

## Bewegungswürfel – Ideen für Autokinder



### Frosch, Katze & Flamingo

Wir bewegen uns wie Tiere: Hüpfle wie ein Frosch durch den Raum / Bleibe wie ein Flamingo auf einem Bein stehen / Schleiche wie eine Katze ganz leise.



### Rundenlauf

Laufe 5 Minuten lang in deinem Tempo über das Kita-Gelände. Versuche, gleichmäßig zu laufen.



### Lauf & Hampelmänner

Laufe eine Runde. Danach machst du 5 Hampelmänner. Und dann sofort wieder eine Runde!

Das machst du immer wieder – bis 5 Minuten vorbei sind.



### Pendellauf

Suche dir zwei Punkte auf dem Spielplatz (zum Beispiel zwei Linien). Laufe immer hin und zurück. Das machst du 5 Minuten lang. Laufe zügig, aber so, dass du durchhältst.



### Fahrzeuge unterwegs

Bewege dich wie: Auto – schnell laufen / Fahrrad – auf der Stelle treten/ Flugzeug – mit ausgebreiteten Armen laufen



### Power-Gehen

Gehe 5 Minuten richtig schnell. Deine Arme schwingen kräftig mit. Du joggst nicht – aber du gehst so flott wie möglich!

## Anleitung zur Verwendung des Bewegungswürfels

(Für pädagogische Fachkräfte in der Kita)

### Ziel des Bewegungswürfels

Jede Gruppe erhält einen Würfel mit passenden Bewegungsideen als Ergänzung zum Bewegungspass – insbesondere für Kinder, die nicht aktiv zu Fuß, mit dem Laufrad oder Roller in die Einrichtung kommen können („Autokinder“).

Der Bewegungswürfel soll:

- tägliche Bewegungsanlässe schaffen
- Freude an Bewegung fördern
- motorische Fähigkeiten stärken
- Chancengleichheit unterstützen

Im Mittelpunkt stehen Spaß, Motivation und gemeinsames Erleben – nicht Leistung.

### Wann kann der Würfel eingesetzt werden?

Der Würfel lässt sich flexibel in den Tagesablauf integrieren, zum Beispiel:

- im Morgenkreis
- als Bewegungsimpuls zwischendurch
- vor oder nach dem Frühstück
- vor dem Rausgehen
- im Außengelände
- als festes tägliches Bewegungsritual

Empfehlung: 1x täglich würfeln (ca. 5 Minuten Bewegungszeit).

### So wird der Würfel eingesetzt

1. Ein Kind darf würfeln.
2. Die gewürfelte Bewegung wird gemeinsam vorgelesen oder vorgemacht.
3. Die Bewegung wird ausgeführt.

**Wichtig:** Die Übungen sind Anregungen und dürfen jederzeit verändert oder erweitert werden.