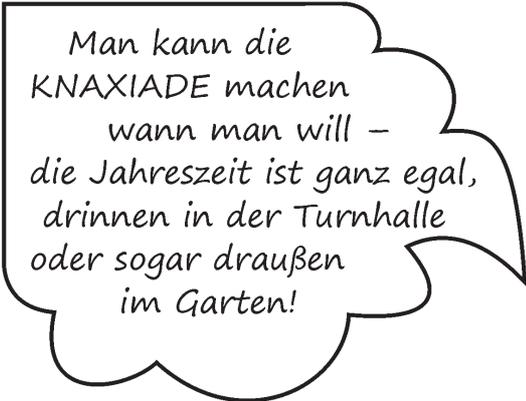
Vierteljahrhundert - das heißt, es nehmen viele Kinder an der KNAXIADE teil, die deren Eltern bereits aus der eigenen Kindheit kennen.

Als Sparkassen verfolgen wir eine besondere, gemeinwohlorientierte Geschäftsphilosophie. Über das kreditwirtschaftliche Engagement hinaus sehen wir unsere Verantwortung für unsere schwäbische Region auch in der Förderung von Kultur, Sozialem, Sport, Bildung und Umweltschutz. Der Bezirksverband Schwaben unterstützt

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

die KNAXIADE mit allen elf Schwäbischen Sparkassen finanziell und organisatorisch. Die rege und sehr gute Zusammenarbeit mit dem Turnbezirk Schwaben sehen wir als Bereicherung für unser regionales Engagement.

Sport und Spiel fördern die körperliche und geistige Entwicklung. Wie wir wissen, stärkt Bewegung die Widerstandskraft und fördert die kindliche Entwicklung. Trotzdem bewegen sich in Deutschland drei Viertel aller Kinder zu wenig - leider ist dieser Anteil in den letzten 25 Jahren gestiegen. Häufig haben Kinder gar keinen Anlass, sich zu bewegen. Öffentliche



*Man kann die KNAXIADE machen wann man will – die Jahreszeit ist ganz egal, drinnen in der Turnhalle oder sogar draußen im Garten!*

Verkehrsmittel oder das Eltern-Taxi sorgen für den Transport von A nach B. Viele Kinder sind oft auf sich allein gestellt und beschäftigen sich bereits im Kindergartenalter sehr intensiv mit dem Fernseher oder Computer. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt täglich 60 Minuten Bewegung - viele schaffen nicht mal 30 Minuten!

Je jünger die Kleinen sind, desto wichtiger ist Bewegung - Sport und Spiel fördern die geistige Entwicklung. Am besten noch vor ihrer Einschulung sollten Kinder sportliche Grundlagen wie Laufen, Werfen oder Springen ler-

nen, denn später fällt es ihnen immer schwerer. Mütter und Väter sollten im Alltag ein Vorbild sein, an dem sich die Kinder orientieren können. Aber auch dem Kindergarten und der Schule kommt hier eine wachsende Bedeutung zu.

Hier setzen die Schwäbischen Sparkassen als Partner des Turnbezirks Schwaben an. Getreu dem Motto „Bewegung macht Spaß“ soll die KNAXIADE Kinder zu Bewegung motivieren. Dabei geht es nicht um Wettkampf, sondern das Mitmachen steht im Vordergrund und soll Spaß machen. Unabhängig von der jeweiligen „Leistung“ werden alle Teilnehmer mit einer Urkunde und einer Medaille belohnt - Verlierer gibt es nicht. Das macht die Kinder stolz und stärkt das Selbstvertrauen. Der Turnbezirk Schwaben leistet hier sehr wertvolle Arbeit, auch in organisatorischer Hinsicht, und kümmert sich mit regelmäßigen Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher um die Schulung des Fachpersonals.

Seit 1993, als die KNAXIADE ins Leben gerufen wurde, unterstützen die Schwäbischen Sparkassen als Sponsor die Aktion. Als regionale Sparkassen engagieren wir uns für die Menschen vor Ort und fördern verschiedenste soziale, sportliche oder kulturelle Einrichtungen. Rund 2,5 Millionen Euro haben die Sparkassen in Schwaben seither für diese Maßnahme bereitgestellt.

Wir sind stolz auf die letzten 25 Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit und danken dem Turnbezirk Schwaben für sein Engagement.

Walter Pache  
Obmann  
der Schwäbischen Sparkassen



## Zur Freude an der Bewegung motivieren

Aufgrund jahrelanger Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen erleben wir, dass unsere Kinder und Enkel nicht mehr im Wald spielen, Bäume hochklettern oder über Gartenzäune springen oder klettern. Sie können kaum mehr einen „Purzelbaum“ oder einen Klimmzug. „Bewegungsmangel“ war bereits vor mehr als 25 Jahren das Schlagwort, und viele warnenden Worte helfen den Kindern nicht weiter!

Nur wenn es uns gelingt, Bewegungsfreude auszulösen, haben wir die Chance, dass Kinder zum Spiel und Sport Zugang finden, und vielleicht ein ganzes Leben lang nicht mit Koor-

*Das KNAXIADE-Lied ist so lustig, wir singen es gerne!*

dinationsproblemen, Ungeschicklichkeit, Gewicht und Figur zu kämpfen haben.

Diese Gedanken vor langer Zeit sind leider auch heute noch unsere Sorgen. Daher darf ich dankbar zurückblicken, dass wir als Turnbezirk Schwaben gemeinsam mit den Sparkassen sicher ein wenig dazu

*Es gibt tolle Plakate mit den Übungen und Bildern und die Teilnehmerkarte darf man auch mit nach Hause nehmen, so kann ich Mama und Papa nochmal die Übungen zeigen.*

beitragen haben, dass viele Kinder animiert und begeistert wurden Turnen und Sport zu treiben, Freude an der Bewegung bis in Erwachsenenalter haben und oftmals heute noch mit einem Schmunzeln oder Lächeln ihre erste Medaillen oder Urkunden anschauen, und dann Ihre Kinder zur Freude an der Bewegung motivieren. Das ist der Wunsch des Initiators der KNAXIADE in Schwaben.

Ihr Siegfried Schmid  
Ehrenvorsitzender  
des Turnbezirkes Schwaben

### Wie alles begann

Zum 1. April 1991 wurde ich beim Turnbezirk Schwaben als Sportlehrer eingestellt. Damals wusste ich nicht so genau, was auf mich zukam und was mich erwartete. Der Vorstand des Turnbezirks wusste es auch nicht so recht. Da das „Turnen“ auch als die „Kinderstube des Sports“ bezeichnet wird, war das grobe Ziel, die Bewegung der Kinder zu fördern. Herrn Schmid, Vorsitzender des Turnbezirks, lag die Studie „Bewegungsförderung in der Schule“ von S. Dordel aus dem Jahr 1985 vor, die folgende Ergebnisse erbracht hatte:

Immer mehr Schulkinder hatten bereits 1985 folgende motorische Defizite:

- 20-25% Herz-Kreislauf-Schwächen
- 30-40% Koordinationsschwächen
- 60-65% Haltungsschwächen



Diesem Trend sollte entgegengewirkt werden, und das schon im Kindergarten. Wir wollten allen ErzieherInnen von Schwaben ein jährliches Aus- und Fortbildungsprogramm zur „Bewegungsförderung“ im Kindergarten anbieten. Es wurden die großen Träger bzgl. Unterstützung angesprochen. Von diesen bekamen wir das Angebot jährlich 2-3 Maßnahmen in Augsburg

durchzuführen. Das war uns zu wenig, denn wir wollten möglichst viele ErzieherInnen ansprechen und das gelingt nicht mit einer zentralen Ausbildung, so unsere damalige Einschätzung. Deshalb haben wir dezentral im Herbst 1991 in ganz Schwaben insgesamt 25 Fortbildungen ausgeschrieben und angeboten. Das Interesse war riesengroß. Seitdem haben wir jedes Jahr stets über 500 TeilnehmerInnen, die unser Angebot wahrnehmen.

Neben den Fortbildungen wollten die Verantwortlichen ein Highlight mit einer Art „Kindergartenwettbewerb“ einführen. Herr Schmid war auf der Suche nach einem geeigneten Partner, der überall vor Ort ist und die Aktion fördern und unterstützen sollte. Er nahm Kontakt mit den Schwäbischen Sparkassen auf und stellte den Vorständen seine Vision vor. Nach über zwei Jahren Verhandlung konnte Siegfried Schmid die Schwäbischen Sparkassen zu einer Zusammenarbeit bewegen mit dem Auftrag: „Macht mal und zeigt uns, ob die Idee des Turnbezirks von Erfolg gekrönt ist.“

Mir wurde die Aufgabe gestellt, Ideen zu sammeln und ein Konzept zu erstellen. Da ich als Gymnasiallehrer keine Erfahrung mit Kindern im Elementarbereich hatte, verbrachte ich viele Stunden im Kindergarten meiner Kinder und testete die unterschiedlichsten Übungen und Spiele. Ich erarbeitete ein Bewegungsprogramm, das unterschiedliche motorische Bereiche abdeckte. Um eine Verknüpfung zum Partner Sparkasse herzustellen, wurden diese Programme mit Figuren aus dem Comic-Heft „KNAX“ verknüpft. Die „KNAXIADE“ war geboren.



In mehreren Arbeitskreissitzungen, bestehend aus Vertretern der Schwäbischen Sparkassen und des Turnbezirks Schwaben, wurde dann eine Gesamtkonzeption zur Umsetzung erstellt. In Fortbildungen im Herbst 1993 stellte ich den ErzieherInnen das Programm vor und motivierte sie zur erstmaligen Teilnahme im Jahr 1994. Die Resonanz und das Feedback war äußerst positiv. Im ersten Jahr hatten wir über 300 Kindergärten mit rund 23.000 teilnehmenden Kindern. Das entsprach einer Beteiligungsquote von über 40%. Die Schwäbischen Sparkassen waren überzeugt von unserer Idee und verlängern seitdem im Zweijahres-Rhythmus den Vertrag mit dem Turnbezirk Schwaben.

Die Erfolgsgeschichte setzte sich fort. Die „KNAXIADE“ wird seit 2006 nun auch außerhalb von Schwaben durchgeführt. Wir versuchen weiterhin, alle Bayerischen Sparkassen für diese bewegungsfördernde Aktion zu gewinnen, was uns allerdings bisher noch nicht gelungen ist. Jedes Jahr verzeichnen wir über 60.000 Kinder in knapp 1.000 Kindergärten inklusive einigen Grundschulen, die an der KNAXIADE teilnehmen. Das ist eine stattliche Zahl.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Wegbegleitern

der KNAXIADE ganz herzlich bedanken. Alle haben ihren Beitrag zu diesem grandiosen Erfolg geleistet. Ganz besonders danke ich Siegfried Schmid für seine Vision und seine Hartnäckigkeit auf der Suche nach einem geeigneten Sponsor sowie den Schwäbischen Sparkassen, die über all die Jahre ein zuverlässiger und perfekter Partner waren und immer noch sind. Weiterhin danke ich allen ErzieherInnen und PflegerInnen, die unsere Idee der „KNAXIADE“ mit ihren Kindern in den Kindergärten jedes Jahr umsetzen.

Gleichzeitig bitte ich die Sparkassen unsere Idee der Bewegungsförderung in Zukunft weiterhin zu unterstützen.

Außerdem bitte ich alle ErzieherInnen und PflegerInnen in Zukunft unsere

*Es gibt so schöne, farbige Medaillen für jeden und die werden sogar hier bei uns in Ursberg hergestellt.*

Kinder häufig, vielseitig und abwechslungsreich zu bewegen unter dem Motto „Bewegung macht Spaß!“. Denn die „Bewegung hält fit und macht auch schlau!“, wie viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.

In diesem Sinne verbleibe ich herzlichst Ihr

Reinhard Gansert  
Projektleiter „KNAXIADE“

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

### Meilensteine der KNAXIADE

**1991:** Durchführung von Fortbildungen für ErzieherInnen in Schwaben

**1994:** Einführung der KNAXIADE in den Kindergärten in Schwaben

**1997:** Einführung der KNAXIADE in den Grundschulen in einigen Gebieten in Schwaben

**2003:** 10 Jahre KNAXIADE  
Organisation eines Symposiums in Zusammenarbeit mit der Sportfakultät der Universität Augsburg  
Durchführung von 10 Kinderaktionstagen in ganz Schwaben mit rund 3.000 teilnehmenden Kindern

**2005:** Durchführung von Fortbildungen für ErzieherInnen in einigen Gebieten von Oberbayern

**2005:** Gewinn des 3. Preises beim Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

**2006:** Ausstellung beim Sportaculum (eine sportliche Schulveranstaltung der Sparkasse Allgäu mit der Regierung von Schwaben) am 10.02.2006 in Füssen



*Es macht viel Spaß.*

**2006:** Einführung der KNAXIADE in den Kindergärten in einigen Gebieten von Oberbayern

**2006:** Durchführung von Fortbildungen für ErzieherInnen in verschiedenen Orten von der Oberpfalz und von Niederbayern

**2008:** Einführung der KNAXIADE in den Kindergärten in Cham (Oberpfalz)

**2010:** Einführung der KNAXIADE in den Grundschulen im Berchtesgadener Land

**2013:** 20-Jahre KNAXIADE - große Verlosung von Bewegungspaketen

**2014:** Durchführung von Fortbildungen für ErzieherInnen in Obernburg/Miltenberg (Unterfranken)

**2015:** Einführung der KNAXIADE in den Kindergärten in Obernburg/Miltenberg (Unterfranken)

**2015:** 25 Jahre Durchführung von Fortbildungen in Schwaben

**2018:** 25 Jahre Durchführung der KNAXIADE in Schwaben

### Ein paar Zahlen

- Über 800 durchgeführte Fortbildungen
- Über 25.000 TeilnehmerInnen an den Fortbildungen
- Über 1.000.000 teilnehmende Kinder an der Kindergarten-KNAXIADE
- Über 140.000 teilnehmende Kinder an der Grundschul-KNAXIADE



### 2003 | 10 Jahre KNAXIADE

Im Jahre 2002/2003 feierte die KNAXIADE sein 10-jähriges Jubiläum. Es wurden folgende Veranstaltungen durchgeführt:

Im Herbst 2002 organisierte der Turnbezirk in ganz Schwaben insgesamt 10 Kinderaktionstage. Am Vormittag gab es in den verschiedenen Orten eine Fortbildung zum Thema „Abenteuerspielplatz Turnhalle“. Die TeilnehmerInnen der Lehrgänge erarbeiteten in verschiedenen Workshops attraktive Bewegungslandschaften mit Großgeräten. Am Nachmittag konnten dann Kinder im Alter von 4-10 Jahren in der Sporthalle unter dem Motto „Tollen, Toben, Spielen, ...“ die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren. Die Resonanz war riesengroß. Insgesamt kamen rund 3.000 Kinder in die Sporthallen und nahmen das Angebot war.

Am 13.03.2003 wurde ein Symposium am Lehrstuhl für Sportpädagogik der Universität Augsburg mit dem Titel „Zukunftssicherung durch Bewegung und Spiel im Kindesalter“ durchgeführt. Unter der Schirmherrschaft von

Christa Stewens (Ministerin für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen) und mit Unterstützung des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Familienforschung, München, wurden 5 Arbeitskreise und 5 praktische Workshops angeboten. Rund 300 SymposiumsteilnehmerInnen haben das Angebot des Instituts für Sportwissenschaft, der Universität Augsburg und des Turnbezirks Schwaben wahrgenommen.

### 2013 | 20 Jahre KNAXIADE

Zum 20-jährigen Jubiläum im Jahr 2013 wurden keine eigenen Veranstaltungen organisiert und umgesetzt. Allerdings nahmen alle Kindergärten, die eine KNAXIADE in diesem Jahr durchgeführt haben, an einer großen Verlosungsaktion teil. Insgesamt konnten 20 Spielesäcke, prall gefüllt mit verschiedenen Bewegungsartikeln (Bälle, Seile, etc.), von den Kindergärten gewonnen werden.



## Wettbewerb „KNAXIADE-Impressionen“



### Teilnehmerzahlen und Gewinner

Am Wettbewerb „KNAXIADE-Impressionen“, der bis Ende Juli 2011 lief, haben sich insgesamt 50 Kindergärten, die eine „KNAXIADE“ im Jahr 2011 durchgeführt haben, beteiligt. Es sind viele tolle, interessante und beeindruckende Ideen eingereicht worden.

**Hierzu gratulieren wir ganz herzlich.**

Die Jury, bestehend aus Vertretern der Sparkassen, des Sparkassenverlags und des Turnbezirks Schwaben hat bei der Auswahl der Prämierung folgende Punkte berücksichtigt:

- Wie originell ist die Idee.
- Wie wurde die „KNAXIADE“ umgesetzt.
- Wie wurde die Idee präsentiert.
- Wurden die Kinder bzw. die Eltern bei der Umsetzung der Idee eingebunden.
- Sind evtl. Presseberichte erschienen.

### Folgende Kindergärten haben einen Preis gewonnen:

#### 1. Preis: 400,-- €

Kindergarten Kleinweiler,  
Trauchburgstraße 2, 87480 Weitnau

- KNAXIADE – rund rum in Bewegung
- symbolisiert mittels eines Balles
- versehen mit gemalten Bildern der Kinder und Fotos sowie Materialien, die bei der KNAXIADE zum Einsatz kommen können (kleiner Ball, Wäscheklammer, Springschleife)



#### 2. Preis: 200,-- €

Kindergarten St. Georg, St.-Georg-Weg  
5, 89349 Burtenbach-Kemnat

- Dokumentation mit einer Foto-CD
- Erbauung eines Kletter- und Balancierparadieses – Ausnutzung eines brachliegenden Platzes
- Gemeinschaftsaktion der Eltern und der ErzieherInnen
- Schaffung von neuen Bewegungsreizen



## Wettbewerb „KNAXIADE-Impressionen“

Der Turnbezirk Schwaben, der Bayerische Turnverband und die Sparkassen haben im Jahr 2011 folgenden Wettbewerb unter dem Motto „Bewegung macht Spaß“ ausgeschrieben:

### „KNAXIADE-Impressionen“

Alle Kindergärten waren aufgerufen, Impressionen von der „KNAXIADE“ festzuhalten und einzureichen. Dies konnten sein:

- Foto, Fotoserie, Film, .....
- gemalte Bilder, Collagen, .....
- Pressebericht, Hörfunkinterview, TV-Bericht, .....
- Spiele, Übungsformen, .....
- etc.

Der Fantasie der Kindergärten waren keine Grenzen gesetzt. Teilnehmen konnten alle Kindergärten aus Bayern, die im Jahr 2011 die „KNAXIADE“ durchführen.

Folgende Geldpreise wurden für die ideenreichsten Impressionen der „KNAXIADE“ vom Bayerischen Turnverband vergeben:

- 1. Preis: 400,- Euro
- 2. Preis: 200,- Euro
- 3.-6. Preis: 100,- Euro

Die Jury, bestehend aus Vertretern der Sparkassen und des Bayerischen Turnverbandes, hat die Ideen ausgewertet und die Preise vergeben.

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

**KNAXIADE** Wettbewerb „KNAXIADE-Impressionen“

**1. Preis: 100,- €**  
 M&M Kindergarten, Ober von Sitten-Str. 43a, 85051 Aichach  
 • und jeweils sehr hochwertige Dokumentation durch eine Foto-Collage  
 • viele Fotos von der KNAXIADE und gemalten Bildern der Kinder  
 • Pressebericht



**3. Preis: 100,- €**  
 Kindergarten, Bahweg 11, 8247 Gerried  
 • KNAXIADE-Memorie mit Bildern von den Kindern an verschiedenen KNAXIADE-Stationen  
 • zwei unterschiedliche Spielvarianten



**3. Preis: 100,- €**  
 Kindergarten Stuckberg, Marvingg 41, 83429 Habskirchen-Wehrhahn  
 • Dokumentation mit Beschreibung der Ablaufs der KNAXIADE  
 • Sportartkollage  
 • Foto von der KNAXIADE  
 • zwei Presseberichte



**KNAXIADE** Wettbewerb „KNAXIADE-Impressionen“

**1. Preis: 100,- €**  
 Kindergarten Blauenfels, Hirschgasse 14, 82229 Marienriederhof  
 • auf die wunderschöne Atmosphäre der Kinder abgestimmte Schwarz-Weiß-KNAXIADE  
 • Dokumentation mit einer Foto-CD  
 • Pressebericht



**3. Preis: 100,- €**  
 Zusatztal Kindergarten, Riedel Lang-Str. 1, 86113 Lohngang  
 • sehr ansprechende Fotokapsel mit Bildern der verschiedenen Stationen  
 • Projekt KNAXIADE über einen längeren Zeitraum durchgeführt  
 • 2 bis 3 mal pro Woche wird die Story erzählt  
 • Aussagen der KNAXIADE werden für die künftigen Ideen mitgebracht übernommen



**Gutscheine für Fortbildungen:**

- Kindergarten Isartal, Gabelmühlstraße 34, 82046 Aichach (20)
- Gesamtkindergarten Zwagerburg, Samsonstraße 12, 82105 Neubauern (14)
- Kath. Kindergarten, St. Albert, Schillergasse 38/7, 88131 Neu-Ulm (14)
- Kindergarten, Hans-Richter-Str. 7, 80030 Neu-Ulm, (20)
- Kath. Kindergarten, St. Josef, Im Mittelbühl 1, 86320 Moosfingern (14)
- Kindergarten, Regensberg, Hahnenweg 8, 85058 Puchbachhofen (20)

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

### Bilder des Wettbewerbs aus dem Jahr 2011



### Wettbewerbe

In 25 Jahren wurden regelmäßig verschiedene Wettbewerbe ausgeschrieben. Dabei konnten die Kindergärten Geld- bzw. Sachpreise im Gesamtwert von rund € 20.000,-- gewinnen. Nachfolgend sind die ausgeschriebenen Wettbewerbe aufgeführt:

- 1995: Die besten Bewegungsideen
- 1996: Die beste Öffentlichkeitsarbeit
- 1997: Die beste Öffentlichkeitsarbeit
- 1998: Fragebogenaktion
- 1999: Die beste Öffentlichkeitsarbeit
- 2000: Fotowettbewerb
  
- 2001: Verlosung von  
5 KNAXIADE-Pinnwänden
- 2006: Die originellsten  
KNAXIADE-Ideen
- 2008: Das originellste  
KNAXIADE-Spiel
- 2009: Fragebogenaktion
- 2011: Die besten KNAXIADE-  
Impressionen
- 2013: Verlosung von  
20 Bewegungspaketen
- 2015: Die besten Bewegungsideen

Viele Sparkassen haben zusätzlich noch eigene Aktionen im Laufe von 25 Jahren KNAXIADE durchgeführt, wie z.B. Mal- oder Fotowettbewerbe.

## Gewinn Bayerischer Präventionspreis

Mit dem Projekt KNAXIADE hat der Turnbezirk Schwaben im Jahr 2005 den 3. Platz beim „Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis“, der jährlich von der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern vergeben wird, gewonnen. Staatsminister Dr. Werner Schnappauf nahm im Rahmen der Gesundheitsmesse in München im Veranstaltungszentrum M.O.C. die Preisverleihung vor. 1.500 Euro konnten der Vorsitzende Siegfried Schmid aus Steppach bei Augsburg und Reinhard Gansert, Projektleiter der KNAXIADE aus Kempten, in Empfang nehmen. Vor zahlreichen Gästen honorierte der Staatsminister die Preisträger des alljährlichen Wettbewerbs.



von rechts nach links:  
Dr. Werner Schnappauf,  
Gesundheitsminister  
Siegfried Schmid,  
Vorsitzender Turnbezirk Schwaben  
Reinhard Gansert,  
Projektleiter KNAXIADE

## JUGENDSPORT: DER BEWEGTE KINDERGARTEN

Kinder, die keinen Purzelbaum mehr schlagen können, fauler, dicker und träger werden: Sportlehrer, Ärzte und Wissenschaftler schlagen Alarm. Mit der „Knaxiade“ versucht der Bayerische Turnverband dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, schon Vorschulkindern Spaß am Sport zu vermitteln.

# Von Brunhold, Schlapf und Gantenkiel

Schließlich fließen doch die Tränen. Gerade noch ist die kleine Isobel vor Begeisterung von einem Bein aufs andere gehüpft, hat in die Hände geklatscht und ihre Staffellolegen lautstark angefeuert. Nun ist sie selbst an der Reihe. In ihren Augen sieht man das Feuer, der kleine Körper ist extrem angespannt, man spürt die Freude, den unbedingten Willen, nun den Belastung zum Gelingen leisten zu wollen. Isobel rennt los, kriecht behütet unter der Bank durch, nun aber verheddert sie sich beim Rutschen auf den ausgelegten Teppichfließen. Sie kämpft, sieht aber, wie die Konkurrenz auf der Nebenbahn davon zieht, wird immer kribbeliger, vorwölft und heult einfach los.

Ingedwamm schlägt halt der Einzelzug durch, auch wenn es hier nur Sieger, keine Verlierer geben soll. Aber Erster wollen sie sein, alle, das liegt in der Natur der Kinder. Und ist auch in Ordnung. Das gehört dazu, will man Spaß haben an der Bewegung, am Sport. Und den soll die „Knaxiade“ vermitteln, schon bei den Kleinsten, im Kindergarten. Zum dritten Mal hat die „Villa Kunterbunt“ in Bad Endorf diese Olympiade für die Jüngsten ausgerichtet, weil es einfach wichtig ist, dass sich die Kinder bewegen“, sagt Petra Sziladi, die Kindergarten-Leiterin, die mit großer Sorge sieht, dass die Kleinen schon im Vorschulalter zu viel vor dem Computer hocken, nicht mehr das tun, was sie in dieser frühen Lebensphase tun sollten, auch ihren Körper entwickeln, den Spaß an der

Beispiel mit einem echten „Highlight“, wie der „Knaxiade“.

Die Kids der „Villa Kunterbunt“ sind durchweg schlank, drabrig, ein einziges „Sorgenkind“ hat Sziladi dabei, da haben wir auch schon mit den Eltern gesprochen“. In speziellen Projekten ist im Laufe des Kindergarten-Jahres auch die richtige Ernährung immer wieder mal Thema, die Kleinen sollen erfahren, was ihrem Körper wirklich gut tut. Einige von ihnen sind schon im Sportverein, „Fußball, Turnen“, sagt die Leiterin. Wünschen aber würde sie sich eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung für die Kleinen, nach der sie dann entscheiden sollen, wohin ihr Weg führt.

Die „Knaxiade“ ist ein Weg dorthin. Sziladi aber würde sich noch mehr Engagement der Sportvereine wünschen, „sie können gerne zu uns kommen, sich und ihren Sport hier vorstellen“. Denn dass die Kinder rasch Bewegung und Aktivität lechzen, das zeigt auch dieser Vormittag wieder.

Zum Abschluss hat Sziladi noch zwei besondere Attraktionen eingebaut, ein Laufspiel, bei dem man versuchen muss, eine Klammer vom T-Shirt eines anderen abzuziehen. Wer die meisten hat, hat gewonnen. Dann zum Abschluss die Stafel, bei der es noch mal richtig lebhaft wird. Durch die Bank schlüpfen, auf Teppichflößen rutschen, einen Slatom bewältigen und dann so schnell wie möglich zurück.

Als es am Ende des Vormittags aus der Hand der Sport-



### Die Knaxiade

Die „Knaxiade“ entwickelt sich Anfang der neunziger Jahre aus einer Idee des Turnbezirks Schwaben, der damit der Bewegungsmangel von Kindern schon im Kindergartenalter entgegensteuern wollte. Seit 1994 wird sie in ganz Schwaben durchgeführt, inzwischen sind auch weitere Teile Oberbayerns dabei. Die „Knaxiade“ ist, so der Initiator, „Bewegungsspaß“ für Kindergarten- und Grundschulkindern ohne Wettbewerbscharakter. Sie ist eine Art olympische Spiele für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule, es geht aber keine Verlierer, sondern nur Gewinner nach dem olympischen Gedankensystem: „Allein das Mitemachen zählt“. Alle Kinder, die an der „Kindergarten-Knaxiade“ teilnehmen, erhalten als Mitmachprämie von der betreuenden Spargasse eine Urkunde sowie eine Medaille. Alles unter dem Motto: „Bewegung macht Spaß!“

### Bewegungsmangel

Studien belegen: Immer mehr Schulkinder haben Haltungsschwächen. Übergewicht, Herz-Kreislaufigeschwächen und Koordinationschwierigkeiten. Schon Ende der neunziger Jahre ergab eine Untersuchung über den motorischen Entwicklungsstand von Grundschulkindern 30 - 35% haben Herz-Kreislaufigeschwächen.



TIPPS, TRENDS  
UND INFOS

entwickeln, den Spaß an der Bewegung, der möglichst ein Leben lang anhält. „Knaxiade“ einer „Art Olympiade ohne Wettkampfbeschreiber“, wie Obekleitner Reinhard Gansert das Er-folgsmodell beschreiben wür-de. Wir haben gesehen, dass Kinder immer dicker werden und sich immer weniger be-wegen“, so Gansert über die Idee, die den Bayerischen Turnverband zwischen in Schwaben, inzwischen aber auch in vielen Gebieten Oberbayerns dazu bewegen



Mit Feuerleiter bei der Sache: Am Ende einer „Knaxiade“ sind alle Sieger.

raum der Endorfer Mehr-zweckhalle so bietet. Sie hat die Kinder in fünf Gruppen eingeteilt, jeweils betreut von einem Erwachsenen. Auch Eltern sind dabei, um die Erzieherinnen zu un-

## BTW-KOMMISSION

Netzwerk für die Kinder

Peter Kapusin ist ein enga-gierter Kämpfer für den Sport, für die Bewegung, vor allem der Kinder. Und auch schon für die Kleinsten. Deshalb hat der frühere Präsident des Bayerischen Landes-Sport-verbundes (BLSV) gemein-sam mit dem Bayerischen Turnverband (BTW) eine Prä-sidialkommission ins Leben gerufen, die sich für „die ganzheitliche Förderung und Erziehung vom Kleinstkind bis ins Jugendalter“ einsetzt. Ziel des Arbeitskreises, dem engagierte Vertreter aus Poli-tik, Wissenschaft, Kindergar-ten, Schule, Verein und Ver-band angehören, ist es, „in der Zusammenarbeit mit Pa-rtnern, Kindergärten, Grund- und Förderschulen sowie Kindergruppen und Sportverei-nen, eine Verantwortungsgemeinschaft für ein partner-schaftliches Bewegungs-netzwerk zu schaffen.“ In Kooperation mit Hochschu-len und Akademien sollen da-bei auch in der Aus- und Fort-bildung von Erzieherinnen und Erziehern bessere Vo-raussetzungen zur Förderung der Bewegung geschaffen werden.

## PROJEKTLEITER REINHARD GANSERT ÜBER DIE „KNAXIADE“

# „Heute werden Kinder mit dem Auto gebracht“

Sie bringen Bewegungsange-bote in die Kindergärten, als Highlight wurde dann die „Knaxiade“ eingeführt, eine Art Olympiade für die Kleins-ten. Angedacht war zunächst ein Kindergarten-Wettkampf, wichtiger als der Wettbe-werbsgedanke aber war letzt-lich Spaß an der Bewegung.

Mit Sicherheit. Die Kinder werden immer bewegungs-fähiger und motorisch schwa-cher. Bewegung aber gehört zwingend zu einer gesunden Entwicklung dazu.

„Diese Erkenntnis war der Hauptgrund zur Ein-führung der „Knaxiade“? Genau. Die „Knaxiade“ war in den neunziger Jahren eine Idee des Turnbezirks Schwa-ben, nachdem bei Studien schwere körperliche Defizite bei Kindern festgestellt wur-den, Haltungsschäden, koor-dinative Probleme, Herz- und Kreislaufschwächen. Grund-stein des Projekts waren Aus- und Fortbildungen für Erzie-her, das kam gut an, seit 23 Jahren haben wir jetzt 600 bis 700 Teilnehmer jährlich al-ber in Schwaben, in Ober-bayern ist die Quote ähnlich.“

Kindergarten-Alltag zu brin-gen. Dazu erhalten die Erzie-her ein Handbuch mit vielen Anregungen.

„In der Ausbildung der Erzieher spielt Sport, wie man oft hört, nur eine un-tergeordnete Rolle, ist die Resonanz auf ihr Angebot trotzdem gut?“

„Dabei wäre gerade in diesem Alter die Bewe-gungsfreude noch da. Genau. Deshalb ist es unser Ziel, die Freude an der Bewe-gung zu erhalten und zu för-dern, nicht nur durch die „Knaxiade“. Das ist ein High-light, aber durch die Fortbil-dungen versuchen wir, gene-rell mehr Bewegung in den



Begeisterung und Stolz: Urkunden und Medaillen sind der Lohn der Mühen.

tags aus der Hand der Spar-kassen-Mitarbeiterin; die bun-ten Medaillen gibt, sind auch Isabels Tränen längst getrock-net. Stolz blickt sie nun auf das runde Ding vor ihrer Brust, freut sich über die Ur-kunde und ist einfach nur stolz. Nun ist auch sie ein Sie-gler, wie alle anderen Kinder, die bei der „Knaxiade“ so viel Spaß und so viel Freude an der Bewegung gefunden ha-ben. Und sich nun fest vor-nehmen, irgendwann mal ein großer Sportler zu werden. Und sicher kein Couch-Pota-toe.

## Partner für Kinder

Um dem Bewegungsmun-del der Kinder entgegenzu-wirken, haben sich der Bayerische Turnverband und die bayerischen Spar-kassen zu einer Zusam-menarbeit entschlossen. Denn: Bewegung ist wich-tig für die kindliche Ent-wicklung. Frühzeitiges, re-gelmäßiges und vielseiti-ges Bewegen, hilft Kin-dern, ihre Motorik auszu-bilden und zu trainieren, ein positives Selbstwertge-fühl und Selbstbewusst-sein zu entfallen, soziale Fähigkeiten, den Umgang mit anderen zu lernen. Ih-ren Körper zu kräftigen und Wohlbefinden zu er-reichen.

## JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint alle drei Wo-chen am Freitag ist Reinhard H für Tipps, Infos Anregungen er-bar unter 0803 oder Huebner-helm@online

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

„Glauben Sie daran, dass in Zukunft die tägliche Bewegungszeit an Kin-dergärten und Schulen Reali-tät werden könnte? Zumindest hoffen wir, da-zu beitragen zu können.“

## „Tolle Erlebnisse und sportliche Erfahrungen“

**Interview** mit Tine Stöckel,  
Erzieherin im Kindergarten  
Arche Noah, Kempten

*Wie haben Sie von der KNAXIADE  
erfahren?*

Wir nehmen schon seit sehr vielen Jahren an der KNAXIADE teil. Über die angebotenen Fortbildungsveranstaltungen haben wir damals davon erfahren, dass es die KNAXIADE gibt.

*Warum nehmen Sie als Kindergarten  
an der KNAXIADE teil?*

Weil es unseren Kindern wahnsinnig viel Freude macht, ein Highlight im Kindergartenjahr ist und für unsere Einrichtung schon lange eine Tradition ist, daran teilzunehmen.

*Und Sie persönlich?*

Mir persönlich ist es wichtig Kindern tolle Erlebnisse und sportliche Erfahrungen zu ermöglichen, dafür ist die KNAXIADE super geeignet.

*Nehmen Sie regelmäßig an dem Aus-  
und Fortbildungsprogramm teil?*

Alle Mitarbeiterinnen unseres Kindergartens nahmen schon an verschiedenen Fortbildungsprogrammen der KNAXIADE teil und werden dies auch sicher in Zukunft tun.



*Was haben Sie von der Fortbildung  
erwartet?*

Neue Impulse für die Bewegungsstunden im Kindergartenalltag zu bekommen.

*Was konnten Sie für sich aus der  
Fortbildung mitnehmen?*

Neue Spielideen für die Turnstunden mit den Kindergartenkindern. Toll ist, dass die Fortbildungen ganz unterschiedliche Bereiche ansprechen. Z.B. Sport und Mathematik, Bewegung und Tanz, Spiele mit wenig Material, Bewegungszirkel mit Motto, ...

*Hatten Sie auch vor der KNAXIADE  
Bewegungsangebote im Kindergarten?*

Ja, jede Gruppe hat wöchentlich einen Turntag an dem verschiedene Spiel- und Übungsformen zur motorischen Grundausbildung durchgeführt werden. Außerdem kann der Turnraum täglich zu verschiedenen Zeiten während des Freispiels genutzt werden.

*Wie kommt die KNAXIADE bei Ihren  
Kindern in der Einrichtung an?*

Die KNAXIADE kommt bei den Kindern, Eltern und beim Personal sehr gut an.

*Können Sie uns drei Stationen schildern,  
die Sie beim letzten Mal mit den  
Kindern absolviert haben und die den  
Kindern am meisten Spaß gemacht  
haben?*

Wir wollten letztes Jahr eine Wald-KNAXIADE durchführen. Leider musste sie aufgrund schlechten Wetters in die Turnhalle einer Schule verlegt werden. Eine Station, die den Familien gut gefiel, war das Klettern an den Kletterstangen, eine Station mit einer Kastenrollbahn war sehr beliebt und eine Massagestation mit Naturstöcken kam ebenfalls sehr gut bei Klein und Groß an.

*Haben Sie die KNAXIADE auch schon mit anderen Angeboten wie z.B. Malen verbunden und daraus ein größeres Projekt gemacht?*

Vergangenes Jahr haben wir die KNAXIADE als Familiensportfest durchgeführt. Wir haben die KNAXIADE auch schon im Rahmen eines Sommerfestes organisiert. Natürlich haben die Kinder auch Bilder von der KNAXIADE gemalt und wir haben in der Vergangenheit an Mal- und Fotowettbewerben der Sparkasse teilgenommen.

*Was gefällt Ihnen an der KNAXIADE am besten?*

Mir gefällt besonders, dass man gemeinsam Sport macht ohne Wettkampfcharakter und jeder egal ob Groß oder Klein daran teilnehmen kann. Die Kinder sind von den Medaillen besonders begeistert.

*Pflegt Ihr Kindergarten Kontakte oder gar eine Kooperation mit einem Sportverein?*

Wir haben Kontakt zum TV Kempten, viele unserer Kinder sind in ihrer Freizeit in der KISS (Kindersportschule).



*Sind Sie bei der nächsten KNAXIADE wieder dabei?*

Natürlich sind wir auch in diesem Jahr wieder mit dabei.

*Was wollten Sie schon immer einmal loswerden?*

Die KNAXIADE und die dazugehörigen Fortbildungen sind eine echte Bereicherung für die Arbeit im Kindergarten.

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

### Statement - Kindergarten St. Johannes, Oberbernbach

Dieses kleine Sportfest, gesponsert durch die Stadtparkasse, hat sich bei uns schon etabliert. Die Kinder freuen sich immer wieder aufs Neue, die verschiedenen Stationen zu bewältigen und nehmen mit viel Spaß die Herausforderung an. Die Aufteilung an einem Tag im Kindergarten zu sporteln und am zweiten Tag den Wald für unser Sportfest zu nutzen, hat sich sehr gut bewährt, da die Natur sehr viele verschiedene Möglichkeiten eröffnet, kreative Bewegungsspiele anzubieten. Auch die Siegerehrung im Grubet, bei der die Kinder eine Urkunde und eine Medaille erhalten haben, ist für Kinder und Eltern ein ganz schönes Erlebnis und der Lohn für zwei Tage richtig aktiv zu sein.

## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

### ErzieherIn gesucht

Auf unsere Umfrage „Wer hat schon als Kinder an der KNAXIADE teilgenommen und ist jetzt als ErzieherIn im Kindergarten tätig und führt eine KNAXIADE mit den Kindern durch“ gab es 38 Rückmeldungen. Nachfolgend sind ein paar Statements aufgeführt:



#### **Kerstin Prim**

(Kindergarten Ungerhausen)

„Als Kind hat mir die KNAXIADE wahnsinnig viel Spaß gemacht, jetzt gebe ich meine Erfahrungen im Haus für Kinder selbst weiter. Ich sehe immer die leuchtenden Augen der Kinder wenn es heißt, dass heute Turntag ist. In der Woche der KNAXIADE ist jeden Tag Turntag. Es ist einfach super.“

#### **Carolin Schauer**

(Kindergarten St. Gabriel Füssen)

„Als Kind war ich schon mit Freude bei der KNAXIADE dabei. Und jetzt darf ich sie selbst organisieren und mit den Kindern durchführen.“

#### **Dominik Lotter**

(Kindergarten St. Gabriel Füssen)

„Die KNAXIADE hat mir damals schon riesig Spaß gemacht. Wir sind mit meinem Kindergarten und anderen Kindergärten in eine riesige Sparkasse gefahren, das hat mich sehr beeindruckt.“



#### **Kerstin Pleier**

(Kinderkrippe und Kindergarten Eisenberg/Zell)

„Als Kind hat mir die KNAXIADE viel Spaß gemacht und ich finde es klasse, dass es die KNAXIADE immer noch gibt.“



#### **Eleni Manoura**

(Johannes-Kindergarten Gersthofen)

„Schon als Kind hat mir die KNAXIADE sehr viel Spaß gemacht. Dieses Jahr organisiere ich mit meiner Kollegin die Olympiade für unsere Kleinen.“

#### **Isabel Mott**

(Kindergarten St. Gabriel Füssen)

„Die KNAXIADE war und ist auch noch jetzt immer ein ganz besonderes, einzigartiges Erlebnis, das in Erinnerung bleibt. Sie wird jedes Jahr voller Spannung und Vorfreude erwartet und ist immer ein Erfolgserlebnis für Groß und Klein.“



## P-Seminar „KNAXIADE“

An drei Gymnasien wurden im Schuljahr 2015/2016 erstmals ein „KNAXIADE-P-Seminar“ angeboten und durchgeführt. Im Rahmen dieser Praxisseminare müssen die SchülerInnen der Oberstufe ein Projekt planen, vorbereiten und umsetzen.



## 1. Rückblick 25 Jahre „KNAXIADE“

In Kempten z.B. kamen in der letzten Schulwoche am 27.07.2016 drei Kindergärten mit rund 100 Kindern ans Allgäu-Gymnasium. Um 9 Uhr war die Begrüßung und der Startschuss für einen bewegungsreichen Vormittag für die Kids. Zur Stärkung wurde in einer halbstündigen Pause den „Kleinen“ leckeres Obst und Getränke serviert.

Gegen 12 Uhr waren die Eltern herzlich eingeladen, der mit Spannung erwarteten Siegerehrung ihrer Kinder, beizuwohnen. Mitarbeiter der Sparkasse Allgäu und die Hauptfiguren der „KNAXIADE“ Didi und Dodo überreichten feierlich allen teilnehmenden Kindern eine Medaille und eine Urkunde.

Alle Kinder, die Eltern und die ErzieherInnen waren begeistert von der Betreuung und dem tollen und attraktiven Bewegungsangebot, das die SchülerInnen des Seminars auf die Beine stellten. Für die Kinder war die Veranstaltung ein Highlight und ein schöner Abschluss zum Ende des Kindergartenjahres.

## 2. Vorbemerkung

**"Wem es gelingt, Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, der tut Großes auf dem Gebiet der Erziehung." (Pestalozzi)**

Untersuchungen zeigen eine Zunahme von Übergewicht, Haltungsschwächen und ernsthaften gesundheitlichen Störungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland:

- Ein Drittel der über 4-Jährigen können höchstens zwei Schritte rückwärts balancieren.
- Fast die Hälfte der 11- bis 17-Jährigen schafft keine Rumpfbeuge.
- Auf einem Bein stehen oder die klassische Rolle vorwärts bereitet vielen Kindern und Jugendlichen große Schwierigkeiten.



*strahlende und begeisterte Kinder nach der Siegerehrung*

Insgesamt sind 15% der Kinder und Jugendlichen von 3-17 Jahren übergewichtig und 6,3% leiden unter Adipositas. Der Anteil der Übergewichtigen steigt mit zunehmendem Alter an.

- 3 bis 6-Jährige: 9% Übergewichtige / 2,9% Adipositas
- 7 bis 10-Jährige: 15% Übergewichtige / 6,4% Adipositas
- 14 bis 17-Jährige: 17% Übergewichtige / 8,5% Adipositas

Das sind Ergebnisse des "Kinder- und Jugendgesundheits surveys", bei dem das Robert-Koch-Institut im Auftrag der Bundesregierung von 2003 bis 2006 rund 18.000 Kinder in Deutschland auf ihren Gesundheitszustand befragt hatte.

Bewegung ist wichtig für die kindliche Entwicklung, denn

**„Kinder wollen, sollen und müssen sich bewegen. Frühzeitiges, regelmäßiges und vielfältiges Bewegen, hilft Kindern,**

- ihre Motorik auszubilden und zu trainieren;
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, die sich nur im Zusammenspiel mit, in und über Bewegung fördern lässt;
- ein positives Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entfalten, das sinnvoll nur über gemachte, sprich bewegte Handlungsfähigkeit zustande kommen kann (für entwicklungsauffällige und behinderte Kinder scheint gerade dieser psychomotorische Gesichtspunkt von ganz besonderer Bedeutung zu sein);
- sich ihrer Welt zu bemächtigen, mit ihr in Kontakt zu treten und ihre Welt zu gestalten;
- soziale Fähigkeit, den Umgang mit anderen zu lernen, da Bewegung in der Regel mit anderen erlebt wird;
- ihren Körper zu kräftigen und Wohlbefinden zu erreichen;
- ihre Bewegung sicherer werden zu lassen und sie vor Unfällen zu schützen. Kunz (1993) macht darauf aufmerksam, dass nicht Bewegung gefährdet, sondern das Unterlassen und Vermeiden von Bewegung.“ (aus: „Erlebniswelt Sport“ von Schraag/Durlach/Mann)

**Aufgrund der o.g. Aussagen ist es wichtig, unseren Kindern eine möglichst vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungserziehung anzubieten. Die tägliche Bewegungszeit für Kinder sollte unbedingt eingeplant werden !!!**

## 2. Maßnahmen des Turnbezirks Schwaben

Der Turnbezirk Schwaben als Fachverband für Turnen, Gymnastik und Freizeitsport im Bayerischen Turnverband wird oft als die „Kinderstube des Sports“ bezeichnet. Der Turnbezirk Schwaben hat sich somit zum Ziel gesetzt, Aktionen ins Leben zu rufen, die dem „Bewegungsmangel“ unserer Kinder bereits im Kindergarten entgegenwirken.

Es wurden daher folgende Aktionen eingeführt und jährlich durchgeführt:

- 1991 Aus- und Fortbildungsprogramm für Kindergarten-ErzieherInnen bzw. -PflegerInnen
- 1994 Kindergarten-KNAXIADE.

Diese Aktionen sind in ganz Deutschland einmalig.

## 3. Schwäbische Sparkassen als Partner

Neben dem „Aus- und Fortbildungsprogramm“, das erstmals im Jahre 1991 durchgeführt wurde, wollte der Turnbezirk Schwaben im Kindergarten noch ein Highlight setzen, das die Kinder zur Bewegung motivieren sollte.

Ohne finanzielle und organisatorische Unterstützung war dies jedoch nicht möglich. So hat der Turnbezirk Schwaben versucht, einen Sponsor zu finden, der weitere Aktionen im Kindergarten unterstützen sollte. Dabei war es besonders wichtig, dass der Partner auch vor Ort ist, um möglichst alle Kindergärten von Schwaben zu erreichen.

Im Jahre 1993 wurde dann endlich nach langen Verhandlungen mit dem Bezirks-

verband der Schwäbischen Sparkassen ein Partner gefunden, der den Turnbezirk Schwaben sowohl finanziell als auch organisatorisch unterstützte.

Gemeinsam haben der Turnbezirk Schwaben und die Schwäbischen Sparkassen neben den Fortbildungen ein weiteres Konzept entwickelt, um dem „Bewegungsmangel“ unserer Kinder bereits im Kindergarten entgegenzuwirken.

## 2. Maßnahmen des Turnbezirks Schwaben

## 3. Schwäbische Sparkassen als Partner



*Walter Pache, Bezirksobmann der Schwäbischen Sparkassen, und Norbert Schad, Vorsitzender des Turnbezirkes Schwaben, bei der Vertragsunterzeichnung im Kindergarten St. Lucia, Ursberg.*

Es entstand die „Kindergarten-KNAXIADE“, die erstmals im Jahre 1994 in Schwabens Kindergärten durchgeführt wurde. Seit diesem Zeitpunkt werden sowohl das „Aus- und Fortbildungsprogramm“ als auch die „KNAXIADE“ von den Schwäbischen Sparkassen unterstützt und gefördert.

Die Schwäbischen Sparkassen stecken jährlich rund **100.000 Euro** in die gemeinsamen Aktionen.

Die Sparkassen haben somit eine große gesellschafts- und sozialpolitische Aufgabe in Zusammenarbeit mit dem Turnbezirk Schwaben übernommen

Die Partnerschaft zwischen den Schwäbischen Sparkassen und dem Turnbezirk Schwaben hat sich bisher sehr erfolgreich und harmonisch entwickelt und wird hoffentlich noch viele Jahre andauern.

## 4. „Aus- und Fortbildungsprogramm“

Im Jahre 1991 wurden erstmals im gesamten Regierungsbezirk von Schwaben „Aus- und Fortbildungen“ für MitarbeiterInnen im Kindergarten angeboten.

Um möglichst viele ErzieherInnen für die Lehrgänge zu gewinnen, wurden folgende Prämissen berücksichtigt und beachtet:

### 4. „Aus- und Fortbildungsprogramm“

- Ziel war es, Multiplikatoren zu schulen, um die Bewegungserziehung im Kindergarten zu verbessern bzw. auch im zeitlichen Rahmen zu vergrößern.
- Die Fortbildungen sollten an einem Nachmittag unter der Woche während der Arbeitszeit stattfinden.
- Die Fortbildungen sollten in möglichst vielen Orten von ganz Schwaben sein, damit kurze Anfahrtswege gewährleistet waren.
- Die Inhalte wurden so gewählt, dass die Fortbildungen zu kurzweiligen Veranstaltungen wurden.



Erzieherinnen bei einer Fortbildung in Kempten und Offingen

Das Konzept ging auf, denn bereits im ersten Jahr 1991 haben 702 Personen das Angebot des Turnbezirkes Schwaben wahrgenommen.

In den Folgejahren war die Resonanz genauso groß. Die Teilnehmerzahlen in den vergangenen Jahren spiegeln dies wider. Jährlich nahmen derzeit zwischen 500 und 700 Personen an den Fortbildungen teil.

Die Fortbildungen sind nun bereits zu einem festen Bestandteil in Schwabens Kindergärten geworden.

In den Fortbildungen erhalten die Erzieherinnen jedes Jahr neue Ideen, Anregungen und Tipps für die tägliche Bewegungserziehung.

Weiterhin können die Inhalte der Fortbildungen bei der „KNAXIADE“ umgesetzt werden.

Jährlich nehmen rund 1.000 Personen am Aus- und Fortbildungsprogramm teil!



## 5. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Schwaben

Im Jahre 1994 wurde in ganz Schwaben die „Kindergarten-KNAXIADE“ in Schwabens Kindergärten eingeführt. Die „KNAXIADE“ ist eine Art Olympiade im Kindergarten ohne Wettbewerbscharakter.

Mit durchschlagendem Erfolg. Bereits im ersten Jahr haben 327 Kindergärten die „KNAXIADE“ organisiert. Dabei haben insgesamt 22.787 Kinder an der „KNA-XIADE“ teilgenommen. Das entsprach einer Beteiligungsquote von über 40 Prozent.

Die Teilnehmerzahlen konnten in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert werden. In den letzten Jahren haben zum Beispiel rund 65% aller Kindergärten in Schwaben eine „KNAXIADE“ durchgeführt mit jeweils über 35.000 strahlenden Kindern.

Rund 90% aller Kindergärten in Schwaben haben in der Vergangenheit bereits eine „KNAXIADE“ organisiert und umgesetzt.

Die Resonanz in den Medien war ebenfalls hervorragend.



## 6. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Bayern

Aufgrund des großartigen Erfolges der Maßnahmen im Regierungsbezirk Schwaben ist es Ziel der Organisatoren, das „Aus- und Fortbildungsprogramm“ und die „KNA-XIADE“ auf ganz Bayern auszudehnen.

Der Bayerische Turnverband möchte das Erfolgsmodell der letzten Jahre über die Grenzen von Schwaben hinaus auch auf andere Turnbezirke im Verband übertragen.

Dies ist jedoch ohne finanzielle und organisatorische Unterstützung eines leistungsfähigen Partners nicht möglich. Es wird daher versucht, mit weiteren Sparkassen in Bayern Kooperationen einzugehen. Als erste Partner konnten einige Sparkassen aus Oberbayern und die Sparkasse Cham zu einer Zusammenarbeit gewonnen werden.

Im Jahre 2005 wird im Herbst erstmals ein „Aus- und Fortbildungsprogramm“ für Kindergarten-ErzieherInnen bzw. -PflegerInnen in Oberbayern angeboten und durchgeführt.

In den Monaten April bis Juli 2006 wird dann in den Kindergärten in einigen Sparkassenbereichen aus Oberbayern die „KNAXIADE“ ähnlich dem Modell von Schwaben organisiert und umgesetzt.

**Wir, der Bayerische Turnverband, der Turnbezirk Schwaben und unser Partner die Oberbayerischen Sparkassen fordern daher alle Kindergärten in Oberbayern auf, die „KNAXIADE“ im Kindergarten umzusetzen und durchzuführen. Lassen Sie die „KNAXIADE“ zum „Renner“ in den Kindergärten werden !!!**

**Unsere Kinder werden Ihnen - in einer immer bewegungsärmeren Zeit - dafür sicherlich sehr dankbar sein.**

## 5. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Schwaben

## 6. „Kindergarten-KNAXIADE“ in Bayern

## 7. Allgemeines zur „Kindergarten-KNAXIADE“

### Idee der „KNAXIADE“

Bei der „KNAXIADE“ handelt es sich 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:



## 7. Allgemeines zur „Kindergarten-KNAXIADE“

### Es gibt nur „Gewinner“

Bei der „KNAXIADE“ gibt es grundsätzlich keine Verlierer !!!

**Bei der „KNAXIADE“ gibt es nur „Gewinner“ !!!**

Alle Kinder, die an der „KNAXIADE“ teilnehmen, erhalten kleine Mitmachpreise, wie eine Urkunde und eine attraktive Holzmedaille. Mitmachen ist wichtig - es zählt der olympische Gedanke.

Jeder Kindergarten, der eine „KNAXIADE“ veranstaltet, erhält ebenfalls eine Urkunde.

### Ziele der „KNAXIADE“

Mit der „KNAXIADE“ werden folgende Ziele verfolgt:

- Die Kinder sollen zur Bewegung motiviert werden.
- Die Kinder sollen mit „Spaß“ an die Bewegung herangeführt werden.
- Gesundheitlichen Problemen, wie Haltungsschwächen, Herz- Kreislaufschwächen, Übergewicht sowie Koordinationsproblemen soll entgegen gewirkt werden.
- Die Kinder sollen zum Sporttreiben unter dem Aspekt der „Gesundheit“ von klein auf erzogen werden.
- Die tägliche Bewegungszeit / Sportstunde für unsere Kinder soll erreicht werden.
- Die „KNAXIADE“ soll den Kindergartenalltag bereichern und beleben.
- Die „KNAXIADE“ soll Abwechslung in die Bewegungserziehung in die Kindergärten bringen.
- Die „KNAXIADE“ soll den Kindergärten zusätzliche Anregungen zur Durchführung einer sinnvollen und abwechslungsreichen Bewegungserziehung geben.
- Die „KNAXIADE“ soll dem Bewegungsmangel unserer Kinder entgegenwirken.
- Die „KNAXIADE“ soll die Kinder zu einer gesunden Ernährung erziehen.





## Leicht umsetzbar und organisierbar

Dabei ist nicht wichtig, dass die Kindergärten eine super perfekte Veranstaltung organisieren.

Wichtig ist, dass die „KNAXIADE“

- leicht organisierbar ist
- von jedem Kindergarten selbst in Eigenregie in den eigenen Räumlichkeiten oder im Freien durchgeführt werden kann; jeder Kindergarten entscheidet selbst, wie er die „KNAXIADE“ umsetzt
- ohne großen Aufwand umgesetzt werden kann
- auch in kleinen Räumlichkeiten durchführbar ist
- auch mit einfachen und billigen Hilfsmitteln durchgeführt werden kann.

Der Turnbezirk Schwaben, der Bayerische Turnverband und die Sparkassen stehen den Kindergärten bei Fragen und Problemen immer und jederzeit unterstützend zur Seite.

## 8. Information und Anmeldung zur „Kindergarten-KNAXIADE“

Jeder Kindergarten, der eine „KNAXIADE“ durchführen möchte, gibt das Anmeldeformular bis

**spätestens 15. Oktober des jeweiligen Jahres**

bei der nächstgelegenen Sparkasse ab.

Die Organisations- und Werbemittel werden dann durch die örtlichen Sparkassen bis Ende Februar des folgenden Jahres an die Kindergärten verteilt.

Sollten Kindergärten irgendwelche Fragen haben, dann stehen Ihnen die örtlichen Sparkassen hilfreich zur Seite.

Weiterhin können Sie auch jederzeit mit dem Projektleiter der „KNAXIADE“

**Reinhard Gansert aus Kempten**

bei Unklarheiten Kontakt aufnehmen.

Die komplette Anschrift können Sie dem Impressum auf der zweiten Seite entnehmen.

8. Information und Anmeldung zur „Kindergarten-KNAXIADE“



## 9. Organisation der „Kindergarten-KNAXIADE“

### Vorbereitung

Die Kinder müssen nicht großartig auf die „KNAXIADE“ vorbereitet werden.

Die Auswahl der Übungen soll so gestaltet werden, dass sie von allen Kindern leicht absolviert werden können.

Die verschiedenen Spiel- und Übungsformen der „KNAXIADE“ können im Bewegungsunterricht immer wieder in veränderter Form eingebaut werden.

Die verschiedenen Übungen der „KNAXIADE“ stellen Anregungen dar, sie sind jedoch nicht vorgeschrieben.

Mit den verschiedenen Übungen der „KNAXIADE“ lassen sich auch einzelne Bewegungsstunden im Kindergarten gestalten.

### Planung und zeitlicher Rahmen

Die „KNAXIADE“ soll in den Monaten Januar bis Juli durchgeführt werden. Andere Termine müssen jeweils mit der örtlichen Sparkasse abgesprochen werden.

Die „KNAXIADE“ kann in Form einer „Aktionswoche“ oder eines „Aktionstages“ durchgeführt werden.

Die „KNAXIADE“ kann auch im Rahmen der üblichen Bewegungszeiten des jeweiligen Kindergartens durchgeführt werden.

## 9. Organisation der „Kindergarten-KNAXIADE“

**Zur Durchführung der „KNAXIADE“ können vielleicht Eltern oder Sportvereine zur Unterstützung mit eingebunden werden. Andere Umsetzungsmodelle sind natürlich jederzeit denkbar. Der Fantasie der Kindergärten sind hier keine Grenzen gesetzt.**

### Umsetzungsmodell

In den letzten Jahren haben die Kindergärten verschiedene Ideen zur Umsetzung der „KNAXIADE“ im Kindergarten entwickelt. Hier einige Beispiele:

- „KNAXIADE“ im Rahmen eines Sommer- oder Sportfestes

- „KNAXIADE“ an einem Trimm-Dich-Pfad
- „KNAXIADE“ im Wald
- „Familien-KNAXIADE“
- „Mutter-Kind-KNAXIADE“
- „Vater-Kind-KNAXIADE“
- „Dschungel-KNAXIADE“
- „WM“- oder „Weltmeister-KNAXIADE“
- „KNAXIADE“ durch den Märchenwald
- etc.

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

### Entscheidungsfreiheit

Ob die „KNAXIADE“ im Rahmen einer Aktionswoche, eines Aktionstages oder in den üblichen Bewegungsstunden durchgeführt wird, ist von der Größe und der personellen Besetzung des jeweiligen Kindergartens abhängig.

Jeder Kindergarten kann die „KNAXIADE“ frei nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten.

Jeder einzelne Kindergarten entscheidet selbst, in welcher Form die „KNAXIADE“ durchgeführt wird.

### Umsetzung mit Minimalaufwand

Viele Kindergärten schrecken vielleicht vor der Arbeit bei der Organisation der „KNAXIADE“ zurück.

Wenn ein Kindergarten keine Zeit oder nicht genügend Personal zur Verfügung hat, so kann die „KNAXIADE“ auch mit einem minimalem Aufwand organisiert werden.

**Es werden dann einfach die normalen Bewegungszeiten im Kindergarten, die ja sowieso bestehen, unter das Motto „KNAXIADE“ gestellt.**

Dies kann über einen frei gewählten Zeitraum geschehen. Nach Abschluss der Aktion wird dann eine kleine Siegerehrung durchgeführt.

So kann die „KNAXIADE“ mit ganz geringem Aufwand umgesetzt werden, ohne den üblichen Kindergarten-Alltag zu beeinträchtigen.

**Strahlende Kinderaugen bei der Siegerehrung werden sicherlich Dank genug sein !!!**

## Auswahl der Spiel- und Übungsformen

In diesem Handbuch für die „KNAXIADE“ werden insgesamt 10 verschiedene Übungsbereiche mit unterschiedlichen Geräten und Hilfsmitteln (z.B. „Gantenkiel der Akrobat“ oder „Dodo die Balancekünstlerin“) angeboten. Zum Abschluß sind noch kleine Spiele angeführt.

Jeder Kindergarten hat die Möglichkeit, eine nicht festgelegte Zahl von Übungen bzw. Spielen aus diesem Handbuch auszuwählen. Die Wahl, aus welchen Bereichen die Kinder Übungen durchführen, bleibt den Erzieherinnen bzw. Kinderpflegerinnen jedes einzelnen Kindergartens ebenfalls überlassen.

Sollten einzelne Übungen aufgrund der fehlenden Ausstattung oder fehlender Räumlichkeiten, in einem Kindergarten nicht durchführbar sein, so werden nur solche Übungsformen ausgewählt, die im jeweiligen Kindergarten problemlos machbar sind.

Außerdem können die einzelnen Übungsformen bzw. Spiele jederzeit verändert bzw. weiterentwickelt werden. Die Flexibilität und Kreativität der Erzieherinnen bzw. Kinderpflegerinnen sind hier gefragt.

**Es können auch eigene Spiel- und Übungsformen eingesetzt werden. Die Übungen bzw. Spiele in dieser Broschüre sind nicht verbindlich; sie sollen als Anregungen angesehen werden.**

Einige Spiel- und Übungsformen in dieser Broschüre sind zum Teil sehr schwierig für Kindergarten-Kinder. Dies hat den Vorteil, dass besonders begabten Kindern immer wieder neue Herausforderungen in motorischer Hinsicht gestellt werden können. Die Übungsformen müssen daher entsprechend dem Leistungsstand der einzelnen Kinder ausgewählt werden. Eine Differenzierung nach dem Alter und den Fähigkeiten der Kinder ist unbedingt erforderlich.

## Durchführung

Die „KNAXIADE“ kann sowohl im Turnraum, im Gruppenraum als auch im Freien durchgeführt werden.

Es bietet sich an, die „KNAXIADE“ in Form eines Stationsbetriebes abzuwickeln. Es sind jedoch auch andere Organisationsformen möglich.

Jedes Kind absolviert aus verschiedenen Übungsbereichen (z.B. „Didi der Jongleur“, „Dodo die Balancekünstlerin“ oder „Fetz Braun läuft im Irrgarten“, etc.) ein oder mehrere Übungsformen. Es kann auch ein Spiel gewählt werden.

Jedes Kind erhält eine Teilnehmerkarte mit den Symbolen der einzelnen Übungsbereiche. Hat das Kind Übungen eines Bereiches absolviert, so wird das entsprechende Symbol angekreuzt, eingekreist oder mit einem Zwicker abgeknipst.

Für alle Übungsbereiche gibt es Stationsplakate, die an der Wand aufgehängt werden können. Die Symbole der Stationsplakate stimmen mit den Symbolen der Teilnehmerkarte überein. Sie dienen zur Erleichterung der Organisation, da unsere Kinder noch nicht lesen können.

## Siegerehrung

Um der gesamten Aktion einen würdigen Rahmen zu verleihen, sollte nach Beendigung der „KNAXIADE“ eine kleine Siegerehrung stattfinden.

Die Siegerehrung kann in Form einer eigenen Veranstaltung, zu der auch die Eltern eingeladen werden können, organisiert werden.

Die Siegerehrung sollte jedoch möglichst bald nach Abschluss der „KNAXIADE“ durchgeführt werden.

Da von den Sparkassen die gesamte Aktion sehr großzügig gefördert und unterstützt wird, bitten wir alle Kindergärten, die Siegerehrung in Zusammenarbeit mit einem Vertreter der örtlichen Sparkasse vorzunehmen. Dies verleiht der Siegerehrung zusätzlich noch einen offiziellen Charakter.

## Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Da die „KNAXIADE“, die „Olympiade“ für unsere Kinder, bisher eine einmalige Aktion in ganz Deutschland ist, sind wir der Meinung, dass sie durchaus Beachtung in den Medien verdient.

Aus diesem Grunde sollte auch auf die „KNAXIADE“ in der Öffentlichkeit aufmerksam gemacht werden.

Mit Hilfe des Plakates „Siegerehrung“ kann im Kindergarten, in der Sparkasse, in Gemeindehallen, Pfarreien, etc. auf diese Aktion hingewiesen werden.

Außerdem bietet es sich an, zur Siegerehrung auch einmal Vertreter der Presse einzuladen. Der Kindergarten kann auch einen eigenen Artikel, vielleicht mit einem Foto von der Siegerehrung oder mit einem Aktionsbild, an die Presse weiterreichen.

## 9. Organisation der „Kindergarten-KNAXIADE“

Folgende Medien können dabei angesprochen werden:

- evtl. regionales Fernsehen bzw. lokaler Hörfunk
- Tagespresse
- Stadtmagazine
- Gemeindeblätter
- Anzeigenblätter
- Pfarrblätter
- etc.

**Sollte in den Medien etwas erscheinen, so bitten wir Sie, dem Bayerischen Turnverband eine Kopie des Artikels zu schicken. Vielen Dank.**

## 10. Organisationsmittel der „Kindergarten-KNAXIADE“

### Geräte und Hilfsmittel

Zur Durchführung der „KNAXIADE“ sind keine besonderen Großgeräte, wie sie in jeder Sporthalle zu finden sind, erforderlich. Wer jedoch eine Sporthalle nutzen kann, sollte auch größere Geräte, wie Ringe, Taue, Kletterstangen, Sprossenwände, etc., einsetzen.

Zur Durchführung der „KNAXIADE“ sind solche Geräte (Langbank, Gymnastikmatte, Kleinkasten, Mini-Trampolin, Kinderstuhl, etc.) und Hilfsmittel (Autoschlauch, Fahrradreifen, Schwungtuch, Tau, Zauberschur, Seil, Bälle, Gymnastikstab, Keulen, Sandsäckchen, Tücher, Schuhkarton, Bananenkarton, Bierdeckel, Luftballon, Holzklotz, etc.) erforderlich, die normalerweise zur Grundausstattung eines jeden Kindergartens gehören sollten oder leicht und relativ billig organisiert werden können.

Bei den verschiedenen Übungen bzw. Spielen ist jeweils angegeben, welche Geräte und Hilfsmittel benötigt werden bzw. eingesetzt werden können.

Bei vielen Übungen bzw. Spielen ist es möglich, auch andere Geräte und Hilfsmittel als die angegebenen einzusetzen. Der Phantasie der Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen sind hier keine Grenzen gesetzt.

Durch geschickte Variation oder Kombination von verschiedenen Geräten und Hilfsmitteln lassen sich einzelne Spiel- und Übungsformen immer wieder neu gestalten.



## Kostenlose Organisationsmittel

Um die „KNAXIADE“ problemlos durchführen zu können, werden jedem Kindergarten folgende Organisationsmittel kostenlos von den Sparkassen zur Verfügung gestellt:

- Organisations-Handbuch mit den Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“
- Teilnehmer-Karten für jedes Kind
- Stations-Plakate für die einzelnen Übungsbereiche
- Hinweisplakate zur Siegerehrung (können und sollen im Kindergarten, in den Sparkassen und sonstigen Stellen ausgehängt werden).



## Mitmachpreise

Alle Kinder, die an der „KNAXIADE“ teilnehmen, erhalten folgende Mitmachprämien:

- Urkunde
- Medaille.

Jeder Kindergarten, der eine „KNAXIADE“ organisiert, erhält eine Urkunde.



## Begriffserläuterungen

Hier sollen einige Begriffe erläutert werden, die im nachfolgenden Text immer wieder auftreten:

„Vierfüßlergang“

auf Händen und Füßen (auf allen „Vieren“) gehen

„vorlings“:

Brust-/Bauchseite des Körpers zeigt zum Boden bzw. zum Gerät

„rücklings“:

Rückenseite des Körpers zeigt zum Boden bzw. zum Gerät

„vorwärts“:

sich in Blickrichtung bewegen

„rückwärts“:

sich gegen Blickrichtung bewegen

„Male“:

sind Markierungen durch Markierungshütchen, Keulen, Karton, etc.; um Male wird häufig im Slalom gelaufen.

Wenn im Kindergarten andere Begriffe eingeführt sind, können diese natürlich auch verwendet werden! Die o.g. Begriffe dienen nur einer einheitlichen Terminologie in dieser Broschüre.

10. Organisationsmittel der „Kindergarten-KNAXIADE“

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



### „Dodo die Balancekünstlerin“

#### Übungen mit verschiedenen Gegenständen

Auf einem Tau (das Tau kann auch in Kurven ausgelegt werden), das am Boden liegt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Über mehrere Gymnastikstäbe vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren; wer kann auf einem Bein auf dem Stab stehen?

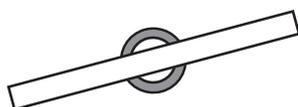
Zwei Kinder stehen auf einem Bein nebeneinander oder gegenüber und balancieren gemeinsam auf dem anderen Bein einen Stab; wer kann dabei noch eine Strecke zurücklegen?

Über mehrere Autoschläuche bzw. Autoreifen balancieren.

Mit Autoschläuchen, Autoreifen und Brettern Laufstege bzw. Brücken bauen und darüber balancieren.

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Mit einem Autoschlauch bzw. Autoreifen und einem Brett eine Wippe bauen und darüber balancieren.



## Übungen an der Langbank

Über eine Langbank vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen.

Über eine Langbank vorwärts gehen und dabei einen Ball auf die Bank prellen und wieder auffangen.

Über eine schräg gestellte Langbank balancieren.

Auf einer Langbank um Keulen im Slalom gehen.

Auf einer Langbank über Gegenstände (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) steigen.

Über eine umgedrehte Langbank vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, schräggestellt, balancieren.

Auf einer umgedrehten Langbank über Gegenstände (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) steigen.

Über eine umgedrehte Langbank, die auf mehreren Gymnastikstäben liegt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren (**Vorsicht beim Absteigen, Langbank muss gesichert werden, damit sie nicht wegrollt !!!**).

Über eine umgedrehte Langbank, unter die ein Tau längs gelegt wird, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, die als Wippe (Holzklotz in der Mitte unter die Bank legen) aufgebaut ist, vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Eine Langbank ca. 0,5m bis 1m hochstellen und darüber balancieren.

Über eine umgedrehte Langbank, die ca. 0,5m hochgestellt wird, balancieren.

Wie die vorgenannten Übungen, nur

- zusätzlich eine Drehung um die Körperlängsachse durchführen
- einen Gegenstand (Wasserball, Luftballon, Stab, Papierrolle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Joghurtbecher, etc.) auf einer oder beiden Händen bzw. auf dem Kopf balancieren
- einen Medizinball oder Pezziball in Hochhalte tragen
- einen Ball in Händen tragen, hochwerfen und wieder auffangen
- mit einem Ball oder Gegenstand durch einen Reifen steigen
- einen Luftballon auf einem Finger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons? Wer kann einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)?
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?

Über eine Langbank mit geschlossenen Augen balancieren; wer kann dies auf einer umgedrehten Langbank (**sehr schwierig - evtl. Hilfestellung geben und am Ende der Bank absichern !!!**)?

Über eine Langbank gehen und dabei einen Stab unter der Sitzfläche durchführen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

Wie vorherige Übung, nur auf die Langbank sitzen und den Stab, der unter der Sitzfläche der Bank ist, auf die Füße legen und über die Bank rutschen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

## Partnerübungen

Partnerweise über eine Langbank einen Wasserball bzw. Luftballon zwischen den Köpfen, zwischen den Rücken, zwischen den Bäuchen, zwischen Bauch und Rücken mit oder ohne Handfassung von einer Seite zur anderen transportieren.

Wie vorherige Übung, nur auf umgedrehter Langbank balancieren (sehr schwierig!).

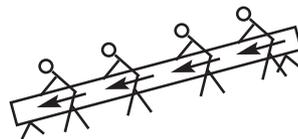
Zwei Langbänke werden parallel nebeneinander gestellt; zwei Partner stehen sich gegenüber jeweils auf einer Bank, klemmen einen Wasserball bzw. eine Klorolle zwischen die Köpfe und bewegen sich über die Bänke.

Zwei Kinder gehen auf der Langbank aufeinander zu und versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne herunterzufallen; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank (sehr schwierig!)?

Wie vorherige Übung, nur versucht ein Kind zwischen den Beinen des anderen Kindes durchzuschlüpfen.

3-4 Kinder stehen auf der Langbank verteilt; die restlichen Kinder kriechen zwischen den Beinen hindurch.

8-10 Kinder stützen sich auf der Langbank im Liegestütz vorlings oder rücklings ab und stellen die Füße auf den Boden; die anderen Kinder kriechen unter dem Tunnel durch.





Auf dem Pedalo stehen und einen Ball hochwerfen und wieder auffangen.

Auf dem Pedalo stehen und einen Gymnastikstab auf einer Hand balancieren.

Mit Unterstützung von einem Partner auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Mit Unterstützung von zwei Gymnastikstäben, die auf dem Boden aufgestellt werden können, auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Ohne Unterstützung eines Partners oder von Gymnastikstäben auf dem Pedalo eine Strecke vorwärts bzw. rückwärts fahren.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand (Ball, Joghurtbecher, etc.) in den Händen halten bzw. auf einer oder beiden Händen balancieren.

Eine Keule oder eine Papierrolle auf das Pedalo stellen und langsam vorwärts bzw. rückwärts schieben, ohne dass der Gegenstand herunterfällt.

Mehrere Kinder fahren auf dem Pedalo kreuz und quer durch den Raum; es muss darauf geachtet werden, dass es keine Zusammenstöße gibt. Rechts vor links wie im Straßenverkehr muss beachtet werden.

### **Kleine Kunststücke**

In einem Abstand von ca. 2m zu einer Wand auf ein Pedalo stellen; einen Ball an die Wand werfen und versuchen ihn wieder aufzufangen, ohne dass er zu Boden fällt (sehr schwierig!).

Mit dem Pedalo unter einem gespannten Seil durchfahren (sehr schwierig!).

Zwei Kinder fahren nebeneinander auf dem Pedalo und halten einen Gymnastikstab zwischen sich (sehr schwierig!).

Zwei Kinder stehen sich auf ihren Pedalos gegenüber, halten zwei Stäbe, auf denen ein Ball balanciert wird; wer kann dabei noch eine Strecke fahren (sehr schwierig!)?

Wie vorherige Übung, nur den Ball hin- und herrollen lassen durch Heben und Senken der Stäbe; wer kann den Ball hochwerfen und wieder auffangen?



## „Didi der Jongleur“

### Übungen mit Bechern

Einen kleinen Ball (Plastik-, Tennis-, Tischtennisball) über den Boden rollen und hinterherlaufen, den Ball überholen und mit einem Becher (breiter Plastikbecher) auffangen.

Einen kleinen Ball über den Boden rollen und hinterherlaufen, den Ball überholen, Grätschstellung mit dem Rücken zum Ball einnehmen und den durch die Beine rollenden Ball mit einem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher am Boden um Male (Papierrollen, Schuhkartons) vorwärts bzw. rückwärts treiben oder führen.

Einen kleinen Ball auf einem umgedrehten Becher balancieren.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher möglichst bis zur Decke hochwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher möglichst bis zur Decke hochwerfen und wieder mit dem Becher auffangen.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen, nach dem ersten Aufspringen am Boden ein Bein über den Ball führen, danach den Ball mit dem Becher wieder auffangen (sehr schwierig!).

In jeder Hand einen Becher; einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und mit dem anderen wieder auffangen.

### Partnerübungen:

Partnerweise sich einen Ball mit dem Becher zurollen und mit dem Becher wieder aufnehmen.

Wie vorherige Übung, nur in Bewegung.

Beide Partner stehen mit dem Rücken zueinander; beide Partner haben einen Becher in beiden Händen und übergeben sich einen kleinen Ball:

- durch seitliches Drehen des Oberkörpers
- über die Schulter links bzw. rechts
- durch die gegrätschten Beine und über Kopf.

Beide Partner liegen in Rückenlage mit angestellten Beinen so gegenüber, dass die Füße jeweils auf Höhe des Gesäßes des anderen stehen; durch Hochrollen des Oberkörpers nähern sich beide Partner einander und übergeben dabei jedesmal einen kleinen Ball mit einem Becher.

Wie vorherige Übung, nur mit zwei Bechern und zwei Bällen.

Beide Partner sitzen im Grätschsitz mit gestreckten Beinen, die sich an den Füßen berühren, gegenüber und übergeben sich mit einem Becher einen kleinen Ball durch Vorbewegen.

Wie vorherige Übung, nur mit zwei Bechern und zwei Bällen.

Alle Kinder haben einen Becher; die Hälfte der Kinder haben zusätzlich einen kleinen Ball im Becher und sollen den Ball mit dem Becher an andere Kinder möglichst oft weitergeben (Ball von Becher zu Becher geben).

Wie vorherige Übung, nur sind alle Kinder in einem Fahrradreifen, die im Abstand bis zu 0,5m auseinander liegen (die Kinder müssen im Reifen bleiben).

### **Kleine Zirkusstücke für Ballartisten:**

Die nachfolgenden Übungen sind zum Teil sehr schwer; sie können jedoch jederzeit mit den Kindern mal ausprobiert werden. Bei häufigerem Üben stellen sich auch hier Erfolgserlebnisse ein.

Einen kleinen Ball mit einem Becher hochwerfen und wieder auffangen, vor dem Auffangen den Becher jedoch von einer Hand in die andere geben.

Wie vorherige Übung, den Ball jedoch vor dem Auffangen auf dem Boden aufspringen lassen.

Partnerweise:

- einen kleinen Ball mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner versucht, den Ball mit seinem Becher aufzufangen
- einen kleinen Ball mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner lässt den Ball auf dem Boden aufspringen und versucht den Ball mit seinem Becher aufzufangen
- einen kleinen Ball rückwärts über den Kopf mit einem Becher zum Partner werfen; der Partner versucht, den Ball mit seinem Becher aufzufangen
- jeder Partner hat einen kleinen Ball in seinem Becher, beide werfen gleichzeitig den Ball mit dem Becher zum Partner

und versuchen den Ball aufzufangen (sehr schwierig!)

- ein Partner hat in jeder Hand einen Becher mit jeweils einem Ball darin, er wirft beide Bälle gleichzeitig seinem Partner zu; dieser versucht, die Bälle mit ebenfalls zwei Bechern aufzufangen (sehr schwierig!).

### **Übungen mit dem Luftballon**

Einen Luftballon hochwerfen und wieder auffangen.

Einen Luftballon hochwerfen und versuchen, dass er die Decke berührt.

Einen Luftballon jonglieren, so dass er nicht zu Boden fällt, mit

- beiden Händen
- einer Hand
- beiden Füßen
- einem Fuß
- dem Kopf.

Zwei Luftballons mit Händen, Füßen und dem Kopf jonglieren, so dass keiner zu Boden fällt; wer kann es mit drei Luftballons?

Einen Luftballon im Raum vorwärts treiben, ohne dass er zu Boden fällt, mit

- beiden Händen
- einer Hand
- beiden Füßen
- einem Fuß
- dem Kopf.

Einen Luftballon mit einer Hand oder mit einem Finger balancieren, ohne dass er zu Boden fällt und dabei

- in die Knie gehen und mit der anderen Hand den Boden berühren
- hinsetzen und wieder aufstehen; wer kann es mit zwei Luftballons?
- auf den Bauch oder den Rücken legen und wieder aufstehen; wer kann es mit zwei Luftballons?

**11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“**

In Rückenlage einen Luftballon auf den Zehen balancieren. Wer kann es mit zwei Luftballons?

Einen Luftballon zwischen die Knie klemmen und

- vorwärts oder rückwärts gehen
- vorwärts oder rückwärts hüpfen.

Jeweils einen Luftballon unter die Arme bzw. zwischen die Knie klemmen und vorwärts oder rückwärts hüpfen.

Einen Luftballon durch die gegrätschten Beine nach hinten oben werfen,  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen und versuchen den Luftballon wieder zu fangen, ohne dass er zu Boden fällt.

Einen Luftballon mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen, nach vorne beugen und den Luftballon über den Kopf nach vorne werfen und versuchen den Luftballon vor dem Körper wieder aufzufangen, ohne dass er zu Boden fällt.

Einen Luftballon hochwerfen und versuchen den Luftballon hinter dem Rücken wieder aufzufangen.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Seil, Bananenkarton, Keulen, Papierrollen, etc.) aufbauen; 3 Kinder bilden eine Gruppe und erhalten 2 Luftballons. Die Gruppe muss den Hindernisparcours gemeinsam überwinden und dabei die Luftballons mitnehmen, wobei die Luftballons ständig in der Luft sein müssen.

## ● Übungen mit dem Chiffon-Tuch

### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und wieder fangen.

Das Chiffon-Tuch mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen wieder fangen.

Das Chiffon-Tuch ständig in der Luft halten, dabei das Tuch abwechselnd mit der linken bzw. rechten Hand hochwerfen.

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und kurz vor dem Boden wieder auffangen.

Das Chiffon-Tuch hochwerfen, eine Zusatzaufgabe ausführen und wieder auffangen; Beispiele für Zusatzaufgaben:

- ein oder mehrmals in die Hände klatschen
- ganze Drehung um die Körperachse ausführen
- den Boden mit den Händen berühren
- kurz auf den Bauch bzw. Rücken legen
- etc.

Das Chiffon-Tuch hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen wieder auffangen, wie z.B.:

- Kopf
- Handrücken
- Unter- bzw. Oberarm
- Ober- bzw. Unterschenkel
- Wade
- Rücken
- etc.

Zwei Chiffon-Tücher abwechselnd mit der linken bzw. rechten Hand ständig hochwerfen.

Zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig hochwerfen und kurz vor dem Boden wieder auffangen.

Zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig hochwerfen, eine Zusatzaufgabe ausführen und wieder auffangen.

Drei Chiffon-Tücher ständig in der Luft halten.

Mit drei Chiffon-Tüchern jonglieren.

## Partnerübungen:

Beide Partner stehen sich gegenüber; P1 hat zwei Chiffon-Tücher, wirft sie hoch und ruft eine Farbe, die P2 fangen muss.

Beide Partner stehen sich gegenüber und werfen sich ein bzw. zwei Chiffon-Tücher abwechselnd zu.

Beide Partner stehen sich gegenüber, P1 wirft P2 ein bzw. zwei Chiffon-Tücher gleichzeitig zu und führt dann eine Zusatzaufgabe aus, wie z.B.:

- ein paar Schritte zurückgehen
- ein paar Hampelmänner
- ein paar Sprünge am Ort
- jeweils 2 Sprünge auf dem linken bzw. rechten Bein
- etc.

Beide Partner stehen hintereinander, der vordere Partner P1 hat ein bzw. zwei Chiffon-Tücher, wirft es/sie hoch und geht hinter P2, P2 führt die gleiche Übung aus wie P1, usw.

Zwei Partner stehen sich im Abstand von ca. 2m gegenüber, werfen jeweils ihr Chiffon-Tuch gleichzeitig hoch, wechseln den Platz und fangen das Tuch des Partners.

P1 hat zwei Tücher mit verschiedenen Farben und geht bzw. läuft in der Halle umher; P2 und P3 laufen hinter P1 her und fangen das ihnen zugeordnete Chiffon-Tuch, wenn P1 die Tücher loslässt.

## Übungen in Kreisauflistung:

Alle Kinder stehen im Kreis hintereinander mit der linken bzw. der rechten Schulter zur Kreismitte. Jedes Kind hat ein Chiffon-Tuch in der linken bzw. rechten Hand. Alle Kinder werfen das Chiffon-Tuch gleichzeitig hoch und gehen einen Schritt nach vorne und fangen das Tuch vom Vordermann auf. Das Tuch bleibt am Ort, die Kinder bewegen sich auf der Kreisbahn.

Alle Kinder stehen im Kreis nebeneinander mit Blick zur Kreismitte. Jedes Kind hat ein Chiffon-Tuch in der rechten Hand. Alle Kinder werfen ihr Chiffon-Tuch gleichzeitig 3x mit der rechten Hand hoch und werfen es beim 4. Mal weiter nach links in die linke Hand, wieder 3x hoch und dann weiter zum Nachbarn, usw. (hoch-hoch-hoch-weiter).

Wie vorherige Übung, nur

- den Wurf-Rhythmus ständig variieren (schnell bzw. langsam)
- jedoch nur 1x oder 2x hochwerfen und dann weiter
- jedes Kind hat zwei Chiffon-Tücher (nur für besonders Geübte und kleine Gruppen - sehr schwierig!)
- Richtungswechsel der Laufrichtung der Chiffon-Tücher auf Ansage des Spielleiters (nur für besonders Geübte und kleine Gruppen - sehr schwierig!).

## Übungen in einem abgegrenzten Spielfeld:

Alle Kinder haben ein Chiffon-Tuch, gehen in einem begrenztem Spielfeld und werfen ihr Tuch ständig hoch.

Wie vorherige Übung, nur wird nun nicht das eigene Chiffon-Tuch hochgeworfen, sondern immer ein anderes Tuch; alle Tücher sollen in der Luft gehalten werden.

## Übungen mit dem Sandsäckchen

Ein Sandsäckchen auf verschiedenen Körperteilen (Kopf, Nacken, Schulter, Rücken) balancieren, im Raum um Male (Papierrollen) gehen bzw. über verschiedene Hindernisse (Bananenkartons) steigen, ohne das Sandsäckchen zu verlieren.

Wie vorherige Übung, nur Partner 1 folgt ständig Partner 2.

Ein Sandsäckchen hochwerfen und wieder auffangen, mit einer oder beiden Händen.

Ein Sandsäckchen mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen wieder auffangen.

In jeder Hand ein Sandsäckchen, abwechselnd das Säckchen mit der linken bzw. rechten Hand hochwerfen und wieder auffangen.

Ein Sandsäckchen mit verschiedenen Körperteilen (Handrücken, Unterarm, Schulter, Fuß) hochwerfen und mit den Händen wieder auffangen.

Ein Sandsäckchen hochwerfen, eine Zusatzaufgabe ausführen und wieder auffangen; Beispiele für Zusatzaufgaben:

- ein oder mehrmals in die Hände klatschen
- ganze Drehung um die Körperachse ausführen
- den Boden mit den Händen berühren
- 1-2 Schritte nach hinten gehen und wieder zurück
- etc.

Auf beiden Handrücken ist jeweils ein Sandsäckchen; die Sandsäckchen gleichzeitig hochwerfen und versuchen sie mit den Händen wieder aufzufangen.

Ein Sandsäckchen hochwerfen und versuchen es mit verschiedenen Körperteilen aufzufangen, wie z.B.:

- Kopf
- Nacken
- Rücken
- Handrücken
- Fußrücken
- Ober- bzw. Unterarm
- Oberschenkel

Ein Sandsäckchen mit der linken bzw. rechten Hand unter einem Bein hochwerfen und wieder auffangen.

Ein Sandsäckchen auf einen Fuß legen und auf dem anderen vorwärts oder rückwärts hüpfen, ohne das Sandsäckchen zu verlieren.

Wie vorherige Übung, nur um Male.

Ein Sandsäckchen mit der linken bzw. rechten Hand über die Schulter nehmen und mit der rechten bzw. linken Hand von unten übernehmen.

Im Sitz ein Sandsäckchen mit angewinkelten Füßen aufnehmen, hochwerfen und versuchen es mit den Händen aufzufangen.

### Kleine Kunststücke

Ein Sandsäckchen beidhändig in Hochhalte fassen, hinter dem Rücken fallen lassen und versuchen es mit den Händen aufzufangen (sehr schwierig!).

Ein Sandsäckchen mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen, das Säckchen über den Kopf nach vorne werfen und versuchen mit den Händen aufzufangen (sehr schwierig!).

Ein Sandsäckchen hochwerfen und versuchen es hinter dem Rücken mit den Händen aufzufangen (sehr schwierig!).

Ein Sandsäckchen durch die gegrätschten Beine nach hinten oben werfen, umdrehen und versuchen es mit den Händen aufzufangen (sehr schwierig!).

Ein Kind legt ein Sandsäckchen auf den Fußrücken und versucht es seinem Partner auf den Fußrücken zu legen und wieder zurück (sehr schwierig!).

## „Fetz Braun läuft im Irrgarten“

### Übungen mit Fahrradreifen

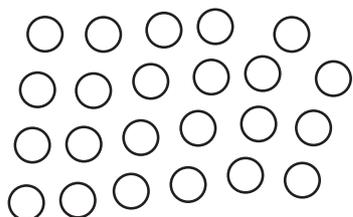
Mit einem Fahrradreifen laufen, den Reifen dabei

- halten wie einen „Heiligenschein“
- halten wie ein „Lenkrad“
- über die linke bzw. rechte Schulter hängen
- um die Hüfte tragen
- mit der linken bzw. rechten Hand vorwärts bzw. rückwärts rollen; wer kann um den rollenden Reifen laufen oder durch den rollenden Reifen steigen?

Eine Hälfte der Kinder hat einen Fahrradreifen und hält ihn wie ein „Tor“; die andere Hälfte läuft umher. Auf ein Signal müssen sie durch ein „Tor“ schlüpfen und dann die Halter der Reifen ablösen. Wer kann zwischen zwei Signalen durch die meisten „Tore“ steigen?

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und dabei immer

- mit dem linken bzw. rechten Fuß in einen Reifen treten
- abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß in einen Reifen treten
- mit beiden Beinen in einen Reifen treten
- wer schafft zwischen zwei Signalen die meisten Reifen?



Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und auf ein Signal in einen Reifen hüpfen und eine Zusatzaufgabe ausführen, wie z.B.:



- im Sitz: Beine in die Höhe strecken
- in Rückenlage: „Radel fahren“
- in Bauchlage: „Schwimmbewegungen“ ausführen
- auf allen „Vieren“ um den Reifen wandern, wobei die Hände im Reifen und die Füße außerhalb dem Reifen sind bzw. umgekehrt
- etc.

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; um die Reifen laufen und auf ein Signal

- sich alleine, zu zweit, zu dritt, etc. in einen Reifen stellen
- in einen Reifen springen, den Reifen über den Kopf führen, am Boden ablegen und wieder weiterlaufen
- neben einen Reifen stellen, den Reifen über den Kopf führen, am Boden ablegen und wieder weiterlaufen.

Eine Reihe vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.



Ein Zeitungspapier oder ein Chiffon-Tuch am Oberkörper anlegen und so schnell durch eine Reihe Reifen laufen, dass das Tuch nicht zu Boden fällt.

### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

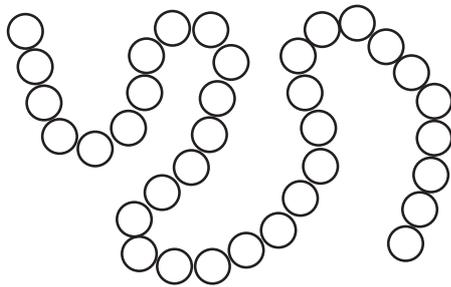
Im Zickzack vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.



Eine Reihe laufen, wobei das rechte Bein jeweils im rechten Fahrradreifen und das linke Bein jeweils im linken Fahrradreifen ist.



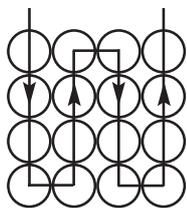
Einen „Irrgarten“ aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ laufen.



Wie vorherige Übung, nur zu zweit nebeneinander mit Handfassung durch den „Irrgarten“ laufen.

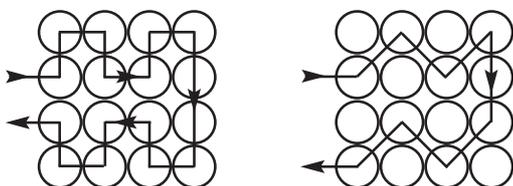
Wie vorherige Übung, nur zu zweit in Gegenüberstellung mit Handfassung durch den „Irrgarten“ laufen, wobei ein Kind vorwärts, das andere rückwärts läuft.

Eine Reihe nach der anderen laufen; auch im Vierfüßlergang vorlings bzw. rücklings vorwärts bzw. rückwärts möglich.

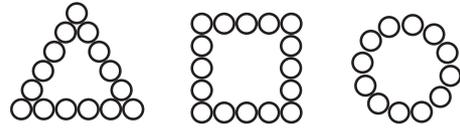


*alte Fahrradreifen  
oder Gymnastikreifen*

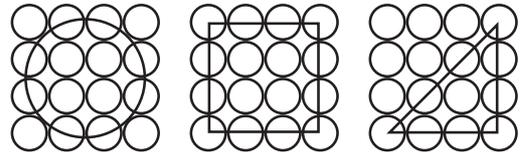
Verschiedene Wege laufen.



Verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck laufen; die Figuren werden mit den Reifen ausgelegt.

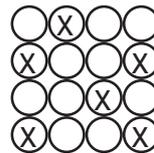


Verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im „Irrgarten“ laufen, wobei die Laufwege durch Bierdeckel/Tep-pichfliesen/Papierschnipsel markiert werden.



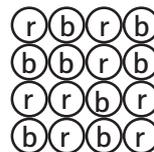
Wie vorherige Übung, nur werden die Laufwege nicht markiert.

Mehrere Kinder (hier 6) laufen im „Irrgarten“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts so, dass immer nur je ein Kind in einem Reifen ist.

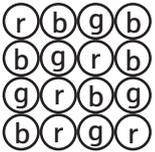


Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (7,8,9,10,etc.) im „Irrgarten“.

In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. ange-malte Bierdeckel); die Kinder müssen abwechselnd in rote bzw. blaue Reifen.



In den Fahrradreifen liegen je ein Drittel rote, blaue bzw. grüne Markierungen; die Kinder müssen in der Folge rot/blau/grün von Reifen zu Reifen laufen.



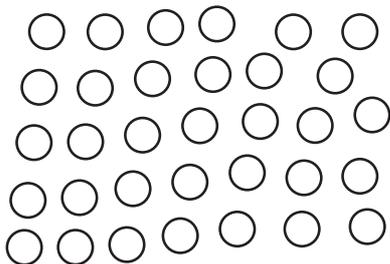
## Partnerübungen

Mit einem Partner laufen und dabei einen Reifen tragen.

Mit einem Partner laufen, wobei P1 im Reifen und P2 außerhalb des Reifens läuft.

Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; mit einem Partner um die Reifen laufen und auf ein Signal

- stehen beide gemeinsam in einem Reifen
- stehen beide gemeinsam in einem Reifen, führen den Reifen über den Kopf, legen ihn am Boden ab und laufen weiter
- stehen beide gemeinsam neben einem Reifen, führen den Reifen über den Kopf, legen ihn am Boden ab und laufen weiter
- schlüpfen beide gemeinsam durch einen Reifen wie durch ein „Tor“ und laufen weiter.



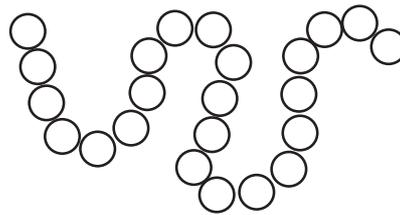
Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; mit einem Partner um die Reifen laufen

- wobei P1 immer mit dem linken Fuß und P2 immer mit dem rechten Fuß in einen Reifen treten
- P1 läuft und P2 macht in seinem Reifen Pause
- P1 läuft und P2 springt über den Reifen.

P1 läuft verschiedene Wege, P2 folgt ihm.

4-5 Kinder sind mit einem Seil verbunden und laufen verschiedene Wege; das vorderste Kind wählt den Weg, die übrigen folgen ihm.

P1 führt P2, der die Augen schließt, wie eine Marionette durch den „Irrgarten“.



## Übungen mit Kartons

Jedes Kind steht vor einem Karton, auf ein Signal um die Kartons laufen; auf ein zweites Signal zum eigenen Karton wieder zurückkehren.

Laufen und dabei einen Karton tragen

- vor der Brust
- hinter dem Rücken
- über dem Kopf
- unter dem Arm.

Einen Karton mit einer Hand oder beiden Händen bzw. dem Fuß vor sich herschieben.

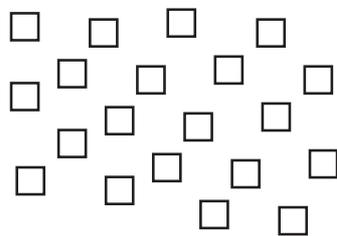
Einen Karton hinter sich herziehen.

Einen Karton wie ein Kellner auf der Hand tragen.

Die Hälfte der Kinder tragen einen Karton und übergeben ihn ständig an andere Kinder, die keinen Karton haben.

Die Kartons liegen wie ein „Irrgarten“ verteilt am Boden,

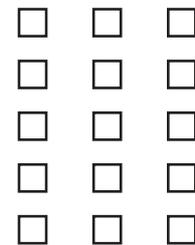
- vorwärts bzw. rückwärts um die Kartons laufen
- mit gegrätschten Beinen über die Kartons laufen
- im Hoserlauf bzw. Seitgalopp um die Kartons laufen
- seitwärts mit Überkreuzen der Beine um die Kartons laufen
- um die Kartons laufen und mit der linken bzw. rechten Hand oder beiden Händen die Kartons berühren
- zwischen zwei Signalen (Pfeiff) möglichst viele Kartons mit der linken bzw. rechten Hand oder beiden Händen berühren
- jedes Kind steht bei einem Karton, auf ein Signal alle Kartons einmal mit einer Hand berühren und wieder zum eigenen Karton zurückkehren
- wie vorherige Übung, nur über alle Kartons mit gegrätschten Beinen laufen oder darüber springen.



## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

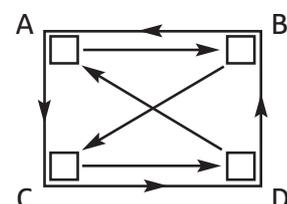
Mit Kartons mehrere Reihen aufbauen und

- Längs- bzw. Quergassen laufen
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts und dabei jeden Karton mit der Hand berühren
- Slalomlauf vorwärts bzw. rückwärts und dabei jeden Karton einmal ganz umlaufen
- im Zickzack um die Kartons laufen
- im Zickzack mit Berühren der Kartons laufen
- mit einem Partner in Handfassung in den o.g. Variationen laufen
- etc.



Mit 4 Kartons ein „Viereck“ aufbauen; an jeder Ecke ist jeweils eine Gruppe von gleich vielen Kindern und

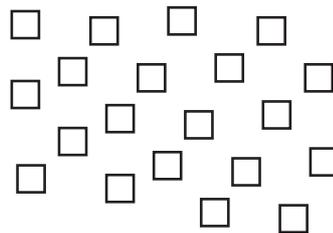
- laufen gemeinsam um das Viereck (ABCD) im bzw. gegen den Uhrzeigersinn herum
- laufen gemeinsam eine Gerade (AB) und dann eine Diagonale (BC) jeweils im Wechsel
- zwei Gruppen laufen gemeinsam im Uhrzeigersinn, die anderen gegen den Uhrzeigersinn
- jeweils ein Kind von jeder Gruppe beginnt um das Viereck zu laufen, nach der ersten Runde schließt sich ein weiteres Kind an, usw., solange bis alle Kinder gemeinsam laufen; dann koppelt sich das erste Kind wieder ab, usw., solange bis das letzte Kind alleine läuft und wieder am Ausgangspunkt angelangt ist.



## Partnerübungen

Paarweise werden folgende Übungen ausgeführt:

- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 immer einen Karton mit einer Hand berühren
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 einen Karton mit gegrätschten Beinen überlaufen
- mit einem Partner in Handhaltung um Kartons, die am Boden liegen, laufen, wobei abwechselnd P1 bzw. P2 über einen Karton springen
- beide Partner stehen bei einem Karton, P1 läuft verschiedene Wege um andere Kartons, die sich P2 wie ein „Computer“ merken soll, und kehrt wieder zum Ausgangspunkt zurück; P2 versucht die gleichen Wege zu laufen
- beide Partner stehen bei einem Karton, auf ein Signal läuft P1 um Kartons, während P2 Zusatzaufgaben am Karton ausführt, wie z.B. über den Karton hüpfen, auf allen „Vieren“ um den Karton wandern, im Sitz beide Beine links bzw. rechts über den Karton heben, etc.; auf ein zweites Signal kehrt P1 zu seinem Karton zurück
- mit einem Partner vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen und dabei einen Karton tragen
- mit einem Partner vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen und dabei einen Karton tragen, auf dem ein zweiter Karton liegt
- wie die zwei vorherigen Übungen, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- P1 und P2 tragen je einen Karton in den Händen; sie stehen sich gegenüber und drücken Karton an Karton; ein Partner läuft vorwärts, der andere rückwärts (die Kartons sind ständig in Kontakt)
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- Dreiergruppen bilden; P1 und P2 laufen nebeneinander und halten einen Karton in ihrer linken bzw. rechten Hand; alle P3 laufen frei im Raum - wenn P1 und P2 den Karton hoch halten, gehen die P3 unten durch - wenn P1 und P2 den Karton tief halten, springen die P3 oben darüber
- P1, P2 und P3 haben je einen Karton; sie stehen im Dreieck, drücken Karton an Karton und bewegen sich frei im Raum, ohne den Kontakt mit den Kartons zu verlieren
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen
- P1, P2 und P3 haben je einen Karton und stehen hintereinander; sie berühren sich mit dem Karton (Karton P2 an Rücken P1, Karton P3 an Rücken P2, P1 trägt seinen Karton) und laufen im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen
- P1, P2 und P3 stehen hintereinander und klemmen je einen Karton zwischen Rücken und Bauch und bewegen sich vorwärts, rückwärts oder seitwärts (mit oder ohne Handfassung)
- wie vorherige Übung, nur im Slalom um Male, die im Abstand von ca. 2m am Boden stehen, laufen (sehr schwierig!).



## Würfelspiele

### „Aufgaben würfeln“

Es werden Gruppen mit jeweils 3-4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Für jede Gruppe wird eine Reihe mit 6 Fahrradreifen, die ca. 3-5m vor jeder Gruppe hintereinander liegen, ausgelegt. Nun würfelt ein Kind mit einem großen Würfel:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder bis zum ersten Reifen laufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder bis zum zweiten Reifen laufen und wieder zurück
- usw.

Variationen, wie z.B.:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder bis zum sechsten Reifen laufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder bis zum fünften Reifen laufen und wieder zurück
- usw.
- andere Aufgabenstellungen: Reifen von hinten nach vorne laufen, beidbeinig bzw. einbeinig durch die Reifen hüpfen, ein Bein in den Reifen und ein Bein außerhalb der Reifen, etc.

Es werden Gruppen mit jeweils 3-4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Vor der Gruppe liegen im ganzen Raum viele Kartons verteilt am Boden. Nun würfelt ein Kind mit einem großen Würfel:

- bei der Zahl 1 müssen alle Kinder gleichzeitig mindestens einen Karton einmal ganz umlaufen und wieder zurück
- bei der Zahl 2 müssen alle Kinder gleichzeitig mindestens zwei Kartons einmal ganz umlaufen und wieder zurück
- usw.

Variationen, wie z.B.:

- Zahlen 1,2,3: entsprechende Anzahl von Kartons mit gegrätschten Beinen überlaufen
- Zahlen 4,5,6: entsprechende Anzahl von Kartons mit einer Hand berühren oder überspringen.

### „Aufgaben erfüllen“

Es werden Gruppen mit jeweils 4 Kindern, die hintereinander am Boden sitzen, gebildet. Wenn nun eine Zahl zwischen 1 und 4 gewürfelt wird, muss jeweils das Kind, das an der entsprechenden Position sitzt eine bestimmte Aufgabe erfüllen (bei einer 5 müssen alle Kinder, bei einer 6 haben alle Pause), wie z.B.:

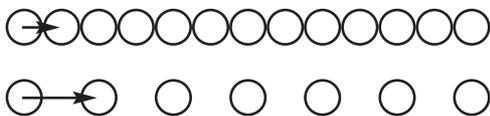
- durch eine Reihe von Fahrradreifen laufen oder hüpfen
- durch einen oder mehrere Fahrradreifen schlüpfen
- durch einen Irrgarten von Fahrradreifen laufen
- um eine Reihe Kartons im Slalom laufen
- eine festgelegte Anzahl von Kartons mit der Hand berühren
- etc.

## „Emmerich geht in die Luft“

### Übungen mit Fahrradreifen

Anmerkung: der Fahrradreifen eignet sich besser als der Gymnastikreifen für die nachfolgenden Übungen, da er am Boden nicht wegrutscht.

Eine Reihe von Reifen vorwärts, rückwärts oder seitwärts beidbeinig, einbeinig oder wie ein Frosch hüpfen.



Im Zickzack beidbeinig oder einbeinig in Reifen hüpfen.



Wie die vorherigen Übungen, nur

- jeweils einen Ball oder Luftballon unter die Arme klemmen
- einen Ball, einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Beine bzw. Knie klemmen
- jeweils einen Ball oder Luftballon unter die Arme und einen Ball, einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Beine bzw. Knie klemmen.

Vorwärts oder rückwärts in einen Reifen mit beiden Beinen springen, in zwei Reifen mit jeweils einem Bein springen.



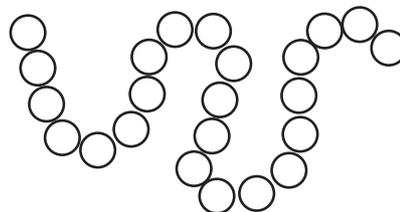
Eine Doppelreihe von Reifen vorwärts bzw. rückwärts hüpfen, wobei das rechte Bein jeweils im rechten Reifen und das linke Bein jeweils im linken Reifen ist.



In einen Reifen mit beiden Beinen springen, in zwei Reifen mit jeweils einem Bein springen und dabei jeweils eine halbe Drehung um die Körperlängsachse ausführen (sehr schwierig!).



Einen „Irrgarten“ mit Reifen aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ hüpfen.

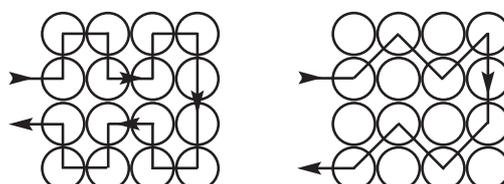


Wie vorherige Übung, nur

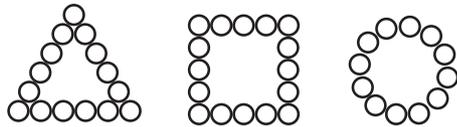
- zu zweit nebeneinander mit Handfassung durch den „Irrgarten“ hüpfen
- zu zweit in Gegenüberstellung mit Handfassung durch den „Irrgarten“ seitwärts hüpfen.

Verschiedene Wege beidbeinig oder einbeinig hüpfen.

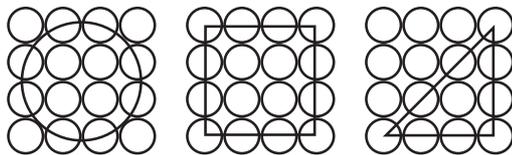
### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



Verschiedene Figuren, wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck beidbeinig oder einbeinig hüpfen; die Figuren werden mit den Reifen ausgelegt.

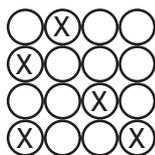


Verschiedene Figuren, wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im Irrgarten beidbeinig oder einbeinig hüpfen (Hüpfwege werden durch Bierdeckel/ Teppichfliesen/Papierschnipsel markiert).



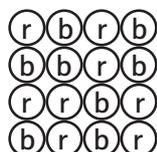
Wie vorherige Übung, nur werden die Hüpfwege nicht markiert.

Mehrere Kinder (hier 5) hüpfen beidbeinig oder einbeinig im „Irrgarten“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts so, dass immer nur je ein Kind in einem Reifen ist.

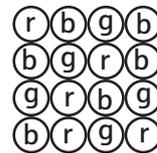


Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (6,7,8,9,etc.) im „Irrgarten“.

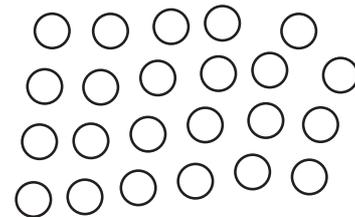
In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. angemalte Bierdeckel); die Kinder müssen abwechselnd in rote bzw. blaue Reifen beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen.



In den Fahrradreifen liegen je ein Drittel rote, blaue bzw. grüne Markierungen; die Kinder müssen in der Folge rot/blau/grün von Reifen zu Reifen hüpfen.



Viele Fahrradreifen sind im Raum frei verteilt; P1 springt eine beliebige Anzahl von Sprüngen von einer Seite des Raumes zur anderen; P2 merkt sich wie ein „Computer“ die Sprungfolge und versucht die gleiche Sprungkombination wie P1 zu absolvieren.



## Übungen mit dem Mini-Trampolin

Auf dem Trampolin hüpfen.

Auf dem Trampolin hüpfen und sich etwas um die Körperlängsachse drehen ( $\frac{1}{4}$ - oder  $\frac{1}{2}$ -Drehung).

Einen Gegenstand (Ball, Joghurtbecher, etc.) auf das Trampolin legen; auf dem Trampolin so hüpfen, dass der Gegenstand nicht vom Trampolin springt.

Auf dem Trampolin hüpfen und Zusatzaufgaben ausführen, wie z.B.:

- Füße etwas anhocken
- Knie etwas hoch
- Beine etwas grätschen
- Ball hochwerfen und wieder auffangen
- etc.

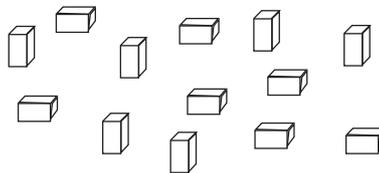
Auf dem Trampolin nur auf einem Bein hüpfen; dabei beide Beine (links und rechts) schulen!

Auf dem Trampolin auf dem „Po“ hüpfen.

## Übungen mit dem Schuh- bzw. Bananenkarton

Viele Schuhkartons bzw. Bananenkartons liegen unterschiedlich aufgestellt (flach, hochkant) verteilt am Boden; über die Kartons

- springen
- beidbeinig hüpfen
- einbeinig hüpfen
- wie vorherige Übungen, nur mit einem Partner mit Handfassung.



8-10 Hindernisse mit Schuhkartons bzw. Bananenkartons, die im Abstand von ca. 2-3m flach am Boden liegen, aufbauen; verschiedene Sprünge ausführen, wie z.B.:

- Laufsprünge (links-rechts-links-rechts- usw.)
- Beidbeinsprünge vorwärts oder seitwärts
- Einbeinsprünge
- Schersprünge
- Sprungkombinationen, wie z.B. links-links-rechts-rechts oder rechts-rechts-links-rechts-rechts, etc.
- Slalomhüpfen beidbeinig oder einbeinig um die Kartons
- wie die vorherigen Übungen, nur mit einem Partner mit Handfassung
- Slalomlauf mit einem Partner, wobei abwechselnd einmal P1 und dann P2 die Kartons überspringt
- etc.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



Wie die vorherigen Übungen, nur liegen die Kartons hochkant quer bzw. längs auf dem Boden.



Unterschiedliche Formen von Hindernissen mit Schuhkartons bzw. Bananenkartons aufbauen; über die Kartons springen, beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen, wie z.B.:

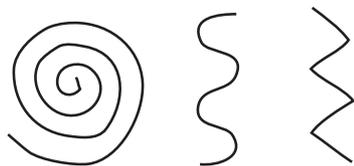
- Kreis
- Dreieck
- Viereck
- etc.

## • Übungen mit Zauberschnur bzw. Seil

Ein Seil gerade am Boden auslegen, Grätschstand über dem Seil,

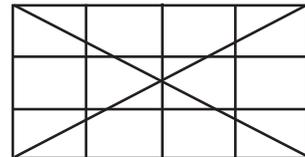
- hochspringen und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen und wieder im Grätschstand über dem Seil landen
- hochspringen und die Beine in der Luft kurz schließen bzw. kreuzen und wieder im Grätschstand über dem Seil landen
- hochspringen und die Beine in der Luft kreuzen und im Kreuzstand über dem Seil landen.

Eine Zauberschnur wird in verschiedenen Formen, wie Spirale, Schlangenform, Zickzack ausgelegt; über die Schnur einbeinig, beidbeinig vorwärts oder rückwärts springen.



## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Mit einer oder mehreren Zauberschnüren ein Spinnennetz (nur an festen Einrichtungen befestigen, wie Sprossenwand, Haken, etc.) im Raum aufbauen; das Netz übersteigen, überspringen und unten durchkriechen, wobei das Netz nicht berührt werden darf.



Über eine gespannte Zauberschnur im Schersprung oder im Hocksprung springen.

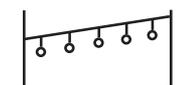
Eine Zauberschnur schräg aufhängen; über die Schnur an unterschiedlichen Stellen springen.



Zwei Kinder bilden mit zwei Seilen ein „Fenster“, wobei eine Schnur in Reichhöhe, die andere in Kniehöhe gehalten wird; durch das „Fenster“ springen, ohne die Seile zu berühren.

Eine Zauberschnur hoch und schräg aufhängen; an die Zauberschnur werden mehrere Luftballons aufgehängt. Die Luftballons sollen durch Hochspringen mit dem Kopf berührt werden. Unterschiedliche Absprungarten wählen, wie z.B.:

- einbeinig
- beidbeinig
- mit bzw. ohne Anlauf.



Verschiedene Sprungformen mit dem „Gummitwist“ durchführen.

Mit einem Seil am Ort springen oder in Laufbewegung.

Mehrere Seile werden hintereinander parallel oder gefächert ausgelegt. Zwischen die Seile laufen bzw. springen (einbeinig, beidbeinig, Froschhüpfen), ohne sie zu berühren. Variation: Abstände der Seile sind unterschiedlich groß, wie z.B. die Abstände werden immer größer oder kleiner.



Zwei Kinder schwingen ein großes Seil; die anderen sollen unter dem Seil durchlaufen, wenn es gerade hochschwingt. Wer kann unter dem Seil bleiben und dann über das Seil springen, wenn es nach unten schwingt?

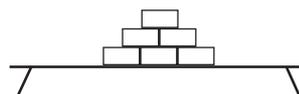
Ein Kind ist in der Mitte und schwingt ein Seil im Kreis knapp über dem Boden; außen stehen zwei oder mehrere Kinder und müssen jeweils über das Seil im richtigen Augenblick springen.



## „Ambros der Ball- und Wurfkünstler“

### Übungen mit verschiedenen Gegenständen

Auf einer Langbank oder einem Tisch mit Schuhkartons/Eierkartons/Dosen eine Pyramide aufbauen; die Pyramide soll mit Gymnastikbällen, Tennis- bzw. kleinen Plastikbällen, Wurfing, Frisbee-Scheibe oder Sandsäckchen aus ca. 1,5m Entfernung abgeworfen werden. Es soll versucht werden, die Kartons bzw. Dosen abzuräumen.



Wie vorherige Übung, nur den Wurfabstand vergrößern.

Auf einer Langbank oder einem Tisch mehrere Keulen im Abstand von ca. 0,2m aufstellen; die Keulen sollen mit Bällen, Wurfing, Frisbee-Scheiben oder Sandsäckchen aus einer Entfernung von ca. 1,5m abgeräumt werden.



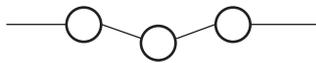
### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Wie vorherige Übung, nur den Wurfabstand vergrößern.

Kleine Bälle (Tennis-, Plastik- oder Tischtennisbälle), Wurfring, Frisbee-Scheibe oder Sandsäckchen aus ca. 1m Entfernung in einen Bananenkarton oder in einen Autoreifen werfen.

Wie vorherige Übung, nur Wurfabstand vergrößern.

Ein oder mehrere Reifen im Abstand von ca. 1-1,5m über dem Boden aufhängen; Bälle, Wurfring, Frisbee-Scheiben oder Sandsäckchen sollen aus ca. 1,5m Entfernung durch die Reifen geworfen werden.



Wie vorherige Übung, nur Wurfabstand vergrößern.

## • Übungen mit verschiedenen Bällen

Bei den nachfolgenden Übungsformen können die unterschiedlichsten Bälle, wie Fußball, Basketball, Handball, Volleyball, Gymnastikball, Softball, Wasserball, Tennisball, Plastikball, Tischtennisball, Gummiball, Springball, etc. eingesetzt werden.

Einen Ball (Wasserball, Gymnastikball) im Slalom um Male (Kartons, Papierrollen), die im Abstand von ca. 1-2m auf dem Boden liegen,

- mit der Hand treiben bzw. führen
- mit dem Fuß treiben bzw. führen
- mit dem Kopf treiben bzw. führen.



## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Zwei Bälle (auch unterschiedliche Bälle möglich) im Slalom um Male führen.

Einen Gymnastikball mit beiden Händen um Male, die im Abstand von ca. 1,5m auf dem Boden liegen, prellen. Wer kann es nur mit einer Hand (links oder rechts)? Wer kann es mit einem Partner an einer Hand?

Im Raum sind möglichst viele unterschiedliche Gegenstände (Kartons, Papierrollen, Joghurtbecher, etc.) aufgestellt. Alle Kinder haben einen Ball und prellen ihn mit beiden Händen, bzw. einer Hand, ohne mit anderen zusammenzustoßen bzw. Gegenstände umzuwerfen.

Einen Ball an die Wand werfen und wieder auffangen; wer kann dabei mehrmals in die Hände klatschen?

Wie vorherige Übung, nur den Ball unter einem hochgespreiztem Bein an die Wand werfen.

Einen Ball an die Wand werfen, schnell eine ganze Drehung um die Körperlängsachse machen und den Ball wieder auffangen; wer kann dabei noch in die Hände klatschen (sehr schwierig!)?

Einen Ball an die Wand werfen, den Ball auf dem Boden aufspringen lassen und mit gegrätschten Beinen über den Ball springen (sehr schwierig!).

Einen Ball hochwerfen und wieder auffangen.

Wie vorherige Übung, nur wer kann, noch Zusatzübungen ausführen, während der Ball in der Luft ist? Beispiele:

- den Boden mit den Händen berühren
- mehrmals in die Hände klatschen (vor bzw. hinter dem Körper)
- ganze Drehung um die Körperlängsachse
- 1-2 Hampelmänner
- hinsetzen und wieder aufstehen
- etc.

Einen Ball hochwerfen und ihn

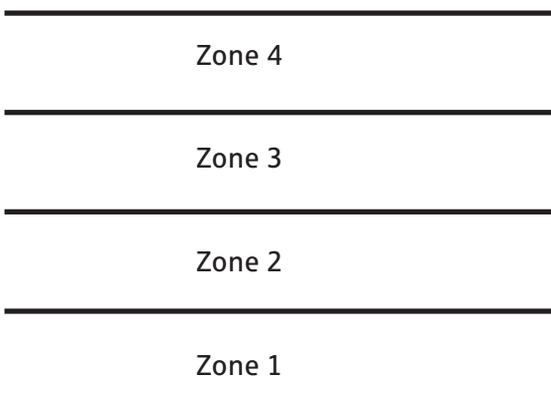
- im Hockstand wieder auffangen
- im Sitz wieder auffangen
- in Rückenlage wieder auffangen
- hinter dem Rücken wieder auffangen (sehr schwierig!).

Einen Ball aus Gesichtshöhe fallen lassen und

- 1x unter dem Ball klatschen und wieder auffangen
- 1x über dem Ball klatschen und wieder auffangen
- wer kann 1x unter dem Ball und 1x über dem Ball klatschen und ihn wieder auffangen?

Einen Gymnastikball kräftig auf den Boden prellen; wer kann dabei 1x, 2x oder sogar 3x unter dem Ball durchkriechen?

Am Boden werden 5 Linien (mit Kreide oder Seil) im Abstand von ca. 1 - 1,5m markiert und bilden somit 4 Zonen. Die Kinder haben die Aufgabe, den Ball vor dem ersten Seil so hochzuwerfen, dass der Ball zunächst in Zone 1 gefangen werden kann, ohne dass er zu Boden fällt. Dann muss der Ball in Zone 2, 3 bzw. 4 gefangen werden. Pro Zone gibt es 3 Versuche. Wer schafft alle Zonen?



Abwurf des Balles

Wie vorherige Übung, nur soll der Ball einmal auf dem Boden aufspringen.

## Gymnastikübungen

Im Stand

- einen Ball um den Körper kreisen lassen
- einen Ball um die Hände kreisen lassen („Wolle wickeln“)
- ein Bein vom Boden abheben und einen Ball von einer Hand in die andere unter dem Bein durchgeben.

Im Grätschstand vor dem Körper

- einen Ball vor dem Körper hin- und herrollen
- einen Ball um die Beine rollen, so dass er eine „8“ beschreibt
- einen Ball durch die Beine von einer Hand in die andere geben, so dass er eine „8“ beschreibt.

Im Sitz

- einen Ball um die gestreckten Beine rollen
- einen Ball mit den Füßen möglichst weit vom Körper wegrollen und wieder zurückrollen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen und einen Sitzkreisel ausführen
- einen Ball unter den angehockten Beinen, die etwas vom Boden angehoben sind, hin- und herrollen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, mit angewinkelten Beinen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, die Füße vom Boden abheben und durch kleine Scherbewegungen der Beine den Ball abwechselnd auf den linken bzw. rechten Fußrücken rollen
- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, kreisen lassen
- einen Ball um die angehobenen Beine, die angewinkelt sind, wie eine „8“ kreisen lassen.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

## In Bauchlage

- einen Ball vor dem Körper von der linken in die rechte Hand rollen (Kopf nicht in Nacken nehmen!)
- einen Ball mit beiden Händen vom Kopf wegrollen und wieder zurück
- mit dem Bauch auf einen Ball (Medizinball) legen, steif machen und vor- und zurückrollen
- einen Ball um die Hüfte kreisen lassen, indem der Ball unter dem Bauch durchgerollt wird und hinter dem Rücken übergeben wird.

## In Rückenlage

- einen Ball zwischen die Füße klemmen, Beine anziehen und in die Senkrechte strecken und wieder zurück
- mit dem Rücken auf einen Ball (Medizinball) legen, steif machen und vor- und zurückrollen
- einen Ball um die Hüfte kreisen lassen durch Heben und Senken des Beckens
- einen Ball um die Beine, die gestreckt zur Decke schauen, kreisen lassen
- einen Ball um die angewinkelten Beine kreisen lassen
- einen Ball zwischen den angewinkelten Beinen wie eine „8“ kreisen lassen
- einen Ball zwischen die Füße klemmen, mit angehockten Beinen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- in Rückenlage einen Ball auf den Fußsohlen balancieren; wer kann den Ball hochstoßen und mit den Händen auffangen?

## Partnerübungen

Paarweise werden folgende Übungen ausgeführt:

- P1 und P2 stehen sich gegenüber und rollen, prellen oder werfen sich einen Ball zu
- P1 rollt einen Ball zu P2, P2 überspringt den anrollenden Ball und läuft ihm hinterher
- P1 rollt einen Ball zu P2, P2 springt vor dem anrollenden Ball in den Grätschstand, lässt ihn durch die Beine rollen und läuft dem Ball hinterher
- P1 und P2 stehen sich mit Handfassung gegenüber, ein Ball wird auf die gestreckten Arme gelegt; durch Beugen und Strecken der Beine von P1 bzw. P2 rollt der Ball hin und her
- P1 und P2 stehen sich mit Handfassung gegenüber, ein Ball wird auf die gestreckten Arme gelegt; den Ball gemeinsam hochwerfen und versuchen wieder aufzufangen
- wie vorherige Übung, nur einmal auf dem Boden aufspringen lassen
- P1 und P2 stehen sich in größerem Abstand gegenüber; P1 wirft einen Ball rückwärts über den Kopf oder durch die gegrätschten Beine P2 zu, P2 versucht den Ball zu fangen
- P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken und übergeben sich einen Ball über dem Kopf und unter den gegrätschten Beinen
- P1 und P2 stehen Rücken an Rücken und übergeben sich einen Ball durch Verdrehen des Oberkörpers nach links bzw. rechts
- P1 und P2 sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und rollen, prellen oder werfen sich einen Ball zu
- P1 und P2 sitzen sich gegenüber und rollen sich einen Ball nur mit den Füßen zu
- P1 und P2 sitzen sich gegenüber, übergeben sich einen Ball nur mit den Füßen und führen einen „Sitzkreisel“ aus
- P1 und P2 sitzen sich im Strecksitz gegenüber, wobei sich die Fußspitzen berühren; der Ball liegt auf den Oberschenkeln von P1, durch Anheben des

- Beckens wird der Ball zu P2 gerollt
- P1 liegt in der Bauchlage und baut eine „Brücke“; P2 rollt einen Ball unten durch und springt über P1, der sich sofort hinlegt, nachdem der Ball unten durchgerollt ist, P2 holt den Ball
  - wie vorherige Übung, nur in Rückenlage
  - zwei Kinder stehen sich gegenüber; P1 hält zwei Bälle in Schulterhöhe und lässt plötzlich einen Ball fallen, den P2 versucht zu fangen, bevor er auf den Boden fällt
  - P1 und P2 sitzen sich auf der Langbank im Abstand von ca. 3-5m gegenüber und versuchen, sich einen Ball zuzurollen
  - wie vorherige Übung, nur die Bälle zuwerfen direkt oder über Bodenkontakt
  - je zwei Paare stehen sich auf der Langbank gegenüber; die beiden äußeren Kinder werfen sich einen Ball in Kopfhöhe zu, die beiden Kinder in der Mitte gehen bei jedem Wurf in die Hockstellung und stehen sofort wieder auf; wer kann dies auf der umgedrehten Langbank?

## Übungen mit dem Pezziball (Gymnastikball)

In Kreisaufstellung einen Pezziball links- bzw. rechtsherum rollen oder weitergeben.

In Kreisaufstellung einen Pezziball

- im Stand mit den Händen bzw. Füßen hin- und herrollen
- im Stand mit den Händen hin- und herwerfen
- im Sitz mit den Füßen hin- und herrollen
- im Stand bzw. Sitz gezielt zu einem bestimmten Kind rollen oder werfen.

Alle Kinder sind in Kreisaufstellung in Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. In der Mitte steht der Spielleiter und wirft den Pezziball gezielt zu den Kindern, die den Ball mit den Füßen zurückstoßen.

In einer Gasse mit einem Abstand von ca. 3-4m einen Pezziball im Zickzack

- rollen
- prellen
- werfen.

In einer Gasse reichen sich die gegenüberstehenden Kinder die Hände. Der Pezziball wird von einem Ende der Gasse ans andere über die ausgestreckten Arme gerollt. Das letzte Paar trägt gemeinsam den Ball über die Gruppe, die sich möglichst klein macht, wieder an den Beginn der Gasse.

Wie vorherige Übung, nur

- stellt sich das erste Paar, wenn der Ball weg ist, schnell am anderen Ende der Gasse an, so dass die Kette niemals unterbrochen wird
- treibt das erste Paar den Ball unter den Armen der Gasse durch und rollt ihn auf den gestreckten Armen wieder zurück.

Alle Kinder stehen in einer Reihe hintereinander und reichen sich einen Pezziball über den Kopf bis ans Ende der Reihe. Das letzte Kind rollt den Ball wieder an den Anfang der Reihe und startet neu.

Wie vorherige Übung, nur stehen die Kinder im Abstand von ca. 1m und übergeben den Ball nicht über Kopf, sondern seitlich durch Verdrehen des Oberkörpers. Das letzte Kind rollt den Ball im Slalom um die Kinder wieder nach vorne.

Alle Kinder liegen nebeneinander auf dem Bauch. Das erste Kind rollt den Pezziball über die Rücken der anderen Kinder ans Ende der Gruppe. Alle Kinder stehen auf und rollen den Ball wieder nach vorne und starten neu.

## Übungen an Ballstationen

### „Ambros auf dem Ballspielplatz“

In der Halle oder im Freien werden verschiedene Ballstationen (an denen die unterschiedlichsten Bälle, wie Gymnastikball, Wasserball, Tennisball, Tischtennisball, etc. eingesetzt werden können) aufgebaut. Folgende Aufgaben und Ziele sollen absolviert werden:

„Zielwurf“: den Ball in einen Eimer oder Korb werfen.

„Fensterscheiben treffen“: den Ball in einen Reifen, der an der Wand hängt, werfen.

„Kegeln“: es wird eine Kegelbahn gebaut; mit Seilen wird die Bahn abgegrenzt. Am Ende stehen Keulen oder Papierrollen, die mit dem Ball getroffen werden sollen.

„Fliegende Bälle“: mit einem kleinen Eimer den Ball hochwerfen und wieder auffangen.

„Ball auf dem Tablett“: der Ball wird auf eine Frisbee-Scheibe oder ein Tablett gelegt und muss um bzw. über Hindernisse getragen werden, ohne dass er zu Boden fällt.

„Im Irrgarten“: aus Seilen wird ein Weg gelegt; der Ball muss mit der Hand oder dem Fuß durch den „Irrgarten“ gerollt werden.

„Schneller als der Ball“: eine oder zwei Langbänke werden an der Sprossenwand eingehängt; der Ball wird oben abgelegt und soll unten aufgefangen werden, bevor er den Boden berührt.

„Rundherum“: ein Reifen liegt am Boden; ein Ball wird mit der Hand oder dem Fuß um den Reifen gerollt.

„Ballhüpfburg“: mit einem Ball laufen, springen und hüpfen auf einer dicken Matte; dabei evtl. den Ball hochwerfen und wieder auffangen.

„Ball in der Luft“: eine Schnur wird in ca. 1,5-2m Höhe aufgehängt; einen Ball über die Schnur werfen und auf der anderen Seite wieder auffangen. Variante: zwei Partner werfen sich den Ball zu.

„Ball im Tor“: einen Ball mit der Hand, dem Fuß oder dem Kopf in ein Tor (Kastenteil, Bananenkarton, etc.) rollen.

„Balltransport“: einen Ball um Hindernisse mit zwei Stäben rollen oder den Ball auf den Stäben balancieren.

„Ballübergabe“: zwei Partner stehen Rücken an Rücken im Grätschstand und übergeben sich einen Ball über dem Kopf bzw. zwischen den Beinen.

Variante: der Ball wird durch seitliches Verdrehen des Oberkörpers übergeben.

## Übungen mit der Frisbee-Scheibe

Einige der nachfolgenden Übungen können nur im Freien durchgeführt werden, da hier möglichst viel Platz benötigt wird.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst weit werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst hoch werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst nah an ein weit entferntes Ziel (Baum, Stange, Reifen) werfen.

Eine Frisbee-Scheibe möglichst nah an ein Ziel werfen

- über eine gespannte Schur hinweg
- unter einer gespannten Schnur hindurch
- zwischen zwei gespannten Schnüren hindurch.



## Partnerübungen

Zwei Partner werfen sich abwechselnd eine Schaumstoff-Frisbee-Scheibe zu mit folgenden Aufgabenstellungen:

- die Wurfabstände vergrößern bzw. verkleinern
- die Frisbee-Scheibe mit beiden bzw. nur mit einer Hand fangen
- die Frisbee-Scheibe möglichst niedrig und parallel zum Boden werfen
- wie vorherige Übung, nur über die entgegenkommende Scheibe springen
- wie vorherige Übung, nur die entgegenkommende Scheibe zwischen den gegrätschten Beine „durchsegeln“ lassen.

Drei Kinder stehen in einer Reihe im Abstand von ca. 3m. Die außenstehenden Kinder versuchen mit einer Schaumstoff-Frisbee-Scheibe das Kind in der Mitte, das versucht auszuweichen, zu treffen. Bei einem Treffer wird gewechselt.

Wie die vorherige Übung, nur mit folgenden Variationen:

- das Kind in der Mitte darf den Boden mit den Füßen nicht verlassen
- das Kind in der Mitte darf eine Matte oder einen Fahrradreifen nicht verlassen
- Treffer sind nur unterhalb bzw. oberhalb der Hüfte erlaubt.



## „Steuerbert der Muskelprotz“

### Auf allen „Vieren“

In Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts gehen.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings seitwärts gehen.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings oder rücklings vorwärts bzw. rückwärts um Male (Schuhkarton, Keulen, Papierrollen) gehen.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts gehen und dabei einen Gegenstand (Kissen, Sandsäckchen, Becher, etc.) auf dem Rücken transportieren.

Wie vorherige Übung, nur rücklings und einen Gegenstand auf dem Bauch transportieren.

Mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, Matten, Tau, etc.) einen Geräteparcours so aufbauen, dass man sich auf allen „Vieren“ bewegen kann, ohne den Boden zu berühren.

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

## • Übungen mit der Langbank

In Bauchlage über eine Langbank ziehen (Vorsicht Hohlkreuz: Kopf nicht in den Nacken nehmen, Nase schaut zur Bank); zurück unter der Bank durchkriechen.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand (Ball, Schuhkarton, etc.) mit dem Kopf vor sich herschieben.

In Bauchlage über eine leicht schräg gestellte Langbank ziehen.

Wie vorherige Übung, nur einen Gegenstand mit dem Kopf vor sich herschieben.

In Bauchlage über eine Langbank mit den Armen schieben.

In Rückenlage über eine Langbank mit den Beinen bzw. mit den Armen schieben.

In Rückenlage über eine Langbank mit den Armen ziehen, wobei die Beine gebeugt sind und von der Bank abgehoben werden (sehr schwierig!).

Wie ein Frosch über eine Langbank springen, die Hände stützen sich dabei auf der Bank ab.

Im Sitz vorwärts bzw. rückwärts über die Langbank rutschen, ohne Unterstützung der Füße (Füße sind in der Luft).

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen; zurück unter der Bank durchkriechen.

Wie die vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über eine Langbank gehen und dabei über Hindernisse (Schuhkartons) steigen.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen und dabei einen Gegenstand (Sandsäckchen, Becher) auf dem Rücken transportieren.

Wie vorherige Übung, nur rücklings und einen Gegenstand auf dem Bauch transportieren.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine Langbank gehen, wobei die linke Hand und der linke Fuß auf dem Boden gehen und die rechte Hand und der rechte Fuß auf der Bank gehen.

Wie die vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über eine Langbank gehen, wobei die Hände am Boden und die Füße auf der Bank gehen. Wer schafft es über eine umgedrehte Langbank?

Wie vorherige Übung, nur

- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts.

Im Vierfüßlergang vorlings seitwärts über eine Langbank gehen, wobei die Hände am Boden und die Füße auf der Bank gehen. Wer schafft es über eine umgedrehte Langbank?

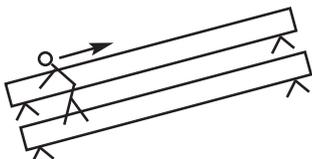
Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Zwei Langbänke stehen im Abstand zwischen 0,3-0,5m nebeneinander; im Vierfüßlergang vorlings vorwärts über beide Langbänke gehen, wobei jeweils eine Hand bzw. ein Fuß auf jeder Langbank sind. Wer schafft es über umgedrehte Langbänke?

Wie vorherige Übung, nur

- vorlings rückwärts
- rücklings vorwärts
- rücklings rückwärts.

Zwei Langbänke stehen im Abstand zwischen 0,3-0,5m nebeneinander; im Vierfüßlergang vorlings seitwärts über beide Langbänke gehen, wobei die Hände auf der einen Langbank sind und die Füße auf der anderen. Wer schafft es über umgedrehte Langbänke?



Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts über eine umgedrehte Langbank gehen (sehr schwierig!).

Wie vorherige Übung, nur rücklings (sehr schwierig!).

## Übungen an der Sprossenwand

Die Sprossenwand auf einer Seite hinaufsteigen und auf der anderen Seite hinuntersteigen.

Auf der Sprossenwand von einer Seite zur anderen mit Nachstellschritten wandern.

An der Sprossenwand rücklings hängen, jeweils abwechselnd ein Bein oder beide Beine gleichzeitig gebeugt hochziehen; wer schafft dies bis zur Brust?

Die Sprossenwand diagonal hochklettern.

Auf einer Sprosse stehen, Hände greifen in Brusthöhe; Arme abwechselnd beugen und strecken.

An der Sprossenwand rücklings hängen und „Radel fahren“.

Hände fassen in Kopfhöhe die Sprossenwand; abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß auf die erste, zweite oder evtl. dritte Sprosse springen (Wechselhüpfen).

Die Sprossenwand rückwärts hochklettern.

Auf einer Sprosse stehen, Hände greifen in Brusthöhe; Hände kurz von der Sprosse lösen und wieder fassen, ohne abzusteigen. Wer kann dabei in die Hände klatschen oder einen Sprossenwechsel nach oben oder unten durchführen?

An der Sprossenwand rücklings hängen und die Beine gestreckt etwas nach links bzw. rechts pendeln.

An der Sprossenwand rücklings hängen; beide Beine bis zur Waagrechten gebeugt hochziehen und die Hüfte nach links bzw. rechts drehen.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

An der Sprossenwand rücklings hängen und versuchen das linke Bein zum rechten Arm zu bewegen und umgekehrt.

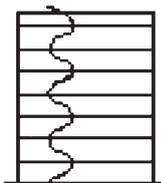
Hände fassen in Kopfhöhe die Sprossenwand; mit beiden Füßen gleichzeitig von der ersten zur zweiten oder evtl. dritten Sprosse aufwärts und wieder abwärts springen.

Ein Tuch auf einen Fußrücken legen und die Sprossenwand hochklettern, ohne das Tuch zu verlieren.

Die Sprossenwand wird ausgeschwenkt (wenn möglich); verschiedene Gegenstände (Keulen, Bälle, Tücher, Kartons, etc.) von einer Seite zur anderen über die Sprossenwand transportieren.

An der Sprossenwand einen möglichst hohen Turm bzw. Pyramide mit Bananenkartons bzw. Schuhkartons aufbauen; an der Sprossenwand hochklettern und so die Gegenstände aufstapeln.

Eine Zauberschnur oder einen langen Bindfaden von der untersten Sprosse bis zur obersten Sprosse einflechten und wieder zurück; die Schnur muss vor dem Start an der untersten Sprosse befestigt werden!



## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

### Partnerübungen

Zwei Kinder binden sich an einem Fuß und einem Handgelenk zusammen und versuchen so die Sprossenwand hochzuklettern; wer kann dabei seitlich hangeln oder diagonal die Sprossenwand hochklettern?

Zwei Kinder sind auf gleicher Höhe an der Sprossenwand und versuchen die Plätze zu wechseln; aneinander vorbeiklettern (sehr schwierig!).

Zwei Kinder stehen übereinander an der Sprossenwand; das Kind oben an der Wand klettert nach unten und das Kind unten an der Wand klettert nach oben, wobei der Körper des Kindes, das von oben nach unten klettert sich zwischen der Sprossenwand und dem Körper des Kindes, das nach oben klettert, befindet; wer schafft mehrere Kletterdurchgänge (sehr schwierig!)?

Ein Kind hängt rücklings an der Sprossenwand, ein anderes Kind steht mit einem Ball ca. 3m davor und wirft den Ball so, dass das Kind an der Wand den Ball mit dem Fuß „wegkicken“ kann.

### • Übungen mit Bällen

Einen Ball, Pezziball oder kleinen Medizinball mit beiden Händen von der Brust möglichst weit stoßen.

Wie vorherige Übung, nur den Ball in einen Zielkreis werfen.

Einen Ball, Pezziball oder kleinen Medizinball mit beiden Händen über Kopf vorwärts bzw. rückwärts möglichst weit werfen.

Einen Ball, Pezziball oder kleinen Medizinball mit der linken bzw. rechten Hand möglichst weit stoßen.

Wie vorherige Übung, nur den Ball in einen Zielkreis werfen.

## Übungen mit Kartons

Insgesamt 10-15 Bananenkartons von einer Markierung ca. 5m tragen und einen Turm bzw. eine Pyramide bauen; es darf jeweils nur ein Karton getragen werden.



Wie vorherige Übung, nur dürfen 2 bzw. 3 Kartons auf einmal getragen werden.

Mehrere Schuhkartons von einem Ort zu einem anderen tragen, wobei auf jeder Hand jeweils immer ein Schuhkarton getragen wird.

Wie vorherige Übung, nur um Male oder über Hindernisse (Keulen, Papierrollen) gehen bzw. laufen.



„Gantenkiel der Akrobat“

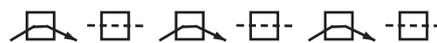
## Übungen mit dem Kinderstuhl

Im Slalom um eine Stuhlreihe im Vierfüßlergang vorlings vorwärts bzw. rückwärts gehen.

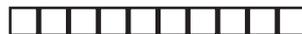


Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Über einen Stuhl (Stuhllehnen alle nach außen) klettern und unter dem nächsten Stuhl durchkriechen.



Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach außen) vorwärts bzw. rückwärts gehen.



Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach außen) vorwärts bzw. rückwärts gehen und

- einen Ball in Hochhalte tragen
- einen Ball auf einer oder beiden Händen balancieren.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

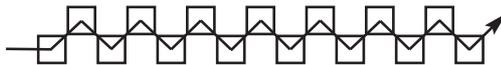
Über eine Stuhlreihe gehen und dabei über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern.



Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach außen) auf allen „Vieren“ klettern.



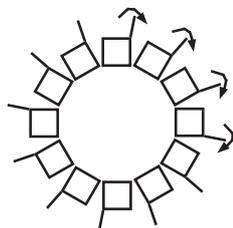
Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach innen) im Zickzack über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern; beide Füße müssen dabei jeweils auf jede Sitzfläche.



Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach außen) vorwärts bzw. rückwärts gehen; Abstände zwischen den Stühlen nicht zu groß wählen (**Vorsicht Kippgefahr !!!**).



Über einen Stuhlkreis gehen und dabei über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern.



Einen Parcours mit Stühlen aufbauen und unter den Stühlen durchkriechen, über die Stühle klettern, zwischen Lehne und Sitz durchkriechen etc.

## • Übungen mit den Füßen

Vorbemerkung: die Stärkung der Fußmuskulatur wird häufig vernachlässigt. Es ist daher besonders wichtig, öfters mit den Füßen barfuß zu arbeiten.

Verschiedene Gegenstände (Wurfring, Seil, Zeitungsblatt, Taschentuch, Klorolle, Tücher, Kugeln, Sandsäckchen, Korken, etc.) mit den Zehen vom Boden abheben und in eine Hand geben.

Wie vorherige Übung, nur den Gegenstand im Sitz von einem Fuß an den anderen geben.

Verschiedene Gegenstände von einem Ort zu einem anderen nur mit den Füßen transportieren; wer kann mit den Zehen eines Fußes einen Gegenstand aufnehmen und auf dem anderen Fuß hüpfen?

Nur mit den Füßen ein Bild malen.

Mit verschiedenen Gegenständen (Seil, Sandsäckchen, Tücher, Becher, Kugeln, etc.) ein Bild oder eine Form nur mit den Füßen legen.

Mit einem Seil oder mit mehreren Seilen nur mit den Füßen eine Figur wie z.B. Mensch, Tier, Haus, etc. legen.

Die Augen sind verbunden; mit den Füßen verschiedene Gegenstände aus der Natur und des Alltags ertasten und raten, welcher Gegenstand es ist. Beispiele: Ast, Kastanien, Blätter, Moos, Zeitungsblatt, Tücher, Keule, Becher, Strohalm, Korken, Kugeln, etc.

## Übungen mit der Klorolle

Eine kleine Kugel mit einem Fuß hochheben und in eine Klorolle, die am Boden steht, fallen lassen.

Eine Klorolle mit einem Fuß hochheben und über eine kleine Kugel stülpen.

Eine Klorolle in ein Tuch mit den Füßen einwickeln.

Ein Tuch in eine Klorolle stopfen.

Eine Klorolle einem Partner mit den Füßen geben.

## Übungen mit dem Zeitungsblatt

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen zu einem Ball zusammenknüllen und vorsichtig wieder auseinanderfalten.

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen möglichst klein zusammenfalten und wieder auseinanderlegen.

Ein Zeitungsblatt im Sitz mit den Füßen zerreißen.

Einen Zeitungsball im Sitz einem Partner mit den Zehen übergeben.

Viele Zeitungsblätter sind am Boden verteilt; die Blätter sollen nur mit den Füßen aufgeräumt werden.

Wie vorherige Übung, nur Zeitungsschnipsel aufräumen.

## Übungen mit der Keule oder mit einer leeren Plastikflasche

Im Sitz die Füße mit angehockten Beinen auf eine Flasche oder eine Keule legen und durch Strecken und Beugen der Beine vor- und zurückrollen.

Wie vorherige Übung, nur sitzen sich zwei Partner gegenüber und rollen eine Flasche oder Keule gemeinsam vor und zurück (die Füße beider Partner bleiben auf der Flasche).

Eine Flasche oder eine Keule mit den Füßen wie einen Kreisel am Boden drehen.

Zwei Partner versuchen sich im Sitz eine Flasche oder eine Keule mit den Füßen zu übergeben, ohne dass sie zu Boden fällt.

Zwei Partner versuchen gemeinsam mit den Füßen, die vom Boden abgehoben sind, eine Flasche oder eine Keule um 360° zu drehen, ohne dass sie zu Boden fällt.

## Wir unterstützen die KNAXIADE:

Sparkasse Aichach-Schrobenhausen

Sparkasse Allgäu

Sparkasse Altötting-Mühldorf

Kreissparkasse Augsburg

Stadtsparkasse Augsburg

Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen

Sparkasse Berchtesgadener Land

Sparkasse im Landkreis Cham

Sparkasse Dachau

Kreis- und Stadtsparkasse Dillingen a. d. Donau

Sparkasse Donauwörth

Sparkasse Erding-Dorfen

Sparkasse Freising

Sparkasse Günzburg-Krumbach

Kreis- und Stadtsparkasse Kaufbeuren

Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim

Sparkasse Neu-Ulm – Illertissen

Sparkasse Neuburg-Rain

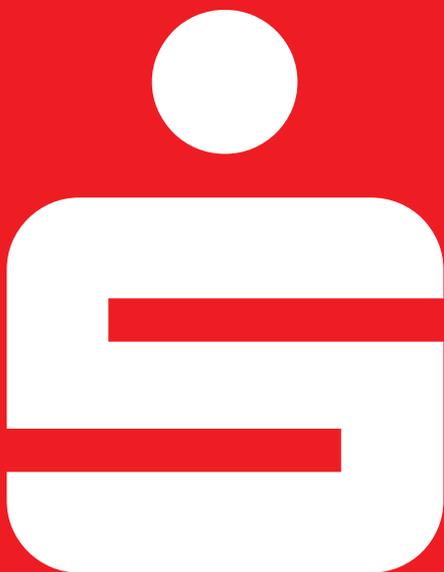
Sparkasse Nördlingen

Sparkasse Oberland

Sparkasse Pfaffenhofen

Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

Kreissparkasse Traunstein-Trostberg





# Bewegung ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

**25 Jahre KNAXIADE  
mit über einer Million  
teilnehmenden  
Kindern.**

Wenn's um Geld geht  
 **Sparkasse**

## • Übungen mit dem Tau in der Gruppe

Mehrere Kinder halten das Tau an einer Körperseite und bewegen sich hintereinander schlangenförmig im Raum.

Wie vorherige Übung, nur

- sind auf beiden Seiten des Taus Kinder
- im Hopslerlauf
- im Seitgalopp
- das Tau muss in Hochhalte getragen werden
- schlangenförmig um Male
- müssen Hindernisse (Schuhkartons, Keulen) überwunden werden
- muss ein Balancierparcours überwunden werden.

Zwei Kinder sind an den Enden des Taus; die anderen Kinder müssen über das Tau springen oder unten durchkriechen je nachdem, ob das Tau hoch- bzw. tiefgehalten wird.

Das Tau liegt am Boden; die Kinder stehen neben dem Tau hintereinander und hüpfen gemeinsam seitwärts im Zickzack über das Tau.

Wie vorherige Übung, nur stehen die Kinder vor dem Tau und hüpfen gemeinsam vor- und rückwärts über das Tau.

Das Tau liegt am Boden; die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen über dem Tau, springen hoch und kreuzen die Beine und landen mit gekreuzten Beinen über dem Tau und wieder zurück.

Die Kinder stehen nebeneinander und halten das Tau; mit beiden Beinen über das Tau steigen und wieder zurück.

### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Die Kinder stehen nebeneinander, halten das Tau in Hochhalte und schwingen gemeinsam leicht nach links bzw. rechts.

Die Kinder stehen nebeneinander, halten das Tau in Hochhalte und legen das Tau bei den Füßen ab und wieder hoch.

Die Kinder sind nebeneinander im Streck-sitz, halten das Tau in Hochhalte und führen gemeinsam das Tau bis zu den Füßen und wieder hoch.

Die Kinder sind nebeneinander im Streck-sitz, halten das Tau in Vorhalte und führen abwechselnd das linke bzw. das rechte Bein über das Tau.

Die Kinder sind nebeneinander im Sitz, halten das Tau in Vorhalte, die gebeugten Beine sind vom Boden leicht abgehoben; die Kinder versuchen gemeinsam abwechselnd das linke bzw. rechte Bein über das Tau zu führen (sehr schwierig!).

Die Kinder liegen nebeneinander in Bauchlage, halten das Tau, heben und senken gemeinsam mit gestreckten Armen das Tau leicht vom Boden ab.

Die Kinder liegen nebeneinander in Rückenlage, halten das Tau gemeinsam in Hochhalte, führen es zum Bauch und wieder zurück.

Die Kinder liegen nebeneinander in Rückenlage, halten das Tau in Vorhalte und führen abwechselnd das linke bzw. rechte Bein unter dem Tau durch.

Wie vorherige Übung, nur mit beiden Beinen gleichzeitig.

Die Kinder sind nebeneinander im Sitz und halten das Tau mit den Füßen über dem Boden; die Kinder geben das Tau mit den Füßen nach links oder nach rechts weiter. Wer kein Tau mehr zwischen den Füßen hat, läuft schnell an das andere Ende, wo das Tau hinwandert, setzt sich dort auf den Boden und versucht das „Förderband“ weiter zu unterstützen.

## Übungen mit dem Rundtau

Die Kinder halten das Tau mit beiden Händen und bewegen sich im Seitgalopp im Kreis.

Die Kinder halten das Tau mit der linken bzw. rechten Hand und bewegen sich auf der Kreisbahn

- im Gehen oder Laufen
- im Hopslerlauf
- gehen 8 Schritte vorwärts, dann 8 Schritte rückwärts
- etc.

Die Kinder halten das Tau mit beiden Händen und geben es im Kreis weiter.

Wie vorherige Übung, nur

- im Sitz
- in Bauchlage
- in Rückenlage.

Die Kinder sind im Sitz, halten das Tau unter den angehockten Beinen und geben es nach links oder rechts weiter.

Wie vorherige Übung, nur werden die Füße vom Boden abgehoben (sehr schwierig!).

Die Kinder sind im Sitz und spannen das Tau nur mit den Füßen straff und geben es nach links bzw. rechts weiter.

Die Hälfte der Kinder halten das Tau mit beiden Händen in Tiefhalte; die andere Hälfte läuft im Slalom um die Gruppe herum und übersteigt dabei immer das Tau.

Wie vorherige Übung, nur das Tau wird in Hüfthöhe gehalten und die Kinder müssen unter dem Tau durchkriechen.

## Übungen mit dem Gymnastikstab

Einen Gymnastikstab quer auf einer Hand balancieren. Wer kann es mit zwei Stäben?

Wer kann einen Gymnastikstab auf folgenden Körperteilen balancieren, ohne dass er zu Boden fällt:

- dem Nacken
- dem Rücken
- einem Oberschenkel
- einem Fußrücken?

Einen Gymnastikstab quer auf einer Hand balancieren, etwas hochwerfen und mit der anderen Hand auffangen.

Einen Gymnastikstab an einem Ende hochkant auf der Hand oder auf einem Finger balancieren. Wer kann es mit zwei Stäben?

Einen Gymnastikstab an einem Ende hochkant auf der Hand oder auf einem Finger balancieren, etwas hochwerfen und mit einer oder beiden Händen auffangen. Wer kann es mit zwei Stäben?

Von einer Seite des Raumes einen Gymnastikstab vorwärts bzw. rückwärts rollen

- mit beiden Händen
- mit der linken bzw. rechten Hand
- mit beiden Füßen
- mit dem linken bzw. rechten Fuß
- auf allen „Vieren“.

Einen Gymnastikstab hochkant auf den Boden stellen und mit der linken bzw. rechten Hand am oberen Ende halten; zwischen Stab und unter dem Arm links- bzw. rechts herum hindurchschlüpfen, ohne den Stab loszulassen.

Einen Gymnastikstab hochkant auf den Boden stellen, kurz loslassen und wieder fangen.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Wie vorherige Übung, nur eine Zusatzaufgabe ausführen, wie z.B.:

- mehrmals in die Hände klatschen
- den Boden mit den Händen berühren
- eine ganze Drehung um die Körperlängsachse ausführen
- eine Langbank, die 1-2m entfernt ist kurz mit einer oder beiden Händen berühren oder verschiedene Gegenstände (Bälle, Tücher, Becher, etc.) einsammeln
- wer kann ein Bein über den losgelassenen Stab führen?
- etc.

Einen Gymnastikstab in beiden Händen am Ende halten und über den Stab mit beiden Beinen steigen und wieder zurück.

Einen Gymnastikstab in beiden Händen halten, den Stab über den Kopf und hinter den Rücken führen und mit beiden Beinen darüber steigen.

Ein Bein über einen Gymnastikstab durchhocken und auf dem anderen Bein hüpfen.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male hüpfen
- über ein kleines Hindernis (Seil, Sandsäckchen, Becher, etc.) hüpfen.

Mit einem Gymnastikstab verschiedene Figuren in den Sand malen, wie z.B.:

- Bauwerke
- Menschen
- Tiere
- Landschaften
- etc.

## Partnerübungen:

P1 und P2 halten gemeinsam am oberen Ende einen Gymnastikstab, der am Boden steht, und gehen in einer Richtung um den Stab.

Wie vorherige Übung, nur nach 8 Schritten Richtungs- und Handwechsel durchführen.

P1 stellt einen Gymnastikstab auf den Boden und hält ihn mit einer Hand am oberen Ende, P2 geht in der Hocke um den Stab und um P1 und beschreibt somit eine „8“.

P1 und P2 stehen sich gegenüber. P1 stellt einen Gymnastikstab auf den Boden und hält ihn mit einer Hand am oberen Ende, P2 hält den Stab unter der Hand von P1; beide Partner gehen entgegengesetzt um den Stab, wobei P2 immer unter dem Arm von P1 durchgeht.

Wie vorherige Übung, nur geht einmal P1, dann P2 unter dem Arm des Partners hindurch; dabei ist immer ein Handwechsel am Stab erforderlich!

P1 und P2 stehen nebeneinander und halten gemeinsam einen Gymnastikstab jeweils mit der Außenhand; erst steigt P1 über den Stab, dann P2.

P1 und P2 stehen versetzt gegenüber und halten gemeinsam einen Gymnastikstab jeweils in der linken oder rechten Hand in Hüfthöhe und steigen abwechselnd mit beiden Beinen auf die andere Seite des Stabes.

P1 und P2 stehen versetzt gegenüber und halten einen Gymnastikstab in Hüfthöhe. Beide Partner steigen gleichzeitig über den Stab und wieder zurück, ohne ihn loszulassen.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten möglichst breit einen Gymnastikstab, zuerst steigt P1 über den Stab und ist somit zwischen Stab und P2; der Stab wird hinter seinem Rücken nach oben geführt,

wobei beide Partner versuchen, den Stab nicht loszulassen, dann folgt P2.

P1 hält einen Gymnastikstab an beiden Enden, P2 muss zwischen dem Körper von P1 und dem Stab hindurchsteigen.

P1 ist in Rückenlage und hält sich am Gymnastikstab fest, P2 zieht P1 mit dem Stab hinter sich her („Abschleppdienst“ - nur auf einem rutschigen Untergrund möglich!).

Wie vorherige Übung, nur hat P2 noch einen Stab auf den Füßen liegen, der nicht verloren werden darf.

Wie die vorherigen zwei Übungen, nur um Hindernisse herum.

P1 ist im Sitz und hält einen Gymnastikstab parallel zum Boden, P2 hüpf über den Stab und läuft um P1 herum.

Wie vorherige Übung, nur unter dem Stab durchkriechen.

Wie die zwei vorherigen Übungen, nur einmal über den Stab hüpfen und einmal unter dem Stab durchkriechen im Wechsel.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten gemeinsam jeweils einen Gymnastikstab in ihrer linken bzw. rechten Hand; sie müssen auf den Stäben von einem Ort zu einem anderen verschiedene Gegenstände (Bälle, Luftballons, Kartons, Kegel, etc.) transportieren, ohne sie zu verlieren.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male
- über einen Hindernissparcours
- über einen Balancierparcours.

Mehrere Kinder stehen in Kreis aufstellung hintereinander im Abstand von ca. 0,5m und halten mit der Innenhand am oberen Ende einen Gymnastikstab, der senkrecht am Boden aufgestellt wird. Auf Kommando lassen alle gemeinsam ihren Stab los und versuchen den Stab vom Vordermann zu fassen, ohne dass er zu Boden fällt.



## „Schlaf der Artist“

### Übungen mit dem Schwungtuch

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch, so dass kleine Wellenbewegungen entstehen.

Wie vorherige Übung, nur dicht über dem Boden bzw. in Hochhalte.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam im gleichmäßigen Rhythmus hoch-tief-hoch.

Ein Teil schwingt das Schwungtuch hoch, der andere tief, so dass große Wellen entstehen.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Beim Hochschwingen des Schwungtuches gehen alle ein paar Schritte zur Mitte unter das Schwungtuch, beim Herabschwingen gehen alle wieder auseinander.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Wenn sich das Schwungtuch im höchsten Punkt befindet, lässt auf Zuruf des Spielleiters eine Hand das Tuch los und alle führen unter dem ausgestreckten Arm eine ganze Drehung nach links bzw. rechts aus.

### 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch gemeinsam hoch. Wenn das Schwungtuch im höchsten Punkt ist, wechseln verschiedene Kinder die Plätze:

- Kinder mit der gleichen Zahl
- die gegenüberstehenden Kinder
- Kinder mit einem bestimmten Merkmal, wie z.B. gleiche Farbe eines Kleidungsstückes, gleiche Haarfarbe, gleiche Schuhmarke, etc.
- Kinder mit dem gleichen Geburtsmonat
- etc.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch hoch und lassen es im höchsten Punkt auf Zuruf des Spielleiters los und lassen das Tuch segeln.

Alle Kinder fassen das Schwungtuch mit einer Hand links oder rechts, ziehen das Schwungtuch straff, lehnen dabei den Oberkörper etwas nach außen, und

- gehen vorwärts bzw. rückwärts auf der Kreisbahn
- laufen vorwärts bzw. rückwärts auf der Kreisbahn
- gehen vorwärts und wechseln jeweils nach 8 Schritten die Laufrichtung (Drehung um 180°)
- bewegen sich im Hopselauf vorwärts auf der Kreisbahn
- gehen vorwärts und balancieren einen Ball auf der anderen Hand
- gehen vorwärts und prellen einen Ball ständig auf den Boden mit der anderen Hand (sehr schwierig!)

Alle Kinder verteilen sich an einer Seite des Schwungtuches und führen das Tuch in die Hochhalte und laufen vorwärts und lassen das Schwungtuch fliegen.

Wie vorherige Übung, jedoch wird am Ende der Laufstrecke gewendet und die gleiche Strecke zurückgelaufen; der Anfang des Schwungtuches wird schnell unter dem Ende des Schwungtuches durchgeführt.

Alle Kinder sind im Knie- oder Hockstand und bewegen das Schwungtuch wellenartig; ein nicht zu schweres Kinder bewegt sich auf allen „Vieren“ durch das Wellenmeer.

Alle Kinder sind im Knie-, Hockstand oder im Sitz und spannen das Schwungtuch wie einen „Regenschirm“ in Hochhalte auf.

Alle Kinder sind im Knie- oder Hockstand und spannen das Schwungtuch wie einen „Regenschirm“ auf und pumpen durch ruhiges Auf- und Abswingen Luft unter das Tuch. Wenn genügend Luft unter dem Schwungtuch ist, wird es von allen Kindern gemeinsam schnell auf den Boden geführt und wie zu einem „Pilz“ aufgebaut.

Alle Kinder schwingen das Schwungtuch hoch, wenn das Tuch vom höchsten Punkt wieder herunterschwingt, gehen alle unter das Tuch, führen es hinter dem Körper auf den Boden und bilden eine „Luftglocke“.

Alle Kinder sitzen im Strecksitz, halten das Schwungtuch straff in beiden Händen und führen kleine Wellenbewegungen aus. Ein Kind ist unter dem Schwungtuch, spielt das „Krokodil“ und zieht andere Kinder an den Füßen unter das Tuch. Wer unter das Tuch gezogen wird, wird ebenfalls zum „Krokodil“ bis alle Kinder unter dem Tuch sind.

## Gymnastikübungen

Alle Kinder ziehen das Schwungtuch straff und rollen das Tuch zur Mitte mit den Händen ein.

Alle Kinder ziehen das Schwungtuch straff und geben es nach rechts bzw. links weiter.

Alle Kinder sind im Grätschstand mit Blickrichtung zur Mitte, ziehen das Schwungtuch straff und machen gemeinsam Rumpfbeugen vorwärts.

Wie vorherige Übung, nur Blickrichtung (das Schwungtuch muss in der Mitte am Boden liegen) nach außen.

Alle Kinder sind im Grätschstand mit Blickrichtung zur Mitte. Alle Kinder heben und senken gemeinsam das Schwungtuch mit gestreckten Armen.

Alle Kinder liegen auf dem Bauch mit Blickrichtung zur Mitte des Schwungtuches. Die Kinder ziehen das Schwungtuch straff, die Arme sind gestreckt, die Kinder heben und senken gemeinsam das Schwungtuch etwas vom Boden ab.

Alle Kinder liegen auf dem Rücken, die Beine sind unter dem Schwungtuch gebeugt. Alle Kinder richten den Oberkörper gemeinsam etwas auf und wieder zurück.

Alle Kinder sitzen im Strecksitz und halten das Schwungtuch straff in beiden Händen, beugen sich nacheinander in verschiedene Richtungen, so dass eine große kreisende Bewegung des Tuches entsteht.

Wie vorherige Übung, nur das Schwungtuch in die Hochhalte bringen.

Alle Kinder halten das Schwungtuch im Strecksitz in beiden Händen, führen das Tuch nach oben, rücken zur Mitte des Tuches und ziehen das Schwungtuch hinter dem Körper nach unten und bilden somit einen „Iglu“. Dieselbe kreisende Bewegungen ausführen wie bei den beiden vorherigen Übungen.

## Spielformen mit verschiedenen Bällen

Bei den nachfolgenden Übungsformen können die unterschiedlichsten Bälle, wie Gymnastikball, Softball, Wasserball, Tennisball, Plastikball, Tischtennisball, Gummiball, Springball, Luftballon, etc. eingesetzt werden:

- ein oder mehrere Bälle werden mit dem Schwungtuch möglichst hoch geschleudert
- ein Ball wird gezielt von einem Kind zum anderen gerollt
- ein Ball soll möglichst auf dem äußeren Rand des Schwungtuches im Kreis entlang laufen
- das Schwungtuch in Hochhalte bringen und den Ball im Kreis laufen lassen
- einen Ball (Wasserball, Softball, Pezzi-ball) in die Mitte des Schwungtuch rollen und ihn mit dem Tuch hochheben, so dass er nicht wegrollt
- die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt und versuchen, einen Ball bei der gegnerischen Gruppe vom Schwungtuch zu treiben
- ein oder mehrere Kinder befinden sich unter dem Schwungtuch und versuchen ein oder mehrere Bälle durch Stoßen vom Tuch zu befördern; die Kinder, die das Schwungtuch halten, versuchen dies zu verhindern
- auf dem Schwungtuch befinden sich ein kleiner Ball und ein Eimer; es muss versucht werden, den Ball in den Eimer zu rollen
- ein Eimer steht unter dem Schwungtuch; es muss versucht werden, einen kleinen Ball durch das Loch des Tuches zu rollen und ihn dabei in den Eimer zu befördern (sehr schwierig!)
- einen kleinen Ball mit dem Schwungtuch hochschleudern und versuchen, das Tuch so unter den Ball zu bringen, dass der Ball durch das Loch des Schwungtuches fällt (äußerst schwierig!)

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

- die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt; jede Mannschaft legt gleich viele kleine Bälle von einer Farbe auf das Schwungtuch. Welche Mannschaft hat zuerst alle Bälle vom Tuch geschleudert?

## • **Übungen mit einem größeren Tuch (Bettlaken)**

Die nachfolgenden Übungen können als Gruppen- oder Partnerübungen ausgeführt werden. Es ist abhängig von der Größe des Tuches.

Eine Gruppe trägt gemeinsam ein Tuch mit einer Hand oder mit beiden Händen

- in Hochhalte
- in Tiefhalte
- um Male
- über Hindernisse.

Eine Gruppe trägt gemeinsam ein Tuch in Hochhalte, eine zweite Gruppe muss immer unter dem Tuch bleiben, ohne das Tuch zu berühren.

Wie vorherige Übung, nur

- um Male
- über Hindernisse.

Gruppe 1 sitzt auf einem Tuch und wird von Gruppe 2 auf dem Tuch gezogen.

Mehrere Kinder sind auf einem Tuch und versuchen, vorwärts bzw. rückwärts zu rutschen.

Wie vorherige Übung, nur ein Ende wird mit den Händen gehalten und es wird versucht, auf dem Tuch vorwärts zu hüpfen.

Mehrere Kinder tragen gemeinsam ein Tuch ohne Hilfe der Hände.

Mehrere Kinder stehen um ein Tuch und

- schütteln es aus
- werfen es hoch und fangen es wieder auf
- werfen es hoch und lassen es herabsegeln
- schwingen das Tuch gemeinsam hin und her
- schwingen das Tuch gemeinsam hoch und tief
- rollen es mit den Händen zur Mitte des Tuches möglichst klein.

Mehrere Kinder sitzen um ein Tuch und

- spannen es mit den Händen
- machen „Wind“, indem sie es kräftig schütteln
- heben bzw. senken es gemeinsam
- versuchen es nur mit den Füßen zu spannen
- greifen es mit den Zehen und schütteln es.

Mehrere Kinder wickeln mit einem Tuch ein anderes Kind wie eine „Mumie“ ein

- im Stand
- im Liegen.

Wie vorherige Übung, nur wickeln sich mehrere Kinder gemeinsam in ein Tuch ein, ohne Hilfe von anderen.

Mit einem Tuch Bälle hochwerfen und wieder auffangen.

Mit einem Tuch Bälle auffangen, die zugeworfen werden.

Gruppe 1 hält ein Tuch gespannt, Gruppe 2 wirft Bälle auf das Tuch. Gruppe 1 versucht, die Bälle schnellstmöglich wieder vom Tuch zu werfen.

Mit einem Tuch Bälle oder Luftballons von einem Ort zu einem anderen transportieren, ohne sie zu verlieren.

Mehrere Gruppen sind hintereinander und haben jeweils ein Tuch; sie transportieren Bälle von einem Ort zum anderen, indem

sie die Bälle von Tuch zu Tuch geben oder werfen, je nach Abstand der Gruppen zueinander.

Mehrere Paare stehen im Abstand von ca. 1m nebeneinander in Kreisauflistung und halten jeweils ein Tuch. Ein Paar beginnt und schlüpft einmal unter dem Tuch des Nachbarpaares durch und breitet sein Tuch über das nächste Paar, das ihrerseits unter dem Tuch durchschlüpft, usw. bis das Paar wieder am Ausgangspunkt angelangt ist; es entsteht somit eine Wellenbewegung. Dann beginnt das nächste Paar.

## Übungen mit dem Schlips (Krawatte)

In Bewegung einen Schlips wie einen Propeller eines Hubschraubers über dem Kopf kreisen lassen, ohne dabei andere zu berühren bzw. zu behindern.

In Bewegung einen Schlips wie den Flügel einer Mühle am Körper kreisen lassen, ohne dabei andere zu berühren bzw. zu behindern.

Die Hälfte der Kinder haben einen Schlips und sind „Cowboys“ und versuchen die anderen Kinder ohne Schlips, welche die „Pferde“ sind, wie mit einem Lasso einzufangen.

Alle Kinder haben einen Schlips als Schwänzchen hinten in der Hose stecken; jedes Kind versucht auf die Schwänzchen der anderen Kinder zu treten, ohne das eigene zu verlieren.

## Gymnastikübungen

Ein Schlips wird doppelt vor dem Körper gehalten; mit beiden Beinen über den Schlips steigen und hinter dem Rücken den Schlips nach oben über den Kopf führen, ohne loszulassen.

Ein Schlips wird doppelt hinter dem Körper gehalten; mit beiden Beinen über den Schlips steigen und vor dem Körper den Schlips nach oben über den Kopf führen, ohne loszulassen.

In Rückenlage den Schlips doppelt oder vierfach zusammengelegt in Vorhalte fassen. Ein Bein beugen und mit der Fußsohle gegen den gespannten Schlips nach oben drücken.

Wie vorherige Übung, nur mit beiden Beinen.

Im Strecksitz einen Schlips vierfach in Vorhalte bringen. Ein Bein anhocken und über den Schlips führen. Wer kann es mit beiden Beinen?

Im Strecksitz einen Schlips um die Füße legen. Rumpf beugen vorwärts unter gleichzeitigem Zug seitwärts mit gestreckten Armen.

## Partnerübungen

P1 schlängelt den Schlips über den Boden; P2 versucht auf den Schlips zu treten („Schlipstreten“).

P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken. P1 übergibt einen Schlips über dem Kopf und bekommt ihn wieder von P2 durch die gegrätschten Beine gereicht.

P1 und P2 stehen im Grätschstand Rücken an Rücken. P1 hält einen Schlips an einem Ende über dem Kopf und lässt das andere Ende hinter dem Rücken herunterfallen; P2 übernimmt den Schlips durch die gegrätschten Beine und macht dasselbe.

P1 und P2 sitzen im Grätschsitz Rücken an Rücken. P1 hält den Schlips vierfach in Vorhalte, verdreht den Oberkörper nach rechts und übergibt den Schlips an P2, der seinen Oberkörper ebenfalls nach rechts verdreht und den Schlips übernimmt. Danach drehen beide nach links und übergeben wieder den Schlips.

Wie vorherige Übung, nur dreht ein Partner den Oberkörper nach links, der andere nach rechts.

P1 und P2 sitzen im Strecksitz gegenüber, halten in beiden Händen jeweils einen Schlips gespannt und senken abwechselnd langsam den Oberkörper zu den Oberschenkeln.

P1 und P2 sitzen mit leicht gebeugten Beinen gegenüber. P1 übergibt mit den Füßen einen Schlips an P2, der einen „Sitzkreisel“ ausführt und den Schlips wieder zurückgibt.

P1 und P2 stehen nebeneinander und binden sich einen Schlips um ihre innen stehenden Beine. Sie versuchen gemeinsam

- zu gehen, zu laufen bzw. zu hüpfen
- einen Hindernisparcours zu überwinden
- einen Balancierparcours zu überwinden.

P1 hält einen Schlips beidhändig in der Mitte, P2 steht hinter P1 und hält in jeder Hand ein Ende des Schlipeses von P1. P1 das „Pferd“ führt oder zieht P2 den „Kutscher“

- über einen Hindernisparcours
- über einen Balancierparcours.

P1 und P2 stehen hintereinander und halten in jeder Hand

jeweils ein Ende eines Schlipeses. P1 führt P2, der die Augen schließt,

wie einen „Blinden“

- durch Ziehen links bzw. rechts Richtungsänderung nach links bzw. rechts
- durch gleichzeitiges Ziehen links und rechts Richtung geradeaus.

## • Übungen mit dem Kissen

Vorwärts bzw. rückwärts gehen oder laufen und dabei ein Kissen auf verschiedene Arten transportieren, wie z.B.:

- in Hochhalte und im Ballengang
- auf der flachen Hand bzw. auf dem Handrücken
- auf dem Kopf
- auf dem Nacken
- auf der Schulter
- auf dem Rücken
- Kissen zwischen Kinn und Brust klemmen.

Wie vorherige Übung, nur

- über einen Hindernisparcours
- über einen Balancierparcours.

Ein Kissen in die Kniekehle klemmen und auf dem anderen Bein vorwärts hüpfen, ohne das Kissen zu verlieren.

Ein Kissen auf einem Bein balancieren und auf dem anderen vorsichtig vorwärts hüpfen, ohne das Kissen zu verlieren.

Ein Kissen auf dem Kopf balancieren und folgende Zusatzaufgaben durchführen, ohne das Kissen zu verlieren:

- sich hinsetzen und wieder aufstehen
- sich in den Schneidersitz setzen und wieder aufstehen
- sich auf den Bauch bzw. Rücken legen und wieder aufstehen.

## Gymnastikübungen

Im Stand folgende Übungen ausführen:

- ein Kissen mit beiden Händen halten, kurz loslassen und wieder fassen
- ein Kissen links- bzw. rechtsherum um den Körper kreisen lassen
- im Grätschstand ein Kissen mit beiden Händen in die Hochhalte führen und abwechselnd auf den linken bzw. rechten Fuß legen und wieder zurück
- ein Kissen mit beiden Händen hochwerfen und wieder fangen; wer kann es mit einer Hand?
- ein Kissen mit beiden Händen hinter dem Rücken fassen, Rumpfbeugen vorwärts und das Kissen mit Schwung über den Kopf werfen; wer wirft das Kissen am weitesten?
- ein Kissen um ein Bein, das vom Boden abgehoben ist, kreisen lassen
- ein Kissen durch die gegrätschten Beine kreisen lassen wie eine „8“
- ein Kissen über den Kopf werfen und versuchen hinter dem Rücken aufzufangen (sehr schwierig!); wer kann das Kissen mit den Händen durch die gegrätschten Beine fangen (äußerst schwierig!)?
- ein Kissen hinter dem Rücken fassen, nach vorne oben werfen und versuchen vor dem Körper aufzufangen (sehr schwierig!)
- ein Kissen durch die gegrätschten Beine nach hinten oben werfen,  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen und versuchen das Kissen aufzufangen (sehr schwierig!).

Im Sitz folgende Übungen ausführen:

- ein Kissen um den Körper kreisen lassen
- ein Kissen liegt neben den Beinen, Beine einzeln oder gleichzeitig über das Kissen heben und auf der anderen Seite ablegen
- ein Kissen zwischen die gegrätschten Beine legen und versuchen durch Rumpfvorbeugen mit dem Kopf das Kissen zu berühren
- ein Kissen nur mit den Füßen am Boden drehen

- ein Kissen zwischen die Füße klemmen und ausschütteln
- ein Kissen hochwerfen und wieder auffangen; wer kann dabei aufstehen und das Kissen im Stand auffangen?
- ein Kissen um die Beine, die angewinkelt vom Boden abgehoben sind, kreisen lassen
- ein Kissen um die Beine, die angewinkelt vom Boden abgehoben sind, wie eine „8“ kreisen lassen
- ein Kissen zwischen die Füße klemmen und einen Sitzkreisel ausführen
- ein Kissen liegt auf den Füßen, Beine sind angewinkelt; mit den Füßen schwungvoll das Kissen hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen
- ein Kissen zwischen die Füße klemmen, mit Schwung über den Rücken rollen und das Kissen nach hinten werfen; wer wirft es am weitesten? Wer kann dabei noch ein bestimmtes Ziel treffen?

In Bauchlage folgende Übungen ausführen:

- das Kissen mit gestreckten Armen etwas vom Boden abheben und wieder senken (Kopf nicht in den Nacken nehmen!!!)
- auf das Kissen legen, Arme und/oder Beine leicht vom Boden anheben
- das Kissen vor dem Kopf und hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben
- das Kissen unter dem Bauch durchgeben und hinter dem Rücken wieder zurück
- das Kissen mit den Händen so über den Kopf werfen, dass es auf dem Rücken landet.

In Rückenlage folgende Übungen ausführen:

- ein Kissen zwischen die Füße klemmen, Füße anziehen und in die Senkrechte führen und wieder zurück
- Füße angewinkelt auf den Boden setzen und ein Kissen um den Körper kreisen lassen durch Heben und Senken des Beckens

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

- Beine sind gestreckt in Hochhalte, ein Kissen um die Beine kreisen lassen
- Beine sind gestreckt in Hochhalte, ein Kissen mit den Händen hochwerfen und versuchen mit den Füßen aufzufangen
- Beine sind angewinkelt vom Boden abgehoben, ein Kissen wie eine „8“ um die Beine kreisen lassen
- ein Kissen zwischen die Füße klemmen, Beine sind angewinkelt, Kissen in Richtung Oberkörper hochwerfen und versuchen mit den Händen aufzufangen.

In Kreisauflistung folgende Übungen ausführen:

- im Stand ein Kissen mit den Händen an den Nachbarn weitergeben
- im Stand ein Kissen hinter dem Rücken mit den Händen an den Nachbarn weitergeben
- im Stand ein Kissen nur mit den Knien an den Nachbarn weitergeben
- im Sitz ein Kissen nur mit den Füßen an den Nachbarn weitergeben
- wie die vorherigen Übungen, nur auf ein Zeichen die Richtung ändern
- alle Kinder fassen in Kreisauflistung jeweils ein Kissen in der linken bzw. rechten Hand, gehen zur Kreismitte und schwingen die Kissen gemeinsam in Hochhalte und wieder zurück
- alle Kinder liegen im Kreis in Rückenlage und fassen jeweils ein Kissen in der linken bzw. rechten Hand; die Füße stehen leicht angewinkelt auf dem Boden. Alle Kinder heben gemeinsam den Oberkörper bis in den Sitz („Blume schließt sich“) und legen sich wieder auf den Rücken („Blume öffnet sich“).

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

### „Pierre Kattun auf Inseln“

#### Übungen mit Seilen

Ein Seil oder eine dickere Schnur wird kreisförmig ausgelegt und somit eine „Insel“ gebildet:

- mit beiden Beinen von der „Insel“ ins Wasser springen und wieder zurück
- einen Fuß auf die „Insel“ stellen, den anderen Fuß ins Wasser und so um die „Insel“ laufen
- auf die „Insel“ setzen und alles andere ist in der Luft
- auf dem Seil, auf der „Inselkante“ balancieren
- auf der „Insel“ sitzen und abwechselnd einen Fuß ins Wasser strecken, um die Wassertemperatur zu prüfen
- auf der „Insel“ sitzen und abwechselnd ein Bein gestreckt über das Wasser halten, das andere Bein ist immer angewinkelt, damit keine Belastung im Lendenwirbelbereich entsteht!!! (Achtung: ein Hai schwimmt im Wasser und beißt in die Zehen der Kinder, die ihre Füße ins Wasser fallen lassen!)
- auf allen „Vieren“ um die Insel gehen
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings um die Insel gehen, wobei jeweils eine Hand bzw. ein Fuß auf der Insel, die andere Hand bzw. der andere Fuß im Wasser sind
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings mit den Füßen um die Insel herumwandern, wobei die Hände auf der Insel sind
- auf allen „Vieren“ vorlings bzw. rücklings mit den Händen um die Inseln herumwandern, wobei die Füße auf der Insel sind.

Mehrere „Inseln“ wie vorherige Übung bilden; von einer „Insel“ zur nächsten „Insel“ springen (Vorsicht: nicht ins Wasser springen, denn es ist tief und wimmelt von Krokodilen!).

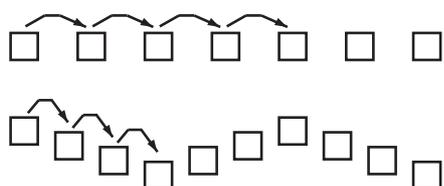
## Übungen mit Bierdeckeln oder Teppichfliesen

Viele Bierdeckel oder Teppichfliesen liegen am Boden („Inseln“) im ganzen Raum verteilt

- die Kinder gehen nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- jeweils zwei Kinder geben sich die Hand und gehen gemeinsam nebeneinander nur auf „Inseln“ vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- mehrere Kinder bilden eine Schlange (stehen hintereinander und legen jeweils die Hände auf die Schultern des Vordermannes) und gehen nur auf „Inseln“
- mit verbundenen Augen ertasten die Kinder barfuß den Weg nur auf „Inseln“ von einer Seite zur anderen.

Wie die vorigen Übungen, nur gehen die Kinder jetzt nicht auf „Inseln“, sondern zwischen den „Inseln“, ohne sie zu betreten.

Mehrere Bierdeckel oder Teppichfliesen liegen im Abstand von ca. 0,3m hintereinander; verschiedene Gegenstände (Bälle, Kartons, Keulen, etc.) werden von einer Seite zur anderen transportiert, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).

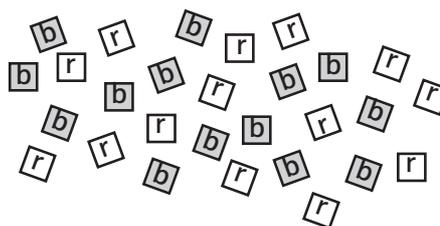


Wie vorherige Übung, nur werden noch Hindernisse (Schuhkarton, gespannte Seile) in den Weg gestellt.

Mehrere Teppichfliesen liegen im Abstand von ca. 0,2m hintereinander; verschiedene Gegenstände (Bälle, Kissen) werden zwischen die Beine geklemmt und von einer Seite zur anderen transportiert, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).



Am Boden liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Bierdeckel oder Teppichfliesen kreuz und quer am Boden; die Kinder gehen von einer Seite zur anderen, indem sie nur auf rote bzw. blaue Bierdeckel oder Teppichfliesen treten, ohne dabei auf den Boden zu treten (nur auf „Inseln“).



Wie vorherige Übung, nur werden noch Hindernisse in den Weg gestellt.

Wie die vorherigen beiden Übungen, nur transportieren die Kinder verschiedene Gegenstände (Sandsäckchen, Becher, Tücher, Bierdeckel, etc.) von einer Seite zur anderen mit folgenden Aufgabenstellungen:

- mit den Händen
- auf dem Kopf
- auf der Schulter
- auf dem Rücken
- zwischen Kinn und Brust klemmen.

Jedes Kind hat 3 Bierdeckel bzw. 3 Teppichfliesen und muss sich von einer Seite zur anderen vorwärts bewegen, indem es sich immer mit beiden Füßen auf Bierdeckeln bzw. Teppichfliesen befindet, d.h. der freiwerdende Bierdeckel bzw. die Teppichfliese muss immer wieder vorne angelegt werden.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Wie vorherige Übung, nur

- um Male oder über eine Langbank
- mit 3 Bierdeckel im Slalom um Keulen über eine Langbank
- mit 3 Bierdeckel über eine umgedrehte Langbank (sehr schwierig!)
- mit 2 Bierdeckel bzw. 2 Teppichfliesen.

## • Übungen mit Teppichfliesen

Bei den nachfolgenden Übung muss gewährleistet sein, dass die Teppichfliese umgedreht (mit dem Flausch nach unten) auf dem Boden rutscht!

Einen Fuß auf die Teppichfliese stellen, vorwärtsgehen und dabei die Fliese über den Boden ziehen („Roller fahren“).

Jeweils mit dem linken und rechten Fuß auf einer Teppichfliese stehen und wie ein Langläufer über den Boden gleiten.

Wie vorherige Übung, nur mehrere Kinder hintereinander, die Hände fassen dabei die Hüfte des Vordermannes.

Mit beiden Beinen auf einer Teppichfliese stehen und versuchen vorwärts zu rutschen.

Im Vierfüßlergang vorlings, Hände sind auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

Im Vierfüßlergang vorlings, Füße sind auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Im Vierfüßlergang vorlings, Hände und Füße sind jeweils auf einer Teppichfliese, vorwärts bzw. rückwärts schieben.

Wie vorherige Übung, nur rücklings.  
Wie die vorherigen Übungen, nur um Male.

## Partnerübungen

Die Partner fassen sich an den Händen und bewegen sich auf je zwei Fliesen mit Seitnachschrritten.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 zieht P1 an den Füßen vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 zieht P1 an den Händen rückwärts.

P1 steht auf einer Fliese; P2 greift von hinten unter die Arme von P1 und zieht ihn rückwärts („Rettungsgriff“).

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand und einen Fuß von P1 und ziehen ihn vorwärts bzw. rückwärts.

P1 sitzt bzw. hockt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand von P1 und ziehen ihn vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils einen Fuß von P1 und ziehen ihn vorwärts.

P1 sitzt auf einer Fliese; P2 und P3 fassen jeweils eine Hand von P1 und ziehen ihn rückwärts.

Wie die vorherigen Übungen, nur um Male bzw. um Hindernisse herum.

## „Brunhold auf Achse“

### Übungen mit dem Chiffon-Tuch

Mit dem Chiffon-Tuch gehen bzw. laufen und mit dem Tuch winken.

Mit dem Chiffon-Tuch gehen bzw. laufen und das Tuch wie eine Fahne hinter sich herziehen.

Das Chiffon-Tuch an zwei Ecken fassen, Arme sind in Hochhalte. So zügig gehen, dass das Tuch hinter dem Körper zum „Schweben“ kommt. Variationen:

- im Rückwärtsgehen
- Tuch in Kopfhöhe
- Tuch in Hüfthöhe
- Tuch knapp über dem Boden.

Das Chiffon-Tuch ausgebreitet am Körper anlegen, so zügig gehen bzw. laufen, dass das Tuch am Körper kleben bleibt; evtl. auch rückwärts.

Mit dem Chiffon-Tuch zur Musik gehen bzw. laufen, bei Musikstopp und Hochhalten des Spielleiters eines Tuches mit einer bestimmten Farbe, müssen die Kinder schnellstmöglich einen festgelegten Ort aufsuchen, wie z.B.:

- Sprossenwand (rotes Tuch)
- Langbank (blaues Tuch)
- Hallenecke (grünes Tuch)
- etc.

Wie vorherige Übung, nur hält der Spielleiter zwei oder drei Chiffon-Tücher mit verschiedenen Farben in die Höhe. Es müssen sich Kinder mit den Farben der Tücher schnell zusammenfinden.



Wie vorherige Übung, nur hält der Spielleiter zwei oder mehrere Chiffon-Tücher mit verschiedenen Farben in einer Hand und zeigt wie ein Polizist in eine Hallenrichtung. Alle Kinder mit den entsprechenden Farben finden sich schnell an der angezeigten Hallenseite ein.

### Übungen mit dem Rollbrett

Im Sitz auf dem Rollbrett und mit den Händen anschieben und fahren.

Im Knien auf dem Rollbrett und mit den Händen anschieben und fahren.

In Bauchlage auf dem Rollbrett und

- mit beiden Händen gleichzeitig oder abwechselnd (wie beim Kraularmzug) mit einer Hand anschieben und fahren
- mit den Füßen von der Wand abstoßen; wer fährt am weitesten?

In Rückenlage auf dem Rollbrett und mit den Füßen anschieben und fahren. Von der Wand abstoßen; wer fährt am weitesten?

Wie die vorherigen Übungen, nur einen Gegenstand (Ball, Tuch, Karton, Joghurtbecher, etc.) auf dem Kopf, Bauch, Rücken oder Hand transportieren, ohne ihn zu verlieren.

Ein Kind ist im Sitz oder im Knien auf dem Rollbrett; ein zweites Kind schiebt seinen Partner durch den Raum.

Ein Kind ist in Bauchlage oder in Rückenlage auf dem Rollbrett; ein zweites Kind hält seinen Partner an den Beinen und schiebt, zieht oder dreht ihn im Raum.

Ein Kind ist im Sitz auf dem Rollbrett und wird von seinem Partner mit einem Seil, das um die Hüfte gelegt wird, abgescleppt.

Von einer Seite des Raumes mit dem Rollbrett verschiedene Gegenstände (Kartons, Bälle, Keulen, etc.) zur anderen transportieren.

Verschiedene Gegenstände (Bierdeckel, Jogurthbecher, etc.) liegen am Boden und müssen von den Rollbrettfahrern eingesammelt und aufgeräumt werden.

Eine umgedrehte Langbank wird auf 3-4 Rollbretter gelegt (überlanges Fahrzeug); mehrere Kinder sitzen auf dem Fahrzeug und werden von anderen Kindern geschoben.

Zwei Rollbrettfahrer rollen sich gegenseitig einen Ball zu; wer kann es auch in Bewegung?

Im Kreis sind mehrere Rollbrettfahrer in Bauchlage auf dem Brett und rollen sich gegenseitig einen Ball zu.

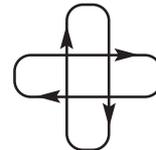
Wie vorherige Übung, nur versucht ein Kind im Kreis den Ball abzufangen.

Mehrere Kinder fahren mit dem Rollbrett eine Achterschleife. Wenn sich zwei Fahrer begegnen, gilt die Verkehrsregel „Rechts vor Links“.

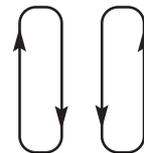


## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

Zwei Gruppen von Kindern fahren auf einer Ovalbahn, die sich im rechten Winkel schneiden. Wenn sich zwei Fahrer begegnen, gilt die Verkehrsregel „Rechts vor Links“.

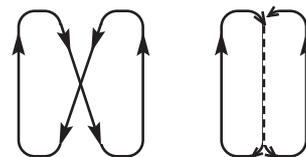


Zwei Gruppen von Kindern fahren auf einer Ovalbahn, die parallel zueinander sind, wobei eine Gruppe im Uhrzeigersinn, die andere Gruppen gegen den Uhrzeigersinn fährt.



Wie vorherige Übung mit folgender Änderung:

- es wird von einer Ovalbahn zur anderen gewechselt
- es gibt nur eine Innenbahn, d.h. die Fahrer bilden eine Linie und müssen im Reißverschlußverfahren einfädeln.



Einen Slalomparcours bzw. eine Rennstrecke mit verschiedenen Gegenständen (Schuhkarton, Papierrollen, Zauberschnur, etc.) aufbauen; den Parcours mit dem Rollbrett mit oder ohne Partner fahren.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Gegenständen (Karton, Sandsäckchen, Papierrollen, Bierdeckel, etc.) aufbauen; mit den Rollbrettern muss durch den Parcours gefahren werden, ohne die Hindernisse zu berühren (nur in eine Fahrtrichtung, damit Zusammenstöße vermieden werden!). Wer kann dabei noch einen Ball am Boden rollen?

Alle Kinder erhalten eine bestimmte Anzahl von Zetteln mit verschiedenen Symbolen (z.B. Symbole der „Kindergarten-KNAXIADE“), fahren mit einem Zettel zu einer Bildertafel, suchen sich ihre Abbildung aus, kreuzen diese mit einem Stift an und legen den Zettel in einen Karton. Danach fahren sie zu ihrem Ausgangspunkt zurück, holen einen neuen Zettel und starten erneut, bis kein Blatt mehr übrig bleibt.

Alle Kinder erhalten eine Zeichnung mit einem Motiv (z.B. ein Symbol der „Kindergarten-KNAXIADE“), das in 10 Teile zu einem Puzzle geschnitten ist. Die Kinder haben die Aufgabe jeweils ein Teil des Puzzles mit dem Rollbrett zur anderen Seite des Raumes zu transportieren, bis alle Teile zum Gesamtbild zusammengelegt werden können. Ist auch in Partnerarbeit möglich.

In der Mitte des Raumes befinden sich mehrere Knetgummiigel ohne Stacheln. Die Rollbrettfahrer werden gleichmäßig in mehrere Gruppen eingeteilt und befinden sich jeweils hinter einer Markierung mit einem Igel, dessen Stacheln aus Holzstäbchen bestehen. Die Kinder von jeder Gruppe transportieren abwechselnd einen Stachel ihres Igels in die Mitte und stecken ihn dort in den Igel, solange bis alle Stachel zur Mitte transportiert wurden.

## Staffel-Spiele

Alle Staffeln können einfach nur als Spiel- und Bewegungsform durchgeführt werden. Sie müssen nicht als Wettkampfform organisiert werden !!!

### Mit Becher und kleinem Ball

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen kleinen Ball in einem Becher tragen
- einen kleinen Ball auf dem umgedrehten Becher balancieren
- einen umgedrehten Becher mit einem kleinen Ball darunter auf dem Kopf balancieren
- einen umgedrehten Becher auf dem Kopf balancieren und einen kleinen Ball auf einer Hand balancieren.

Mehrere Gruppen stehen hintereinander; jedes Kind hat einen Becher, das vorderste Kind hat zusätzlich einen kleinen Ball. Den Ball mit dem Becher zum Hintermann übergeben, das letzte Kind läuft nach vorne, um den Ball wieder nach hinten geben zu können mit folgenden Übergangsmöglichkeiten:

- seitliches Verdrehen des Oberkörpers
- über die Schulter bzw. über den Kopf
- durch die gegrätschten Beine.

## Mit Bällen

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Ball vor der Brust, hinter dem Rücken oder über dem Kopf tragen
- wie vorherige Übung, nur über Hindernisse (Keulen, Karton)
- einen Ball zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- einen Ball mit einer Hand rollen
- einen Ball mit dem Fuß führen bzw. treiben
- einen Ball mit der Hand bzw. dem Fuß im Slalom um Male führen bzw. treiben
- einen Ball mit beiden Händen prellen
- einen Ball ständig in die Luft werfen.

Mehrere Gruppen stehen hintereinander, das vorderste Kind jeder Gruppe hat einen Ball. Den Ball zum Hintermann geben; das letzte Kind läuft nach vorne, um den Ball wieder nach hinten geben zu können mit folgenden Übergabemöglichkeiten:

- seitliches Verdrehen des Oberkörpers
- über die Schulter bzw. über den Kopf
- durch die gegrätschten Beine.

## Mit Gymnastikstäben

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Ball oder Luftballon mit einem oder zwei Stäben treiben bzw. führen
- einen Ball oder Luftballon auf zwei Stäben balancieren
- einen Ball oder Luftballon zwischen zwei Stäbe klemmen und transportieren
- partnerweise auf zwei Stäben einen Gegenstand (Karton, Markierungshut) oder einen Ball transportieren
- partnerweise einen Gegenstand (Karton) oder einen Ball zwischen zwei Stäbe klemmen und transportieren.

Mit einem Stab einen Gegenstand (Putzlappen, Tuch, Karton) am Boden im Slalom um Male schieben.

## Mit Kartons

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- einen Karton tragen
- einen Karton mit einer Hand oder beiden Händen schieben
- Slalomlauf um Kartons
- Slalomlauf um Kartons, dabei jeden Karton mit einer Hand berühren
- Slalomlauf um Kartons, dabei abwechselnd jeden Karton jeweils mit der linken bzw. rechten Hand berühren
- über eine Reihe von Kartons springen
- ein Karton wird von zwei Partnern (P1 und P2) getragen; P1 bleibt am Start stehen, P2 steigt dafür ein, usw. P1 läuft dann mit dem letzten Kind nochmals
- alle Kinder tragen jeweils einen Karton zu einem Mal und stapeln die Kartons zu einer Pyramide auf
- jede Gruppe besitzt einen Stapel an Kartons; auf der Laufstrecke liegen in gleichen Abständen Bierdeckel, auf die jeweils ein Karton gelegt werden muss.

## Mit Teppichfliesen

Alle Kinder einer Gruppe stehen hintereinander jeweils auf einer Teppichfliese; jede Gruppe erhält zusätzlich eine Teppichfliese, die jeweils vorne angelegt werden muss, so dass sich die gesamte Gruppe von einer Seite des Raumes zur anderen bewegen kann, ohne die Teppichfliesen zu verlassen.

Vor jeder Gruppe sind mehrere Teppichfliesen, die im Abstand von ca. 0,2m bis 0,4m (je nach Aufgabenstellung) liegen, aufgereiht. Jedes Kind muss bis zur letzten Teppichfliese, ohne die Fliese zu verlassen, und wieder zurück mit folgenden Aufgaben:

- vorwärts bzw. rückwärts laufen
- beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen
- einen Luftballon zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- über Hindernisse (Keulen), die zwischen die Fliesen gestellt werden, steigen

- einen Gegenstand (Becher) oder einen Ball zur anderen Seite transportieren und in einen Karton legen oder werfen
- ein Tuch auf den Kopf legen und die Fliesen mit den Füßen ertasten
- auf den Fliesen gehen und dabei einen Ball mit den Händen um die Fliesen im Slalom rollen
- einen Gegenstand (Becher, Frisbee-Scheibe, Bierdeckel, etc.) auf einer Hand oder dem Kopf balancieren
- paarweise gemeinsam mit Handfassung laufen oder hüpfen
- etc.

## Mit Zeitungen

Laufstaffeln um ein Mal herum mit folgenden Aufgaben:

- eine Zeitung auf dem Kopf transportieren
- auf allen „Vieren“ eine Zeitung auf dem Bauch bzw. Rücken transportieren
- eine Zeitung an der Brust anlegen und ohne Hilfe der Hände transportieren
- eine Zeitung zwischen Kinn und Brust klemmen und transportieren
- eine Zeitung zwischen die Knie klemmen und hüpfen
- eine Zeitung in die Kniekehle eines Beines klemmen und auf dem anderen Bein hüpfen
- eine Zeitung mit den Zehen eines Beines aufnehmen und auf dem anderen Bein hüpfen.

## Mit Kissen

6-10 Kinder bilden eine Mannschaft. Alle Kinder stehen dicht nebeneinander auf allen „Vieren“ und bilden einen „Tunnel“. Das erste Kind hat ein Kissen und kriecht mit dem Kissen unter den anderen Kindern durch und wirft am Ende des Tunnels dem vordersten Kind das Kissen zu, das dann ebenfalls durch den Tunnel kriecht, usw.

6-10 Kinder bilden eine Mannschaft. Alle Kinder liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch oder dem Rücken. Ein Kissen muss

vom ersten Kind bis zum letzten transportiert werden, ohne Hilfe der Hände. Wer das Kissen weitergegeben hat, legt sich am vorderen Ende der Gruppe wieder an, so dass die Kette nicht unterbrochen wird.

Die Kinder von jeder Mannschaft tragen jeweils ein Kissen zu einer Markierung und bauen dort einen Kissenberg, ohne dass er umfällt.

Die Kinder von jeder Mannschaft tragen jeweils ein Kissen und evtl. andere Gegenstände (Keulen, Kartons, Becher, etc.) zu einer Markierung und bauen Häuser, Autos, Bäume, Tiere, etc.

## Mit Rollbrettern bzw. Pedalos

Es werden mehrere Rennteams, die jeweils ein Rollbrett besitzen, gebildet. Es wird ein „Formel 1 - Rennen“ gefahren mit folgenden Aufgaben:

- im Sitz oder in Bauchlage um ein Mal
- im Sitz oder in Bauchlage im Slalom um Male
- Gegenstände zu einer Markierung transportieren.

Wie vorherige Staffeln, nur immer partnerweise, wobei P1 auf dem Rollbrett ist und P2 schiebt. Beim Wechsel übernimmt P2 den Part von P1 und P3 den Part von P2, usw., solange bis P1 noch einmal dran ist.

Verschiedene Gegenstände (Keulen, Papierrollen, Becher, etc.) müssen mit dem Pedalo zu einem Mal transportiert werden. Jeder einzelne Gegenstand wird dabei auf das Pedalo gestellt; das Pedalo muss vorsichtig geschoben werden, so dass der Gegenstand nicht herun-  
fällt.



## „Mal-Staffel“

Es werden Gruppen mit jeweils 6-10 Kindern gebildet. Jedes Kind muss zu einer Markierung laufen, bei der ein großes Blatt Papier mit mehreren Buntstiften liegt. Jedes Kind hat die Aufgabe etwas auf das Papier zu malen. Das wird solange fortgesetzt, bis alle Kinder von jeder Gruppe etwas gemalt haben. Jede Gruppe versucht, ein schönes „Gemälde“ zu erstellen. Die „Gemälde“ können anschließend im Kindergarten ausgehängt und evtl. prämiert werden.

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

### „KNAXianer die Spielfreunde“

#### „Fleißige KNAXianer“

Verschiedene Gegenstände, wie z.B. Bälle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Schuhkarton, Becher, Tücher, etc. sind am Boden verteilt oder speziell dafür hergerichtet und müssen aufgeräumt werden. Alle KNAXianer sind fleißig und helfen zusammen. Die Gegenstände dürfen nicht mit den Händen getragen werden. Sie müssen ohne Hände transportiert werden:

- auf dem Kopf oder Rücken balancieren
- zwischen die Füße klemmen und hüpfen
- im Vierfüßlergang vorlings auf dem Rücken balancieren
- im Vierfüßlergang rücklings auf dem Bauch balancieren
- partnerweise: Gegenstand zwischen Kopf, Schultern, Bauch, Rücken klemmen und zurückbringen
- etc.

#### „KNAXianer haben Waschtag“

Kleidungsstücke (Tücher, Bierdeckel, etc.) müssen auf einer Wäscheleine (Schnur, Zauberschnur) aufgehängt werden. Die KNAXianer müssen jeweils eine Wäscheklammer und ein Kleidungsstück an einer Seite des Raumes holen und an der anderen Seite an einer Wäscheleine aufhängen. Der Vorgang wird solange wiederholt, bis alle Teile aufgehängt sind. Sind alle Kleidungsstücke aufgehängt, müssen sie wieder abgehängt werden.

#### „KNAXianer sind Räuber“

Alle KNAXianer bewegen sich im Raum, balancieren einen Gegenstand (Ball, Becher, etc.) auf einer Hand und versuchen den Gegenstand bei anderen von den Hand zu werfen, ohne den eigenen Gegenstand zu verlieren.

Wie vorheriges Spiel, nur wird ein Kissen auf dem Kopf balanciert.

## „KNAXianer fahren Auto“

Alle KNAXianer stehen in einem Fahrradreifen. Sie halten den Fahrradreifen in Hüfthöhe und fahren „Auto“. Sie bewegen sich im Raum, ohne mit anderen zusammenzustoßen. Variation: zwei KNAXianer sind in einem Reifen.

## „KNAXianer können zaubern“

Im Raum sind mehrere Schuhkartons verteilt. Ein oder mehrere Kind(er) ist(sind) Zauberer und versuch(en)t andere abzuschlagen. Wer abgeschlagen wird, ist „verzaubert“ und stellt sich mit gegrätschten Beinen über einen Karton. Wer noch nicht „verzaubert“ ist, kann „Verzauberte“ erlösen, indem sie den Karton zwischen den Beinen herausziehen.

## „KNAXianer bauen ein Haus“

Die KNAXianer haben verschiedene Gegenstände, wie z.B. Bananenkartons, Schuhkartons, Bierdeckel, Bälle, Tücher, Zeitungen, Wäscheklammern, Holzklötze, Sandsäckchen, Becher, Keulen, etc. Die Gegenstände müssen von einer Seite des Raumes zur anderen getragen und ein Haus gebaut werden. Es darf dabei immer nur ein Stück transportiert werden. Die Gegenstände können auf unterschiedliche Weise transportiert werden (vgl. Spiel „Fleißige KNAXianer“).

## „KNAXianer sind Diebe“

Alle KNAXianer haben je zwei Wäscheklammern am Ärmel oder am Rücken. Alle KNAXianer versuchen möglichst viele Wäscheklammern von anderen zu stehlen.

Alle KNAXianer haben ein Tuch mit einer Ecke hinten in die Hose gesteckt. Jeder Teilnehmer versucht möglichst viele Tücher von anderen zu rauben („Tuchraub“).

Wie vorheriges Spiel, jeder Teilnehmer darf jedoch nur eine bestimmte Farbe rauben, wie z.B.:

- rotes Tuch raubt grünes Tuch
- grünes Tuch raubt blaues Tuch
- blaues Tuch raubt rotes Tuch.

## „KNAXianer fahren Zug“

Eine umgedrehte Langbank liegt auf mehreren Gymnastikstäben. Ein bis zwei KNAXianer sitzen auf der Langbank. Alle anderen KNAXianer schieben langsam den „Zug“. Freiwerdende Gymnastikstäbe am hinteren Ende werden vorne wieder angelegt, so dass der Zug über eine bestimmte Strecke fahren kann, ohne zu stoppen.

## „KNAXianer machen Schuhsalat“

Alle KNAXianer ziehen ihre Schuhe aus und legen sie durcheinander an eine Breitseite des Raumes. Auf Kommando starten alle KNAXianer von der gegenüberliegenden Seite, suchen ihre Schuhe, ziehen sie wieder an und laufen zur Ausgangsposition zurück.

Variation: die Schuhe werden nicht ausgezogen, sondern nur gelockert und dann mit den Füßen in die Luft geschleudert.

## „KNAXianer spielen Minigolf“

Aus Zeitungspapier werden Rollen gedreht und als Minigolfschläger benützt; Korken oder kleine Bälle (Tischtennisball) werden als Golfbälle verwendet. Mit unterschiedlichen Gegenständen (Papprollen, Schuhkarton, Seile, Reifen, Stäbe, Stühle, Schüsseln, Töpfe, etc.) werden nach eigenen Phantasien beliebig viele „Minigolfbahnen“ aufgebaut, die dann von allen KNAXianern gespielt werden.

Variation: der Raum wird durch einen Linie in zwei Gebiete aufgeteilt, in der sich zwei gleichstarke Mannschaften befinden. Jede Mannschaft bekommt eine bestimmte Anzahl von Korken, die am Boden verteilt liegen. Auf Kommando hat jede Mannschaft die Aufgabe, alle Korken mit dem Minigolfschläger in die Feldhälfte der anderen Mannschaft zu spielen; jede Mannschaft versucht somit ihr Feld freizuhalten. Nach einer bestimmten Spielzeit wird gezählt, welche Mannschaft weniger Korken in ihrem Spielfeld hat.

### „KNAXianer stürzen den Turm“

Aus Kartons oder Kisten werden Türme aufgebaut. Bälle oder Reifen (Gymnastikreifen, Gummireifen, Autoreifen) werden aus einer bestimmten Entfernung auf den Turm zugerollt, so dass dieser umfällt.

### „KNAXianer die Putzfrauen“

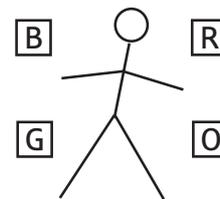
Die KNAXianer haben einen Gymnastikstab und einen Lappen bzw. ein Tuch (es kann auch ein Karton bei rauher Unterlage verwendet werden). Nun schieben alle KNAXianer den Putzlappen unter dem Stab vor sich her.

### „KNAXianer als Stehaufmännchen“

Ein Blasebalg wird auf einen Stuhl gelegt. Über das Ende des Blasebalges wird ein Luftballon gezogen und festgehalten. Wie ein „Stehaufmännchen“ durch Hinsetzen und Aufstehen wird der Luftballon aufgeblasen. Tipp: Luftballon vorher kurz aufblasen; er läßt sich dann leichter mit Luft füllen. Für das Aufblasen kann eine bestimmte Zeit vorgegeben werden, z.B. durch einen Wecker.

### „KNAXianer sind beweglich und geschickt“

Die KNAXianer stehen zwischen vier Teppichfliesen/Tüchern/Bierdeckeln mit unterschiedlichen Farben. Alle Anweisungen des Spielleiters werden ausgeführt, wie z.B. eine Hand auf Blau und dort lassen, einen Fuß auf Grün und dort lassen, die freie Hand auf Rot und dort lassen, den freien Fuß auf Orange und dort lassen; die Hand von Blau auf Grün wechseln, den Fuß von Orange auf Blau wechseln, usw. Wichtig ist, dass die Hände bzw. Füße, die nicht bewegt werden, immer auf der festgelegten Farbe bleiben sollen.



### „KNAXianer die Schatzsucher“

Kartons werden mit Papierschnipsel gefüllt; darin sind 10 Perlen versteckt. Wer findet die Perlen am schnellsten? Evtl. eine bestimmte Zeit vorgeben.

### „KNAXianer jagen Tücher“

Ein Kreis mit einer geraden Anzahl von Kindern wird in zwei Gruppen eingeteilt, die abwechselnd nebeneinander stehen; jede Gruppe hat ein oder mehrere Chiffontücher. Die Tücher werden in jeder Gruppe schnellstmöglich weitergegeben; es soll das Tuch der anderen Gruppe eingeholt werden („Tuchjagd“).

Wie vorherige Übung, nur mit einem Kissen oder einem Ball.



## Best of Edith Ott

Nachfolgend sind einige Spiele von unserer Referentin Edith Ott aufgeführt, die sich als sehr beliebt bei den Kinder erwiesen haben.

### Bienenspiel

Alter: ab 3 Jahre (5-20 Kinder)

Material: ---

Organisation: Alle Kinder sind Bienen, die frei im Raum umherfliegen und summen.

Spielablauf: Da alleine fliegen langweilig ist, ruft der Spielleiter eine Zahl. Entsprechend viele Bienen müssen sich nun zusammenfinden, an den Händen fassen und gemeinsam weiterfliegen, bis eine neue Zahl gerufen wird.

Variante: Statt die Zahl zu rufen, kann sie auch mit den Fingern gezeigt oder gewürfelt werden.

### Königskinder

Alter: 4 - 6 Jahre (ab 8 Kinder)

Material: Weste o.ä. zur Markierung der Fänger

Organisation: Alle Kinder verteilen sich in einem vorher markierten Spielfeld. Zwei Kinder sind die Fänger, die sich an den gegenüberliegenden Seiten des Spielfeldes gegenüber stehen.

Spielablauf: Die beiden Fänger können nur dann die anderen Kinder abschlagen, wenn sie zusammen kommen und sich an der Hand fassen. Die anderen Kinder versuchen, dies zu verhindern, indem sie sich in den Weg stellen (nicht festhalten!). Sobald sich das Fängerpaar gefunden hat, beginnt es mit dem Fangen. Wenn zwei andere Kinder abgeschlagen sind, werden sie das neue Fängerpaar.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

**Variante:** Wenn das Fängerpaar jemanden erwischt, fangen sie in der Dreiergruppe weiter. Bei 4 Kindern teilt sich die „Schlange“ in zwei Paare auf, die dann weiterfangen. Welches Kind bleibt übrig?

### Vorsicht Spinnennetz

**Alter:** ab 6 Jahre  
(beliebig viele Kinder)

**Material:** pro Spieler ein farbiges Wollknäuel oder pro Kleingruppe ein Gummiband mit Glocken dran

**Organisation:** Jedes Kind erhält einen Wollknäuel (oder mehrere Kinder zusammen ein Gummiband mit Glocken dran) und geht damit kreuz und quer durch den Raum. Dabei spannt es in Knie- bis Hüfthöhe um die zur Verfügung stehenden Gegenstände ein Spinnennetz.

**Spielablauf:** Wenn das Netz fertig ist, krabbeln oder kriechen alle darunter umher, ohne das Netz und eine andere Person zu berühren (beim Glockenband darf nichts zu hören sein!).

**Variante:** Wird das Spiel im Freien gespielt, kann das Netz auch zwischen den im Kreis stehenden Kindern gespannt werden. Ist das Netz sehr niedrig, können die Kinder auch zwischen den einzelnen Fäden umhergehen/hüpfen, etc. Zum Schluss kann man sich unter das Netz legen und bei leiser Entspannungsmusik oder einer Geschichte die Seele baumeln lassen.

**Organisation:** Die Kinder werden in 4 Gruppen unterteilt. Ein Quadrat wird als Spielfeld abgeklebt. Seitenlänge = alle Kinder einer Gruppe stehen dicht nebeneinander.

**Spielablauf:** Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der die verschiedenen Farben der Bierdeckel vorkommen. Immer dann, wenn eine Farbe erwähnt wird, darf von den Kindern ein Bierdeckel ins Quadrat geworfen/gelegt werden. Wenn alle Deckel drin liegen, sollen sie über die ganze Fläche verteilt werden. So entsteht eine bunte Blumenwiese. Jetzt gehen alle Kinder über die Wiese, ohne eine Blume zu betreten (Gangart wechseln).

Nachdem ein Zauberer alle Blumen versteinert hat, ist ein Betreten der Bierdeckel möglich. Die Kinder wechseln zur gegenüberliegenden Seite und betreten dabei nur die Bierdeckel einer vorher festgelegten Farbe oder mit dem linken Fuß auf BLAU - mit dem rechten auf ROT, o.ä.

**Varianten:** Auf allen Vieren fortbewegen, Bewegungsrichtung ändern, paarweise gehen, ...



## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

### Blumenwiese

**Alter:** 4 - 5 Jahre  
(beliebig viele Kinder)

**Material:** pro Kind mindestens 8 einfarbig beklebte/bemalte Bierdeckel, pro Farbe mindestens 30

## Platte Autoreifen

Alter: ab 5 Jahre  
(ab 10 Kinder)

Material: ---

Organisation: Alle Kinder bis auf eines sind Autos, ein Kind (je nach Gruppengröße auch 2-3 möglich) ist der Reifenplattmacher.

Spielablauf: Während die Autos herumfahren, macht der Reifenplattmacher möglichst viele Autoreifen platt, indem er die Autos berührt. Die Autos versuchen dem Reifenplattmacher auszuweichen.

Ein Kind, das vom Plattmacher berührt worden ist, bleibt stehen und geht, während es laut pustet, in die Hocke. Die Kinder können sich ihre Autos gegenseitig wieder aufpumpen, indem ein intaktes Auto an das platte Auto heranfährt, dem hockenden Kind auf die Schultern drückt und dabei „Pump, pump, pump ...“ sagt. Der Reifen des platten Autos füllt sich so wieder mit Luft und entsprechend atmet das Kind tief und laut ein. Nun kann das Auto wieder losfahren.

## Die heiße Kartoffel

Alter: ab 4 Jahre  
(beliebig viele Kinder)

Material: „heiße Kartoffel“ = z.B. Ball, Kirschkernsäckchen (auch warm !), Becher mit Wasser, Musik

Organisation: Alle Kinder bewegen sich frei im Raum und geben die „heiße Kartoffel“ weiter. Wichtig ist dabei der vorherige Blickkontakt !

Spielablauf: Der Spielleiter lässt Musik laufen, alle Kinder bewegen sich. Bei Musikstopp hat sich das Kind, das die „heiße Kartoffel“ in der Hand hat, die Finger verbrannt. Um sie abzukühlen, muss es von einer Hallenwand zur anderen laufen und darf dann wieder mitspielen.

Variante: Es werden gleichzeitig mehrere „heiße Kartoffeln“ weitergegeben.



## Pyramidenlauf

Alter: 4-6 Jahre (4er-Gruppen)

Material: Matte, Langbank, Kastenteil oder Seile, Hütchen etc. zum Markieren der Wendemarke bzw. -aufgabe in etwa 3 - 5 m Entfernung vom Startpunkt

Organisation: Zuerst erfüllt nur das erste Kind die Aufgabe, dann zwei, dann drei und anschließend alle 4 Kinder.

Spielablauf: Das erste Kind läuft los um die Wendemarke oder erfüllt die Aufgabe an der Wendemarke (z.B. auf die Bank steigen und herunterspringen oder drüberbalancieren o.ä.). Dann läuft es zurück und holt sich „Verstärkung“, d.h. es nimmt das zweite Kind an der Hand und beide erfüllen die Aufgabe. Nach dem Zurücklaufen nehmen sie das dritte Kind an der Hand usw. Welche 4er-Gruppe ist die schnellste ?

Variante: Wenn alle vier Kinder gelaufen sind, „verabschieden“ sie sich in der nächsten Runde wieder von einem Kind, so dass zum Schluss wieder ein Kind alleine läuft.



### Glückspilz gesucht

Alter: ab 5 Jahre  
(ab 10 Kinder)

Material: Musik

Organisation: Jedes Kind sucht sich im Geist einen Glückspilz - also ein anderes Kind - aus.

Spielablauf: Alle Kinder laufen kreuz und quer zur Musik. Bei Musikstopp hat jedes Kind die Aufgabe, dreimal um seinen persönlichen Glückspilz herumzulaufen. Da jeder Glückspilz natürlich auch seinerseits einen Glückspilz hat, ist dies nicht so einfach.

Wer es geschafft hat, seinen Glückspilz dreimal zu umlaufen, ruft „Halt“ und das Spiel beginnt wieder von vorne.

Variante: Andere Bewegungs- und Gangarten (etwa Glückspilz muss umhüpft werden) aussuchen.

### Es war eine Mutter (Tanz)

Alter: ca. 6 Jahre

Material: ---

Spielablauf: Alle Kinder bilden einen Kreis. 4 Kinder stellen die vier Jahreszeiten dar und gehen in die Kreismitte. Die Kreise bewegen sich in entgegengesetzter Richtung und singen den ersten Teil des Liedes ...bis

Schnee. Die Kreise bleiben stehen und die 4 Kinder aus der Mitte suchen sich einen Partner aus dem äußeren Kreis und tanzen mit ihm. Die anderen klatschen in die Hände und singen das Lied zu Ende.

„Es war eine Mutter die hatte 4 Kinder: den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter. Der Frühling bringt Blumen, der Sommer den Klee, der Herbst der bringt Trauben, der Winter den Schnee.

I: Immergrün, immergrün ist die schönste Pflanze. Wen ich hier am liebsten hab', den hol ich mir zum Tanze! :!“

### Auf der Blumenwiese

Alter: ab 6 Jahre

Material: Musik

Spielablauf: Die Anzahl der Kinder muss ungerade sein. Sie sind Blumen, die auf einer großen Blumenwiese zur Musik tanzen und sich bewegen. Bei Musikstopp versucht jedes Kind einen Partner zu finden. Das Kind, das übrig bleibt, macht eine Bewegung vor, die alle anderen Kinder nachmachen müssen. Wenn die Musik wieder einsetzt, tanzen alle Blumen alleine bis zum nächsten Musikstopp

### Wer hat die meisten Knöpfe?

Alter: ab 5 Jahre

Material: Musik

Spielablauf: Zu Beginn wird eine Aufgabe gestellt, z.B. Wer hat sich am schönsten verkleidet? oder Wer hat die meisten (sichtbaren) Knöpfe am Kostüm? Alle gehen - während leise Musik läuft - umeinander herum und beobachten sich genau. Bei Musikstopp wird der betreffenden Person die Hand auf die Schulter gelegt.

## Ostereier-Biathlon

Alter: ab 6 Jahre  
 Material: farbige Plastik-Ostereier, dazu farbig passende oder entsprechend farbig markierte Eimer/Osternester/Körbe, Teppichfliesen, Markierungshüte, 3 Stoffhasen

Spielablauf: Je nach Anzahl der Kinder gibt es mehrere Mannschaften. Jedes Mannschaftsmitglied hat ein Osterei in der gleichen Farbe; die Mannschaften stehen in einer Ecke der Halle (= Start/Ziel).

Vor der gegenüberliegenden Hallenwand wird für jede Mannschaft in der entsprechenden Farbe ein Eimer / Osternest / Korb abgestellt, davor im Abstand von ca. 2-3 m eine Teppichfliese als Abwurfmarke für den „Wurfstand“.

Die Laufrunde wird mit Hütchen vom Start weg durch den freigebliebenen Teil der Halle bis zum Ziel markiert. In der Hallenmitte befinden sich die 3 Stoffhasen, die dort in einem Dreieck von ca. 4 m Seitenlänge abgelegt werden (= Strafrunde).

Auf Kommando läuft das erste Kind los, stellt sich auf die Teppichfliese vor seinem Wurfstand und versucht, vorsichtig das Ei ins Nest zu werfen. Trifft es, darf es die Runde fortsetzen



und am Ziel das zweite Kind abschlagen. Trifft es nicht, muss es in die Strafrunde, d.h. es muss die Osterhasen trösten = zu jedem Hasen hinlaufen und ihn berühren. Danach darf es die Runde fortsetzen und am Ziel den nächsten Läufer seiner Mannschaft abschlagen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am meisten Ostereier ins Nest legen kann und/oder die schnellste ist.

## Gespensterfangen

Alter: ab 5 Jahre  
 Material: Augenbinde

Spielablauf: Alle Kinder stehen im Innenstirnkreis mit Handfassung. Ein „Mutiger“ steht mit verbundenen Augen in der Mitte des Kreises. Ein „Gespenst“ steht ebenfalls im Kreis. Der Mutige muss das Gespenst fangen. Dabei muss dieses auf jeden ausgedehnten Ruf „Hui“ des Mutigen mit „Buuuh“ antworten. Wenn der Mutige das Gespenst gefangen hat, wird durchgewechselt.

Wenn mehrere Gespenster beteiligt sind, wird der Abgeschlagene zum Mutigen und dieser geht zurück in den Kreis.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

## Hexentanz

Alter: ab 5 Jahre

Material: ---

Spielablauf: Kreis aufstellung mit Handfassung. Im Uhrzeigersinn gehen/laufen, ein Kind oder ÜL ruft eine Zahl:

1 = Laufrichtung ändern

2 = stehen bleiben und einen Streck sprung machen

3 = in die Hocke gehen, aufrichten und die Laufrichtung ändern

4 = zur Mitte laufen und „Hokus Pokus Fidibus“ rufen, dabei die Arme von unten nach oben führen

**Der Nikolaus und seine Mütze**  
(Fingerspiel) nach einer Idee von Heidi Lindner, Silke Mehler aus: Hier bewegt sich was Band 32, Meyer und Meyer Verlag)

Alter: ab 4 Jahre

Material: rotes Krepppapier, ca. 9 x 5 cm

Text zum Fingerspiel:

Seht mal, dieser kleine Mann hat zwei große Stiefel an. Mit seiner roten Mütze sieht er aus wie der Nikolaus.

So stapft er stip stap stip stap, durch die Welt landauf, landab. Durch den tiefen, weißen Schnee stolpert er - oh je!

Aber, lieber Nikolaus, wie siehst du denn plötzlich aus? Deine Mütze ist ja weg, oh Schreck, oh Schreck.

Nikolaus sucht sie vorn und hinten, schaut nach oben und nach unten, ruft ganz laut: „Hurra! Da ist sie ja, da ist sie ja!“



Weiter geht's im Winterwald. Nikolaus ist es bitterkalt. Schaut in jeden Schornstein rein, steckt die Nase tief hinein.

Aber, lieber Nikolaus ...

Dann schleicht er von Haus zu Haus, sucht sich einen Stiefel aus. Legt ein Geschenk ganz tief hinein, denn die Kinder soll'n sich freun.

Aber, lieber Nikolaus ...

**„Kleiner grüner Kranz“** (Tanz)  
(Musik-CD von Rolf Zuckowski „Weihnachtszeit im Kindergarten“, Lied Nr. 4)

Alter: ab 4 Jahre

Material: evtl. Taschenlampe

Tanzverlauf: siehe „Hier bewegt sich was, Band 20“, Meyer und Meyer Verlag



## Wir schmücken einen Christbaum in der Turnhalle

Alter: ab 4 Jahre  
 Material: ca. 20 grüne Sprungseile, 1 Tau, Wäscheklammern, Christbaumkugeln aus Plastik, verschiedene Sterne, Teelichter; 3 kleine oder große Gerätestationen

Spielablauf: In der Sporthalle wird ein „Christbaum“ aufgehängt, dazu werden die Seile an einem Ende zusammengeknotet und so hoch aufgehängt, dass das andere Ende am Boden um ein kreisförmig ausgelegtes Tau gebunden werden kann. Es entsteht ein Kegel aus den Seilen und Tauen = der Christbaum. An diesen Baum werden an die Seile mit Wäscheklammern die Kugeln und Sterne gehängt. Diese müssen aber erst geholt werden:

Station 1: Da Sterne am Himmel hängen, brauchen wir eine Gerätestation, die uns in die Höhe bringt, z.B. wir klettern an der Sprossenwand hinauf, holen uns oben einen Stern, der dort aufgehängt wurde oder in einer Schüssel liegt, und rutschen dann wieder hinunter.

Station 2: Kugeln müssen ganz vorsichtig transportiert werden, z.B. über eine umgedrehte Langbank (balancieren), bevor sie am Baum aufgehängt werden können.

Station 3: Wir bauen eine Höhle auf, z.B. ein Schwungtuch über Kästen o.ä. legen, und verstecken darin die Teelichter. Im Dunkeln müssen wir das Kerzlein suchen und stellen es dann unter den Christbaum.

Spielende: Wenn alle Sachen am Baum hängen bzw. darunter stehen, versammeln sich alle um den Christbaum und singen ein Lied. Dabei kann man so viele Kerzen anzünden, wie

man möchte, aber der Baum darf nicht darunter leiden ....  
 (meist genügen 2 - 3 Stück).

## In der Seilstadt

Alter: ab 4 Jahre  
 Material: für jedes Kind ein Sprungseil

Spielablauf: Jedes Kind legt sich sein eigenes Haus - alle gehen durch die Stadt und schauen Häuser an, bei Musikstopp geht jeder in sein Haus zurück, balanciert auf den Wänden wieder Stadtrundgang - bei Musikstopp in ein anderes Haus oder in ein Haus mit bestimmter Farbe/Form gehen - Rundgang und kurzer Besuch in jedem Haus = hinein/hinaus hüpfen ...

## Seil-Spinne

Alter: ab 4 Jahre  
 Material: für jedes Kind ein Sprungseil

Spielablauf: Jedes Kind hat ein buntes Gymnastikseil. Ein Ende hält es in der Hand, aus den anderen Enden macht der ÜL einen großen Knoten = Kopf der Spinne. Nun wird mit der Spinne gespielt:

- auf den Boden legen und über die Beine springen
- auf den Beinen balancieren vorwärts/rückwärts
- die Beine bewegen auf und ab, hin und her
- die Beine festhalten und die ganze Spinne auf- und abbewegen
- die Spinne durch die Halle tragen, im Kreis drehen...

Zum Schluss wird die Spinne zusammen mit den Kindern in die Umkleide gebracht ...

## Wir alle wollen uns bewegen ...

Alter: ab 4 Jahren

Material: 6 farbige Karten mit Bewegungsaufgaben, Würfel mit Zahlen und Farben

Liedtext: Wir alle wollen uns bewegen, dazu unsre Glieder regen, schau den Würfel an, schau den Würfel an, was er uns wohl sagen kann. ..

Alle krabbeln, rollen drücken, ziehen, tanzen, zappeln, laufen, gehen, schleichen, hüpfen, stampfen, horchen, pfeifen, rufen, heulen, singen, lachen, schmusen, klopfen, liegen, stehen, sitzen, reden, schlafen, klatschen, trommeln, schnippen, streicheln, winken, kitzeln, kriechen, schieben, klettern, fliegen, fahren, fangen wir, alle ... wir, jeder .... so gut/schnell/fest er kann - bzw. ... zum Kreis zurück

Melodie: Vogelhochzeit



## Roter Fuß - grüner Finger

Alter: ab 4 Jahren

Material: farbige Gegenstände (z.B. Bierdeckel, Frisbee-Scheiben, Markierungsscheiben, etc.); Zettel mit Farben und Körperteilen

Organisation: Die farbigen Gegenstände sind in einem Spielfeld verteilt, die Kinder stehen hinter einer ca. 5 m entfernten Startlinie.

Der Spielleiter zieht eine Farb- und eine Körperteilkarte. Die Kinder laufen zum Gegenstand in der entsprechenden Farbe und berühren ihn mit dem entsprechenden Körperteil. Der Gegenstand muss am Boden liegen bleiben. Dann laufen sie wieder zur Startlinie zurück.

Variation: Als Staffelspiel = jeweils ein Kind einer Mannschaft ist unterwegs und erfüllt die Aufgabe. Welche Mannschaft hat zuerst den Kartenstapel abgearbeitet?

## Dreh mich um!

Alter: ab 5 Jahren

Material: orange und unbeklebte Bierdeckel, jeweils gleich viele

Alle Bierdeckel sind im Spielfeld so verteilt, dass die Mannschaftsfarbe oben ist. Jede Mannschaft dreht die Bierdeckel auf ihre Farbe um. Wer hat am Spielende den höchsten Stapel?

## Puzzlejagd

Alter: ab 4 Jahren

Material: Puzzle (fertig oder selbstgemalt und zerschnitten)

Alle Puzzleteile werden gut gemischt und in der Hallenmitte deponiert. Die Mannschaften sind im gleichen Abstand zur „Puzzledéponie“ verteilt. Auf ein Zeichen schickt jede Mannschaft den ersten Puzzlejäger ins Rennen mit der Aufgabe, ein Puzzleteil zu holen und es zu seiner Mannschaft zu bringen. Gewonnen hat die

Mannschaft, die als erste ihr Puzzle wieder zusammengesetzt hat. Bildteile, die nicht zum eigenen Puzzle gehören, müssen einzeln wieder zurückgebracht werden.  
**Variation:** Es wird ein Bild der gegnerischen Mannschaft zusammengesetzt.



### Stapelturm-Hindernis-Staffel

**Alter:** ab 6 Jahren  
**Material:** Stapelturm; Hindernisweg

Für 2 Mannschaften werden 2 identische Hinderniswege aufgebaut. Am Wegende steht auf einem Kastenhocker ein Klötzchen-Turm. Nach dem Durchlaufen des Hindernisweges darf sich der Läufer einen Stein nehmen und zum Start zurück bringen. Fällt der Turm um, muss die ganze Mannschaft helfen, den Turm wieder aufzubauen. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Klötzchen.

### Kunstwerke bauen

**Alter:** ab 5 Jahren  
**Material:** verschiedene Bauklötze Aufbaupläne

Auf einem Kastenhocker liegen die Bauklötze und die Aufbaupläne. An einer Linie gegenüber stehen die Spieler. Der Spielleiter fungiert als

Schiedsrichter. Nacheinander wird gelaufen und immer die Figur gebaut, die auf dem Bauplan zu sehen ist. Das ergibt Punkte für die Mannschaft. Welche Mannschaft hat nach 3 Minuten die meisten Punkte gesammelt?  
**Variation:** mit Plastikbausteine oder Filmdosen; als Musik-Stopp-Spiel = Denkmal bauen

### Quartett /"Schwarzer Peter"

**Alter:** ab 4 Jahren  
**Material:** Kartenspiel mit Schwarzem Peter

Alle Karten liegen verdeckt im Mittelkreis. Bei Musikstopp holt sich jedes Kind eine Karte - niemand anderer darf das Motiv sehen! Alle laufen wieder und beim nächsten Musikstopp suchen sich die Quartette zusammen. Der „Schwarze Peter“ darf sich einfach zu jemandem dazu stellen = es bleibt einer vom Quartett übrig, der eine Zusatzaufgabe bekommt.

### Hase hüpf

**Alter:** ab 4 Jahren  
**Material:** Teppichfliesen mit 1-6 auf der Unterseite, Teppichfliesen ohne Zahlen, Zahlenwürfel, Farbwürfel.

Die Teppichfliesen werden im Raum verteilt. Jedes Kind hat eine Fliese, einige bleiben leer. Der Spielleiter (SL) würfelt mit dem Farbwürfel: Die Teppichfliesen werden im Raum verteilt. Jedes Kind hat eine Fliese, einige bleiben leer. Der Spielleiter (SL) würfelt mit dem Farbwürfel:

- weiß = eine Teppichfliese weiterhüpfen
- blau = zwei Fliesen weiterhüpfen



- grün = drei Fliesen weiterhüpfen
- rot = auf der Fliese stehen bleiben
- gelb und orange = Der SL würfelt mit dem Zahlenwürfel. Die Kinder drehen die Fliesen, auf denen sie stehen, um. Wer die gewürfelte Zahl hat, scheidet aus (= bekommt eine Zusatzaufgabe und darf nach deren Erfüllung wieder mit-spielen oder wird zum SL). Welcher Hase bleibt bis zuletzt übrig?

### Die fleißigen Osterhasen

Alter: ab 4 Jahren  
 Material: je Mannschaft 2 bis 3 Eierkartons und viele Plastikeier

Auf dem Hallenboden sind viele bunte Plastikostereier verteilt. In jeder Ecke der Halle befindet sich das Nest einer Osterhasen-Mannschaft. Dort liegen auch die Eierkartons. Nach dem Startkommando machen sich die Hasen auf den Weg und sammeln alle Ostereier einer vom Übungsleiter vorgegebenen Farbe ein und bringen sie zu den Eierkartons. Wer die meisten Eier hat, bekommt einen Punkt. Dann wird eine

andere Farbe aufgerufen und gesammelt ... Welche Mannschaft hat die fleißigsten Osterhasen = ist die mit den meisten Punkten?

### Werfen und Fangen

Alter: ab 5 Jahren  
 Material: je Kind ein Eierkarton, Plastikeier

Die Kinder bilden Paare und spielen sich das Ei mit Hilfe des Eierkartons zu.

ODER als Staffelspiel: Die Kinder einer Mannschaft stehen auf einer Linie im Abstand von etwa 1 m. Das Ei wird von einem zum anderen mit Hilfe des Eierkartons weitergegeben. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Ei als erstes den Zielkarton erreicht hat. Es kann auch mit vielen Ostereiern im Eierkarton gespielt werden. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Eier im Ziel-Karton?

### Was ist in der Dose?

Alter: ab 6 Jahren  
 Material: je Kind eine kleine (runde) Dose, gefüllt mit z.B. einem Luftballon oder einer Luftschlange oder ... , Musik

Materialgewöhnung = vorsichtig mit der Dose umgehen, denn wir wissen nicht, ob der Inhalt vielleicht zerbrechlich ist :)

- um die am Boden liegenden Dosen herumlaufen
- über die am Boden liegenden Dosen springen
- fünf am Boden liegende Dosen mit dem rechten Zeigefinger berühren
- die Dose rollen und nebenher laufen

- die Dose rollen und versuchen, die Dose zu überholen und wieder aufzuhalten
- vorsichtig die Dose mit der Fußspitze ankicken
- die Dose auf einem Körperteil tragen ohne die Hände zu benutzen
- die Dose zwischen die Füße/ Knie einklemmen und hüpfen
- die Dose ein bisschen hochwerfen und wieder auffangen - beidhändig/einhändig
- ...

Wenn die Neugier zu groß ist, öffnen wir alle gleichzeitig die Dose! Mit dem Inhalt kann nun weitergespielt werden - allein, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe.

## Spiele mit dem Flutterball

### Der Wunschhut

Alter: ab 6 Jahren  
Material: je Kind ein Flutterball, ein Strohhut (oder ein Markierungsband), Musik

Ein Kind hat den "Wunschhut" (Strohhut oder Markierungsband) und darf bestimmen, wie sich die Gruppe bewegt. Der Flutterball soll/muss/kann in die Bewegung mit einbezogen werden.



### Von 1 nach 2 ...

Alter: ab 4 Jahren  
Material: Karten mit Zahl + Tier, je Kind ein Flutterball

An den Hallenwänden hängen die Stationskarten, z.B. 1 - Pferd, 2 - Fuchs ... Der Weg zwischen den Zahlen wird in der vorgeschriebenen Gangart zurückgelegt, der Flutterball wird dabei in die Bewegung mit einbezogen.

1 = Pferd Flutterball als Schweif hinten in den Hosenbund stecken und galoppieren

2 = Fuchs Flutterball auf einem Körperteil balancieren - ohne festhalten!

3 = Hund auf allen Vieren gehen und den Flutterball vor sich her rollen

4 = Frosch Flutterball zwischen die Knie klemmen und hüpfen

5 = Vogel im Gehen den Flutterball hochwerfen und wieder auffangen

6 = Krebs Flutterball auf den Bauch legen und vorwärts/rückwärts/ seitwärts auf allen Vieren gehen

7 = Storch Flutterball unter dem hochgehobenen Bein durchgeben

8 = Sonne Joker - Du darfst Dir selbst eine Bewegung ausdenken

Variation: Es kann auch ohne Flutterball oder mit einem anderen Kleingerät gespielt werden. Die Bewegungsaufgaben müssen entsprechend abgewandelt werden.

### Haltet die Seite frei

Alter: ab 5 Jahren  
Material: je Kind ein Flutterball,

Mittelmarkierung im Spielfeld (= Linie, Bank, Schnur, o.ä.), Stoppuhr

Die Hälfte der Gruppe steht in einem Spielfeld, die andere Hälfte der Gruppe steht im Spielfeld gegenüber. Dazwi-

schen ist die Mittelmarkierung angebracht. Das Spiel dauert nur eine Minute. In dieser Zeit versuchen die Kinder, die Bälle, die im eigenen Feld landen, so schnell wie möglich in das gegnerische Feld zu spielen. Nach dem Schlusspfiff darf nicht mehr geworfen werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die am wenigsten Bälle im eigenen Feld hat.

### Der bunte Zug:

Alter: ab 5 Jahren  
Material: farbige Gegenstände (z.B. Bierdeckel, Frisbee-Scheiben, Markierungsscheiben, etc.)



Die Gegenstände werden auf dem Turnhallenboden verteilt. Ein Kind bekommt eine Karte mit Farbpunkten (= Lok), jeweils 2 oder 3 Kinder stellen sich dahinter (= Wagons). Der Zug fährt die Strecke gemäß der bunten Punkte ab; die Lok gibt die „Gangart“ vor und bestimmt, mit welchem Körperteil der „Bahnhof“ (= der bunte Gegenstand) berührt werden muss. Jeder Bahnhof darf nur einmal angefahren werden! Wenn alle Bahnhöfe von der Karte angefahren wurden, wird der nächste Wagon zur Lok und die Lok schliesst sich hinten an.

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



### Deckel-MEMO

Alter: ab 4 Jahren  
Material: Deckel mit immer 2 gleichen Bildchen (je 6 Pärchen aus 8 Themengebieten)

Organisation: alle Deckel liegen mit der Bildseite nach oben (= leicht) oder nach unten (= schwer) in der Halle verteilt; die Kinder sind in Mannschaften = Themengebiet aufgeteilt. Alle Kinder starten gemeinsam und suchen die Pärchen zusammen. Welche Mannschaft hat zuerst alle 12 Deckel gefunden?

Variation: als Pendelstaffel: Die Hälfte der Deckel liegen am anderen Hallenende verdeckt, jede Mannschaft hat einen Teil der anderen Hälfte aufgedeckt vor sich liegen. Ein Kind läuft los und deckt einen (oder mehrere) Deckel um. Passt er zu seinem Deckel, nimmt es ihn mit zurück und schlägt das nächste Kind ab. Wer hat zuerst alle Pärchen gefunden?

## „KNAXianer besuchen den Zoo“ (Eine Bewegungsgeschichte)

Der kleine Affe Simba hüpfte aufgeregt umher, denn in wenigen Minuten wird der Zoo geöffnet und die KNAXianer kommen zu Besuch.

Die Katze ist gerade aufgewacht, streckt sich und muss dabei richtig gähnen. Aber plötzlich ist sie richtig wach! Mit einem Gymnastikball zwischen den Knien hüpfte „Emmerich“ um Keulen herum, versucht die Katze nachzuahmen und will mit ihr spielen.

Dann geht's weiter zum „Marienkäfer“. „Gantenkiel“ kriecht im Vierfüßlergang durch einen Reifen, über eine Stange und einen Stuhl und zum Schluß durch einen Kriechtunnel.

„Steuerbert“ besucht inzwischen das „Krokodil“, das schon mächtig durstig ist. Zwei kleine Sandeimer werden mit Wasser gefüllt; Arme sind ausgestreckt und nun muss „Steuerbert“ in einen Kasten rein- und wieder raussteigen, auf einem Reifen balancieren, einen Tennisball in einen Karton werfen, über eine Schnur steigen und das Wasser zum Schluß dem „Krokodil“ geben.

„Didi“ unterdessen zieht sich mit einem gebastelten „Schneckenhaus“ über eine Bank.

„Fetz“ versucht ein Kind, welches auf einem Kissen sitzt, mit Hilfe eines Seiles um Hindernisse hinter sich her zu ziehen. Der „Leopard“ sieht schläfrig zu.

„Ambros“ will es wie der „Storch“ machen. Er versucht über verschiedene Gegenstände (Flaschen, Zauberschnur, Karton, etc.) zu steigen.

„Dodo“ versucht beim „Fuchs“ mit 4 Kissens (jede Hand und jeder Fuß ein Kissen) um Wurfringe zu schleichen und zu rutschen.

„Steuerbert“ macht es wie der dicke „Bär“, lässt sich auf eine dicke Matte plumpsen oder landet nach drei mal hüpfen auf dem Po.

Und zum Schluß will der Affe „Simba“ nochmals zeigen, was er alles kann. Sprossenwand raufklettern und auf der Langbank hinunterrutschen. Sich auf der Langbank hochziehen und die Sprossenwand hinunterklettern, etc.



## Bewegungsgeschichten (Manfred Odendahl)

Über Bewegungsgeschichten werden Kinder angeregt, Schnelligkeit und Kraft - vor allem Rumpfkraft - zu entwickeln. Nachfolgend werden verschiedene KNAXIADE-Bewegungsgeschichten von Manfred Odendahl vorgestellt.



„Rettet das KNAXI-Land“  
siehe Skizze daneben zum Ausmalen

*Aufbau:* Spielkarten (zwei Farben, z.B. blau und grün) in Anzahl der Teilnehmer

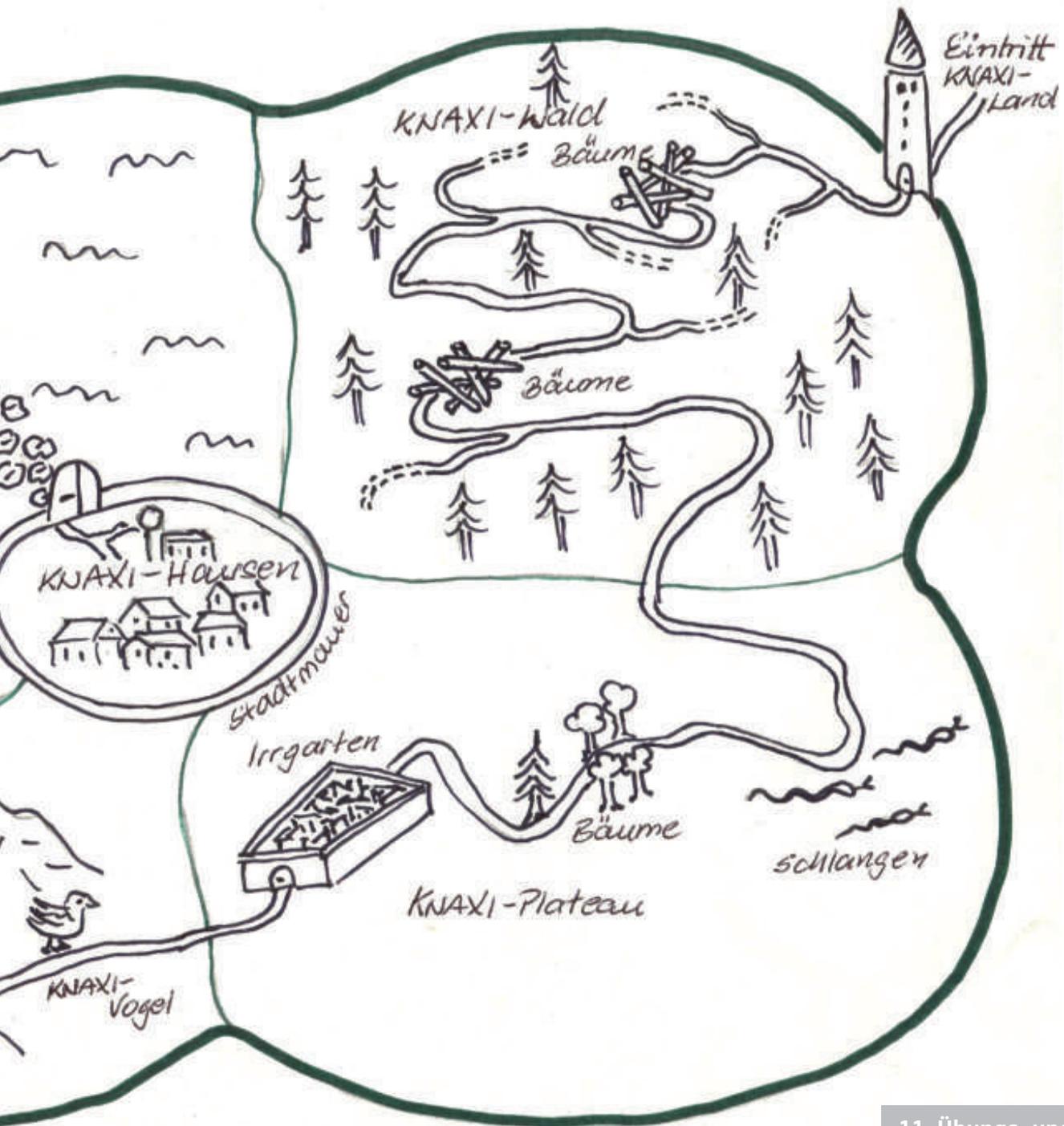
*Bewegungsgeschichte:*

„Dodo, eine KNAXianerin, bittet uns um Hilfe, da im KNAXI-Land seltsame Dinge vorgehen. Ein Zauberer (Zauberer-Spiel) hat seine Zauberkünste ausprobiert und im KNAXI-Land einiges in Unordnung gebracht. Wir Kinder könnten aber helfen und so reisen wir nach KNAXI-

Land. An der Grenze von KNAXI-Land erhalten wir von Dodo eine Einreise-Erlaubnis

(farbige Spielkarte). Wir machen uns sofort mit Dodo, die auch als Balancekünstlerin bekannt ist, auf den Weg zur Stadt KNAXI-Hausen. Zuerst müssen wir durch den KNAXI-Wald.“





## „Im KNAXI-Wald Ordnung schaffen“

**Aufbau:** 10 Matten kreuz und quer in der Halle verteilen; zwei Mannschaften (z.B. blaue, rote); verschiedene Bälle, Kastenoberteil (umgedreht für Ball-Lagerung)

„Nachdem wir den Wachturm von KNAXI-Land passiert haben, befinden wir uns bald mitten im KNAXI-Wald. Und schon sehen wir viele Baumstämme kreuz und quer herumliegen (Kinder mit blauen Karten legen sich als Baumstämme auf die Matten), die uns den Weg versperren.“



**Aufgaben:** Die verschiedenen Baumstämme müssen weggerollt und geordnet werden.

**Grundform:** Baumstamm (Arme über Kopf gestreckt, Füße gestreckt, Kopf darf Boden nicht berühren)

- Der Partner (grüne Karten) rollt den Baumstamm ohne „Markierung“ weg (Arme und Beine sollten beim Rollen den Boden nicht berühren).
- Der Partner rollt den Baumstamm mit der Markierung an der Baumspitze (Baumstamm hält den Ball in den Händen über dem Kopf fest).

- Der Partner rollt den Baumstamm mit der Markierung am Baumende (Baumstamm hält den Ball mit den Füßen fest).
- Der Partner rollt den Baumstamm ohne Berührung mit seinen „magischen Händen“ (Baumstamm versucht ohne Hilfe um seine Körperlängsachse zu rollen).

„Nachdem wir den Weg freigeräumt haben und die Baumstämme wieder sortiert sind, können wir unseren Weg mit Dodo fortsetzen. Kaum sind wir 10 Minuten gegangen, so ist der Weg wieder mit Baumstämmen versperrt. Jetzt heißt es, ran ans Werk (Kinder mit grünen Karten legen sich als Baumstämme auf die Matten) und die Baumstämme ordnen.“

**Aufgaben:** Wie eben, nur die andere Mannschaft.

„Geschafft! Die Baumstämme sind ausgeräumt und zu unserer Überraschung taucht auch Didi, der Jongleur, auf. Wie froh ist Dodo, dass sie ihren Bruder wieder hat. Er erzählt uns, dass er im KNAXI-Wald gerne Jonglieren übt und der Zauberer bei seinem Schabernack, die Baumstämme in Unordnung zu bringen, ihn gesehen hat und als Statue verzaubert hat. Nur wenn die Bäume wieder geordnet sind, ist der Zauber aufgehoben. Danke euch Kinder, dass ihr uns helfen wollt. Aber lasst uns schnell den KNAXI-Wald verlassen und auf der Hochebene KNAXI-Plateau nachsehen, was der Zauberer noch angestellt hat.“

## „Irrgarten der Hochebene KNAXI-Plateau bewältigen“

Auf dem Weg zur Hochebene sehen wir am Wegesrand Schlangen (Mannschaft blau) und viele schöne Bäume (Mannschaft grün). „Wir wandern den Weg weiter und stehen schon bald vor einem Irrgarten (Reifen) und müssen wieder einige Aufgaben lösen.“

**Aufbau:** 20 verschiedenfarbige Reifen (z.B. blau, rot, grün) kreuz und quer in der Halle verteilen; zwei Mannschaften (z.B. blaue, rote)

### Aufgaben:

- Blaue Reifen: Wir müssen einen hohen Liegestütz machen, die Hände in den Reifen bringen, und einmal eine ganze Umdrehung links und dann rechts gehen.
- Rote Reifen: Wir müssen einen hohen Liegestütz machen, die Füße in den Reifen bringen, und einmal eine ganze Umdrehung links und dann rechts gehen.
- Grüne Reifen: Auf dem Reifen balancieren.



„Kaum haben wir die Aufgaben im Irrgarten erfüllt, so erwacht die Statue des Fetz Braun zum Leben. Wie erfreut er ist, das können wir daran sehen, dass er sofort wie wild in seinem

Irrgarten herumspringt und alle Übungen macht, wie wir es gemacht haben. Dodo und Didi fordern uns auf, wir sollten uns auf den beschwerlichen Weg über das Gebirge SIERRA KNAXI machen, damit wir noch vor dem späten Nachmittag die Stadt KNAXI-Hausen erreichen können.“



## „Den Drachen im Gebirge SIERRA KNAXI beruhigen“

„Die Berge der SIERRA KNAXI sind nicht klein. Wir können sie mit unseren Bergen in den Alpen vergleichen. Dodo und Didi erzählen uns, dass es in so manchen Höhlen Tiere gibt, die sehr gefährlich sind. Aber am gefährlichsten sei der schlafende Drache (Kinder spielen das Drachenspiel), weil man nie weiß, wann er wach wird. Und dann heißt es weglaufen. Puuuh, da hatten wir aber Glück, dass uns der Drache nicht erwischt hat. Schaut mal Kinder, sagt Didi, seid leise ich sehe einen wunderbaren Vogel (Kinder machen den Vogel). Er hat uns entdeckt und fliegt davon. Aber seht,

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

da kommt auch schon unser Springer Emmerich. Emmerich erzählt uns vom Zauberer und dass er eine Vogel-Statue geworden ist. Es ist schön, dass die Kinder gekommen sind und die Vogelübung gemacht haben, so konnte er wieder lebendig werden. Er will mit uns ins Tal ziehen und am KNAXI-See noch etwas angeln.“

## „KNAXI-See und seine Geheimnisse“

„Nun sind wir am KNAXI-See angekommen. Emmerich verabschiedet sich von Dodo und Didi und uns Kindern und geht zu seinem geheimen Angelplatz. Didi zeigt uns den Weg - schwimmende Riesenblätter - zur Insel, dafür müssen wir aber wieder bestimmte Aufgaben erfüllen.“



**Aufbau:** 15 bunte Reifen bilden einen Weg (siehe Skizze) über den KNAXI-See zur KNAXI-Insel.

**Aufgaben:**

- Mannschaft blau: vorwärts - auf ein Blatt (Reifen) mit beiden Beinen springen, auf zwei Blätter mit jeweils einem Bein, usw.
- Mannschaft grün: rückwärts - auf ein Blatt (Reifen) mit beiden Beinen springen, auf zwei Blätter mit jeweils einem Bein, usw.

„Schon sind wir alle auf der KNAXI-Insel.

Hier gibt es viel zu sehen und zu erleben. Dodo und Didi laden uns zu verschiedenen Aktionen ein.“

**Aufbau:** 12 Matten als zusammenhängende Fläche stellen die KNAXI-Insel dar. 20 bunte Bälle in umgedrehten Kastenoberteilen gelagert.

**Aufgaben:**

- Schaukel (Rückenschaukel)
- Löwe im Gehege (Fersensitz, Atemaufgabe, Brüllen)
- Krokodil im Terrarium (Rückenlage, Arme in Seithalte, Beine anwinkeln, usw.)

„Schaut Kinder, ruft Didi, wer da kommt? Es ist Ambros unser Ballkünstler. Er zeigt Euch verschiedene Ballübungen.“



**Aufbau:** 20 bunte Bälle im umgedrehten Kastenoberteilen gelagert.

**Aufgaben:**

- Ball hochwerfen, prellen lassen und dann fangen
- Ball hochwerfen und fangen
- Im Grätschsitz Ball hochwerfen und fangen
- In Rückenlage Ball hochwerfen und fangen

„Nun Kinder müssen wir aber weiter, sagt Didi, es ist schon spät am Nachmittag und wir wollten doch die Stadt vor dem Abend erreichen. Wir bedanken uns bei Ambros für die tollen Ballübungen und machen uns auf den Weg zur Stadt KNAXI-Hausen. Dabei müssen wir auf der anderen Inselseite wieder über diese schwimmenden Riesenblätter (Reifen). Los Kinder, sagt Dodo, ihr kennt schon die Übungen.“

## Aufgaben:

- Mannschaft grün: vorwärts - auf ein Blatt (Reifen) mit beiden Beinen springen, auf zwei Blätter mit jeweils einem Bein, usw.
- Mannschaft blau: rückwärts - auf ein Blatt (Reifen) mit beiden Beinen springen, auf zwei Blätter mit jeweils einem Bein, usw.

„Hurra, wir haben es alle geschafft. Aber was ist das? Wir kommen nicht in die Stadt KNAXI-Hausen. Das muss der Zauberer gewesen sein, hier sind große Steine (Reifen) und wir müssen den richtigen Weg finden, damit wir in die Stadt kommen. Wer kennt den Weg?“

## „Wer kennt den Weg nach KNAXI-Hausen?“

**Aufbau:** 16 Steine (Reifen) als Quadrat 4 x 4 legen; 20 bunte Bälle im umgedrehten Kastenoberteil; zwei Kastenoberteile; es werden Paare aus je einem Kind (blau) und Kind (grün) gebildet.

## Aufgaben:

- Kind (blau) hüpfert einen Weg (mindestens fünf Reifen); Kind (grün) merkt sich den Weg
- Kind (grün) nimmt einen Schatz



(Ball) und transportiert ihn hüpfend zur Schatztruhe

- Anschließend wechselt die Aufgabe

„Super Kinder, es muss alles richtig gewesen sein, denn da kommt Steuerbert unser Muskelprotz. Auch er muss eine Statue gewesen sein. Steuerbert erzählt auch von einem Zauberer und ist froh, dass er uns helfen kann. Er geht mit uns um die Stadtmauer von KNAXI-Hausen und sucht mit uns den Eingang. Aber was ist das? Es gibt kein Tor und keinen Eingang nur ein klitzekleines Fenster und da passt keiner von uns durch. Horcht, sagt Steuerbert, da ruft doch Gantenkiel. Was meinst Du? Ah, ihr Kinder sollt eure Einreise-Erlaubnis durch den Schlitz werfen, dann wird sich ein Tor öffnen. Also los (Kinder werfen die Karte in einen kleinen Karton).

Seht da öffnet sich das Stadttor und wir können KNAXI-Hausen betreten. Darf ich Euch nun auch noch Gantenkiel unseren Akrobaten vorstellen. Schön Dich zu sehen. Schau das sind die Kinder, die KNAXI-Land gerettet haben. Das müssen wir alle miteinander feiern“. Was passiert mit dem Zauberer? Nachdem die Kinder alle Verwirrtheiten gelöst hatten, verschwand der Zauberer aus dem KNAXI-Land.

## „KNAXianer machen einen Ausflug“ (Eine Bewegungsgeschichte)

Bei dieser Bewegungsgeschichte sitzen die Kinder hintereinander am Boden. Jedes Kind bekommt einen Namen, der in der Geschichte vorkommt. Die Geschichte wird vorgelesen. Wenn z.B. der Name „Dodo“ in der Geschichte genannt wird, muss das Kind, das diese Figur spielt, aufstehen und durch eine Reihe von Fahrradreifen laufen und sich wieder in die Gruppe setzen. Wird der Begriff „KNAXianer“ genannt, müssen alle der Gruppe die Aufgabe erfüllen. Dies wird fortgesetzt, bis die Geschichte zu Ende ist. Es können auch andere Aufgaben gestellt werden, wie z.B. durch die Fahrradreifen hüpfen, nur um ein Mal laufen oder auf allen „Vieren“, etc.

Es ist Sonntagmorgen. Die Sonne scheint **Kiki**, dem Eichhörnchen und **Nero**, dem Hund bereits auf den Pelz. Unruhig wecken sie **Didi** auf, der sogleich **Dodo** wachküsst. „Was können wir heute bei diesem schönen Wetter tun?“ fragt **Steuerbert**. „Ich habe keine Idee“, antwortet **Didi**. „Das ist doch ganz einfach“, murmelt **Emmerich** noch ganz verschlafen. „Wir machen einen Ausflug mit Picknick“, ruft **Gantenkiel** begeistert. **Nero** wedelt schon ganz kribbelig mit dem Schwanz und **Kiki** hüpfert vor lauter Freude umher. Alle **KNAXianer** sind begeistert von dem Vorschlag. **Dodo** macht sich sogleich daran das Frühstück zu richten, **Emmerich** und **Gantenkiel** helfen ihr. Nach dem Frühstück helfen alle **KNAXianer** eifrig zusammen, nur **Steuerbert** ist nicht aus der Ruhe zu bringen.

**Didi** richtet mit viel Liebe den Picknickkorb, **Emmerich** holt den Bus aus der Garage, **Gantenkiel** und **Steuerbert** suchen Decken, Sonnenschirm und verschiedene Gegen-

stände zum Spielen, wie Bälle, Tücher, Seile und Keulen zusammen. „Wo

sind die kleinen Bälle?“ fragen sie **Dodo**. Bevor sie antworten kann, tragen sie **Nero** und **Kiki** in den Bus. „Haben wir alles?“ möchte **Didi** wissen.

„Ich denke schon!“ reagieren **Emmerich**

und **Gantenkiel** gleichzeitig. „Dann lasst uns losfahren“, fordert **Dodo** alle zum Einsteigen auf. Alle **KNAXianer** setzen sich, nur **Nero** und **Kiki** haben keinen Platz. „Kommt zu mir auf den Schoß!“ fordert sie **Steuerbert** auf.

Nach einer halben Stunde Autofahrt werden **Steuerbert** und **Gantenkiel** unruhig und fragen: „Sind wir nun bald da?“ „Es ist nicht mehr weit“, beruhigt sie **Didi**. Und schon haben sie ein nettes Plätzchen gefunden. „Na endlich“, seufzt auch **Dodo**. Kaum angehalten und schon springt **Kiki** aus dem Bus und klettert gleich mehrere Bäume rauf und runter. **Nero** ist auch nicht mehr zu halten und versucht **Kiki** hinterherzulaufen. Das gefällt **Emmerich** so gut, dass er gleich mit beiden zu spielen anfängt. Nachdem alle **KNAXianer** ausgestiegen sind, richten sie sich ein nettes Örtchen im Schatten zum Picknick ein.

**Steuerbert** räumt den Picknickkorb aus dem Auto, während **Didi** den Sonnenschirm aufspannt und **Dodo** die Decke ausbreitet. **Nero** hat schon Hunger und bellt so laut er kann. **Emmerich** und **Gantenkiel** erforschen noch kurz die Umgebung. „Alles fertig, zum Essen kommen!“ rufen **Dodo** und **Didi**. Sogleich setzen sich alle **KNAXianer** auf die Decke. Nur **Steuerbert** kommt der Aufforderung nicht nach, er ist unter einem Baum eingeschlafen und schnarcht. **Gantenkiel** und **Emmerich** sind die ersten, die sich am reichlich aufgetischten Picknick laben. Nach einem ausgedehnten Picknick machen alle **KNAXianer** ein kleines Nickerchen, nur **Nero** und **Kiki** sind nicht zu halten, sie toben und spielen den ganzen Nachmittag.

Als der Nachmittag zu Ende geht, helfen alle **KNAXianer** zusammen, packen alle Utensilien wieder in den Bus und fahren erholt und zufrieden nach Hause. Daheim angekommen, nimmt **Dodo** seine Freundin **Didi** in die Arme mit den Worten: „Das war ein wunderschöner Tag.“ „Das müssen wir wieder einmal machen!“ stimmen **Steuerbert**, **Emmerich** und **Gantenkiel** zu. **Nero** bellt vor Freude und **Kiki** springt vor Begeisterung hin und her.

## „KNAXIADE“-Spiel

(Theresia-Gerhardinger-Kindergarten, Mühldorf)

- Siehe Spielplan dazu auf der nächsten Doppelseite

### Vorbereitung

Zuerst wird eine Spielfigur gebastelt. Didi und Dodo mit der Fahne werden gemalt oder aus dem Handbuch ausgeschnitten und auf einen festen Karton, der etwas größer ist, geklebt. An den Füßen wird dann der Karton im 90-Grad-Winkel geknickt, sodass die Figur stehen kann.

hier knicken ---->



Es sollte ein großer Raum oder Turnraum zur Verfügung stehen. Benötigte Geräte, Spiel- und Turnmaterialien (Bank, Reifen, Seile, Stühle, etc.) liegen oder stehen bereit. Für kreative ErzieherInnen ist die Vorbereitung kein Problem. Im vorliegenden Handbuch mit den Übungs- und Spielformen findet man diverse Anregungen zur Durchführung der einzelnen Aktionsfelder.

Es sollen möglichst viele Kinder mitmachen können. Die Kinder sitzen im Kreis in der Mitte des Raumes, evtl. auf kleinen Teppichen oder Kissen. Jedes Kind hat während des Spiels seinen festen Platz. Das Spielfeld liegt in der Mitte. Die Spielfigur Didi und Dodo mit der „KNAXIADE“-Fahne in der Hand stehen am Start.

Mit den Kindern sollte man, bevor es los geht, das Spielfeld anschauen und die einzelnen Aktionsfelder besprechen. Durch einen Auszählreim wird das Kind ermittelt, das zuerst würfeln darf. Ein großer Stoffwürfel wäre schön, weil die Punkte von allen besser gesehen werden können.

Auszählreim z.B.:

1, 2, 3, 4, die „KNAXIADE“, die ist hier  
5, 6, 7, 8, alle Leute mitgemacht!  
9, 10, zu der Siegerehrung gehen!  
Wer gewinnt, das werden wir sehen!  
Ene, meine muh, würfeln darfst jetzt du!

Das Kind das ausgezählt wurde, beginnt zu würfeln. Nun setzt es Didi und Dodo mit der Fahne in der Hand um die gewürfelte Zahl weiter. Dann darf das nächste Kind würfeln und die Spielfigur weiter setzen, usw.

Kommen Didi und Dodo auf ein Aktionsfeld, z.B. „Steuerbert der Muskelprotz“, so stehen alle Kinder auf beginnen mit der entsprechenden Übung. Ist diese Übung geschafft, setzen sich alle Kinder wieder auf ihren Platz. Jetzt würfelt das nächste Kind.

Kommen Didi und Dodo auf diese Felder



bedeutet das eine Abkürzung.

Gewinner bei diesem Spiel sind alle Kinder, denn sie haben ja alle Übungen und Spiele mitgemacht.

**START**

**DAS KNAXIADE**

**Dodo die Balancekünstlerin**

**Pierre Kattun auf Inseln**

**Brunhold auf Achse**

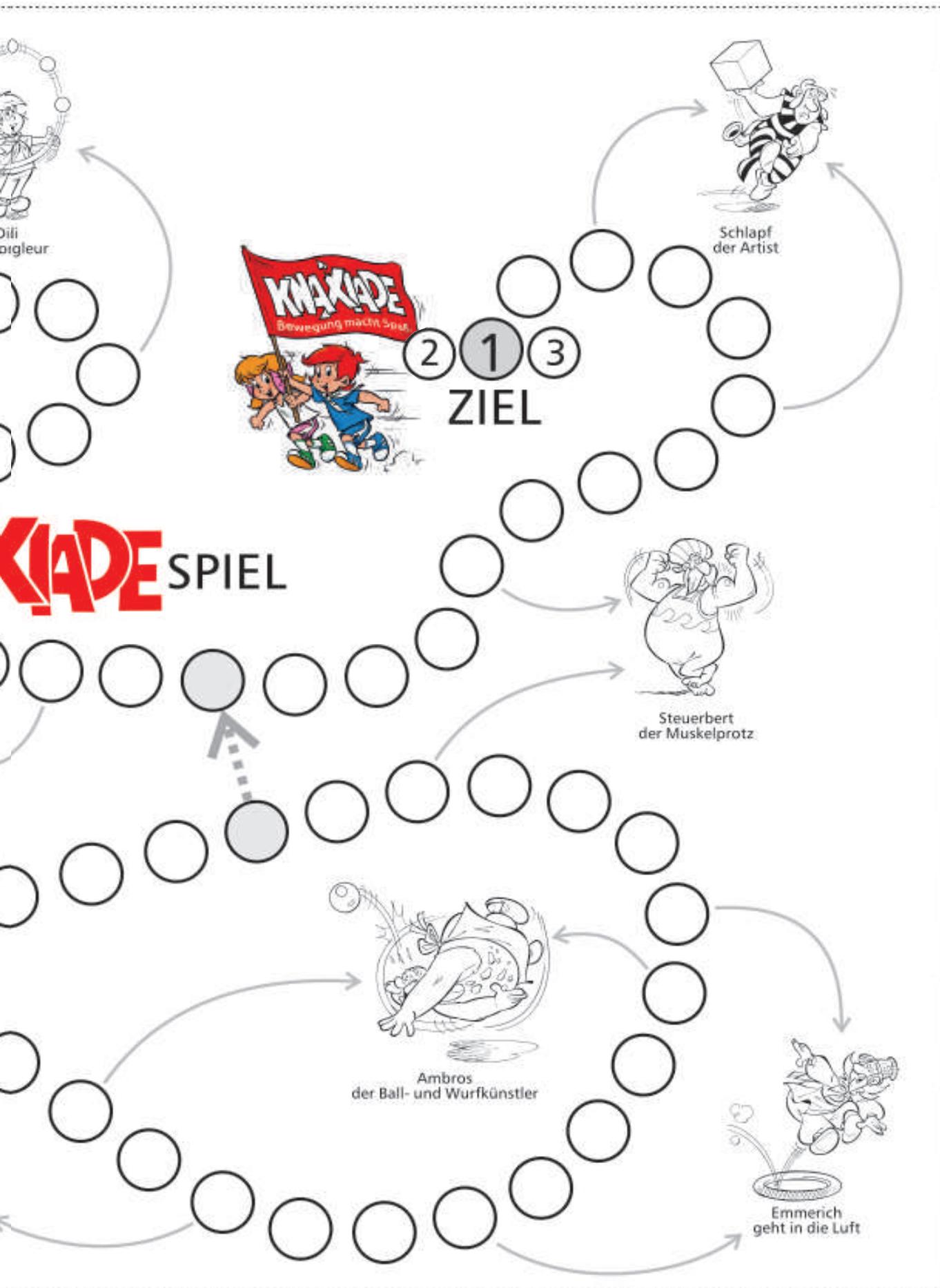
**Gantenkiel der Akrobat**

**Fetz Braun läuft im Irrgarten**

**Dili der Jongleur**

**KNAXIADE Bewegung macht Spaß**

The maze consists of a series of circles connected by a path. The path starts at a grey circle labeled 'START' and winds through several grey circles to reach various cartoon characters. The characters are: Dodo the acrobat, Pierre Kattun on islands, Brunhold on an axle, Gantenkiel the acrobat, Fetz Braun in a maze, and Dili the juggler. A red flag with the text 'KNAXIADE Bewegung macht Spaß' is held by two children at the top. The word 'DAS KNAXIADE' is written in large red letters in the center of the maze.



## „KNAXIADE“-Domino (Kindergarten Wortelstetten)

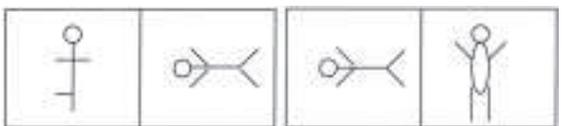
### Vorbereitung

Aus Karton, der mit Tonpapier beklebt ist, werden Rechtecke in der Größe von 10 cm x 5 cm geschnitten. Auf dem weißen Papier (etwas kleiner geschnitten und in der Mitte mit einem Strich abgeteilt) werden nun Motive von verschiedenen Bewegungen gemalt - die Bewegungen können in den Bewegungsstunden erarbeitet und erprobt werden. Diese Motive werden am besten als Strichmännchen dargestellt, wie z.B. „Knie beugen“, „Zehenstand“, „auf einem Bein hüpfen“, „auf allen Vieren gehen“, etc. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Motive sind nach dem Dominoprinzip immer mehrmals vorhanden. Die verschiedenen Motive werden auf die Kartonstreifen geklebt. Zur besseren Haltbarkeit können die einzelnen Teile laminiert oder mit Folie überzogen werden.

### Spielstart

Etwa die Hälfte der Dominoteile werden an die Mitspieler verteilt, der Rest wird in die Mitte des Tisches gelegt. Ein Spieler nach dem anderen darf nun am passenden Motiv anlegen. Ist ein Anlegen nicht möglich, so wird vom Stapel in der Mitte ein zusätzliches Teil genommen. Das Motiv, das angelegt wurde, muss natürlich vorge-macht werden. Ziel ist es, möglichst schnell seine Domino-Karten los zu werden.

### Beispiele für zwei Dominoteile



auf einem  
Bein  
hüpfen

auf allen  
Vieren  
gehen

auf allen  
Vieren  
gehen

auf  
Zehenspitzen  
stehen

## 11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

## 12. Vorschläge / Ideen / Beispiele zur Durchführung einer "KNAXIADE"

Nachfolgend werden zwei Beispiele zur Durchführung einer „KNAXIADE“ gemacht. Diese Vorschläge sollen nur Anregungen darstellen. Natürlich können die Ideen entsprechend den vorgegebenen Örtlichkeiten abgeändert und verändert werden (andere Übungen bzw. Spiele, weniger Stationen, etc.).

### „Tages-KNAXIADE“ mit 11 Übungs- und Spielstationen

Bei der nachfolgenden „Tages-KNAXIADE“ werden aus allen 11 Themenbereichen der „KNAXIADE“ Übungen bzw. Spiele ausgewählt. Wenn es die Räumlichkeiten jedoch nicht zulassen, dann muss eben abgespeckt werden. Diese Form der „KNAXIADE“ eignet sich auch ganz besonders im Rahmen eines Sommerfestes, bei dem die Eltern der Kinder mit eingebunden werden, durchzuführen.

Station 1 - Dodo die Balancekünstlerin  
Über eine Langbank vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren.

Station 2 - Didi der Jongleur  
Einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen balancieren, so dass er nicht zu Boden fällt.

Station 3 - Fetz Braun läuft im Irrgarten  
Im Zickzack vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch Reifen laufen.

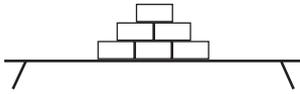


Station 4 - Emmerich geht in die Luft  
Eine Reihe mit Kartons auslegen und einbeinig, beidbeinig oder mit Schersprüngen drüberspringen.



## Station 5 - Ambros der Ball- und Wurfkünstler

Eine Pyramide mit Kartons bzw. Dosen mit verschiedenen Bällen abwerfen.



## Station 6 - Steuerbert der Muskelprotz In Bauchlage über eine Langbank ziehen.

Station 7 - Gantenkiel der Akrobat  
Über eine Stuhlreihe gehen und dabei über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern.



Station 8 - Schlapf der Artist  
Alle Kinder haben einen Schlips als Schwänzchen hinten in der Hose stecken. Jedes Kind versucht auf die Schwänzchen der anderen Kinder zu treten, ohne das eigene zu verlieren.

Station 9 - Pierre Kattun auf Inseln  
Ein Seil wird kreisförmig ausgelegt und somit eine „Insel“ gebildet. Auf allen „Vielen“ um die Insel vorlings/rücklings mit den Händen bzw. Füßen um die Insel herumwandern, wobei die Füße bzw. die Hände auf der Insel sind.

Station 10 - Brunhold auf Achse  
Mit dem Rollbrett eine abgesteckte Strecke im Sitz oder in Bauchlage fahren.

Station 11 - KNAXianer die Spielfreunde  
Die KNAXianer haben verschiedene Gegenstände, wie z.B. Kartons, Bierdeckel, Sandsäckchen, Papierrollen, Becher, Keulen, etc. und bauen ein Haus oder sonstige Gegenstände.

## „Wochen-KNAXIADE“

Bei der „Wochen-KNAXIADE“ wird die „KNAXIADE“ innerhalb einer Woche umgesetzt und durchgeführt. Dabei wird jeder Tag unter ein bestimmtes Motto der „KNAXIADE“ gestellt, wie z.B.:

Montag - Fetz Braun läuft im Irrgarten und Emmerich geht in die Luft

Dienstag - Dodo die Balancekünstlerin und Steuerbert der Muskelprotz

Mittwoch - Ambros der Ball und Wurfkünstler und Didi der Jongleur

Donnerstag - Gantenkiel der Akrobat und Pierre Kattun auf Inseln

Freitag - Schlapf der Artist und KNAXianer die Spielfreunde

Es werden dann an den einzelnen Tagen verschiedene Übungs- und Spielformen der jeweiligen Bereiche ausgewählt und durchgeführt. Es kann natürlich an einem Tag auch nur ein Themenbereich herangezogen werden. Es müssen nicht alle Übungs- und Spielformen abgedeckt werden!!!

Hier sind die verschiedensten Variationsmöglichkeiten gegeben. Der Phantasie der Kindergärten sind keine Grenzen gesetzt.

## „KNAXIADE“ über einen längeren Zeitraum oder in den üblichen Bewegungszeiten

Die „KNAXIADE“ kann natürlich auch über einen längeren Zeitraum, wie z.B. 4, 6 oder 8 Wochen angesetzt werden. Es ist auch möglich die „KNAXIADE“ über einen längeren Zeitraum in den normalen Bewegungsstunden umzusetzen und durchzuführen.

11. Übungs- und Spielformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



## Weitere Ideen - „Motto-KNAXIADE“

Nachfolgend sind verschiedene Möglichkeiten zur Durchführung der KNAXIADE unter einem bestimmten Motto aufgeführt. Diese Ideen sind nur als Vorschläge gedacht und können jederzeit verändert, ergänzt oder erweitert werden. Dabei müssen natürlich die jeweiligen Voraussetzungen im Kindergarten berücksichtigt werden.

Einige u.a. Beispiele wurden im Rahmen eines Praxis-Seminars (P-Seminar 2015-17) am Allgäu-Gymnasium Kempten von SchülerInnen erarbeitet und zusammengestellt.

## „Zoo-KNAXIADE“

### Station 1 - Pinguin

Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf umgedrehten Teppichfliesen und rutschen um kleine Male (Kegel, Kartons, Joghurtbecher oder Ähnliches).

### Station 2 - Affe

Ein Tau an der Sprossenwand ganz oben befestigen. Von unten die Sprossenwand hochklettern, dabei nur am Tau festhalten. Wenn die Kinder an der obersten Sprossen angelangt sind, rutschen sie auf einer Langbank, die an einer Sprosse in der Mitte eingehängt ist, nach unten.

Alternativen:

- ohne Tau an der Sprossenwand hochklettern.
- von oben in eine Weichbodenmatte springen.

### Station 3 - Schlange

Über eine Langbank in Bauchlage oder Rückenlage ziehen oder schieben. Unter der Bank im Slalom zurück kriechen.

Alternative:

- um die Sitzfläche der Langbank kriechen

## Station 4 - Känguruh

Auf einem Minitrampolin hüpfen.

Alternativen:

- durch eine Reihe von Reifen hüpfen
- eine Mattenreihe aufbauen und von Matte zu Matte springen

## Station 5 - Storch

Über eine Langbank balancieren und dabei über Hindernisse (kleine Kartons, Kegel, Becher, etc.) stolzieren. Wer kann über eine umgedrehte Langbank mit Hindernissen balancieren?

## Station 6 - Löwe

Über eine Langbank durch „brennende Reifen“ steigen bzw. kriechen.

## Station 7 - Seehund

Auf der Hand, dem Finger oder dem Kopf einen Luftballon balancieren und dabei eine kurze Strecke zurück legen, sodass der Luftballon nicht zu Boden fällt.

## Station 8 - Panther

Mehrere Hindernisse (großer bzw. kleiner Kasten, Langbank, Kartons etc.) aufbauen. Die Kinder müssen über alle Hindernisse springen, steigen oder klettern.

## Station 9 - Elefant

Alle Kinder sind Elefanten; eine Hand ist an der Nase, der andere Arm reicht hindurch wie zu einem Rüssel. Mehrere Teppichfliesen sind am Boden in einer Reihe ausgelegt. Jedes Kind stampft wie ein Elefant über die Teppichfliesen.

## Station 10 - Spinnennetz

Alle Kinder stehen in einem Kreis und werfen sich einen Wollknäuel zu, sodass ein „Spinnennetz“ entsteht. Wenn das Netz fertig ist, darf immer ein Kind entweder unter dem Netz durchkriechen oder über das Netz steigen.

## „Bauernhof -KNAXIADE“

### Station 1 - Feld pflügen

Ein Kind sitzt auf einer umgedrehten Teppichfliese und wird von einem zweiten Kind eine festgelegte Strecke gezogen. Zurück werden die Aufgaben gewechselt. Alternative: es wird im Slalom um Markierungen (Kegel, Plastikflaschen, etc.) gezogen.

### Station 2 - Aussaat

Die Kinder werfen Sandsäckchen in eine Kiste aus verschiedenen Entfernungen. Alternative: mit Sandsäckchen werden aufgestellte Plastikflaschen umgeworfen.

### Station 3 - Ernten

An einem Seil sind viele Wäscheklammern befestigt. Die Kinder legen eine Wegstrecke auf allen „Vieren“ (vorlings oder rücklings) zurück, holen eine Wäscheklammer und bringen sie zum Ausgangspunkt zurück solange bis alle Klammern gesammelt sind.

### Station 4 - Schubkarren fahren

Ein Kind sitzt auf einem Rollbrett und wird von einem anderen Kind über eine festgelegte Strecke um ein Mal geschoben. Achtung: genaue Regeln vereinbaren, damit es keine Zusammenstöße gibt!

### Station 5 - Heimbringen der Ernte

Die Kinder hüpfen in einem Sack („Sackhüpfen“) eine bestimmte Strecke, holen einen Gegenstand (Ball, Tuch, Joghurtbecher, etc.) und bringen ihn zurück zur Ausgangsposition. Kann auch als kleine Staffel gespielt werden.

### Station 6 - Einlagern

Das Kind liegt auf dem Bauch an einer Seite einer Matte (kann auch ein großes Handtuch sein), hält einen Ball gestreckt über dem Kopf. Das Kind dreht sich um die Körperlängsachse

und rollt so zur anderen Seite der Matte und wieder zurück.

### **Station 7 - Tiere füttern**

Kinder sammeln in unterschiedlichen Gangarten (Gehen, Laufen, auf allen Vieren - wird ständig neu vorgegeben) verschiedene Gegenstände (Bälle, Tücher, Becher, etc.), die im Raum verteilt sind und tragen sie zur Sammelstelle für die Tiere solange bis alle Gegenstände eingesammelt sind (kann auch zum Aufräumen herangezogen werden).

### **Station 8 - Gras mähen**

Ein Kind steht in der Mitte und hat ein großes Seil (oder eine Zauberschnur) und schwingt es im Kreis flach über dem Boden. Alle anderen Kinder stehen im Kreis um das Kind in der Mitte und springen hoch, wenn das Seil zu ihnen kommt.

### **Station 9 - Förderband**

Alle Kinder stehen in einer Reihe und transportieren verschiedene Gegenstände (Bälle, Kartons, Becher, Stäbe, etc.) von einer Seite zur anderen, indem sie die Gegenstände von Kind zu Kind weiter geben.

### **Station 10 - Äpfel pflücken**

An einer Sprossenwand sind in einem Sack/Beutel an der obersten Sprosse Korke angebracht. Jedes Kind klettert ein oder mehrmals nach oben und holt die Ernte („Äpfel“) ein.

### **Station 11 - Ausmisten**

Auf einer Langbank balancieren und mit einem Stab ein Sandsäckchen über die Bank schieben. Alternative: mit Rollbrettern alle Gegenstände, die am Boden liegen, aufladen und aufräumen.



**Station 12 - Strohballen transportieren**  
Medizinbälle (Gummiringe) von A nach B transportieren und aufeinander stapeln

### **Station 13 - Traktor fahren**

Einen Reifen als Traktor verwenden und von A nach B mit der Hand rollen. Alternative: im Slalom um Male rollen.

### **Station 14 - Obst transportieren**

Kinder transportieren auf zwei Stäben eine Kiste (Karton) mit Obst von A nach B.

### **Station 15 - Eier sammeln**

Die Kinder klettern eine Sprossenwand hoch und lassen einen Ball („Ei“) auf einer Langbank nach unten in einen Bananenkarton rollen.

### **Station 16 - Heuhaufen**

Kinder hüpfen auf einer Weichbodenmatte.

### **Abschluss**

Die Geschichte vom Pflügen, Aussäen, Ernten, Schubkarren fahren, Heimbringen der Ernte und das Einlagern wird nochmals aufgegriffen. Dabei massieren sich die Kinder mit einem Igelball gegenseitig.

## „KNAXIADE zur Olympiade“ (Edith Ott)

### **Einmarsch der Teilnehmer:**

Ideal wären ein bisschen Musik, eine Fackel und eine Olympia-Fahne. Gemeinsames Spiel zum Aufwärmen wird durchgeführt.

### **Variante für große Räume / Sporthallen (Aufbau der Kontinente in der großen Sporthalle)**

#### **Station 1 - Australien (blau)**

Einen endlosen Balancierparcours mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Stab, Seil, Autoreifen, Auto-schlauch, Bierdeckel, Teppichfliesen mit gummierter Unterseite etc.) aufbauen. Hilfsmittel so legen, dass sie mit Schlussprüngen erreichbar sind. Diesen Parcours gilt es zu durchlaufen. Als Zusatzaufgabe bekommt jedes Kind einen Gegenstand wie Luftballon, Sandsäckchen, Stofftierchen etc. und hüpfert und balanciert damit durch den Parcours. Dieser Gegenstand darf nicht zu Boden fallen.

#### **Station 2 - Afrika (schwarz)**

Einen Kletterparcours aus verschiedenen Großgeräten aufbauen, die überwunden werden müssen, ohne dabei den Boden zu berühren.

#### **Station 3 - Amerika (rot)**

Schwingen an den Tauen oder an den Ringen. Eventuell kann ein Graben = Sumpf überwunden werden.

#### **Station 4 - Asien (gelb)**

Aus mehreren Sprungseilen eine Gasse legen wie z.B. die Zahl 2. Die Kinder sollen diese Gasse nun rückwärts durchlaufen, ohne die Seile zu berühren. Vorschulkinder können dies auch mit Hilfe eines Spiegels probieren.

#### **Station 5 - Europa (grün)**

Einen endlosen Hindernisparcours mit „Hürden“, die einfach überstiegen werden können (z.B. Gymnastikstab, der auf zwei Pylonen gelegt wird), „Tunnel“ (z.B. Kastenteile quer oder hoch aufstellen), „Slalom“ (z.B. um Pylonen) und evtl. ein Wackelbrett o.ä. aufbauen. Jedes Kind bekommt eine Zeitungsrolle und einen Luftballon. Die Aufgabe besteht darin, den Luftballon mit Hilfe der Zeitungsrolle durch den Parcours zu treiben. Dabei müssen die Hindernisse überwunden werden.

### **Variante für kleinere Räumlichkeiten (Aufbau der Kontinente in einer kleineren Halle oder im Gruppenraum)**

#### **Station 1 - Australien (blau)**

2 Linien markieren (Abstand ca. 5 Meter). Jedes Kind soll so schnell es geht mit geschlossenen Füßen von einer Linie zur anderen hüpfen wie ein Känguru. Als Zusatzaufgabe bekommt jedes Kind einen Gegenstand wie Luftballon, Sandsäckchen, Stofftierchen etc., der nicht zu Boden fallen darf.

#### **Station 2 - Afrika (schwarz)**

2 Linien markieren (Abstand bei jüngeren Kindern 3 Meter, bei älteren Kindern 5 Meter). Jedes Kind erhält zwei Teppichfliesen und geht nur auf diesen beiden Fliesen von einer Linie zur anderen, wobei immer eine Teppichfliese von hinten nach vorne gelegt werden muss.

#### **Station 3 - Amerika (rot)**

Mit fünf Gymnastikreifen die Olympischen Ringe legen. Teppichfliesen als

Abwurfmarke in unterschiedlichen Abstand davor legen. Jedes Kind bekommt 5 kleine Sand- bzw. Kirschkernsäckchen und versucht sie in die Ringe zu werfen.

#### **Station 4 - Asien (gelb)**

Eine Linie markieren und im Abstand von 1-3 Meter (je nach Alter der Kinder) ein größeres Spielzeugauto an einer Schnur hinstellen. Das Ende der Schnur wird an einen dicken Stab geknotet und an die Linie gelegt. Die Kinder müssen durch aufrollen der Schnur das Auto zu sich an die Linie fahren lassen.



#### **Station 5 - Europa (grün)**

Aus Hütchen/Pylonen einen Slalom-parcours aufbauen, evtl. mit kleinen Hindernissen wie oben beschrieben. Jedes Kind bekommt einen Luftballon und treibt diesen mit Hilfe einer gerollten Zeitung durch diesen Parcours.

Gemeinsamer Tanz zum Abschluss. Siegerehrung: Gut wäre die Medaillen-übergabe direkt im Anschluss an die Olympiade. Toll ist es aber auch, eine Siegerehrung am Tag danach mit Publikum. Notwendig ist unbedingt ein Siegerpodest (=Langbank oder kleine Kästen), damit die Sieger (alle

Kinder) auch optisch hervorgehoben werden und die Fotografen dürfen nicht vergessen werden!

#### **„Berufe-KNAXIADE“**

(P-Seminar)

##### **Polizist**

Es werden zwei Kinder aus der Gruppe ausgewählt, die die Polizisten sind. Anschließend müssen sie versuchen die anderen Kinder (Diebe) zu fangen. Wenn diese Gefangen wurden, können sie sich befreien, indem sie 5 Hampelmänner machen.

##### **Feuerwehrmann**

Der ganze Boden besteht aus Feuer und die Kinder dürfen nur darüber laufen, wenn sie die Flammen mit blauen Matten (falls zu schwer blaue Reifen) gelöscht haben und einen „Wasserweg“ erstellt haben.

##### **Lehrer**

Die Kinder müssen bei einem Puzzle Karten richtig zuordnen, die sie in der Halle hinter verschiedenen Hindernissen suchen müssen. Auf einer Karte steht eine Zahl (z.B. 3) und auf der anderen ein Objekt dieser Anzahl (z.B. 3 Bäume).

##### **Postbote**

Die Kinder müssen so schnell wie möglich von der einen Kiste die blauen, roten, gelben und grünen Briefumschläge in die andere Kiste der zugehörigen Farbe legen.

##### **Fußballer**

Die Kinder stellen sich 4m Meter vor das Tor und versuchen mit dem Ball hinein zu treffen.

##### **Koch**

Die Kinder suchen im Raum nach Blättern auf denen Essen aufgezeichnet ist und fügen diese zu einem bestimmten Gericht zusammen.

##### **Turnerin**

Die Kinder laufen über eine Langbank und machen anschließend eine Rolle und einen Streck sprung auf einer Matte.



### **Zoowärter**

Die Kinder werden in Löwe, Giraffe, Pferd und Schlange aufgeteilt. Während die Kinder herum rennen, wird abwechselnd eines der Tiere gerufen. Bei Löwe müssen die Kinder auf allen vieren laufen; bei Giraffe müssen sie auf Zehenspitzen laufen; beim Pferd müssen sie Pferdchensprünge machen und bei der Schlange legen sie sich auf den Boden und schlängeln sich. Das Kind, das als letztes die Bewegung gemacht hat, muss für eine Runde aussetzen und darf das nächste Tier nennen.

### **Bauarbeiter**

Die Kinder müssen die Sandsäcke aus einer Kiste über/durch die Sprossenwand transportieren und auf der anderen Seite aufeinanderstapeln und einen Turm bauen.

### **Astronaut**

Die Kinder sind schwerelos und dürfen deswegen den Boden nicht berühren. Sie müssen von Matte zu Matte springen, um zur Rakete (Langbank) zu gelangen.

### **„Unterwasserwelt-KNAXIADE“ (P-Seminar)**

#### **Zum Aufwärmen „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“**

Ein Kind steht an der Wand in der Halle und die anderen Kinder stehen an der gegenüberliegenden Wand. Die Kinder rufen „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ und das einzelne Kind ruft eine beliebige Zahl zurück. Die Gruppe der Kindern ruft zurück: „Wie kommen wir rüber?“ und der Fischer antwortet mit einer beliebigen Fortbewegungsart wie zum Beispiel hüpfen, krabbeln oder seitlich laufen. Dann bewegen sich die Kinder wie vorgegeben auf die andere Seite der Halle und der Fischer läuft ihnen entgegen und versucht so viele wie möglich vor dem Erreichen der anderen Seite zu berühren und somit ebenfalls zu Fischern zu machen. Dies wird so lange wiederholt, bis alle Kinder zu Fischern geworden sind.

#### **Seeschlange**

Die Kinder bilden eine Reihe - die Seeschlange - und halten sich mit beiden Händen an den Schultern von ihrem Vordermann fest. Das Kind, welches ganz vorne steht und somit den Kopf bildet, muss versuchen seinen eigenen Schwanz in Form eines Tuches zu fangen, den das Kind am Ende der Seeschlange hält. Die Kinder müssen sich dabei schnell bewegen und geschickt ausweichen, ohne den Vordermann loszulassen.

#### **Oktopus**

Alle Kinder stehen im Raum verteilt und bewegen sich frei, bis der Spielleiter einmal laut „1,2,3, Oktopusknäuel“ ruft. Dann werfen sich alle Kinder in der Mitte auf den Boden und bilden ein Knäuel. Der

Spielleiter gibt Anweisungen, dass einzelne Spieler ein Körperteil wie das linke Bein bewegen sollen. Dadurch bewegt der Oktopus sich scheinbar vorwärts und bewegt sein Tentakel. Wenn die Anweisung „der Oktopus“ schwimmt weiter erfolgt, stehen die Kinder auf und bewegen sich wieder in der Halle, solange bis ein neuer Oktopusknäuel gebildet wird.

### **Angeln**

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten ein Seil als Verbindung zwischen sich. Beide ziehen auf das Kommando „Ein Fisch hat angebissen“ an dem Seil. Das Kind, welches stärker zu dem anderen Kind hingezogen wird, ist der Fisch, der ans Ufer gezogen wird. Das Spiel lässt sich auch mit einem längeren Seil mit Teams mit bis zu 5 Kindern spielen, die versuchen die anderen 5 zu angeln.

### **Seestern ziehen**

Es werden zwei Kinder bestimmt, die versuchen einen Seestern aus dem Wasser zu holen. Die anderen Kinder legen sich auf den Bauch in einen Kreis, so dass ihre Köpfe in die Kreismitte zeigen und sie sich anschauen können. Die Kinder im Kreis halten sich nun fest an den Händen und strecken ihre Füße weg, dass ihre Form so ähnlich ist, wie die eines Sterns. Die zwei Kinder, die einen Seestern haben wollen, versuchen jetzt die Kinder einzeln an ihren Füßen aus dem Kreis zu ziehen.

### **Klippen klettern**

Die Kinder klettern nacheinander die Sprossenwand hoch, um die schöne Aussicht über das Meer zu genießen.

### **Insel hüpfen**

In der Sporthalle werden Matten und Bänke verteilt. Die Kinder bewegen sich frei im Raum, so lange bis die Flut kommt und sie sich auf den „Inseln“ in Sicherheit bringen müssen und sich von der einen Insel zur nächsten fortbewegen müssen. Wenn die Schwierigkeit erhöht werden soll, gibt es zwei Fänger, die die Inseln bewachen und versuchen, die anderen zu fangen. Dabei müssen sich die Kinder schnell von Matte zu Matte bewegen und den Fängern ausweichen, aber ohne zurück ins Meer zu fallen.

### **Schildkrötenspringen**

Die Kinder bilden zwei Teams und stellen sich hintereinander auf. Eins der Kinder läuft los und bleibt dann stehen, um mit seinem Rücken eine Art Schildkrötenpanzer zu bilden. Dabei geht es in die Knie, stützt die Hände auf die Knie und macht einen „Katzenbuckel“. Das nächste Kind läuft los und springt über die erste Schildkröte, indem es seine Hände ungefähr auf Höhe der Schulterblätter des gebeugt stehenden Kindes vor ihm platziert. Dann springt es ab und spreizt die Beine, um das untere Kind nicht zu verletzen. Die Reihe der Schildkröten wird immer weiter fortgeführt, so dass das letzte Kind über alle Kinder springen kann. Das Team, welches auf diese Art als erstes die Ziellinie überquert hat, gewinnt. Das Spiel wird anstrengender, umso weniger Platz zwischen den einzelnen Schildkröten gelassen wird.

### **Fischernetze**

Benötigt wird ein großes Schwungtuch und 4 Personen, die dieses während des Spiels schwingen. Die Kinder stellen die Fische dar und versuchen so schnell wie möglich unter dem nach oben geschwungenen



Schwungtuch durchzulaufen. Das Schwungtuch stellt das Netz dar und jedes Kind, das nicht schnell genug unter diesem durchläuft wird gefangen und hilft in der nächsten Runde beim weiteren Einfangen der Fische. Das Spiel wird so lange gespielt, bis das ganze „Meer“ leergefischt ist.

### **Delphin-Show**

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und bekommen je Team einen Ball. Das Spiel funktioniert nach dem Staffelprinzip und die ersten von beiden Mannschaften müssen mit dem Ball verschiedene Stationen überwinden und den Ball dabei teilweise wie ein Delphin auf dem Kopf balancieren. Zu den Stationen gehört das Übersteigen einer Langbank, das den Sprung aus dem Wasser des Delphins darstellt, sowie das Slalomlaufen um Hütchen, das dem Kurvenschwimmen eines Delphins ähnelt und zum Schluss wird der Ball vom Kopf genommen und in den Händen unter einer Bank durchtransportiert, das sich mit dem Tauchen vergleichen lässt.

## **„Reise um die Welt-KNAXIADE“**

(P-Seminar)

### **Mount Everest**

(höchster Berg der Welt)

Die Sprossenwand muss hochgeklettert werden. Wenn eine Langbank an der Sprossenwand eingehängt wird, kann auf dieser Bank runter gerutscht werden.

### **Eiffelturm (Paris)**

Langbank dient als Stufe die „mehrfach von den Kindern bestiegen werden soll“.

### **Tropischer Regenwald (Früchte-Memory)**

Zwei Teams spielen gegeneinander Memory. Die Karten liegen einige Meter entfernt. Pro Team darf immer nur ein Spieler starten, der nach vorne rennt und versucht, ein passendes Pärchen zu ergattern. In jedem Fall läuft er zurück. Sollte er ein Pärchen gefunden haben, nimmt er dieses zurück zu seinem Team. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, die mehr Pärchen gefunden hat.

### **München (Oktoberfest)**

Apfelsaftstemmen: ein Medizinball muss mehrmals vom Boden aufgehoben werden und über den Kopf geführt werden.

### **Amazonas-Bootsfahrt**

Ca. 5 Kinder halten sich an einem Reifen fest und „Segeln“ in einer abenteuerlichen Fahrt über den Amazonas. Dieser wird durch einen Parcours dargestellt, der die zahlreichen Gefahren des Wassers darstellt:

- Slalomstangen, die umfahren werden müssen.
- Zwei, ca. 50cm entfernte Bänke=Felsen, die bestiegen werden müssen; dazwischen sind Krokodile.
- Feste Gegenstände auf dem Boden=Pirañas, die nicht berührt werden dürfen.

12. Vorschläge / Ideen / Beispiele  
„KNAXIADE mit einem Motto“

## **Wüstenrennen durch Dakar**

Zwei Teams fahren gegeneinander auf Bobbycars ein Rennen, wobei sie in einer festgelegten Spur fahren müssen. Nach jeder Runde wird abgewechselt.

## **Chinesischer Reisbauer**

Zwei Teams pflügen parallel ein chinesisches Reisfeld, indem sie mithilfe eines Reifens, der als Lenkrad fungiert, eine Strecke mit Kurven abfahren. Das Feld ist frisch gepflügt und darf deswegen nur auf einem bestimmten Weg begangen werden, der mit Teppichfliesen ausgelegt ist.

## **Surfen in Neuseeland**

Zwei Kinder bilden jeweils einen Surfer und den Wind. Kind 1 steht dabei auf einer Teppichfliese, das als Surfbrett dient. Kind 2 hält ein Tuch in den Händen und gibt damit in fließenden, nicht ruckartigen Bewegungen die Windrichtung an. Je nach Windrichtung bewegt sich Kind 1 auf seinem Surfbrett.

## **Känguruhüpfen in Australien**

Zwei Kinder hüpfen mit einem Sack (-> Kängurus) von einer Seite zur anderen. Alle anderen Kinder haben Pause und sind Koalas, die anfeuern.

## **USA Bullenfangen mit dem Lasso**

Wir befinden uns auf einer Ranch in Texas. Ein Kind ist der Ranger, welches die anderen Kinder mit einem Reifen/Seil versucht einzufangen. Diese rennen in einem begrenzten Raum.

## **„KNAXianer auf Tour“**

(P-Seminar)

### **Erwärmung**

Zu Beginn wird Fangen gespielt mit Tieren aus der Bergwelt.

### **Station 1 - Steine aus dem Weg räumen**

Große Steine (Medizinbälle) versperren den Kindern ihren Weg; sie müssen beseitigt werden, um zu Station 2 zu kommen.

### **Station 2 - Kuhzäune überwinden**

Um zu Station 3 zu kommen, müssen die Kinder ein Hindernis (an Stangen werden Seile so aufgespannt, dass sie aussehen wie Zäune) passieren.

### **Station 3 - Bachüberquerung**

Eine am Boden liegende Matte (Bach) versperrt den Weg zu Übung 4; die Kinder müssen wahlweise mit einem großen Schritt/Sprung oder mit Hilfe einer Liane (Seile) den Bach überqueren.

### **Station 4 - Bergsee**

Zeit für eine Abkühlung im Bergsee: die Kinder verteilen sich im Bergsee (auf einer Weichbodenmatte) und führen verschiedene Bewegungen aus (z.B. Schwimmbewegungen, durch das Wasser mit hochgezogenen Knien laufen, ...).

### **Station 5 - Höhlen**

Durch eine Höhle (Langbänke, auf welchen Matten liegen) muss unten hin-



durch gekrabbelt werden. Alternative: mit einem Rollbrett in Bauchlage hindurch fahren.

### **Station 6 - Beeren pflücken (Staffel)**

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei jede Gruppe einen Beutel bekommt, mit dem nacheinander zu einem Behälter mit Beeren (Tischtennisbälle) gerannt werden muss, um sie zu sammeln.

### **Station 7 - Baumslalom (Staffel)**

Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt und müssen gegeneinander, auf Zeit und im Slalom durch die Bäume (Stangen) laufen.

### **Station 8 - Über den Bach**

Um erneut einen Bach zu überqueren, müssen die Kinder von Stein zu Stein hüpfen (von einem Reifen in den nächsten oder von einer Teppichfliese zur nächsten).

### **Station 9 - Äpfel pflücken**

An einer Sprossenwand wird ein Sack mit Korken befestigt, zu dem die Kinder hinauf klettern müssen, um ihren Hunger zu stillen.

### **Station 10 - Wiese hinunterrollen**

An den Sprossenwänden werden Langbänke eingehakt, auf die eine Weichbodenmatte gelegt wird. Nun können die Kinder die Wiese hinunterrollen.

### **Abschluss - Traumreise**

Jedes Kind sucht sich einen Partner; einer von beiden legt sich auf den Boden, der andere macht passende Bewegungen auf dem Rücken des Partners zur erzählten Geschichte des Spielleiters.

## **„KNAXIADE im Wilden Westen“**

(P-Seminar)

Bei der ThemenKNAXIADE „Wilder Westen“ lernen die Kinder zuerst die Welt der Cowboys kennen. Die Reise in den Westen Nordamerikas des 19. Jahrhunderts beginnt in einer sicheren Siedlung, wo die Teilnehmer der KNAXIADE die Grundfähigkeiten eines Cowboys erlernen. Hierbei bietet es sich an, die Umgebung als Geschichte detailliert zu beschreiben (Saloons, Prärie, etc.).

### **Lasso werfen**

Es werden Lassos aus Sprungseilen geknotet. Anschließend versuchen die Kinder Hütchen mit den Lassos einzufangen und sie umzuwerfen.

### **Die reitenden Cowboys**

Zu Beginn werden Paare gebildet. Einer der beiden ist das Pferd, der andere der Cowboy. Jedes Zweiergespann bekommt eine Pferdeleine (z.B. Springseil oder Stoffband). Die Pferdeleine wird an ihren Enden verknotet, damit ein Ring entsteht. Der Reiter legt die Leinen an, indem das Seil unter den Armen des „Pferdes“ hindurchgeführt wird, und nimmt die Enden in seine Hände. Der Cowboy kann das Pferd durch Ziehen der Leine an der linken bzw. rechten Seite lenken. Die Cowboys stellen sich mit ihren Pferden an der Startlinie, die zuvor markiert wurde, nebeneinander auf. Auf das Startkommando reiten die Kinder los.

### **Wildpferde**

Zwei Kinder sind die Cowboys. Die anderen sind die Wildpferde. Diese rennen umher und die Cowboys müssen sie einfangen. Gefangene Pferde werden in den Stall (z.B. auf eine Langbank, ein Fußballtor o.Ä.) gebracht.

Aber der Alltag eines Cowboys birgt auch Gefahren:

### **Das gefährliche Lagerfeuer**

Die Cowboys stellen sich um das Lagerfeuer (z.B. Reifen) in einen Kreis und halten sich dabei an den Händen. Jetzt müssen sie auf das Startkommando hin versuchen durch Ziehen an den Händen den Kreis so zu verschieben, dass einer der Cowboys (versehentlich) in das Lagerfeuer hineintritt. Dieser Cowboy scheidet aus. Das Spiel endet, wenn nur noch einer der Cowboys am Lagerfeuer steht. Anschließend dürfen sich die Kinder in die Welt der Indianer hineinversetzen:

### **Kaktus**

Es wird ein Hindernisparcours aufgebaut, hierbei sollen die Kinder nicht in die Kakteen (=Hindernisse) treten oder vom Parcours herunterfallen.

### **Stöckchen über die Schulter**

Auf den Boden wird mit Kreide ein Kreis aufgezeichnet oder mit Schnur ein Ring gelegt. In 2m Entfernung stehen die Indianer mit dem Rücken zum Zielkreis, Aststückchen werden jetzt nach hinten über die Schulter geworfen, mit dem Ziel, diese in den Kreis zu treffen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird die Entfernung zum Kreis vergrößert. Die Indianer spielen gegeneinander. Wer die meisten Stöckchen in den Kreis trifft, hat gewonnen.

### **Welcher Indianer trifft den Pfosten**

Ein hölzerner Stock wird in etwas Entfernung zur Wurflinie aufgestellt bzw. in den Boden gesteckt. Bei diesem Spiel geht es darum, innerhalb der Mannschaft zu kooperieren. Der erste Indianer rollt einen Ball (den Leitball) recht nah zum Pfosten. Die

anderen Spieler dieser Mannschaft versuchen, ihren Ball so rollen zu lassen, dass er den

Leitball anstößt und dem Pfosten



somit näher bringt. Die Mannschaft hat das Spiel gewonnen, wenn der Leitball den Pfosten berührt. Wird der Pfosten durch den Schuss eines Spielers umgeworfen, beginnt dieser das nächste Spiel. Spielen zwei Mannschaften gegeneinander, gewinnt die Mannschaft, die die wenigsten Spielstöße benötigt, um den Pfosten zu berühren.

Als Abschluss der KNAXIADE treffen die Cowboys und Indianer aufeinander und messen sich in einem Wettstreit:

### **Cowboys und Indianer**

Die Kinder werden in zwei Gruppen, Cowboys und Indianer, aufgeteilt. An einer markierten Mittellinie legen sich Cowboys und Indianer Kopf an Kopf bäuchlings auf den Boden. Nun erzählt der Spielleiter eine Geschichte. Wenn das Signalwort „Cowboys“ fällt, müssen alle schnell aufstehen, wobei die Cowboys versuchen die Indianer zu fangen. Kommen die Indianer rechtzeitig in einer markierten Zone (z.B. dem Spielfeldende) an, sind sie in Sicherheit. Fällt das Wort „Indianer“, dreht sich der Spieß entsprechend um. Das Spiel endet, wenn alle Spieler einer Mannschaft gefangen wurden. Nachdem alle Übungen durchgeführt wurden, können noch abschließende Worte gesagt werden und die Kinder dürfen zur Musik tanzen.

(Musikvorschlag: Cowboys und Indianer - Olaf Henning).

## „KNAXianer auf See“ (P-Seminar)

### **Beginn**

Zu Beginn wird „Feuer-Wasser-Erde-Luft“ gespielt.

### **Ladung zum Schiff transportieren** (Staffel)

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat gleich viele Ladungen (Hütchen, Bälle in unterschiedlichen Größen, ...), die so schnell wie möglich von A nach B (an das Schiff) transportiert werden müssen.

### **Ladung auf das Schiff befördern** (Staffel)

Nachdem die Ladung nun vor dem Schiff liegt, muss diese natürlich auch AUF das Schiff befördert werden. Die Kinder bilden nun in ihren Gruppen eine Reihe und geben die einzelnen Ladungen (von Station 1) wie ein Förderband von Kind zu Kind, bis sie auf dem Schiff (in einem Kasten ohne Deckel) angelangt ist. Hierbei stellen sich die Kinder auf eine Langbank, die den Bootssteg darstellen soll.

### **Am Mast hinaufklettern**

Auf dem Schiff angekommen, müssen nun einige Arbeiten erledigt werden. Dazu gehört auch das Überprüfen der Segel oben am Mast. Hierbei wird ein Tau ganz oben an der Sprossenwand befestigt, an dem sich die Kinder hochziehen können. Anschließend kann auf einer Bank wieder nach unten gerutscht werden.

### **Schiff auf Seegang**

Da es auch auf dem Schiff oft eine wacklige Angelegenheit ist, besteht diese Station aus einer auf Holzstäben liegende Langbank. Die Aufgabe ist, vorsichtig über die Langbank zu balancieren.

### **Undichtes Schiff** (Staffel)

Bei starkem Seegang kann es passieren, dass Wasser in das Schiff kommt und dieser Schaden muss schnell behoben werden. Dazu werden die Kinder wiederum in zwei Gruppen aufgeteilt. Ein Behälter mit Wasser (Tischtennisbällen) muss so schnell wie möglich mit Bechern durch einen Parcours leergeschöpft werden.

### **Piratenknoten**

Alle Kinder fassen sich an den Händen und verknotten sich ineinander. Ein Kind muss versuchen den Knoten zu entwirren, ohne dass die Kinder die Hände loslassen.

### **Einbeinlauf**

Durch einen Parcours müssen die Kinder mit nur einem Bein hüpfen. Alternative: die Kinder bewältigen den Parcours mit einer Augenklappe.

### **Über die Planke gehen**

Eine umgedrehte Langbank stellt die Planke dar, über die die Kinder blind balancieren müssen.

### **Schiff bombardieren**

Auf einen Kasten werden Dosen aufgestellt, die mit Bällen heruntergeschossen werden müssen.

### **Schiff kapern**

Es werden zwei Seile (eins oben eins unten) an zwei gegenüberliegenden Sprossenwänden festgebunden, sodass die Kinder auf dem Seil balancierend vom einen zum anderen Schiff gelangen.

### **Abschluss**

Ein Schwungtuch stellt das Meer da:

- hohe Wellen
- kleine Wellen
- stürmische See
- unter Wasser  
(Schwungtuch als Glocke über den Kindern bilden)

## 13. Leitfaden zur Durchführung einer „KNAXIADE“

Jedem Kindergarten ist es freigestellt wie er die KNAXIADE vorbereitet und umsetzt. Jeder Kindergarten kann die KNAXIADE frei nach seinen örtlichen Gegebenheiten, Voraussetzungen und seinen Ideen bzw. Vorstellungen durchführen. Es werden hierbei keinerlei Vorschriften gemacht.

Die Kindergärten können sich bis **15. Oktober** des jeweiligen Jahres für die KNAXIADE bei der örtlichen Sparkasse anmelden. Die Organisationsmittel und Preise zur Durchführung erhalten die Kindergärten dann kostenlos von der Sparkasse **ab Anfang Januar**.

### Planung und zeitlicher Rahmen

Aufgrund organisatorischer Rahmenbedingungen ist darauf zu achten, dass die „KNAXIADE“ **frühestens ab Januar** bis einschließlich **Juli** veranstaltet wird.

### Ideen und Vorschläge

#### ● **Tages-KNAXIADE**

Aus den 11 Themenbereichen der KNAXIADE werden einige Übungen bzw. Spiele, die alle Kinder in Form eines Stationsbetriebes absolvieren, ausgewählt. Diese Form der KNAXIADE eignet sich auch ganz besonders für ein Sommerfest, bei dem die Eltern der Kinder mit eingebunden werden können.

#### ● **Wochen-KNAXIADE**

Die KNAXIADE wird innerhalb einer oder auch zwei Wochen umgesetzt und durchgeführt. Dabei wird jeder Tag unter ein bestimmtes Motto gestellt, wie z.B.:

- > „Fetz Braun läuft im Irrgarten“, „Dodo die Balancekünstlerin“  
oder „Steuerbert der Muskelprotz“
- > „Wasserspiele“, „Spiele im Wald oder im Freien“, „Abenteuer Dschungel“
- > „Wir gehen in den Märchenwald“, „Wir gehen in den Zoo“
- > etc.

#### ● **KNAXIADE in den üblichen Bewegungszeiten**

Die KNAXIADE kann auch ganz einfach in den normalen Bewegungsstunden durchgeführt. Dies erfolgt dann über einen längeren Zeitraum, wie z.B. 4, 5, 6, 7 oder 8 Wochen.

### Siegerehrung und Pressearbeit

Nach dem Abschluss der KNAXIADE wird eine kleine Siegerehrung durchgeführt.

Nach der Durchführung der KNAXIADE kann der Kindergarten seine KNAXIADE mit Text und evtl. Foto auch gut in der Presse präsentieren, um seine vielseitigen Aktivitäten gegen den Bewegungsmangel darzustellen.

## Checkliste

- Wurde das Anmeldeformular bei der örtlichen Sparkasse abgegeben? Anmeldetermin: 15. Oktober des jeweiligen Jahres
- Wurde der Sparkasse der Termin der Siegerehrung mitgeteilt?
- Wann soll die KNAXIADE durch geführt werden?
  - Termin der Durchführung: .....
  - Termin der Siegerehrung: .....
- Wie soll die KNAXIADE durchgeführt werden?
  - Tages-KNAXIADE
  - Wochen-KNAXIADE
  - KNAXIADE in den üblichen
  - Bewegungszeiten
- Zu welchem Zeitpunkt soll die KNAXIADE durchgeführt werden?
  - Winter-KNAXIADE
  - Faschings-KNAXIADE
  - Oster-KNAXIADE
  - Sommer-KNAXIADE
- Sollen die Eltern bei der KNAXIADE eingebunden werden?
  - Mutter-Kind-KNAXIADE
  - Vater-Kind-KNAXIADE
  - Eltern-Kind-KNAXIADE
  - Familien-KNAXIADE (Mutter, Vater, Oma, Opa)
- Gibt es ein bestimmtes Motto der KNAXIADE?
  - Bauernhof-KNAXIADE
  - Dschungel-KNAXIADE
  - Märchen-KNAXIADE
  - Zirkus-KNAXIADE
  - Zoo-KNAXIADE
  - .....
- Ist Pressearbeit nach der KNAXIADE geplant und wurde sie entsprechend vorbereitet? Welche Medien sollen angesprochen werden?
  - Abstimmung und Absprache mit der Sparkasse
  - Lokales Fernsehen (sofern vorhanden)
  - Lokaler Hörfunk
  - Tagespresse
  - Anzeigenblätter
  - Gemeinde- oder Pfarrblätter
  - Regionale Magazine
  - Sonstige
- Wurden alle erschienen Berichte in den Medien archiviert und eine Kopie an den Projektleiter der „KNAXIADE“ mit Angabe des Erscheinungstitels bzw. -tages weitergereicht?
  - Archivierung
  - Kopie an "Projektleiter KNAXIADE" Reinhard Gansert
- Wurden weitere Aktivitäten geplant und umgesetzt?
  - Durchführung der KNAXIADE gemeinsam mit den Eltern oder im Rahmen eines Aktionstages oder eines Sommerfestes
  - Durchführung der Siegerehrung gemeinsam mit den Eltern
  - Fotoausstellung nach der KNAXIADE im Kindergarten
  - Fotoausstellung nach der KNAXIADE in der Geschäftsstelle der Sparkasse

## 14. „KNAXIADE“ - Lied



Text: verschiedene Kindergärten  
Melodie: Margarita Gansert

1. Strophe: Al - le ha - ben mit - ge - macht,



mit - ge - macht, mit - ge - macht, kei - ner wur - de



aus - ge - lacht, aus - ge - lacht.



Refrain: KNA - XI - A - DE, KNA - XI - A - DE,



die hat uns viel Spaß ge - macht, Spaß ge - macht.

2. Strophe: Hüpfen durch die vielen Reifen, vielen Reifen, vielen Reifen.  
Niemand von uns musste kneifen, musste kneifen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
3. Strophe: Und dann musste man gut zielen, man gut zielen, man gut zielen.  
Dass auch viele Büchsen fielen, Büchsen fielen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
4. Strophe: Jeder brauchte Muskelkraft, Muskelkraft, Muskelkraft.  
sonst hätte man es nicht geschafft, nicht geschafft.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
5. Strophe: Plötzlich ging der Zaubrer rum, Zaubrer rum, Zaubrer rum.  
Anschließend stand alles stumm, alles stumm.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
6. Strophe: Alle hatten sehr viel Freud, sehr viel Freud, sehr viel Freud.  
Darum gibt's Medaillen heut, Medaillen heut.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
7. Strophe: Wäscheklammern klapp-klapp-klapp, klapp-klapp-klapp, klapp-klapp-klapp.  
Wurden einfach weggeschnappt, weggeschnappt.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
8. Strophe: Slalom durch die vielen Kegel, vielen Kegel, vielen Kegel.  
Halt dich dran, brich nicht die Regel, nicht die Regel.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
9. Strophe: Mit den Füßen müsst ihr fühlen, müsst ihr fühlen, müsst ihr fühlen.  
Anschließend könnt ihr sie kühlen, ihr sie kühlen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
10. Strophe: Rollen werfen hin und her, hin und her, hin und her.  
Mit dem Ball, das ist nicht schwer, ist nicht schwer.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....

11. Strophe: Wir springen auf den Inseln rum, Inseln rum, Inseln rum.  
Findens alle gar nicht dumm, gar nicht dumm.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
12. Strophe: Mit dem Schwungtuch auf und nieder, auf und nieder, auf und nieder.  
Das machen wir doch gerne wieder, gerne wieder.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
13. Strophe: Balancieren ist nicht schwer, ist nicht schwer, ist nicht schwer.  
Da kommen alle Kinder her, Kinder her.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
14. Strophe: Spielen, Laufen und auch Rennen, und auch Rennen, und auch Rennen.  
So lernt ihr die KNAXianer kennen, KNAXianer kennen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
15. Strophe: Fühlen Tragen Hand in Hand, Hand in Hand, Hand in Hand.  
Reichen wir das Säckchen voll mit Sand, voll mit Sand.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
16. Strophe: Turnen mit dem kleinen Stuhl, kleinen Stuhl, kleinen Stuhl.  
Das finden alle Kinder cool, Kinder cool.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
17. Strophe: Akrobaten sind wir heut, sind wir heut.  
Denn Purzelbäume machen Freud, machen Freud.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
18. Strophe: Tanzen auf dem hohen Seil, hohen Seil, hohen Seil.  
Keine Bank war uns zu steil, uns zu steil.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
19. Strophe: Teller dürfen wir jonglieren, wir jonglieren, wir jonglieren.  
Jeder konnte es probieren, es probieren.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
20. Strophe: Clowns, die dürfen Blödsinn machen, Blödsinn machen, Blödsinn machen.  
Bringen alle Leut' zum Lachen, Leut' zum Lachen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
21. Strophe: Löwen springen durch die Reifen, durch die Reifen, durch die Reifen.  
Feuer kann sie nicht erreichen, nicht erreichen.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
22. Strophe: Springen über Stock und Stein, Stock und Stein, Stock und Stein.  
Pferdchen sein, das ist fein, das ist fein.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
23. Strophe: Eltern spielen auch gern mit, auch gern mit, auch gern mit.  
Nur so wird das Fest der Hit, Fest der Hit.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....
24. Strophe: Medaillen gibt's heut rot (Farbe) und rund, rot und rund, rot und rund.  
Dafür gibt es einen Grund, einen Grund.  
Refrain: „KNAXIADE“, .....



### **Wir unterstützen die KNAKIADÉ:**

- Sparkasse Aichach-Schrobenhausen
- Sparkasse Allgäu
- Sparkasse Altötting-Mühldorf
- Kreissparkasse Augsburg
- Stadtsparkasse Augsburg
- Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen
- Sparkasse Berchtesgadener Land
- Sparkasse im Landkreis Cham
- Sparkasse Dachau
- Kreis- und Stadtsparkasse Dillingen a. d. Donau
- Sparkasse Donauwörth
- Sparkasse Erding-Dorfen
- Sparkasse Freising
- Sparkasse Günzburg-Krumbach
- Kreis- und Stadtsparkasse Kaufbeuren
- Sparkasse Memmingen-Lindau-Mindelheim
- Sparkasse Neu-Ulm – Illertissen
- Sparkasse Neuburg-Rain
- Sparkasse Nördlingen
- Sparkasse Oberland
- Sparkasse Pfaffenhofen
- Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling
- Kreissparkasse Traunstein-Trostberg