



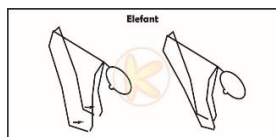
GeKiBu
Gesunde Kinder im Burgenland

Aktiv & Bewegt

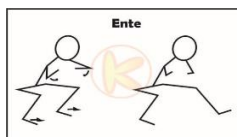
Animal Moves – bewegen wie die Tiere

Wie wäre es, im Fasching nicht nur durch das Verkleiden in andere Rollen zu schlüpfen, sondern auch in puncto Bewegung? So finden es Kinder meist total Spaß, sich wie Tiere zu bewegen. Das ist nicht nur lustig, sondern schult nebenbei noch Muskulatur, Motorik und Körperwahrnehmung. Das Nachahmen der tierischen Gangarten wird auch „Animals Walks“ bzw. „Animal Moves“ genannt.

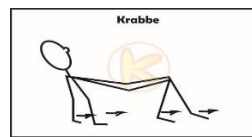
Hier einige Beispiele:



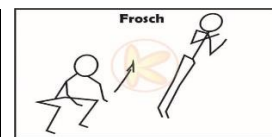
Hier greifen die Kinder unter ihre Füße. Die Knie bleiben möglichst gestreckt. So bewegen sich die Kinder fort. Ist das zu schwierig, können sie die Knie etwas beugen. Bei sehr beweglichen Kindern auf einen möglichst flachen Rumpf achten.



Hier gehen die Kinder in eine tiefe Hockposition welche durchgehend beibehalten wird. Dabei bewegen sie sich fort. Je tiefer die Hocke, desto anstrengender wird es.



Es wird eine umgekehrte Liegestützposition eingenommen, der Oberkörper zeigt in Richtung Himmel. Füße und Beine bewegen sich nacheinander, wie beim Krabbeln. Eine Spielmöglichkeit: man bewegt sich im Raum und macht einen „fuß-high-five“ mit dem Fuß eines anderen Kindes.



Hier gehen die Kinder in eine sehr tiefe Kniebeugeposition und springen anschließend nach vorne oben. Anfänger sollten sich für jeden Sprung Zeit zur Vorbereitung nehmen. Fortgeschrittene Kinder können die Sprünge mehrmals hintereinander ausführen.

Weitere Ideen zu Tierbewegungen findet ihr auf [Animal Moves - 12 Übungen zum Aufwärmen bei Kindern](#). Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer GeKiBu Team

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Karin Schuh & Kerstin Deutsch, BEd

Bildquelle Elefant, Ente, Krabbe, Frosch: © Kindersport Wissen (<https://kindersport-wissen.de>)

