



# ZERTIFIKAT „BEWEGTE KITA“

Ein Leitfaden für Kitas  
zur Ausrichtung auf das Bildungsthema „Bewegung“  
und zur gezielten Umsetzung.



# Impressum

---

## Herausgeber

© SPORTKINDER BERLIN e. V.  
Rilkepfad 3 | 14167 Berlin  
www.sportkinder-berlin.de

### in Kooperation mit:

Bezirksamt Spandau von Berlin  
Abteilung Jugend und Gesundheit  
Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination  
Carl-Schurz-Straße 2/6  
13597 Berlin  
www.berlin.de/ba-spandau

## Redaktion

Annelie-Cosima Girra (SPORTKINDER BERLIN e.V.)  
Benjamin Jeremias (SPORTKINDER BERLIN e.V.)  
Simon Schulte (SPORTKINDER BERLIN e.V.)  
Tanja Götz-Arsenijevic (Bezirksamt Spandau von Berlin)

## Layout & Satz

BLICKFANG mediendesign  
Mathias Kohlschmidt  
www.blickfang-mediendesign.de

## Bildnachweise

Shutterstock: Titelseite #1703569030,  
Adobe Stock: Seite 1 #101704237, Seite 3 #289495404, Seite 13 #80679040, Seite 13 #404699067  
SPORTKINDER BERLIN e. V.: Seite 6, Seite 7, Seite 8, Seite 12, Seite 14, Seite 17, Seite 18, Seite 19  
CAMERA4: Seite 11  
Allianz Kinderhilfsfonds/Stiftung Allianz für Kinder: Seite 16

## Auflage

100

## Druck

FLYERALARM GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18  
97080 Würzburg  
1. Auflage: März 2022

## Danksagung

**Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von:**

- Bezirksamt Spandau von Berlin, Organisationseinheit Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
- AOK Nordost
- Allianz Kinderhilfsfonds Berlin/Leipzig e.V. | Stiftung Allianz für Kinder gGmbH
- Deutsche Olympische Gesellschaft Landesverband Berlin e.V.
- Berliner Stadtreinigungsbetriebe AÖR
- Lions Club Berlin Savigny | René Krause
- Tischtennisgruppe der Trinitatis-Gemeinde Charlottenburg

# Grußwort „Bildung braucht Bewegung“

## Liebe Kitafachkräfte,

ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Für die kindliche Bewegung gilt das gleiche Prinzip: Es bedarf vieler Akteur:innen, um ein bewegungsfreundliches Umfeld für ein Kind zu erschaffen: Eltern und Kinder, Kita- und Lehrfachkräfte, Trainer:innen sowie Mitarbeiter:innen in Familien- und Stadtteilzentren, Gesundheits- und Sportämtern.

Kindertagesstätten kommt hierbei eine ganz besondere Rolle zu. Sie sind Orte, in denen eine chancengerechte Entwicklung von Kindern unabhängig von ihrer sozialen Herkunft gefördert wird. Hier werden Kinder in einer Lebensphase erreicht, in der Erlebens- und Verhaltensweisen entscheidend beeinflusst werden. Doch der pädagogische Alltag - gerade in sozial benachteiligten Regionen - ist für Fachkräfte häufig eine besondere Herausforderung.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie praxisnah dabei unterstützen, Bewegung noch mehr und gezielter in den pädagogischen Alltag Ihrer Einrichtung zu integrieren. Denn das Bewegungsverhalten der Kinder hat eine große Bedeutung für die gesamte Kindesentwicklung. Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung für die „Entwicklung kognitiver, emotionaler, sozialer und sprachlicher Fähigkeiten“. Gezielte Maßnahmen zur Bewegungsförderung verbessern die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern, fördern die Sprachentwicklung und Gesundheit. Sie steigern das individuelle Wohlbefinden, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sowie Selbstwirksamkeit. Davon profitieren insbesondere Kinder aus sozial benachteiligten Familien. Verschiedene Bewegungsangebote helfen Erzieher:innen außerdem dabei, den Kita-Alltag abwechslungsreich und spannend zu gestalten.



Dieses Heft ist Anregung und Leitfaden für Kitas zugleich. Es entstand durch die Erfahrungen, die in den letzten Jahren durch zahlreiche Kitakooperationen im Rahmen des Projektes „Bewegte Kita“ gesammelt wurden. Das Projekt ist in Kooperation mit dem Bezirksamt Spandau 2017 erarbeitet worden und wird seitdem stetig weiterentwickelt. Gefördert wird es durch das Bezirksamt Spandau und die AOK Nordost im Rahmen der bezirklichen Strategie für Bewegungsförderung „Spandau bewegt sich“.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, eine bewegungsfreundliche Kindertagesstätte zu werden und begleiten Sie gern auf dem Weg zur Zertifizierung als Bewegungskita. Viel Erfolg!

Freundliche Grüße

**Simon Schulte**  
1. Vorsitzender  
SPORTKINDER BERLIN e.V.

**Oliver Gellert**  
Bezirksstadtrat für Jugend  
und Gesundheit  
Bezirksamt Spandau von Berlin

**Matthias Auth**  
Bereichsleiter  
Gesundheitsmanagement  
AOK Nordost- Die Gesundheitskasse

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1. Warum ist Bewegung so wichtig?.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“ .....</b>	<b>10</b>
1 Konzeption.....	12
2 Qualifizierung Ihres Teams.....	13
3 Raumgestaltung und -nutzung sowie Material .....	14
4 Regelmäßige Bewegungsförderung .....	16
A Freispiel – täglich.....	17
B Angeleitetes Bewegungsangebot – mindestens 1 x wöchentlich .....	17
5 Kitasportfest – jährlich.....	20
6 Sportmotorische Überprüfung.....	21
7 Partizipation der Eltern und Öffnung nach außen.....	22
<b>3. Der Weg zu Ihrem Zertifikat „Bewegte Kita“ .....</b>	<b>24</b>
<b>4. Nützliche Links: .....</b>	<b>25</b>
Empfehlungen für Fort- und Weiterbildungen sowie Fachinformationen	
<b>5. Glossar .....</b>	<b>27</b>
<b>6. Literaturverzeichnis und Quellenangaben .....</b>	<b>28</b>

# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?



## Gute Gründe für eine „Bewegte Kita“!

### Bewegung heißt leben und sich entwickeln.

Im Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege (BBfKuK, 2014) wird die essentielle Bedeutung von Bewegung im Bildungsbereich „Gesundheit“ betont:

*„Bewegung bildet die Grundlage für vielseitige Lernprozesse und ist Voraussetzung für die Entwicklung kognitiver, emotionaler, sozialer und sprachlicher Fähigkeiten.“ (S. 69)*

Eine „Bewegte Kita“ kommt ihrem Bildungsauftrag in einem besonderen Maße nach. Gezielte, regelmäßige und adäquate Bewegung ist der Motor für Entwicklung, fördert gleichzeitig alle anderen

Bildungsbereiche, verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit und fördert die Gesunderhaltung des Körpers sowie der Seele. Die lebenslange Lust auf Bewegung zu wecken, heißt den Kindern die Möglichkeit auf ein gesundes und geistig wie körperlich aktives Leben zu geben.

Kinder erfassen, begreifen und verstehen mit und durch Bewegung ihre Umwelt und sich selbst. Auf diese Weise können sie sich in ihr orientieren, zurechtfinden und sich frei entfalten. Bewegungserziehung stellt deswegen einen zentralen Bildungsbereich in der Kita dar.

Kinder bringen – zum Glück – die wichtigste Voraussetzung für Bewegungsförderung bereits mit: nämlich ihre natürliche Bewegungsfreude und -neugierde! Denn dieser natürliche Bewegungsdrang ist der Motor für eine gesunde ganzheitliche Entwicklung.

# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?

Deswegen ist es auch so wichtig, diesem natürlichen Bedürfnis nachzukommen, hierzu einzuladen und genügend Raum - in zeitlicher und räumlicher Hinsicht - zu bieten.

*„Das Bedürfnis nach Bewegung zu vernachlässigen heißt, kindliche Entwicklungsprozesse empfindlich zu stören. Die motorische Entwicklung ist für die Gesamtentwicklung des Kindes von unerlässlicher Bedeutung.“*

*(Beigel, Dipl. Sozialpädagogin, Motopädagogin & Lehrerin, 2012, S. 321)*

*„Bewegung ist die Grundlage jeglicher Handlungsfähigkeit. Unausgelebte und eingeschränkte Bewegung kann gesundheitliche Schäden sowie Auffälligkeiten der Leistungsfähigkeit und des Sozialverhaltens zur Folge haben.“*

*(Beigel, Dipl. Sozialpädagogin, Motopädagogin & Lehrerin, 2012, S. 322)*

Richtig dosierte und dem Alter angemessene Bewegungsmöglichkeiten vereinen gleich mehrere positive Effekte:

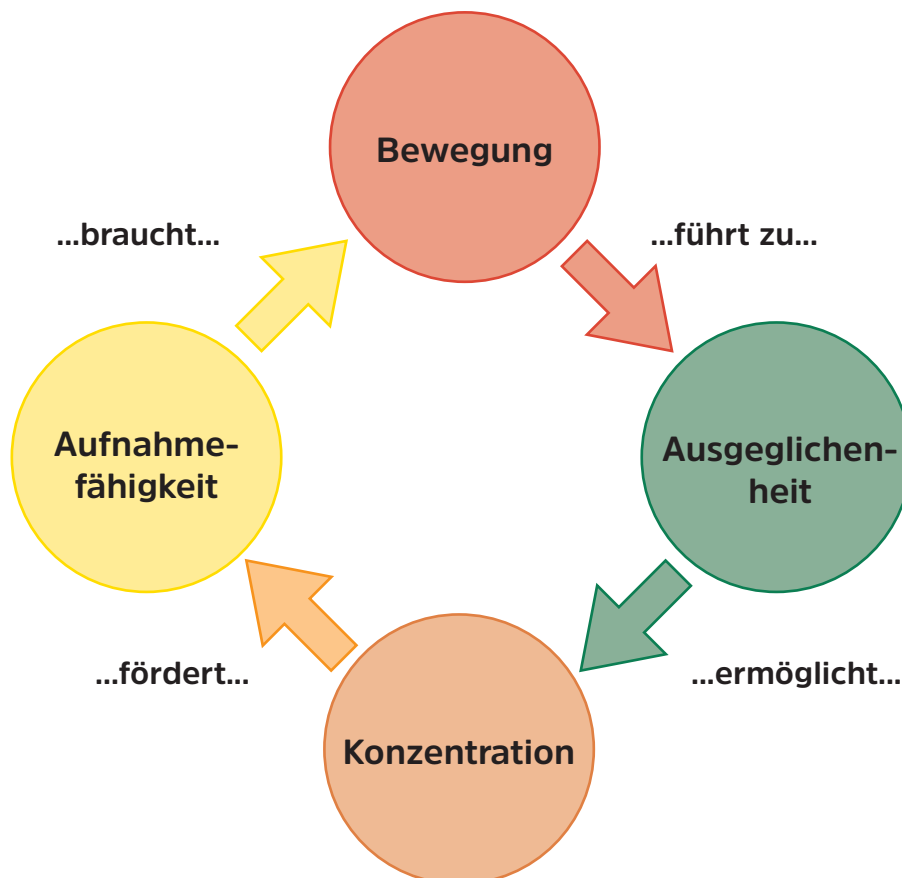


Abbildung 1: Relevanz der Bewegung für die Bildung/Grafik nach Zimmer (2008)

# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, die Knochen, Sehnen, Muskeln, Organe und die Körperhaltung aus. Gleichermäßen Positives bewirkt Bewegung bei der Psyche: Es hebt die Stimmung und fördert somit das Wohlbefinden. Das verringert Anspannung und negativen Stress. Somit schützt es vor den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie etwa Diabetes, Übergewicht etc. Zusammenfassend ermöglicht regelmäßige Bewegung nicht nur eine kurzfristige, sondern darüber hinaus auch eine langfristige Gesunderhaltung des Körpers sowie der Seele und führt zu Ausgeglichenheit.

**„Bewegung in der frühen Kindheit soll (kann) die Grundlage für späteres aktives Sporttreiben oder einen aktiven Lebensstil bieten und damit die Voraussetzung für einen guten gesundheitlichen Zustand.“**

*(Zimmer, Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „frühe Kindheit“ & Professorin für Sportwissenschaft, 2020, S. 175)*

Ein gesunder Körper mit ausgeglichener Psyche bildet die Grundlage für ein gutes Konzentrationsvermögen. Das fördert die Aufnahmefähigkeit und ist somit die Voraussetzung für gelingendes Lernen und Verhalten und macht letzten Endes fit und stark für Alltag, Kita, Schule und Beruf.

**„Bewegung und Wahrnehmung bilden gemeinsam die Grundlage für gelingendes Lernen und Verhalten.“**

*(Beigel, Dipl. Sozialpädagogin, Motopädagogin & Lehrerin, 2012, S. 17)*

Warum genau und wie Bewegung das Lernen fördert ist mittlerweile gut erforscht. Die gesteigerte körperliche Belastung durch Bewegung fördert die Bildung neuer Blutgefäße und die Durchblutung des Gehirns. Auf diese Weise wird das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und ist leistungsfähiger. Das ist einer der wichtigsten Gründe, warum Denkleistungen, also etwa mathematische Aufgaben oder Sprachleistungen, nach körperlicher Belastung effizienter ablaufen.

Auch das Gehirn passt sich langfristig durch Bewegung an und ist „trainierbar“, wie auch andere Organe beispielsweise das Herz oder die Muskeln. Ein durch körperliches Training trainiertes Gehirn muss für eine „Denkleistung“ weniger Energie aufbringen als nicht trainierte. Das ist ein entscheidender Vorteil, wenn bedacht wird, dass das Gehirn einer der größten Energieverbraucher ist. Die Grundlage für kognitive Leistungen sind die Nervenzellen (Neuronen) und ihre Verbindungen, die sogenannten Synapsen. Das ist die Voraussetzung zum Lernen – vergleichbar etwa mit der „Hardware“ eines Computers. Entscheidend für das Lernen ist darüber hinaus die „Software“, im Gehirn die zielgerichteten Verbindungen und Verknüpfungen der Nervenzellen – die Synapsen.

Bewegung fördert gleichermaßen die „Hardware“ und „Software“:

Die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) wird durch körperliches Training angeregt wie auch durch geistiges Training – in Kombination sogar noch mehr. In Bewegung zu lernen ist deswegen hoch effizient und erfolgreicher als ohne Bewegung.

In Bezug auf die „Software“, um Informationen von einer Nervenzelle zur anderen zielgerichtet weiterleiten zu können, gibt es Überträgerstoffe in den Synapsen, die sogenannten „Transmitter“ (u. a. Serotonin, Dopamin) und „BDNF“ (brain derived neurotrophic factor, weitere Erläuterung siehe Glossar, S. 27), ein neuronaler Wachstumsfaktor, der dabei wie „Dünger“ bei einem Rasen wirkt. Der Motor für das Ausschütten der Neurotransmitter und des Wachstumsfaktors „BDNF“ ist die Bewegung!

Die Synapsen können so erstarren und Informationsketten, sogenannte „Spuren“, im Gehirn optimal ausbilden. **Diese „Legung“ von „Spuren“ oder „Wegen“ im Gehirn ist Lernen.** Vergleichbar mit „gegangenem Wegen“ auf einem wild wachsenden Rasenfeld: Wege, die regelmäßig benutzt werden (= Lernen), wie etwa der ständige Weg zu einem Brunnen, wird sichtbar, immer stärker deutlich und bleibt bestehen. Eine „Spur“ ist entstanden und gelegt. Dabei werden diese „Spuren“ ständig verändert. Bei Gebrauch werden sie neu gebildet, verstärkt, ausgebaut und bei Nichtgebrauch abgeschwächt oder ganz abgebaut.

*(vgl. Prof. Dr. Jochen Zinner, Professor für Sportwissenschaft an der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport (DHGS), 2019, Internetquelle)*

# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?



## Insbesondere vielseitige Bewegungsmöglichkeiten bieten den Kindern Lern-erfahrungen auf mehreren Ebenen:

(verändert nach Zimmer, Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „frühe Kindheit“ & Professorin für Sportwissenschaft, 2019, S. 23 f. und 2020, S. 21 f.):

### auf körperlicher Ebene:

- den eigenen Körper und sich selbst kennen lernen, wahrnehmen, erleben und spüren in unterschiedlichen Situationen
- etwas wagen und verantworten, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gewinnen (Risikokompetenz)
- selbst etwas (er)schaffen, mit dem eigenen Körper hervorbringen
- Körperbewusstheit entwickeln:
  - » Gefühle und Empfindungen in Bewegung ausdrücken, ggf. verarbeiten
  - » Gefühle wie Lust, Erschöpfung, Energie etc. durch Bewegung empfinden
  - » Belastungen spüren und ertragen, die körperlichen Grenzen kennen lernen und die Leistungsfähigkeit steigern, körperliche Fähigkeiten durch Übung verbessern

### auf materieller Ebene:

- Räume und Materialien kennen lernen
- Eigenschaften von Objekten und Geräten erkunden und damit experimentieren
- physikalische Gesetzmäßigkeiten, wie das Gleichgewicht, die Schwerkraft, den Widerstand etc. erfahren

### auf sozialer Ebene:

- Umgang mit anderen Kindern sowie Erwachsenen erleben
- miteinander kommunizieren, sich absprechen
- Regeln aufstellen und mit ihnen umgehen
- nachgeben und sich durchsetzen, Rücksicht nehmen und die eigenen Bedürfnisse wahren
- miteinander und gegeneinander spielen, Kooperation und Konkurrenz erleben
- sich mit anderen vergleichen und messen, Umgang mit Siegen und Niederlagen



# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?

Durch Bewegung können Verbindungen zu anderen Bildungsbereichen geschaffen werden. Diese sogenannten „**interdisziplinären Transfereffekte**“ durch Bewegung sichern eine gelingende ganzheitliche Entwicklung und damit die Vorbereitung auf einen gelingenden Übergang in die Schule und den Beruf. Bewegung trägt somit entscheidend zur Entwicklung aller anderen Bildungsbereiche bei, wie die folgende Abbildung 2, in Anlehnung an das Berliner Bildungsprogramm (BBfKuK 2014) zeigt.



## Bewegung und ...

<b>... Kommunikation:</b>	➔	Aushandeln von Regeln bei Bewegungsspielen, feinmotorische Anreize fördern die sprachliche Geschicklichkeit
<b>... Kunst:</b>	➔	Die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen, den eigenen Eindrücken und Gefühlen Ausdruck verleihen, zeichnerische Urformen wie Linien, Kreise, Spiralen haben ihren Ursprung in elementarer Körperwahrnehmung und weisen Parallelen zu Bewegungsschemata auf, wie aufrecht stehen, im Kreis laufen oder um sich selbst drehen
<b>... Physik:</b>	➔	Vermittlung physikalischer Grunderfahrungen (Kraft, Schwerkraft, Beschleunigung, Gewicht, Energie)
<b>... Mathematik:</b>	➔	Mathematische Operationen lassen sich bei Bewegungsspielen erleben: Mannschaftseinteilungen, Größenunterschiede erkennen, Bälle zählen und zuordnen, Zählen und Messen (bspw. beim Weitsprung)
<b>... Sozialverhalten:</b>	➔	Verlieren lernen, schwächere Kinder einbeziehen, Fairness im Spiel, sich messen, Wettbewerb erfahren, Herausforderungen annehmen, eigene Ideen einbringen
<b>... Natur/Umwelt:</b>	➔	Bewegung im Freien, Atmen in frischer Luft, Vorzüge der Natur, schonender Umgang mit Ressourcen, biologische Zusammenhänge erkunden (bspw. „Was ist Blut?“, „Woher bekommen Menschen Energie, woher Pflanzen und Maschinen?“)

Abbildung 2: Transferkonzept von Sport und Bewegung auf andere Bildungsbereiche/eigene Darstellung in Anlehnung an das BBfKuK, 2014, S. 71.

# 1. Warum ist Bewegung so wichtig?



Folgende mögliche Bewegungsangebote dienen als Beispiel zur Verdeutlichung der Transfereffekte am Beispiel des Bildungsbereiches Physik:

Mit Hilfe einer umgedrehten Langbank, die in der Mitte auf einem Holzstück platziert ist, kann den Kindern anschaulich, einleuchtend und schnell aufgezeigt werden, dass fünf Kinder mehr als zwei Kinder wiegen. Spielerisch und Spaßig ist auf diese Weise das Prinzip einer Waage mit den physikalischen Größen Schwerkraft, Gewicht und Gleichgewicht „bewegt“ vermittelt.

Auch das Experimentieren und Werfen unterschiedlicher Bälle und Gegenstände, die verschieden geformt, verschieden schwer und aus unterschiedlichem Material sind, ist eine schöne und freudvolle Bewegungserfahrung, um physikalische

Gesetzmäßigkeiten, wie etwa Geschwindigkeit, Beschleunigung, Kraft und Schwerkraft erlebbar zu machen. Ein Zeitungspapier, unterschiedlich stark zusammengeknüllt, zeigt ein anderes Flugverhalten und wirft sich jeweils verschieden und noch einmal ganz anders als ein Stofftuch, Sandsäckchen oder ein Ball.

Beim Rollen auf Rollbrettern oder beim Rutschen auf Matten, Teppichfliesen etc. oder auch bei Rangel- und Raufspielen können physikalische Größen wie Widerstand, Gleiten, Gleichgewicht, Kraft und Gegenkraft spielerisch und einfach in den bewegten Alltag der Kinder integriert werden.

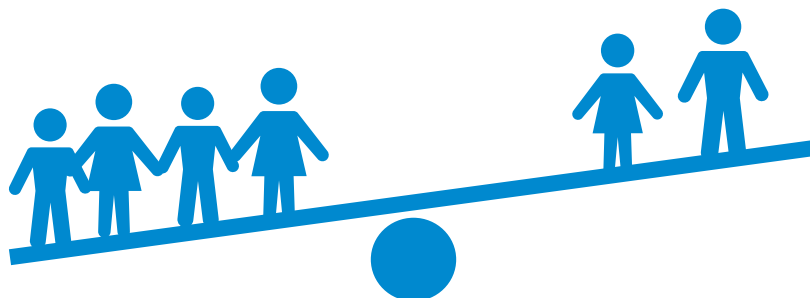


Abbildung 3: Vermittlung physikalischer Grundlagen für Kita-Kinder anhand einer „Waage“



## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

Für die Erlangung des Zertifikats „Bewegte Kita“ sind die Erfüllung der im Folgenden im Detail dargestellten sieben Kriterien erforderlich.

1

### Konzeption

Verschriftlichung des pädagogischen Bildungsthemas „Bewegung“ durch das gesamte Team und Aufnahme in Ihre Konzeption. Wir unterstützen gerne bei Bedarf.

2

### Qualifizierung Ihres Teams

2.1. Theoretische Schulung: „Basisschulung“ zu Beginn mit fortwährenden Weiterbildungen zum Thema „Bewegung“, mindestens alle 2 Jahre.

2.2. Praktische Schulung: wöchentliche Bewegungsangebote mit einem:r Trainer:in in einem sportfachlich-pädagogischem Tandem innerhalb der ersten 3-6 Monate.

2.3. Eine Mindestanzahl an Personal, das über eine spezielle Qualifizierung zu „Bewegungsförderung“ verfügt, ist erforderlich.

3

### Raumgestaltung und -nutzung sowie Material

**Nutzung eines für die Bewegungsförderung vorgesehenen Raumes.**

3.1. Untersuchung des vorhandenen Bewegungsraumes auf Eignung und Unterstützung bei Umstrukturierung oder falls notwendig, bei der Suche von externen Räumen.

3.2. Sichtung und Auswahl des geeigneten Materials.

3.3. Erschließung geeigneter neuer Freiflächen (Sommerangebote)



**7**

### **Partizipation der Eltern (und Öffnung nach außen)**

Aufklärung zum Bildungsthema „Bewegung“ (z.B. 1 x pro Jahr stattfindende Bewegungselternabende) und bewusste Einbindung der Eltern sowie Sensibilisierung für das Thema (z.B. Elterngespräche, Elternbriefe).

**6**

### **Sportmotorische Überprüfung**

Durchführung eines sportmotorischen Tests, um eine messbare Grundlage der kindlichen, motorischen Entwicklung zu erhalten; mit der Empfehlung der halbjährlichen Wiederholung. Der Spaß an den Übungen steht hierbei im Vordergrund und eine Erfolgsurkunde honoriert die Teilnahme (siehe S. 21).

**5**

### **Kitasportfest - jährlich**

Durchführung eines Sommer- oder Wintersportfestes für Eltern und Kinder mit Teilnahmeurkunden; alternativ ein anderes jährlich wiederkehrendes, sportliches Event (z.B. „Jolinchen-Fit-Fest“ der AOK Nordost).

**4**

### **Regelmäßige Bewegungsförderung**

Tägliches Freispiel und mindestens 1 x wöchentlich ein angeleitetes Bewegungsangebot durch pädagogisches Fachpersonal mit einer Weiterqualifizierung im Bereich Bewegungsförderung oder durch externe lizenzierte Trainer:innen.

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 1 Konzeption



Mit der Entscheidung eine „Bewegte Kita“ zu werden gehen positive Veränderungen einher. Diese werden vorrangig die Organisation, den Tagesablauf, die Einsatzplanung und Absprachen sowie ggf. auch die Qualifizierung des Personals und die Raumgestaltung betreffen.

Diese konzeptionelle Anpassung ist ein Prozess und ein schöner, neuer Weg zu mehr „gelebter Bewegung“ in Ihrer Kita, bei dem wir Sie gern unterstützen. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat sowie mit Kreativität und Erfahrung zur Seite - auch bei der Verankerung des Bildungsthemas „Bewegung“ in Ihrer Konzeption.

Dies ist nämlich der erste Schritt für Sie und Ihr Team auf diesem Weg: die gemeinsame Verschriftlichung des zusätzlichen Fokus „Bewegung“ und die Aufnahme in Ihre Konzeption.

Sie ist Ihr Aushängeschild - Ihre Visitenkarte.

Der Vorteil der Aufnahme in Ihre Konzeption ist zum einen die Transparenz über den neuen Fokus „Bewegung“ und zum anderen auch die einheit-

lich und verbindlich festgelegte Arbeitsweise für das gesamte Team.

Eltern dient die Konzeption bspw. als Entscheidungshilfe bei der Auswahl der geeigneten Kita für ihr Kind und ggf. ist der „Bewegungsfokus“ ein zusätzlicher, entscheidender Faktor, der für Ihre Kita spricht (Alleinstellungsmerkmal).

Auch andere Organisationen und öffentliche Institutionen stützen sich auf die Konzeption Ihrer Kita.

Für Ihr Team bildet die Konzeption eine transparente, einheitliche und verbindliche Arbeitsgrundlage und Entscheidungshilfe für den Alltag in der Kita. Der ganzheitliche Fokus auf das Bildungsthema „Bewegung“ kann zugleich für das Team eine Arbeitserleichterung und -bereicherung darstellen. Denn andere Bildungsbereiche können häufig auch „in Bewegung“ vermittelt werden und auf diese Weise in einem Bewegungsangebot integriert werden. Auf diese Weise findet kreatives und ganzheitliches Lernen über verschiedene Wahrnehmungskanäle statt. Dies erleichtert und verbessert den Lernprozess und die Merkfähigkeit der Kinder.

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 2 Qualifizierung Ihres Teams

Für täglich „gelebte Bewegung“ und eine gelingende ganzheitliche Bewegungsförderung in Ihrer Kita braucht es eine überzeugte und „bewegte“ Haltung eines jeden Teammitglieds. Dafür sind Kenntnisse in diesem Bereich unerlässlich. Deswegen sind kontinuierliche themenbezogene Weiterbildungen sehr wichtig. Gerade die verpflichtenden Weiterbildungstage sind beispielsweise bestens geeignet, um sich als Team „bewegt“ fortzubilden und neue Erkenntnisse sowie Erfahrungen zu gewinnen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Teamzusammenhalt, tun selbst etwas für Ihre Gesundheit und gehen so mit bestem Beispiel für die Kinder voran.

Auch eine Weiterbildung auf dem Gebiet „gesunde Ernährung in der Kita“ ist eine bereichernde Ergänzung im Sinne der Ganzheitlichkeit einer gesunden Lebensweise mit ausreichend Bewegung, Entspannung und ausgewogener Ernährung.

Folgende Schritte sind Teil des Qualifizierungsprozesses:

#### A Aufnahme in die Konzeption

Der erste entscheidende Schritt im Qualifizierungsprozess Ihres Teams ist die gemeinsame Verschriftlichung der neuen Ausrichtung und Aufnahme in die Konzeption Ihrer Kita. Denn in diesem Rahmen beschäftigt sich das gesamte Team erstmals gemeinsam mit dem Thema „Bewegungsförderung“ und tauscht sich dazu aus.

#### B Theoretische Schulung

Gleich zu Beginn findet eine theoretische Schulung als Ihre „Basisschulung“ statt. Anschließend ist fortwährend, in einem Zeitraum von zwei Jahren, eine Weiterbildung zum Thema „Bewegung“ erforderlich.

#### C Praktische Schulung

Die praktischen Schulungen sind Bewegungsangebote für die Kinder, die wöchentlich mit einem:er Trainer:in und einer Fachkraft Ihrer Kita - in einem sogenannten sportfachlich-pädagogischen Tandem - innerhalb der ersten 3-6 Monate verpflichtend stattfinden.



#### D Mindestanzahl an zu qualifizierendem Personal

Generell ist erforderlich und für den Erfolg der Bewegungsangebote entscheidend, dass eine Mindestanzahl an Personal über eine spezielle Qualifizierung zu „Bewegungsförderung“ verfügt und diese auch regelmäßig, mindestens jedoch alle zwei Jahre, erneuert und auffrischt (siehe unten stehende Abbildung 4). Zusätzlich ist es sinnvoll, dass diese Fachkräfte über eine Arbeitszeit von zwanzig oder mehr Stunden pro Woche verfügen.

Je nach Kitagröße empfehlen wir folgende Anzahl an zu qualifizierenden Mitarbeitern:



 Anzahl der zu betreuenden Kinder in der Kita	 Mindestanzahl des zu qualifizierenden Personals in „Bewegungsförderung“
< 40	2
40-90	3-4
> 90	6

Abbildung 4: Mindestanzahl an zu qualifizierendem Personal.

Mögliche Partner für Weiterbildung und Qualifizierung finden Sie unter **Punkt 4 „Nützliche Links“ auf Seite 25.**

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 3 Raumgestaltung und -nutzung sowie Material



Übergabe einer Bewegungstonne an die Kita Lasiuszeile in Spandau

Auch der „kleinste Raum“ kann mit Kreativität und der überzeugten, „bewegten“ Haltung des Teams für eine „Bewegte Kita“ geeignet sein.

„Bewegung frei“ heißt es in den „Hauptbewegungsräumen“. Dazu zählen Bewegungs- oder Mehrzweckräume sowie Außenflächen, die sich im Idealfall in oder angrenzend an der Kita befinden. Aber auch extern genutzte Räume, Hallen oder Außenflächen können sich hervorragend eignen. Hierbei unterstützen wir gerne bei der Suche, falls Bedarf besteht.

Diese „Hauptbewegungsräume“ sollten den größtmöglichen freien Platz für Bewegung und eigene Kreativität bieten. Hier können sich die Kinder, möglichst täglich, nach Herzenslust austoben, rennen, sich auspowern, klettern, etwas bauen, entdecken oder mit Materialien spielen, ohne Hindernisse vorzufinden oder andere zu stören. Aber auch viele andere Plätze können so gestaltet werden, dass sie zu Bewegung einladen - ob Gruppenräume, Flure, Treppen- und Eingangsbereiche oder Sanitärbereiche.

„Bewegte Kitas“ haben beispielsweise gute Erfahrungen damit gemacht, Gruppenräume von ggf. unnötigem Mobiliar und Material zu befreien. Auf diese Weise entsteht „Raum“ für spontane Bewegung.

Flure können die Möglichkeit eines Bewegungsparcours bieten, Kletterbereiche an den Wänden, Markierungen oder aufgemalte Spiele auf dem Boden und im Treppenbereich können ebenfalls zu Bewegung einladen.

Bei der Materialausstattung sind eine Grundausstattung und ein Mix aus **Sportgeräten** (Bänke, Matten, Sprossenwand, Bälle, Seile, Reifen, Stäbe), **psychomotorischen Materialien** (Schwungtuch, Rollbretter), **Alltagsmaterialien** (Teppichfliesen, Pappdeckel, Schwämme) und **Teilen für Bewegungsbaustellen** (stabile Holzplatten, -kisten, -leitern, leere Getränkekisten) empfehlenswert. Sowohl bei der Raumgestaltung und -nutzung als auch bei der Sichtung und Auswahl des Materials helfen wir Ihnen gerne.





## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 4 Regelmäßige Bewegungsförderung

Angeleitete Bewegungsangebote und bewegungsbetontes Freispiel sind die Eckpfeiler der Bewegungsförderung in der Kita. Wie viel Bewegung braucht ein Kind eigentlich? Grundsätzlich gilt es den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes jederzeit im gebührenden Maße durch umfassende, vielseitige und tägliche Bewegungsmöglichkeiten mit Spielcharakter zu entsprechen. Die Deutsche Sportjugend empfiehlt, basierend auf den „Nationalen Bewegungsempfehlungen“,

*„dass Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) eine Bewegungszeit von 180 Minuten/Tag und mehr erreichen sollen, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen kann.“*

*(vgl. Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), Internetquelle)*

Auch die WHO (World Health Organization) empfiehlt seit 2019 eine Bewegungszeit für die 1-6-Jährigen von 180 Minuten/Tag, mindestens jedoch 60 Minuten/Tag.

*(vgl. „Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age“ & „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour“, Internetquellen)*

**Demnach sollten mindestens für drei Stunden am Tag „Bewegung“ auf dem Plan stehen.**

Die Bewegungsförderung in Kitas leistet einen entscheidenden Beitrag zu dem gesundheitlich erforderlichen Mindestmaß an täglicher Bewegung.



Ballschule der SPORTKINDER BERLIN

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“



### A Freispiel - täglich

Freie Bewegungsgelegenheiten und regelmäßige Bewegungszeiten sollten deswegen täglich, drinnen und draußen, sowohl zu festen Zeiten im Tagesplan verankert als auch spontan möglich sein, wenn die Kinder das Bedürfnis nach Bewegung verspüren.

Im freien Spiel sollte Gelegenheit zu großräumigen Bewegungen, zum Auspowern, Kräfte messen, Toben, Rennen, Laufen, Klettern, Springen, Mutigsein und Kreativwerden sein.

Denn das Freispiel ermöglicht den Kindern, Bewegungen selbst zu erfinden und dabei frei und intelligent auf Herausforderungen und Unvorhergesehenes zu reagieren. Sie können erforschen, die eigenen Grenzen austesten und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Bereits erlebte Situationen können im Freispiel auch besser verarbeitet werden (vgl. Hildebrandt, Peschel & Weisshaupt, 2014, S. 43–66).

Laut einer Studie der SPORTKINDER BERLIN (Jeremias), im Auftrag der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie (SenBJF) 2019, ist das Freispiel nicht ohne Grund zu 76,6% im Alltag der Kitas Berlins verankert.

Räumlich bieten sich zumeist das Außenspielgelände an, der Bewegungs- oder Mehrzweckraum, Flure oder weitere Räumlichkeiten, die frei zugänglich und voll nutzbar sind, ohne andere zu stören.

### B Angeleitetes Bewegungsangebot - mindestens 1 x wöchentlich

**Grundlegend sollten diese Bewegungsangebote folgende Prinzipien berücksichtigen:**

- ✓ die Möglichkeit, zu selbstständigem Handeln bieten,
- ✓ zur freien Entscheidung bieten,
- ✓ kindgemäß,
- ✓ offen für spontane Einfälle der Kinder,
- ✓ freiwillig,
- ✓ erlebnisorientiert und
- ✓ sinnhaft sein.

(verändert nach Zimmer, Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „frühe Kindheit“ & Professorin für Sportwissenschaft, 2020, S. 181 ff.)



## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

In angeleiteten und geplanten wöchentlichen Bewegungsangeboten liegen die Schwerpunkte in der Verbesserung und der Verfeinerung der **koordinativen Fähigkeiten** und der **Grundformen der Bewegungen**. Gemeinsam bilden sie die motorischen, also bewegungsbezogenen, Fähigkeiten. Im motorischen Bereich gilt es im Kindergarten- und Vorschulalter vor allem die **koordinativen Fähigkeiten** zu fördern.

Denn sie befähigen die Kinder, Bewegungen sicher, schnell und verhältnismäßig in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen auszuführen. So wirken gute koordinative Fähigkeiten unfallvermeidend, indem Stürze und Zusammenstöße verringert werden.

Darüber hinaus erleichtern und ermöglichen diese Fähigkeiten erst das Erlernen jeglicher neuer Bewegungsformen und Sportarten, wie Fahrradfahren, Schwimmen, Ballsportarten etc.

### Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören (vgl. Meinel/Schnabel 1987):

1. Differenzierungsfähigkeit
2. Orientierungsfähigkeit
3. Reaktionsfähigkeit
4. Kopplungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit
6. Umstellungsfähigkeit
7. Gleichgewichtsfähigkeit

Zu den wichtigsten zu fördernden Fähigkeiten gehören die fett markierten Fähigkeiten „**Gleichgewicht**“, „**Reaktion**“ und „**Orientierung**“.

Die Erläuterungen zu den einzelnen koordinativen Fähigkeiten sind unter **Punkt 5 auf Seite 27** im Glossar zu finden.

Die **konditionellen Fähigkeiten**, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sind bereits im Vorschulalter gut trainierbar, sollten jedoch nicht allein im Fokus stehen. Vielmehr sind sie ein begleitender Faktor bei der vielfältigen Bewegungsförderung, in der es gilt, die Grundformen der Bewegung, wie das Gehen, Laufen, Springen, Klettern, Schieben, Rollen, Ziehen, Werfen etc., mit und an Geräten, zu verbessern und stabilisieren.

### Wie planen Sie am besten die Bewegungsförderung ein?

Geplant bedeutet, Sie finden mindestens einen festen Termin pro Woche für 20–45 min. (pro Kind), in dem Sie die Bewegungseinheit fest in den Alltag integrieren.

#### Folgende Überlegungen können bei der Organisation unterstützen:

- ✓ Ist ein fester Termin für die Einheiten für die jeweiligen Gruppen vereinbart?
- ✓ Steht der Bewegungsraum für die Einheit fest zur Verfügung?
- ✓ Steht eine Außenfläche für die Einheit fest zur Verfügung?
- ✓ Sind der Raum sowie die Außenfläche frei, ordentlich und zugänglich?
- ✓ Welches Material wird für die Einheit benötigt?
- ✓ Wer leitet die Bewegungseinheiten an und wer kann übernehmen, falls die festgelegte Person ausfällt (externes oder internes Personal)?
- ✓ Welches Ziel wird heute in der Einheit verfolgt?
- ✓ Wer dokumentiert das Thema der Bewegungseinheit für alle anderen (Empfehlung)?
- ✓ In welchem Rahmen, bspw. in Teammeetings, findet die Besprechung und Planung der Bewegungseinheiten statt?

Falls Sie die Bewegungsförderung in Ihrer Kita nicht durch eigenes Personal abdecken können, ist die Kooperation und Umsetzung durch externe Partner eine gute Alternative.

Die Kooperation mit Vereinen, Schwimm- sowie Kletterhallen oder sonstigen Sporteinrichtungen kann Sie prima dabei unterstützen, für die Kinder Bewegung als wöchentlich wiederkehrendes besonderes Event, auch außerhalb der Kita erlebbar zu machen.

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 5 Kitasportfest - jährlich

Wir empfehlen, ein jährliches Kita-Familien-Sportfest für Eltern und Kinder zu veranstalten – natürlich mit Teilnahmeurkunden und ganz viel Spaß! „Bewegte Kitas“ erfreuen sich auch an gemeinsam gestalteten „Bewegungsprojekten“ zu sportbezogenen Themen, wie etwa die „Olympischen Spiele“ oder auch, welcher Sport in welchen Ländern vorrangig betrieben wird. Diese Themen werden

aufgegriffen und gemeinsam – quer durch alle Bildungsbereiche – erarbeitet und erlebt. Es wird gebastelt, gestaltet, gewerkelt, künstlerisch dargestellt, verkleidet, gekocht, Geschichten und Hintergründe erzählt, usw.

Auch bei der Gestaltung der jährlichen Bewegungshöhepunkte unterstützen wir Sie gern.

#### Beispiel Jolinchen-Fit-Abzeichen

Das Jolinchen-Fit-Abzeichen ist konzipiert in Anlehnung an das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Das Jolinchen-Fit-Fest wird durch einen genauen Ablaufplan, Übungstabellen, Stationsbilder, Lauf- und Stationszettel sowie Jolinchen-Fit-Medaillen und -Stempel unterstützt und zur Umsetzung durch und in den KiTas genutzt. Die Abnahme des Abzeichens erfolgt durch

KiTa-Mitarbeiter:innen und Übungsleiter:innen der SPORTKINDER BERLIN. Die Kinder werden somit spielerisch an sportliche Aktivitäten herangeführt und entwickeln eine positive Einstellung gegenüber körperlicher Aktivität. Langfristig wird Bewegungsmangel und dessen Folgen vermieden bzw. reduziert.



Bewegungsförderung auf dem Bürgerfest des Bundespräsidenten im Schloss Bellevue

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 6 Sportmotorische Überprüfung

Die Durchführung eines sportmotorischen Tests wie zum Beispiel den „Deutschen Motorik Tests (DMT) für Kleinkinder“ oder den „Kinderturntest Plus“ ist erforderlich. Gerade zum Auftakt ist es aufschlussreich, um eine messbare Grundlage der kindlichen, motorischen Entwicklung zu erhalten.

Darüber hinaus empfehlen wir, den Test halbjähr-

lich spielerisch, ungezwungen und wertschätzend – mit Spaß und ohne Leistungsdruck – zu wiederholen, um die motorische Entwicklung sowohl Eltern als auch Kitafachkräften aufzeigen zu können. Hierfür sollte ein Beleg in Form einer Erfolgsurkunde für Kinder und Eltern überreicht werden. Mit Hilfe sportmotorischer Test können Bewegungsangebote gezielter geplant werden.



Übergabe von Teilnahmeurkunden an Kita-Kinder

## 2. Sieben Kriterien einer „Bewegten Kita“

### 7 Partizipation der Eltern und Öffnung nach außen

Eltern sind als verbündete Unterstützer Ihrer „Bewegten Kita“ unerlässlich, denn sie haben entscheidenden Einfluss auf das Verhalten, die Einstellung und das Freizeitverhalten ihrer Kinder. Deswegen sind regelmäßige Informationen an die Eltern über Ihre Arbeit immens bedeutend, um sie für das Thema und die Relevanz von „Bewegung“ zu sensibilisieren.

Es ist wichtig, die Bedeutung von Bewegung für die Eltern und für die Familie als Gemeinschaft aufzuzeigen. In diesem Rahmen fließen auch die Ergebnisse der sportmotorischen Tests mit ein. Hierfür bieten sich regelmäßige Elternabende, -briefe, -gespräche etc. an. Besonders geeignet und überzeugend sind Erfahrungen, die selbst, „am eigenen Körper“, gespürt werden. Deswegen empfehlen wir „bewegte Elternabende“ regelmäßig, am besten jährlich, zu veranstalten. Wir gestalten Ihren ersten Bewegungselternabend gern mit Ihnen gemeinsam!

Neben der Elternpartizipation ist eine „gelebte“ Zusammenarbeit mit externen Akteuren wie Vereinen, Trägern oder anderen Sporteinrichtungen gewinnbringend. Denn hier finden Sie Ansprechpartner und Fachexperten für verschiedene Sportarten. Vielleicht finden Sie darunter Verbündete für gemeinsame Aktionen, wie Arbeitsgemeinschaften, Projekte oder Sportfeste oder auch Partner zur Nutzung von Hallen sowie Sportplätzen.

Träger, wie Krankenkassen, gemeinnützige Vereine, etc., bieten auch verschieden organisierte Gesundheitsprogramme, zumeist kostenfrei, an. Sie können bei der Etablierung und Professionalisierung zur „Bewegten Kita“ beitragen. Externe Partner verfügen z. T. auch über tolle Angebote außerhalb der Kitabetreuungszeit für die gesamte Familie.



Teilnahme am Programm „Sport im Park“ (Foto oben und Folgeseite)





### 3. Der Weg zu Ihrem Zertifikat „Bewegte Kita“

Beispielhaft sind die Schritte eines möglichen Weges zur Erlangung Ihres Zertifikats in der folgenden Abbildung dargestellt. Nach Ihrer Entscheidung, eine „Bewegte Kita“ zu werden, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und wir planen gemeinsam das Projekt „Bewegte Kita“. Anschließend stehen

die sieben Kriterien als Herzstück des Weges zum Zertifikat im Fokus. Die Umsetzung der Kriterien mündet im Zertifikat. Der Erhalt des Zertifikats erfolgt durch regelmäßige Weiterqualifizierung und Überprüfung der Kriterien.



Abbildung 5:  
Der Weg zu Ihrem Zertifikat „Bewegte Kita“

\* **Ablauf des Audit-Verfahrens zwischen Kita und SPORTKINDER BERLIN e.V .**  
Prüfung alle zwei Jahre

Schritt	Leistungen SPORTKINDER BERLIN e.V.
1	Kommunikation mit der Kita (Mails, Telefonate)
2	Vorbereitung der Unterlagen (Kriterienliste, Urkunde, Anschreiben, Präsentation etc.)
3	<b>Erster Vor-Ort-Termin:</b> Überprüfung der 7 Kriterien einer „Bewegten Kita“
4	Nachbereitung des Termins: Feedback zur Überprüfung, Austausch und Verbesserungsvorschläge mit der KITA gemeinsam, Protokoll zur Überprüfung, ggf. Festhalten und -legen eines Zeit-/Aktionsplans
5	<b>Zweiter Vor-Ort-Termin:</b> Überprüfung laut Zeit-/Aktionsplan
6	<b>Dritter Vor-Ort-Termin:</b> Vergabe bzw. Verlängerung des Zertifikats (feierliche Übergabe, Produktion & Anbringung des Zertifikats, Anfertigung eines kurzen redaktionellen Beitrags für die Website der Kita, lokale Medien sowie das Gesundheitsamt, die Amts- & Kinderärzte)

## 4. Nützliche Links

### Empfehlungen

für Fort- und Weiterbildungen sowie Fachinformationen



#### **SPORTKINDER BERLIN e.V.**

Fortbildungen rund um das Thema „Bewegte Kita“  
[www.sportkinder-berlin.de](http://www.sportkinder-berlin.de)



#### **AOK Nordost**

JolinchenKids ist ein Kita-Programm, das die Gesundheit von Kindern bis sechs Jahren fördert.  
[www.aok.de/pk/uni/inhalt/jolinchenkids-fit-und-gesund-in-der-kita-4](http://www.aok.de/pk/uni/inhalt/jolinchenkids-fit-und-gesund-in-der-kita-4)



#### **Gerhard-Schlegel-Sportschule (LSB)**

Aus- und Fortbildungen im Kindersport  
[www.lsb-berlin.net/angebote/sportschule](http://www.lsb-berlin.net/angebote/sportschule)



#### **Gym-Akademie (BTfB)**

Fortbildungen im Bereich Kinderturnen  
[www.btfb.de/akademie.html](http://www.btfb.de/akademie.html)



#### **Stiftung Kindergesundheit**

„TigerKids – Kindergarten aktiv“ ist ein Programm zur Gesundheitsförderung in den Kindergärten.  
[www.tigerkids.de](http://www.tigerkids.de)



#### **Berliner Landesprogramm für die gute gesunde Kita**

Organisationsentwicklungsprogramm mit dem Ziel, die Qualität der Einrichtungen in Bezug auf Bildung und Gesundheit nachhaltig zu steigern  
[www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de](http://www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de)



#### **Cleven-Stiftung**

fit4future Kita – wir machen Kitas fit für die Zukunft. Eine Initiative der Cleven-Stiftung  
[www.kita.fit-4-future.de](http://www.kita.fit-4-future.de)



#### **Sozialpädagogische Fortbildungsinstitut Berlin Brandenburg (SFBB)**

Fort- und Weiterbildungen für Kitafachkräfte  
[sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.548421.de](http://sfbb.berlin-brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.548421.de)

## 4. Nützliche Links

### Empfehlungen

für Fort- und Weiterbildungen sowie Fachinformationen



**Stiftung SPI Berlin - Sozialpädagogisches Institut Walter Mey**  
Fort- und Weiterbildungen für Kitafachkräfte  
[www.stiftung-spi.de](http://www.stiftung-spi.de)



**Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung**  
Eigener Arbeitskreis: Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter  
<https://www.gesundheitbb.de/arbeitskreise/ak-bewegung>

Weitere Links für Fachinformationen



**Deutsches Jugendinstitut**  
[www.dji.de](http://www.dji.de)



**Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Kindergesundheit**  
[www.kindergesundheit-info.de/themen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen)



**DHGS: Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport**  
[www.dhgs-hochschule.de](http://www.dhgs-hochschule.de)



**ILT: Institut für Leistungssport & Trainerbildung**  
[www.trainer-offensive.de](http://www.trainer-offensive.de)



**Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung**  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf)



**Spandau-Mitte bewegt sich**  
[www.spandau-bewegt-sich.de](http://www.spandau-bewegt-sich.de)

## 5. Glossar

### „BDNF“:

„An der Entstehung neuer Neuronen ist das Protein BDNF (brain derived neurotrophic factor) maßgeblich beteiligt. Es fördert ebenso das Wachstum von Synapsen und ist damit die Voraussetzung für die Entwicklung sogenannter Spuren (...). Körperliche Belastung, insbesondere Ausdauertraining, bewirkt einen nachweisbaren Anstieg des BDNF-Levels.“

*(Prof. Dr. Jochen Zinner, 2019, S. 2)*

### 1. Differenzierungsfähigkeit:

Fähigkeit, Bewegungen fein und dosiert abzustimmen, sodass eine große Bewegungsgenauigkeit und -ökonomie zum Ausdruck kommt.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 797 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 248)*

### 2. Orientierungsfähigkeit:

Fähigkeit, die Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit zu bestimmen und zielangepasst zu verändern; zum Beispiel in Bezug auf ein Spielfeld, Boxring, ein Turngerät etc. und/oder in Bezug auf sich bewegende Objekte, wie ein Ball, ein Gegner, Mitspieler etc.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 796 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 252)*

### 3. Reaktionsfähigkeit:

Fähigkeit, zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger Bewegungen auf ein Signal hin.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 798 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 251)*

### 4. Kopplungsfähigkeit:

Fähigkeit, Teilkörperbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes untereinander sowie auf ein Bewegungsziel hin zweckmäßig und harmonisch abzustimmen.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 799 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 250)*

### 5. Rhythmisierungsfähigkeit:

Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch wieder zu geben und zusätzlich die Fähigkeit, einen verinnerlichten („eigenen“) Rhythmus einer Bewegung, in der eigenen Bewegungstätigkeit umzusetzen.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 798 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 255)*

### 6. Umstellungsfähigkeit:

Fähigkeit, inmitten einer Bewegungsaktion noch das Bewegungsprogramm an auftretende Veränderungen anzupassen oder es auf völlig andere Weise weiterzuführen.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 798 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 254)*

### 7. Gleichgewichtsfähigkeit:

Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.

*(vgl. Weineck, 2007, S. 795 nach Meinel/Schnabel 1987, S. 253)*

## 6. Literaturverzeichnis und Quellenangaben

### Fachliteratur

- Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (Hrsg.) (2009).  
Handbuch Motorische Entwicklung (2. Aufl.). Band 106 „Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport“. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Beigel, D. (2012).  
Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13 (4. Aufl.).  
Dortmund: Borgmann Media.  
1 zitiert nach dem Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahre in Hessen, (2. Aufl.), 2007, S. 62.  
2 zitiert nach dem Entwurf Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen, 2005, S. 53.
- Hildebrandt, Peschel & Weisshaupt (Hrsg.) (2014). Lernen zwischen freiem und instruiertem Tätigsein. Spielbewusstsein und Bildung beim sozialen Spiel. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Meinel, K., Schnabel, G., et al. (1987).  
Bewegungslehre – Sportmotorik (8. Aufl.). Berlin: Volk und Wissen.
- Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft (Hrsg.) (2014).  
Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege. Weimar, Berlin: verlag das netz.
- Weineck, J. (2007).  
Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (15. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag.
- Zimmer, R. (2020).  
Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis (26. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2019).  
Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern (14. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zimmer, R. (2008).  
Bildung durch Bewegung in der frühen Kindheit. In: Schmidt, W. (Hrsg.),  
Zweiter Deutscher Kinder - und Jugendsportbericht, Schorndorf: Hofmann-Verlag, S. 211-236.

### Internetquellen

- Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB):  
[www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/bewegungsempfehlungen/#:~:text=Kindergartenkin der%20\(4%20bis%206%20Jahre,moderater%20bis%20hoher%20Intensit%C3%A4t%20er reichen](http://www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/bewegungsempfehlungen/#:~:text=Kindergartenkin der%20(4%20bis%206%20Jahre,moderater%20bis%20hoher%20Intensit%C3%A4t%20er reichen)  
(letzter Zugriff am 06.12.2020).
- Prof. Dr. Jochen Zinner (01.10.2019), Institut für Leistungssport & Trainerbildung (ILT):  
Bewegung fördert Lernen – aber warum und wie?  
[www.trainer-offensive.de/index.php?id=65](http://www.trainer-offensive.de/index.php?id=65)  
  
[www.trainer-offensive.de/fileadmin/user\\_upload/Bewegung\\_foerdert\\_Lernen\\_191007.pdf](http://www.trainer-offensive.de/fileadmin/user_upload/Bewegung_foerdert_Lernen_191007.pdf)  
(letzter Zugriff am 17.03.2021).
- World Health Organization (WHO):  
Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age:  
[www.who.int/publications/i/item/9789241550536](http://www.who.int/publications/i/item/9789241550536)
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour:  
[www.who.int/publications/i/item/9789240015128](http://www.who.int/publications/i/item/9789240015128)  
(letzter Zugriff am 18.01.2021).



**FAIR PLAY**

**HÖCHSTLEISTUNG**

**FREUNDSCHAFT**

**TEAMGEIST**

**RESPEKT**

**VÖLKERVERSTÄNDIGUNG**

**Werte des Sports, die es wert sind,  
unterstützt zu werden.**

Sehen Sie das auch so? Dann kommen Sie an Bord der Deutschen Olympischen Gesellschaft Berlin: als Mitglied, zur ehrenamtlichen Mitarbeit oder einfach beides.

**Dabei sein ist alles – wir freuen uns auf Sie!**

[www.berliner-dog.de](http://www.berliner-dog.de)

A thick white diagonal line runs from the bottom left towards the top right, crossing the text.

[www.sportkinder-berlin.de](http://www.sportkinder-berlin.de)