

# Den Zappel-Philippen helfen

Bewegungs-Förderangebote zum Umgang mit überaktiven Kindern

## Vorbemerkungen / Ziele

Wer kennt sie nicht, die Zappel-Philippe, die ständig in Bewegung sind, kaum still sitzen können und häufig viel Unruhe verbreiten. Gemeint sind hier nicht die Kinder, die lediglich ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben müssen, sondern die ein deutliches „Mehr“ an Bewegung zeigen und sich meist unkontrolliert bewegen.

„Überaktive Kinder“ können selten ihre Brems- und Steuerungskräfte einsetzen. Eine Erklärungsrichtung könnte eine zu große Reizüberflutung sein, so dass die Kinder große Schwierigkeiten haben, die Informationen angemessen zu verarbeiten.

Wer mit überaktiven Kindern arbeitet, muss sich darüber im Klaren sein, dass Bewegungs-Förderangebote zwar keine Vermeidung des übermäßigen Bewegungsverhaltens bewirken, aber den Kindern eine deutliche Erleichterung verschaffen.

**Zeit:** ca. 60 Minuten

### Teilnehmer/innen:

4 bis 6-jährige Jungen und Mädchen, 25 Kinder, davon ca. 5 Kinder, die ein deutliches Mehr an Bewegung zeigen

### Material/Geräte:

Kappen, Tesakrepp, verschiedene farbige Punkte aus Pappe oder Papier, Musikanlage

**Ort:** Sporthalle

Bewegungs-  
erziehung  
im  
Vorschul-  
alter

3/00

## Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

### EINSTIMMUNG

● Freies Laufen

○ Nach dem Betreten der Sporthalle

● *Entspannte Hinführung zum 1. Schwerpunkt*

Wer hatte in der letzten Woche Geburtstag?  
Oder Besonderheiten (Erlebnisse) der letzten Woche austauschen! Hinweise zum Stundeninhalt!

○ Sitzkreis

● *Bewegte Hinführung zum 1. Schwerpunkt*

### Kappenfangen

Ein Kind ist Fänger und hat eine Kappe in der Hand. Sobald es ein anderes Kind mit der Kappe berührt, wird dieses zum Fänger.

Variation: mehrere Fänger

○ Freie Raumgestaltung

### 1. SCHWERPUNKT

● **Autospiel**

Die Kinder spielen Autos, die unterschiedlich schnell fahren können (auf Zuruf wie „Traktor“, „Lastwagen“, „Polizeiauto im Einsatz“, „Sportwagen“)

Variation: verschiedene Fortbewegungsarten

○ Freies Bewegen mit Musik (z.B. „Fahren, fahren, fahren“, siehe Musiktipp)

● **Zeitlupe**

Jedes Kind bewegt sich möglichst langsam „in Zeitlupe“ durch den Raum.

Variation: zu zweit als „Schatten“ bewegen

○ Freie Raumgestaltung (siehe Musiktipp)

## Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Ausleben des Bewegungsbedürfnisses, „Luft ablassen“

● Festes Ritual zu Stundenbeginn

● Hilft den Kindern als Orientierung: Jetzt geht's los!

➤ Ausleben des Bewegungsbedürfnisses



● Förderung der Selbststeuerung/-kontrolle.

Kinder können Steuerungskompetenzen (Handlungen bremsen bzw. beschleunigen) erwerben, um ihre Bewegungen angemessener zu kontrollieren.

➤ Mit diesem Spiel wird der Rhythmisierung von hohen, schnellen Bewegungsanforderungen zu ruhigen, langsamen Anforderungen entsprochen. Dieses Prinzip ist besonders bei überaktiven Kindern zu berücksichtigen.



## Stundenverlauf / Inhalte

### Entspannte Hinführung zum 2. Schwerpunkt

- Wir „stehen“ alle im Stau: „Nichts regt sich, nichts bewegt sich“.

○ Sitzkreis

### Bewegte Hinführung zum 2. Schwerpunkt

#### ● Straßensperre

In der Mitte des Spielfeldes verläuft eine ca. 4 m breite Straße (durch zwei Klebestreifen gekennzeichnet). Ein Mitspieler spielt eine Straßensperre und versucht die anderen Kinder am Weiterfahren zu hindern. Hat er ein anderes Kind aufgehalten, ist dieses die neue Straßensperre.

Variation: mehrere Straßensperren, mehrere Straßen

○ Freie Raumgestaltung

## 2. SCHWERPUNKT

#### ● Garagenspiel

Ein Kind sitzt mit gegrätschten Beinen, welche die Garagenwand darstellen. Das andere Kind ist ein Auto. Die Autos fahren durch den Raum. Bei Signal (der Übungsleiter klatscht in die Hände) fährt das Auto vorsichtig in die Garage (immer rückwärts).

Die „Garage“ legt die Arme auf die Schulter des „Autos“. Damit ist die Garage geschlossen. Dann nennt die Übungsleiterin eine Aufgabe z.B., „Das Auto soll zu einem blauen Punkt fahren, diesen berühren und wieder zurück in die Garage einparken“. Bevor das Auto aber losfahren kann, muss es seine Aufgabe „ich fahre zum blauen Punkt und wieder zurück“ dem anderen Kind (der „Garage“) mitteilen, damit dieses die Arme von den Schultern nimmt. Es ist das Zeichen zur freien Fahrt. Nach jeder neuen Aufgabe, Wechsel der Spielrolle.

Variation: vielfältige Aufgabenstellungen (dann entsprechende Materialien bereithalten)

○ Freie Raumgestaltung; Unterschiedlich farbige Punkte aus Pappe oder Papier (5-10 cm Durchmesser) sind an unterschiedlichen Stellen im Raum festgeklebt. Partnerweise (keine überaktiven Kinder zusammen).

### BEWEGTER AUSKLANG

- Freies Bewegen

○ Freie Raumgestaltung

### ENTSPANNTER AUSKLANG

- Kinder sprechen über das Erlebte.  
Nennen Wünsche für die nächste Stunde.

○ Sitzkreis

## Absichten/Gedanken

- Festes Ritual während der Bewegungszeit zwecks „Entspannung“

- Aufbau des Bewegungsspannungsbogens im Sinne der o.g. Rhythmisierung: Bewegung – Ruhe – Bewegung.



- Aufbau von Handlungskompetenzen/-strategien/einem Handlungsplan; Kinder können Handlungsstrategien erwerben und lernen Handlungsreihenfolgen einhalten.

➤ Rückwärts entspricht dem o.g. Rhythmisierungsprinzip. Geschlossene Garage entspricht dem Prinzip, über einen Moment des Verharrens (Ruhe), sich die gestellten Aufgaben bewusst zu machen.

- Aufbau und Folgen eines Handlungsplanes

➤ Ggf. sollte der Übungsleiter mit einem überaktiven Kind ein Paar bilden!

- „Noch einmal Luft ablassen“

- Festes Ritual zum Stundenende

*Literatur:* Balster, K.: *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Teil 1-4, Sportjugend NRW (Hrsg.); Teil 1 (5. Aufl.) Duisburg 2000; Teil 2 (2. Aufl.) Duisburg 2000; Teil 3 Duisburg 1999; Teil 4 Duisburg 2000.*

*Musik:* W. Hering, B. Meyerholz: *Klitzekleine Riesen, Bewegungslieder für Kinder (CD); 1994 Polygram, Bestell-Nr.: 445 781-2*  
B. Thompson: *The fanaid groove, in: Songs from the center of the earth, Black Sun Music (CD)*

G. Winston: *December (CD), Winham Hill Records*



**Autor:  
Dr. Klaus  
Balster**