



**Die
mobile
Familie.**

BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL BKK 

Steinstraße 5 · 20095 Hamburg
Burggrafstraße 1 · 29221 Celle (Kassensitz)
www.bkk-mobil-oil.de

Interessenten - Hotline: 0180 5 4636112
Mitglieder - Service: 0180 1 300201

Mobil

BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL



www.bkk-mobil-oil.de

Eine Königsklasse.



Inhalt



Einleitung	4/5
Prof. Dr. Renate Zimmer	6-9
Tanz- und Bewegungsübung: der Feentanz und die Zauberrakete	10/11
Koordinationsübung: Kochlöffelhockey	12/13
Passive Gleichgewichtsübung: die Himmelsschaukel	14/15
Aktive Gleichgewichtsübung: Fußtransport	16/17
Ausdauerübung: Die Affenbande ist los	18/19
Kräftigungsübung: Krabbenfußball	20/21
Feinmotorikübung: Tastmemory	22/23
Taktile Wahrnehmungsübung: Tastkarton/Tastsäckchen	24/25
Entspannungsübung: Traumreise	26/27
Bonus: Entspannungsübung: eine Reise ins Meer und Yoga für die Eltern	28/29
Das sollten Sie wissen	30/31

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, stehen Sie mit der BKK MOBIL OIL auf der Pole-Position. Wir bieten Ihnen nicht nur unsere bekannten hochwertigen Leistungen, sondern auch viele interessante Mehrleistungen, einen Top-Service sowie die Sicherheit Deutschlands zweitgrößter Betriebskrankenkasse. Und das alles zu einem fairen Beitragssatz.

Bereits seit 1952 sind wir erfolgreich als gesetzliche Krankenversicherung für unsere Kunden da. Nach der Öffnung der BKK MOBIL OIL im Herbst 1999 haben wir den Kreis unserer Versicherten erweitert. Wer in Bayern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Hamburg oder Schleswig-Holstein wohnt oder beschäftigt

**Erfahren
Sie den
Unterschied.**

ist, kann sich bei uns gesetzlich krankenversichern. Mittlerweile fahren rund 1 Million Versicherte gut mit uns.

Möchten Sie mehr über uns erfahren? Unter www.bkk-mobil-oil.de erhalten Sie die aktuellsten Informationen auf einen Blick!

Oder rufen Sie uns einfach an: montags bis freitags von 07:30 bis 20:00 Uhr unter Telefon 0180 5 4636112.

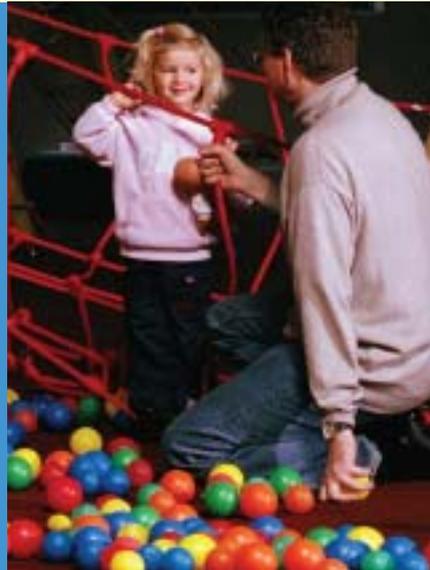


Die mobile Familie – Übungen für Kinder bis sechs Jahren

Die Entwicklung Ihres Kindes in den ersten Lebensjahren bildet die Grundlage für das ganze Leben. Ärzte, Politiker und Eltern schlagen Alarm, weil immer mehr Kinder und Jugendliche an Krankheiten leiden, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Verzögerungen oder Störungen in der motorischen Entwicklung werden meistens aber erst erkannt, wenn sich eine Fehlentwicklung bemerkbar macht. Das kann zum Beispiel im sozialen Verhalten des Kindes oder beim Erlernen der Sprache auffallen.

Frühzeitig, d. h. bereits im Kleinkindalter, müssen die motorischen Fähigkeiten ausgebildet werden. Hier sieht sich die BKK MOBIL OIL in der Verantwortung, ihre Versicherten dabei fachgerecht zu unterstützen. Die Broschüre „Die mobile Familie“ bietet Ihnen die Möglichkeit, die



motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes im gemeinsamen Spiel zu fördern und die Bewegungsfreude als einen Teil des Familienlebens zu verankern – nur so können vorhandene Strukturen verändert und positiv beeinflusst werden.

Die folgenden Übungen wurden in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Renate Zimmer entwickelt.

**Sie
sind uns
wichtig.**

Alle Übungen in diesem Heft sind natürlich von Ihnen beliebig abänder- und erweiterbar und sind für Kinder unterschiedlichen Alters geeignet.

Wir hoffen, die Beispiele helfen Ihnen, die motorische Entwicklung Ihres Kindes aus einer für Sie vielleicht neuen Perspektive zu entdecken.

Die BKK MOBIL OIL wünscht Ihnen viel Spaß bei der Umset-

zung der Übungen zusammen mit Ihrem Kind und vielleicht auch gemeinsam mit anderen Eltern und weiteren Kindern.

Seien Sie gleichzeitig Gestalter und Mitspieler. Lassen Sie Ihr Kind eigene Ideen einbringen und erfreuen Sie sich an der Entwicklung Ihres Kindes. Wir wünschen Ihnen viel Spaß miteinander!



Bewegung – der Motor der kindlichen Entwicklung



*Fachliche Beratung:
Prof. Dr. Renate Zimmer, Professorin
für Sportpädagogik und Sportwissen-
schaft an der Universität Osnabrück.
Autorin vieler Fachbücher zur Bewe-
gungsentwicklung von Kindern.*

6 Mobil und entdeckungsfreudig – das sind Wesensmerkmale von Kindern. Mit Begeisterung wenden sie sich den täglichen Herausforderungen zu. Rennen, hüpfen, über Pfützen springen und auf Bäume klettern – die Lust an der Bewegung ist vor allem in den ersten Lebensjahren groß, langes Stillsitzen ist für Kinder eine Strafe.

Bewegung ist jedoch nicht nur ein den Kindern ureigenes Bedürfnis, hier trainieren sie ihre motorische Geschicklichkeit, sie üben ihren Körper, entwickeln aber auch ihre geistigen Fähigkeiten und lernen dabei eine

Menge über sich selbst und ihre Umwelt. Sie machen Erfahrungen über die Gesetzmäßigkeiten der Dinge, mit oder an denen sie sich bewegen, sie gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und setzen sich mit anderen – Kindern wie Erwachsenen – auseinander.

Für eine gesunde körperliche, aber auch für die geistige Entwicklung ist Bewegung unerlässlich, sie unterstützt die Lernbereitschaft der Kinder und ist Voraussetzung für das psychosoziale Wohlbefinden.

Aber wo gibt es heute noch Gelegenheiten für solche die kindli-

che Entwicklung maßgeblich beeinflussenden Spiel- und Bewegungserfahrungen?

Straßenverkehr, dichte Bebauung, enge Wohnungen, wachsender Medienkonsum und eine immer stärker technisierte Alltagswelt schränken den Spiel- und Bewegungsraum der Kinder ein. Selbsttätigkeit und Eigenaktivität sind wichtige Voraussetzungen für das Begreifen der Welt, an ihre Stelle tritt im heutigen Lebensalltag aber mehr und mehr das passive Konsumieren. Für Körper- und Bewegungserfahrungen gibt es dabei immer weniger Möglichkeiten.



**Spaß
an der
Bewegung.**

7 Dabei benötigen Kinder täglich ausreichend Bewegungsgelegenheiten, sonst können sich ihre Organsysteme, ihre Muskeln und auch ihre Sinne nicht optimal entwickeln.

Die Folgen des Bewegungsmangels sind in vielen Bereichen erkennbar: Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten nehmen zu, bereits jedes fünfte Kind ist bei



Die Familie – Gestaltungsraum der kindlichen Bewegungsumwelt

der Einschulung Übergewichtig. Gerade in den ersten sechs Lebensjahren vollziehen sich grundlegende Entwicklungsprozesse, die die Basis der späteren Haltungs- und Leistungsfähigkeit bilden.

Der heranwachsende Organismus ist jedoch auch besonders anfällig gegen Störfaktoren, bedingt durch Zivilisationseinflüsse wie z. B. Bewegungsmangel oder falsche Ernährung.

Die Folgen für die Entwicklung von Kindern sind in ihrer Tragweite heute noch gar nicht abzusehen. So führen Wahrnehmungsstörungen nicht selten auch zu Beeinträchtigungen der Konzentrations- und Lernfähigkeit in der Schule.

Übergewicht setzt sich häufig auch in späteren Lebensjahren fort und ist Ursache für viele

weitere Erkrankungen (u. a. Diabetes).

Mit Bewegungsmangel verbunden ist auch das Risiko für viele weitere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des aktiven und passiven Bewegungsapparates (z. B. Muskelschwächen, Osteoporose). Auch wenn die gravierenden Folgen sich erst in späteren Lebensjahren zeigen, liegen die Ursachen oft im frühen Kindesalter.

Spielen und sich bewegen – Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden

Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen Kinder tägliche Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, bei denen sie alle Sinne einsetzen und ihren Körper üben können. Kinder brauchen



ein gut ausgebildetes Wahrnehmungsvermögen, um sich mit der Welt auseinander setzen zu können.

Die Familie ist der Ort, wo erste Bewegungsgewohnheiten der Kinder geprägt werden. Durch eine anregungsreiche Bewegungsumwelt, durch das Schaffen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten auch im alltäglichen Leben und durch das Eingehen auf die kindlichen Bewegungsbedürfnisse können Eltern in hohem Maße dazu beitragen, die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Kinder zu unterstützen.

Eltern können dabei aber auch Partner und Mitspieler sein. Sie



können Anregungen geben und mit dem Kind gemeinsam Spielideen entwickeln und damit die psycho-physische Gesundheit ihrer Kinder positiv beeinflussen.

Das Wichtigste dabei aber ist der Spaß und die Freude, die entsteht, wenn Eltern und Kinder sich gemeinsam betätigen, wenn sie miteinander spielen, Kunststücke ausprobieren und ihre Kräfte messen.

So bleiben Sie und Ihre Kinder fit und mobil!

Prof. Dr. Renate Zimmer



Der Feentanz und die Zauberrakete: Tanz- und Bewegung



Jetzt
geht's
los.



10

Ein Spiel für die ganze Familie oder zu zweit.

Material:

zwei oder mehr bunte Chiffontücher, einige Luftballons.

Anleitung:

Die Teilnehmer legen sich ein Tuch über ihren Kopf und können sich, wenn mehrere Tücher vorhanden sind, damit verkleiden oder schmücken.

Dann wird gemeinsam ein bunter Feentanz in der Wohnung durchgeführt, gerne auch mit vorhandener Musik Ihrer Wahl.

11

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und Sie werden sehr viel gemeinsamen Spaß erleben.

Anschließend wird das Tuch an das Ende des aufgeblasenen Luftballons geknotet und in eine „Zauberrakete“ verwandelt.

Lassen Sie Ihre „Zauberrakete“ durch den Raum fliegen, Kinder entwickeln hierbei große Phantasie. Sie können dieses Spiel auch zum Fang- oder Wurfspiel weiterentwickeln.



Kochlöffelhockey: Koordination



Material:

zwei (Schuh-) Kartons, mind. ein kleiner Ball oder Flummi, zwei Kochlöffel.



Anleitung:

Kochlöffelhockey kann man z. B. zu Hause in einem schmalen Flur spielen. Die eingegrenzte Spielfläche sorgt hier dafür, dass der Ball nicht so weit wegrollen kann.

Am Ende des Flures wird jeweils ein Karton als Tor aufgestellt. Mit Kochlöffeln werden kleine Bälle oder Flummis über den Boden gerollt.



Ziel:

Hier werden das Koordinationsvermögen, das Reaktionsvermögen bzw. die Schnelligkeit und die Zielgenauigkeit geschult.

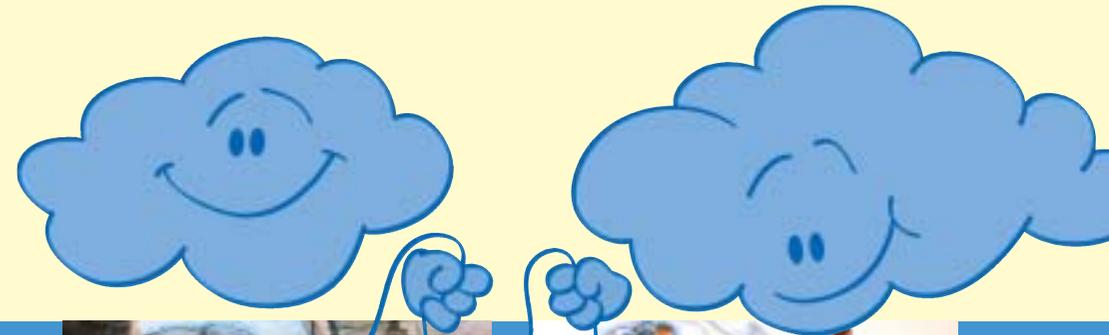


Die Himmelschaukel: passives Gleichgewicht



Material:

eine Decke oder Laken oder großes Tuch.



Anleitung:

Ihr Kind legt sich auf die am Boden ausgebreitete Decke. Die Eltern nehmen jeweils zwei Enden der Decke in die Hände und heben ihr Kind dann langsam und behutsam in die Höhe.

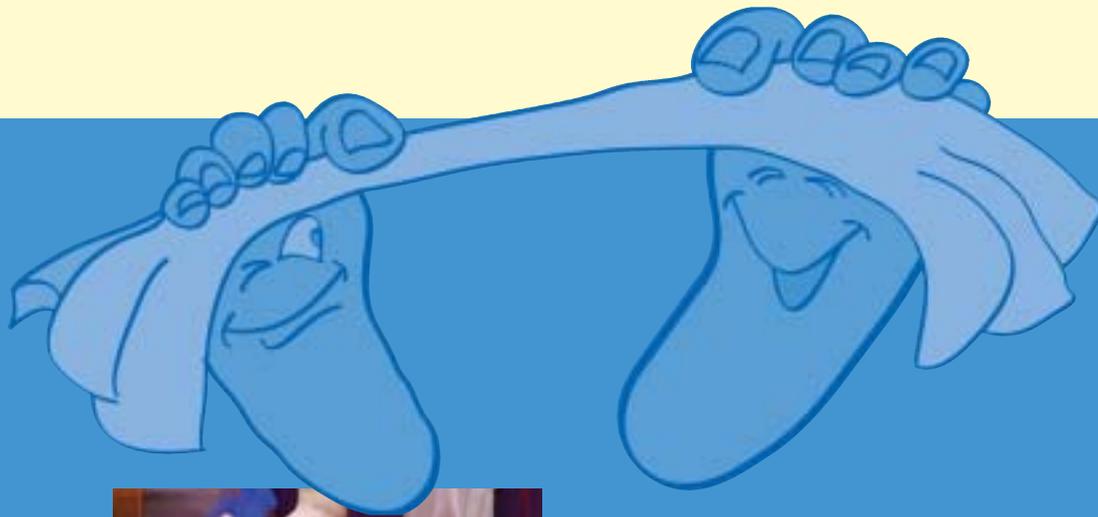
Wiegen Sie Ihr Kind langsam und vorsichtig mit kleinen Bewegungen. Ihr Kind wird dabei ein entspanntes und geborgenes Gefühl genießen.

Ziel:

Förderung der Körperwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit, Entwicklung des Gleichgewichts.



Fußtransport: aktives Gleichgewicht



16

Material:

mehrere Chiffontücher oder Baumwolltücher, Stifte oder Federn, Wäscheklammern, Wattebällchen, Korb oder großer Topf.

Anleitung:

Schuhe und Strümpfe werden ausgezogen. Jedes Kind hat einen Korb oder großen Topf, in den es möglichst viele in der Mitte des Raumes liegende Gegenstände (Tücher, Stifte etc.) bringen soll. Für den Transport sind nur die Füße erlaubt und es darf jeweils nur ein Gegenstand transportiert werden. Schieben ist auch nicht erlaubt, die Gegenstände sollen mit den Zehen aufgegriffen werden.



17



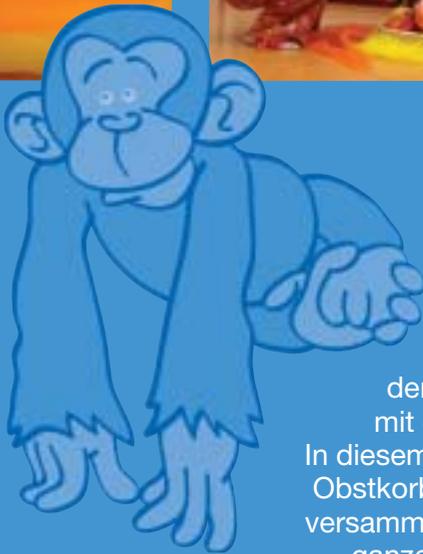
Am Ende wird gezählt, wer die meisten Gegenstände in seinem Korb oder Topf gesammelt hat.

Ziel:

Gleichgewicht, Fußbeweglichkeit, Kräftigung der Fußmuskulatur.



Die Affenbande ist los: Ausdauer



Eine Übung für die ganze Familie, evtl. Freunde oder auch nur zu zweit.

Material:

Mehrere Chiffontücher oder Seile werden an den Enden zusammengeknötet. Eine Schale oder ein Korb wird mit verschiedenem Obst befüllt (z. B. Orangen, Bananen, Mangos, Äpfel, Birnen). Für jeden Teilnehmer eine Serviette. Musik (möglichst fröhlich und dynamisch).

Anleitung:
In der Mitte des Raumes (Urwald) wird ein Kreis aus den Tüchern oder mit dem Seil gelegt. In diesem Kreis steht der Obstkorb. Um den Kreis versammelt sich nun die ganze „Affenbande“.

Das Musikstück wird nun von allen Familienmitgliedern hüpfend begleitet. Ein Spieler lässt die Musik immer wieder aussetzen, währenddessen versucht die hüpfende „Affenbande“ so viel Obst wie möglich aus dem



Korb zu „klauen“ und in ihr Versteck (Serviette) zu bringen. Es darf immer nur ein Stück Obst herausgenommen werden. Sobald die Musik wieder ertönt, wird weitergehüpft. Wer am Ende die meisten Obststücke in seinem Versteck hat, ist der Ge-

winner. Viel Spaß beim gemeinsamen Verzehr!

Ziel:

Förderung der Ausdauer und Körperkraft.



Krabbenfußball: Kräftigung



Anleitung:

Dieses sehr aktive Spiel lässt sich besonders im Flur einer Wohnung spielen.

Ziel:

Förderung von Kraft der Muskulatur des gesamten Körpers und der Ausdauer.

Am Ende des Flurs wird jeweils ein Tor aufgestellt. Die Spieler setzen sich auf das Gesäß, stützen sich mit beiden Händen und Füßen ab und heben das Gesäß an (Krabbgang). Das Gesäß sollte möglichst immer angehoben bleiben. Es sollten so viele Tore wie möglich geschossen werden, denn jeder ist Torhüter und Torschütze zugleich.



Übung für zwei oder mehr Personen.

Material:

ein Softgummiball oder Schaumstoffball, Material für zwei Tore (Stühle, ein Türrahmen, gestapelte Bücher o. Ä.).



Tastmemory: Feinmotorik



Anleitung:

Je zwei Kartonkärtchen werden mit gleichem Material beklebt. Die Spielregeln ähneln den vom normalen Memory: Legen Sie die Kärtchen durcheinander auf den Boden oder einen Tisch. In diesem Fall brauchen Sie die Karten nicht verkehrt herum hinzulegen. Der Spieler versucht mit verbundenen Augen jeweils zwei gleiche Karten zu finden. Spielen mehrere Teilnehmer zusammen, gewinnt derjenige, der die meisten zueinander passenden Paare gefunden hat.

Material:

Augenbinden, Kartonkärtchen, verschiedene Materialreste (Nudeln, Erbsen, Sandpapier, Stoffreste/Filz etc.).

Ziel:

Schulung der Feinmotorik, Gedächtnisschulung.



Tastkarton/Tastsäckchen: taktile Wahrnehmung



Anleitung:

Schneiden Sie oder auch Ihr Kind in einen Schuhkarton an zwei gegenüberliegenden Seiten so große Löcher, dass Ihr Kind mit seinen Händen durchgreifen kann. Sie können den Karton zusammen mit Ihrem Kind bemalen oder auch mit Stoffresten bekleben.



Material:

Schuhkarton und Schere oder Säckchen mit Gummizug.

Gegenstände: Wäscheklammer, Zahnbürste, Korken, Muschel, Nudel, Gummiband, Murmel, Radiergummi, Wattebausch, Kastanie, Spielzeugauto etc.



Legen Sie verschiedene Gegenstände in den Karton, je nach Altersstufe einen oder mehrere. Verschließen Sie den Karton mit dem Deckel.

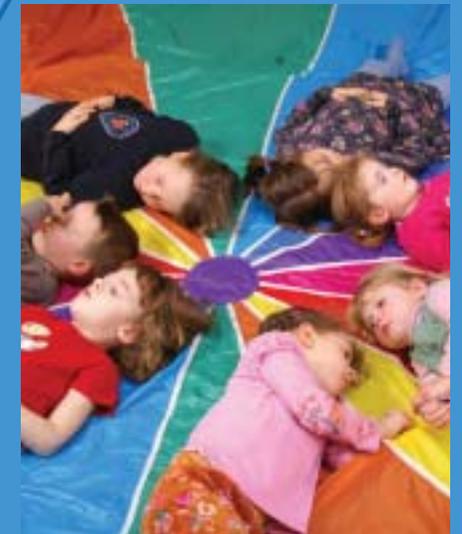
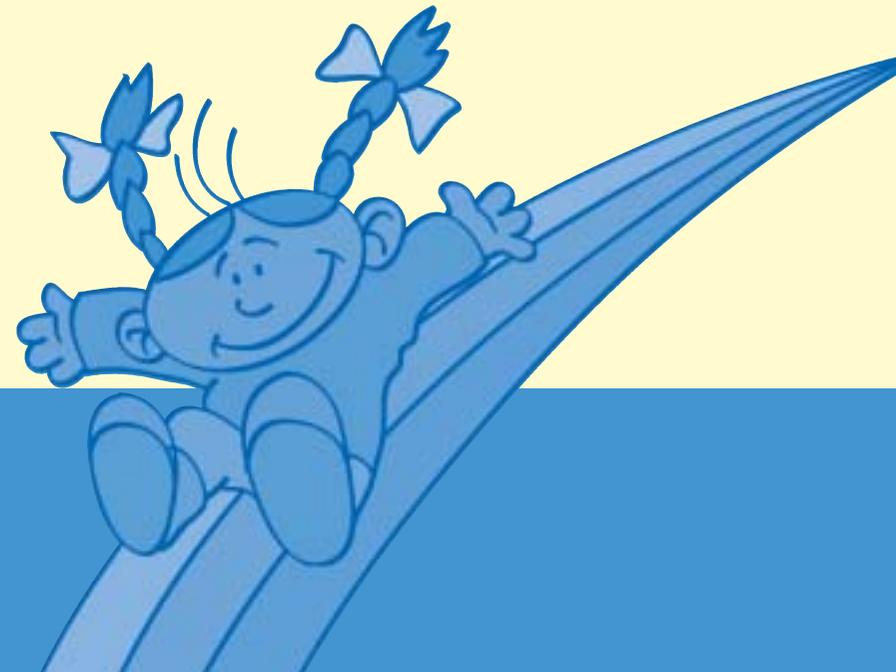
Ihr Kind soll mit seinen Händen (schwierige Variante: mit Handschuhen) die Gegenstände ertasten und beschreiben (z. B. weich, kalt, groß, rau) und erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.

Ziel:

Taktile Wahrnehmung und Erinnerungsvermögen werden geschult.



Traumreise: Entspannung



Zwischen Himmel und Erde

Dunkle Wolken ziehen am Himmel vorbei. Sie werden immer schneller und dunkler. Die Sonne ist schon lange nicht mehr zu sehen. Sie hat sich hinter den schweren Wolken versteckt.

Da reißt ein kleines Stückchen Himmel auf, eine Wolke hat sich hinter eine andere geschoben. Diese Chance lässt sich die Sonne nicht entgehen. Sie blinzelt aus dem Loch am dunklen Himmel und streckt ihre Strahlen langsam in alle Himmelsrichtungen aus.

Da entsteht ein Regenbogen, der sich wie eine schützende Hand über das Land legt. Er erstrahlt in allen Farben dieser Erde, so schön und so klar, dass selbst alle Tiere auf der Erde innehalten. Der Regenbogen hat so viele Farben, dass sie kaum zu trennen sind. Gelb, Orange, Rot, Lila, Grün, Blau, ... Sie leuchten so kräftig, dass sie uns fast blenden.

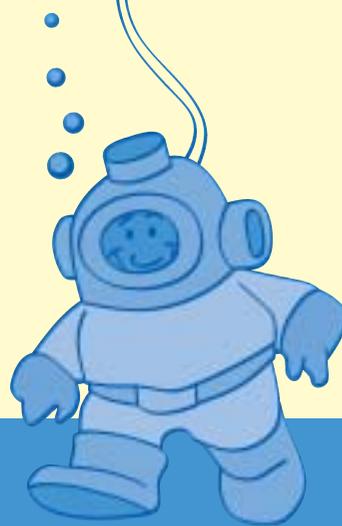
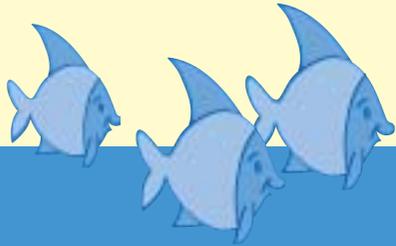
Entscheide selbst, in welche Farben du schauen möchtest: Gelb, Orange und Rot geben dir

Kraft und machen dich fröhlich; Lila stimmt dich ein wenig festlich, dir ist jetzt etwas feierlich zumute; Grün heilt alle Wunden und blendet dich gar nicht; Blau beruhigt dich und du fühlst dich ganz entspannt.

Genieße die Schönheit der Farben und versuche, sie in dir aufzunehmen.



Eine Reise ins Meer: Entspannung



Während der Text erzählt wird, bewegen sich die Kinder dem Text entsprechend.

Wir machen heute eine Reise ins Meer. Wir wollen ganz tief abtauchen, deshalb müssen wir uns besonders gut vorbereiten: Zunächst ziehen wir uns einen wärmenden Anzug an, denn in den Tiefen der Meere ist es sehr kalt. Wir schlüpfen in das rechte Bein ... in das linke Bein ... in den rechten Ärmel ... in den linken Ärmel ... Jetzt ziehen wir den Reißverschluss hoch bis zum Hals.

Nun ziehen wir uns noch dicke Stiefel aus Neopren an, damit unsere Füße trocken bleiben. Den rechten Fuß in den Stiefel ... und kräftig am Schaft des Stiefels ziehen ... puh, geschafft ... jetzt den linken Fuß ... und wieder ziehen ... wir stampfen ganz fest auf den Boden auf, damit die Stiefel fest sitzen.

So, jetzt können wir in die große Tauchkapsel steigen. Die Öffnung ist ziemlich eng, wir müssen uns ganz klein machen ... Jetzt können wir die Tür von innen mit einem großen Rad zudrehen ... In der Kapsel ist es eng und wir müssen uns alle auf den Boden kauern ...

Und los geht's: Auf der rechten Seite ziehen viele kleine, bunte Papageifische vorbei, sie sind so nah, wir können sie fast greifen ... Auf der linken Seite können wir einen großen Hai sehen. Er zieht langsam seine Kreise. Über uns schwimmt ein riesiger Walhai. Er ist fast so groß wie ein Haus. Durch seine Massen werden wir in unserer Kapsel ganz schön durchgeschüttelt ...

Wir beschließen, wieder aufzutauchen, da wir nicht mehr so viel Luft an Bord haben. Deshalb halten wir besser die Luft

Bonus für die Eltern: Yoga

an, damit wir es noch bis zur Oberfläche schaffen ... Auf dem Weg nach oben werden wir immer schneller. Wir schießen aus dem Wasser wie ein Flummi, dabei fliegen wir ganz schön durcheinander ... Puh, geschafft, wir sind wieder an der Oberfläche!



Yoga

Yoga ist eine indische Gymnastikvariante. Viele Übungen haben Tier- und Pflanzennamen. Wenn man sie regelmäßig trainiert, wird man gelenkiger und kräftiger.

Die Kobra

Sie liegen auf dem Bauch. Heben Sie die Brust an, bis der

Körper einen Bogen bildet. Die Hüfte bleibt auf der Matte. Nicht die Schultern hochziehen! Die Kobra hält die Wirbelsäule gesund und beweglich.

Der Baum

Heben Sie einen Fuß an und stellen Sie die Fußsohle gegen den Oberschenkel des anderen Beines. Ihr Standbein ist jetzt eine starke Wurzel. Strecken Sie die Arme über den Kopf. Sie bilden die Äste des Baumes. Der Baum schult die Konzentration und Körperbeherrschung.

Das Krokodil

Sie liegen auf dem Rücken und strecken die Arme zur Seite. Winkeln Sie die Beine an. Beim Ausatmen drehen Sie die Beine langsam zur Seite. Drehen Sie den Kopf entgegen der Beinrichtung. Wechseln Sie dann die Seiten. Das Krokodil dehnt und stärkt die Rückenmuskeln.



Das sollten Sie wissen



In den aufgeführten Literaturvorschlägen finden Sie weitere praktische Anregungen und nützliche Tipps. Zusammenhänge von Bewegung und Sprachentwicklung oder der geistigen Entwicklung werden hier noch einmal verständlich erklärt.

Literatur zum Thema

- BIERMANN, I.: Spiele zur Wahrnehmungsförderung. Freiburg: Herder 1999
- GRÜGER, C.: Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung. Münster: Ökotoxia 2002
- HERM, S.: Gemeinsam spielen, lernen, wachsen. Berlin: Luchterhand 1996
- ZIMMER, R.: Kreative Bewegungsspiele. Freiburg: Herder 2004
- ZIMMER, R.: Schafft die Stühle ab. Was Kinder durch Bewegung lernen. Freiburg: Herder 2003
- ZIMMER, R.: Bewegung und Entspannung. Freiburg: Herder 2002
- ZIMMER, R.: Was Kinder stark macht, Fähigkeiten wecken, Entwicklung fördern. Freiburg: Herder 2003
- ZIMMER, R.: Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung. Freiburg: Herder 2004
- ZIMMER, R.: Kursbuch Bewegungsförderung. München: Don Bosco 2004



Eine
runde
Sache.

Impressum

- Redaktion: BKK MOBIL OIL
Sandra Kropp
- Verantwortlich für die Übungen:
Prof. Dr. Renate Zimmer
Alexandra Gabriel, Physiotherapeutin
Nicole Müller,
Cand. Dipl. Gesundheitswirtin
www.ladwig-design.de
(außer Formel 1)
www.TorstenHildebrandt.de
- Lektorat: Wieners + Wieners
Gunter Morche
- Druck: Merkur Druck GmbH,
Norderstedt
- Stand: 01.02.2005

Alle Rechte vorbehalten.

Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK MOBIL OIL und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben.

