



RheinlandPfalz



*Land in  
Bewegung*

# Bewegungssteine-Parcours Für Kindergartenkinder

Eine Aktion der Landesinitiative  
„Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“



# BEWEGUNGSSTEINE M

## PARCOURS FÜR KINDERGARTEN KINDER

---

### Inhalt

Bewegungssteine M Parcours für Kindergarten Kinder.....	1
1. Entstehungsgeschichte der Bewegungssteine S und Bewegungssteine M und deren Unterscheidung .....	1
2. Was versteht man unter einem Bewegungs-Parcours?.....	1
3. Ziele des Trainings mit den Bewegungssteinen M .....	2
4. Wichtige Informationen zum Warm-up und Cool-down .....	2
5. Übungsbeschreibungen und Zeichenschablonen .....	4
Beweglichkeit .....	4
Übung 01 Die Katze.....	4
Übung 02 Der Löwe .....	4
Übung 03 Die Giraffe.....	5
Übung 04 Der Elefant.....	5
Balance und Koordination.....	6
Übung 05 Die Ente.....	6
Übung 06 Der Pinguin .....	6
Übung 07 Der Flamingo .....	7
Übung 08 Der Storch .....	7
Koordination und Herz-Kreislauf-Belastung.....	8
Übung 09 Die Biene.....	8
Übung 10 Der Schmetterling .....	8
Übung 11 Der Gepard .....	9
Übung 12 Der Strauß.....	9
Sprungkraft.....	10
Übung 13 Der Frosch.....	10
Übung 14 Das Känguru.....	10
Übung 15 Der Hase .....	11
Übung 16 Das Pferd.....	11
Anlage: Übungsausführung.....	12



## 1. ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER BEWEGUNGSSTEINE S UND BEWEGUNGSSTEINE M UND DEREN UNTERSCHIEDUNG

### Bewegungssteine S

Fitnessmotivator und Bewegungs-Tool für die Hosentasche

Die #Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit #Bewegungssteine versehen und dann ausgelegt. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten und Weiterbewegen. Die Bewegungssteine sind kunstvoll bemalt und/ oder mit kleinen Bewegungsaufgaben oder -tips versehen. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine herstellt, bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Das Projekt bietet tolle Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung über alle Generationen hinweg. Es ist ein schönes Projekt, an dem jede Person individuell oder in der Gruppe teilnehmen kann. Mit der Bewegungssteine-Aktion kann jede/jeder dabei mithelfen, dem Bewegungsmangel ein kleines Stück entgegenzuwirken und wird so zum Bewegungs-Motivator. Corona konform, interaktive Begegnung über #Bewegungssteine Gruppen in Social-Media.

### Bewegungssteine M

Flexibler, individueller „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ im Baukastensystem, fast überall und ohne größere Kosten selbst zu gestalten und schnell umsetzbar.

Analog der DTB Fitness Locations gibt es zwei verschiedene Module:

1. **Bewegungssteine-Aktivtreff** als Zirkel-Parcours für ein Krafttraining
2. **Bewegungssteine-Aktivpfad**, der Trimm-dich-Pfad für alle, für ein Kraft- und Ausdauertraining

Mittelgroße Steine, die am platzierten Ort verbleiben sollen und mit Fitnessübungen, ggf. Stationsnummer und Richtungspfeil versehen sind. Individuell angepasst an die jeweilige Örtlichkeit.

## 2. WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM BEWEGUNGS-PARCOURS?

Ein Bewegungs-Parcours bezeichnet eine spezielle Methode, bei der an verschiedenen Stationen nacheinander verschiedene Bewegungsübungen durchgeführt werden. Nach Schwerpunkt können die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden. So können sich die jeweils unbelasteten Strukturen der anderen Körperregionen regenerieren.

Der Bewegungs-Parcours kann in zwei verschiedenen Formen aufgebaut werden:



- Einmal in Form eines Zirkels auf engem Raum wie z.B. in einem Raum, in einer Turnhalle, einem Innenhof aber auch auf einem begrenzten Außengelände wie z.B. einem Garten, Hof oder in einem Park. Siehe Bewegungssteine-Aktivtreff.
- Auf einer Strecke verstreut mit größeren Abständen in und außerhalb der Sichtweite. Damit ergeben sich Strecken zwischen den Stationen, die gegangen oder gelaufen werden können - der Bewegungssteine-Aktivpfad.

### 3. ZIELE DES TRAININGS MIT DEN BEWEGUNGSSTEINEN M

Grundsätzlich ist es durch das Training mit einem Bewegungs-Parcours möglich, alleine, aber auch mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmern zu trainieren. Eine Einweisung von Ungeübten wäre in jedem Fall zu empfehlen. Trainierte können mit Hilfe von Erläuterungen und Videos zu den Übungen eigenständig an den verschiedenen Stationen trainieren.

In einem Bewegungs-Parcours können verschiedene motorische Grundeigenschaften gleichzeitig trainiert werden. Spezielle Übungen für die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance ermöglichen große Variationsmöglichkeiten im Training. Dennoch kann individuell angepasst an die Übenden ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Für Ungeübte wird ein Ablauf von Warm-up, Bewegungs-Parcours und Cool-Down empfohlen und sollte auch so eingeübt werden.

### 4. WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM WARM-UP UND COOL-DOWN

#### 1. Warm-up oder Aufwärmen:

Um den Körper sowie im Speziellen die Muskeln auf eine Belastung vorzubereiten, ist das Aufwärmen vor dem Bewegungs-Parcours besonders wichtig. Ebenso wird dadurch ein mögliches Verletzungsrisiko minimiert. Übungen wie Warmlaufen, Mobilisations- und Lockerungsübungen stehen dabei im Vordergrund. 10-15 Minuten sollte das sogenannte Warm-up, also Aufwärmen, in Anspruch nehmen.

Beim „Warmgehen oder -laufen“ genügen ungefähr 5 Minuten in zügigem Tempo, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Dem folgt üblicherweise eine zehnminütige Kombination aus aktiven Dehn- und Kräftigungsübungen.

#### 2. Cool-down oder Abwärmen:

Unter dem „Cool-down“ versteht man das Abwärmen bzw. Ausgehen oder -laufen am Ende eines Trainings. Das Herz-Kreislauf-System soll dabei in 10 -15 Minuten wieder langsam heruntergefahren werden und der Körper kann sich besser auf das Ende einer Belastung vorbereiten. Im besten Fall kann das Cool-down zu einer Reduzierung von Muskelkater führen. Im Vordergrund steht dabei das langsamere Gehen oder Laufen während des Trainings im Bewegungs-Parcours. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit können hier geübt werden. Oft ist es sinnvoll das



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

gleiche Cool-down zu üben, sodass die Teilnehmenden, selbständig ein Cool-down durchführen können (Gleiches gilt auch für das Warm-up).

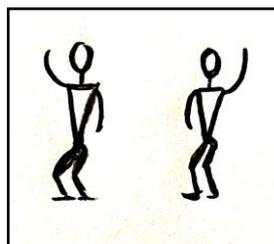
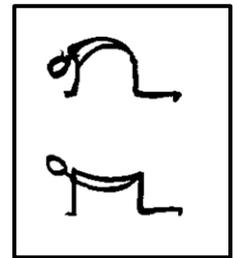
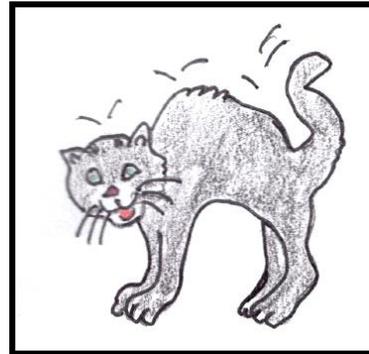


## 5. ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND ZEICHENSCHABLONEN

### BEWEGLICHKEIT

#### Übung 01 Die Katze

„Mach mal einen Katzenbuckel und streck dich wieder lang“; Im Vierfüßlerstand ausgiebig einen runden Rücken machen, danach in die Gegenrichtung bewegen, Rutschhalte.



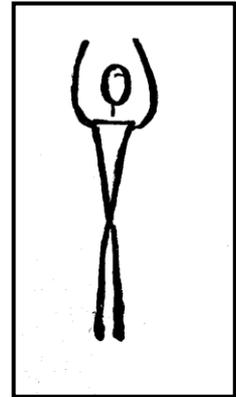
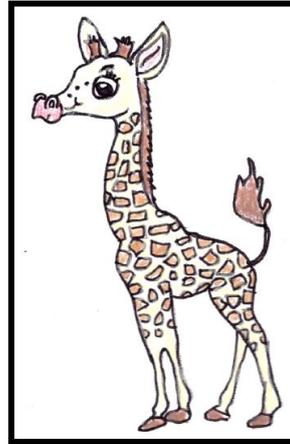
#### Übung 02 Der Löwe

„Räkele dich in der Sonne wie ein Löwe“; In der tiefen Hocke in allen möglichen Variationen, die Arme und Beine strecken und recken, nach außen und zurück.

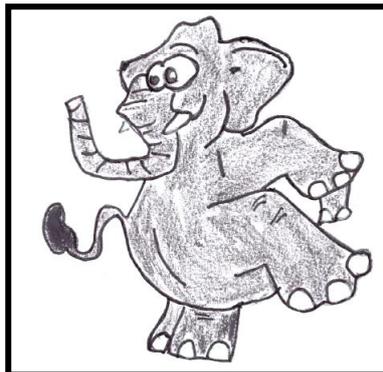


## Übung 03 Die Giraffe

„Streck dich und mach dich groß und lang wie eine Giraffe“; Im Stand aufrichten und die Arme in die Luft strecken und lang werden.



## Übung 04 Der Elefant



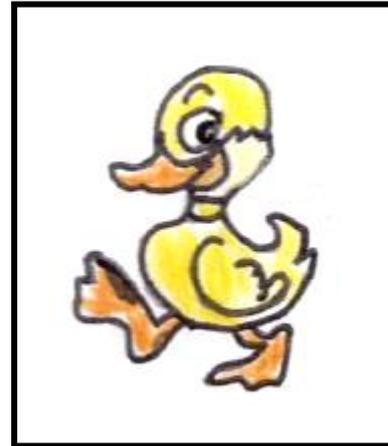
„Mach einen Rüssel wie ein Elefant und stampfe durch die Gegend“; Daumen und Zeigefinger einer Hand greifen die Nase. Der andere Arm wird durch das entstandene Armloch geführt und schwingt vor dem Körper wie ein Rüssel.



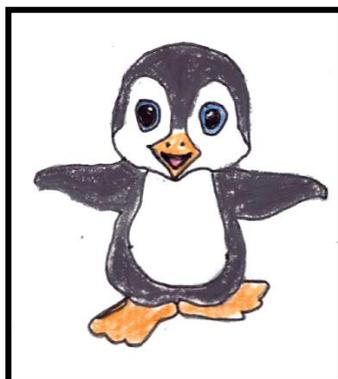
## BALANCE UND KOORDINATION

### Übung 05 Die Ente

„Watschle in der Hocke wie eine Ente“; In der tiefen Hocke vorwärtsgehen.



### Übung 06 Der Pinguin

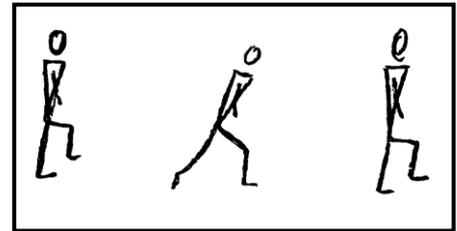


„Laufe wie ein Pinguin“; Im Stand die Füße eng zusammenstellen, die Zehen zeigen nach außen. Auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen zusammenhalten. Vorwärts gehen ohne den Fersenkontakt zu verlieren. Dazu kann man mit den Armen seitlich schlagen wie mit Flügeln.

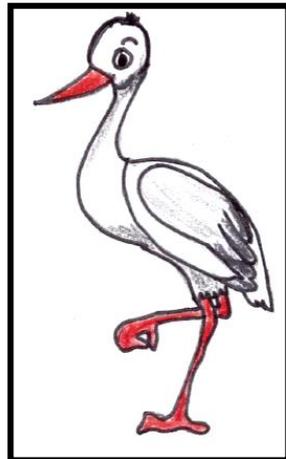


## Übung 07 Der Flamingo

„Stolziere wie ein Flamingo her“; Große, ausgreifende Schritte machen im Zeitlupentempo. Wechselnder Einbeinstand.



## Übung 08 Der Storch



„Stehe auf einem Bein wie ein Storch“; Einbeinstand, rechts und links im Wechsel, anderes Bein in Auswärtsdrehung, Hüft- und Kniebeugung, mit der Fußsohle an das Standbein angelehnt

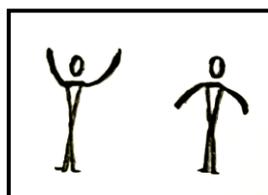
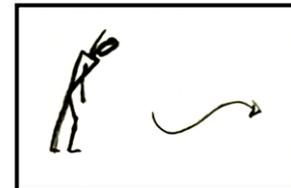
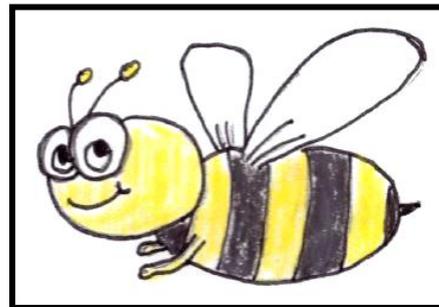
Zusätzlich kann der Oberkörper gedreht und gebeugt werden, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



## KOORDINATION UND HERZ-KREISLAUF-BELASTUNG

### Übung 09 Die Biene

„Summ, summ, summ, Bienchen summ herum“; Laufen, dabei die Arme zur Seite ausbreiten und viele Kurven fliegen.



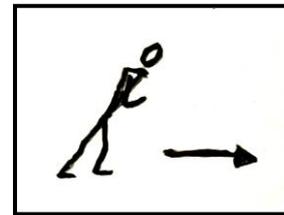
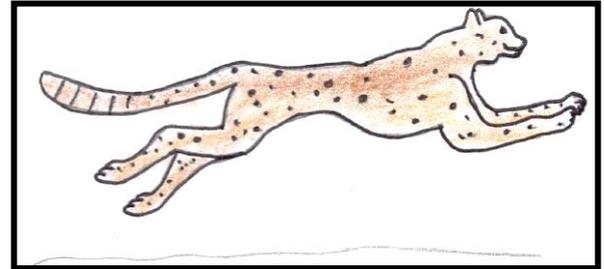
### Übung 10 Der Schmetterling

„Flieg mal wie ein Schmetterling“; Laufen, die Arme dabei ausgestreckt zur Seite und diese auf und ab bewegen, Flügelschlagen.

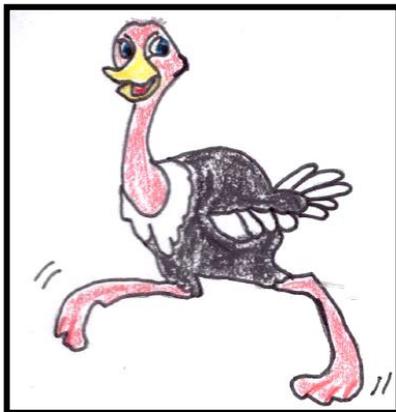


## Übung 11 Der Gepard

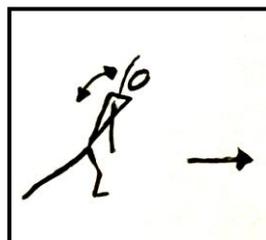
„Kannst du so schnell rennen wie ein Gepard?“; Auf einer Strecke möglichst schnell rennen und beschleunigen.



## Übung 12 Der Strauß



„Renn mal rum wie ein Vogelstrauß und flattere mit deinen Flügeln“; Laufen mit großen Schritten, die Arme anwinkeln und damit auf und ab schlagen.

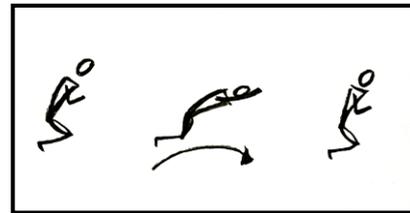




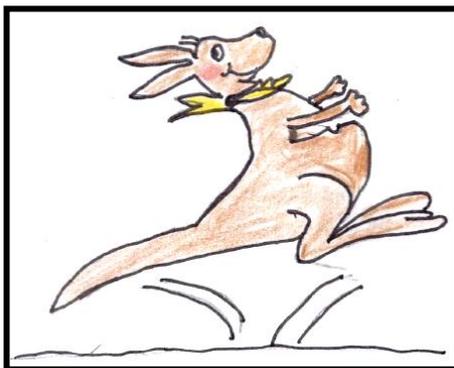
## SPRUNGKRAFT

### Übung 13 Der Frosch

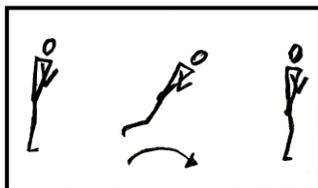
„Hüpf mal wie ein Frosch, auf und ab“;  
Beine auswärts gedreht, tiefe  
Kniebeuge/Hocke einnehmen und beide  
Hände zwischen den Beinen auf den Boden  
führen, Hände und Füße lösen sich fast  
zeitgleich vom Boden und man springt in die  
Höhe und Weite. Landung wieder auf den  
Händen und Füßen.



### Übung 14 Das Känguru



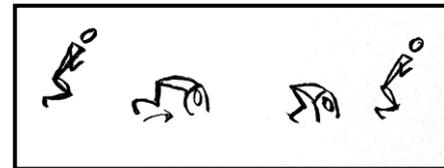
„Spring so weit wie ein Känguru, hopp,  
hopp, hopp“; Aus dem Stand, Oberarme am  
Körper und Unterarme nach vorne zeigend,  
so weit es geht beidbeinig nach vorne  
springen.



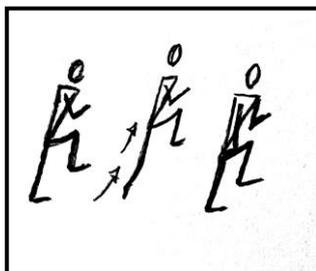


## Übung 15 Der Hase

„Has´ hüpf, Has´ hüpf, ganz weit ...“; Die Beine sind geschlossen, tiefe Hocke einnehmen, Hände vor dem Körper aufsetzen. Die Hände werden nach vorne geführt, die Beine folgen mit einem kleinen Sprung.



## Übung 16 Das Pferd



„Galoppiere wie ein Pferd“; Pferdchensprung, rechtes Bein wird in der Hüfte und im Kniegelenk auf ca. 90 Grad gebeugt, der gegengleiche Arm nach vorne geführt, gleichzeitig kommt es zum Absprung mit dem linken Bein in die Höhe und nach vorne. Wechsel.



## Anlage: Übungsausführung

Übung 01 Die Katze



Übung 02 Der Löwe



Übung 03 Die Giraffe



Übung 04 Der Elefant





Übung 05 Die Ente



Übung 06 Der Pinguin



Übung 07 Der Flamingo



Übung 08 Der Storch/ Übung 12 Der Strauß





Übung 09 Die Biene



Übung 10 Der Schmetterling



Übung 11 Der Gepard



Übung 13 Der Frosch





Übung 14 Das Känguru



Übung 15 Der Hase



Übung 16 Das Pferd

