



Bewegungsangebote in Kindertageseinrichtungen

Übungsvorschläge und sichere Gerätenutzung

Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen

Band 21

Bewegungsangebote in Kindertageseinrichtungen

Übungsvorschläge und sichere Gerätenutzung

Herausgeber:

© Unfallkasse Hessen
Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt am Main
Postanschrift: Postfach 10 10 42, 60010 Frankfurt am Main
Servicetelefon: 069 29972-440, Telefax: 069 29972-207
Internet: www.ukh.de
E-Mail: ukh@ukh.de

Regionalbüro Nordhessen

Wilhelmshöher Allee 268, 34131 Kassel
Telefon: 0561 72947-0, Telefax: 0561 72947-11

Autorin und Autor:

Dipl.- Sportwiss. Annette Krawietz, Frankfurt am Main
Dipl.- Ing. Herbert Hartmann, Unfallkasse Hessen

Redaktionelle Bearbeitung:

Martina Lotter, Pia Ungerer, Unfallkasse Hessen
Ina Geissinger, Butzbach

Grafische Gestaltung und Satz:

FREIsign GmbH, Rheinstraße 34, 65185 Wiesbaden

Fotos und Grafiken:

Annette Krawietz, Frankfurt am Main
Herbert Hartmann, Uwe Naujokat, Michael Protsch, Unfallkasse Hessen
Olaf Ostermann, Uedem, Helene Hartmann, Eppstein

Der Firma BSW Berleburger Schaumstoffwerk GmbH danken wir für die freundliche Unterstützung.

Herstellung:

Alexandra Koch, Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden

Druck:

AC medienhaus GmbH, Ostring 13, 65205 Wiesbaden

Verlag:

Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden

Verantwortlich für den Inhalt sind die Autorin und der Autor

© für diesen Band: Unfallkasse Hessen,
2. überarbeitete Auflage, April 2020

ISBN: 978-3-934729-20-9

Vorwort

„Das Leben besteht in der Bewegung“
(Aristoteles)

Kürzer und prägnanter als Aristoteles kann man die Bedeutung von Bewegung kaum formulieren. Auch der moderne Mensch hat die Bewegung (wieder-)entdeckt und versucht, den zivilisatorisch verursachten Bewegungsmangel mit Freizeitsport und bewegungsfreudigen Hobbys auszugleichen. Bewegung zur Entspannung, zum Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen und vor Übergewicht: das sind häufig „bewegende“ Faktoren.

Bewegung als präventive Gesundheitsmaßnahme auszuüben ist aber nur eine Facette des menschlichen Bewegungsverhaltens. In der Kindheit ist Bewegung ein zentrales Element der Entwicklung. Mit Bewegung beginnt das Kind seine Umwelt zu erobern, erfährt eigene Stärken und Schwächen, bildet Lernmechanismen aus. Noch bevor es lesen und rechnen kann, werden seine kognitiven Fähigkeiten über Bewegungserfahrungen für diese späteren Aufgaben vorbereitet.

Der kindlichen Bewegung kommt also bei der emotionalen, sozialen, motorischen und kognitiven Entwicklung eine Schlüsselrolle zu. Erzieherinnen und Erzieher müssen diese Entwicklung im Rahmen ihrer pädagogischen Arbeit unterstützen. Diese Aufgabe ist aufgrund geänderter Rahmenbedingungen schwieriger geworden (z. B. frühe Lernansprüche der Eltern). Gerade deswegen brauchen wir in Kindertageseinrichtungen angemessene, aber auch sichere Bewegungsangebote. Das Fachpersonal benötigt dazu einen fundierten Handlungsrahmen, um die Kinder positiv und sicher fördern und begleiten zu können.

Unsere Broschüre möchte Sie mit Praxisbeispielen und Sicherheitsratschlägen bei dieser Aufgabe unterstützen.

Ihre Unfallkasse Hessen



Bernd Fuhrländer
Geschäftsführer



Dr. Torsten Kunz
Leiter Prävention

Inhalt

Vorwort	5
1. Bedeutung elementarer Bewegungsformen in der frühen Kindheit	8
2. Bewegungsangebote	10
3. Geräte und Aufbauten von Bewegungslandschaften in der Praxis	12
3.1 Matten	12
3.1.1 Inselspringen	13
3.1.2 Holpriger Weg	14
3.1.3 Mattenrutschen	14
3.1.4 Mattenklatschen	15
3.1.5 Hügel	15
3.2 Sprossenwand	16
3.2.1 Sprung auf die Wellen	16
3.2.2 Rutsche mit Bank	17
3.2.3 Steilwand	18
3.2.4 Wurfstation	18
3.2.5 Kugelbahn	19
3.2.6 Höhle	19
3.3 Bank	20
3.3.1 Schräge Bank	21
3.3.2 Rollbahn	21
3.3.3 Sprungbahn	22
3.3.4 Labyrinth	23
3.3.5 Rollbank	23
3.3.6 Wippe	24
3.3.7 Tunnel	25
3.4 Schaukeln, Schwingen	26
3.4.1 Schaukelmatte	26

4. Spielideen an Gerätearrangements	27
5. Sicherheit von Bewegungsangeboten	29
5.1 Pädagogische Reflexion	30
5.2 Fallschutz	30
5.2.1 Ab welcher Fallhöhe werden Matten benötigt?	31
5.2.2 Wie erkennt man die Eignung einer Matte für die jeweilige Fallhöhe?	31
5.2.3 Wie groß muss die zu sichernde Aufprallfläche sein?	33
5.3 Gerätekombinationen	36
5.3.1 Standsicherheit	36
5.3.2 Belastung, Gerätestatik	37
5.3.3 Fallschutz bei Gerätekombinationen	38
5.3.4 Fangstellen	40
6. Gerätenutzung und Qualifikation des pädagogischen Personals	41
7. Literatur	43

1. Bedeutung elementarer Bewegungsformen in der frühen Kindheit

Das Kind ist Akteur seiner Entwicklung und macht sich ein Bild von der Welt und von sich selbst.

Die Motorik spielt eine bedeutende Rolle in der menschlichen Entwicklung. Schon im Säuglingsalter wandeln sich spontane Bewegungsäußerungen in gezielte Bewegungstätigkeiten. Kinder erobern Schritt für Schritt ihre Umwelt über Bewegung und Wahrnehmung. Dabei setzen sie sich aktiv, handelnd mit ihr auseinander. So versuchen sie, alles was sie wahrnehmen zu erreichen, zu erkunden und zu benutzen. So veranlasst sie das Geräusch einer Rassel, den Kopf zu drehen und nach ihr zu greifen, um sie dann vielleicht in den Mund zu stecken, damit sie sie tasten und erkunden können. Dabei werden bedeutende sensomotorische Erfahrungen freudvoll gesammelt, Zusammenhänge erkannt und so Erkenntnisse für das Leben gewonnen.

Es verwundert von daher nicht, dass Fachleute immer wieder feststellen, dass es durch einen Mangel an Bewegungsraum und Spielzeit zu empfindlichen Störungen der kindlichen Entwicklung kommen kann. Es ist somit unabdingbar, frühzeitig vielseitige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen, um letztendlich eine ganzheitliche gesunde Entwicklung und frühkindliche Bildung zu unterstützen. Dies ist zum Teil auch in den Bildungsplänen der Länder verankert.

Entwicklung ist anlage- und umweltbedingt, aber sie wird auch vom Kind selbst,

von seinem Wollen und Streben nach Eigenständigkeit mitbestimmt (abhängig vom jeweiligen Verhalten und Temperament). Zwei wichtige Entwicklungsprinzipien lassen sich dabei festhalten, die bedingen, dass die motorischen Entwicklungsverläufe von Kindern sehr unterschiedlich und individuell verlaufen können:

Zum einen sind Eigenschaften und Fähigkeiten wie z. B. Motorik oder Sprache von Kind zu Kind, aber auch beim einzelnen Kind unterschiedlich angelegt und reifen verschieden aus (Prinzip intra- und interindividuelle Variabilität).

Zum anderen ist die motorische Entwicklung nicht vorbestimmt, sondern beeinflussbar, gestaltbar und modifizierbar (Prinzip der Plastizität, vgl. Scheidt 2010, Largo 2004) und kann somit positiv beeinflusst werden.

Kinder brauchen also für ihre gesamte Entwicklung eine anregende Bewegungswelt, in der sie sich aktiv eigenständig erproben können, damit sie vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper, Materialien und anderen Personen sammeln können und in der sie sicher, verantwortungsvoll, individuell und einfühlsam begleitet werden.

Das folgende Schaubild verdeutlicht die Bedeutung der Motorik für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Bildung von Kindern.



Abb. 1: Motorik – Wechselbeziehungen zu den Entwicklungsbereichen (nach Krawietz, A./Krawietz, Ch./Rohr, M./Schröder, F.P., 2013)

Wir wollen nun das obige Schaubild am Beispiel des Kletterns verdeutlichen.

Beim **Klettern** finden wir folgende Wechselbeziehung der Motorik zu den wichtigen Entwicklungsbereichen:

Motorik: Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Gelenkigkeit, Anbahnung der Dominanzentwicklung durch kreuzkoordinierte Bewegung.

Kognition, Handlungsplanung: Wie muss ich Hände und Füße einsetzen? Wie komme ich von der Sprossenwand auf die Rutsche? Konzentration, Festhalten und Kletterbewegung ausführen; Wortbedeutung von „oben“ und „unten“ begreifen.

Emotion: Selbstbewusstsein und Freude über das Gelingen des Kletterns, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. „Ich habe es geschafft!“, „Ich kann das!“

Sozial: Kommunikation und Interaktion z. B. beim zusammen Klettern, „Wer kann mir helfen?“, Rücksichtnahme, Abwarten, bis man an der Reihe ist.

Wahrnehmung: taktile Wahrnehmung, Griffe spüren; vestibuläre Wahrnehmung, das Gleichgewicht beim Klettern halten, Springen von der Sprossenwand; kinästhetische Wahrnehmung, die Kletterbewegung ausführen, koordinieren und automatisieren; visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination beim Greifen.

Sprache: Wortschatz: Begriffe lernen, wie „Klettern“, „Sprossenwand“, „oben und unten“; Sprachverständnis: was bedeutet z. B. „hochklettern“?; Satzbau: z. B. „Ich habe es geschafft.“; Kommunikation: erzählen, was man gemacht hat, sich mitteilen.

2. Bewegungsangebote

Das Beispiel Klettern zeigt bereits die vielfältigen Entwicklungsverknüpfungen der kindlichen Bewegung auf. Dies gilt natürlich für alle elementaren Bewegungsformen, wie das:

- Robben, Kriechen, Krabbeln
- Rutschen, Gleiten
- Gehen, Laufen
- Hüpfen, Springen
- Klettern, Hängen, Hangeln, Stützen
- Schwingen, Schaukeln
- Balancieren
- Tragen, Ziehen, Schieben
- Drehen, Rollen, Wälzen
- Schwimmen.

Eine ideale Basis zur Verwirklichung dieser Bewegungsformen stellen großmotorische **Bewegungsmöglichkeiten**, wie **Bewegungslandschaften** dar. Selbständigkeit und Selbsttätigkeit werden durch Mitgestaltung und eigenständiges Ausprobieren der eigenen Fähigkeiten und Kräfte gefördert. Dabei gelten die Prinzipien der Orientierung am Kind, an seiner Entwicklungs- und Handlungsfähigkeit sowie das Prinzip der Freiwilligkeit. Die Kinder können ohne lange Wartezeiten ihren Bewegungsdrang ausleben. Die Aneignung, Festigung und Kombination von motorischen Grundformen werden angeregt. Damit verbunden werden die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Gewandtheit trainiert. Haltungsschwächen und gesundheitlichen Schäden wird vorgebeugt.

Die Ausübung von motorischen Grundformen wirkt Haltungsschäden entgegen. Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, die

Beweglichkeit gefördert und durch den Wechsel von Be- und Entlastung die Ernährung der Bandscheiben gewährleistet.

Ein Bewegungsangebot und insbesondere ein multifunktionales Geräteangebot im Sinne einer Bewegungslandschaft schult die Bewegungssicherheit. Die Kinder werden in und mit ihrem Körper sicherer. Wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung von Alltagssituationen, wie sichere Teilnahme am Straßenverkehr werden geübt, etwa Reaktionsvermögen, Abschätzen von Risiken und Geschwindigkeiten, Gleichgewicht, Körperkoordination usw.

In der heutigen Lebenswelt der Kinder sind spontan zugängliche Bewegungsfreiräume meist verlorengegangen.

Wo und wann können Kinder noch unbeschwert klettern, rennen, springen, balancieren oder hangeln?

Folgende Faktoren kennzeichnen aktuell die Entwicklung der Kinder:

- Verinselung von Spiel- und Bewegungsräumen
- Motorisierung und Technisierung
- Funktionalisierung
- Verkehrsdichte
- beengte Wohnverhältnisse
- Medienkonsum
- Wertewandel
- überängstliche Eltern.

Die Bewegungslandschaft ermöglicht den Kindern großräumige Bewegungserfahrungen.

Konkret bietet die Bewegungslandschaft folgende Möglichkeiten, sie:

- schafft **elementare Bewegungsformen**: Springen, Rennen, Klettern, Hangeln, Schieben, Balancieren,
- holt **Anregungen aus der Natur** zum Klettern, Rollen, Krabbeln usw. in den Bewegungsraum,
- fördert **motorische Fähigkeiten** wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Gewandtheit,
- fördert **Problemlöseverhalten** durch Bewegungsaufgaben (Wie gelange ich über den Berg?). Dies stellt eine wichtige Voraussetzung für Handlungsfähigkeit dar,
- fördert **Selbständigkeit und Selbsttätigkeit** der Kinder durch Raum für individuelle, spielerische Bewegungserfahrungen und Mitgestaltung der Landschaft und Spielideen. Das freiwillige und selbstbestimmte Aufsuchen der Bewegungsmöglichkeiten ist hierfür wichtiges Prinzip,
- fördert das **Rollenspiel**. Kreativität und Phantasie werden angeregt, da die Geräteaufbauten von den Kindern oder pädagogischen Fachkräften in einen bestimmten Sinnzusammenhang gestellt werden können. Eine Bank wird z. B. eine Brücke, das Schiff braucht einen Kapitän ...,
- hat großen **Aufforderungscharakter** und lässt die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben. Auch bewegungsgehemmte Kinder werden angesprochen. Die Aufbauten können wechselweise ausprobiert werden, so entstehen geringe Wartezeiten und eine hohe Bewegungsintensität ist gewährleistet,
- lässt sich **zusätzlich mit Kleinmaterialien kombinieren** und sich in ihrer Vielfalt an Bewegungs- und Spielmöglichkeiten erweitern,
- kann mit **unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad** aufgebaut werden und gewährleistet somit Differenzierungsmöglichkeiten **für jedes Kind**,
- lässt sich als Teil der **angeleiteten Bewegungsstunde** oder als eigenständiges **offenes Angebot** einsetzen.

Eine Bewegungslandschaft bietet also sehr viel, dennoch können Erfahrungen aus Natur und sonstigen Freiräumen nicht vollständig ersetzt werden. Wichtig bleibt daher, den Kindern draußen genügend Anregungen, Freiräume zum Klettern, Rennen und Toben anzubieten und die nötige Zeit und Begleitung dafür zu geben.

3. Geräte und Aufbauten von Bewegungslandschaften in der Praxis

Jedes Gerät bietet spezifische Bewegungsangebote und somit Fördermöglichkeiten. Diese können einzeln eingesetzt oder in einer Bewegungslandschaft kombiniert werden. Bei beiden Vorhaben ist es wichtig die Eigenschaften der Geräte zu kennen. Wir wollen dies im Folgenden beispielhaft für häufig verwendete bzw. vorhandene Geräte wie Matte, Bank, Sprossenwand und Schaukel, tun.

Die nachstehenden Übungen sind für eine angeleitete Nutzung gedacht. Die notwendige Sicherheit kann hierbei auch durch Regelvorgabe und unmittelbare Aufsicht erfolgen (z. B. bei der Nutzung von Seilen). Bewegungsangebote für das freie Spiel sind seitens der pädagogischen Fachkraft zu reflektieren. Fehlverhalten und Fehlnutzungen sind dabei verstärkt zu berücksichtigen. So ist z. B. die Verwendung von Seilen bei Alleinaufenthalten im Bewegungsraum nicht möglich.

Etliche Übungen sind auch für Krippenkinder geeignet, wobei ggf. altersgemäße Anpassungen notwendig sind und die im Krippenalter engere Aufsichtsführung zu beachten ist.

Sicherheitsaspekte werden in Kapitel 5 ausführlich behandelt. Wir möchten jedoch bereits an dieser Stelle auf notwendige Sicherheitsaspekte hinweisen.

Sicherheitsaspekte bei der Durchführung

- Gerätesicherheit kontrollieren
- Geräteaufbau überprüfen (Belastung, Stabilität, Sicherheitsabstand, Fangstellen, Verbindungen)
- Sachgerechte Seilverbindungen verwenden
- Sachgerechte Verwendung von Matten (Fall- und Landebereich) gewährleisten
- klare Regeln vereinbaren, Regelverhalten beobachten und kontrollieren und ggfs. eingreifen.

3.1 Matten

Matten bieten neben ihrer Fallschutzfunktion viele weitere Nutzungsmöglichkeiten für Bewegungsangebote. Da sie in der Regel in jeder Kita vorhanden sind, sollten diese Bewegungsmöglichkeiten genutzt werden. Hierzu folgen einige bewährte Vorschläge aus der Praxis. Die Übungen bieten durch weitere Variationsmöglichkeiten eine breite Bewegungspalette, sind rasch aufgebaut und decken ein weites Altersspektrum ab.

3.1.1 Inseln springen

Material:

Matten, Teppichfliesen, Seile

Aufbau:

Die Matten werden hintereinander/im Kreis/durcheinander hingelegt oder es werden z. B. Kreise mit Seilen auf eine Mattenbahn zum Springen gelegt.

Bewegungsaufgaben:

- von einer zur anderen Matte springen,
- mit einem anderem Kind (Handfassung) von einer zur anderen Matte springen,
- alle Kinder springen gleichzeitig kreuz und quer von Matte zu Matte, dabei aufpassen, dass es keine Zusammenstöße gibt.



Abb. 2: Beispielaufbau eines Hürdenelements

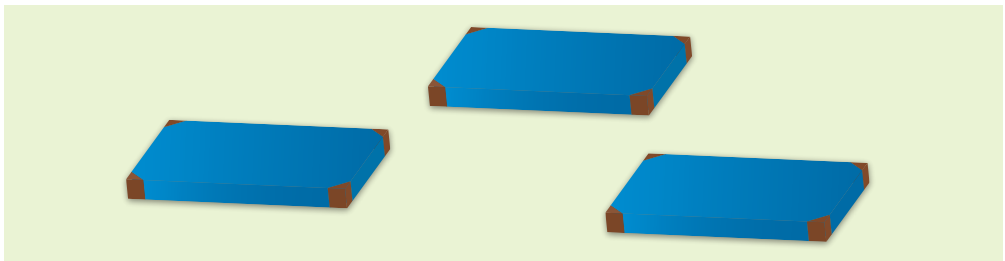


Abb. 3: Insel-Matten

▶ **Variante:**

Material:

Matten, Kästen

Bewegungsaufgabe:

- vom Kasten auf die Matte springen,
- von Kasten zu Kasten springen.



Abb. 4: Parcours-Variante mit Kästen

Förderaspekte:

Sprungkraft, Geschicklichkeit, Rücksichtnahme, Selbsteinschätzung

3.1.2 Holpriger Weg



Material:

Matten, Halbkugeln, Tücher, diverses Kleinmaterial

Aufbau:

Matten auslegen, Tücher und Kleinmaterial darauf verteilen.

Bewegungsaufgaben:

- über den „holprigen Weg“ krabbeln,
- blind über den Weg krabbeln.
„Was könnt ihr dabei spüren?“,
- ein Tuch wird über die Materialien gelegt.
„Spürt ihr, was unter dem Tuch liegt?“,
- über den Weg gehen.

Förderaspekte:

Krabbeln, taktile Wahrnehmung

Abb. 5: Verschiedene Formen und Materialien fördern die Wahrnehmung.

3.1.3 Mattenrutschen

Material:

Weichbodenmatte

Aufbau:

Weichbodenmatte mit Abstand zur Wand in den Raum legen.

Bewegungsaufgaben:

- auf den Weichboden springen, so dass man mit diesem auf der glatten Seite rutscht,
- zu zweit auf den Weichboden springen: Einer gibt ein Startkommando.

Förderaspekte:

Geschicklichkeit, Sprungkraft, Kooperation, Materialerfahrung, Mut



Abb. 6: Mit der Weichbodenmatte durch die Halle rutschen.

3.1.4 Mattenklatschen

Material:

Weichbodenmatte

Aufbau:

Den Weichboden auf seiner langen Seite aufstellen.

Bewegungsaufgabe:

- mit ausgestreckten Armen bäuchlings davor stehen und mit dem Weichboden nach vorne umfallen.

Förderaspekte:

Risikoabschätzung, Körpererfahrung, Mut



Abb. 7: Wer traut sich, mit der Weichbodenmatte umzufallen?

3.1.5 Hügel



Abb. 8: Hügel aus Matte und Bank.



Abb. 9: Hügel mit klappbarer Weichbodenmatte.

Material:

Weichbodenmatte, Bank, Turnmatten, kleine Kästen

Aufbau:

Weichbodenmatte mittig über die Bank legen, rechts und links davon eine Turnmatte legen.

Bewegungsaufgaben:

- über den Hügel krabbeln, gehen oder hüpfen,
- sich wie ein Tier über den Hügel bewegen: Welches Tier geht wie über den Hügel?,
- den Hügel um die Längsachse herunterrollen,
- Bälle über den Hügel rollen.

Förderaspekte:

Krabbeln, Rollen, Hüpfen, kreuzkoordiniertes Bewegungsmuster, Fantasie

3.2 Sprossenwand



Abb. 10: Auch die Sprossenwand ist vielfältig nutzbar.

Material:

Sprossenwand, Weichbodenmatte, Bälle

Aufbau:

Weichbodenmatte an die Sprossenwand legen, ggf. Bälle auf die oberen Sprossen legen.

Bewegungsaufgaben:

- hoch und runter klettern,
- oben auf der Sprossenwand liegen Bälle („Kokosnüsse“), die heruntergeholt werden,
- an den Sprossen hängen Tücher, die heruntergeholt und wieder aufgehängt werden,
- auf eine Weichbodenmatte springen und sicher auf den Füßen landen.

Förderaspekte:

Klettern, Springen, kreuzkoordinierte Bewegung, Kraft, Handlungsplanung, Risikoabschätzung, Mut

3.2.1 Sprung auf die Wellen

Material:

Sprossenwand, Weichbodenmatte, Schwungtuch

Aufbau:

Weichbodenmatte vor die Sprossenwand legen, Schwungtuch über die Weichbodenmatte ausbreiten.

Bewegungsaufgabe:

- hoch klettern und auf das Schwungtuch springen, mit dem die anderen Kinder Wellen machen.



Achtung: Die Kinder sollen von der Höhe springen, die sie sich zutrauen und von der sie gut und sicher landen können!

Förderaspekte:

Klettern, Springen, kreuzkoordinierte Bewegung, Kraft, Handlungsplanung, Risikoabschätzung, Mut



Abb. 11: Für den sicheren Sprung in die Wellen liegt unter dem Schwungtuch eine Weichbodenmatte.

3.2.2 Rutsche mit Bank

Material:

Sprossenwand, Bank, Weichbodenmatte, 2 Turmmatten

Aufbau:

Weichbodenmatte vor die Sprossenwand legen, Bank in die Sprossenwand einhängen, eine Matte unter und an das Ende der Bank legen.

Bewegungsaufgaben:

- die Bank hochlaufen und herunterrutschen,
- die Sprossenwand hochklettern und herunterrutschen,
- zu zweit hintereinander rutschen,
- auf einer Teppichfliese rutschen,
- sich auf dem Bauch die schräge Bank hochziehen oder hochkrabbeln.



Abb. 12: Mit Matten gesicherte Bankrutsche.

▶ Variante:

- eine zweite Bank parallel einhängen und alleine oder zu zweit rutschen,
- an das Ende der Rutsche einen Stofftunnel legen und hineinrutschen,
- Leiter oder Rutschbrett in die Sprossenwand einhängen.



Abb. 13: Sprossenwand mit Leiter (Sicherheitshinweis siehe Kapitel 5.3.3)

Förderaspekte:

Klettern, kreuzkoordinierte Bewegung, Kraft, Handlungsplanung, Materialerfahrung

3.2.3 Steilwand



Abb.14 und 15: Verschiedene Aufbauten für senkrecht Klettern.

Material:

Sprossenwand, Weichbodenmatte, Tau, Strickleiter

Aufbau:

Weichbodenmatte an der Sprossenwand fixieren (Spanngurt oder Seil), Tau und ggf. Strickleiter an einer der oberen Sprossen mit einem sicheren Knoten (z. B. Mastwurf, Achterknoten) befestigen.

Bewegungsaufgaben:

- die „Steilwand“ hinauf und wieder hinunterklettern,
- von oben Bälle, die in der Sprossenwand klemmen, herunterholen.

Förderaspekte:

Klettern, kreuzkoordinierte Bewegung, Kraft, Handlungsplanung, Mut

3.2.4 Wurfstation

Material:

Sprossenwand, Stofftunnel, Seil, Bälle

Aufbau:

Stofftunnel an der Sprossenwand mit dem Seil an der Sprosse fixieren, verschieden große Bälle bereitlegen.

Bewegungsaufgaben:

- die Bälle in den Stofftunnel werfen,
- als Standort wird z. B. ein Therapiekreisel gewählt.

Förderaspekte:

Material- und Sozialerfahrung, Handlungsplanung, Kognition, Auge-Hand-Koordination



Abb. 16: Stofftunnel eignen sich auch als Wurfziele.

3.2.5 Kugelbahn

Material:

Sprossenwand, Drainagerohr, Seil, Tennisbälle, Eimer oder Kiste/Kasten

Aufbau:

Drainagerohr an der Sprossenwand mit dem Seil fixieren, Eimer mit Tennisbällen bereitstellen, ans Ende des Drainagerohrs eine Kiste oder einen umgedrehten Kasten stellen.

Bewegungsaufgabe:

- erkunden, wie die Bälle in das Rohr hinein- und wieder herauskommen.

Förderaspekte:

Klettern, Material- und Sozialerfahrung, Handlungsplanung, Kognition



Abb. 17: Die Bälle sollen durch das Rohr in die Kiste – hier ist Teamwork gefragt.

3.2.6 Höhle

Material:

Sprossenwand, Schwungtuch, Bank, Seile, Matten



Aufbau:

Schwungtuch mit Seilen an der Sprossenwand und an einer anderen Stelle (z. B. umgedrehte Bank) fixieren, so dass ein Dach entsteht, Matten oder Teppichfliesen unter das Schwungtuch legen.

Aufgaben zur Ruhe:

- die Höhle bietet Raum zum Zurückziehen und Entspannen,
- vorlesen oder Massagen anbieten,
- ruhige Musik oder Hörspiel anbieten.

Spielidee:

Wer ruht sich gerne aus? (Tiere, Menschen, Figuren)

Förderaspekte:

Entspannungsfähigkeit, Körpererfahrung

Abb. 18: Bei aller Bewegung ist auch ein Ruheort wichtig.

3.3 Bank

Material:

Bänke, Reifen, Reifenständer

Aufbau:

Zwei Bänke – eine davon wird umgedreht – stehen hintereinander. Reifenständer mit Reifen auf die Bank (Sitzfläche oben) stellen.

Bewegungsaufgaben:

- ausprobieren, wie man von der einen auf die andere Seite gelangt,
- sich auf dem Bauch über die Bank ziehen, bspw. wie eine Schlange,
- über die Bank krabbeln, wie eine Katze,
- balancieren vorwärts/rückwärts/seitwärts,
- mit einem Sandsack auf dem Kopf balancieren,
- durch einen (gehaltenen) Reifen gehen,
- zu zweit hintereinander balancieren,
- aneinander vorbeigehen.



Tipp: Auf der umgedrehten Bank können die Kinder auf der unteren breiten Seite balancieren und sich ggf. oben am schmalen Balken zum Üben festhalten.

▶ Variante:

Balancierweg, Balanciereck oder -dreieck aus Bänken, Klötzen oder weiteren Balanciermaterialien bauen.

Förderaspekte:

Balancieren, Gleichgewicht, vestibuläre Wahrnehmung, Sozialerfahrung



Abb. 19: Wie Raubkatzen: Balancieren mit Bänken und Reifen.

3.3.1 Schräge Bank

Material:

Bank, Matten, kleiner Kasten

Aufbau:

Ein Ende der Bank auf einen kleinen Kasten stellen, unter die Bank zwei Matten und um den kleinen Kasten drei weitere Matten legen.



Abb. 20: Schräg gestellt wird die Bank zur Rutsche.

Bewegungsaufgaben:

- die Bank hinunterrutschen,
- die Bank herauf und herunter balancieren,
- sich auf dem Bauch über die Bank ziehen, wie z. B. eine Schlange,
- über die Bank krabbeln, wie z. B. eine Katze.

Förderaspekte:

Balancieren, Gleichgewicht, vestibuläre Wahrnehmung

▶ **Variante:**



Abb. 21: Hier liegt die Bank mit der Schmalseite nach oben auf dem Kasten.

3.3.2 Rollbahn



Abb. 22: Die schräg gestellte Bank eignet sich auch als Rollbahn.

Material:

Bank, Kiste, Kasten, Ball, Matten

Aufbau:

Ein Ende der Bank auf einen kleinen Kasten stellen, unter die Bank zwei Matten und eine Matte vor den kleinen Kasten legen.

Bewegungsaufgaben:

- den Ball so die Bank hinunterrollen, dass er unten in die Kiste fällt,
- dem Ball dabei hinterher rutschen.

Förderaspekte:

Auge-Handkoordination, Rutschen

3.3.3 Sprungbahn

Material:

Bank, Turnmatte, Weichbodenmatte

Aufbau:

Turnmatte an eine Bank stellen, Weichbodenmatte an die Turnmatte legen.

Bewegungsaufgaben:

- springen,
- über die Turnmatte springen,
- Ziellandung auf ein farbiges Tuch,
- springen auf ein Schwungtuch, welches in Wellen geschlagen wird.



Achtung: Weichboden vor Wegrutschen sichern („Stopper-Matte“ dahinter legen/Teppichunterlage/Antirutschauflage unterlegen, sich dagegenstellen)!

Förderaspekte:

Springen, Kraft, Mut



Abb. 23: Hier gilt es, von der Bank auf die Weichbodenmatte zu springen.

▶ Variante:



Abb. 24: Große und kleine Kästen ersetzen die Bank.

3.3.4 Labyrinth

Material:

2 Bänke, Seile, Tücher, Sandsäckchen

Aufbau:

Zwei Bänke in einem Abstand von ca. 1 Meter aufstellen, Seile zwischen den Bänken spannen, Tücher und Sandsäckchen auf den Seilen verteilen.



Achtung: Seile dürfen nicht ohne Aufsicht verwendet werden, Strangulierungsgefahr!

Bewegungsaufgaben:

- unten den Seilen durch krabbeln ohne etwas zu berühren,
- über die Seile steigen ohne etwas zu berühren.

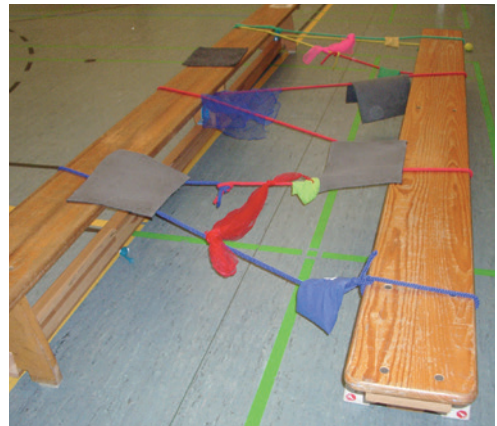


Abb. 25: Die Tücher und Sandsäckchen auf den Seilen dürfen beim Durchqueren nicht herunterfallen.

Förderaspekte:

Steigen, Krabbeln, Achtsamkeit, Geschicklichkeit

3.3.5 Rollbank

Material:

2 Turnmatten, Turnbank, 4 bis 6 Holzstäbe

Aufbau:

Eine umgedrehte Bank auf 3–6 Holzstäbe stellen, an die Enden der Bank mit einer kleinen Lücke jeweils eine Matte legen.

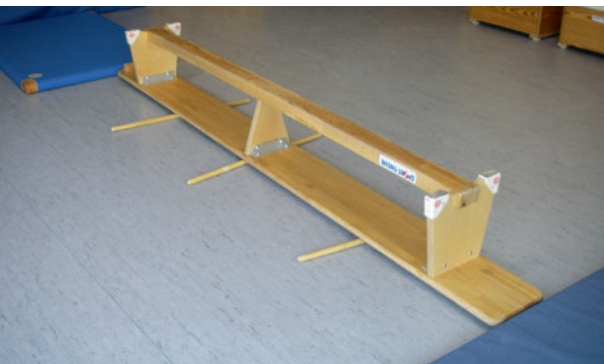


Abb. 26: Matten verhindern das Wegrollen der Rollbank.



Achtung: Vorne und hinten muss ein „Anschlag“ das Wegrollen der Bank verhindern! Auf Klemmgefahr der Finger achten!

Bewegungsaufgaben:

- ein Kind oder mehrere Kinder sitzen auf der Bank (wie im Bus oder in der Eisenbahn) und schaukeln vor und zurück,
- über die schmale oder breite Seite der Bank balancieren.



Tipp: Die Kinder können sich am oberen Teil der Bank festhalten, wenn sie auf der unteren breiten Seite balancieren.

Förderaspekte:

Balancieren, Gleichgewicht, vestibuläre Wahrnehmung, Sozialerfahrung

3.3.6 Wippe

Material:

Bank, kleiner Kasten, 4 Turnmatten

Aufbau:

Einen kleinen Kasten mit jeweils zwei Turnmatten auf jeder Längsseite fixieren. Bank mit der Sitzfläche nach unten mittig auf den Kasten legen.



Achtung: Bank auf Verrutschen kontrollieren und auf Klemmgefahr von Fingern achten!

Bewegungsaufgaben:

- über die schmale oder breite Seite der Bank balancieren,
- zwei Kinder wippen auf der Bank.



Abb. 27: Mittig auf einen kleinen Kasten gelegt, wird die Bank zur Wippe.

▶ **Variante:**

Statt des kleinen Kastens ein Vierkantholz unter die Bank legen, dann ist die Wippe niedriger.



Abb. 28: Vierkantholz statt Kasten

Förderaspekte:

Balancieren, Gleichgewicht, vestibuläre Wahrnehmung, Sozialerfahrung

3.3.7 Tunnel

Material:

2 Bänke, Matten

Aufbau:

Die beiden Bänke mit etwas Abstand parallel aufstellen, Matten auf die Bänke legen.

Bewegungsaufgaben:

- durch den Tunnel krabbeln/kriechen,
- als „Schlange“, „Raupe“, „Käfer“, „Katze“ oder anderes Tier durch den Tunnel kriechen/krabbeln,
- einen Ball durch den Tunnel rollen und ihn wieder holen,
- sich zu zweit einen Ball durch den Tunnel zurollen,
- mit dem Rollbrett durch den Tunnel fahren.



Abb. 29: Mit Matten und zwei Bänken ist schnell ein Tunnel gebaut.

Spielidee:

„Bär, Bär kommt heraus“, der Bär kommt aus der Höhle und kann ein Kind fangen.

▶ **Variante: Mattentunnel**



Abb. 30: Ist keine Bank da, reichen auch Matte, Wand und Kasten zum Tunnelbau.



Tipp: Der Tunnel kann auch direkt an der Wand aufgebaut werden, das spart Geräte/Bänke ein.



Achtung: Durch das Biegen der Matte kann die Stoßdämpfung der Matte leiden (alte Matte verwenden).

▶ **Variante: Stofftunnel**

Auf den Boden des Tunnels Kleinmaterialien (Sandsäckchen, Schaumstoffteile) legen und darüber krabbeln.



Abb. 31: Stofftunnel mit kleinen Überraschungen.

Förderaspekte:

Krabbeln, Kriechen, kreuzkoordiniertes Bewegungsmuster, taktile Wahrnehmung, Körpergrenzen spüren, Körperkenntnis

3.4 Schaukeln, Schwingen

Material:

Nestschaukel oder Traubenschaukel, Hängematte, evtl. Papp-
röhre und Sandsäckchen

Aufbau:

Nestschaukel, Traubenschaukel oder Hängematte in einen
sicheren Haken an der Decke hängen.

Bewegungsaufgaben:

- hin und her pendeln bzw. kleinräumig schwingen,
- schwingen und dabei Sandsäckchen vom Boden heben und
in ein Ziel werfen,
- aus der Schaukel mit einer Papp-
röhre als „Fernglas“ schauen.

Förderaspekte:

vestibuläre Wahrnehmung, Körpererfahrung, Entspannungs-
fähigkeit, Auge-Handkoordination



Abb. 32: Schaukelsack

3.4.1 Schaukelmatte



Abb. 33: Drei Reifen machen die Matte zur Wippe ...

Material:

3 Holzreifen, Turnmatte, Schwung-
tuch

Aufbau:

Turnmatte in drei Reifen legen, ggf.
Schwungtuch darüber legen.

Bewegungsaufgaben:

- hin- und her schaukeln, allein oder
mit mehreren Kindern,
- ein Tuch über die Reifen legen und
schaukeln oder durchkriechen.



Abb. 34: ... mit Schwungtuch wird ein Tunnel daraus.



Achtung: Durch das Biegen der
Matte kann die Stoßdämpfung
der Matte leiden (alte Matte
verwenden).

Förderaspekte:

vestibuläre Wahrnehmung, Körper-
erfahrung, Entspannungsfähigkeit,
Sozialerfahrung

4. Spielideen an Gerätearrangements

Oft soll ein Gerätearrangement auch noch von einer zweiten Gruppe genutzt werden, weshalb kein Abbau erfolgt. Bei gemeinschaftlichen Bewegungsangeboten, z. B. am Ende oder Anfang der Bewegungsstunde, steht dann nur ein Teil des Bewegungsraumes zur Verfügung. Es empfiehlt sich in diesem Fall die Spielaktion im bestehenden Aufbau durchzuführen. Folgende Spielideen können dabei hilfreich sein:



Musik Stopp Spiel:

Zur Musik um die Geräte herum laufen und bei Stopp eine Bewegungsaufgabe stellen.



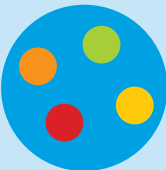
Präpositionen: Die Kinder sollen sich unter, auf, neben ein spezielles Gerät stellen, setzen, legen.



Körperteile: Die Kinder sollen ein spezielles oder ein beliebiges Gerät mit den benannten Körperteilen berühren, z. B. mit dem Finger, Ellenbogen, Knie oder dem Fuß.



Mengen: Die Kinder sollen sich in einer bestimmten Anzahl von Kindern pro Gerät versammeln.



Farben: Die pädagogische Fachkraft verteilt bunte Bierdeckel auf den Geräten und die Kinder müssen diese Bierdeckel nach Ansage der Farbe suchen oder die Farbe des Geräts selbst aufrufen.



Straßen bauen:

Von einem Gerät zum anderen mit Kleinmaterialien, z. B. Teppichfliesen, Bierdeckeln, Brettern, Seilen, eine Verbindung/Straße bauen lassen.



Spinnennetz:

Die Geräte werden mit Wollfäden verbunden, so dass ein Netz entsteht, an dem man sich mit offenen oder geschlossenen Augen entlang tasten kann.



Taxi:

Eine Hälfte der Gruppe sitzt auf den Geräten verteilt und ruft ein Taxi = Rollbrett. Die andere Hälfte der Gruppe fährt auf Rollbrettern und bringt die Kunden zu einer neuen Station.



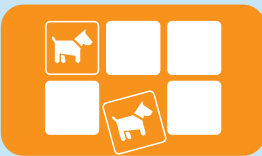
Marathon-Lauf:

Die Geräte werden als Kreis aufgebaut. Für jede gelaufene, gekletterte, gesprungene Runde gibt es eine Wäscheklammer zum Anheften an die Kleidung.



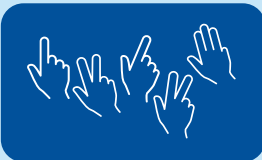
Würfelspiel Zahlen/Farben:

Zahlen oder Farbkarten werden auf, unter, an den Geräten verteilt und alle Kinder laufen zu der entsprechend gewürfelten Farbkarte.



Memory-Karten:

Die Kinder erhalten eine Karte und suchen die doppelte (im Gerätearrangement versteckte) Karte.



Finger- und Singspiel:

Alle Kinder sitzen auf einer Matte.



Eisenbahnfahrt um die Geräte:

Sich z. B. zu dem Lied „Eisenbahn“ von Wolfgang Hering wie ein Zug um die Geräte bewegen.

5. Sicherheit von Bewegungsangeboten

Bei der Sicherheit von Bewegungsangeboten fokussiert man sich häufig sehr stark auf die technische Gerätesicherheit. Dies ist zwar grundsätzlich nicht falsch, vernachlässigt aber wesentliche weitere Faktoren und erschwert somit einen systematischen Blick auf die Gefahren bzw. die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen.

Die kindliche Sicherheit wird gewährleistet durch:

- organisatorische Maßnahmen (O) (inklusive Aufsicht)
- technische Maßnahmen (T)
- das Verhalten des Kindes (V)

Zu den organisatorischen Maßnahmen gehört die sichere Gestaltung der Bewegungsangebote im weitesten Sinne.

Geräteauswahl, Geräteaufbau, Kontrolle der Geräte auf Beschädigungen, Verwendung geeigneter Matten sowie Beaufsichtigung der Bewegungsaktivitäten sind beispielsweise organisatorische Maßnahmen, die Einfluss auf die Sicherheit haben.

Technische Sicherheit wird gewährleistet durch normkonforme Geräte (Stabilität, Fangstellen, Fallschutz etc.).

Ebenso hat das kindliche Verhalten Einfluss auf die Sicherheit. Die Risiken eines Bewegungsangebotes müssen sich daher an den Sicherungsfähigkeiten der Kinder orientieren. In diesem Verhaltensanteil treffen die beiden pädagogischen Aufgabenstellungen Bewegungsförderung und angemessener Risikoumgang aufeinander.

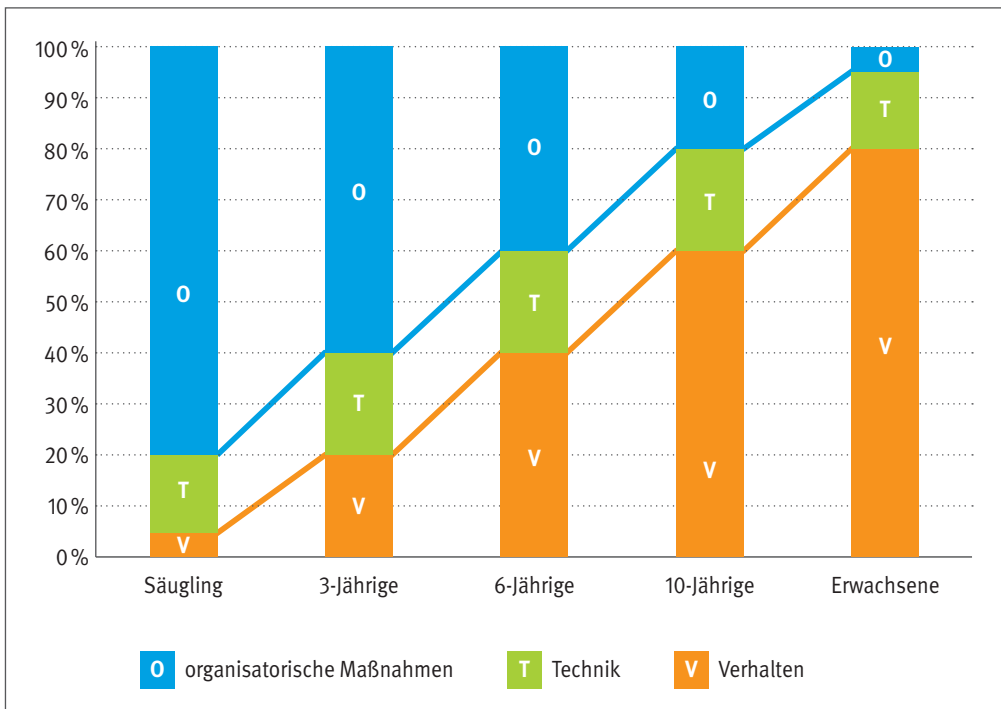


Abb. 35: Verhaltensanteile in Abhängigkeit vom jeweiligen Alter des Kindes.

5.1 Pädagogische Reflexion

Sicherheit wird zunächst ganz wesentlich durch die Wahl alters- und entwicklungs-gemäßer Bewegungsangebote bestimmt.

Defizite oder Fehler in diesem Bereich, z. B. die Verwendung überfordernder Geräte (zu große Fallhöhen bei U3-Kindern), lassen sich durch technische Maßnahmen (z. B. Matten) nur bedingt bis gar nicht kompensieren. Der pädagogischen Reflexion von Bewegungsangeboten kommt daher zentrale Bedeutung zu.

Der Verhaltensanteil soll sich in der Kindheit und Jugend so entwickeln (siehe Abb. 35), dass der spätere Erwachsene mit kulturspezifischen Gefahren angemessen umgehen kann. Dies gelingt jedoch nur, wenn stetig mit alters- bzw. entwicklungs-gemäßen Risiken umgegangen wird. Bewegungsangebote müssen dies berücksichtigen, indem sie angemessene Risiken aufweisen. Dieser Hinweis erscheint insbesondere in Anbetracht der derzeit häufig zu beobachtenden Elternängstlichkeit wichtig.

Kommen wir nach diesen zunächst etwas theoretischen Ausführungen zu konkreten Fragestellungen. In der Praxis zeigen sich häufig Unsicherheiten und Fragen bei folgenden Themen:

- Fallschutz-Ausstattung mit/und bei Verwendung von Matten
- Gerätekombinationen (Bewegungslandschaften)
- Gerätenutzung und Qualifikation der Erzieherin und des Erziehers.

5.2 Fallschutz

Stürze und Sprünge auf den Fußboden können erhebliche Verletzungsfolgen haben. Bei Bodenaktivitäten wie Turnen und bei der Gerätenutzung sind präventiv Matten als Fallschutz zu verwenden.



Abb. 36: Matten als Fallschutz

Bei der Wahl der Matten ist der jeweilige Verwendungszweck von Bedeutung. So steht z. B. beim freien Bespielen von Kletter- oder Sprossenwänden der Fallschutz zur Vermeidung/Minderung von Verletzungen im Vordergrund. Bei Absprüngeübungen mit häufigen Sprüngen, ist aber auch die Gelenkbelastung zu beachten. D. h. die Dämpfung der Matte muss hierbei in der Regel höher gewählt werden, als beim Fallschutz.

Während in den Kitas für das Turnen meist geeignete Matten zur Verfügung stehen, ist bei der Gerätenutzung oft eine mangelhafte Mattenausstattung (zu wenige Matten, ungeeignete Matten) zu beobachten.

Für eine sichere Gerätenutzung ist es daher notwendig, geeignete Matten vorzuhalten und eine richtige Mattenwahl durch die pädagogischen Fachkräfte zu gewährleisten. Hierzu ist die Klärung folgender Fragen hilfreich:

- Ab welcher Fallhöhe werden Matten benötigt?
- Wie erkennt man die Eignung einer Matte für die jeweilige Fallhöhe?
- Wie viele Matten werden benötigt?

5.2.1 Ab welcher Fallhöhe werden Matten benötigt?

Zunächst soll der Begriff Fallhöhe erklärt werden. Die Fallhöhe ist die höchste Nutzungshöhe H des Gerätes, von der ein Sturz oder Sprung erfolgen kann. Das ist z. B. die Standfläche bei einem Kasten, die oberste, begehbare oder übersteigbare Sprosse einer Sprossenwand (siehe Abb. 37) oder die Höhe einer Reckstange. Bei Fragen zur Fallhöhe können im Zweifelsfall der Gerätehersteller, aber auch der Unfallversicherungsträger zu Rate gezogen werden.

Ab folgenden Grenzhöhen werden Matten benötigt:

- Kita- und Hortalter: ab 60 cm Fallhöhe, auch unterhalb von 60 cm kann die Verwendung von Matten sinnvoll sein, z. B. bei häufigen Absprüngen (siehe [DGUV I202-035](#))
- Krippenalter: Krabbelkinder ab 20 cm, sonstiges Krippenalter ab 40 cm Fallhöhe (siehe [DGUV I202-093](#)).



Abb. 37: Sprossen-/Kletterwand – Fallhöhen (H = oberste Sprosse, oberer Querholm)

5.2.2 Wie erkennt man die Eignung einer Matte für die jeweilige Fallhöhe?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst näher mit den Mattenarten befassen. Von den in DIN EN 12503-01 klassifizierten Matten (siehe Tab. 1) werden in Kitas üblicherweise die Matten für Bodenübungen (Typ 1–3) und die dicken Weichbodenmatten (Typen 7–8) verwendet.

Matten für Bodenübungen (Typ 1–3)

Diese Matten, mit einer Dicke von 4–6 cm (siehe Abb. 39), sind in Kitas häufig anzutreffen. Als Fallschutz eignen sich allerdings nur die 6 cm dicken Matten (Typ 3, für Sprünge mit Niedersprüngen). Sie können bei der Altersgruppe 3–6 Jahre (geringes Gewicht der Kinder) bis ca. 1 Meter Höhe als Fallschutz genutzt werden. Bei zweilagiger Verwendung erhöht sich die Dämpfung erheblich. Sind die Matten nicht als Typ 3 erkennbar (was im Fundus der Kita-Matten häufiger vorkommt), muss die Fallschutzeignung geprüft werden. Dabei sind die Mattendicke von 6 cm und die Dämpfungswirkung die wesentlichen Kriterien. Die Dämpfung lässt sich z. B. durch eine Druckbelastung mit der Ferse testen (siehe Abb. 39). Es muss dabei ein deutlicher Widerstand zu spüren sein, die Matte darf sich nicht (wie z. B. eine einfache Schaumstoffmatte) ohne weiteres bis auf den Boden durchdrücken lassen. In Zweifelsfällen sollte der Hersteller kontaktiert werden.

Weichbodenmatten (Typ 7 und 8)

Die in vielen Kita-Bewegungsräumen anzutreffenden Matten (siehe Abb. 6) können bis 2 Meter Fallhöhe verwendet werden. Bei den leichteren Matten des Typs 7 muss diese Eignung aber vom Hersteller auch so bestätigt sein. Bei Absprüngeübungen kann es bei der Verwendung von Weichbodenmatten durch das tiefe Einsinken bei gleichzeitiger Rotation des Körpers zu Verletzungen im Fuß-/Beinbereich kommen.

Sicherheit von Bewegungsangeboten

Typ	Typischer Verwendungszweck
1	Matte für Bodenübungen ohne Sprünge (Anfänger)
2	Matte für Bodenübungen mit Sprüngen (Bodenturnmatte 4 cm)
3	Matte für Bodenübungen mit Sprüngen für Niedersprünge (Turnmatte 6 cm)
4	Matte für einfache Abgänge von Geräten mit kontrollierten Landungen (Niedersprungmatte 12 cm)
5	Landematte (Niedersprungmatte 15 cm)
6	Matte für schwierige Abgänge (Wettkampf-Niedersprungmatte 20 cm)
7	Weichbodenmatte für einfache Übungen (30 bzw. 40 cm)
8	Weichbodenmatte (30 cm, Raumgewicht 23 kg)

Tab. 1: Turmmatten-Typen (nach DIN EN 12503-1)

Dieser Schraubstockeffekt ist bei Kindern der Altersgruppe bis sechs Jahre aufgrund des geringen Gewichtes jedoch zu vernachlässigen. Bei Hortkindern ist zur Vermeidung des Einsinkens eine zusätzliche Auflage aus Turnmatten zu empfehlen.

Die Weichbodenmatte ist für die in Kitas üblichen Sprossenwände mit max. Höhen von ca. 2,3–2,4 m (über dem Fußboden) als Fallschutz geeignet, da die Fallhöhe zur Matte nur ca. 2,0 m beträgt.

Problematisch ist, dass man in Kitas bisweilen leichtere Weichbodenturnmatten

(ohne Klassifizierung nach DIN EN 12503) vorfindet. Äußerlich der Weichbodenmatte ähnlich, haben sie aber einen deutlich leichteren Aufbau und sind somit als Fallschutz unter Geräten nicht geeignet. Ein Sprung aus 2 Meter Höhe schlägt ggf. bis auf den Fußboden durch! Eine Unterscheidung dieser Matten zur echten Weichbodenmatte lässt sich durch Anheben (*eine Weichbodenmatte ist relativ schwer, eine Typ 8-Matte in 3×2 m Abmessung wiegt ca. 50 kg*) oder durch eine Druckprüfung mit der Ferse feststellen (siehe Abb. 38). Die echte Weichbodenmatte lässt dabei einen deutlichen Widerstand spüren, ein leichtes



Abb. 38: Fersenprüfung – Die Weichbodenmatte schlägt bis auf den Boden durch. Die Matte hat nicht die Fallschutzeigenschaften einer echten Weichbodenmatte.



Abb. 39: Fersenprüfung – Die Turnmatte zeigt deutlich Widerstand. Ein Durchdrücken bis auf den Boden ist nicht möglich.

Zusammendrücken bis auf den Boden (siehe Abb. 39) ist nicht möglich.

Fallschutzmatten

Turnmatten (Typ 1–3) und Weichbodenmatten waren viele Jahre die Standardausstattung in Bewegungsräumen. Mittlerweile gibt es jedoch für Kita-Geräte spezielle Fallschutzmatten (siehe Abb. 37). Diese neuen Matten sind zertifiziert, bieten also einen ausreichenden Fallschutz bis zu einer vom Hersteller angegeben max. zulässigen Fallhöhe. Beim Mattenkauf muss unbedingt darauf geachtet werden, dass die max. zulässige Fallhöhe der Matten mindestens der Geräte-Fallhöhe entspricht. Die Gerätehersteller bieten für ihre Geräte oft zugeschnittene Matten-Sets. Da Fallschutzmatten relativ „hart“ sind, empfiehlt sich bei Absprüngeübungen zusätzlich die Verwendung einer Turnmatte (Typ 3) oder bei größeren Höhen (ab ca. 1,50 m) eine Weichbodenmatte im Aufprallbereich.

Unglücklich ist, dass die Matten z. T. als Fallschutzmatten aber auch als Turnmatten angeboten werden. *Die klassische Turnmatte nach DIN EN 12503 hat keine Fallhöhenprüfung und kann somit bei anderen als in 5.2.2 genannten Höhen nicht verwendet werden!*

Ergänzend ist anzumerken, dass Matratzen, Sitzpolster, Kissen und dergleichen nicht als Fallschutz unter Spiel- und Klettergeräten geeignet sind.

Weitere Tipps zur Mattenauswahl bietet die [DGUV Information I202-035](https://www.dguv.de/Information/202-035): Matten im Sportunterricht. Auch von Seiten der Hersteller gibt es entsprechende Informationen, z. B.:

<https://pimage.sport-thieme.de/pdf/-mattentipps.pdf>

5.2.3 Wie groß muss die zu sichernde Aufprallfläche sein?

5.2.3.1 Angeleitete Übungen

Bei angeleiteten Übungen werden häufig nur Teile eines Gerätes (z. B. nur die Leiter eines mehrteiligen Kombigerätes) genutzt. Hierbei muss die pädagogische Fachkraft anhand des Übungsablaufes entscheiden, wo Matten und in welcher Flächengröße vorzusehen sind. Die im nachfolgenden Kapitel genannten Maße können in Zweifelsfällen hierbei unterstützen.

5.2.3.2 Freies Spiel

Beim freien Bespielen eines Gerätes – wenn beispielsweise das gesamte Gerät genutzt wird oder sich die Kinder auch alleine im Bewegungsraum befinden – ist eine umfassende Absicherung mit geeigneten Matten notwendig. Diese Nutzungssituation entspricht im Prinzip der Spielplatzgerätenutzung im Außengelände. Die Größe der Aufprallfläche sollte daher analog zur DIN EN 1176 (Spielplatzgerätenorm) gewählt werden. Eine Grundausstattung mit den bereits genannten Fallschutzmatten kann diese Anforderung erfüllen und bietet auch für angeleitete Übungen eine verlässliche Basisabsicherung, die z. B. mit Turnmatten kombiniert werden kann.

Gemäß DIN EN 1176 wird die Ausdehnung der Aufprallfläche (L) **höhenabhängig** (siehe www.sichere-kita.de) ermittelt. Es gilt:

Fallhöhe bis 1,50 m:

$$L = 1,50 \text{ m}$$

Fallhöhe über 1,50 m:

$$L = 2/3 \times \text{Fallhöhe} + 0,5 \text{ m}$$

Für die praktische Anwendung können die Werte für L der Tabelle 2 entnommen werden.

Sicherheit von Bewegungsangeboten

Fallhöhe (m)	min. Mattenlänge L (m)
1,00	1,50
1,50	1,50
1,80	1,70
2,00	1,85
2,20	2,00
2,40	2,10

Tab. 2: Mattengröße in Abhängigkeit von der Fallhöhe

In diesem Bereich L müssen Matten vorhanden sein. Dabei muss auch die Rückseite von Sprossenwänden berücksichtigt werden (siehe Abb. 37). Angrenzende Wandbereiche müssen eben und glatt sein (sie dürfen keine Kanten, Einbauten wie Fensterbänke, Feuerlöscher etc. aufweisen). Verglasungen müssen bruchsicher oder abgeschirmt sein.

Beispiel:

Die oberste Sprosse einer beidseitig bekletterbaren Sprossenwand hat eine

Höhe von 2,30 m. Aus dieser Höhe ist daher ein Sturz möglich, so dass für diese Fallhöhe entsprechende Matten gewählt werden müssen.

Es ergibt sich $L = 2/3 \times 2,3 + 0,5 = 2,0$ m. Mit Matten der Abmessung $2,0 \times 1,0$ m wäre dieses Maß zu realisieren. Fallhöhe und Mattenwahl sollten bereits bei der Gerätebeschaffung aufeinander abgestimmt werden, ggf. kann der Hersteller entsprechend zugeschnittene Matten anbieten.

Neben der ausreichenden Mattengröße ist eine stabile Lage der Matten wichtig. Dies kann z. B. durch rutschsicher ausgeführte Mattenrücken oder spezielle Antirutsch-Unterlagen erreicht werden.

Hinweis: Einzelne Weichbodenmatten (selbst in den Abmessungen 3×2 m) reichen oft in der Größe nicht aus!

Mit in Kitas gebräuchlichen Mattenlängen von 2 Metern können Geräte mit Fallhöhen

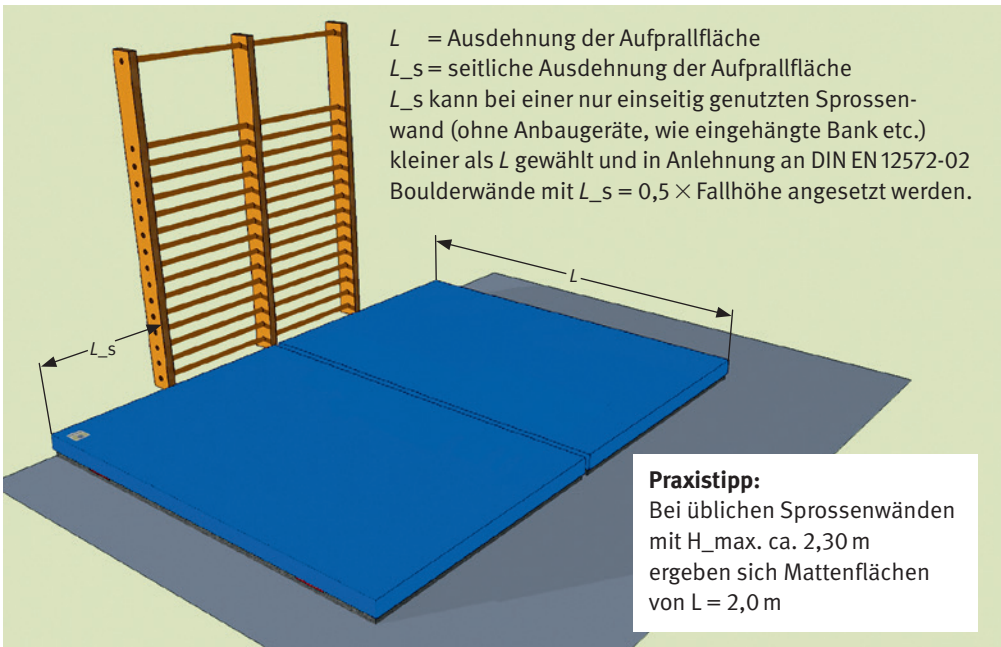


Abb. 40: Beispiel – Aufprallfläche Sprossenwand, die nur vorderseitig bekletterbar ist.



Abb. 41: Sprossenwand –
Durch Deckenhöhe reduzierte
Sprunghöhe/-weite

bis ca. 2,30 Meter abgesichert werden. Geringfügige Überschreitungen dieser Höhe können durch zusätzliche Randmatten gesichert werden. In der Praxis sind Gerätekonstellationen möglich, bei denen zwar ein Absturz aus maximaler Gerätehöhe möglich ist, die Sturz- und Sprungweite aber nicht durch diese Höhe bestimmt wird. So ist z. B. bei einer beidseitig bekletterbaren Sprossenwand von 2,40 Meter Höhe und einer Raumhöhe von 2,80 Metern ein Absturz aus 2,40 Metern möglich. Ein weiterer Sturz oder Sprung wird jedoch nicht aus dieser Höhe erfolgen. Für die Mattenwahl wird man daher 2,40 Meter ansetzen müssen. Die Mattenlänge kann ggf. anhand einer geringeren Höhe (z. B. vorletzte Sprosse) gewählt werden (siehe Abb. 41). Derartige Fälle sind sorgfältig zu prüfen und mit dem Unfallversicherungsträger abzustimmen. Sie sind eigentlich nur dann von Interessen, wenn sich aus der vorgenannten Einbausituation Mattenlängen von mehr als 2 Metern ergeben.

Da bei einseitig bekletterbaren Sprossenwänden ein seitlicher Absturz oder

Absprung nur in einem relativ schmalen Seitenbereich erfolgen kann, genügt bei unmittelbar beaufsichtigter Nutzung hierbei eine reduzierte Mattenlänge (siehe Abb. 40).

In Anlehnung an DIN EN 12572-02 Boulderwände kann daher L_s mit $0,5 \times \text{Fallhöhe}$ angesetzt werden. Bei einer Fallhöhe von 2 Metern ergeben sich mindestens 1 Meter breite Matten. Dies sollte man für alle Höhen bis 2 Meter vorsehen.

Sofern Kinder den Bewegungsraum auch alleine nutzen, muss sorgfältig reflektiert werden, welche Geräte zugänglich sein sollen. Grundsätzlich sollten in diesem Fall auch die Seitenbereiche von Sprossenwänden die volle Mattenlänge aufweisen.

5.2.3.3 Aufprallfläche von Schaukeln

Schaukeln mit großer Schwingweite:

An Decken abgehängte Schaukeln haben eine Seil- bzw. Kettenlänge von ca. 2,0–2,50 m. Damit ergeben sich notwendige Aufprallflächen von min. 7,0 m Länge. Dieser

Sicherheit von Bewegungsangeboten

Bereich muss mit Fallschutz ausgestattet sein. Darüber hinaus dürfen sich im Auslaufbereich keine scharfkantigen Einbauten befinden. Angrenzende Verglasungen müssen bruchstark sein. Die Einhaltung dieser Rahmenbedingungen ist daher im Vorfeld des Schaukeleinbaus sorgfältig abzuklären.

Schaukeln mit kleiner Schwingweite:

Bei Schaukeln mit kleiner Schwingweite, wie Traubenschaukeln, genügen als Untergrund Turnmatten. Je nach Schaukelhöhe sind hier Matten für 60 cm bzw. 100 cm Fallhöhe vorzusehen.

Die Größe der Aufprallfläche ist den Herstellerangaben zu entnehmen. Sofern hier Angaben fehlen und kleine Schwingweiten sichergestellt werden können, genügt eine Länge der Aufprallfläche von 1,50 Meter in den jeweiligen Schwingrichtungen (bezogen auf die Außenabmessungen der Schaukel). Auf ausreichenden Wandabstand ist zu achten.

5.3 Gerätekombinationen

Die Kombination verschiedener Geräte ermöglicht ein breiteres und attraktiveres Bewegungsspektrum als Einzelgeräte dies bieten können.

In der Praxis findet man deshalb eine bunte Palette von Kombinationsmöglichkeiten. Die Variationen reichen von der an der Sprossenwand eingehängten Bank bis hin zur komplexen Bewegungslandschaft.

Bei Planung und Aufbau derartiger Arrangements muss unter Sicherheitsaspekten folgendes bedacht werden:

5.3.1 Standsicherheit

Die Kombination von Geräten muss unter Belastung, auch durch mehrere Kinder, standsicher sein. Auch einzelne Geräteelemente dürfen sich nicht aus dem Verbund lösen. Letzteres gilt insbesondere für schwere Einzelgeräte, wie z. B. für die eingehängte Turnbank. Dabei sind auch



Abb. 42: Bewegungslandschaft (Fallhöhe auf Rollenrutsche, siehe Kapitel 5.3.3)



Abb. 43: Sprossenwand mit Bank

mögliche Fehlnutzungen durch die Kinder zu berücksichtigen.

Besonderes Augenmerk muss der Verbindung der einzelnen Elemente gewidmet werden. Wesentlich ist dabei die Nutzung von Verbindungselementen (wie z. B. von Einhängeleisten an Turnbänken). Fehlen derartige Vorrichtungen, sollte mit dem Gerätehersteller die Nachrüstung geklärt werden. Sofern es für Gerätekombinationen keine Verbindungselemente gibt, ist auf eine ausreichend große Auflageflächen der Verbindungsstellen und ggf. auf zusätzliche Sicherung durch Seile, Gurte etc. zu achten. Bei Seilverbindungen sind haltbare Verknotungen (z. B. Palstek) anzuwenden.

5.3.2 Belastung, Gerätestatik

Sport- und Spielgeräte sind für spezifische Belastungssituationen konzipiert. Die ggf. erhöhten Belastungen durch den Anbau weiterer Geräte bzw. durch eine andere (als vorgesehene) Nutzung sind dabei in der



Abb. 44 Einhängeleiste

Regel nicht oder nur z. T. berücksichtigt. Der Aufbau von Kombinationen muss daher sorgfältig erfolgen, so dass es zu keiner Fehl- oder Überlastung einzelner Geräte bzw. Bauteile kommt.

Zu Überlastungen kann es z. B. bei der Verwendung von Seilen oder Spanngurten kommen. Ein straff gespanntes Seil (noch extremer der Spanngurt = Slackline) bewirkt unter Belastung (hier genügt das geringe Gewicht eines Kindes) sehr große Zugkräfte. Befestigungspunkte, wie Sprossen, Wandhaken können dabei leicht überlastet werden und versagen. Derartige Konstruktionen bedürfen daher sorgfältiger Planung und ggf. der Beratung oder der Rücksprache mit dem jeweiligen Hersteller.

Die Kombination von Geräten setzt also solide Fachkenntnisse voraus und sollte daher nur durch Personen erfolgen, die eine entsprechende Aus- bzw. Fortbildung haben.

Sofern für die Gerätenutzung Wand- oder Deckenhaken erforderlich sind, sollte die Anbringung in Abstimmung mit dem Hersteller und dem Kita-Träger (Gebäudetechnik) erfolgen. Insbesondere Deckenhaken können (je nach Belastungshöhe und Bauart der Decke) einen statischen Nachweis erforderlich machen. Wichtig ist auch die



Abb. 45: Die Fallhöhe von ganz oben auf die Bank birgt eine erhöhte Verletzungsgefahr.



Abb. 46: Die Fallhöhe auf die Bank ist hier wesentlich geringer als in Abb. 45.

sichere Aufhängung von Schaukeln, dies kann beispielsweise durch Sicherheits-Karabiner und geschlossene Ösen erfolgen.

5.3.3 Fallschutz bei Gerätekombinationen

Wie beim Thema Matten bereits angesprochen, sind in der Aufprallfläche von Geräten (abhängig von der Fallhöhe) geeignete Matten vorzusehen. Dies gilt selbstverständlich auch für Gerätekombinationen. Hier kommt allerdings eine weitere Problematik hinzu, die in der Praxis gerne übersehen wird: Durch die benachbarte Anordnung von Geräten kann es zu der Situation kommen, dass bei einem Sturz oder Sprung der Aufprall auf Teile des Nachbargerätes erfolgt. Dies gänzlich auszuschließen ist nicht immer möglich. Jedoch kann durch Beschränkung der Fallhöhe oder Abdeckung mit Matten das Verletzungsrisiko gemindert werden.

Gefährlich ist insbesondere der Aufprall auf kleinflächige und/oder harte, kantige Geräteteile.

Als Beispiel sei hier nochmals die eingehängte Turnbank genannt. Bei einem Sturz oder Sprung von der oberen Sprosse (siehe Abb. 45 und 46) einer Sprossenwand besteht die Gefahr des Aufpralles auf die Turnbank bzw. deren Seitenkante. Bei der in Abb. 46 steil angebauten Bank stellt dies kein Problem dar. Aufgrund der starken Schräge ist die Aufprallkraft und somit die Verletzungsgefahr gering und stellt ein akzeptables Risiko dar.

Bei der flach angebauten Bank (Abb. 45) besteht jedoch eine Fallhöhe von deutlich mehr als 1 Meter auf die Bank bzw. deren Kanten. Die Verletzungsgefahr ist erheblich, eine sichere Nutzung ist nicht gegeben.

Eine mögliche Sicherungsmaßnahme ist hier das Reduzieren der Fallhöhe (z. B. durch nur vorderseitiges Aufsteigen, Beschränken der Steighöhe durch Aufsicht!) oder eine wirksame Abschirmung mit einer aufgelegten Matte. Vorstehende Überlegungen gelten auch

für die Anordnung der Rollenrutsche (siehe Abb. 42).

Hinweis: Sofern angebaute Bänke als Rutsche genutzt werden, müssen auch am Bankende also Rutschenende Matten vorgesehen werden!

Bezüglich der Fallhöhe auf benachbarte, schräg angeordnete Geräteteile gilt grundsätzlich folgende Forderung:

Anordnung des Bauteiles	Max. Fallhöhe z. B. Sprossenhöhe)
Horizontal angeordnete Teile (z. B. waagrechte Bank an Sprossenwand)	60 cm
45 Grad geneigte Teile (z. B. schräg eingehängte Bank an Sprossenwand)	85 cm
60 Grad geneigte Teile (z. B. steil eingehängte Bank an Sprossenwand)	120 cm

Tab. 3: Maximale Fallhöhe auf Geräteteile.

Praxisbeispiele: Fehlerhafter Fallschutz



Abb. 47: Bei diesem Gerät besteht die Gefahr des Aufpralles auf kleinflächige, harte Teile. Die Matten sind z. T. ungeeignet und nicht gegen Verrutschen gesichert.



Abb. 48: Fallhöhe (ca. 1,50 m) auf harten Boden birgt erhebliche Verletzungsgefahr.

5.3.4 Fangstellen

Gerätekombinationen, aber auch Einzelgeräte können Öffnungen aufweisen, bei denen die Gefahr besteht, mit einem Körperteil hängen zu bleiben. Besonders kritisch sind Öffnungen, in denen Kopf oder Hals hängenbleiben und die Füße keinen Bodenkontakt mehr haben (Strangulationsgefahr). Diese Gefahr besteht auch an Öffnungen, in welchen bei einem Durchrutschen des Körpers der Kopf hängen bleibt.

Zur Vermeidung dieser Fangstellen gibt es Größen- und Formanforderungen an Öffnungen, die streng genommen nur mittels Prüfkörper geprüft werden können. Man kann sich an den meist rechteckigen Öffnungen jedoch mit den nachstehenden Sicherheitsmaßen behelfen.

Vermeidung von Kopffangstellen

Öffnungen, die mehr als 60 cm oberhalb einer Standfläche liegen, müssen folgende Anforderungen erfüllen:

- Kinder über 3 Jahre: Öffnungsweite in einer Richtung kleiner 11 cm (Kind passt nicht in die Öffnung hinein) oder in beiden Richtungen größer 23 cm (Kind rutscht durch die Öffnung hindurch)
- Kinder unter 3 Jahre: Öffnungsweite in einer Richtung kleiner 8,9 cm oder in beiden Richtungen größer 23 cm



Abb. 49: Beispiel einer Kopffangstelle

Sofern sich U3- und Ü3-Kinder in einer Einrichtung aufhalten, ist das kleinere Maß (8,9 cm) anzuwenden.

Vermeidung von Halsfangstellen

Nach oben offene V- oder U-förmige Öffnungen, begünstigen ein Hängenbleiben mit dem Hals. Unter Einwirkung des Körpergewichtes kann es dabei zu einer Strangulation kommen.

Derartige Öffnungen sind daher zu vermeiden. Dies gilt insbesondere für Geräte, die dem freien Spiel dienen.



Abb. 50: Beispiel einer Halsfangstelle

6. Gerätenutzung und Qualifikation des pädagogischen Personals

In Kindertagesstätten sind in der Regel eher einfache Geräte wie Sprossenwand, Kasten oder Bank vorhanden. Im Allgemeinen müsste die pädagogische Fachkraft aufgrund ihrer Vorbildung diese Geräte (auch in Kombination) beherrschen. Dies kann jedoch ausbildungsabhängig stark variieren. Erzieherinnen und Erzieher müssen daher ihre diesbezüglichen Vorkenntnisse aus Aus- und Fortbildung reflektieren und entscheiden, für welche Geräte ihrerseits eine Nutzungskompetenz (Qualifizierung) vorliegt.

Sofern für die Bewegungsförderung eine (Schul-) Sporthalle genutzt wird, sind ggf. weitere Geräte zugänglich. Eine sportliche Nutzung dieser Geräte, wie Barren, Reck, Ringe, Trampolin etc. ist der Nutzung unter Anleitung der qualifizierten Lehrkraft oder sonst geeignet qualifizierter Personen vorbehalten.

Eine Einbeziehung solcher Geräte in einfache Übungen im Rahmen einer Bewegungslandschaft ist jedoch möglich. Hierzu benötigen die Erzieherin und der Erzieher die

vorgenannten Grundkenntnisse und eine Unterweisung bzw. Schulung im Umgang mit diesen Geräten. Hierbei müssen die bewegungspädagogischen Aspekte sowie die besonderen Eigenschaften dieser Geräte wie auch spezifische Gefahren vermittelt werden.

Trampoline

Die Behandlung des Trampolins kann im Rahmen dieser Broschüre nicht erfolgen. Es sei daher auf die DGUV Information 202-081 „Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen“ verwiesen. Grundsätzlich ist anzumerken, dass für die Kita-Nutzung Groß-/Tischtrampoline als auch Minitrampoline nicht geeignet sind.

Generell muss bei der Nutzung von Sporthallen auch bei Verwendung einfacher Geräte, wie etwa einer Bank, eine Unterweisung aller Betreuungspersonen in die Besonderheiten der Hallennutzung durch z. B. eine Sportlehrkraft erfolgen.

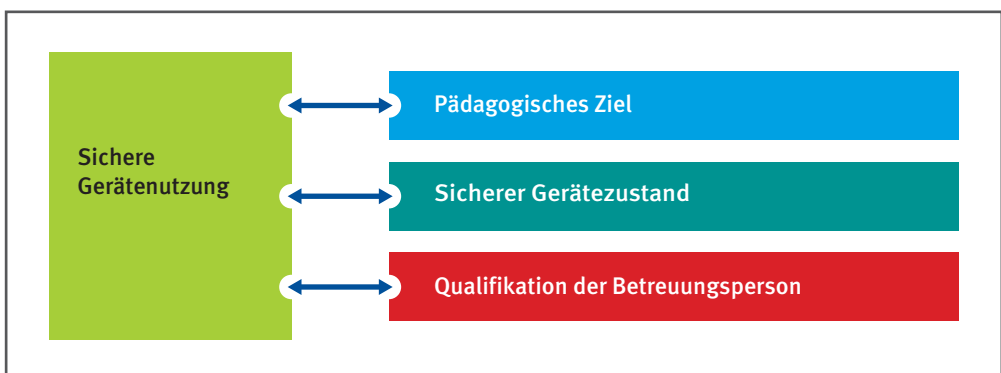


Abb. 51: Anforderungen für eine sichere Gerätenutzung

Gerätenutzung und Qualifikation des pädagogischen Personals

Dabei ist auf spezifische Gefahren der Hallennutzung hinzuweisen, die für fachfremde Personen oftmals nicht erkennbar sind. Hierzu gehört z. B. die Umsturzgefahr ungesicherter Hand- und Fußballtore.

In der Schulkinderbetreuung besteht durch die räumliche Nähe zur Schulsporthalle häufig der Wunsch nach einer Nutzung von Halle und Geräten.

Grundsätzlich gelten aber auch hier die o. g. Anforderungen, mit der besonderen

Betonung, dass eine sportliche Nutzung von Barren, Reck, Ringen, Trampolin etc. der Anleitung durch eine Sportlehrkraft vorbehalten ist.

Betreuungspersonen ohne bewegungspädagogische Kenntnisse müssen sich auf eine sehr einfache Hallennutzung (Ballspiele, Bänke zum Balancieren o. ä.) beschränken. Aber auch hierzu sollte eine Unterweisung in die Hallennutzung erfolgen.

7. Literatur

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung,
Die Jüngsten in Kindertageseinrichtungen
sicher bilden und betreuen, Berlin
2017, DGUV I202-093

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung,
Klettern in Kindertageseinrichtungen und
Schulen, Berlin 2016, DGUV I202-018

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung,
Matten im Sportunterricht, Berlin 2002,
DGUV I202-035

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung,
Trampoline in Kindertageseinrichtungen
und Schulen, Berlin, 2018, DGUV I 202-081

Krawietz, A., Krawietz, Ch., Rohr, M. und
Schröder, F. P.: Heut' bin ich Pirat! –
Bewegungsangebote im Kindergarten.
Sportjugend Hessen (Hrsg.). Frank-
furt a. M., 2013

Largo, R. H.: Kinderjahre. Die Individualität
des Kindes als erzieherische Herausfor-
derung. München (20. Aufl.) , 2011

Scheid, V.: Evaluation der Initiative „Mehr
Bewegung in den Kindergarten“,
Sportjugend Hessen, Anstöße 14, Frank-
furt a. M., 2010

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20
60486 Frankfurt am Main
Servicetelefon: 069 29972-440
(montags bis freitags
von 7:30 bis 18:00 Uhr)
Fax: 069 29972-133
E-Mail: ukh@ukh.de
Internet: www.ukh.de

ISBN 978-3-934729-20-9