

Frühe Kindheit bewegt



Grundsätze und Bausteine einer
qualitativ guten Bewegungsförderung
in der frühen Kindheit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	Viola Amherd	i
Vorwort:	Roger Federer	iii
Zu dieser Handreichung		v
Kapitel 1:	Bewegte Kindheit in der Schweiz	1
1.1	Was beeinflusst junge Kinder in ihrer Bewegung?	2
1.2	Wie viel Bewegung ist empfohlen?	3
1.3	In welchen Lebenswelten bewegen sich die Kinder?	4
1.4	Welche Bewegungsgelegenheiten und -angebote gibt es?	6
1.5	Wie können unterschiedliche Angebote zusammenwirken?	7
1.6	Wie können wir Bewegungserfahrungen ermöglichen und sicherstellen?	7
Kapitel 2:	Grundsätze der Bewegungsförderung	11
2.1	Bewegung von Anfang an	12
2.2	Bewegung im Alltag	12
2.3	Bewegend begreifen	15
2.4	Individuell und kindgerecht	17
2.5	Die eigene Persönlichkeit entfalten	19
2.6	Gesundheit stärken	20
Kapitel 3:	Bausteine einer gelingenden Bewegungsförderung	23
3.1	Baustein 1: An das Kind angepasste Bewegungs- gelegenheiten und -angebote schaffen	24
3.2	Baustein 2: Aufmerksame und kompetente Begleitung durch Erwachsene ermöglichen	33

3.3	Baustein 3: Bewegungsfreiheiten wie auch -sicherheiten bieten	41
3.4	Baustein 4: Soziale Interaktionen mit anderen fördern	44
3.5	Baustein 5: Gute Rahmenbedingungen schaffen	47
	Kapitel 4: Ausblick	53
	Weitergehende Informationen und Tools	55
	Literatur und Quellenverzeichnis	59

Abbildungen und Tabellen

Abbildung 1:	Lebenswelten junger Kinder	4
Abbildung 2:	Qualitätszirkel	48
Tabelle 1:	Übersicht Bewegungsgelegenheiten und -angebote	6
Tabelle 2:	Persönliche Kompetenzen der Erwachsenen	33
Tabelle 3:	Kompetenzen zur Planung und Gestaltung von betreuten oder geleiteten Bewegungs- und Freizeitangeboten	37

Vorwort

Viola Amherd

Es ist ein Vergnügen, kleine Kinder zu beobachten. Ihr unbändiger Bewegungsdrang lässt sie rollen, krabbeln, klettern, rennen; ihre Entdeckungsfreude treibt sie zu immer neuen Zielen, ihre Neugier, was sich hinter der nächsten Ecke versteckt, lässt sich durch keine Erklärung befriedigen, das muss schon selber erkundet sein.

Frühkindliche Entdeckungstouren sind von unschätzbarem Wert. Vielfältige, altersgerechte Bewegungsaktivitäten beeinflussen sowohl die motorischen wie auch die kognitiven Fähigkeiten eines Kindes positiv. Hinzu kommt: Kinder, die sich bewegen, feiern kleine Erfolge, bauen Selbstvertrauen auf, entwickeln Mut und mentale Stärke.



Es braucht deshalb ein Umfeld, das altersentsprechende Aktivitäten zulässt. Das beginnt in der Wohnung, geht weiter im Hof, im Quartier, auf dem Schulweg. Zum Umfeld gehören auch die Betreuungspersonen – sie müssen sensibilisiert und unterstützt werden; Eltern beispielsweise, Mitarbeitende in Kindertagesstätten, Lehrpersonen.

Unser Lebensstil und der enger werdende Raum bergen die Gefahr, dass sich die Menschen weniger bewegen. Umso wichtiger ist es, die Bedeutung von Bewegung gerade für die Entwicklung kleiner Kinder aufzuzeigen. Jede Initiative, die sich der frühkindlichen Bewegungsförderung annimmt, ist hoch willkommen. Die vorliegende Handreichung «Frühe Kindheit bewegt» legt eine Basis für alle, die Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang unterstützen möchten – sei es niederschwellig im Alltag oder in betreuten Bewegungs- und Freizeitangeboten.

Ich freue mich persönlich sehr über diese Publikation. Sie wird dazu beitragen, dass kleine Kinder positive Erfahrungen mit Bewegung machen können. Und das in einer Lebensphase, in der sie beginnen, Gewohnheiten fürs Leben herauszubilden.

Wie Kinder und Jugendliche unterstützt werden können, dazu finden sich weitere Informationen bei Jugend+Sport, dem grössten Sportförderungsprogramm des Bundes: www.jugendundsport.ch.

Bundesrätin Viola Amherd

*Chefin Eidg. Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz
und Sport VBS*

Vorwort

Roger Federer

Ich hatte eine tolle Kindheit. Aufgewachsen in einem familienfreundlichen Quartier in Münchenstein, verbrachte ich viel Zeit draussen. Wenn ich nicht gerade auf dem Fussball- oder Tennisplatz war, traf ich mich mit meinen Freunden und wir streiften stundenlang durch die Gegend. Ich hatte das Privileg, dass meine Eltern diesen Bewegungsdrang und die Abenteuerlust zulassen und mir zutrauten, mit altersgerechten Risiken umzugehen. Leider ist das heute für viele Kinder nicht mehr der Fall. Das freie und dadurch vielseitige Bewegen im Aussenbereich ist gemäss einer Studie des Marie Meierhofer Instituts um rund einen Drittel zurückgegangen. Dieser Umstand hat mit dazu beigetragen 33% der Kinder in der Schweiz im ersten Kindergartenjahr frühmotorische Defizite aufweisen.



Dieser Befund hat mich wachgerüttelt. Mit meiner Stiftung haben wir daher die Initiative «Early Moves» ins Leben gerufen, die mit verschiedenen Projekten das Bewegungsniveau der Kinder in der Schweiz wieder verbessern soll. Verantwortliche für verschiedene Lebenswelten junger Kinder wie beispielsweise der Familie, Kitas, Kindergärten oder Familienzentren werden dabei unterstützt, wie sie die Kleinen mit kleinen Vorkehrungen und praktischen Ideen massgeblich in ihrem Bewegungsdrang fördern können. Es muss nicht immer der grosse und teure Spielplatz sein. Spiel- und Bewegungsraum entsteht überall dort, wo Erwachsene ihn zulassen, aber natürlich auch altersgerecht absichern. Wobei man den Kleinen auch so einiges zutrauen darf.

Die vorliegende Publikation ist Teil unserer «Early Moves» Initiative. Sie klärt auf, wie wichtig schon die kleinsten Bewegungen für die Entwicklung eines Kindes sind. Die Autorinnen haben auch eine Reihe von Hilfsmitteln beigefügt. Ich möchte mich bei allen Mitwirkenden ganz herzlich bedanken. Lassen Sie sich inspirieren und dazu anregen, in Ihrem ganz persönlichen Einflussbereich die Bewegungsfreudigkeit der Kinder mehr und besser zu fördern. Die Broschüre darf auch gerne weitergegeben werden, so dass deren Inhalt hoffentlich viel Anwendung findet.

Roger Federer

Präsident und Gründer

Roger Federer Foundation

Zu dieser Handreichung

Bewegung? Von Anfang an!

Ein Kind bewegt sich schon bevor es auf der Welt ist. Über die Bewegung «tritt» es wortwörtlich bereits im Bauch zum ersten Mal physisch in Kontakt mit seiner Mutter. Wenn es auf der Welt ist, ermöglicht Bewegung es dem Kind, die Welt zu entdecken: Indem das junge Kind auf seine Umwelt zugeht, sie berührt und er-greift, wird es sie be-greifen. Dies gilt für die ersten Lebensmonate und das ganze weitere Leben. **Bewegung ermöglicht dem Kind den Zugang zur Welt, sie zu entdecken, sich darin zu bewegen und zurechtzufinden. Das ist grundlegend für sein Wohlbefinden.**

Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Bewegen sich Kinder jedoch bereits sehr früh und sind körperlich aktiv, hat dies Auswirkungen auch auf ihr späteres Bewegungsverhalten. Damit wird ein Grundstein für das ganze Leben gelegt. Denn Kinder, die im Vergleich zu Gleichaltrigen schon früh in ihrem Leben körperlich aktiv sind, bleiben auch später im Leben aktiver. Weniger aktive Kinder finden den Zugang zu Sport seltener und pflegen einen Lebensstil mit weniger Bewegung in ihrem Alltag.¹ Dies hat Auswirkungen sowohl auf das psychische wie auch das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit.

Dies bedeutet: die frühe Bewegungsförderung ist wichtig, denn sie stellt bereits Weichen fürs spätere Leben.

Vielfältige Bewegungserfahrungen machen jungen Kindern Spass und motivieren sie von Beginn an, körperlich aktiv zu sein. Ihre Energie und ihr Bewegungsdrang scheinen schier endlos zu sein: Immer und überall wollen sich junge Kinder bewegen. Dabei steht nicht Leistung oder Wettkampf, sondern vielmehr das natürliche Interesse der Kinder an körperlicher Aktivität im Mittelpunkt. Dieser natürliche Drang und das Bedürfnis nach Bewegung sollen den Ausgangspunkt aller Bemühungen der frühkindlichen Bewegungsförderung bilden.

Was ist das Ziel der vorliegenden Handreichung?

Die Handreichung möchte alle, die sich direkt oder indirekt mit der Bewegung von jungen Kindern beschäftigen

- für die Wichtigkeit der Bewegungsförderung in der frühen Kindheit sensibilisieren,
- ihnen die Möglichkeiten der Bewegungsförderung aufzeigen
- sowie zu einem gemeinsamen Verständnis von frühkindlicher Bewegungsförderung beitragen und
- damit den Stellenwert der frühkindlichen Bewegungsförderung stärken.

1 Hänggi et al., 2022

Die Handreichung zeigt hierzu auf:

1. wie sich junge Kinder in all ihren Lebenswelten bewegen.

Junge Kinder unterscheiden nicht zwischen Lebenswelten. Aus Kindersicht findet Bewegung laufend und überall in ihrem Alltag statt.

2. welche Grundsätze in der Bewegungsförderung für junge Kinder zu beachten sind.

Die Grundsätze berücksichtigen die Entwicklung des Kindes, die Art und Weise wie junge Kinder lernen und die Welt erfahren.

3. was junge Kinder brauchen, damit ihr natürlicher Bewegungsdrang und ihre Bewegungsbedürfnisse befriedigt werden.

Die Bausteine für eine wirkungsvolle und nachhaltige Bewegungsförderung setzen den Bewegungsdrang und die Bedürfnisse des Kindes an erste Stelle.

4. wie Bewegung in der frühen Kindheit stattfinden kann.

Bei der Gestaltung von Bewegungsgelegenheiten und -angeboten werden die Besonderheiten der frühen Kindheit berücksichtigt.

Wen möchten wir mit dieser Handreichung erreichen?

Diese Handreichung richtet sich an Erwachsene, die

- Bewegungs- und Freizeitangebote für junge Kinder anbieten und begleiten, wie z.B. Eltern-Kind-Schwimmkurs oder offene Turnhallen.
- öffentliche Räume gestalten, wie z.B. Spielplätze oder Wohnquartiere mit wenig Verkehr.
- Einfluss auf die Rahmenbedingungen für das Aufwachsen junger Kinder haben, wie z.B. die Gemeinde oder auch die Politik.

Bewegung geschieht jedoch nicht nur durch Angebote, die auf Bewegung fokussieren. Junge Kinder bewegen sich in ihrem Alltag immer und überall. **Deshalb sind die Inhalte dieser Handreichung für alle Erwachsenen interessant, die mit Kindern oder deren Familien arbeiten und sie begleiten, wie z.B.:**

- Begegnungsorte und -angebote für Familien (z.B. ein Gestaltungs- und Malatelier in einem Familienzentrum)
- Mütter- und Väterberatungsstellen
- Aufsuchende Angebote
- Fachpersonen und Mitarbeitende in Kitas, Tagesfamilien, Spielgruppen

Auch hier kann und muss Bewegung thematisiert werden.

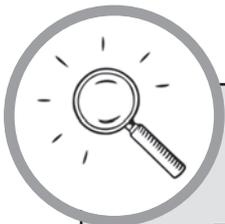
Was ist der Hintergrund dieser Handreichung?

Die Handreichung erscheint im Rahmen des Programms «Early Moves» der Roger Federer Foundation. Das Programm unterstützt verschiedene Massnahmen mit dem Ziel, die motorische Entwicklung und Bewegung von jungen Kindern zu fördern.

Wichtige Grundlagen lieferte die Scoping Study «Motorische Entwicklung bei Kindern in der Schweiz»².

Die vorliegende Handreichung wurde in zwei Sounding Boards mit ausgewiesenen Expert:innen aus den Bereichen Bewegung, Sport, frühe Kindheit und Entwicklungspsychologie diskutiert. Diese Fachleute konnten ihr Wissen und ihre Erfahrungen einbringen sowie Feedback zur Handreichung geben.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten!



Familie als indirekte, aber wichtige Zielgruppe dieser Handreichung

Die Familie ist die wichtigste Lebenswelt für junge Kinder. Insbesondere die Eltern haben massgeblichen Einfluss darauf, wie der Alltag junger Kinder gestaltet wird, welche Erfahrungen junge Kinder machen und welche Angebote sie nutzen. Diesen «Bewegungsalltag» gilt es ganzheitlich zu betrachten, weshalb diese Handreichung auch Wert darauflegt, immer wieder aufzuzeigen, wie sich junge Kinder in der Lebenswelt Familie und im privaten sozialen Umfeld bewegen. **Eltern sind von zentraler Bedeutung und sollten daher in allen Angeboten und Massnahmen der Bewegungsförderung einbezogen werden.**

Alle, die die vorliegende Handreichung lesen, sollen dieses Wissen nach Möglichkeit mit den Eltern teilen.

Kapitel 1:

Bewegte Kindheit in der Schweiz

1.1 Was beeinflusst junge Kinder in ihrer Bewegung?

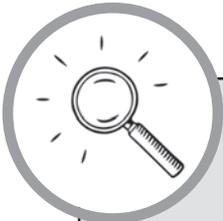
Erwachsene – insbesondere Eltern – aber auch Gleichaltrige, Geschwister und Jugendliche haben einen grossen Einfluss auf das Bewegungsverhalten von jungen Kindern, sowohl in einem bewegungsförderlichen wie auch -hinderlichen Sinne.

Weitere Faktoren sind:

- körperliche Voraussetzungen (wie z.B. Übergewicht)
- biologische Voraussetzungen (wie z.B. Frühgeburtlichkeit)
- regionale Unterschiede (z.B. Wohnort)
- Wohnumgebung (z.B. Quartier)
- Gestaltung des Alltags (wie z.B. zu lange Sitzzeiten)



Weitere Infos
hierzu in der
Scoping Study



Wie alt ist...?

- Wenn in dieser Handreichung von Säuglingen die Rede ist, sind Kinder bis 18 Monate gemeint.
- Ab 19 Monaten bis zum Kindergarteneintritt wird von einem Kleinkind gesprochen.
- Mit jungen Kindern sind alle Kinder von Geburt bis und mit Übertritt in den Kindergarten gemeint (mit ca. 4 Jahren).

Der kindliche Bewegungsdrang

Kinder haben einen «natürlichen Bewegungsdrang»³. Damit ist der natürlich vorhandene, kindliche Drang gemeint, sich viel zu bewegen. Dieser Drang nimmt bis zum Alter von ca. sechs Jahren stark zu und beginnt dann wieder zu sinken.

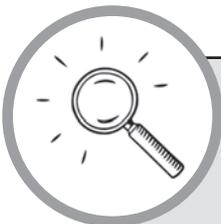
1.2 Wie viel Bewegung ist empfohlen?

Grundsätzlich bewegen sich junge Kinder, weil sie einen natürlichen Bewegungsdrang und natürliche Bewegungsbedürfnisse haben. Dennoch gibt es nationale Empfehlungen für die Schweiz⁴, die im Sinne von Richtwerten zu verstehen sind:

- Säuglinge unter einem Jahr sollen sich täglich und auf unterschiedliche Weise bewegen.
- Kinder ab einem bis zwei Jahre sollen über den Tag verteilt mindestens 3 Stunden in Bewegung sein.
- Drei- bis vierjährige Kinder sollen mindestens 3 Stunden bewegt verbringen, davon mindestens eine Stunde in mittlerer bis hoher Intensität.
- Junge Kinder über alle Altersstufen hinweg sollen höchstens 1 Stunde am Stück in derselben Position verbringen.
- Zusätzlich zu den angegebenen Bewegungszeiten sollen Kinder genügend Erholungsphasen haben und gut schlafen.



*Altersspezifische
Bewegungsideen*



Die «elementaren Bewegungsbedürfnisse»⁵ bezeichnen die **Bewegung als Grundbedürfnis der Kinder**. Sie sind ebenfalls natürlich im Kind angelegt. Zu den elementaren Bewegungsbedürfnissen gehören z.B.

- «Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnelllaufen»
- «Hochspringen und von oben hinabspringen»
- «Sich entspannen und zurückziehen»⁶



*Videos mit
Bewegungsideen*

4 hepa.ch, 2022

5 Nickel, 1990; Lienert et al., 2010

6 Naturnahspielen.ch, o.J.

1.3 In welchen Lebenswelten bewegen sich die Kinder?

Auf dem Spielplatz, im Eltern-Kind-Turnen, auf dem Weg zum Einkaufen oder auf dem Nachhauseweg von der Kita: **Das Kind bewegt sich immer und überall. Es unterscheidet nicht zwischen Angeboten oder Orten, in denen es unterschiedliche Bewegungserfahrungen machen kann.** Abbildung 1 gibt eine systematische Übersicht über alle Lebenswelten, in denen junge Kinder in der Schweiz sich bewegen.

Wenn ein junges Kind überall Gelegenheit erhält sich zu bewegen, ergibt dies einen vielfältigen, farbigen, bewegten Alltag.

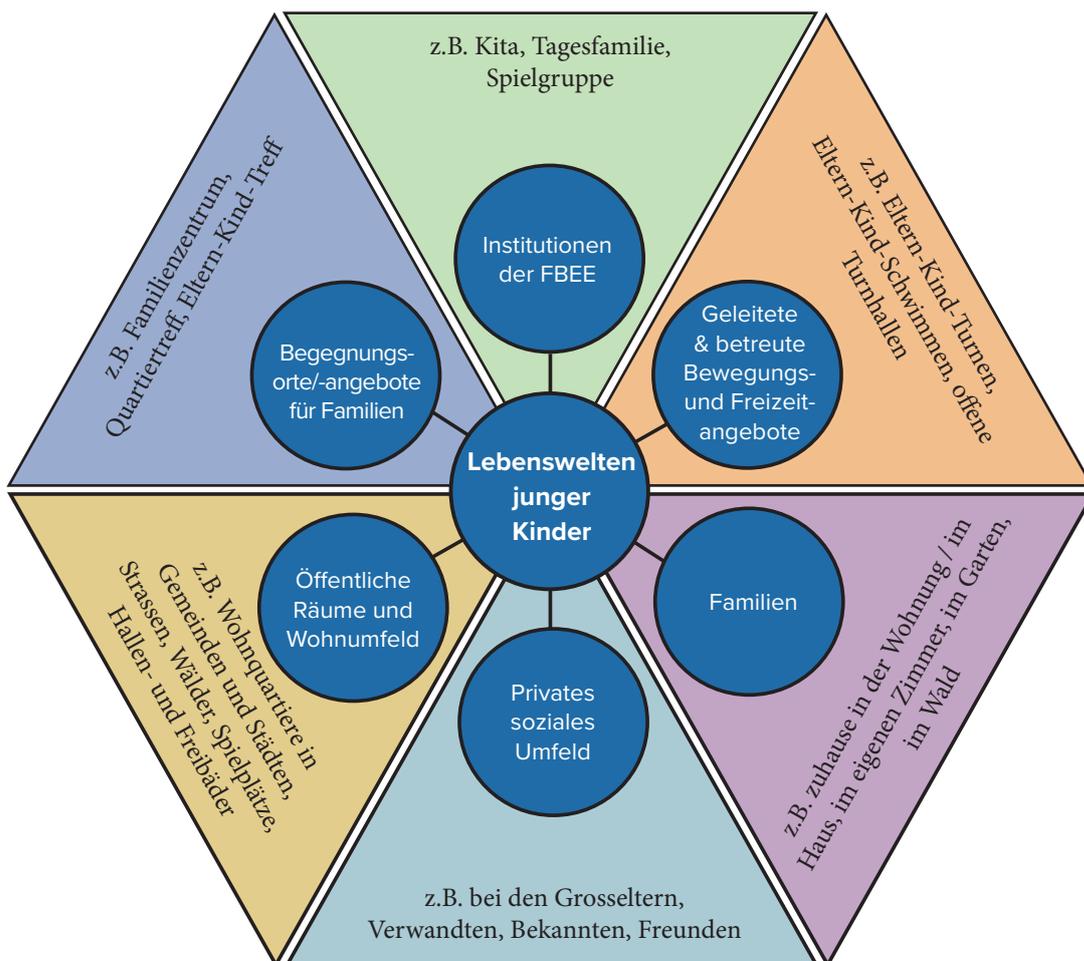
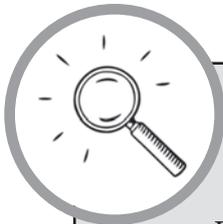


Abbildung 1: Lebenswelten junger Kinder



Was ist eine Lebenswelt?

Die Lebenswelt ist der **direkte Erfahrungsraum** eines Kindes: Dort wo es sich aufhält, seinen Alltag erlebt, soziale Kontakte erfährt, kommuniziert, Ziele verfolgt, Wünsche realisiert etc. Mit dem Lebensweltansatz wird das, was ein Kind im Alltag tut und wie es seinen Alltag erlebt, ins Zentrum gestellt.

Diese Lebenswelten werden von den Rahmenbedingungen z.B. des Wohnorts beeinflusst. Wie das Leben unter gewissen Bedingungen ausgestaltet wird, bezeichnet die Lebensweise.

So können auch Eltern mit eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten Wege und Mittel finden, Bewegungsgelegenheiten wahrzunehmen, z.B. durch regelmässige Besuche auf dem öffentlichen Spielplatz oder im Wald.

1.4 Welche Bewegungsgelegenheiten und -angebote gibt es?

Junge Kinder bewegen sich oft selbständig, ohne direkten Einfluss der Erwachsenen. So sammeln sie ihre ganz eigenen Bewegungserfahrungen. Es gibt aber auch Angebote, in denen Erwachsene die jungen Kinder betreuen oder leiten. Die nachfolgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Arten und Kategorien an Bewegungsgelegenheiten und -angeboten:

Unbeaufsichtigte Bewegungsgelegenheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Kinder bewegen sich in einer bestimmten Lernumgebung ohne die Begleitung, Betreuung und Aufsicht durch Erwachsene • Bei jungen Kindern aufgrund ihres Alters selten 	z.B. auf einem öffentlichen Spielplatz, auf dem Weg in den Kindergarten
Beaufsichtigte Bewegungsgelegenheiten	<ul style="list-style-type: none"> • von Erwachsenen beaufsichtigt • kann eine von Erwachsenen oder von Kindern ausgesuchte Bewegungs- und Lernumgebung sein • finden meist im familiären, privaten sozialen Umfeld oder im öffentlichen Raum / Wohnumfeld statt • durch Erwachsene vorbereitete Lern- und Bewegungsumgebung • für Familien und Kinder freiwillig 	z.B. bei Freunden, auf dem Spielplatz, im Zimmer zuhause z.B. Wohnung, Wohnquartier, Wald, Spielplatz
Betreute Bewegungs- und Freizeitangebote	<ul style="list-style-type: none"> • wird durch Freiwillige / Angestellte des Angebotes betreut • je nach Angebot sind Eltern oder andere Bezugspersonen dabei 	z.B. offene Turnhalle z.B. Krabbelgruppe in Familienzentrum z.B. Angebote in der Kita
Geleitete Bewegungs- und Freizeitangebote	<ul style="list-style-type: none"> • durch Erwachsene (mit jeweils unterschiedlichem Aus- und Weiterbildungsgrad) geleitet • je nach Alter der Kinder sind Eltern oder andere Bezugspersonen dabei • gezielt geplante Inhalte, Ziele, Lernumgebung, Materialien und Bewegungssequenzen • Rahmenbedingungen in organisatorischer und materieller Hinsicht vorstrukturiert, Regeln und Rituale prägen diese Angebote • zeitlich limitiert (z.B. Lektion) und oftmals wiederkehrend (z.B. wöchentlich) 	z.B. Kinderturnen, Eltern-Kind-Schwimmen

Tabelle 1: Übersicht Bewegungsgelegenheiten und -angebote

1.5 Wie können unterschiedliche Angebote zusammenwirken?

Kann ein Kind vielfältige Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Lebenswelten sammeln, können sich diese positiv aufeinander auswirken, wie das folgende Beispiel zeigt.



Beispiel: Bewegungsideen erweitern

Der zweieinhalbjährige Emil liebt es, mit seiner Mutter den Spielplatz zu besuchen. Insbesondere die Rutsche gefällt ihm sehr. Er spielt aber auch gerne auf dem Kiesplatz mit Schaufel und Eimer. Auf die Gerüste ist er bisher jedoch nicht so gerne geklettert. Seit Emil mit seinem Vater einmal wöchentlich ins Eltern-Kind-Turnen geht, beobachtet seine Mutter, wie Emil sich auf dem Spielplatz viel aktiver und kreativer bewegt. Er klettert nun öfters an den Gerüsten herum und nutzt auch die anderen Spielgeräte. Emil hat im Eltern-Kind-Turnen neue Bewegungsideen gewonnen. Das gibt ihm die Möglichkeit, auch auf dem Spielplatz neue Erfahrungen zu sammeln.

1.6 Wie können wir Bewegungserfahrungen ermöglichen und sicherstellen?

Alle Erwachsenen sollen den Drang und das Bedürfnis junger Kinder nach Bewegung berücksichtigen.

Das betrifft Erwachsene, die junge Kinder begleiten

- in allen Lebenswelten (siehe Abbildung 1)
- in allen Bewegungsgelegenheiten und -angeboten (siehe Tabelle 1)

Besonders auf Angebote, in denen Bewegungsförderung nicht das primäre Ziel ist, soll hingewiesen werden. Auch hier gilt es, Bewegungssequenzen einzubauen, wie das folgende Beispiel beschreibt.



Beispiel: Bewegte «Märlistunde»

Der Leseanimator baut in der «Märlistunde» in der Bibliothek beim Vorlesen verschiedene Bewegungen ein. So wird der Inhalt des Bilderbuches aktiver vermittelt und langes Sitzen vermieden. Mit verschiedenen mitgebrachten Materialien dürfen die Kinder die Geschichten nachspielen – auch das bringt Bewegung in die Märlistunde. Damit werden der kindliche Bewegungsdrang und die Bewegungsbedürfnisse berücksichtigt. Die jungen Kinder können sich bewegen und mitmachen.

Das betrifft ebenso Erwachsene, die Rahmenbedingungen für Kinder schaffen, beispielsweise

- wenn ein neues Wohnquartier geplant wird (z.B. mit wenig oder ruhigem Verkehr und durch den Bau eines Spielplatzes).
- wenn entsprechende Rahmenbedingungen gestaltet werden (z.B. finanzielle Unterstützung für den Besuch von Bewegungs- und Freizeitangeboten).

Bewegungsspektrum – was ist alles Bewegung?



Kapitel 2:

Grundsätze der Bewegungsförderung

2.1 Bewegung von Anfang an

«Kinder sind bereits von Geburt an aktive Gestalter und Entdecker.»⁷

Junge Kinder bewegen sich aus Freude, Interesse, Spass und Neugierde. Wenn sie Herausforderungen selbständig bewältigen können, werden sie durch ihren eigenen Erfolg zusätzlich motiviert. Eine Bewegungsförderung, die diese Aspekte berücksichtigt und dem Alter des Kindes angepasst ist, stärkt die Kinder für das ganze Leben.

Bewegung ermöglicht ihnen, wichtige Erfahrungen zu machen, z.B. wenn

- sie sich in ihren ersten Lebensmonaten reflexartig der Stimme der Mutter oder des Vaters zuwenden, ihre Arme bewegen und sich selbst, ihre Mitmenschen oder ihre Umgebung fühlen können.
- sie bewusst nach etwas greifen, sich umdrehen oder mit ihrem Blick ihren Mitmenschen folgen können.
- sie sich aufsetzen, aufstehen oder auf ihre Mitmenschen zugehen können.
- sie jemandem hinterherlaufen, einem Ball nachspringen oder auf dem Spielplatz die Rutsche hinunterrutschen.

Die kindlichen Bewegungsmöglichkeiten erweitern sich in den ersten Lebensmonaten sehr schnell. Mit zunehmenden Fähigkeiten nehmen die Möglichkeiten junger Kinder zu, ihr Umfeld zu erkunden. Der Radius, in dem sie Erfahrungen sammeln können, wächst und sie entdecken immer mehr, was die Welt zu bieten hat.

2.2 Bewegung im Alltag

Der Alltag ist der wichtigste Lernort und damit auch Bewegungsort für junge Kinder. Im Alltag geschehen wertvolle und nachhaltige Bewegungserfahrungen. Das junge Kind bewegt sich im direkten Umfeld, bei alltäglichen Handlungen, mit vertrauten Personen, wie z.B.

- beim Herumfahren mit dem Bobbycar in der Spielgruppe
- wenn sie in eine Pfütze springen im Garten der Kita
- beim Karottenschälen in der Küche mit den Eltern
- beim Spaziergang mit den Geschwistern im Wald
- beim Spielen mit anderen Kindern im Familienzentrum
- beim Einkaufswagenschieben im Laden mit dem Grossvater

⁷ Wustmann Seiler & Simoni, 2016, S. 26

Im alltäglichen Spielen und Bewegen kann ein junges Kind all seine Sinne einsetzen, mitdenken, Informationen verarbeiten und auf Impulse aus seinem Umfeld reagieren. Es tritt mit anderen Kindern und Erwachsenen in Kontakt, tauscht sich aus, kommuniziert, nimmt teil und bringt sich mit all seinen Emotionen ein.

Spezifische Angebote zur Bewegungsförderung wie z.B. ein Eltern-Kind-Turnen, ergänzen und erweitern die Bewegungserfahrungen, die ein junges Kind in seinem Alltag macht. Solche Angebote müssen stets die Nähe zum kindlichen Alltag beachten.



Beispiel: Wasser entdecken

Wasser ist ein Element, das bereits junge Kinder fasziniert. Im Bewegungsvideo von Purzelbaum^{Schweiz} «Spritz mit!» hilft ein Kleinkind zuhause beim Abwaschen. Das ist eine feinmotorisch anspruchsvolle Arbeit. Dabei probiert das Kind unterschiedliche Werkzeuge und Materialien im Wasser aus:

- Wie saugt sich der Schwamm mit Wasser voll?
- Wie und wie lange tropft das Wasser aus dem vollgesaugten Schwamm, wenn dieser hochgehalten wird?
- Was passiert, wenn ein Waschlappen ins Wasser getaucht und hochgehalten wird?
- Wie viel Wasser passt in eine Plastischüssel rein?
- Wie kann dieses Wasser in eine PET-Flasche umgefüllt werden?

Das Kind entdeckt das Element Wasser und trainiert seine Feinmotorik, indem es gleichzeitig zuhause im Alltag hilft.

Auch in einer Eltern-Kind-Schwimmstunde kann dieses Erkunden verschiedener Materialien und Gefäße aufgegriffen werden: Auch dort wird mit Schwämmen, Waschlappen und Plastischüsseln im Schwimmbecken experimentiert. Das Kind kennt die Utensilien von zuhause und kann nun in einem anderen Kontext damit Erfahrungen sammeln.

Das Kind macht ähnliche Erfahrungen und nutzt dieselben alltäglichen Gegenstände in verschiedenen Lebenswelten. Dies ermöglicht dem Kind, diese Bewegungserfahrungen miteinander zu verbinden.



Purzelbaum-Video
„Spritz mit“

2.3 Bewegend begreifen

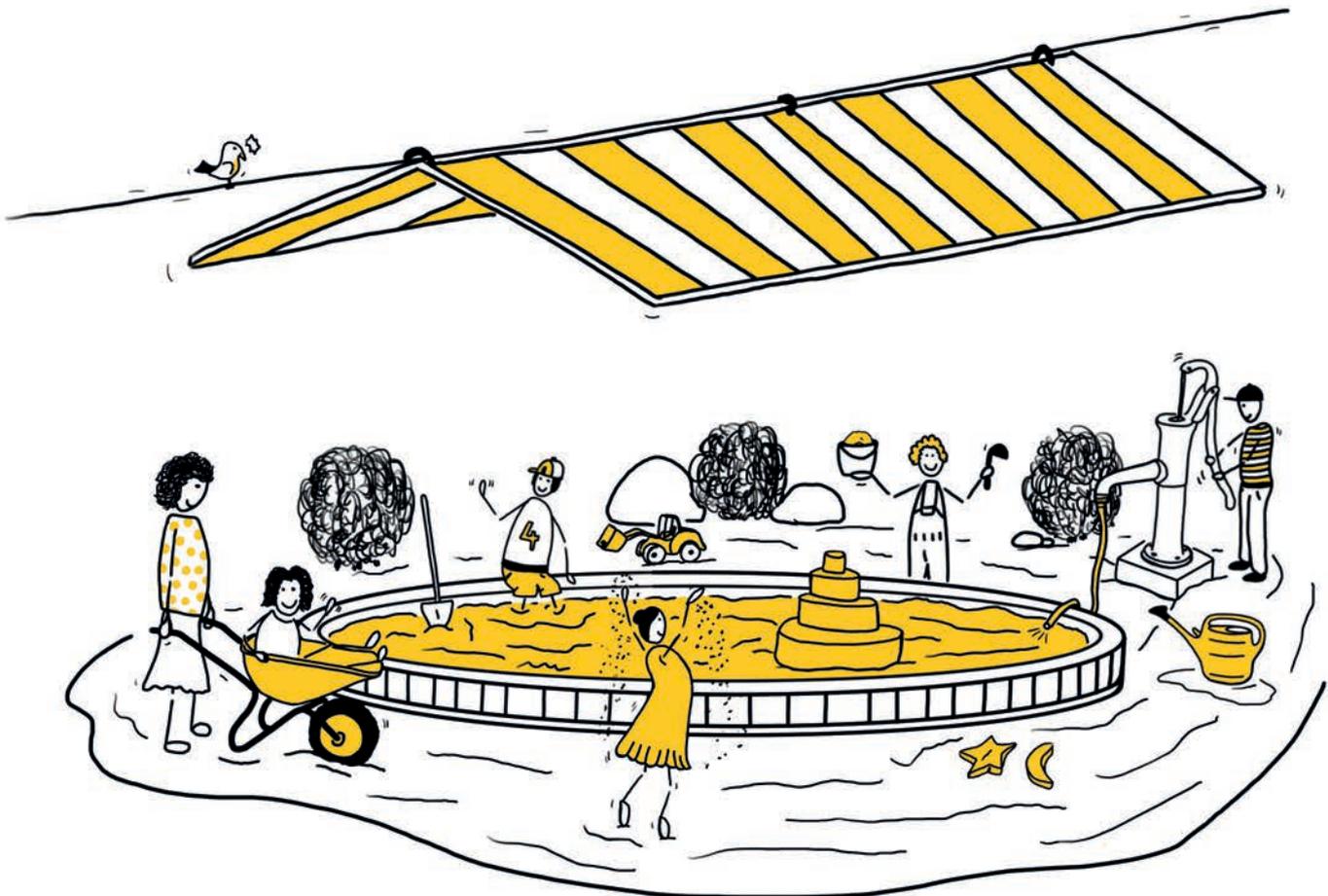
In der frühen Kindheit lässt sich Bewegung nicht gezielt (aus-)üben und es sollen keine spezifischen Fähigkeiten trainiert werden. Stattdessen findet Bewegung für junge Kinder ganzheitlich statt, das heisst: junge Kinder bewegen und entwickeln sich mit ihrem ganzen Dasein. Immer, wenn ein junges Kind etwas tut oder erlebt, betrifft dies all seine Entwicklungsbereiche – wenn auch in unterschiedlichem Ausmass. In der frühen Kindheit sind **die Entwicklungsbereiche Denken, Motorik, Sprache, das soziale Verhalten sowie die Persönlichkeitsentwicklung untrennbar miteinander verbunden.**

Das junge Kind nimmt seine Umwelt über seine Sinne wahr. Es reagiert auf das, was es wahrnimmt, meist motorisch. Hört das Kind beispielsweise ein Geräusch (Wahrnehmung), dreht es seinen Kopf in diese Richtung (bewegte Reaktion); sieht es etwas Interessantes (Wahrnehmung), will es danach greifen (bewegte Reaktion). **Bewegung spielt von Anfang an eine zentrale Rolle dabei, wie junge Kinder ihre Umwelt wahrnehmen und wie sie darauf reagieren.**



Beispiel: Sand vielfältig erleben

Ein junges Kind, das im Sandkasten spielt, erfährt nicht nur vieles über Sand und seine Eigenschaften. Es betätigt sich ebenso fein- (z.B. Sandfiguren bauen) wie grobmotorisch (z.B. durch den Sand laufen). Ausserdem spielt und spricht es mit anderen Kindern und erweitert so seine sozialen und sprachlichen Kompetenzen.





Bewegte Kommunikation

Noch bevor junge Kinder sprechen können, kommunizieren sie. Die Kommunikation beinhaltet grosse Bewegungsanteile: Im Bauch spürt die Mutter ihr Baby das erste Mal über seine Tritte und Drehungen. Ist das Baby auf der Welt, geschieht die Kommunikation über Gesichtsbewegungen (Mimik), Blickverhalten oder indem es Laute von sich gibt. Nach und nach kommt das Sprechen, später auch das Zeichnen und Schreiben dazu. Das alles sind Bewegungsvorgänge, die Kommunikation ermöglichen.

Bewegung ist also das zentrale Mittel, damit ein Kind mit seiner Umwelt in Austausch treten kann.

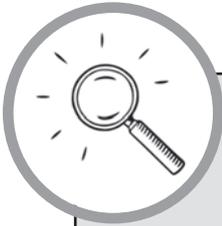
2.4 Individuell und kindgerecht

Jedes Kind ist in seiner Entwicklung einzigartig, was einerseits mit den genetischen Voraussetzungen und andererseits mit dem Umfeld zusammenhängt. Auch wenn die Kinder grundsätzlich dieselben Entwicklungsphasen durchlaufen und alle Kinder Bewegungsbedürfnisse haben, unterscheiden sie sich voneinander. Das Temperament, der Bewegungsdrang oder das Geschlecht machen das Kind einzigartig.

Bewegungsangebote müssen dies berücksichtigen: «Während einige Kinder motorisch sehr aktiv sind und sich gerne häufig und intensiv bewegen, bevorzugen andere eher bewegungsarme Aktivitäten.»⁸ **Es gilt also, die Bewegungsangebote und -gelegenheiten so zu gestalten, dass sie dem jeweiligen Bewegungsdrang und den Bedürfnissen der Kinder entsprechen.**

In einer Gruppenkonstellation ist die Einzigartigkeit der Kinder sehr wertvoll, da die Kinder voneinander lernen können, indem sie bspw. aufeinander Rücksicht nehmen müssen und sich gegenseitig helfen können.

⁸ Jenni, 2021, S. 98



Geschlecht

Entwicklungsunterschiede zwischen Kindern zeigen sich auch im Bereich der Motorik. Dies hat zum Teil biologische Gründe, aber nicht nur. Einen wichtigen Einfluss haben auch die Erwartungen und Vorstellungen der Erwachsenen, wie z.B.: «Mädchen sind eher ruhig und vernünftig, Jungen sind eher temperamentvoll und draufgängerisch.»

Solche Ansichten werden bewusst oder unbewusst vermittelt und prägen das Selbstkonzept der Kinder: Sie entwickeln Vorstellungen über ihre Eigenschaften und Kompetenzen, die auf ein bestimmtes Geschlecht bezogen sind. Dies hat reale Folgen für die Kinder: Werden einige Kinder zum Beispiel häufiger zu grobmotorischen Aktivitäten wie Fussballspielen und andere Kinder zu feinmotorischen Aktivitäten wie Malen ermutigt, entwickeln sich die Kinder auch im entsprechenden Bereich besser und erhalten im jeweils anderen weniger Entwicklungsmöglichkeiten.

Erwachsene müssen ihre Vorstellungen, Erwartungen und Bilder davon, wie ein Kind sich zu bewegen oder zu sein hat, regelmässig hinterfragen.

Folgende Fragen können helfen, sich selber zu hinterfragen, wie man mit jungen Kindern in Bezug auf ihr Geschlecht umgeht:⁹

- Was erwarte ich von Kindern, wie sie sich zu bewegen haben?
- Bevorzugen einzelne Kinder unterschiedliche Spiele, Tätigkeiten oder Bewegungen?
- Kenne ich Kinder, die unabhängig vom Geschlecht ähnliche Interessen haben?
- Welche Spiele oder Bewegungsgelegenheiten biete ich den Kindern an und beeinflusst mich das Geschlecht der Kinder dabei?
- Welche Kinder spielen und bewegen sich im Freispiel zusammen? Welche Kinder spielen und bewegen sich weniger zusammen, und was sind mögliche Gründe?
- Wie fördere ich das Zusammenspiel und die Bewegung der Kinder?
- Wie begleite ich die Kinder in ihrem bewegten Alltag?

2.5 Die eigene Persönlichkeit entfalten

Bewegungserfahrungen von jungen Kindern können mit Herausforderungen verbunden sein. **Mit jeder Herausforderung lernt ein Kind mehr über sich selbst, seine Interessen, Fähigkeiten, Möglichkeiten und Grenzen.** Es empfindet Freude, Angst oder auch Frust und lernt mit Widerständen umzugehen. Es lernt sich kennen und baut Selbstvertrauen in seine Fähigkeiten auf. So entfaltet und stärkt das Kind über Bewegungserfahrungen seine Persönlichkeit.

Können junge Kinder ein grundsätzlich positives Bild von sich selbst entwickeln, ist das eine wichtige Voraussetzung für ihre psychische Gesundheit.



Beispiel: Lena und der Ball

Die 9 Monate alte Lena hält einen Ball in den Händen. Sie stösst diesen von sich weg und beobachtet, wie ihr Vater den Ball in letzter Sekunde noch auffängt, bevor er auf dem Boden auftrifft. Ihr Vater rollt den Ball zu ihr zurück. Lena sieht, wie der Ball auf sie zurollt und versucht danach zu greifen. Sie freut sich, als ihr dies gelingt.

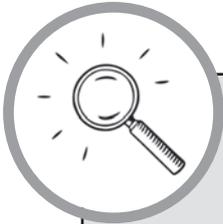
Mehrfach wiederholen die beiden dieses Spiel: Lena wirft den Ball immer wieder davon, ihr Vater macht lustige Bewegungen, um den Ball zu erwischen und rollt ihn dann zu Lena zurück. Lena empfindet Stolz und Freude. Lenas Selbstvertrauen wächst, wenn sie es schafft, den rollenden Ball zu berühren oder gar zu packen. Beide – Lena und ihr Vater – drücken durch Jubel ihre Freude darüber aus. Lena hat Spass und lernt ganz nebenbei ihren Körper zu koordinieren.



2.6 Gesundheit stärken

Regelmässige intensive körperliche Betätigung spielt eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Herzkreislaufsystems, der Lunge, der Muskulatur, der Organe und der Knochen.

Bewegung steigert zudem die Hirnaktivitäten und fördert die kognitive Entwicklung. Sie macht wach und munter, benötigt aber auch Energie und Erholung. Bewegt sich der Körper und ruht er sich zwischendurch aus, lernt er mit dem Wechsel zwischen körperlich aktiven und ruhigen Phasen umzugehen. Mit einer ausreichenden Bewegung legen bereits junge Kinder den Grundstein für einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter.



Einsatz von Medien

Durch den natürlich angelegten Bewegungsdrang und seine Bewegungsbedürfnisse ist ein Kind von sich aus gerne in Bewegung. Insbesondere Medien (sowohl digitale wie auch analoge, z.B. Tablets, TV, Bücher etc.) verleiten jedoch dazu, längere Zeit in einer sitzenden Position zu verbleiben. Daher gilt es gerade bei jungen Kindern einen bewussten Umgang mit Medien zu pflegen.

Werden digitale Medien nicht nur zum reinen Konsum (z.B. Videos schauen) eingesetzt, können sie durchaus bewegt und kreativ genutzt werden, z.B. wenn Kinder gemeinsam mit ihren Eltern, in der Kita oder in der Spielgruppe zu einem Video mittanzen.

In jedem Fall ist eine sorgfältige, bewegungsbewusste Begleitung durch die Erwachsenen beim Einsatz jeglicher Medien und ein gesunder Ausgleich zwischen bewegungsarmen und bewegungsreichen Phasen nötig.



Mehr hierzu: Empfehlungen Jugend und Medien



Beispiel: Bewegt und digital im Wald

Beim morgendlichen Aufenthalt im Wald mit der Waldspielgruppe entdeckt der dreijährige Ben ganz viel:

- Er beobachtet die Natur und die Tiere darin ganz genau.
- Er verfolgt mit seinem Blick einen davonfliegenden Vogel.
- Er hört sein Gezwitscher.
- Er atmet frische Luft ein, riecht den Duft der Tannenbäume.
- Er unterhält sich mit den anderen Kindern.
- Er läuft über Stock und Stein, bewältigt unebene Stellen, balanciert über einen auf dem Boden liegenden Baumstamm.
- Zwischendurch rennt er einem Eichhörnchen hinterher.



Fortsetzung: Bewegt und digital im Wald

Bewegend er- und begreift Ben die Welt, indem er all seine Sinne einbezieht. Die Spielgruppenleitung hat auch ein Tablet dabei. Damit können die Kinder Tiere fotografieren oder ihre Namen aufschreiben. Danach wird ein Poster erstellt. Die Bilder werden ausgedruckt und beschriftet. Im Internet finden die Kinder Bilder zu den Tieren, die sie im Wald nicht fotografieren konnten. Dies ist ganzheitliche Bewegung und ganzheitliches Lernen, begleitet durch einen pädagogisch sinnvollen Einsatz eines digitalen Mediums.



Kapitel 3:

Bausteine einer gelingenden Bewegungsförderung

Erwachsene haben grossen Einfluss darauf, wie und wie oft sich junge Kinder bewegen. Einerseits, indem sie den Kindern Zeit, Raum und Material für ausreichend Bewegung zur Verfügung stellen, andererseits durch ihre Einstellung und ihr eigenes Verhalten.

Ziel ist es, Kindern Gelegenheiten zu bieten, sich in allen Lebenswelten möglichst viel bewegen zu können durch

- vielfältige Lernumgebungen, die Bewegung ermöglichen
- und qualitativ hochwertige, betreute oder geleitete Bewegungs- und Freizeitangebote.

Dafür braucht es:

- sensibilisierte und kompetente Erwachsene
- und die entsprechenden Rahmenbedingungen.

Die folgenden Bausteine benennen jeweils wichtige Qualitätsaspekte der Bewegungsförderung für junge Kinder.

3.1 Baustein 1: An das Kind angepasste Bewegungsgelegenheiten und -angebote schaffen

Impulse und Anregungen geben

Kinder möchten sich bewegen und lernen. Sie sind motiviert und haben Freude am Ausprobieren, Spielen und daran, Neues zu entdecken. Für die Planung und Gestaltung von betreuten oder geleiteten Bewegungs- und Freizeitangeboten ist zu beachten, dass die Kinder selbständig und spielerisch aktiv sein können.

Die Erwachsenen geben in erster Linie Impulse und Anregungen für die jungen Kinder. **Die Kinder setzen diese Anregungen in ihrem Tempo und auf ihre Art und Weise um und wiederholen sie so oft sie wollen.** Dies erfordert Geduld und Flexibilität seitens der Erwachsenen.

Anleitungen, die sie exakt befolgen sollen, entsprechen nicht dem Lernen junger Kinder. Die Hauptaufgabe der Erwachsenen besteht darin, den natürlichen, kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen. Dabei kann zwischen aktiver Hilfestellung und beobachtender Begleitung abgewechselt werden.

Rolle des Spiels

Lernen, Bewegen und Spielen sind für junge Kinder untrennbar miteinander verbunden. Im Spiel können junge Kinder wichtige Bewegungserfahrungen machen. Sie kön-

nen ihre Umgebung und andere Kinder oder Erwachsene kennenlernen, kreativ sein, ihren Körper einsetzen, mit Materialien experimentieren und ihren Wunsch nach Selbstständigkeit ausleben.

Bewegung kann spielerisch geschehen, und auch im Spiel soll Bewegung immer wieder eingebaut werden. Insbesondere das freie Spiel ist für junge Kinder wichtig. Das freie Spiel unterstützt sie dabei, ihre eigenen Interessen zu verfolgen und Ziele auf ihre Art und Weise zu erreichen. Auch in geleiteten Bewegungs- und Freizeitangeboten sollten das Spiel sowie das freie Spielen ihren Platz haben.

Individualität berücksichtigen

Obwohl bei allen jungen Kindern ähnliche Entwicklungsschritte beobachtet werden können, verlaufen sie nicht bei allen Kindern in derselben Reihenfolge, im selben Tempo oder in der gleichen Art. Es braucht Angebote und Gelegenheiten zur Bewegung, die den Kindern gerecht werden, je nachdem, wo sie in ihrer Entwicklung stehen.

Mit einfachen Methoden kann ein Angebot gemacht und trotzdem der Entwicklungsstand der verschiedenen Kinder berücksichtigt werden. Beispielsweise können vielseitige Materialien zur Verfügung gestellt werden: Bretter und Bänke in unterschiedlicher Höhe und Breite zum Balancieren, drüber Klettern, Springen oder unterschiedlich geformte, grosse und harte Bälle.

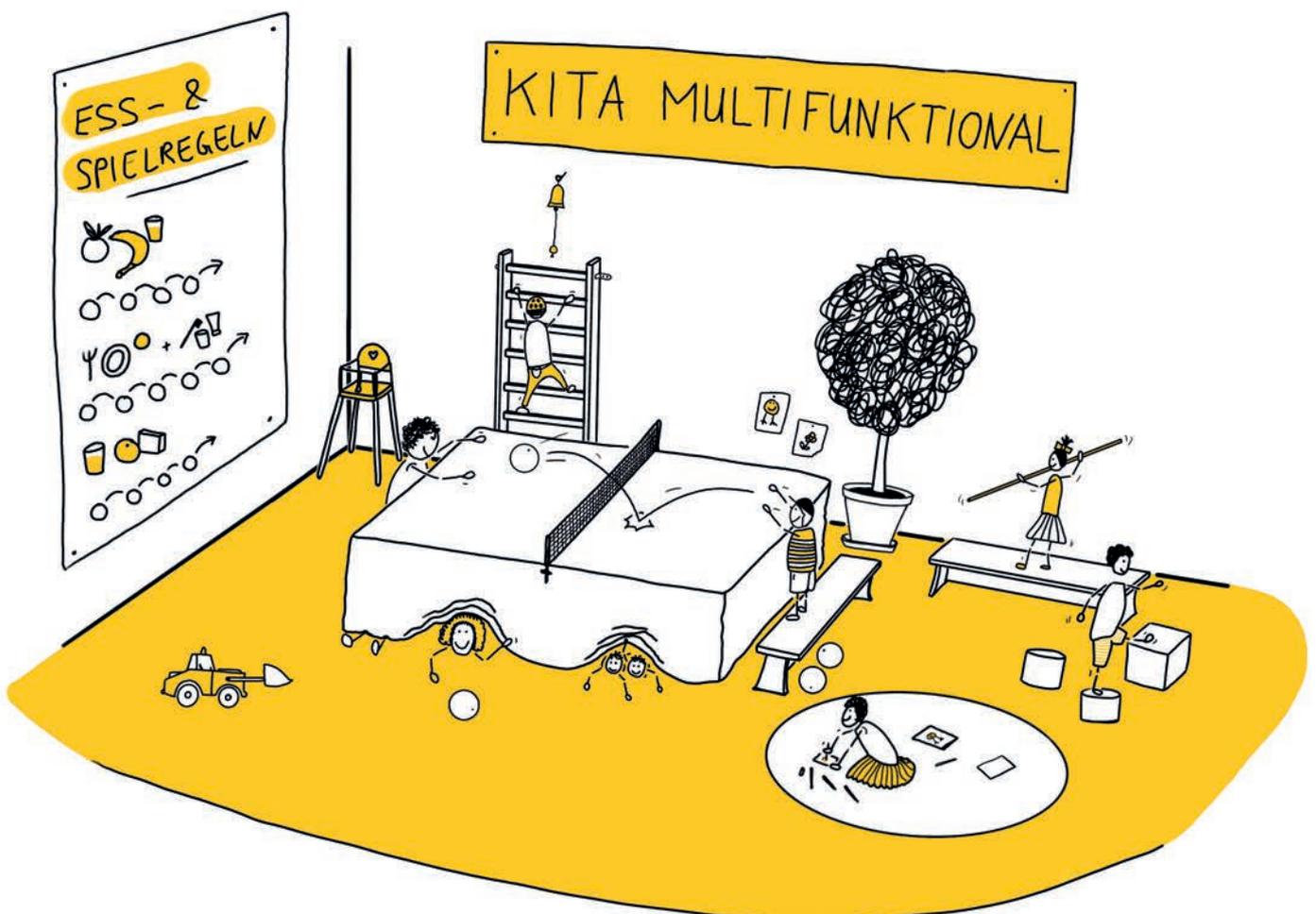
Räume flexibel gestalten

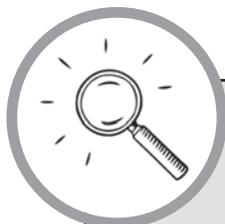
Räume für Kinder sollten flexible (z.B. Kletterbogen auf Rädern) und fixe Elemente (z.B. Fenstersims) enthalten. Zur Bewegung gehören ebenso Ruhezeiten und Möglichkeiten zur Entspannung. Auch dies sollte in der Raumgestaltung berücksichtigt werden.



Beispiel: Bewegungsräume erweitern

Einer der Räume in einer Kita galt bisher als Essraum. Die Kita möchte den Kindern ermöglichen, die Räume vielfältiger zu nutzen. So steht dieser Raum neu auch zum Spielen und Bewegen offen. Die Kinder können die Tische und Stühle darin umstellen, haben sich jedoch an vereinbarte Regeln zu halten. Zu den Znüni-/ Mittags- und Zvieri-Zeiten wird der Raum nach wie vor zum Essen genutzt. Während des restlichen Tages dürfen die Kinder ihrer Fantasie, ihrem Bewegungsdrang und ihren Bedürfnissen freien Lauf lassen.





Bewegungsbaustelle und Bewegungslandschaft

In einer **Bewegungsbaustelle** bauen die Kinder mit verschiedenen Materialien und Bauteilen (Möbeln, Einrichtungsgegenständen, Brettern, Alltagsmaterialien, Getränkekisten etc.) ihr eigenes Bewegungsangebot und spielen anschliessend damit.

Für eine **Bewegungslandschaft** suchen sich Erwachsene bestimmte Bewegungs- und Spielschwerpunkte aus und gestalten eine Landschaft voller Bewegungsgelegenheiten. Beispielsweise können zwei bis drei elementare Bewegungsbedürfnisse ausgesucht und in einer Landschaft umgesetzt werden: «Kinder wollen hochspringen/hochsteigen und von oben kontrolliert hinunterspringen» und «Kinder wollen Höhe erklettern und Ausschau halten.» Die Kinder entscheiden selbst, welche Teile der Landschaft sie ausprobieren möchten. Sie sind gefordert, sich selbst und ihre Fähigkeiten einzuschätzen und können selbstbestimmt ausprobieren und umsetzen.

Beide Methoden erlauben es, den individuellen Entwicklungsstand der Kinder zu berücksichtigen ohne für jedes Kind ein eigenes Angebot zu gestalten.

Die beiden Methoden benötigen eine gewisse Menge an unterschiedlichen Materialien und auch geeignete Räume. Wenn die eigenen Räume nicht ausreichen, empfiehlt es sich z.B. für Kitas, Spielgruppen und Familienzentren vor Ort nach geeigneten Räumen zu suchen (z.B. Turnhalle).

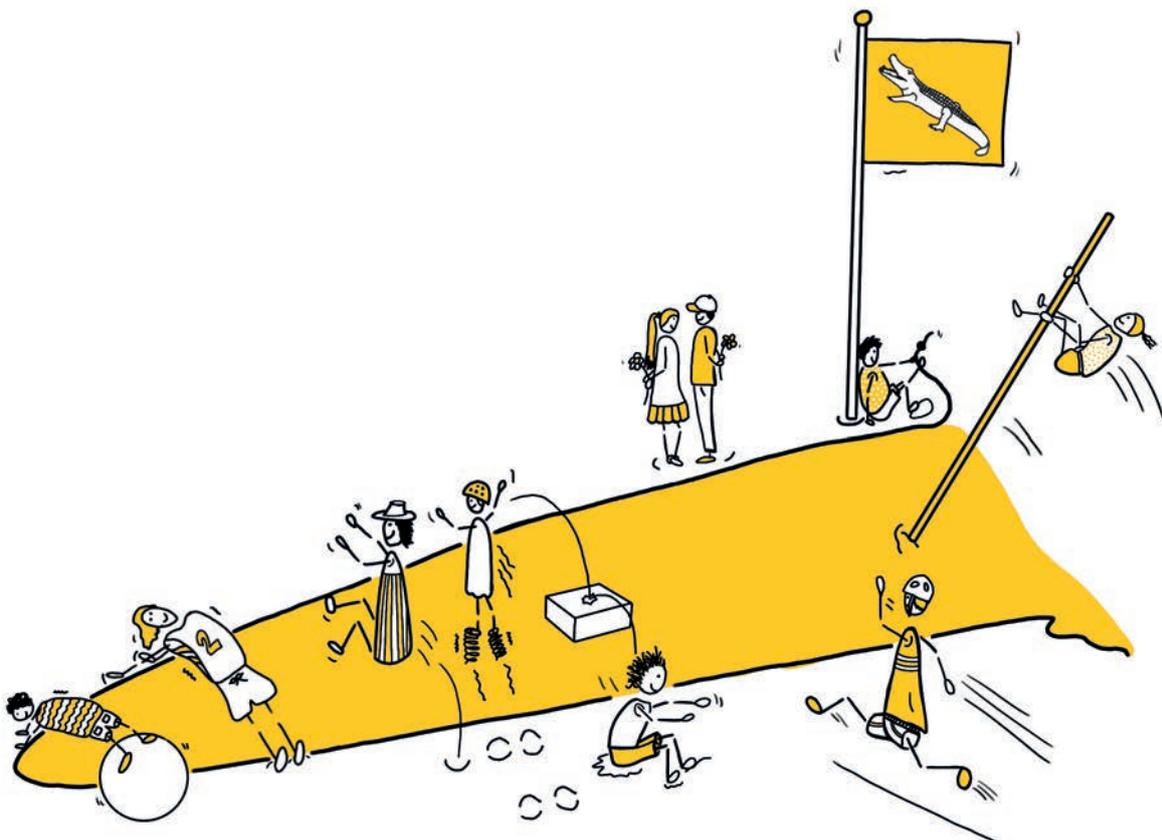


Beispiel: Krokodil am Nil

Seit in einer Kita ein Trampolin angeschafft wurde, hüpfen und springen die Kinder gerne, auch ausserhalb des Trampolins. Die Mitarbeitenden entschliessen sich daher, mit den Kindern «Krokodil am Nil» zu spielen. Dafür wird ein Seil V-förmig auf den Boden gelegt. Nun gilt es von einer Seite des Nils auf die andere Seite zu springen. Aufgrund der V-Form ergeben sich unterschiedliche Abstände zwischen den beiden Nil-Ufern.¹⁰

Es entsteht ein fröhliches Hüpfen und Springen. Keines der Kinder muss lange anstehen. Die Kinder springen dort, wo der Abstand zwischen den Seilen am besten für sie passt. Diese Methode erlaubt es den Kindern

- auszusuchen, wie weit und wann sie springen,
- selbst zu bestimmen, wie sie springen möchten (auf einem Bein, mit beiden Beinen, rückwärts, aus der Hocke etc.),
- so viele Sprünge zu machen, wie sie wollen.



¹⁰ Beispiel aus der Weiterbildung von Purzelbaum^{Schweiz}

Unterschiedliche Materialien einsetzen

Material, welches den Kindern zur Verfügung steht, sollte:

- den Interessen der Kinder entsprechen (z.B. hüpfen und springen Kinder gerne, sollte Material vorhanden sein, das dies ermöglicht)
- genug freien Raum für Bewegung in den Räumen übriglassen (besonders bei kleineren Räumen zu beachten)
- nicht überfordern (z.B. zu viel Material, welches die Wahl erschwert)
- idealerweise vielfältig einsetzbar sein, damit Kinder in unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen damit spielen können (z.B. können Kleinkinder von einer dicken Matte runterspringen, während Säuglinge sich vorerst daran hochziehen können)
- ungefährlich sein (keine scharfen Kanten etc.)

Alltagsmaterialien sind meist kostengünstiger und einfacher zu organisieren. Sie lassen sich oftmals vielfältig einsetzen, wie das folgende Beispiel zeigt.



Beispiel: Joghurtbecher vielfältig einsetzen

Leere, saubere Joghurtbecher eignen sich in vielerlei Hinsicht als Material für kreative Bewegungsangebote. Kleinkinder können die Becher mit den Händen aufeinander stapeln (Feinmotorik trainieren), oder sie können sie auf dem Boden aneinanderreihen und sie zu Fuss umgehen oder mit einem Trottinett umfahren (grobmotorische Tätigkeit). Ein Säugling wird sicherlich Spass daran finden, mit den Händen und dem Mund das interessante Material zu befühlen und zu entdecken (Achtung vor scharfen Kanten!), den Becher einzudrücken, in den Händen zu drehen und umherzuwerfen.



Aussenräume bewegungsfreundlich gestalten

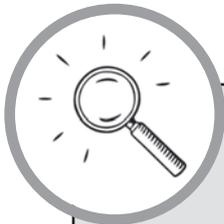
Um im Freien geeignete Bewegungsräume für junge Kinder zu gestalten, müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Wohnumfeld: Gibt es genügend Platz zum Bewegen und Spielen?
Z.B. Haustüre mit ausreichend Abstand zur Strasse planen, bei viel Verkehr entsprechende Sicherheitsvorkehrungen für spielende Kinder oder verkehrsarme Quartiere für Familien schaffen; Umgebung sicher gestalten etc.
- Soziales Klima im Quartier: Wie ist die Stimmung zwischen den Nachbarn?
Z.B. familienfreundliche Quartiere oder Siedlungen planen, sodass Kinder in der näheren Nachbarschaft zum Spielen da sind

Diese Aspekte sind bei der Planung und Gestaltung von Quartieren, Wohnräumen, Verkehrszonen zu berücksichtigen.

Um kinder- und bewegungsfreundliche Räume zu schaffen, ist es notwendig, nicht nur die Sicht der Kinder einzunehmen, sondern ihre Bedürfnisse direkt bei ihnen einzuholen. Beispielsweise ist es möglich, den Besuch eines Spielplatzes mit jungen Kindern zu organisieren, damit die Kinder vor Ort ihre Wünsche und Ideen zeigen können. Dieser partizipative Ansatz ermöglicht es bereits jungen Kindern, «Räume mitzugestalten und zu verändern und sich so mit ihnen zu identifizieren (...).»¹¹

11 Unicef, 2020, S. 16



Wechsel zwischen unterschiedlichen Lebenswelten

Je älter Kinder werden, desto grösser wird ihr Bewegungsradius und desto zahlreicher die Lebenswelten, in denen sie sich bewegen. Damit verbunden sind verschiedene Wechsel zwischen den einzelnen Lebenswelten und Bewegungsorten (Übergänge).

Beispielsweise verbringt ein Kind den Vormittag mit den Grosseltern auf dem Spielplatz, spielt am Mittag zuhause in seinem Zimmer, bevor es am Nachmittag in die Spielgruppe geht. Ein anderes Kind verbringt den Tag mehrheitlich mit einem Elternteil an unterschiedlichen Orten (z.B. Kinderzimmer, Spielplatz, Supermarkt) und nimmt einmal wöchentlich an einem Schwimmkurs teil.

Jedes Kind hat einen anderen (Bewegungs-)Alltag. In jeder Lebenswelt und in jedem Bildungssetting ist es mit anderen Regeln und Ritualen konfrontiert. **Eine sorgfältige Begleitung der Kinder beim Wechsel zwischen diesen verschiedenen Lebenswelten und Bewegungsorten ist sehr wichtig und gibt ihnen Sicherheit und Orientierung.**



Beispiel: Rituale einbauen

Das Eltern-Kind-Turnen startet und endet jeweils mit dem gleichen Ritual, z.B. Lieder zum Mittanzen, um die Kinder auf die Stunde vorzubereiten bzw. sie zu entlassen. Dies soll den Kindern einen Rahmen und Orientierung geben.

3.2 Baustein 2: Aufmerksame und kompetente Begleitung durch Erwachsene ermöglichen

Erwachsene haben einen massgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden des Kindes und damit auch auf sein Lernen und seine Entwicklung. Insbesondere ihre persönlichen Kompetenzen beeinflussen, wie wohl das Kind sich fühlt und ob es sich in seinem Bewegungsdrang unterstützt fühlt. Dies gilt für alle Erwachsenen in allen Lebenswelten der jungen Kinder.

Erwachsene, die Bewegungs- und Freizeitangebote betreuen oder leiten, sollen bei Bedarf die Eltern darauf hinweisen, wie sie die Bewegungsbedürfnisse ihrer Kinder unterstützen können.

Erwachsene können:	
Interesse am Kind zeigen	Erwachsene fragen nach und beobachten, um kindliche Stärken, Interessen und Fähigkeiten wahrzunehmen.
Aufmerksam sein für die Signale des Kindes	So können Erwachsene da sein, wenn Kinder sie brauchen.
Einfühlungsvermögen zeigen	Erwachsene können kindliche Emotionen in Bewegungssituationen nachvollziehen und angemessen reagieren.
Flexibel sein	Erwachsene geben den Kindern Raum für eigene Erfahrungen. Es gibt kein richtig oder falsch, jedes Kind darf seinen eigenen Weg gehen und ausprobieren.
Kindliche Grenzen respektieren und ein Gefühl von Vertrauen vermitteln	Das Kind bestimmt, ob, wie und in welchem Tempo es sich bewegen will. Erwachsene akzeptieren das Kind auf diese Weise als eigene Persönlichkeit.
Den kindlichen Bewegungsdrang akzeptieren und mit eigenen Bedürfnissen vereinbaren	«Was möchte das Kind (z.B. vom Sofa oder einem Stuhl wiederholend hinunterspringen) und was brauche ich (z.B. Ruhe)? Wie können wir nun gemeinsam einen Weg finden?» Erwachsene und Kinder finden einen gemeinsamen Weg (unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten, siehe Baustein 3)
Mit Konflikten umgehen	Erwachsene begleiten Kinder, wenn es Streit gibt. So lernen die Kinder mit Konflikten umzugehen.
Auf Augenhöhe kommunizieren	Wie können junge Kinder erreicht werden? Erwachsene zeigen Kindern auf, dass die Meinungen von Erwachsenen und Kindern gleichwertig sind.

Tabelle 2: Persönliche Kompetenzen der Erwachsenen

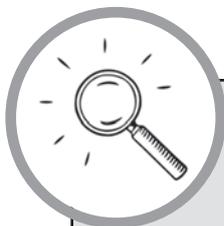


Beispiel: Singkreis in der Kita – neu mit Bewegung

Der morgendliche Singkreis in einer Kita wird durch die Mitarbeitenden von Grund auf überprüft und hinterfragt:

- Ist es notwendig im Singkreis zu sitzen?
- Dürfen die Kinder auch stehen?
- Dürfen die Kinder auf einem Gymnastikball sitzen?
- Wie können wir die Inhalte der gesungenen Lieder aufgreifen und bewegend umsetzen?
- Haben die Kinder Ideen, welche Bewegungen beim Singen Spass machen könnten?
- Wie wäre es, wenn die Kinder hüpfend, kriechend, rückwärts laufend zum Singkreis kommen?





Bewegungsförderung – eine Frage der Haltung

Kinder in ihrem Bewegungsdrang und ihren Bewegungsbedürfnissen überall und jederzeit zu unterstützen, ist eine Frage der Haltung. Dafür ist es nötig, diese Bedürfnisse wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu unterstützen. Die Kernfrage ist: «Wie kann ich das Kind in seinem Bewegungsdrang unterstützen und ihm damit zu so viel Bewegung wie möglich im Alltag verhelfen?» Wenn dies gelingt, kann Bewegungsförderung überall seinen Platz einnehmen.

Kompetenzen zur Planung und Gestaltung von betreuten oder geleiteten Bewegungs- und Freizeitangeboten

Die nachfolgend aufgeführten Kompetenzen¹² helfen, sich selbst einzuschätzen: «Wo bin ich schon sehr sattelfest? Wo muss ich noch Kompetenzen vertiefen? In welchen Bereichen wäre eine Aus- und Weiterbildung nötig?»

¹² In Anlehnung an Pädagogische Hochschule Zürich, 2022

Fachwissen	Didaktik und Methodenwissen
<p>Pädagogik und Entwicklungspsychologie, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beziehungsgestaltung mit Kindern (siehe Kapitel «Soziale Interaktion mit anderen fördern») • Wichtigkeit des körperlichen und motorischen Selbstkonzept von Kindern: Effekte der Freude an Bewegung auf Selbstvertrauen und den Selbstwert (Gesamtbewertung der eigenen Person) des Kindes (siehe Kapitel «Die eigene Persönlichkeit entfalten») • Bedeutung des geschlechterspezifischen Selbstkonzepts (siehe Kapitel «Geschlecht») 	<p>Angebot planen können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Zielgruppen festlegen (siehe Kapitel «Individuell und kindgerecht») • Raum und Material planen; Aufbau und Anordnung festlegen (siehe Kapitel «Räume flexibel gestalten», «Unterschiedliche Materialien einsetzen» und «Aussenräume bewegungsfreundlich gestalten») • Repertoire an Bewegungsideen aufbauen, sodass individuell auf Kinder eingegangen werden kann (siehe Kapitel «Individualität berücksichtigen») • Rituale einbauen • Sicherheitsaspekte berücksichtigen und im Angebot integrieren (siehe Kapitel «Bewegungsfreiheiten wie auch -sicherheiten bieten») • An Entwicklung der Kinder angepasste Herausforderungen ermöglichen (siehe Kapitel «Bewegungsfreiheiten wie auch -sicherheiten bieten»)
<p>Kenntnisse zur Phase der frühen Kindheit, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie lernen junge Kinder? • Bedeutung von Bewegungserfahrungen, die nah am Alltag der Kinder sind (siehe Kapitel «Bewegung im Alltag») • Ganzheitlichkeit von Lern- und Bewegungserfahrungen (siehe Kapitel «Bewegend begreifen») • Rolle von Freude und Spass als Motivatoren des kindlichen Lernens 	<p>Angebot durchführen können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance zwischen Anregungen und Freiraum halten, damit Kinder selbstständig tätig sein können • Kindliche Inputs aufgreifen und umsetzen (Partizipation) • Notwendigkeit an individueller Unterstützung erkennen und anbieten • Regeln aufstellen, kommunizieren und einhalten • Unterstützungs- und Bestärkungsmethoden anwenden
<p>Bewegung und Gesundheit, z.B.</p>	<p>Angebot auswerten können</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Meilensteine der motorischen Entwicklung kennen und berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passung zwischen Zielgruppe und Angebot überprüfen • Anpassung des Angebotes vornehmen können

Tabelle 3: Kompetenzen zur Planung und Gestaltung von betreuten oder geleiteten Bewegungs- und Freizeitangeboten



Beispiel: Fachwissen an Eltern weitergeben

Im Familienzentrum findet regelmässig eine Krabbelgruppe für unter einjährige Kinder mit ihren Eltern statt. Die Kursleiterin thematisiert jeweils verschiedene Entwicklungsthemen u.a. zum Thema Stehen. Sie erklärt:

«Einen Säugling auf die Füsse zu stellen, wenn er sich selber noch nicht halten kann, ist eine grosse Belastung für den Körper des Kindes. Vor allem wenn dies häufig und jeweils für eine längere Dauer passiert. Das Kind ist noch nicht bereit für diesen Schritt. Wenn es soweit ist, wird es selbst stehen können. Bis dahin wird das Kind aus eigener Motivation immer wieder versuchen, aufzustehen. Ihr habt sicherlich schon beobachtet, wie ein Kind lange etwas übt und es ihm dann sehr plötzlich wie von alleine gelingt. Während dieser Zeit kann das Kind seinen Körper an die neue Aufgabe gewöhnen und sein Selbstvertrauen aufbauen. Aber es muss sich wohlfühlen und darf nicht gedrängt werden.»

Die Kursleiterin gibt damit ihr Fachwissen weiter und setzt sich gleichzeitig für die Einhaltung der kindlichen Grenzen ein.





Beispiel: Angebot planen, durchführen und auswerten

Die Spielgruppenleiterin bringt Luftballons mit in die Spielgruppe und hat sich hierfür verschiedene Ideen notiert:

- Den Ballon in die Luft werfen und mit beiden Händen fangen
- Den Ballon abwechselnd mit der linken und der rechten Hand nach oben schlagen
- Den Ballon weit nach oben werfen und sich schnell einmal um die eigene Achse drehen und den Ballon fangen

Sie gibt jedem Kind einen aufgeblasenen Luftballon und zeigt jeweils nacheinander die verschiedenen Ideen vor. Die Kinder haben viel Spass. Manche Kinder probieren die Ideen der Spielgruppenleiterin aus, andere testen ihre eigenen Ideen. Zum Schluss wünschen sich einige Kinder, dass sie selber probieren dürfen, einen Luftballon aufzublasen. Andere möchten Gesichter auf die Ballons malen. Die Spielgruppenleiterin geht darauf ein und motiviert die Kinder zum Ausprobieren und Spielen.

Im Nachhinein notiert sich die Spielgruppenleiterin, welche Erfahrungen sie mit dieser Idee gemacht hat und was das nächste Mal angepasst werden kann.

Austausch, Aus- und Weiterbildung

Mit der richtigen Haltung ist Bewegung immer und überall möglich. Darüber hinaus ist es für Betreuende und Leitende wichtig, ihre Kompetenzen zur Planung und Gestaltung von Angeboten beständig zu erweitern. Das gilt auch für freiwillige und unbezahlte Helfer:innen, die Bewegungs- und Freizeitangebote betreuen. Sie müssen ebenfalls entsprechende Möglichkeiten erhalten, sich weiterzubilden.

In den Aus- und Weiterbildungen kann im Austausch mit anderen das eigene Handeln und die Haltung reflektiert werden. Der Austausch kann neue Praxisideen liefern und erweitert das eigene Bewegungsrepertoire. Gegenseitige Besuche in den Angeboten sind eine weitere Möglichkeit, neue Ideen zu entwickeln.



Beispiel: Angebote von Purzelbaum^{Schweiz}

Purzelbaum^{Schweiz} verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote in Institutionen der frühen Kindheit (Spielgruppen, Familienzentren, Kindertagesstätten) und im Schulalltag.

Purzelbaum^{Schweiz} unterstützt die Kantone und Ausbildungsstätten bei der professionellen Durchführung und langfristigen Verankerung des Angebots. So werden verschiedene regionale, kantonale und überkantonale Gefässe für den Aufbau von Fachwissen und den Austausch von Erfahrungen und Praxisideen angeboten. Das vielfältige Angebot umfasst Tagungen, Weiterbildungen, Austauschtreffen, Newsletter, Begleitung und Beratung.

Die Weiterbildung von Purzelbaum^{Schweiz} ermöglicht den Teilnehmenden viele verschiedene Kompetenzen aufzubauen und zu erweitern sowie ihre Haltung und Praxis zum Thema Bewegung zu reflektieren.



Purzelbaum^{Schweiz}
Angebote

3.3 Baustein 3: Bewegungsfreiheiten wie auch -sicherheiten bieten

Balance halten zwischen Herausforderungen und Sicherheit

Ihrem Bewegungsdrang zu folgen, heisst für junge Kinder oftmals, sich in herausfordernde oder gar gefährliche Situationen zu begeben. Gleichzeitig brauchen sie eine gewisse Freiheit, um Bewegungserfahrungen zu machen. Für die Erwachsenen kann es schwierig sein, dies auszuhalten. Ihr Wunsch nach Sicherheit und Schutz der Kinder ist gross.

Werden die Bewegungsfreiheiten von Kindern zu sehr eingeschränkt, kann das den kindlichen Bewegungsdrang hemmen sowie ungewollt zu einer Überbehütung der Kinder führen. Es ist wichtig zu respektieren, dass für das Lernen und die Entwicklung der Kinder ein gewisses Niveau an Herausforderung notwendig ist. Junge Kinder brauchen Herausforderungen, die sie fordern, aber nicht unter- oder überfordern.

Kinder sind auf einen Rahmen angewiesen, in dem sie sich sowohl frei und selbständig als auch sicher genug bewegen können.

Risikoreiche Bewegung ermöglichen

Risikoreiches Spielen – d. h. Spielen mit Risiken, die dem Alter, der Grösse, den motorischen Fähigkeiten und dem Wohlbefinden des Kindes entsprechen – ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. **Beim Risikospiele geht es nicht darum, etwas Gefährliches zu tun, sondern darum, die Unsicherheit zu überwinden und etwas Spannendes auszuprobieren.**

Für ein dreijähriges Kind kann risikoreiches Spielen zum Beispiel bedeuten, sich mit anderen Kindern ein Wettrennen beim Velofahren zu liefern, während es für einen 16-monatigen Säugling riskant sein kann, auf einen Hocker zu klettern, um nach einem Spielzeug zu greifen.

Risikoreiches Spielen, auch als «Risky Play»¹³ bezeichnet, hilft Kindern, ihr Selbstvertrauen zu stärken. Durch wiederholtes Ausprobieren, durch Erfolge wie auch Misserfolge lernen sie laufend, ihre Fähigkeiten und Situationen gut einzuschätzen.



13 BridgeWay, 2022

Risikokompetenz stärken

Die grösste Sicherheit, die Erwachsene den Kindern beim Sammeln von Bewegungserfahrungen bieten können, entsteht durch die Stärkung ihrer Risikokompetenzen.

«Risikokompetente Kinder wissen, was sie sich selber zumuten wollen und zutrauen können, ohne sich zu gefährden. An neue Situationen gehen sie mit Umsicht heran. (...) Sie können, wenn nötig, gezielt Hilfe anfordern oder eine gegebene Situation so verändern, dass sie sie bewältigen können.»¹⁴

Die Risikokompetenz setzt sich zusammen

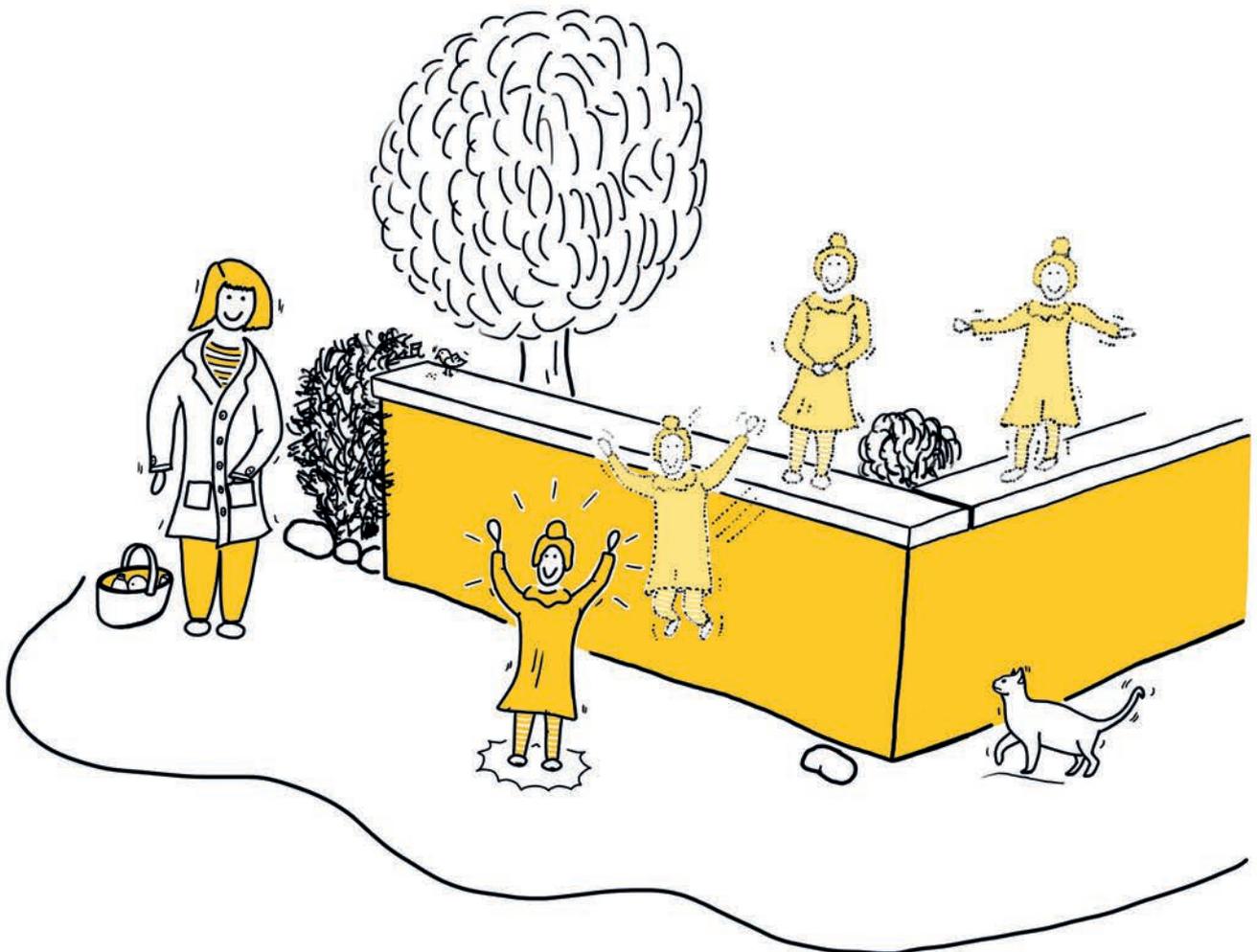
- aus dem Gefahrenbewusstsein (eine Gefahr aktuell oder vorausschauend beurteilen können)
- sowie aus der Selbststeuerungsfähigkeit (entscheiden können, wie mit der Gefahr umgegangen wird).

Erwachsene, die die Kinder gut kennen, wissen in welchem Moment sie eingreifen und unterstützen müssen und wo sie sich zurückhalten sollen. Gerade für junge Kinder lassen sich Gefahren noch nicht realistisch einschätzen. Dennoch können Erwachsene bereits junge Kinder im Aufbau der Risikokompetenz unterstützen, die Basis legen und sie auf diese Weise stärken.



Beispiel: Sprung von der Mauer

Die vierjährige Lara balanciert gerne auf Mauern. Auf dem heutigen Spaziergang mit der Tagesmutter hat sie erstmals den Sprung von einer Mauer gewagt und damit eine grosse Herausforderung bewältigt. Das hat ihr Selbstvertrauen unheimlich gesteigert. Sie hat erlebt, dass sie etwas schaffen kann. Sie hat das Risiko abgewogen, nach Lösungen gesucht und überlegt, wie sie am besten springen kann und: sie ist gesprungen. Sie hat ihre Angst überwunden und ist überglücklich, dass sie auf beiden Füßen gelandet ist. Lara hat diese Herausforderung gemeistert und ist daran gewachsen. Sie weiss, wie sie ähnliche Situationen in Zukunft bewältigen kann.



3.4 Baustein 4: Soziale Interaktionen mit anderen fördern

Sich gegenseitig und selbst kennenlernen

Erlebnisse und Erfahrungen mit anderen machen zu können, ist für junge Kinder sehr wichtig. Das gilt auch für Bewegungserfahrungen. **Über Bewegungen innerhalb einer Kindergruppe lernen Kinder sich im Vergleich mit anderen selbst einzuschätzen:** Wer kann was? Wer hat welche Stärken? Wann muss aufeinander Rücksicht genommen werden? Wer braucht Unterstützung?

Kinder lernen in gemeinsamen Bewegungserfahrungen

- mit Konflikten umzugehen,
- Probleme gemeinsam zu lösen,
- Erfolge zu feiern,
- Freude zu teilen und
- Freundschaften zu schliessen oder zu vertiefen.

Langfristig werden damit Toleranz, Einfühlungsvermögen und gegenseitige Akzeptanz sowie Fairness und die Fähigkeit, mit Misserfolgen umzugehen, gefördert.



Beispiel: Kinderaufführung

Die drei- bis fünfjährigen Kinder einer Spielgruppe machen eine kleine Aufführung. Sie bauen verschiedene Kunststücke ein, zum Beispiel ein Rad, einen Kopfstand oder einen Purzelbaum. Die Kinder bekommen damit ein gutes Gefühl von sich: «Was kann ich schon?» Aber auch «Was kann ich von den anderen Kindern lernen?»



Purzelbaum-Video
«Zeig, was du kannst»

Gemeinsame Bewegungserfahrungen ermöglichen

Erwachsene sollten jungen Kindern ausreichend Zeit und Raum für gemeinsame Erfahrungen mit anderen Kindern ermöglichen. Die Erwachsenen können an den Bewegungserfahrungen teilnehmen, indem sie mitspielen oder neue Impulse einbringen. Um die gemeinsamen Erfahrungen zu vertiefen, ist es wichtig, die Kinder sprachlich zu begleiten oder im Anschluss mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Dies hilft den Kindern, die Erfahrungen zu verarbeiten und die Bewegungen bewusst zu erleben.



Beispiel: Projekt Staudamm

In der Nähe eines Baches¹⁵ wohnende Nachbarskinder wollen in den Ferien einen Staudamm im Bach bauen. Wie kann das Vorhaben gelingen? Wie müssen Steine und Äste angeordnet werden, damit das Wasser staut? Es müssen Aufgaben verteilt werden. Die Jüngeren helfen beim Äste-Suchen. Die älteren Kinder tragen schwere Steine durch den Bach. Alle stützen sich gegenseitig mit den Händen, damit niemand auf den glitschigen Steinen ausrutscht.

Am Ende des Tages werden die Fortschritte bestaunt und besprochen, was es noch zu tun gibt. Am nächsten Tag geht die Arbeit weiter, und alle sind dabei. Denn nur gemeinsam kann das Ziel realisiert werden.

¹⁵ Bitte ergreifen Sie bei offen zugänglichen Spielbereichen im Wasser angemessene Sicherheitsvorkehrungen (Schürch et al., 2019).



3.5 Baustein 5: Gute Rahmenbedingungen schaffen

Gute, nachhaltige Qualität sicherstellen und weiterentwickeln

Gute Qualität muss regelmässig und systematisch überprüft und weiterentwickelt werden. Qualitätsentwicklung ist ein kreisförmiger Prozess vom Ist- zum Soll-Zustand (siehe Abb. 2). Er beinhaltet:

- die Erfassung der bestehenden Qualität (Start),
- die Planung von Verbesserungen (Planen),
- die Umsetzung der Verbesserungsmaßnahmen (Umsetzen),
- die Evaluation der Massnahmen (Evaluieren),
- sowie die Verankerung von Verbesserungen im Alltag (Verankern).

Qualitätsentwicklung muss in allen Angeboten der Bewegung geschehen: im Bewegungsangebot in einer Kita, auf dem Spielplatz, in der Krabbelgruppe des örtlichen Familienzentrums, in der Gestaltung eines Wohnquartiers, in einem Eltern-Kind-Schwimmkurs oder im Kinderturnen. Es ist wichtig, immer wieder zu überprüfen, ob das, was den Kindern angeboten wird, stimmig ist und den Bedürfnissen aller entspricht.

Um eine gute Qualität zu gewährleisten, sind zwingend ausreichend finanzielle und personelle Ressourcen sowie eine gute Infrastruktur nötig. Es ist empfehlenswert, das benötigte Fachwissen zu den betreffenden Themen sicherzustellen:

- Bewegung und Gesundheit
- Pädagogik und Entwicklungspsychologie
- Frühe Kindheit
- Didaktik und Methodenwissen
- Qualitätsentwicklung



Abbildung 2: Qualitätszirkel (Butters und Kamberi, 2022)



Beispiel: Qualitätsentwicklung in den «Offenen Turnhallen»

Am Sonntag findet das Angebot «Offene Turnhalle» statt. Es strömen viele Familien mit jungen Kindern in die Turnhalle. An den verschiedenen Geräten, Bewegungsposten und Klettermöglichkeiten müssen die Kinder teilweise lange anstehen, bis sie drankommen. Es ist laut und die Kinder werden ungeduldig. Viele der Kinder können sich gar nicht so viel bewegen, wie sich das die Organisator:innen vorgestellt hatten.

Nach der Veranstaltung stellt das Veranstaltungsteam fest, dass es deutlich mehr Besucher:innen gab, als Platz für Bewegung vorhanden war. Das war schon am letzten Sonntag so, als das Wetter so schlecht war. Sie analysieren die Situation und planen verschiedene Massnahmen:

- Die beliebtesten Bewegungsposten werden in mehrfacher Ausführung aufgestellt.
- Zudem beantragen sie finanzielle Mittel, damit das Team vergrössert werden kann, die Veranstaltungen häufiger stattfinden und allenfalls etwas länger dauern können.
- Es werden neue Bewegungsmöglichkeiten mit Kleinmaterial bereitgestellt, das keine Wartezeiten verursacht.
- Die Zvieripause wird gestaffelt durchgeführt, damit während der ganzen Veranstaltungsdauer die Möglichkeit für Bewegung in der Halle möglich ist.

Nach drei weiteren offenen Sonntagen evaluieren sie die Besuchszahlen, die Stimmung und die Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder im angepassten Angebot. Die Situation hat sich verbessert und die Kinder können sich ihren Bedürfnissen entsprechend bewegen.

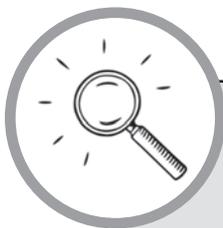
Zugang für alle

Bewegungsförderung betrifft junge Kinder und Familien mit unterschiedlichem/n

- Alter
- Bedürfnissen, Interessen, Wünschen
- finanziellen und sozialen Voraussetzungen
- Wissen zu Bewegung, Angeboten und deren Wichtigkeit
- Wohnsituationen und Wohnorten

Vor allem «besteht Optimierungspotenzial bei der Erreichung von sozial benachteiligten Familien, Familien mit Migrationshintergrund und Familien mit Kindern mit Behinderungen.»¹⁶ Damit der Zugang zu den unterschiedlichen Bewegungsangeboten und -gelegenheiten für alle gegeben ist, müssen diese

- entsprechend geplant, kommuniziert und über verschiedene Kanäle bekannt gemacht werden, z.B. Social Media, Mütter- und Väterberatungsstellen, Familienzentren, Kinderarztpraxen etc.
- kostenlos oder vergünstigt angeboten werden, z.B. mit Betreuungs- oder gar Bewegungsgutscheinen, die von der Gemeinde oder vom Kanton zur Verfügung gestellt werden.
- für verschiedene Altersgruppen vorhanden sein: von der Krabbelgruppe für Säuglinge über Turnangebote für Eltern mit Kleinkindern zu offenen Sporthallen und Spielplätzen für Familien mit Kindern über verschiedene Altersstufen.
- in der Nähe sein. Das heisst, es braucht genügend, regional gut verteilte Angebote.
- regelmässig Bedürfnisse abklären, sodass die Angebote laufend daran ausgerichtet werden können.



Aufsuchende Angebote für Familien

In aufsuchenden Angeboten werden Familien in ihrem Umfeld angesprochen, besucht und begleitet. Insbesondere Hausbesuchsprogramme sind für belastete Familien oder solche mit besonderem Unterstützungsbedarf sehr bedeutsam. Aufgrund ihrer auf Vertrauen basierenden Arbeit haben sie eine hohe Wirkungskraft auf die Familien. **Aufsuchende Angebote können und sollen im Kontakt mit Familien explizit auch die Bewegung thematisieren.** Ebenso sollen sie auf betreute bzw. geleitete Angebote oder Möglichkeiten zur Bewegungsförderung aufmerksam machen.

Zusammenarbeit und Vernetzung aller Bereiche und Akteur:innen

Bewegungsförderung für junge Kinder ist ein Querschnittsthema, welches viele verschiedene Bereiche betrifft: Pädagogik, Bildung, Bewegung, Gesundheit, Soziales, Raum- und Verkehrsplanung sowie Bauplanung und -realisierung. **Damit Bewegung für junge Kinder in all ihren Lebenswelten möglich ist, braucht es die Zusammenarbeit, Vernetzung und Koordination all dieser Bereiche sowie den jeweiligen Akteur:innen.**

Ein regelmässiger, institutionalisierter Austausch (z.B. Netzwerktreffen in Gemeinden, Kantonen) trägt dazu bei, vielfältige Angebote für junge Kinder zu schaffen. Gemeinsam können strukturelle Lücken angegangen werden, sodass frühkindliche Bewegungsförderung immer und überall, in allen kindlichen Lebenswelten, stattfinden kann.

Unter anderem würde eine zielgerichtete und gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit in allen Angeboten die Voraussetzungen schaffen «für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen dieser Angebote in dem Sinne, dass Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert werden.»¹⁷

Nationale Ausweitung fördern

Mittlerweile gibt es eine Anzahl erfolgreicher Initiativen, Projekte und Angebote zur Bewegung. **Oftmals sind jedoch gerade Projekte und Initiativen lokal verankert und nur an bestimmten Orten vorhanden.** Die lokale Verankerung ist zwar wichtig, damit Projekte passgenau gestaltet werden können. Die Projekte anschliessend national

¹⁷ Hafén, 2022, S. 48

auszuweiten ist jedoch ebenfalls wertvoll, damit möglichst viele junge Kinder und ihre Familien Zugang zu diesen Angeboten erhalten. Es ist daher nötig, systematisch Massnahmen zu ergreifen, um lokal verankerte Projekte auch national zu verbreiten.

Kapitel 4:

Ausblick

Was bereits im Mutterleib beginnt, erreicht während der frühen Kindheit einen ersten Höhepunkt und entwickelt sich nach Eintritt in den Kindergarten und im späteren Leben immer weiter. Der Mensch ist und bleibt beweglich, er braucht Bewegung.

Die vorliegende Handreichung liefert wichtige Erkenntnisse zu Grundsätzen und wichtigen Bausteinen einer qualitativ guten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit. Damit Kinder in ihrer Bewegungsbiografie Kontinuität erfahren, gilt es, auf diesem Wissen aufzubauen und Brücken zwischen Vorschul- und Schulbereich zu schlagen. Hierzu liefern folgende Fragen erste Anstöße:

- Welche Möglichkeiten des gemeinsamen Austausches von Frühbereich und Zyklus 1 gibt es, damit voneinander profitiert werden kann?
- Welche Eigenschaften der jeweiligen Altersgruppe müssen berücksichtigt werden?
- Welche gemeinsamen, verbindenden Aspekte gibt es?
- Wie kann jedem Kind in seinem individuellen Entwicklungsstand und Bewegungsdrang optimal entsprochen werden?
- Wie können die Übergänge zwischen dem Frühbereich und dem Zyklus 1 begleitet werden?

Diese Brücken und Übergänge sind wichtig, damit Kinder in ihrer Bildungs- und Bewegungsbiografie Kontinuität erleben. Mit den entwicklungsorientierten Zugängen des Lehrplan21 ist eine wichtige Basis dafür gelegt, da diese eine Brücke zwischen der Entwicklungsperspektive und der Fachbereichsstruktur des Lehrplans schlägt. Dies erleichtert den Lehrer:innen die Planung des fächerübergreifenden Unterrichts.

Die Basis für die Bewegungsbiografie eines Menschen wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Eine am Kind orientierte Bewegungsförderung muss deshalb das Ziel für alle Akteur:innen sein, die Kinder begleiten – auch über die frühe Kindheitsphase hinaus. Damit wird Bewegung wirksam und nachhaltig gefördert sowie eine lebenslange körperlich sportliche Aktivität und Teilhabe an der Sport- und Bewegungskultur mit all ihren positiven Auswirkungen auf alle Entwicklungsbereiche ermöglicht.



Weitergehende Informationen und Tools



*Datenbank mit Praxis-
ideen für vielfältige
Bewegung*



*Verhaltenskodex für
Bewegungs-Program-
me und Projekte*



*Bewegung in
Tagesschulen und Schulen
mit Tagesstrukturen*



*Bewegungsempfehlungen
Schweiz, Grundlagen*



*Bewegungstipps
für Kinder
mit den Eltern*

Hinweise von den Mitgliedern des Sounding Board:

-  Bundesamt für Sport BASPO
-  Gesundheitsförderung Schweiz
-  IdéeSport
-  Pädagogische Hochschule Zürich
-  Purzelbaum^{Schweiz}



*Newsletter mit
Informationen und
Praxisideen*



*Netzwerk mit kanto-
nalen und regionalen
Kontaktstellen*



*MiniMove-Programm für
junge Kinder und ihre
Begleitpersonen*



*Faktenblatt zu motori-
schen Basiskompeten-
zen im Kindergarten*



*Onlinetool: kompetenz-
orientierte Lernauf-
gaben im Zyklus 1*



*Grundlagenbericht zu
Gesundheitsförderung
für und mit Kindern*



*Elternbroschüre zu
Bewegungsspass im
Familienalltag*



*Evaluationsbericht zu
offenen Turnhallen*



*Entwicklung motori-
scher Basiskompeten-
zen in der Kindheit*



*Purzelbaum^{Schweiz}
Veranstaltungen*



*Newsletter zu den
kantonalen
Aktionsprogrammen*



*Didaktische Projekte
für den
Sportunterricht*



*16 Videos mit Bewegungs-
ideen: elementare Bewe-
gungsbedürfnisse*

Literatur und Quellenverzeichnis

- Abril, P., Cremers, M., Duncan, N., Golubevaite, L., Krabel, J., Lilaite, A., Bredesen Nordfjell, O., Raudonyte, J. & Romero, A. (2008). Gender Loops. Praxisbuch für eine geschlechterbewusste und -gerechte Kindertageseinrichtung. Dissens e. V. <https://genderloops.dissens.de/fileadmin/genderloops/docs/genderloops-praxisbuch.pdf>
- Bewegungslandschaft.ch (o.J.). Konzept Bewegungslandschaft. <https://www.bewegungslandschaft.ch/bewegungsbeduerfnisse>
- Blinkert, B. (2016). Freiraum für Kinder. Ergebnisse einer Umfrage im Rahmen der Freiraumkampagne der Stiftung Pro Juventute. https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-02/Studie_Freiraum_fuer_Kinder_von_Pro_Juventute.pdf
- BridgeWay (2022). Benefits of Risky Play: Why Risky Play is Important to Your Child's Development. <https://bridgewaycentre.ca/play-idea/benefits-of-risky-play/>
- Bühlmann, R. (2020). FunFit. Freude an Bewegung. Bundesamt für Sport. <https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte.html>
- Butters, A. & Kamberi, L. (2022). Qualitätszirkel. Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- D-EDK (2016). Lehrplan 21. Gesamtausgabe. Von der D-EDK Plenarversammlung am 31.10.2014 zur Einführung in den Kantonen freigegebene Vorlage. Bereinigte Fassung vom 29.2.2016. https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_DE_Gesamtausgabe.pdf
- Der Bundesrat (2022). Tägliche Sport- und Bewegungsaktivitäten im Kindes- und Jugendalter. Bericht des Bundesrates in Erfüllung des Postulates 18.3846 Lohr vom 26. September 2018. Schweizerische Eidgenossenschaft. <https://www.news.admin.ch/newsd/message/attachments/73434.pdf>
- Gallego, I., Butters, A., Kammerer, C., Gnägi, N. Simoni, H. & Lannen, P. (2022). Motorische Entwicklung bei Kindern in der Schweiz. Scoping Study. Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- Gesundheitsdirektion Kanton Zürich (2017). Bewegungsförderung in Kitas. Leitfaden für Betreuungspersonen in Kindertagesstätten. Gesundheitsdirektion Kanton Zürich, Prävention und Gesundheitsförderung. <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial/bewegungsbroschueren-fuer-kitas>
- Hafen, M. (2022). Frühe Förderung. In: Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schifftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (Hrsg.) (S. 43 –

- 51), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf
- Hänggi, J., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, L. S. & Probst-Hensch, N. (2022). Sophya-Studie. Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH).
- Hepa.ch (2022). Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Im Auftrag des Bundesamtes für Sport BASPO, Netzwerk hepa.ch. https://www.baspo.admin.ch/content/news/de/baspo-internet/2023/04/bewegungsempfehlungen-2023/_jcr_content/newsPar/downloadlist/downloadItems/233_1684756092217.download/hepa_Bro_Bewegungsempfehlungen_Grundlagen_DE_screen.pdf
- Hoch, N., Kamberi, L., Kaiser, N., Savary, B. & Zogmal, M. (2018). Übergänge in der Bildung und Betreuung von Kindern erleichtern. Neun Praxisbeispiele aus der institutionellen Kinderbetreuung in der Schweiz. Ein Kooperationsprojekt von kibesuisse, Verband Kinderbetreuung Schweiz und Pro Enfance, Westschweizer Plattform für Kinderbetreuung. https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse_Publikationen_Deutsch/2018_kibesuisse_publikation_uebergaenge.pdf
- Hüttenmoser, M. (2004). Was Kinder bewegt. In: Barbara Gugerli-Dolder, Marco Hüttenmoser und Petra Lindemann-Matthies (Hrsg.), Was Kinder beweglich macht. Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung im Kindergarten. Verlag Pestalozzianum.
- Jenni, O. (2021). Die kindliche Entwicklung verstehen. Praxiswissen über Phasen und Störungen. Springer.
- Koch, F. & Amstad, F. (2022). Schlussfolgerungen und Empfehlungen. In: Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schifftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (Hrsg.) (S. 95 – 97), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf
- Kriemler, S. & Radke, T. (2022). Förderung der regelmässigen Bewegung. In: Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schifftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (Hrsg.) (S. 52 – 62), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf
- Lienert, S., Sägesser, J. & Spiess, H. (2010). Bewegt und selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe. Schulverlag Plus.
- Ma, J., Lander, N., Eyre, E. L. J., Barnett, L. M., Essiet, I. A., & Duncan, M. J. (2021). It's Not

Just What You Do but the Way You Do It: A Systematic Review of Process Evaluation of Interventions to Improve Gross Motor Competence. *Sports Medicine*, 51(12), 2547–2569. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01519-5>

Ministerium für Sport Luxemburg (2021). Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0-12 Jahren. <https://gouvernement.lu/dam-assets/documents/actualites/2021/01-janvier/Bewegungsforderung-bei-Kindern-0-12.pdf>

Naturnahspielen (o.J.). Die erweiterten elementaren Bewegungsbedürfnisse. https://www.naturnahspielen.ch/media/oftfy1o/2_anhang_elementare-bewegungsbedu-rfnisse.pdf

Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Pohl Verlag.

Pädagogische Hochschule Zürich (2022). Aspekte guten Unterrichts im Fach Bewegung und Sport im Zyklus 1. Unterrichtspapier. Pädagogische Hochschule. https://stud.phzh.ch/globalassets/stud.phzh.ch/bpa/praktika/kiga_kust/guter-unterricht_bs_abfs23.pdf

Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A. (2022). Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit. In: Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (Hrsg.) (S. 88 – 94), *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz*. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf

Schürch B., Thüler H., & Baeriswyl, S. (2019). *Sichere Bewegungsförderung bei Kindern*. Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU.

Unicef (2020). *Planung und Gestaltung von Kinderfreundlichen Lebensräumen. Grundlagen. Checklisten. Fallbeispiele*. Unicef Schweiz und Liechtenstein und Paul Schiller Stiftung. <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/national/kinderfreundliche-lebensraume>

Unterweger, G. & Sieber Egger, A. (2022). Lebenswelten von Kindern. In: Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (Hrsg.) (S. 14 – 17), *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz*. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf

Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016). *Orientierungsrahmen für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz*. Erarbeitet vom Marie Meierhofer Institut für das Kind, erstellt im Auftrag der Schweizerischen UNESCO-Kommission und des Netzwerks Kinderbetreuung Schweiz.

Zimmer, R. (2019). *Handbuch Sprachförderung durch Bewegung*. Herder.

Impressum

Autorinnen

- Liridona Laube, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI), Projektkoordinatorin «Frühe Kindheit bewegt»
- Carina Kammerer, wissenschaftliche Mitarbeiterin am MMI
- Annika Butters, Bereichsleitung Pädagogik am MMI

Mitglieder des Sounding Board

- Florian Koch, Gesundheitsförderung Schweiz
- Ilaria Ferrari, Pädagogische Hochschule Zürich
- Michaela Sciuk, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
- Karin Stadler und Jana Köpfler, Stiftung IdéeSport
- Lea Ellenberger-Thommen, BASPO

Herausgeber: Roger Federer Foundation und MMI

Grafische Gestaltung: Stefanie Müller, Roger Federer Foundation

Illustration: Ivo Mauch Design, Burgdorf

Lektorat: Elke Burkart, textschliff, Uster

Erscheinungsdatum: November, 2023

Zitierweise: Laube, L., Kammerer C., & Butters, A. (2023). Frühe Kindheit bewegt. Grundsätze und Bausteine einer qualitativ guten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit. Marie Meierhofer Institut für das Kind, im Auftrag der Roger Federer Foundation.

Kontakt: laube@mmi.ch

Weil die Basis für die Bewegungsbiografie eines Menschen bereits in der frühen Kindheit gelegt wird, sollte die Bewegungsförderung allen, die sich mit jungen Kindern beschäftigen, ein wichtiges Anliegen sein. Diese Handreichung möchte deshalb alle Akteur:innen für die Wichtigkeit des Themas sensibilisieren, ein gemeinsames Verständnis darüber entwickeln sowie die Möglichkeiten der konkreten Bewegungsförderung in der frühen Kindheit und auch darüber hinaus aufzeigen.

Diese Handreichung behandelt die Fragen:

- Wie bewegen sich junge Kinder in ihren Lebenswelten?
- Welche Grundsätze sind in der Bewegungsförderung für junge Kinder zu beachten?
- Was brauchen junge Kinder, damit ihr natürlicher Bewegungsdrang und ihre Bewegungsbedürfnisse befriedigt werden können?
- Wie kann Bewegung in der frühen Kindheit stattfinden?

Bewegung wird auf diese Weise wirksam und nachhaltig gefördert. Ausserdem erhält eine lebenslange körperliche Aktivität und Teilhabe an der Sport- und Bewegungskultur dadurch eine solide Basis – mit positiven Auswirkungen weit über die rein körperlichen Aspekte hinaus.

Dieses Grundlagendokument wurde verfasst und herausgegeben von:



Roger Federer Foundation



Marie Meierhofer Institut
für das Kind

