

## Impressum

Titel: Beweg dich mit mir!

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2026

Urheberrecht: © 2026 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist  
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des  
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des  
Rechteinhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

Illustrationen: KI-generiert und von Alexander Schwarz  
bearbeitet

Covergestaltung: Alexander Schwarz

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden  
sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine  
Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder  
Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Kontakt:

[alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com](mailto:alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com)

 [www.seitenvollerabenteuer.com](http://www.seitenvollerabenteuer.com)

## Vorwort

Kinder bewegen sich nicht, weil sie sollen –  
sondern weil ihr Körper es braucht.

Bewegung ist für Kinder von 2 bis 6 Jahren keine  
zusätzliche Aktivität, sondern ein Grundbedürfnis.  
Sie hilft beim Wachsen, beim Denken, beim Fühlen –  
und beim Ankommen im Alltag.

Dieses Buch entstand aus der Praxis heraus:  
aus Morgenkreisen, Wartezeiten, Regentagen,  
Übergängen, aus Momenten voller Energie – und aus  
Momenten, in denen Kinder wieder zur Ruhe finden  
mussten.

„Beweg dich mit mir!“ möchte keine Turnstunden  
ersetzen und keinen Leistungsdruck erzeugen.  
Es lädt ein zu kurzen, spielerischen Bewegungsimpulsen,  
die ohne Vorbereitung, ohne Material und mit ganz viel  
Fantasie umgesetzt werden können.

Tiere begleiten die Kinder dabei als vertraute,  
liebevolle und starke Vorbilder:

mal wild, mal ruhig, mal neugierig, mal müde –  
genau wie die Kinder selbst.

Dieses Buch ist ein Angebot.

Ein Werkzeugkasten.

Eine Einladung, Bewegung wieder selbstverständlich  
in den Kindergartenalltag zu integrieren.

Viel Freude beim gemeinsamen Bewegen,  
Lachen, Spüren und Zur-Ruhe-Kommen.

## Für wen ist dieses Buch gemacht?

😊 Für wen?

Dieses Buch richtet sich an alle, die Kinder im Alter von 2–6 Jahren spielerisch in Bewegung bringen möchten:

- ✓ Kindergarten & Kita
  - für Morgenkreis, Übergänge, kurze Bewegungspausen und ruhige Abschlussrituale
- ✓ Tageseltern & Kindergruppen
  - ideal für kleine Gruppen und gemischte Altersstufen
- ✓ Vorschule & Vorbereitungsklassen
  - fördert Körpergefühl, Aufmerksamkeit und Selbstregulation
- ✓ Eltern & Familien zuhause
  - für Regentage, Nachmittage ohne Bildschirm und kleine Bewegungsrituale im Alltag

💡 Kein Material nötig. Kein Vorwissen erforderlich.  
Einfach mitmachen.

## Pädagog:innen-Leitfaden

So nutzen Sie dieses Buch im Kindergartenalltag

### Grundidee

Alle Bewegungsimpulse in diesem Buch sind:

- **kurz (1–6 Minuten)**
- **flexibel**
- **ohne Material**
- **für kleine Räume geeignet**
- **altersübergreifend einsetzbar**

Sie können spontan, gezielt oder ritualisiert eingesetzt werden.

### Altersangaben – als Orientierung, nicht als Grenze

Die Altersangaben helfen bei der Auswahl, sind aber keine Vorgabe.

- Jüngere Kinder dürfen vereinfachen
- Ältere Kinder dürfen variieren
- Beobachtung geht immer vor Plan

 Wichtig ist nicht die „richtige“ Bewegung, sondern das **Mitmachen im eigenen Tempo**.

## Wann eignen sich Bewegungsimpulse besonders gut?

- im Morgenkreis
- bei Übergängen (Anziehen, Essen, Aufräumen)
- bei Unruhe oder Überforderung
- nach längeren Sitzphasen
- an Regentagen
- als kurze Aktivierung zwischendurch
- als bewusster Abschluss (Cooldown)

Schon **2–3 Minuten** machen einen spürbaren Unterschied.

## **Aktiv & ruhig – die Balance finden**

Ein zentrales Prinzip dieses Buches ist der Wechsel:  
**Aktiv → Ruhig → Alltag**

Beispiel:

- Power-Tier (z. B. Gorilla, Frosch)
- Ruhiges Abschluss-Tier (z. B. Schildkröte, Fisch)
- Danach: Essen, Basteln, Zuhören

 So wird Bewegung regulierend, nicht überfordernd.



## Beobachten statt korrigieren

Bitte verzichten Sie bewusst auf:

- „So ist es richtig“
- „Nein, anders“
- Leistungsbewertungen

Stattdessen:

- ermutigen
- mitmachen
- vormachen
- lachen
- akzeptieren

Kinder lernen durch **Nachahmung und Erfahrung**, nicht durch Korrektur.



## Lautstärke & Raum

Viele Impulse funktionieren:

- im Gruppenraum
- im Flur
- im Turnraum
- draußen

Es gibt:

- **laute Varianten**
- **leise Varianten**
- **stehende Übungen**
- **Bodenübungen**

Passen Sie Lautstärke und Raum situativ an.



## Sicherheit & Wohlbefinden

Kein Kind wird gezwungen mitzumachen

Pausen sind jederzeit erlaubt

Müdigkeit ist ein Signal, kein Problem

Barfuß oder mit rutschfestem Schuhwerk

Ausreichend Platz zwischen den Kindern

## Sprache – einfach & bildhaft

Nutzen Sie:

- kurze Sätze
- klare Bilder
- ruhige Stimme
- Wiederholungen
- 

Bewegungsgeschichten wirken am besten, wenn sie **erzählt** und nicht „angeleitet“ werden.

## Haltung

Dieses Buch funktioniert am besten, wenn:

- Erwachsene **mitmachen**
- Perfektion keine Rolle spielt
- Freude wichtiger ist als Ordnung
- Bewegung als Teil des Alltags gesehen wird

## Zum Schluss

Jede Bewegung zählt.

Jeder Impuls wirkt.

Und jedes Kind darf seinen eigenen Weg finden.

## SO IST DAS BUCH AUFGEBAUT

Jede Seite enthält:

-  Tier
-  Alter
-  Dauer
-  Fördert
-  Anleitung
-  Varianten

Die Altersangaben dienen nur zur Orientierung.

## INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1: Tierische Bewegungsimpulse

Kapitel 2: Bewegungsgeschichten

Kapitel 3: Übergangsspiele & Alltagsbewegung

Kapitel 4: Ruhe, Cooldown & Entspannung

Kapitel 5: Parcours & Bewegungslandschaften

Abschlusskapitel: Bewegung klingt aus



## **Sicherheits- & Raum-Check**

(vor jeder Bewegungseinheit kurz prüfen)

☐ **Genügend Platz**

Alle Kinder haben ausreichend Raum, ohne sich zu stoßen oder zu treten.

☐ **Rutschfester Untergrund**

Der Boden ist trocken, stabil und frei von Hindernissen (Spielzeug, Teppichkanten).

☐ **Bewegung freiwillig**

Jedes Kind darf mitmachen – oder pausieren. Kein Zwang, kein Druck.

☐ **Tempo & Intensität anpassen**

Bewegungen werden dem Alter, der Tagesform und der Gruppengröße angepasst.

☐ **Aufmerksame Begleitung**

Erwachsene beobachten, geben Sicherheit und greifen nur unterstützend ein.



**Merksatz: Sicherheit entsteht durch Raum, Ruhe und Respekt vor dem Kind.**

 Platz |  Boden |  Freiwilligkeit |  Tempo |  Begleitung

Diese Checkliste gilt für alle Bewegungsimpulse in diesem Buch.

## Kapitel 1

# Tierische Bewegungsimpulse



Kurze Bewegungsideen für jeden Tag.  
Einfach starten – alle machen mit.



# Der hüpfende Frosch



 Alter: 2–4 Jahre

 Dauer: 2–3 Minuten

 Fördert: Beinmuskulatur, Koordination

 So geht's:

„Wir sind Frösche.

Wir gehen in die Hocke.

Und hüpfen – hopp! – nach vorne.“

 Varianten:

- kleine Hüpfen
- große Sprünge
- leise Landung

## Die Frosch-Statue



 Alter: 3–6 Jahre

 Dauer: 2–3 Minuten

 Fördert: Reaktion, Impulskontrolle

 So geht's:

„Wir hüpfen wie Frösche.

Wenn ich ‚STEIN!‘ rufe, werden wir zur Statue.“

 Varianten:

- Statue auf einem Bein (für Große)
- ganz leise hüpfen





# Das springende Känguru



Alter: 3–6 Jahre



Dauer: 2–3 Minuten



Fördert: Beinmuskulatur, Ausdauer



So geht's:

„Wir sind Kängurus.

Wir springen vorwärts – boing, boing!

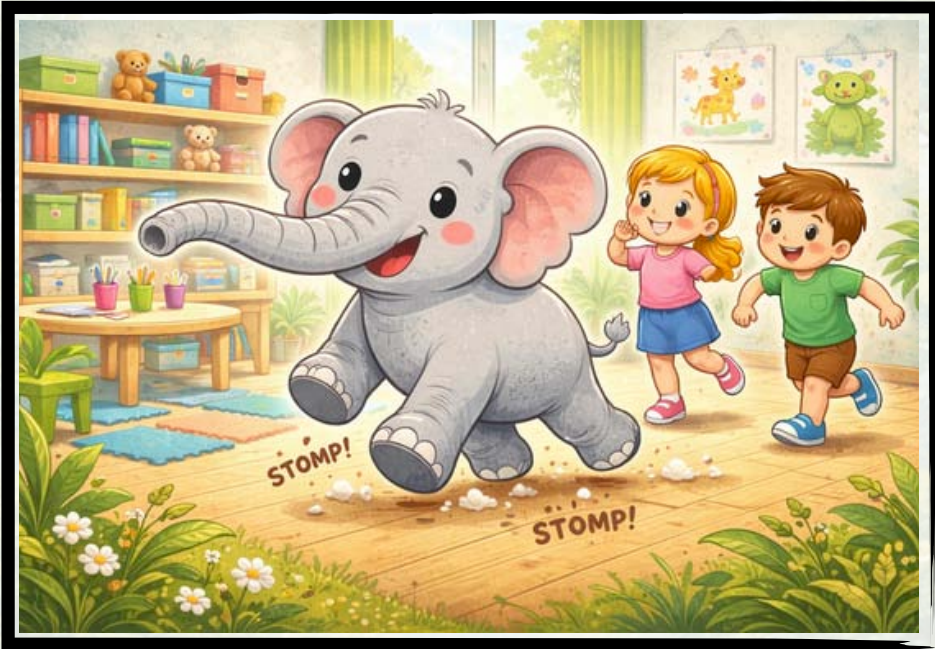
Die Hände halten das Baby-Bäuchlein.“



Varianten:

- kleine / große Sprünge
- Känguru springt rückwärts (nur Große)

## Der stapfende Elefant



 Alter: 2–6 Jahre

 Dauer: 2–3 Minuten

 Fördert: Körperspannung, Raumgefühl

 So geht's:

„Wir sind Elefanten.

Wir stapfen langsam durch den Raum.

Der Rüssel schwingt links und rechts.“

 Varianten:

- leise Elefanten
- große Schritte / kleine Schritte





## Das trampelnde Nashorn



Alter: 3–6 Jahre



Dauer: 2 Minuten



Fördert: Kraft, Standfestigkeit



So geht's:

„Das Nashorn stampft fest auf.  
Es steht sicher und stark.“



Varianten:

- leises Stampfen
- Mini-Nashorn



 **Kapitel 2**

# **Bewegungs- geschichten**

**Bewegung erleben –  
mit Fantasie, Ruhe und Spaß**





# Die Farben-Reise

 Alter: 2–6 Jahre

 Dauer: 4–6 Minuten

 Fördert: Körpergefühl, Fantasie, sanfte Bewegung





► So geht's (erzählt):

„Heute machen wir eine Reise durch ein Farbenland. Jede Farbe fühlt sich anders an – und unser Körper bewegt sich mit.“

Wir starten bei Rot. Rot ist stark.

Wir stampfen fest auf den Boden und spüren unsere Füße.

Jetzt kommt Gelb. Gelb ist warm wie die Sonne. Wir strecken unsere Arme nach oben und machen uns ganz lang.

Weiter geht es zu Blau. Blau ist ruhig wie Wasser. Unsere Arme schwingen weich hin und her.

Dann sehen wir Grün. Grün wächst.

Wir richten uns langsam auf – vom Boden bis ganz nach oben.

Zum Schluss kommt Lila. Lila ist ganz leise.

Wir legen uns hin, atmen ruhig – und lassen den Körper ausruhen.“

↻ Varianten:

- Kinder nennen Farben
- Jede Farbe = eigenes Bewegungstempo



## Kapitel 3

Übergangsspiele & Alltagsbewegung  
Bewegung, die hilft - beim Anziehen,  
Aufräumen, Warten und Wechseln





## 🧦 Die Socken-Rakete



👤 Alter: 2–6 Jahre

🕒 Dauer: 1–2 Minuten

🎯 Fördert: Motivation, Selbstständigkeit

▶ So geht's:

Wir setzen uns hin oder stehen ruhig.

Eine Socke kommt an den Fuß – bereit zum Start.

Jetzt zählen wir gemeinsam: 3 ... 2 ... 1 ...

ZISCH! – Das Bein streckt sich kurz nach vorne oder oben. Die Rakete landet sanft wieder am Boden.

Dann ist das andere Bein an der Reihe.

🔄 Varianten:

- leise Rakete / schnelle Rakete
- beide Beine gleichzeitig (für Große)



## Kapitel 4

# Ruhespiele & Entspannung

Zur Ruhe kommen – den Körper spüren –  
loslassen





## ☁️ **Cooldown nach Bewegung**

### 🧘 **Der leise Körper**



😊 Alter: 2–6 Jahre

🕒 Dauer: 2–3 Minuten

🎯 Fördert: Körperwahrnehmung, Ruhe

▶ So geht's:

„Wir stehen ganz ruhig.“

„Wir spüren unsere Füße auf dem Boden.“

„Unsere Beine.“

„Unsere Arme.“

„Unser Atem kommt und geht.“

🔄 Varianten:

- Augen schließen
- Hand auf den Bauch legen



## Kapitel 5

### Bewegungs-Parcours für drinnen & draußen Klettern, balancieren, kriechen, springen - Bewegung erleben



#### Grundlagen für alle Parcours

- 👤 Alter: 3-6 Jahre (anpassbar) ⌚ Dauer: 5-15 Minuten
- ★ Fördert: Koordination, Kraft, Gleichgewicht, Mut, Fantasie.



**Grundregel (kindgerecht erklärt):**  
„Wir bewegen uns nacheinander.“  
„Wir passen aufeinander auf.“  
„Jeder macht es so, wie er kann.“



# 🏠 **Parcours für drinnen**

## 🧶 **Der Seil-Pfad**



👤 **Alter: 3–6 Jahre**

🎯 **Fördert: Gleichgewicht, Konzentration**

**Material:**

- Seil(e) auf dem Boden

▶ **So geht's:**

Seil als Linie oder Kurve auslegen.

„Wir gehen auf dem Seil.“

Arme ausgebreitet wie Balance-Flügel.

🔄 **Varianten:**

- rückwärts gehen
- auf Zehenspitzen
- Seil = „schmaler Fluss“