Stadt Leipzig

Gesunde Städte-Netzwerk
der Bundesrepublik Deutschland

Tipsi & Tapse

auf Fußspurenjagd

Gesundheitsamt

Impressum

Herausgeber:	Stadt Leipzig Der Oberbürgermeister Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule Gesundheitsamt
Verantwortlich:	Dr. med. Regine Krause-Döring
Autoren:	Franziska Rau (Praktikantin) Dr. Karoline Schubert
Idee/Grafiken:	Eric Puttrowait
Redaktionsschluss:	April 2013
Druck:	Stadt Leipzig, Hauptamt Zentrale Vervielfältigung

Sehr geehrte Erzieherinnen und Erzieher,
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,
sehr geehrte Eltern,

wir freuen uns, dass Sie und Ihre Kinder mit „Tipsi und Tapse auf Fußspurenjagd“ gehen möchten.

In dieser Broschüre haben wir alte Spielideen aufgegriffen, diese für Sie abgewandelt und um die beiden Identifikationsfiguren, den Hasen Tipsi und den Hund Tapse, ergänzt.

Die Bewegungsspiele können entsprechend des Alters der Kinder im Schwierigkeitsgrad angepasst werden und sind für ca. 3- bis 10-jährige Kinder geeignet.

„Tipsi und Tapse“ können sowohl in der Kita, der Schule oder dem Hort eingesetzt werden, eignen sich aber genauso für zu Hause, für Kindergeburtstage oder das gemeinsame Spiel von Eltern, Großeltern und ihren Kindern.

Die Broschüre beinhaltet auch eine Bastelvorlage für die Fuß-Schablone und verschiedene Mal- und Bastelvorlagen der kleinen Haupthelden Tipsi und Tapse.

Vielleicht erfinden Sie oder die Kinder zu den Fußspurenparcours kleine Geschichten? Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung wünscht Ihnen

das Leipziger Gesundheitsamt

1 Toben, springen, rennen, hüpfen ... ist für Kinder enorm wichtig!

Vielfältige Bewegungsanreize dienen der Entwicklung motorischer und koordinativer Fähigkeiten im Kindesalter.

Durch jeden Schritt, jeden Sprung und jedes Balancieren steigt die Bewegungserfahrung der Kinder. Gleichzeitig erhöht sich ihre Bewegungssicherheit, damit nimmt auch die Verletzungsgefahr ab.

Besonders wichtig ist es, dass Kinder ihre motorischen Fähigkeiten erproben und eigene Grenzen austesten können. Das „Ich-habe-es-geschafft!-Gefühl“ steigert das Selbstvertrauen. Aber auch Misserfolgserlebnisse sind wichtige Erfahrungen, die Lernprozesse anstoßen. Außerdem lernen Kinder im gemeinsamen Spiel wichtige Eigenschaften wie Teamgeist, Fairness, Respekt und Toleranz.

Regelmäßige Bewegung fördert die Entwicklung des Muskel- und Skelettsystems und beugt Haltungsschwächen vor. Ebenso wird durch häufiges Herumtoben die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems gesteigert, auch kann Übergewicht vorgebeugt werden.

Darüber hinaus sind vielfältige Bewegungsanreize entscheidend für den Gleichgewichtssinn und andere koordinative Fähigkeiten.

Bewegung stimuliert die Vernetzung der Nervenbahnen, fördert damit die Lernfähigkeit.

Gezielte Bewegungsanreize wie auch das freie Spiel bzw. Herumtoben sind damit für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern von besonderer Bedeutung!

Kinder können sich gar nicht genug bewegen!

Dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder sollten möglichst wenig Grenzen gesetzt werden. Es gilt: Je mehr Bewegung, desto besser! Zwei Stunden am Tag sind daher das Mindestmaß an körperlicher Aktivität, wobei die Intensität der Bewegung wechseln sollte.

Zu den leichten Bewegungen oder auch den Alltagsbewegungen zählen z. B. das zu Fuß gehen, Treppen steigen, kleine Erledigungen im Haushalt. Diese Bewegungen sind nur wenig anstrengend und sollten mindestens 30 Minuten der täglichen Aktivität in Anspruch nehmen.

Moderate oder Freizeitbewegungen sind z. B. Ball-, Hasche- oder Hüpfspiele sowie Inlineskaten oder Rad fahren. Diese Bewegungen sind mäßig anstrengend, die Kinder kommen dabei schon mal ins Schwitzen. In der Summe sollten derartige Aktivitäten mit einer Stunde täglich zu Buche schlagen.

Bei intensiver, zielgerichteter Bewegungsaktivität wie beispielsweise dem Sport in der Schule oder dem Verein kommen die Kinder richtig ins Schwitzen und müssen sich deutlich anstrengen. Hierfür sollte der Anteil in der Sport- oder Trainingsstunde bei 30 Minuten oder auch 2 x 15 Minuten sein.

Die aufgeführten Zeiten stellen allgemeine Richtwerte dar. Studien zeigen allerdings, dass sich die meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland deutlich weniger bewegen. Insofern sind die 2 Stunden pro Tag eine gute Faustregel. „Faule“ Tage mit nur wenig Bewegung können durch aktive Tage wieder ausgeglichen werden.

2 Tipsi & Tapse auf Fußspurenjagd

Mit „Tipsi & Tapse auf Fußspurenjagd” gelingt es, die Aktivität im Alltag der Kinder zu steigern und gleichzeitig gezielt zu fördern.

„Tipsi und Tapse“ vermitteln Spaß an der Bewegung. Sie animieren mit ihrer Jagd nach Fußspuren zu bestimmten Bewegungen wie hüpfen, balancieren oder rückwärts gehen.

Auch dienen die Fußspuren dazu, die Umwelt mit anderen Augen wahrzunehmen und als Bewegungsanreize zu nutzen. Ein Kanaldeckel wird zum Sprunghindernis, Treppenstufen können im Rückwärtsgang erklommen werden und auf Beeteinfassungen darf balanciert werden. Dem Entdeckungs- und Erfindungsdrang der Kinder sind keine Grenzen gesetzt.

Durch das Projekt werden nicht nur elementare motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert, sondern auch koordinative Fähigkeiten wie bspw. die Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit der Kinder entwickelt.

Das Kindergarten- und Grundschulalter ist die beste Zeit zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Durch angemessene, ausdauerorientierte Bewegungsaufgaben können sich die Kinder spielerisch ihrer Leistungsgrenze nähern.

Mit Eintritt in die Grundschule beginnt eine weitere geeignete Phase im Kindesalter zur Herausbildung der Fähigkeiten Schnelligkeit und Schnellkraft.

Alle diese Fähigkeiten lassen sich mit „Tipsi & Tapse auf Fußspurenjagd” fördern. Es bleibt den Pädagogen und Kindern überlassen, welche Fähigkeiten beim Überqueren der Parcours angesprochen werden.

Der Parcours

Aufgabe der Erwachsenen ist es, die Kinder an Bewegung heranzuführen, Anregungen für Bewegungsabläufe zu geben und die Kinder zu ermutigen und zu motivieren. Dabei ist es auch bei „Tipsi und Tapse“ wichtig, den Kindern keine strikten Umsetzungsvorgaben zu machen, sondern ihnen Freiräume zur Erkundung und zum Sammeln von Erfahrungen zu geben.

„Die Jagd nach den Fußspuren“ sollte daher mittels Kreideparcours erfolgen. Um entsprechende Schrittfolgen aufzuzeichnen, werden lediglich Schablonen der Fußabdrücke und Kreide benötigt. Der Parcours kann am Anfang durch die Pädagogen bzw. Eltern vorgebeben werden. Diese Ideen können anschließend durch die Kinder aufgegriffen, verwirklicht und abgewandelt werden. Später können die Kinder eigene Fußspurenpfade entwerfen.

Eine weitere Aufgabe der Erwachsenen ist die Unterstützung durch Helfen und Sichern der Kinder.

Durch eine bildhafte Sprache (z. B. klein machen wie eine Maus) oder die Einbettung des Parcours in eine kleine Abenteuergeschichte von Tipsi und Tapse kann das Bewegungsverhalten der Kinder bewusst gelenkt werden.

Tipp: Die Vorlage für eine Fußspuren-Schablone findet sich in dieser Broschüre. Sie kann aus Karton oder Holz (z. B. im Rahmen des Werkunterrichtes) gemeinsam mit den Kindern hergestellt werden.

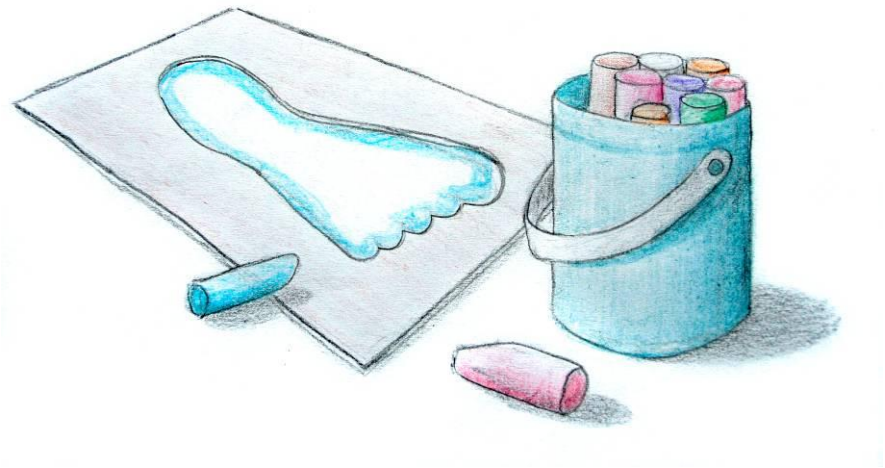
3 Bewegungsräume für Tipsi und Tapse

Die Fußspuren können im Kindergarten, auf dem Schulhof oder dem Spielplatz mit Kreide aufgemalt werden. Unterschiedliche „Hindernisse“ wie Beeteinfassungen zum Balancieren, Treppen, Geräte zum Umrunden oder Steine zum Überspringen können in die Fußspurenpfade zusätzlich eingebaut werden.

Durch die Möglichkeit der ständigen Umgestaltung der Fußspurenpfade werden Langeweile und Eintönigkeit vermieden und die Kinder entsprechend ihres Leistungsniveaus gefordert und gefördert.

Spätestens der nächste Regen wäscht die Fußspuren wieder weg, so dass ein neuer Parcours angelegt werden kann.

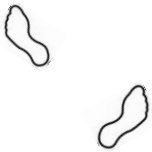
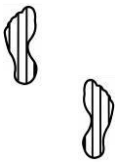
Tipp: Im Winter sind die Fußspuren noch einfacher herzustellen, dann benötigt man weder Schablonen noch Kreide. Die Kinder können ihre Fußspuren-Parcours in den frischen Schnee stapfen und ihrer Kreativität bei deren Gestaltung freien Lauf lassen. Fällt neuer Schnee, lässt sich ganz einfach und schnell ein neuer Pfad entwerfen. Schneemänner, kleine Schanzen oder Schneehaufen lassen sich im Winter gut mit in den Parcours integrieren.



„Tipsis und Tapses“ Fußspuren-Geheimcodes

Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können sich gemeinsam mit den Kindern eigene „Geheimcodes“ für die Fußspuren ausdenken.

Erste Anregungen finden Sie in der Tabelle:

	„normal“ laufen bzw. hüpfen		auf dem linken Fuß hüpfen
	mit beiden Beinen abspringen bzw. hüpfen oder ein Hindernis überspringen		Rückwärtslaufen
	mit nach innen gedrehten Füßen laufen oder hüpfen		mit nach außen gedrehten Füßen laufen oder hüpfen
	auf den Zehenspitzen laufen		auf den Fersen laufen
	Strecksprung		im Entengang laufen

Eigene Ideen:

Weitere Anregungen:

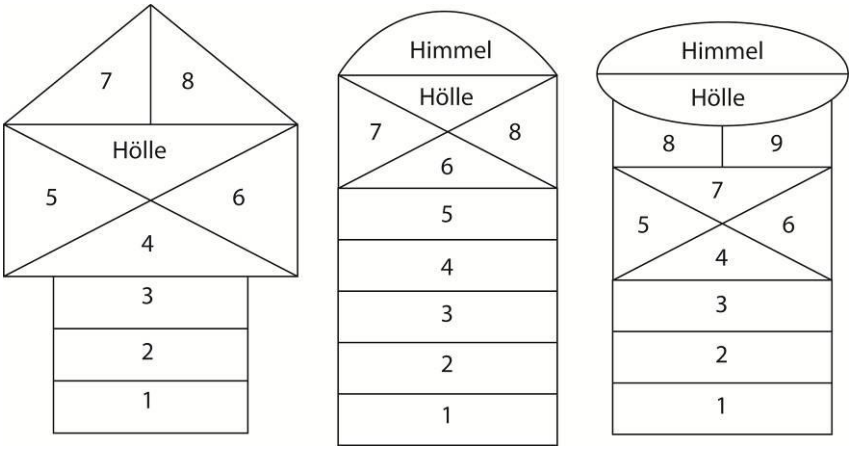
pfeifen	Kinder bleiben in der jeweiligen Position still stehen
klatschen	Parcours wird in einem bestimmten Rhythmus überwunden
balancieren	kleine Säckchen auf dem Kopf balancieren „Eierlaufen“ mit dem Parcours verbinden
Staffelspiele	2 Gruppen von Kindern absolvieren den Fußspurenpfad (2 gleiche Parcours anlegen bzw. mit Stoppuhr arbeiten)
Geschwindigkeit	Der Fußspurenpfad wird möglichst schnell oder „in Zeitlupe“ absolviert.

Eigene Ideen:

4 Weitere Spielanregungen für den Fußspuren-Parcours

Himmel und Hölle

- ein Spieler wirft den Stein in Feld 1, springt hinein, holt den Stein und springt wieder heraus
- dann ist Feld 2 an der Reihe usw.
- das Feld „Hölle“ muss stets übersprungen werden
- bei einem Fehler (Linie wird berührt, Stein liegt nicht im Feld, Pause zwischen den Sprüngen usw.) ist der nächste Spieler an der Reihe
- im Himmel angekommen, wird umgedreht
- die Sprungform kann variieren (einbeinig, zweibeinig, rückwärts, seitlich usw.)
- die Hüpfkästchen sollten altersgerecht variieren (mehr Felder, unterschiedliche Formen usw.)
- die Fußspuren können die Sprungart vorgeben



Fang- und Laufspiele

- auch Fang- und Laufspiele (z. B. Hasche, Feuer-Wasser-Sturm) können mit den „Fußspuren“ verbunden werden
- Fänger und Gejagte dürfen dann bspw. nur noch die Fußspuren betreten
- auch hier können die Laufformen variieren
- die Kinder können als Paar oder als Kette agieren (Paar-, Kettenhasche)

Schattenspiel

- 2 Kinder bilden ein Paar und laufen hintereinander den „Fußspuren-Parcours“ ab
- das hintere Kind bildet dabei den Schatten des ersten Kindes und muss jede Bewegung seines Vordermanns nachahmen
- der Kreativität der Bewegungsgestaltung sind keine Grenzen gesetzt (vorwärts, rückwärts, seitlich, Drehungen, Sprünge, in Zeitlupe usw.)
- nach ca. 2 Minuten tauschen Vorder- und Hintermann die Rollen

Zug

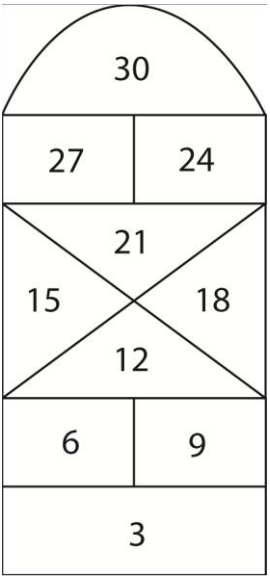
- zu Beginn werden Paare gebildet
- ein Kind fasst den Partner auf die Schulter oder um die Hüfte
- nun wird ein Rhythmus vorgegeben (Klatschen, Pfeifen etc.), wobei jeder Schlag einen Schritt symbolisiert
- beide Kinder eines Paares sollen den gleichen Rhythmus finden
- es können sich auch mehrere Kinder zu einem Zug zusammenfinden

Schlangenlauf

- alle Kinder laufen in einer Reihe
- auf Signal überholt der hinterste Läufer die Gruppe und übernimmt die Führung usw.

Rechnen und Hüpfen

- Paare zeichnen ein Feld mit 10 Kästchen (s. Abb.)
- in diese werden die Ergebnisse der jeweiligen Malfolge der Reihe ein Kind nennt eine Aufgabe der jeweiligen Malfolge
- Mitspieler rechnet diese aus und wirft einen Stein in das entsprechende Ergebnisfeld und springt in jedes Feld, außer das mit dem Stein
- bei einem Fehler (falsches Ergebnis, Stein trifft nicht das Ergebnisfeld) wechseln die Partner

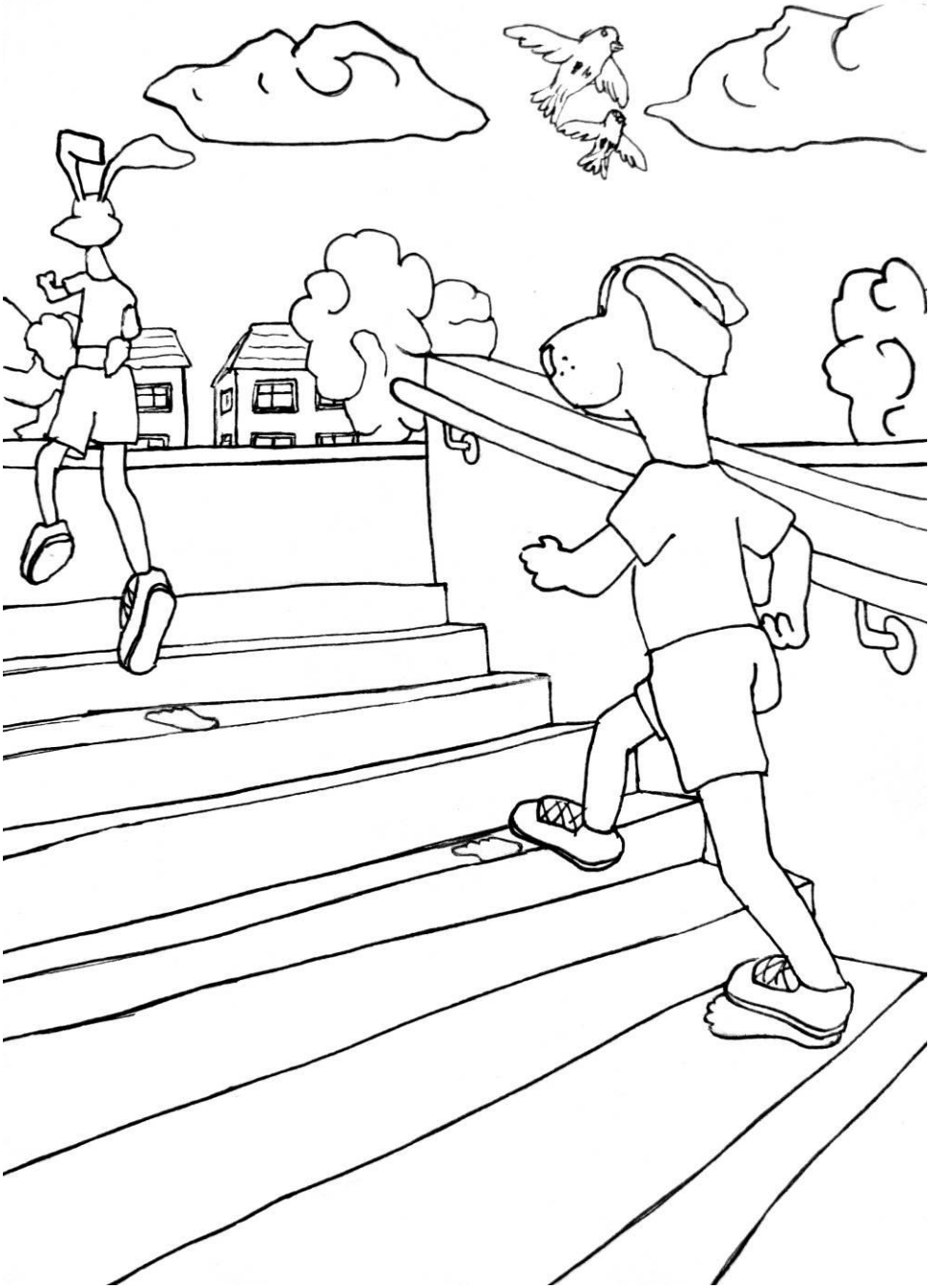


„Tipsi und Tapse“ erobern das Elternhaus

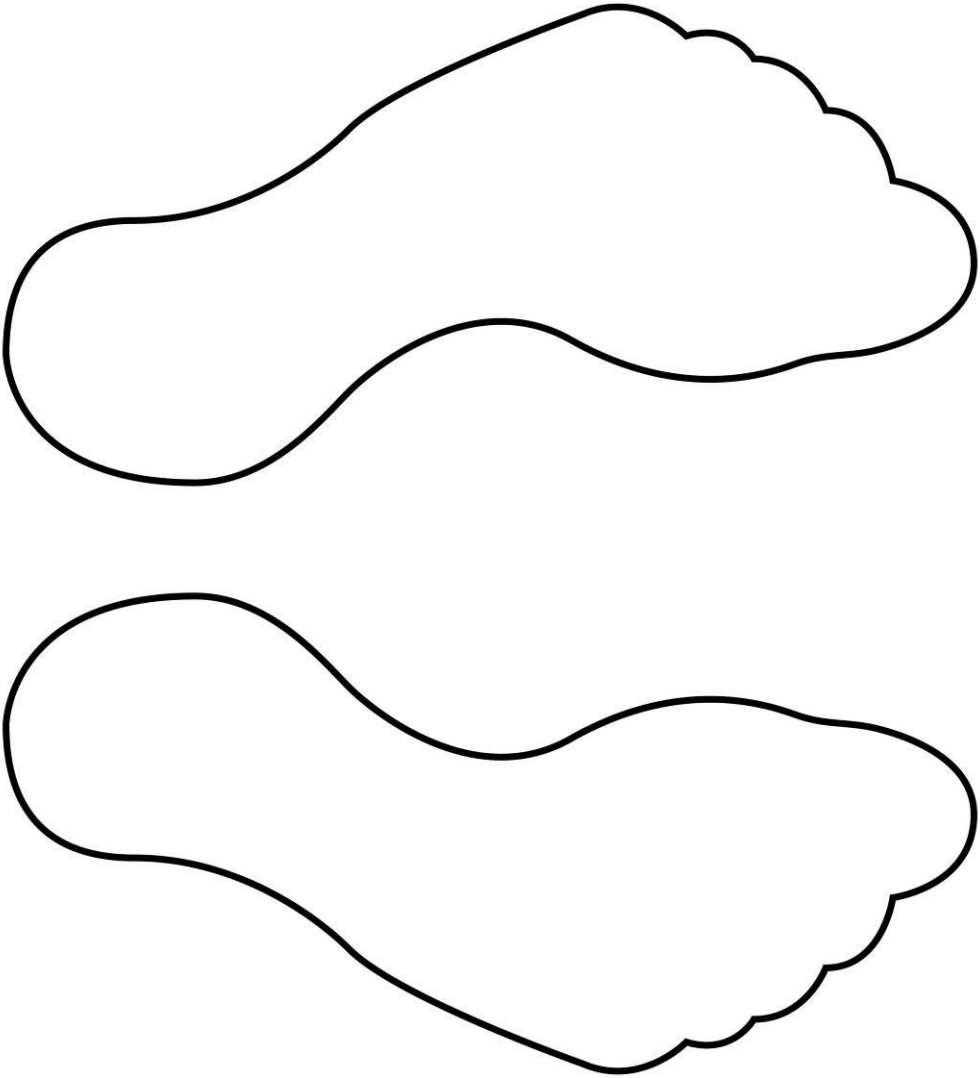
Fußspuren im Kindergarten oder auf dem Schulhof machen Eltern neugierig! Berichten Sie den Eltern bei Elternabenden, auf Wandzeitungen oder mit Fotodokumentationen von „Tipsi und Tapse auf Fußspurenjagd“. Nutzen Sie Feste in der Einrichtung zur gemeinsamen Erkundung der Parcours. Geben Sie die Broschüren bzw. die Schablonen-Vorlage an die Eltern weiter.

Es folgen einige Ausmalbilder, die Sie Kopieren und den Kindern zur Verfügung stellen können.

SCH



Dies ist die Kopiervorlage für die Fußspurenschablone. Sie ist auf ca. zweifache Größe zu kopieren (siehe Tipp auf Seite 5).



Mit dieser Vorlage können Sie Medaillen zum Selbstausmalen herstellen. Kleben Sie jeweils zwei Motive als Vorder- und Rückseite, mit einem Band zum Umhängen dazwischen, zusammen.

Die Vorlage auf der folgenden Seite ist für Sonnenschilder aus Pappe zum Selbstausmalen vorgesehen. Zum Fixieren ist ein Hutgummi gut geeignet

Quellen und Literaturangaben zum Weiterlesen:

Jahn, U. & Senf, G. (2006). *Warum Kinder Bewegung brauchen. Zielgerichtete Bewegungserziehung in der Kindergartenpraxis.* Stuttgart: Hampp Verlag.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Müller, C. (2009). *Bewegter Hort.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Zugriff am 20.11.12 unter http://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-spiele/kinderspiele%20draussen/huepfspiele.html

Lösung: Hüpfe erst auf beiden Beinen und dann mit dem linken oder rechten Fuß einbeinig weiter!