



Den elementarpädagogischen Alltag bewegt gestalten

Ein Impulstext zur Bedeutung von Bewegung in der frühen Kindheit & bewegungsorientierter Alltagsgestaltung

Die Kindheit ist eine bewegte Lebenszeit, in der wie in keiner anderen Lebensphase ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Bewegung und körperlicher Betätigung besteht. Bewegung in der frühen Kindheit ist jedoch weit mehr als „nur“ sportliche und motorische Aktivität. Als elementarpädagogische Fachperson ist es wichtig, die verschiedenen Funktionen von Bewegung zu kennen, um den pädagogischen Alltag bewegungsförderlich planen und gestalten zu können.

Bewegung als Grundbedürfnis von Kindern

Balancieren, Tanzen, Rennen, Rutschen, Springen, Klettern und vieles mehr. „Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig“ (Largo & Papandreou, 2013) und immer und überall in Bewegung. In kaum einer anderen Lebensphase wie der Kindheit nimmt Bewegung eine so große und vielschichtige Rolle ein. Kinder lernen und erfahren ihre materielle und soziale Umwelt vor allem durch ihren Körper und ihre Wahrnehmung. Der eigene Körper ist wie ein „Bindeglied zwischen dem Selbst und der Umwelt“ (Zimmer, 2014, S. 38).

Beim gemeinsamen Rennen, beim Verstecken Spielen oder gemeinsamen Fahren auf Tretrollern treten sie in Kontakt miteinander. Sie können ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, indem sie z. B. freudig umherhüpfen, erleben Ursache und Wirkung beim Balancieren oder Wippen und gewinnen Selbstvertrauen, wenn sie herausfordernde Kletterelemente erklimmen. Wenn Kinder in Bewegung sind, sind sie das in der Regel aus ihrem eigenen Antrieb. Durch ihre Neugierde und Entdeckerlust sind ihre spontanen Bewegungshandlungen unmittelbar sinnhaft für Kinder (Hunger, 2022). Bewegung und Spiel gehören zu den grundlegenden Betätigungsformen von Kindern (Fischer et al., 2016). Bewegung in der frühen Kindheit ist also weit mehr als die bloße körperliche Aktivität oder sportliches Tun. Ähnlich wie die Bedürfnisse nach Ruhe und Schlaf, Nahrung und sozialer Nähe ist **Bewegung ein zentrales Grundbedürfnis** von Kindern (Hunger, 2022; Largo, 2013b; Zimmer, 2014).

**Das Bewegungsbedürfnis
von Kindern ist individuell**

In der Kindheit findet Entwicklung so rasant und umfassend statt wie zu keiner andere Zeit im Verlauf des Lebens (Hunger, 2022). Auch die motorische Aktivität nimmt in den ersten Lebensjahren kontinuierlich zu und findet im Schulalter ihr Maximum (Largo, 2013b). Die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik ist in den ersten Jahren jedoch sehr individuell und die Spannweite der motorischen Fähigkeiten von Kindern eines Alters ist sehr groß. Kinder mit großem Bewegungsdrang sind beispielsweise etwa dreimal aktiver als Kinder, die sich wenig bewegen (Largo & Papandreu, 2013).

► SCHON GEWUSST?

Kinder erproben beim Bewegen sowohl ihre fein- als auch grobmotorischen Fähigkeiten. Zur **Feinmotorik** zählen die Steuerung der Finger, Hände und Arme sowie die Körperhaltung (Largo, 2013a). „Die **Grobmotorik** befähigt Kinder, sich gegen die Schwerkraft zu behaupten und sich fortzubewegen“ (Largo & Papandreu, 2013). Dazu zählen zahlreiche Bewegungsformen wie z. B. das Krabbeln, Gehen, Klettern, Tanzen, Springen und viele mehr. Fein- und grobmotorische Fähigkeiten sind jedoch nicht unabhängig voneinander. Je nach Aktivität wirken sie zusammen und bedingen sich gegenseitig. So werden beispielsweise beim Werfen eines Balls neben der grobmotorischen Armbewegung auch feinmotorische Fähigkeiten für eine koordinierte Hand- und Fingerbewegung benötigt (Largo, 2013b).

Bewegung als ein Grundbedürfnis von Kindern schließt „grundsätzlich alle Kinder ein und berücksichtigt gleichsam, dass Kinder verschieden sind“ (Hunger, 2022, S. 11). Es ist daher wichtig zu wissen, dass jedes Kind ein **individuelles Bewegungsbedürfnis** hat und auch individuelle Fähigkeiten besitzt, um Bewegungsaktivitäten nachgehen zu können (Hunger, 2022). Es gilt wie in allen Entwicklungsbereichen der Grundsatz: „Es gibt kein Verhalten, das bei allen Kindern in gleicher Weise ausgeprägt ist“ (Largo, 2013b). Das stimulierende Potential von Bewegung und die sich durch Bewegung ergebenden Erfahrungsmöglichkeiten sind für alle Kinder gleichbedeutend. Je nach Kind können daher sowohl intensive, großflächige und vielfältige Bewegungsaktivitäten den individuellen Bedürfnissen entsprechen als auch kleinste Bewegungshandlungen (z. B. von Kindern mit körperlicher oder geistiger Behinderung) sinnhafte Eindrücke und Stimulanz bewirken sowie Erfahrungsräume eröffnen, die für die Entwicklung wichtig sind (Hunger, 2022).

Funktionen von Bewegung in der frühen Kindheit

Bewegung im Kindesalter hat vielfältige Funktionen. Nicht alle sind auf den ersten Blick ersichtlich. Für die Planung und Gestaltung von bewegungsförderlichen Umgebungen und Angeboten in der elementarpädagogischen Praxis ist es wichtig, die verschiedenen Funktionen von Bewegung zu kennen.

► DRÜBER NACHGEDACHT...?

- Welche Bilder kommen Ihnen in den Kopf, wenn Sie an Bewegungen in der Kindheit denken?
- Welche Funktionen von Bewegung für die kindliche Entwicklung kennen Sie bereits?

Nach Zimmer (2014, S. 23) können die verschiedenen Funktionen von Bewegung für die kindliche Entwicklung wie folgt unterteilt werden (Abbildung 1). Sie sind nicht voneinander isoliert zu betrachten, sondern ergänzen oder überlagern sich in der Regel.

Personale Funktion	Den eigenen Körper und sich selbst kennenlernen; sich mit den körperlichen Fähigkeiten auseinandersetzen und ein Bild von sich entwickeln (z. B. beim Schaukeln, Rutschen, Rollen oder Klettern etwas über sich selbst erfahren).
Soziale Funktion	Mit anderen gemeinsam etwas tun, mit und gegeneinander spielen, sich mit anderen absprechen, nachgeben und sich durchsetzen (alle gemeinsamen Bewegungsaktivitäten wie Ballspielen, Verstecken, bewegte Rollenspiele).
Produktive Funktion	Selbst etwas schaffen, herstellen, mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen (z.B. einen Ball auf ein Ziel werfen, einen Purzelbaum machen, Fahrrad/Laufrad fahren, etwas Großes bauen).
Expressive Funktion	Gefühle und Empfindungen in Bewegung ausdrücken, körperlich ausleben und gegebenenfalls verarbeiten (z. B. vor Freude in die Luft springen, vor Wut etwas auf den Boden werfen, vor Aufregung hin und her laufen).
Impressive Funktion	Gefühle wie Lust, Freude, Erschöpfung und Energieempfinden durch Bewegung spüren (z. B. müde vom Rennen oder Fußball spielen sein, Freude beim Tanzen spüren, Ehrgeiz beim Bauen mit Sand empfinden).
Explorative Funktion	Die dingliche und räumliche Umwelt kennenlernen und sich erschließen, sich mit Objekten und Geräten auseinandersetzen und ihre Eigenschaften erkunden (z. B. verschiedene Bälle werfen, die Spielgeräte im Außenbereich ausprobieren, eigene Lösungen beim Klettern finden).
Komparative Funktion	Sich mit anderen vergleichen, sich miteinander messen, wetteifern, Siege verarbeiten und auch Niederlagen ertragen lernen (z. B. als Erstes in der Garderobe sein wollen, um den Ball beim Fußballspielen wetteifern)
Adaptive Funktion	Belastungen ertragen, körperliche Grenzen kennenlernen und erweitern, sich selbstgesetzten/ von außen gestellten Anforderungen anpassen (z. B. so lange es geht zu rennen, sich etwas trauen, ein Hindernis überwinden).

Abb. 1: Funktionen von Bewegung für die Entwicklung von Kindern nach Zimmer (2014, S. 23)

In der frühen Kindheit ist insbesondere die **explorative Funktion** von Bewegung von großer Bedeutung (Zimmer, 2014). Durch Bewegung erforschen Kinder ihre Umwelt und gewinnen Erkenntnisse über die sie umgebenden Dinge. Auch physikalische Phänomene werden unmittelbar erlebbar. Bewegung wird daher auch als „**Zugang zur Welt**“ und „**Erfahrungsinstrument**“ (Fischer et al., 2016; Zimmer, 2014) beschrieben, da sich dem Kind durch seine Bewegungsaktivität vielfältige Informations- und Erfahrungsmöglichkeiten und dadurch Lerngelegenheiten eröffnen.

Bewegung ist Motor von Entwicklung und Lernen

In Bewegungsaktivitäten steckt somit ein großes entwicklungsförderliches Potenzial. Bereits kleine Kinder erproben die Schwerkraft, indem sie verschiedene Objekte mit scheinbar endloser Begeisterung fallen lassen. Beim Schaukeln erfahren Kinder, wie sie Schwung holen und spüren die Beschleunigung.

Durch die zahlreichen Erfahrungs- und Lernanlässe ist Bewegung sozusagen **ein Motor von Entwicklung**, aber nicht nur der körperlich-motorischen, sondern auch der kognitiven Entwicklung und des Lernens (Zimmer, 2014). Kleine Kinder lernen vor allem über Wahrnehmung und Bewegung – also über den Einsatz all ihrer Sinne und über ihr eigenes, konkretes Tun. Bewegungs- und Sinneserfahrungen werden in diesem Zusammenhang als zentral für die Vernetzung von Nervenzellen im Gehirn beschrieben. Durch Bewegung wird die Verarbeitung von Informationen, also Lernen, möglich (Zimmer, 2012a). Kinder wollen die sie umgebenden Dinge im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“, mit ihnen hantieren, sie bewegen und erforschen. Sie wollen herausfinden, was sie alles mit einem Objekt machen können, ob sie Effekte wiederholen und verändern können. Es ist ihr eigenes, ganz praktisches Tun, das sie neue Erfahrungen und Erkenntnisse gewinnen lässt.

Bewegung ist ein Medium der Kommunikation und des sozialen Miteinanders

Neben der kognitiven Entwicklung sind auch sprachliche Kompetenzen von Kindern eng mit Bewegung und Wahrnehmung verbunden (Zimmer, 2014). Durch die Erfahrungen, die Kinder im Handeln, im Bewegen und durch ihre Sinne machen, lernen sie **Begriffe und Sprache** kennen. So werden beispielsweise abstrakte Begriffe wie Schwung oder Gleichgewicht über das eigene Tun, z. B. durch das Balancieren, Tanzen, Schaukeln, Wippen oder Rutschen, erfahrbar und erhalten dadurch eine Bedeutung. Zuerst muss der Ball bewegt, geworfen, gerollt und erfühlt werden, bevor die gemachten Erfahrungen mit Sprache in Verbindung gebracht werden können (Zimmer, 2012a, 2012b). Mit zunehmendem Alter können Kinder ihre bisherigen Erfahrungen und ihr Wissen dann vom konkreten Handeln abstrahieren: so wird beispielsweise die Flugbahn eines geworfenen Balles bereits vor dem Wurf vorstellbar (Vorstellungsebene) und kann auch sprachlich ausgedrückt werden (Sprachebene) (Hunger, 2022).

Als Medium der Kommunikation hat Bewegung auch **eine expressive (gefühlsausdrückende) und soziale Funktion**. Kinder, die ihre Gefühle oder Wünsche (noch) nicht mit Worten beschreiben können, kommunizieren diese über ihre Körpersprache und nutzen **Bewegung als Ausdrucks- und Verarbeitungsmittel ihrer Empfindungen und Bedürfnisse** (Zimmer, 2014). Sie springen oder tanzen vor Freude oder bewegen sich vor Aufregung bei einer spannenden Geschichte, stampfen vor Wut oder werden ganz langsam, wenn sie traurig sind. Auch **soziales Lernen** findet in Bewegungsaktivitäten statt: beim gemeinsamen Spiel mit Bällen, beim Fangenspielen oder Verstecken. In gemeinsamen Spiel- und Bewegungsaktivitäten nehmen Kinder Kontakt zu einander auf, entwickeln gemeinsame Spielideen und erleben sich in einem sozialen Gruppengefüge. Dadurch lernen sie beispielsweise zu kooperieren, Regeln zu vereinbaren, Rollen auszuhandeln, sich durchzusetzen, Konflikte auszuhalten und zu bewältigen (Hunger, 2022; Zimmer, 2014).

Durch Bewegung entwickeln Kinder ein Bild von sich selbst

Über ihren Körper und in Bewegung sammeln Kinder auch bedeutsame Erfahrungen über sich selbst (**personale Funktion**) und lernen ihre eigenen körperlichen Grenzen und Fähigkeiten kennen und auszuweiten (**adaptive Funktionen**). Aber nicht nur in körperlicher, sondern auch in psychischer Hinsicht beinhalten Bewegungssituationen viele Herausforderungen für Kinder. Was Kinder als herausfordernd wahrnehmen ist individuell verschieden: Das Springen von einem hohen Podest, das Barfußlaufen

durch modderige Erde oder das Balancieren auf wackeligen Bewegungselementen – beim Versuch eine Bewegungsherausforderung zu schaffen, sammeln sie Mut oder erleben auch Ängste. Sie lernen dabei sich selbst und ihre Fähigkeiten kennen, können Selbstvertrauen aufbauen und sich als selbstwirksam erleben. Positiv erlebte Herausforderungen wie z. B.

- „ich kann meine Angst beim Rutschen von der großen Rutsche überwinden“,
- „ich kann mein Ziel, den Ball zu fangen, verwirklichen“,
- „ich kann immer höher klettern, wenn ich es öfter versuche“,
- „ich kann etwas (allein oder gemeinsam mit anderen) bewirken“

sind wichtige Voraussetzungen für den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts (das Bild, das ein Kind von sich selbst, seinen Eigenschaften und Fähigkeiten hat). Dabei spielt neben dem eigenen Erleben auch die erlebte Bewertung der eigenen Fähigkeiten, Verhaltensweisen oder Eigenschaften durch andere Kinder und Erwachsene (z. B. durch Bestätigung, Zuspruch, Verbalisieren der Fähigkeiten) eine wichtige Rolle. (Hunger, 2022; Zimmer, 2014).

Bewegung als Gesundheitsressource

Bewegung gewinnt als Gesundheitsressource in der breiten öffentlichen Wahrnehmung und im elementarpädagogischen Kontext vermehrt an Bedeutung. Grund dafür ist ein durch gesellschaftliche Veränderungen zunehmend bewegungsarmer Lebensstil bzw. Bewegungsmangel nicht nur im Erwachsenenalter, sondern bereits bei Kindern und Jugendlichen. Als Ursache gelten unter anderem der Zuwachs an sitzenden Tätigkeiten, ein steigender Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen, die Einschränkung von Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten und -räumen für Kinder und nicht zuletzt die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie (Bundesministerium für Gesundheit, 2022b; Ungerer-Röhrich et al., 2017). All diese Veränderungen führen dazu, dass Kindern ein aktiver und bewegungsreicher Umgang mit ihrer Lebenswelt erschwert wird und sie dadurch auch in ihrer körperlichen und motorischen Entwicklung behindert werden (Zimmer, 2014).

► INTERNATIONALE BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verweist regelmäßig auf den hohen Stellenwert von Bewegung für die Gesundheit und gibt internationale Bewegungsempfehlungen (World Health Organization, 2019, 2020). Unter Bewegung von Kindern versteht die WHO keine „Sporttrainings“, sondern vielseitige (angeleitete und nichtangeleitete) Bewegungsaktivitäten (laufen, klettern, springen, krabbeln, ...), die Kinder als spontane, explorierende Bewegungshandlungen zum Teil eigenständig in ihrem Spiel tun.

Für Kinder im **Alter von ein bis zwei Jahren** wird eine Bewegungszeit von mindestens 180 Minuten am Tag empfohlen. Es sollten auch intensivere und anstrengendere Bewegungsaktivitäten stattfinden. Kinder **ab fünf Jahren** sollten sich mindestens 60 Minuten pro Tag und darüber hinaus an mindestens drei weiteren Tagen intensiv und ausdauernd bewegen. **Für alle Kinder unabhängig vom Alter gilt der Grundsatz je mehr Bewegung, desto besser.**

Eine großangelegte Studie zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (2014-2017) ergab, dass nur rund die Hälfte (46%) der Kinder im Alter von 3-6 Jahren ausreichend körperlich aktiv sind und die Bewegungsempfehlung der WHO erreichen (Robert Koch-Institut, 2018). Mit steigendem Lebensalter nimmt der Bewegungsumfang von Kindern kontinuierlich weiter ab, sodass im Alter von 7-10 Jahren nur noch rund ein Viertel (26 %) der Kinder die Bewegungsempfehlungen der WHO erreichen (Bundesministerium für Gesundheit, 2022a; Robert Koch-Institut, 2018). Für Österreich liegen vergleichbare Daten nur für Kinder im Alter von 11-17 Jahren vor (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020). Diese verdeutlichen einen ähnlich großen Bewegungsmangel bei den österreichischen Kindern im Schulalter und lassen eine Problemlage auch bei jüngeren Kindern vermuten.

Der Bewegungsrückgang von Kindern ist eine ernstzunehmende Entwicklung (Ungerer-Röhrich et al., 2017). Denn Bewegung gilt als eine der wichtigsten Gesundheitsressourcen. Ein aktiver Lebensstil schützt im gesamten Lebensverlauf vor zahlreichen nichtübertragbaren Krankheiten (z. B. Diabetes, Schlaganfällen, Krebserkrankungen, Übergewicht sowie Herz-Kreislauf- und psychischen Erkrankungen). Bereits im Kindes- und Jugendalter ist neben der Bedeutung für die körperliche Entwicklung auch das emotionale Wohlbefinden, Lebenszufrieden, Selbstwirksamkeit und schulische Leistungsfähigkeit mit Bewegung verbunden (Bundesministerium für Gesundheit, 2022b; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020; Miko et al., 2020).

Didaktische Prinzipien für eine bewegungsorientierte Alltagsgestaltung

Aus elementarpädagogischer Perspektive ist Bewegung kein isolierter Bildungsbereich, sondern ein **übergeordnetes Medium der Entwicklungsförderung und eine Querschnittsaufgabe** frühkindlicher Bildung und Erziehung. Lernen und Erfahren durch Bewegung, durch Wahrnehmung und im Spiel sind übergeordnete, allgemeine Prinzipien pädagogischen Arbeitens und im gesamten Tagesverlauf von Kindergarten und Kinderkrippe bedeutsam (Bahr & Fischer, 2016; Hunger, 2022; Zimmer, 2014).

Kinder brauchen Bewegung im gesamten Tagesverlauf

In elementarpädagogischen Einrichtungen wird den natürlichen Bewegungsbedürfnissen von Kindern dann entsprochen, wenn sie **im gesamten Tagesverlauf** Raum und Zeit für vielfältige und möglichst **alltagsintegrierte Bewegungsaktivitäten** erhalten (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2009; Hunger, 2022). Im Wesentlichen kann zwischen drei Bewegungsmöglichkeiten unterschieden werden (Zimmer, 2014, S. 187–188):

1. **Bewegungsmöglichkeiten** sind situativ, sie entstehen durch eine bewegungsanregende Raumgestaltung und können von Kindern selbstbestimmt genutzt werden bzw. sich im Spiel spontan ergeben.
2. **Offene Bewegungsangebote** sind zeitlich und in Hinblick auf das verfügbare Material und die Geräte vorstrukturiert und vorbereitet. Diese vorbereiteten Umgebungen (z. B. Bewegungsbaustellen oder -landschaften) können von den Kindern je nach Interessen und Bedürfnissen beispielsweise im Freispiel genutzt werden.

3. **Angeleitete Bewegungsangebote** sind geplante und vorbereitete Bewegungsaktivitäten mit einer gezielten Förderung der Kinder. Dabei werden neue Bewegungserfahrungen vermittelt oder das Spiel- und Bewegungsrepertoire wird erweitert. Sie werden von den pädagogischen Fachpersonen angeleitet bzw. begleitet und finden beispielsweise als situativer Impuls in Form eines Bewegungsspiels oder als regelmäßige Bewegungszeit statt.

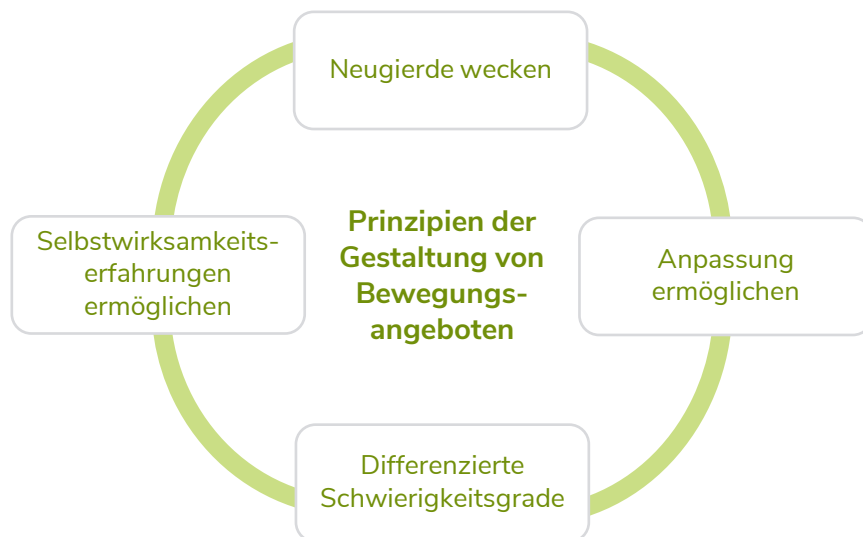


Abb. 2. Prinzipien der Gestaltung von Bewegungsangeboten (Zimmer, 2014), eigene Darstellung

Für die Planung und Gestaltung von Bewegungsangeboten schlägt Zimmer (2012a) vier Prinzipien vor (Abbildung 2). Bewegungsangebote sollten für Kinder interessant sein und zum Erkunden anregen (**Neugierde wecken**). Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Bewegungsangebot herausfordert, aber nicht zu Angst oder Unsicherheiten der Kinder beiträgt. **„Anpassung ermöglichen“** meint, dass Kinder beispielsweise durch gezielte Impulse oder die Materialauswahl schrittweise bei der Erweiterung ihrer motorischen Fähigkeiten unterstützt werden. „So viel Hilfe wie nötig und so wenig Hilfe wie möglich“ ist hierbei ein Leitgedanke. **Differenzierte Schwierigkeitsgrade** innerhalb des Bewegungsangebots helfen dabei, Über- oder Unterforderung in der Kindergruppe entgegenzuwirken. Im Idealfall sind die Bewegungsanlässe so variabel, sodass die Kinder sie selbst im Verlauf ihrer Erkundungen und Erprobungen verändern können. Über **Selbstwirksamkeitserfahrungen** in Bewegungsangeboten können Kinder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und ein positives Selbstbild aufbauen.

Räumliche und materielle Voraussetzungen

Damit Kinder im pädagogischen Alltag ihrem Bedürfnis nach Bewegung möglichst spontan und selbstständig nachgehen können und auch vorbereitete und begleitete Bewegungsangebote stattfinden können, bedarf es entsprechender **räumlicher und materieller Voraussetzungen** (Hunger, 2022). Ein erster Schritt, um Kindern mehr Bewegungsmöglichkeiten im pädagogischen Alltag zu bieten, liegt daher im Analysieren und Überdenken der eigenen Raumgestaltung. Dabei sollten sowohl der Innenbereich, das Außengelände und der ggf. vorhandene Bewegungsraum dahingehend betrachtet werden, ob...

- ...ausreichend Platz für spontanes bewegungsintensives Spielen vorhanden ist und
- ...die Geräte- und Materialausstattung zum Bewegen anregt und vielfältige Bewegungsformen in verschiedenen, veränderbaren Schwierigkeitsgraden ermöglicht.

► DRÜBER NACHGEDACHT...?

- Welche unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten haben die Kinder Ihrer Gruppe (im Gruppenraum, Bewegungsraum und Außengelände)?
- Können die Kinder sich dort spontan, ungestört und selbstständig bewegen?
- Können auch andere Bereiche wie z. B. Flure, Eingangsbereiche, Ecken/Nischen; Treppenhäuser oder weniger genutzte Räume über ihre ursprüngliche Funktion hinaus für bewegungsintensives Spielen genutzt werden?
- In welchen Situationen im Alltag sind die Kinder in ihrem Bewegungsbedürfnis eingeschränkt?

Die Vielfalt an Bewegungsformen, die Kinder beim Spielen und Erkunden ihrer Umwelt nutzen, ist nicht immer leicht zu überblicken. Um Bewegungsumgebungen und -angebote mit möglichst großer Bewegungsvielfalt zu gestalten, ist es hilfreich, sich einen Überblick über die Bewegungsmöglichkeiten in der eigenen Einrichtung zu verschaffen. Dafür kann beispielsweise eine Unterteilung der Bewegungsformen in „**sich selbst bewegen**“, „**Geräte bewegen**“, „**sich selbst an Geräten bewegen**“ und „**sich mit Hilfe von Geräten fortbewegen**“ genutzt werden (Zimmer, 2014). Die folgende Aufzählung von Bewegungsgrundformen (Abbildung 3) bietet darüber hinaus eine weitere Anregung für die Planung und Gestaltung von vielfältigen Bewegungsangeboten:

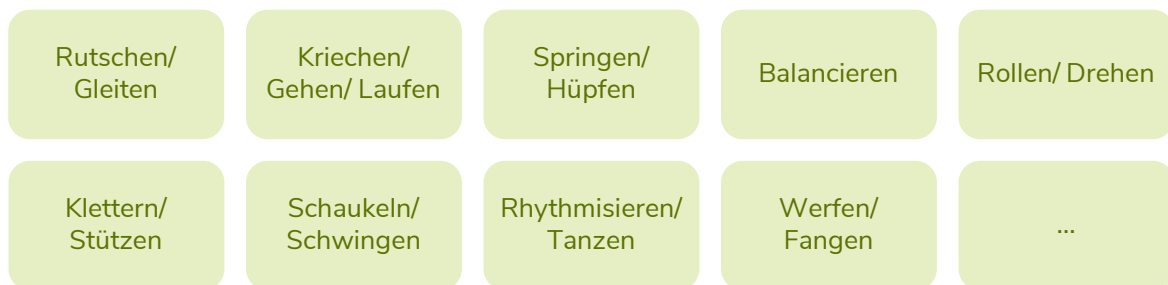


Abb. 3. Verschiedene Bewegungsgrundformen (Largo & Papandreou, 2013), eigene Darstellung

Bestärkende Begleitung von Bewegungsaktivitäten

Neben einer anregend gestalteten Umgebung mit vielen verschiedenen Bewegungsanlässen ist auch eine Haltung und Didaktik der pädagogischen Fachperson wichtig, die zur Bewegung motiviert (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2009). Dabei spielt insbesondere die **Begleitung von Bewegungsaktivitäten** z. B. durch Bestärkung, Anregung, Impulsgebung und Problemstellung eine große Rolle (Zimmer, 2014).

In Bewegungsangeboten sollen alle Kinder Erfolge erleben können

Kinder können in ihren Bewegungsaktivitäten und ihrer Selbstwahrnehmung bestärkt werden, wenn sie spüren, dass die Pädagog:innen Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben und ihnen ihre individuellen Leistungen gespiegelt werden. Dabei sollte vor allem das **Aufzeigen der individuellen Leistungsfortschritte** der Kinder im Fokus stehen und Vergleiche mit anderen Kindern, Konkurrenzsituationen oder

Bewegungsspiele, bei denen einzelne Kinder ausscheiden, möglichst vermieden werden (Zimmer, 2014). Wenn darüber hinaus der Anforderungsgrad des Bewegungsangebots so gestaltet ist, dass die Kinder die Schwierigkeit selbst wählen können, haben alle Kinder die **Chance auf Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeitserfahrungen** im Rahmen des Angebots.

► REFLEKTIEREN – UND WIE IST DAS BEI IHNEN?

- Welche Einstellung haben Sie zu Bewegung? Was haben Sie für Bewegungserfahrungen in Ihrer eigenen Kindheit gemacht?
- In welchen Bewegungssituationen von Kindern empfinden Sie Unsicherheiten oder Ängste? Wie gehen Sie damit um?
- Welche Bewegungsaktivitäten machen Ihnen selbst besonders viel Freude?
- In welchen Situationen sind Sie ein Bewegungsvorbild für Kinder?

Die Art und Weise wie Bewegungsaktivitäten begleitet werden, wird auch von den eigenen Vorerfahrungen und Einstellungen zu Bewegung mitbeeinflusst (Hunger, 2022). Untersuchungen zeigen, dass insbesondere Pädagog:innen, die selbst Freude an Bewegung haben, den Erfolg einer kindlichen Bewegungsaktivität unterstützen und fördern, während pädagogische Fachpersonen mit Angst vor Unfällen, die Kinder in ihren Bewegungshandlungen schneller einschränken (Hunger, 2022; Ungerer-Röhrich et al., 2017). Es ist daher hilfreich, die eigenen Erfahrungen, Ängste und Einstellungen zu Bewegung zu reflektieren und sich bewusst zu machen.

KURZ ZUSAMMENGEFASST

Bewegung ist ein zentrales **Grundbedürfnis** von Kindern und gilt als **bedeutsame Ressource von Gesundheit**. Bewegung hat darüber hinaus noch weitere Funktionen für die kindliche Entwicklung. In Bewegungsaktivitäten eröffnen sich **Kindern zahlreiche Erfahrungsmöglichkeiten**, so dass Bewegung wie ein **Motor von Entwicklung und Lernen** fungiert. Als Ausdrucksmittel von Gefühlen oder Bedürfnissen ist Bewegung darüber hinaus ein **Medium der Kommunikation** und schafft zahlreiche **Gelegenheiten des sozialen Miteinanders**. Nicht zuletzt erleben Kinder in Bewegungshandlungen Herausforderungen und machen **Erfahrungen über sich selbst** und ihre Fähigkeiten.

In elementarpädagogischen Einrichtungen ist es daher wichtig, dass Kinder ihrem **individuellen Bewegungsbedürfnis** möglichst uneingeschränkt nachgehen können. Dafür benötigen sie im gesamten Tagesverlauf **ausreichend Raum und Zeit** für vielfältige und möglichst **alltagsintegrierte Bewegungsaktivitäten**. Zu einer bewegungsorientierten Alltagsgestaltung zählt neben einer **anregenden Raumgestaltung** und **vielseitigen Material- und Geräteauswahl** auch eine Begleitung durch die pädagogischen Fachpersonen, die **zu Bewegung motiviert** und die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung bestärkt.

Quellenverzeichnis

- Bahr, S. & Fischer, K. (2016). Zum Stellenwert von Bewegung in der frühpädagogischen Ausbildung. In K. Fischer, G. Hölter, W. Beudels, C. Jasmund, A. Krus & S. Kuhlenkamp (Hrsg.), *Bewegung in der frühen Kindheit* (S. 79–103). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-05116-7_8
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.). (2009). *Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich*. https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:c5ac2d1b-9f83-4275-a96b-40a93246223b/200710_Elementarp%C3%A4dagogik_Publikation_A4_WEB.pdf
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.). (2022a). *Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Bestandsaufnahme (Kurzversion)*. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/BMG_Bestandsaufnahme_Bewegung_Kinder_und_Jugendliche_Kurzversion_bf.pdf
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.). (2022b). *Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Bestandsaufnahme (Langversion)*. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/bestandsaufnahme-zur-bewegungsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen-in-deutschland-langversion.html>
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.). (2020). *Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: HBSC-Factsheet 05: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018*. Wien.
- Fischer, K., Kopic, A. & Schneider, J. (2016). Bewegung als anthropologische Kategorie. In K. Fischer, G. Hölter, W. Beudels, C. Jasmund, A. Krus & S. Kuhlenkamp (Hrsg.), *Bewegung in der frühen Kindheit* (S. 233–256). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-05116-7_17
- Hunger, I. (2022). *Bewegung im Kontext frühkindlicher Bildung und Gesundheitsförderung: Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF)*. *Weiterbildung: Band 54*. Deutsches Jugendinstitut e.V.
- Largo, R. H. (2013a). Feinmotorik. In C. Walter-Laager, M. R. Pfiffner & J. Schwarz (Hrsg.), *Fachtexte für die Arbeit mit Kindern bis 4 Jahren: Implementierungsprojekt des Orientierungsrahmens für Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz* (S. 5–8).
- Largo, R. H. (2013b). Körper und Bewegung (Grobmotorik). In C. Walter-Laager, M. R. Pfiffner & J. Schwarz (Hrsg.), *Fachtexte für die Arbeit mit Kindern von 4 bis 6 Jahren: Implementierungsprojekt des Orientierungsrahmens für Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz* (S. 33–35).
- Largo, R. H. & Papandreou, A. (2013). Körper und Bewegung (Grobmotorik). In C. Walter-Laager, M. R. Pfiffner & J. Schwarz (Hrsg.), *Fachtexte für die Arbeit mit Kindern bis 4 Jahren: Implementierungsprojekt des Orientierungsrahmens für Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz* (S. 9–13).
- Miko, H.-C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dörner, T. E., Titze, S. & Bauer, R. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit [Effects of Physical Activity on Health]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 82(S 03), S184–S195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>
- Robert Koch-Institut. (2018). *Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends*. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-006.2>
- Ungerer-Röhrich, U., Rütten, A. & Pfeifer, K. (2017). Kinder brauchen Bewegung! *Ernährung & Medizin*, 32(01), 13–16. <https://doi.org/10.1055/s-0042-122897>

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541170/>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>

Zimmer, R. (2012a). *Bewegung als Motor des Lernens*. Nifbe-Themenheft: Nr. 2. Nifbe.

Zimmer, R. (2012b). *Sprache und Bewegung*. Nifbe-Themenheft: Nr. 13. Nifbe.

Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis* (1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe 2014 (26. Gesamtauflage). Herder. <https://e-bookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=4499835>

Zitiervorschlag

Kias, S., Röhmel, L., & Rosière, S.-L. (2023). *Den elementarpädagogischen Alltag bewegt gestalten. Ein Fachtext zur Bedeutung von Bewegung in der frühen Kindheit & bewegungsorientierter Alltagsgestaltung*. Elementar+. Internationales Zentrum PEP, Universität Graz.

Den elementarpädagogischen Alltag bewegt gestalten – Ein Fachtext zur Bedeutung von Bewegung in der frühen Kindheit & bewegungsorientierter Alltagsgestaltung. Elementar+

© 2024 by Internationales Zentrum PEP.

Except where otherwise noted, this work is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



**PEP – Internationales Zentrum für
Professionalisierung der Elementarpädagogik**
Universität Graz · pep.uni-graz.at