

Workshop: „Bewegung an der frischen Luft - Wie wir die Schätze der Natur nutzen können.“

Leiterinnen: Simone Seiringer und Johanna Gahleitner

Website: www.waldkreis.at

Bewegung im Naturraum ist für Kinder der Schlüssel zu ihrem Erfahrungs- und Entwicklungsschatz. Sie bietet einen **bestmöglichen Ausgleich zum medienintensiven Alltag**, der durch die permanenten medialen Inputs zu Unruhen, Überforderung und depressiven Verstimmungen (auch bei Kindern) führen kann. **Der Aufenthalt im Freien führt schon nach ca. 20min zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.** Das Stresshormon Kortisol wird heruntergefahren und das Gedankenkarussell, das uns so oft begleitet, wird ruhiger - Lösungen/Klärungen stellen sich ein. Auch auf körperlicher Ebene kann der Wald unsere Gesundheit positiv beeinflussen: Die Lungenkapazität wird gestärkt, der Blutdruck gesenkt und die Elastizität der Blutgefäße erweitert.

Jahreszeiten, Wetter und differenzierte Bodenbeschaffenheiten/Materialerfahrungen bieten im freien Spiel, sowie auch in pädagogischen Impulsen, **verschiedenste Lern- und Bewegungserfahrungen** für Kinder. Die Vielfalt an naturgegebenen Reizen schafft ein konzentriertes Klima, in welchem basale, sowie sensomotorische Sinne und kinästhetische, kognitive, motorische und soziale Kompetenzen gefordert sind und wachsen dürfen.

In diesem Workshop haben wir zusammen Kompetenzen und Sinneserfahrungen zusammengetragen. In Selbsterfahrungsimpulsen konnten die Teilnehmerinnen sich ihrer eigenen Wahrnehmung widmen und sich in der Gruppe darüber austauschen.

Ein märchenhafter Waldweg lädt zu **freudvollem Spazieren ein, wodurch fantastisches Denken, Lernen** (Denkaufgaben, Wissensvermittlung, Wertevermittlung als Aufgaben bzw. im bewegten Spiel einbauen) **und Bewegung lustbetont vereint werden.** Impulse dazu können sein: Schatzsuche, Schnitzeljagd, Lese/Geschichtenwanderungen, Dörfer/Häuser aus Naturmaterialien bauen (Schleppen und Materialsuche geben Bewegungsimpulse). Im Workshop konnten die Teilnehmerinnen einige Impulse und Aufgaben selbst ausprobieren. **Ob ohne Material oder materialintensiv mit vorbereiteter Umgebung - ein fantasievoller Bewegungsausgleich findet im Freien meist Anklang.**

Abschließend erarbeiteten die Teilnehmerinnen in Gruppen verschiedene Naturräume im Freien (Außenspielplatz, Garten, Wald, Weg/Straße) mit den Fragen: **Wie können wir diese bestmöglich gestalten um eine kindgerechte und sichere Umgebung zu schaffen, in der differenzierte Bewegungsmöglichkeiten stattfinden können?**

Zusammengetragen wurde unter anderem:

Wald: unterschiedliche Ebenen (Hang), Steine, Bäume, Gebiet abstecken, (Gift)pflanzen beachten (erkennen)

Garten: unterschiedliche Grab- und Schüttmöglichkeiten (Sand, Kies, Wasser, Erde, Matsch,..), Werkstätten, Beete bepflanzen (Gemüse, Obst), Werkzeuge frei zur Verfügung stellen (Seile, Schubkarren,...)

Spielplatz: unterschiedliche Geräte für Motorikerfahrungen und zur Förderung des vestibulären Sinns, Wasserspielplatz,..

Straße/Weg: Fahrzeuge, Gummihüpfen, Straßenmalkreide, Verkehrserziehung,...

Einige Spielideen, die u.a. im Workshop genannt wurden:

Anregungen zur Bewegungsförderung in der Natur mit Kindern:

- **Waldschatzsuche im Eierkarton**
- **Naturbingo**
- **Spiel „Die Waldentdecker“** (<https://www.die-waldentdecker.de/>)
- **Einen Parcour aus Naturmaterialien legen** (über Äste springen, um Steine Slalom laufen, Zapfen werfen,...)
- **Flussüberquerung:**
Material: 2 Seile oder lange, gerade Äste
Spielverlauf: Die Spieler suchen im Wald nach Gegenständen, die für die Überquerung des Flusses hilfreich sein können (große Stein, Äste,...) vielleicht sind auch in der Mitte des Flusses Baumstämme, die eingebaut werden können. Der Boden darf bei der Überquerung nicht berührt werden.
- **Storch fängt Frosch** (ab 3 Jahren):
Material: 12 Steine, Eicheln oder andere Naturmaterialien
Spielverlauf: Die Steine werden in einer langen Reihe hintereinander ausgelegt, etwa einen Schritt voneinander entfernt. Der erste Spieler / die erste Spielerin hüpf auf einem Bein (bei jüngeren Kindern mit beiden Beinen) die Steinreihe so entlang, dass er/sie mit jedem Hüpfen ein Steinchen überspringt. Ist er/sie am Ende der Reihe ohne einen Fehler zu machen, dreht er/sie sich um (auf einem Bein) und hebt den letzten Stein auf. Er/sie hat sozusagen einen Frosch geschnappt und hüpf zum Ausgangspunkt zurück. Dort legt er/sie die Beute ab. Nur wenn ein Fehler passiert (beim Hüpfen ein Stein berührt, mit dem erhobenen Fuß auf den Boden gekommen oder der geholt Stein fallen gelassen) wird der Frosch in die Reihe zurückgelegt und der nächste Spieler / die nächste Spielerin ist an der Reihe. Wer die meisten Frösche sammeln konnte ist der Froschkönig.
- **Gletscherbach** (ab 3 Jahren)
Material: 2 Seile oder 2 lange, gerade Äste
Zwei Seile liegen parallel zueinander auf dem Boden. Sie werden abwechselnd hin und her übersprungen. Nach jeder Doppelsprungrunde wird der Gletscherbach erweitert, d.h. die Seile werden etwas weiter auseinander gelegt. Folgender Vers kann dazu gesprochen werden:
*„Eine kleine Mücke
Sprang über die Brücke,
fiel in den Bach hinein,
das war gar nicht fein.“*
- **Fuchs und Eichhörnchen** (ab 5 Jahren):
Material: Waldfrüchte, Blätter, kleine Stöcke, Zweige, Rinde, Moos,
Spielverlauf: In einem Waldgelände werden sechs bis acht Bäume ausgesucht, die nahe beieinander stehen. Jeder Spieler / jede Spielerin (Eichhörnchen) baut an einem Baum sein Nest. Die unterschiedlichen Waldfrüchte liegen sortiert in mehreren Körben am Rand des Spielfelds. Die Eichhörnchen müssen aus allen Körben je eine Frucht in ihr Nest bringen und so ihren Wintervorrat anlegen. Ein Kind ist der Fuchs, er versucht die Eichhörnchen zu fangen. Berührt er ein Eichhörnchen, muss es die

Frucht, die es gerade trägt abgeben, darf aber weiterspielen. Das Eichhörnchen, das am schnellsten seinen Wintervorrat angelegt hat gewonnen.

Spiele zur Wahrnehmung und Selbsterfahrung:

- Blind einen Weg an einer Schnur entlang gehen
- Sich nicht sehend von einem sehenden Partner / einer Partnerin führen lassen
- Blind einen Baum ertasten, danach sehend zwischen mehreren Bäumen wiederfinden
- Spinnennetz: Zwischen zwei Bäumen ein Netz gespannt, alle müssen auf die andere Seite, durch das Netz hindurch. Jedes Loch darf nur einmal verwendet werden.

Literaturempfehlung:

Spiele im Wald. Über 100 abwechslungsreiche Erlebnis- und Bewegungsideen für Grund- und Vorschulkinder. Tubes. G. 2016.

Draußenspiele. 40 Ideenkarten mit Bewegungsspielen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Wessel M & Brigitte vom Wege. Herder Verlag.

Die Waldentdecker. Das Suchspiel für große und kleine Abenteurer.
<https://www.die-waldentdecker.de/>