

Lasst die Kinder machen!

„Bewegung ist mehr als Sport“, sagen unsere Autoren, die Kita-Räume planen und gestalten. Sie plädieren für Bewegungsräume, die zu selbstbestimmter Bewegung einladen. Wie man Kinder hierbei angemessen herausfordert und was Fachkräfte beachten müssen, lesen Sie hier.

GOTTFRIED SCHILLING · TOBIAS RICHTER



Bewegung ist der Motor für kindliche Entwicklung. Wer junge Kinder in einem leeren Raum beobachtet, wird feststellen, dass sie oft von einer Wand zur anderen laufen. So versuchen sie, die Größe des Raumes zu erfassen. Indem Kinder Dinge heben, erfahren sie ihr Gewicht und lernen unter anderem, dass Stein schwerer ist als Holz. Entwicklung geschieht in hohem Maße dort, wo sich Kindern Bewegungsherausforderungen bieten, wo sie Risiken eingehen und neue Dinge erproben können.

Indem sie sich bewegen, lernen Kinder nicht nur ihre Umwelt, sondern auch ihren eigenen Körper kennen. Daher ist es wichtig, dass sie vielseitige Körpererfahrungen machen, dass sie kriechen, klettern, sich drehen, ziehen, heben und stoßen. Dabei erfahren sie die Möglichkeiten ihres Körpers und erweitern schrittweise ihre Fähigkeiten. Da Bewegung für Kinder eine Frage der Körper- und Welterfahrung ist und sie ihre geistige Entwicklung fördert, bringen sie von Natur aus eine hohe Bewegungsfreude mit und den Drang, sich körperlich zu erproben. Als Erwachsene sind wir aufgerufen, ihnen dafür ausreichend Zeit und gute Räume zur Verfügung zu stellen.

Sport oder Bewegung?

Ideale Bewegungsräume bietet die Natur: Vielfältige Untergründe und Geländeprofile laden zum Erkunden ein, Bäume und Stämme zum Klettern und Balancieren. Ein Kita-Außengelände kann das in kleinem Umfang abbilden. Der Garten ist daher ein hervorragender Bewegungs-ort. Doch auch drinnen sollten die Räume dem Bewegungsbedürfnis der Kinder entsprechen und eine Vielfalt und Komplexität bieten, die sich an der Natur orientiert.

Ein Bewegungsraum muss her! Viele denken dabei an eine Turnhalle, in der sie Sportangebote machen.

Doch Bewegung und Sport ist nicht dasselbe: Beim Sport geben Erwachsene Kindern Bewegungsabfolgen vor. Oft hören die Kinder dabei Anforderungen wie: „Willst du da nicht rauf? Das kannst du doch schon!“ Sie fühlen sich gedrängt und reagieren teilweise mit Vermeidungsverhalten. Hinzu kommt, dass Sport mit Wettbewerb und Vergleich verbunden ist. Bei einigen Kindern setzt sich dadurch der Gedanke fest: „Das kann ich nicht. Ich bin unsportlich.“ Außerdem interessant: Im Sportunterricht und in angeleiteten Bewegungsangeboten bewegen sich die Kinder in der Regel weniger intensiv und engagiert. Das resultiert unter anderem daraus, dass sie oft warten müssen, bis sie an der Reihe sind.

Kinder lernen ihren Körper und die Welt in Bewegung kennen.

Ein Raum nach Plan

Wir schlagen Kitas daher eine Raumgestaltung vor, die Kinder zu selbstgesteuerter Bewegung anregt und sie zu bewegungsintensivem Spielen einlädt. Ein Bewegungsraum benötigt daher mehr als freie Fläche. Wie die Natur sollte der Raum sichtbare motorische Herausforderungen von hoher Komplexität anbieten, die sich Kinder, ihrem Entwicklungsstand entsprechend, Schritt für Schritt erschließen können. Durchdachte Podestlandschaften erfüllen diese Anforderungen. Sie bieten unterschiedliche Wege, um in die Höhe zu gelangen: Sprossenleitern, Netze, Seile, Stufen, Treppenwellen oder schräge Ebenen. Eine gute Ergänzung ist eine Motorik-Balkenanlage, an der sich unterschiedliche Objekte, wie Kugeln, Matten und Netze, befestigen lassen. Sie ermöglichen es den Kindern, Schwung- und Schaukelbewegungen zu erkunden.

Von bunten Schaumstoffbausteinen, die oft in Kitas zum Einsatz kommen, raten wir in Bewegungsräumen ab. Die Elemente sind nicht materialauthentisch. Auf den ersten

Blick scheint es sich um stabiles Baumaterial zu handeln, doch die Bausteine lösen diesen Anspruch nicht ein. Kinder bauen daher und rennen die Gebäude dann zumeist ein. Es entsteht eine Stimmung des Tobens. Besser sind stabile Holzkisten, -bänke und -bretter. Sie sind schwer. Das lässt Kinder Gewicht erfahren und macht es zur Herausforderung, etwas zu bauen. Oft müssen sie mit vereinten Kräften anpacken, um Kisten zu stapeln oder Brücken und Rampen zu platzieren. Dabei sprechen sich die Kinder ab und achten aufeinander.

Jedes Kind sollte sich einen solchen Bewegungsraum oder ein U3-Bewegungspodest in einem Krippenraum in seinem eigenen Tempo und zu gegebener Zeit erobern können. Daher finden wir es wichtig, an Rückzugsbereiche – kleine Höhlen und Ausgucke – zu denken. Von dort aus beobachten zurückhaltende Kinder gerne das Geschehen im Raum. Sie sehen, wie andere klettern, kriechen, kraxeln, schaukeln und spielen. Irgendwann sind sie bereit, es ebenfalls zu probieren, und machen es den anderen einfach nach.

Bitte nicht bewerten

Anders als beim Sport wählt hier jedes Kind seine Herausforderung selbst und tut dies aus eigenem Antrieb. In der Regel können Kinder sehr genau einschätzen, was sie sich zutrauen. Mit der Zeit erwerben sie eine hohe Risikokompetenz. Voraussetzung dafür ist, dass Erwachsene sie sich selbstständig erproben lassen. Das ist oft eine Herausforderung. Denn es bedeutet, nicht einzugreifen. Es bedeutet, kein Kind aufzufordern, Dinge auszuprobieren, und kein Kind einfach hochzuheben. Denn damit geben Erwachsene einem Kind zu verstehen: Du benötigst meine Unterstützung, um etwas zu schaffen.

Hat ein Kind eine Bewegungsherausforderung dagegen selbstständig bewältigt, erlebt es sich als kompetent – und sein Selbstwertgefühl

steigt. Wichtig ist es ihm dann oft, dass seine Leistung gesehen wird. Dazu reicht der anerkennende Blick der Fachkraft vielfach schon aus. Sie kann auch sagen: „Das war schwierig, und du hast es geschafft.“ Das ist besser, als zu sagen: „Das hast du gut gemacht!“ Denn damit ist eine Wertung verbunden. Wiederholen sich solche Äußerungen, werden Kinder im eigenen Urteil unsicher, und bei dem, was sie tun, immer auf die Reaktion der Erwachsenen schielen. Und es zerstört ihre intrinsische Motivation, wenn Kinder Dinge schließlich um des Lobes willen tun.

Oft beobachten Fachkräfte, dass sich Kinder unter drei Jahren über Wochen mit einem Thema auseinandersetzen – etwa eine Treppenwelle zu meistern. Erst wenn ihnen das gelingt, gehen sie die nächste Herausforderung an. Es ist eine Frage des Zutrauens und der Wertschätzung, Kindern diese Zeit zu lassen.

Rollenspiel und Risiko

Ältere Kinder verknüpfen Bewegung mit Rollenspiel. Wer Kinder fragt, was sie gerade tun, hört nicht, dass sie klettern oder schaukeln. Die Kin-

der sagen eher Dinge wie: „Ich bin der Schornsteinfeger. Ich gehe aufs Dach.“ Oder: „Hier ist unser Schiff. Und ich schaue, ob ich Land sehen kann.“ Diese Verknüpfung von Bewegung und Rollenspiel verleitet Erwachsene teilweise dazu, Kindern statt eines neutralen Bewegungspodestes eines mit „Rollenspielcharakter“ zu bauen, das zum Beispiel die Form eines Schiffes besitzt. Das schränkt die Kinder jedoch unnötig ein. In einer Kita sahen wir einen Rollenspielraum, für den die Eltern ein Haus gebaut hatten. Die Fachkräfte berichteten uns, dass diesen Ort vor allem Mädchen für Familienspiele nutzen. Nachdem wir den Raum umgestaltet hatten, bot er Anreize für alle Kinder. Die Einbauten sind nun bedeutungslos. Die Kinder interpretieren sie so, wie es zu ihrem Spielthema passt.

Wenn es um Bewegungsförderung in der Kita geht, werfen Fachkräfte in unseren Beratungen häufig die Frage nach der Aufsichtspflicht auf. Was passiert, wenn sich Kinder wehtun? Ist das nicht automatisch ein Indiz dafür, dass hier jemand seine Aufsichtspflicht verletzt hat? Diese sachlich falsche Schlussfolgerung

führt dazu, dass manche Fachkräfte ängstlich auf kindlichen Wagemut reagieren. Sie ermahnen Kinder zur Vorsicht und verunsichern sie damit. Oder sie unterbinden mutmaßlich riskante Aktionen gleich ganz. Die Tatsache, dass viele Eltern wenig tolerant reagieren, wenn ihre Kinder mit kleinen Blessuren aus der Kita kommen, verschärft die Vorsicht mancher Fachkräfte noch.

Doch Weiterentwicklung geschieht, wo Kinder sich auf neues, unsicheres Terrain vorwagen, wo sie Risiken eingehen. Wer das untersagt, verhindert kindliche Entwicklung. Das kann nicht unser Ziel sein. Wir meinen: Die Risiken sind kalkulierbar. Wer Bewegungspodeste und -module erwirbt, die gemäß der Deutschen Industrie-Norm DIN 1176/1177 gebaut sind und sich an den Vorgaben der Unfallkassen orientieren, hat Verletzungsrisiken minimiert. Und das, was Kinder gewinnen, wenn sie ihren Körper und seine Möglichkeiten auf diese Weise erfahren dürfen, ist es wert, dass wir ein Restrisiko zulassen. Gleichzeitig nimmt das Verletzungsrisiko ab, wenn wir Zutrauen zu den Kindern haben und sie machen lassen. Denn je öfter Kinder Bewegungen üben, desto gewandter und sicherer können sie werden.

Als „Bewegte Kita“ zertifizieren

Ich fliege, ich renne ...

In einer **Kinderkrippe** der Universität Bayreuth realisierten wir 2009 eine damals neuartige Bewegungslandschaft, die in Fachkreisen auf großes Interesse stieß. Ulrike Ungerer-Röhrich, Professorin am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität, begleitete das Projekt. Aus ihren Bewegungsforschungen entwickelte sie im Verbund mit anderen Forschungseinrichtungen das Programm QueB (Qualität entwickeln mit und durch Bewegung).

Seit 2023 können sich interessierte Kindertagesstätten im Rahmen von QueB ein Jahr lang von einem ausgebildeten QueB-Coach begleiten lassen, ihre Bewegungsqualität weiterentwickeln und das Zertifikat „Bewegte Kita“ erhalten. Das Besondere an QueB ist, dass es Kitas unterstützt, die eigenen Bedarfe zu erkennen und individuelle Ziele zu formulieren und anzusteuern.

Neugierig? Mehr Informationen unter: www.queb.eu



Rennen gegen Langeweile

Anders als viele Erwachsene intuitiv meinen, sind es nämlich nicht die herausfordernden Situationen, die Kinder konzentriert zu meistern versuchen, die besonders oft zu Unfällen führen. Die Daten der Unfallkassen zeigen, dass die meisten Zwischenfälle passieren, wenn Kinder rennen und toben. Dabei stoßen sie leicht mit vollem Tempo zusammen, stolpern oder kollidieren mit Gegenständen.

Kinder neigen dann zum ausgelassenen Rennen, wenn ihnen anderweitige Bewegungsherausforderungen fehlen. Tempo zu machen, ist ihre Form, das zu kompensieren. Daher halten wir es für wichtig, dass

Kindern Bewegungsräume und Bewegungsbereiche, die sie angemessen herausfordern, stets zugänglich sind.

Keine Frage des Budgets

Sicher, ein optimal ausgestatteter Bewegungsraum, mit Bewegungspodest, Balkenanlage und mobilen Elementen für Bewegungsbaustellen kostet viel Geld. Außerdem ist ein großer Tageslichtraum zweckmäßig. Kitas können jedoch auch kleiner anfangen und etwa einen Nebenraum zum Bewegungsraum umrüsten. Oft empfiehlt es sich dann, Prallschuttmatten an den Wänden zu platzieren.

Wer in den Innenräumen aktuell eher wenig Änderungsmöglichkeiten sieht oder kein großes Budget hat, kann sich auf das Außengelände fokussieren und schauen, welche Bewegungsimpulse von der aktuellen Gestaltung ausgehen:

- › Gibt es ein Geländeprofil mit Hügeln, die die Kinder erklimmen und die sie herunterrutschen oder herunterrollen können?
- › Gibt es Hecken und Bäume, unter die die Kinder kriechen und in die sie klettern dürfen?
- › Stehen den Kindern Möglichkeiten zum Balancieren offen – zum Beispiel Baumstämme, große Steine oder Mauern?
- › Was lädt sie zum Schaukeln und Schwingen ein? Können sie sich dafür an starke Äste hängen? Gibt es Schaukeln?
- › Verfügt das Außengelände über Spielgeräte? Sind diese so ausgewählt, dass sie verschiedene Bewegungsformen ermöglichen und die Kinder herausfordern?
- › Gibt es draußen Material, um Bewegungslandschaften zu bauen?

Tipp: Für Bewegungsbaustellen eignen sich auch Getränkeboxen als

Material. In Kombination mit Holzbrettern können Sie daraus herausfordernde Parcours errichten. Und die Kosten bleiben überschaubar.

Hinweis: Denken Sie den Begriff Bewegung drinnen und draußen zusammenhängend und gestalten Sie die Bereiche so, dass sie sich gegenseitig ergänzen. Wichtig ist, dass die Kinder zu beiden Arealen ausreichend Zugang haben.

Der österreichische Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler sagte mal: „Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“ In diesem Sinne möchten wir allen Pädagoginnen und Pädagogen Mut machen, Kindern etwas zuzutrauen und ihnen Grenzerfahrungen zu ermöglichen. Denn das macht sie glücklich, sicher und selbstbewusst.

MEHR: Lust auf visuelle Eindrücke? Bilder zur Raumgestaltung von Kitas finden Sie hier: www.kameleon.de

Polyino
Der digitale & mehrsprachige Bilderbuchservice für die Kita.

Die Nr. 1 aus Skandinavien

Polyino ist die smarte pädagogische Lösung für die Kita. Der Service bietet eine riesige Auswahl an eingelesebenen Büchern in über 70 Sprachen an, inklusive der Gebärdensprache. Somit wird nicht nur Sprachförderung, sondern auch die Inklusion aller Kinder unterstützt!

- Über 1.000 Bücher
- Mehr als 70 Audio- und 20 Schriftsprachen
- Als App & Browserversion

Mehr Infos auf: **Polyino.de**

Jetzt kostenlos testen!