



# KNAXIADE®

## Übungs- und Spielformen



## Impressum

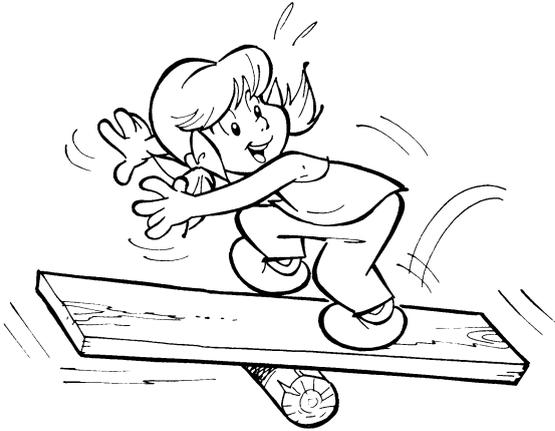
---

Herausgeber:	Bayerischer Turnverband, Turnbezirk Schwaben
V.i.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:	<a href="http://www.knaxiade.de">www.knaxiade.de</a> <a href="mailto:info@knaxiade.de">info@knaxiade.de</a>
Auflage:	12. Auflage 2012: 4.000 Exemplare
Redaktion / Konzeption:	Reinhard Gansert, Kempten
Layout / Lithographie:	design : media : HEINZE, Diedorf
Druck:	Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting
Markenrechtshinweis:	"KNAXIADE" ist ein eingetragenes Markenzeichen der Deutschen Sparkassen Verlag GmbH, Stuttgart

© 2012 - Bayerischer Turnverband, Turnbezirk Schwaben

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.

## 11. Spiel- und Übungsformen 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?

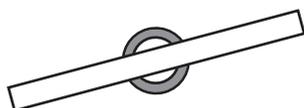
Zwei Kinder stehen auf einem Bein nebeneinander oder gegenüber und balancieren gemeinsam auf dem anderen Bein einen Stab; wer kann dabei noch eine Strecke zurücklegen?

Über mehrere Autoschläuche bzw. Autoreifen balancieren.

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

#### 11. Spiel- und Übungsformen 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!).

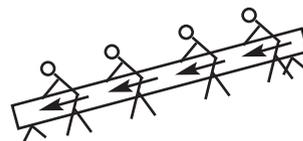
Zwei Langbänke werden parallel nebeneinander gestellt; zwei Partner stehen sich gegenüber jeweils auf einer Bank, klemmen einen Wasserball bzw. eine Klorolle zwischen die Köpfe und bewegen sich über die Bänke.

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.

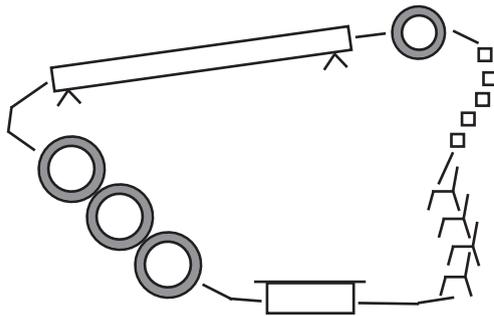
8-10 Kinder stützen sich auf der Langbank im Liegestütz vorlings oder rücklings ab und stellen die Füße auf den Boden; die anderen Kinder kriechen unter dem Tunnel durch.



6-8 Kinder stehen auf einer Langbank; eine Zauberschnur oder ein langer Bindfaden wird an einem Ende der Bank festgebunden. Jedes Kind schlingt die Schnur unter der Bank durch und gibt sie dem nächsten Kind weiter bis die Schnur am anderen Ende der Bank angelangt ist und wieder zurück („Sitzfläche umschlingen“). Wer kann dies auch auf einer umgedrehten Langbank?

## • Übungen in einem Balancier- bzw. Hindernisparcours

Einen Balancierparcours mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, Kinderstuhl, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Stab, Seil, Autoreifen, Autoschlauch, Bierdeckel, etc.) aufbauen und darüber balancieren.



Wie vorherige Übung, nur

- einen Gegenstand (Wasserball, Luftballon, Stab, Papierrolle, Bierdeckel, Sandsäckchen, Joghurtbecher, etc.) auf einer oder beiden Händen bzw. auf dem Kopf balancieren
- einen Luftballon auf einem Zeigefinger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen kleinen Ball (Tennis- oder Tischtennisball) auf einem Holzbrett balancieren.

Partnerweise in einem Reifen über einen Balancierparcours gehen.

4-5 Kinder stehen hintereinander und legen jeweils einen Reifen über sich und den Vordermann; gemeinsam soll versucht werden, über einen Balancierparcours zu gehen.

Einen Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten (Langbank, Kleinkasten, Trampolin, Kinderstuhl, etc.) und Hilfsmitteln (Tau, Stab, Zauberschnur, Autoreifen, Autoschlauch, Keulen, Papierrollen, etc.) aufbauen. Einen Bierdeckel auf dem Kopf balancieren und den Parcours überwinden, ohne den Bierdeckel zu verlieren. Wer kann dazu noch jeweils einen Bierdeckel auf den Schultern balancieren?

Wie vorherige Übung, nur

- einen Luftballon auf einem Zeigefinger balancieren; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen Luftballon auf dem Kopf balancieren (sehr schwierig!)?
- einen Luftballon ständig in der Luft halten; wer kann es mit zwei Luftballons?
- einen kleinen Ball (Tennis- oder Tischtennisball) auf einem Holzbrett balancieren.

## • Übungen mit dem Pedalo

Die Übungen mit dem Pedalo sind für Kindergartenkinder sehr schwierig auszuführen. Das Pedalo eignet sich jedoch hervorragend zur Schulung des Gleichgewichts, der Koordination, der Geschicklichkeit, der Reaktion und auch der Konzentration. Bei häufigerem Üben stellen sich auch hier Erfolgserlebnisse ein.

Auf dem Pedalo stehen und einen Ball um den Körper führen.

Auf dem Pedalo im Hockstand stehen und dabei einen Ball um das Pedalo rollen.

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?

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. Spiel- und Übungsformen 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 Kreisaufstellung:

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

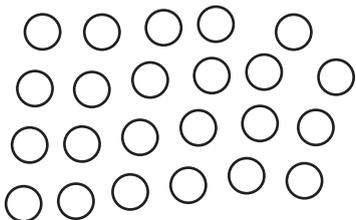
Mit einem Fahrradreifen laufen, den Reifen dabei

- 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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

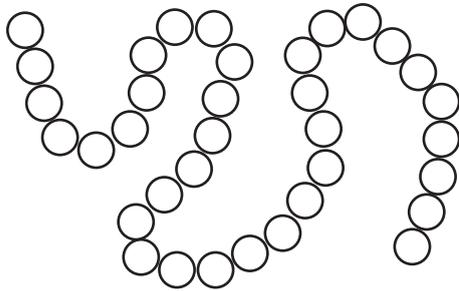
Im Zickzack vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.



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



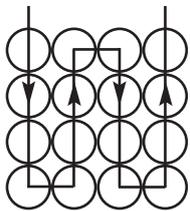
Einen „Irrgarten“ aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ laufen.



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

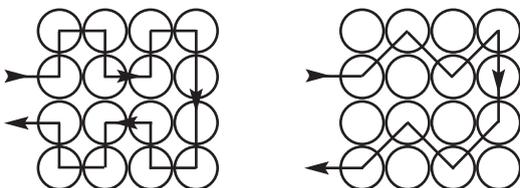
Wie vorherige Übung, nur zu zweit in Gegenüberstellung mit Handfassung durch den „Irrgarten“ laufen, wobei ein Kind vorwärts, das andere rückwärts läuft.

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

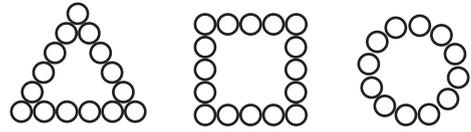


alte Fahrradreifen  
oder Gymnastikreifen

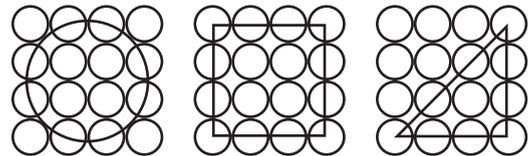
Verschiedene Wege laufen.



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

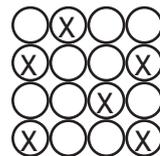


Verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im „Irrgarten“ laufen, wobei die Laufwege durch Bierdeckel/Teppichfliesen/Papierschnipsel markiert werden.



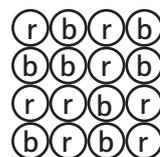
Wie vorherige Übung, nur werden die Laufwege nicht markiert.

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

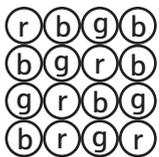


Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (7,8,9,10,etc.) im „Irrgarten“.

In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. angelegte 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.



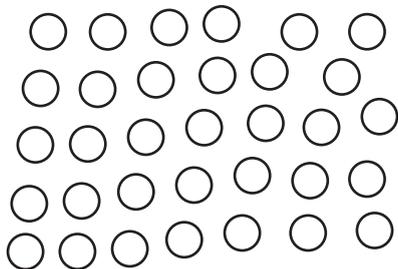
## Partnerübungen

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.



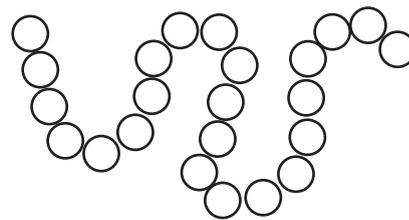
Viele Fahrradreifen sind wie ein „Irrgarten“ im Raum ausgelegt; mit einem Partner um die Reifen laufen

- 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.

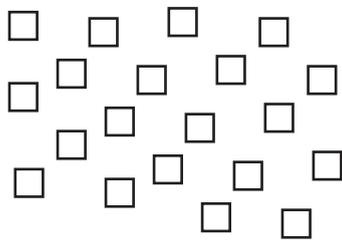
Einen Karton hinter sich herziehen.

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,

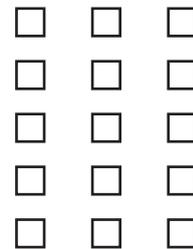
- vorwärts bzw. rückwärts um die Kartons laufen
- mit gegrätschten Beinen über die Kartons laufen
- im Hopselauf bzw. Seitgalopp um die Kartons laufen
- seitwärts mit Überkreuzen der Beine um die Kartons laufen
- um die Kartons laufen und mit der linken bzw. rechten Hand oder beiden Händen die Kartons 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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

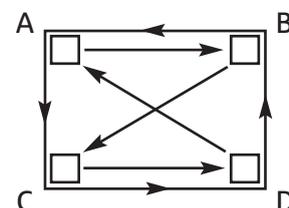
Mit Kartons mehrere Reihen aufbauen und

- 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

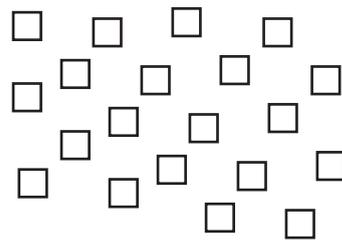
- laufen gemeinsam um das Viereck (ABCD) im bzw. gegen den Uhrzeigersinn herum
- laufen gemeinsam eine Gerade (AB) und dann eine Diagonale (BC) jeweils im Wechsel
- zwei Gruppen laufen gemeinsam im Uhrzeigersinn, die anderen gegen den Uhrzeigersinn
- jeweils ein Kind von jeder Gruppe beginnt um das Viereck 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.:

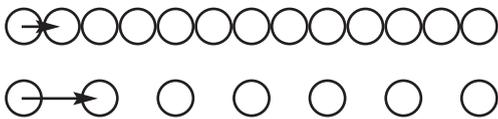
- durch eine Reihe von Fahrradreifen laufen oder hüpfen
- durch einen oder mehrere Fahrradreifen schlüpfen
- durch einen Irrgarten von Fahrradreifen laufen
- um eine Reihe Kartons im Slalom laufen
- eine festgelegte Anzahl von Kartons mit der Hand berühren
- etc.

## „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.



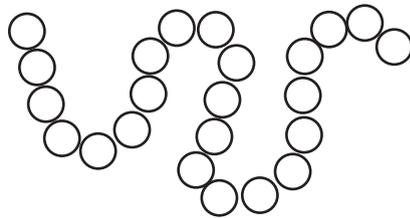
Eine Doppelreihe von Reifen vorwärts bzw. rückwärts hüpfen, wobei das rechte Bein jeweils im rechten Reifen und das linke Bein jeweils im linken Reifen ist.



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!).



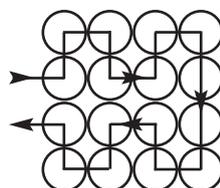
Einen „Irrgarten“ mit Reifen aufbauen; vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den „Irrgarten“ hüpfen.



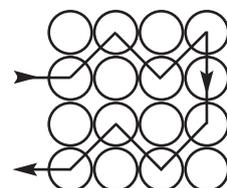
Wie vorherige Übung, nur

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

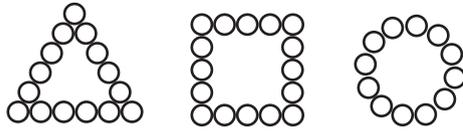
Verschiedene Wege beidbeinig oder einbeinig hüpfen.



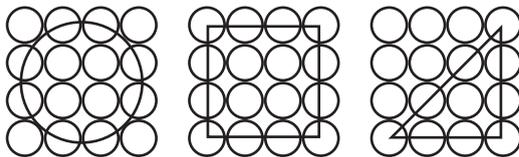
## 11. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“



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

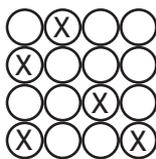


Verschiedene Figuren, wie Kreis, Rechteck/Quadrat, Dreieck im Irrgarten beidbeinig oder einbeinig hüpfen (Hüpfwege werden durch Bierdeckel/ Teppichfliesen/Papierschnipsel markiert).



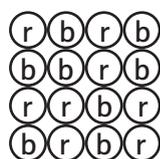
Wie vorherige Übung, nur werden die Hüpfwege nicht markiert.

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.

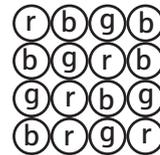


Wie vorherige Übung, nur sind mehr Kinder (6,7,8,9,etc.) im „Irrgarten“.

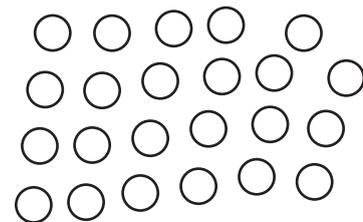
In den Fahrradreifen liegen je zur Hälfte rote bzw. blaue Markierungen (z.B. ange-malte Bierdeckel); die Kinder müssen abwechselnd in rote bzw. blaue Reifen beidbeinig bzw. einbeinig hüpfen.



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.

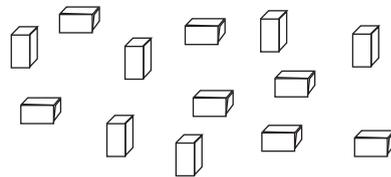
Auf dem Trampolin nur auf einem Bein hüpfen; dabei beide Beine (links und rechts) schulen!

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.



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



Unterschiedlichen 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

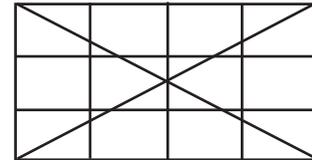
Ein Seil gerade am Boden auslegen, Grätschstand über dem Seil,

- 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.



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.

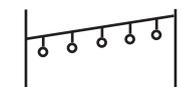
Eine Zauberschnur schräg aufhängen; über die Schnur an unterschiedlichen Stellen springen.



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?

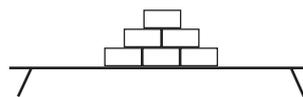
Ein Kind ist in der Mitte und schwingt ein Seil im Kreis knapp über dem Boden; außen stehen zwei oder mehrere Kinder und müssen jeweils über das Seil im richtigen Augenblick springen.



## „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, Wurf ring, 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, Wurf ring, Frisbee-Scheiben oder Sandsäckchen aus einer Entfernung von ca. 1,5m abgeräumt werden.



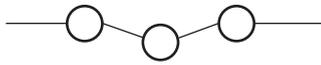
## 11. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

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. Spiel- und Übungsformen 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

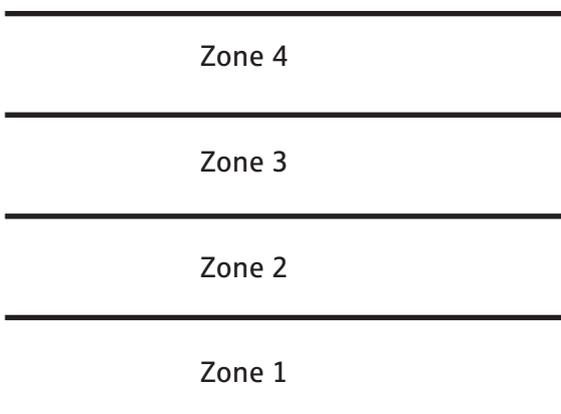
- im Hockstand wieder auffangen
- im Sitz wieder auffangen
- in Rückenlage wieder auffangen
- hinter dem Rücken wieder auffangen (sehr schwierig!).

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 Fußrist 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.

## 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 Kreisauflistung einen Pezziball links- bzw. rechtsherum rollen oder weitergeben.

In Kreisauflistung 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 Kreisauflistung 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.

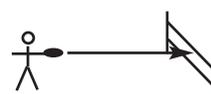
Eine Frisbee-Scheibe möglichst weit werfen.

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. Spiel- und Übungsformen 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?

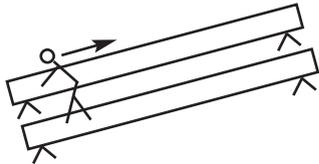
Wie vorherige Übung, nur rücklings.

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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

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

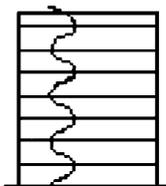
Hände fassen in Kopfhöhe die Sprossenwand; mit beiden Füßen gleichzeitig von der ersten zur zweiten oder evtl. dritten Sprosse aufwärts und wieder abwärts springen.

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. Spiel- und Übungsformen 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“

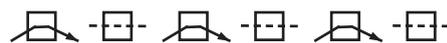
## Übungen mit dem Kinderstuhl

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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

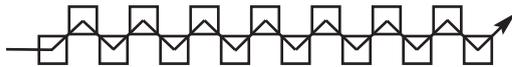
Über eine Stuhlreihe gehen und dabei über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern.



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



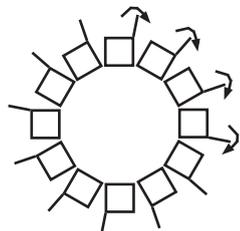
Über eine Stuhlreihe (Stuhllehnen alle nach innen) im Zickzack über die Stuhllehnen steigen bzw. klettern; beide Füße müssen dabei jeweils auf jede Sitzfläche.



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.

## • Übungen mit dem Tau in der Gruppe

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

Wie vorherige Übung, nur

- sind auf beiden Seiten des Taus Kinder
- im Hopserlauf
- im Seitgalopp
- das Tau muss in Hochhalte getragen werden
- schlängelförmig 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. Spiel- und Übungsformen 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 Hopselauf
- 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. rechtsherum hindurchschlüpfen, ohne den Stab loszulassen.

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

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. Spiel- und Übungsformen 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 Abschwingen 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 Streckstuhl, 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. Spiel- und Übungsformen 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. Rumpfbeugen 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 Vorgehalte, 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 Schlipes 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 Schlipes. 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

- 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 Kreisaufstellung 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 Kreisaufstellung 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. Spiel- und Übungsformen 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!).

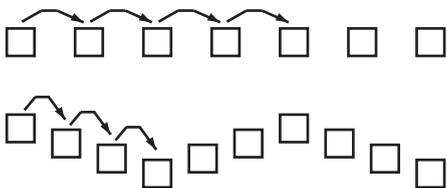
## Übungen mit Bierdeckeln oder Teppichfliesen

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“).

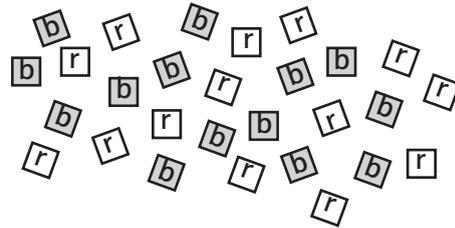


Wie vorherige Übung, nur werden noch Hindernisse (Schuhkarton, gespannte Seile) in den Weg gestellt.

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.

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. Spiel- und Übungsformen 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 Seitnachschritten.

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, abgeschleppt.

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?

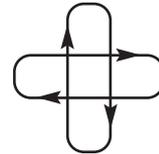
Im Kreis sind mehrere Rollbrettfahrer in Bauchlage auf dem Brett und rollen sich gegenseitig einen Ball zu.

Wie vorherige Übung, nur versucht ein Kind im Kreis den Ball abzufangen.

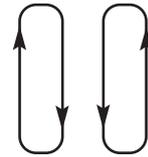
Mehrere Kinder fahren mit dem Rollbrett eine Achterschleife. Wenn sich zwei Fahrer begegnen, gilt die Verkehrsregel „Rechts vor Links“.



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“.

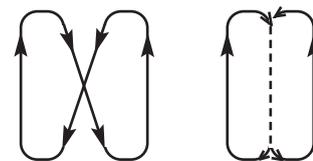


Zwei Gruppen von Kindern fahren auf einer Ovalbahn, die parallel zueinander sind, wobei eine Gruppe im Uhrzeigersinn, die andere Gruppe gegen den Uhrzeigersinn fährt.



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, Zauberschur, 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 (Putzlapen, 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, P3 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 herunterfällt.



## „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. Spiel- und Übungsformen 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 Washtag“

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“

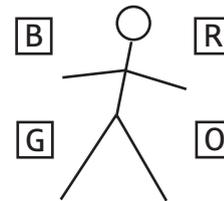
Die KNAXianer haben einen Gymnastikstab und einen Lappen bzw. ein Tuch (es kann auch ein Karton bei rauher Unterlage verwendet werden). Nun schieben alle KNAXianer den Putzlappen unter dem Stab vor sich her.

## „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.

## „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.

## „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** wachküst. „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.

# KNAXIADE

**START**

**DAS KNAXIADE**

**Die der Jon**

**Dodo die Balancekünstlerin**

**Pierre Kattun auf Inseln**

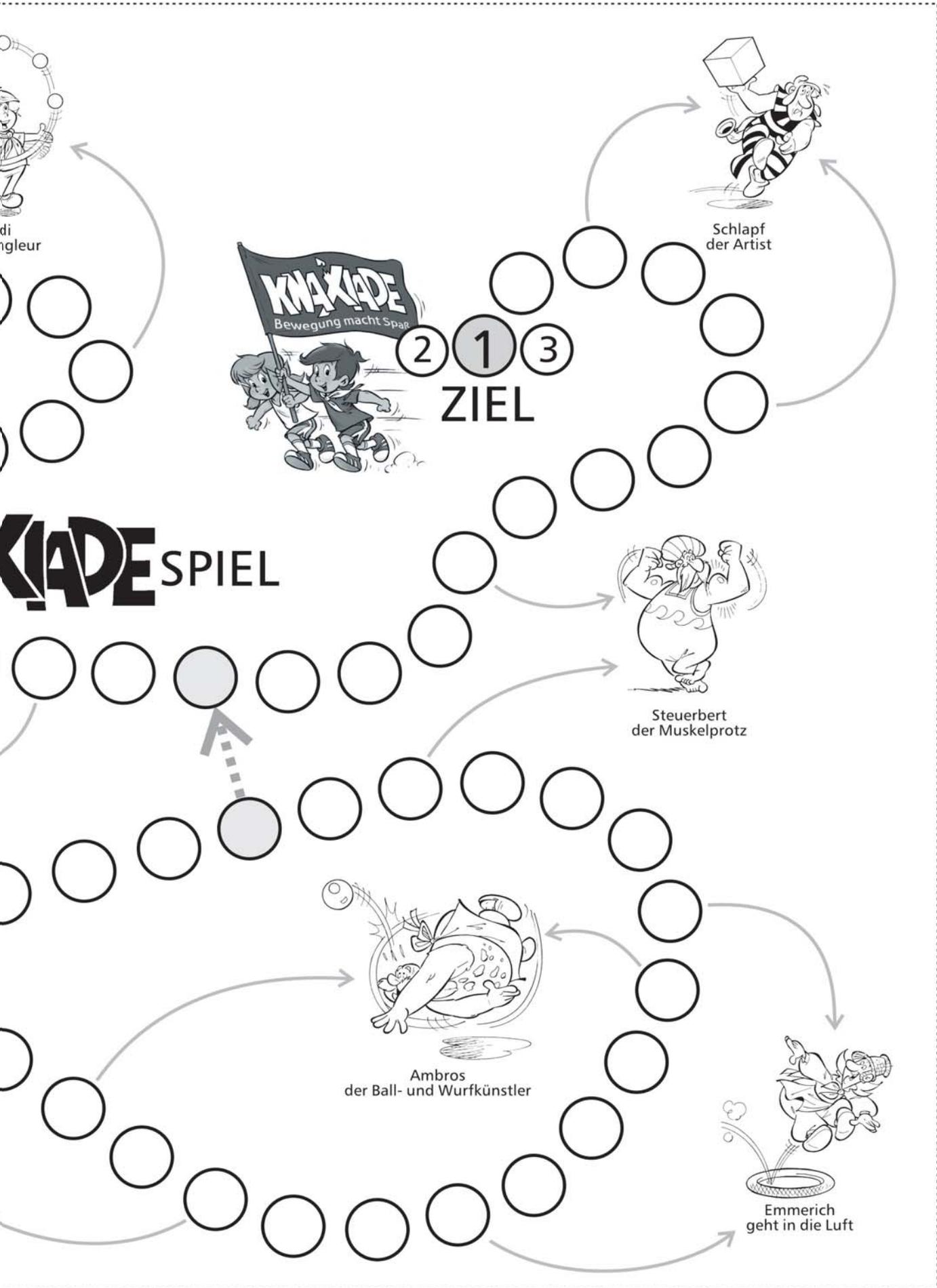
**Gantenkiel der Akrobat**

**Brunhold auf Achse**

**Fetz Braun läuft im Irrgarten**

*Bewegung macht Spaß.*

The maze is a circular path of circles. A solid arrow starts at the 'START' point and goes clockwise through the maze. A dashed arrow starts at the 'START' point and goes counter-clockwise. The maze is divided into several sections by curved arrows pointing to different cartoon characters. The characters are: Dodo the tightrope walker, Pierre Kattun the cat, Brunhold the wheel runner, Gantenkiel the acrobat, and Fetz Braun the maze runner. The title 'KNAXIADE' is written in large letters in the center-right. A flag at the top says 'KNAXIADE Bewegung macht Spaß.' and a small character is labeled 'Die der Jon'.



## „KNAXIADE“-Domino (Kindergarten Wortelstetten)

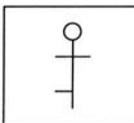
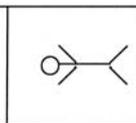
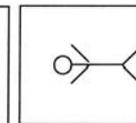
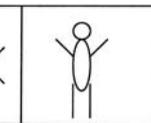
### Vorbereitung

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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

### 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.

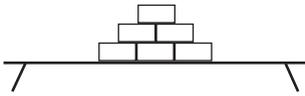


Station 4 - Emmerich geht in die Luft  
Eine Reihe mit Kartons auslegen und einbeinig, beidbeinig oder mit Schersprüngen drüberspringen.



## 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 „Viern“ 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. Spiel- und Übungsformen der „Kindergarten-KNAXIADE“

# KNAXIADE

## „KNAXIADE“-Song

**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 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: Jeder hatte sehr viel Spaß, sehr viel Spaß, sehr viel Spaß.  
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: Eltern spielen auch gern mit, auch gern mit, auch gern mit.  
Nur so wird das Fest der Hit, Fest der Hit. Refrain: „KNAXIADE“, .....

