

Von etwas herunterspringen und sicher landen

- Üben Sie mit Ihrem Kind, von kleinen Mauern oder Erhöhungen herunter zu springen und sicher zu landen. Zeigen Sie ihm, wie man beim Landen in die Knie geht, um den Rücken zu schonen. Lassen Sie es auch den Unterschied ausprobieren, wie man landet, wenn man auf die Wiese springt und wenn man auf die harte Strasse springt. Halten Sie Ihrem Kind zu Beginn die Hand, bis es sich sicher genug fühlt, um alleine zu springen.

Leitern, Bäume oder Klettergerüste sicher ersteigen

- Lassen Sie Ihr Kind ab und zu klettern. Dies ist wichtig für die Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls und des Risikogefühls. Zeigen Sie ihm, wie es sich festhalten muss, damit es nicht hinunterfällt (immer mit beiden Händen festhalten und den Daumen unten durch, siehe Bild). Beginnen Sie mit niederen Dingen, die Ihr Kind besteigen kann und achten Sie darauf, dass darunter eine weiche Unterlage ist (Gras, Holzschnittel, Laub oder ähnliches), falls Ihr Kind bei den ersten Versuchen herunter fällt. Sobald sich Ihr Kind sicherer fühlt, kann es höher steigen, sollte jedoch in diesem Alter nicht höher als knapp 2 Meter über den Boden steigen.



Sich in verschiedene Richtungen bewegen können (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

- Zeichnen Sie draussen mit Strassenkreide einige Linien auf den Boden. Gehen Sie mit Ihrem Kind genau auf der Linie, indem Sie einen Fuss vor den anderen setzen. Schaffen Sie es beide bis zum Ende der Linie? Danach versuchen Sie, dasselbe seitwärts oder rückwärts gehend. Eine weitere Möglichkeit ist, mit den Füßen rechts und links von der Linie hin und her zu hüpfen. Lassen Sie sich verschiedene Formen einfallen und auch Ihr Kind abwechselnd vorangehen und etwas vormachen. Haben die Kinder das Spiel einmal begriffen, können sie es danach alleine spielen und sich weitere Varianten einfallen lassen.
 - ☺ Tipp: Das Spiel kann auch drinnen mit einer Schnur gespielt werden, die am Boden ausgelegt wird.

Etwas werfen und fangen können

- Üben Sie ab und zu das Werfen und Fangen, zum Beispiel beim Fussballspielen, mit Federball, Softball oder Unihockey. Drinnen können Sie sich auch ein Plüschtier hin und her werfen. Das schult die Reaktionsgeschwindigkeit und die Beweglichkeit.
- Kegeln: Bekleben Sie Plastikflaschen mit weissem Papier und stellen Sie sie auf. Gehen Sie 10 Schritte zurück und werfen Sie einen Ball auf die Kegel. Wer wirft mit einem Wurf die meisten Kegel um?
- Torschiessen: Markieren Sie mit zwei Steinen ein Tor und üben Sie Torschiessen.

Das Gleichgewicht halten können

- Schauen Sie, dass Ihr Kind Gelegenheit hat, auf etwas zu balancieren. Das kann zum Beispiel im Wald auf Baumstämmen sein oder auf einer Mauer. Die Arme werden dabei ausgestreckt, um das Gewicht auszugleichen. Beim Balancieren wird das Gleichgewichtsgefühl trainiert. Das hilft einem später beispielsweise, wenn man Velo fahren möchte.
- Legen Sie ein Brett über einige alte Bücher, sodass eine Wippe entsteht. Lassen Sie Ihr Kind üben, darüber zu balancieren.
Schwieriger: Rückwärts über die Wippe gehen.
☺ Tipp: Balken zum Balancieren und viele weitere spannende Übungen, bei denen Kinder mitmachen können, gibt es auf dem Vita-Parcours. Auf der nächsten Seite finden Sie Infos zum nächsten Vita-Parcours Standort von Dübendorf aus.

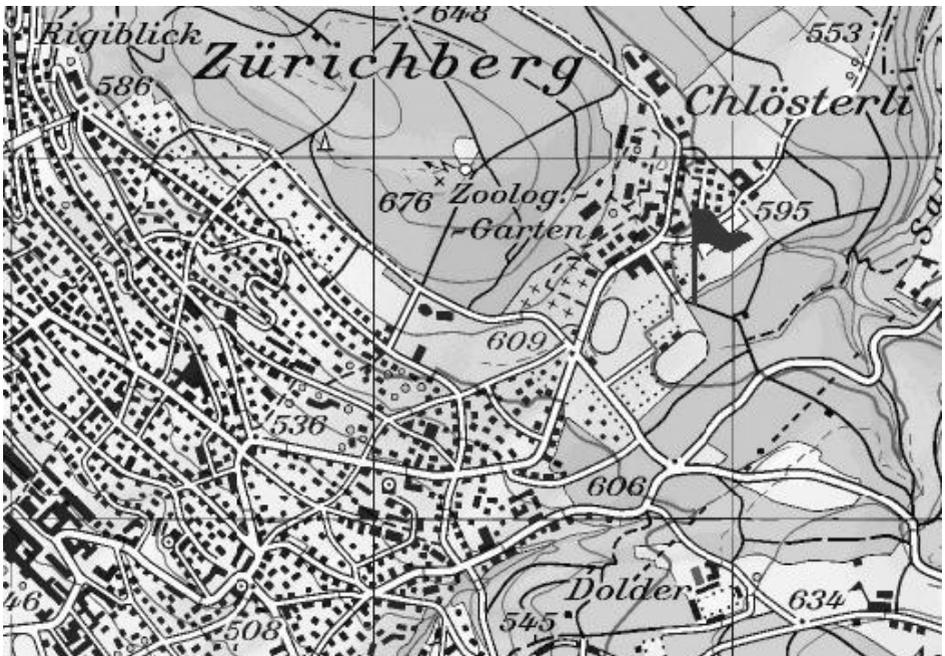
Vita Parcours Zürich-Fluntern

Start: Nähe Zoo (Sportplatz Allmend Fluntern am Waldrand)

Öffentlicher Verkehr: Bus 760 nach Stettbach, dann mit demselben Bus (751) Richtung Fluntern fahren und bei der Haltestelle Zoo aussteigen. Der Vita Parcours kreuzt gleich bei der Haltestelle die Strasse.

Mit dem Auto: Parkplatz Zoo benutzen

Länge: 2.7km



Internet: weitere Standorte: www.vitaparcours.ch

Haltungen und Stellungen des Körpers halten und verändern

- Machen Sie mit Ihrem Kind ab und zu ein paar Bewegungsübungen. Zum Beispiel: Wie gross kann ich mich machen, wie hoch kann ich mich strecken? Wie klein kann ich mich machen? Oder: Kannst Du Dich wie ein Löwe bewegen? Kannst Du wie eine Schlange schleichen? Kannst Du majestätisch wie eine Katze sitzen? Kannst Du wie eine fleissige Biene herumsummen?

Bewegungen zunehmend kontrollieren können

- Ihr Kind muss regelmässig klettern, schaukeln oder rutschen können, um seinen Bewegungsapparat zu trainieren. Gehen Sie mit ihm ab und zu auf einen Spielplatz, der über ein Klettergerüst oder ähnliches verfügt. Auch ein Waldspaziergang ist zum austoben und klettern geeignet.

☺ Tipp: Wenn im Winter etwas Schnee liegt, nehmen Sie eine Plastiktragtasche und suchen Sie sich einen kleinen Hügel, an dem man hinunterrutschen kann. Lassen Sie Ihr Kind auf den Plastik sitzen und runterrutschen. Das rutscht sehr gut.



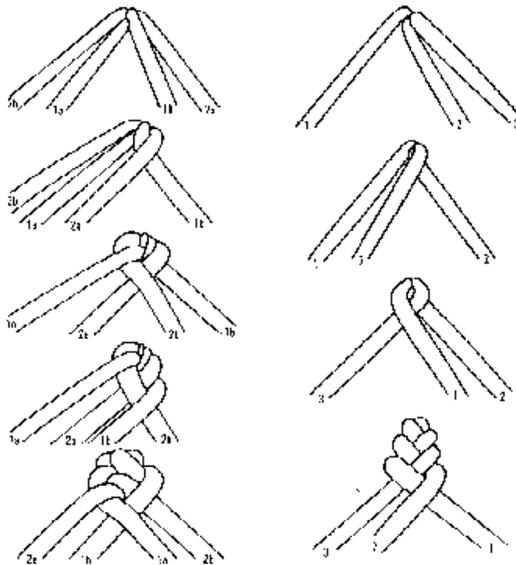
Spiel: Schatzsuche. Verstecken Sie irgendwo in der Wohnung oder draussen einen Schatz, zum Beispiel einen Apfel, eine Banane oder etwas anderes, das Ihr Kind gerne mag. Sagen Sie Ihrem Kind, dass nun gesucht werden muss. Der Weg dorthin ist aber voller Gefahren. Leiten Sie den Schatzsucher an, wie er den Schatz finden kann. Sagen Sie Ihrem Kind zum Beispiel „Zuerst muss der Schatzsucher einen grossen Berg erklimmen“ Sagen Sie Ihrem Kind, dass das Bett der Berg ist und es über das Bett klettern muss. Als nächstes sagen Sie: „Und jetzt musst Du Dich vor den Löwen verstecken, die Dich fressen wollen“. Lassen Sie Ihr Kind auf dem Bauch durch den Gang robben, damit die Löwen es nicht bemerken. Weiter muss der Schatzsucher zum Beispiel durch eine dunkle Höhle schleichen (unter dem Tisch und zwei Stuhlbeinen hindurch), über einen Fluss mit Krokodilen springen (über den Wohnzimmerteppich) und findet in einer geheimen Schatztruhe (in einer Schublade) schliesslich seinen Schatz. Lassen Sie bei den Anweisungen an den Schatzsucher Ihre Phantasie walten. Das Spiel regt auch bei schlechtem Wetter die Bewegung an.

Fortsetzung: Bewegungen zunehmend kontrollieren können

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind Kleider hat, die auch einmal schmutzig werden dürfen. So kann es sich draussen beim Spielen ungehindert bewegen, kann klettern, pflotschen, auch einmal umfallen, ohne immer auf die Kleider achten zu müssen. Diese Bewegungsfreiheit ist sehr wichtig, damit Ihr Kind lernt, seinen Körper und die Bewegungen zu kontrollieren. So kann sich Ihr Kind nach dem Kindergarten oder später nach der Schule körperlich austoben und mag am nächsten Tag auch wieder aufmerksam ruhig sitzen. Erklären Sie Ihrem Kind, was man mit den schönen Kleidern darf und was man mit den Spielkleidern machen darf, sodass es den Unterschied kennt und lernt, darauf zu achten.
 - ☺ Tipp: Kaufen Sie für Ihr Kind ein paar wasserfeste Stiefel. Damit kann es auch im Regen nach draussen, ohne nass zu werden, es kann in Pfützen springen, im Sandkasten mit Wasser experimentieren und auch einmal im Wasser waten.

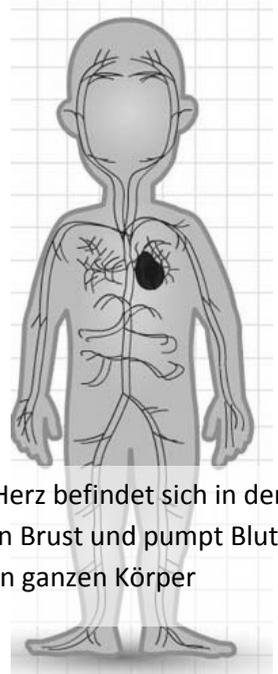
Einfache gezielte Bewegungen mit den Fingern machen können

- Lassen Sie Ihr Kind mit Farbstiften, Filzstiften oder Wasserfarben etwas malen. Zeigen Sie ihm, wie man den Stift oder den Pinsel richtig in der Hand hält.
- Beim Nähen mit Nadeln üben die Kinder den Griff, den Sie später brauchen, um den Stift zum Schreiben zu halten. Besorgen Sie zum Beispiel eine grosse Nadel. Schneiden Sie aus Karton Formen oder Tiere aus. Malen Sie den Tieren ein Gesicht und machen Sie entlang des Randes rundherum im gleichen Abstand Löcher in die Figur (mit einem Locher oder einer Schere). Mit einer grossen Nadel und Wolle kann die Figur nun umnäht werden.
- Haben Sie einige farbige Bänder? Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man die Bänder zu einem Zopf flechten und daraus ein Armband herstellen kann. Auch das Flechten schult die Feinmotorik der Hände und Finger.



Die Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Körper spüren

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man den Puls fühlt (Am Handgelenk oder am Hals). Springen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die Luft, bis Sie ausser Atem sind und fühlen Sie danach den Puls nochmals. Kann Ihr Kind den unterschied fühlen? Ist der Pulsschlag schneller geworden? Erklären Sie Ihrem Kind, dass jedesmal, wenn der Puls schlägt, das Herz Blut in die Adern pumpt. Wenn man sich anstrengt, braucht der Körper mehr Blut und dann muss das Herz schneller pumpen.



Das Herz befindet sich in der linken Brust und pumpt Blut in den ganzen Körper

- Beobachten Sie mit Ihrem Kind, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Erklären Sie ihm, dass wir die Luft einatmen, die dann in die Lunge geht, um den Körper mit Luft (Sauerstoff) zu versorgen. Lassen Sie das Kind springen oder herumrennen und danach sehen ob sich der Brustkorb nun schneller hebt und senkt. Ja das tut er, weil der Körper, wenn er sich anstrengt, mehr Luft (Sauerstoff) benötigt.
 - ☺ Tipp: Lassen Sie Ihr Kind testen, was passiert, wenn der Körper keine Luft mehr bekommt, indem es Nase und Mund zu hält, so lange es kann. Danach soll es erzählen, wie das war. Sie können mit der Uhr stoppen.

Materialien mit einfachen Bewegungen handhaben

- Lassen Sie Ihr Kind helfen, wenn Sie die Wäsche zusammenfalten, Zum Beispiel Küchentücher oder Servietten. Dabei kann es lernen, mit seinen Finger fein und genau zu arbeiten. Zeigen Sie ihm, wie es die Wäsche präzise falten kann und lassen Sie ihm genug Zeit, es zu üben, bis es klappt.
 - ☺ Tipp: Falls Sie aus einem Land kommen, in dem Kopftücher oder Saris getragen werden, üben Sie mit Ihrem Kind, wie man diesen faltet. Schneiden Sie ein kleineres Stoffstück aus, mit dem Ihr Kind ein Kopftuch oder einen Sari für die Puppe falten kann.
- Lassen Sie Ihr Kind helfen, wann immer es in der Küche etwas zu kneten oder zu formen gibt. Backen Sie zum Beispiel auch öfters einmal Plätzchen selbst, denn da kann Ihr Kind mithelfen, die Zutaten können abgewogen, der Teig danach geknetet, ausgewallt und geformt werden. Das ist gut für die Fingerfertigkeit und an einem Regentag kann Ihr Kind beim Teigkneten seine überschüssige Energie loswerden.
- Fruchtspiesse. Schneiden Sie gemeinsam verschiedene Früchte in Würfel und stecken Sie diese auf einen Holzspieß. Den kann man danach als Zwischenmahlzeit essen oder zum Znüni in den Kindergarten mitnehmen.
- Machen Sie ab und zu einen Fruchtsalat. Dabei werden verschiedene Früchte je nach Saison in kleine Würfel geschnitten und gemischt. Zum Schluss etwas Orangensaft darüber giessen, fertig. Dies ist eine gesunde Zwischenmahlzeit, es macht Spass, trainiert den Umgang mit dem Messer und die Fingerfertigkeit.
- Ein kleines Schiffchen bauen, das man in die Badewanne mitnehmen oder auf einem See oder Bach schwimmen lassen kann. Schiffchen kann man mit Holz und Nägeln bauen, aber auch mit einer Zündholzschachtel oder einer Käseschachtel, in die man einen Zahnstocher steckt und daran ein kleines Papier als Segel befestigt.

Fortsetzung: Materialien mit einfachen Bewegungen handhaben

- Einen Farbkreisel basteln. Schneiden Sie einen 10cm grossen Kreis aus Karton aus. Lassen Sie Ihr Kind den Kreisel mit verschiedenen Farben anmalen oder farbiges Papier darauf kleben. Machen Sie ein Loch in die Mitte des Kreisels und ziehen Sie eine Schnur durch das Loch. Nun kann Ihr Kind die Schnur an beiden Enden festhalten, sie spannen und mit kreisenden Bewegungen versuchen, den Kreisel in Bewegung zu bringen. Sobald sich der Kreisel dreht, verwischen sich die Farben und es gibt ein schönes Farbenspiel.

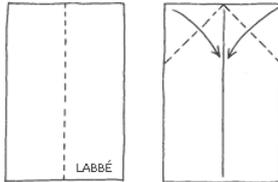
Schwierigere Bewegungen mit den Fingern ausführen können

- Üben Sie mit Ihrem Kind das Knüpfen von Knoten. Zeigen Sie ihm, wie es die Schuhe selbst binden kann, falls diese Schuhbänder haben. Achtung: Das braucht viel Übung und Geduld. Auch sonst gibt es im Haushalt Gelegenheit, etwas zu binden.
 - ☺ Tipp: Wenn Sie mit Ihrem Kind einmal an einem Schiffssteg sind, schauen Sie sich die Knoten an, mit denen die Schiffe vertäut sind. Besonders die grossen Kursschiffe haben bei näherem Hinsehen riesige Taue und Knoten.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Frühstück oder beim Essen sein Brot selbst mit Butter, Konfitüre oder Brotaufstrich bestreichen. Lassen Sie es üben und leiten Sie es fein an, bis es klappt. Verzweifeln Sie nicht und machen Sie auch keinen Druck, das braucht Zeit, bis das klappt.
- Falls Sie ein ferngesteuertes Auto haben, malen Sie draussen mit Kreide eine Rennstrecke auf den Boden und versuchen Sie abwechselnd, das Auto durch die Strecke zu steuern. Achtung: Das ist um einiges anspruchsvoller als Autorennspiele am Computer.
 - 👉 Wortschatz: Rennstrecke, Start, Ziel, Rennen
- Falten Sie mit Ihrem Kind einen Papierflieger und lassen Sie es dabei auch einen selber falten. Eine Anleitung finden Sie auf den nächsten zwei Seiten. Dies ist auch eine gute Sprachübung.
 - 🔗 Internet: Faltanleitungen für unzählige verschiedene Papierflieger finden Sie unter www.labbe.de/zzebra (Geben Sie unter Suchen das Wort „Papierflieger“ ein) oder unter www.kostian.net/papierflieger/
 - ☺ Tipp: Unter dem Namen Origami gibt es viele Bücher mit Anleitungen, wie man Blumen, Tiere und vieles mehr falten kann.
 - 🔗 Internet: Unzählige weitere Faltanleitungen für Papier gibt es unter www.kikisweb.de unter >Basteln >Papier >Papier falten. Zum Beispiel der Klassiker «Himmel oder Hölle»

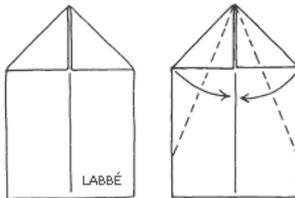
Anleitung Papierflieger

Aus: www.zzzebra.de Copyright © LABBÉ GmbH, D-50126 Bergheim

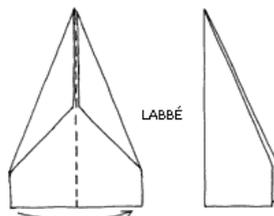
Nehmen Sie einen Bogen Papier (A4). Wichtig: Falzen Sie das Papier sorgfältig nach jedem Schritt.



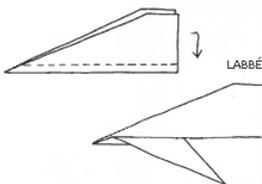
Falten Sie das Papier der Länge nach und entfalten Sie es danach wieder. Knicken Sie die linke und die rechte Ecke zur Mittellinie



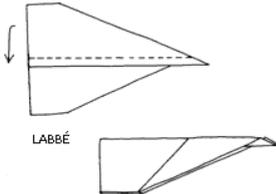
Falten Sie die jetzt entstandene obere linke und rechte Ecke wieder zur Mittellinie



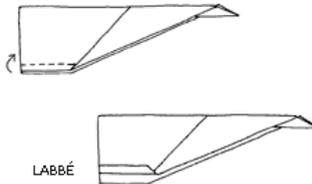
Falten Sie den Flieger der Länge nach zusammen. Jetzt liegen beide Hälften aufeinander



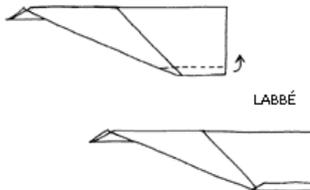
Legen Sie den Flieger quer vor sich hin. Falten Sie den oberen Flügel an der gestrichelten Linie nach unten



Drehen Sie das ganze Paket um und falten Sie auch gleich den anderen Flügel an der gestrichelten Linie nach unten.



Falten Sie die kurze unter Kante an der gestrichelten nach oben



Drehen Sie den Flieger um und falten Sie auch die zweite kurze Kante an der gestrichelten Linie nach oben.



Klappen Sie beide Flügel zu einer geraden Fläche hoch und Stellen Sie die kurzen Seitenkanten auf. Auf geht's – der Flieger ist startklar!

Schwierigere Bewegungen mit dem Körper machen können

- Ausprobieren, welche Bewegungen Mama/Papa besser oder schlechter kann: Daumen nach hinten drehen, die Beine auseinanderspreizen (Spagat), die Zehen bis zum Mund bewegen, einen Kopfstand machen, sich ganz hinten am Rücken kratzen.
- Betrachten Sie gemeinsam abends im Bett oder im Sommer die nackten Füße und finden Sie heraus, was sie alles können: Füße drehen, mit allen Zehen wackeln, mit einzelnen Zehen wackeln, Zehen zurückbiegen?
- Gehen Sie bei schönem Wetter ab und zu ins Freibad. Üben Sie mit Ihrem Kind einfache Dinge wie kurz unter Wasser tauchen oder sich mit den Schwimmflügeln fortbewegen, indem man mit Füßen und Händen rudert. Achtung: Lassen Sie Ihr Kind im Freibad nie unbeaufsichtigt, so lange es ohne Schwimmhilfe nicht mindestens 20 Meter schwimmen kann.
 - 👏 Wortschatz: Schwimmen, Wasser, tauchen
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man mit den Händen richtige Schwimmbewegungen macht.
- Zeigen Sie Ihrem Kind einmal, wie man einen Purzelbaum, einen Kopfstand oder eine Kerze macht. Fragen Sie es, ob es das auch kann. Benutzen Sie einen weichen Platz dafür, zum Beispiel ein Bett.
 - 🔗 Internet: Auf www.labbe.de/zzebra finden Sie, wenn Sie im Suchfeld das Stichwort «Fitness» eingeben, unzählige weitere Übungen.

Materialien und Werkzeuge sachgerecht handhaben können

- Wenn Sie mit Ihrem Kind basteln oder kochen, achten Sie darauf, dass es mit Ihnen zusammen alles Material wieder am richtigen Ort verstaut und aufräumt. Dies kostet Sie anfangs viel mehr Zeit, als wenn Sie es selbst getan hätten. Später werden Sie jedoch froh darum sein, dass Ihr Kind gelernt hat, was es gebraucht hat auch wieder wegzuräumen.
- Umgang mit Messer und Schere üben. Auch wenn die Schere und das Messer etwas Gefährliches sind, sollte ein Kind im Kindergartenalter damit umgehen lernen. Man benutzt zu Beginn aber kleine Kinderschere, die auch nicht so scharf sind und alte Messer, die schon etwas stumpf sind. Nehmen Sie sich genug Zeit, Ihrem Kind den korrekten Umgang mit Schere und Messer zu zeigen (Spitze oder Klinge nie in Augennähe oder gegen den Körper richten, Spitze immer nach unten halten und vor dem Schneiden prüfen, ob keine Finger im Weg sind. Beim Schneiden mit dem Messer nie gegen den Körper schneiden und immer ein Brett als Unterlage verwenden). Beginnen Sie mit ganz einfachen, kurzen Schneidaufgaben und lassen Sie Ihr Kind nie aus den Augen mit Messer oder Schere, so lange Sie nicht sicher sind, dass es damit gut umgehen kann.

☺ Tipp: Beim Kochen kann der Umgang mit dem Messer gut und regelmässig geübt werden. Suchen Sie für Ihr Kind ein Messer, das nicht zu scharf und nicht zu spitz ist. Lassen Sie es helfen beim Schneiden von Gemüse, Kartoffeln, Früchten und Kräutern. Besonders gut eignet sich für den Anfang eine Gurke, die es in Scheiben schneiden kann. Gurken sind handlich und weich und für den ersten Umgang mit dem Messer daher gut geeignet



Mit grossen Materialstücken bauen (Karton, Bretter, Stoffbahnen)

- Bauen Sie gemeinsam ein Spielhaus aus einer grossen Kartonschachtel. Gehen Sie beim Spazieren mit Ihrem Kind zunächst öfters an einer Baustelle vorbei, bei der ein Haus gebaut wird. Beobachten Sie gemeinsam, wie ein Haus gebaut wird und was es alles dazu braucht (Mauern, Türen, Fenster, Balkone, Dachziegel, und so weiter). Fragen Sie Ihr Kind nach einiger Zeit, ob es selbst ein kleines Spielhaus bauen möchte. Nehmen Sie dazu einen grossen Verpackungskarton und schneiden Sie mit einem Brotmesser Türen und Fenster aus. Nun können Sie das Haus gemeinsam verzieren, zum Beispiel anmalen, einen Knopf als Türklingel anbringen, Vorhänge aus Stoff oder Küchenpapier ausschneiden und befestigen, eine Garage für das Auto anbauen, einen Teppich aus Stoffresten herstellen, ein Puppenbett hineinstellen und vieles mehr. Ein solches Haus bietet während Wochen Inspiration für immer wieder neue Spielmöglichkeiten. Gehen Sie ab und zu wieder auf der Baustelle vorbei, um neue Ideen für Ihr Spielhaus zu sammeln, zum Beispiel sieht man da, dass es noch ein Dach braucht, oder Regenrohre, die das Wasser vom Dach sammeln.
 - 👉 Wortschatz: Haus, Dach, Fenster, Türe, Dachrinne, Treppe, Türklinke, Türklingel, Regenrohr, Balkon, Terrasse, Teppich, Vorhänge, Bett, Tisch, Stuhl, Mauer, Treppenhaus
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Bauen Sie draussen ein Haus aus Ästen.

Fortsetzung: Mit grossen Materialstücken bauen

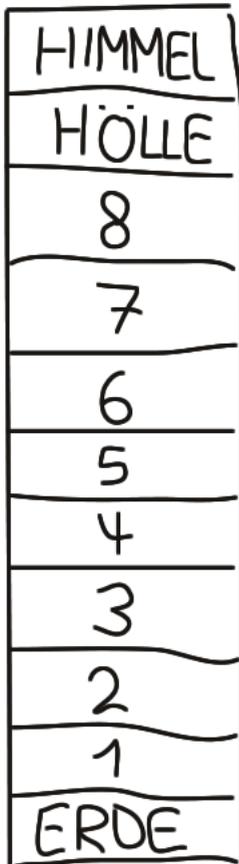
- Wenn Sie an einer Brücke vorbeikommen, betrachten Sie diese einmal genauer: Wie ist sie gebaut? Warum fällt sie nicht zusammen, wenn Lastwagen oder Züge darüber fahren? Probieren Sie zu Hause, ob Sie aus Bauklötzen auch eine Brücke bauen können, die viel aushält.
- Besuchen Sie einen Abenteuerspielplatz, auf dem die Kinder mit Holz bauen und werken können, zum Beispiel den Abenteuerspielplatz in Wangen.
- Sammeln Sie leere Toilettenrollen und besorgen Sie einige Kugeln oder Murmeln und Klebeband. Die Kartonrollen können nun zu langen Kugelbahnen zusammengeklebt werden, die zum Beispiel vom Büchergestell über das Sofa und das Bett bis auf den Boden gehen.
- Wenn es im Winter geschneit hat, packen Sie sich und Ihr Kind warm ein und bauen Sie draussen einen Mann aus Schnee oder eine kleine Schneehütte.
 - ☺ Tipp: Beobachten Sie in den folgenden Tagen und Wochen, was mit dem Schneemann oder der Schneehütte geschieht. Wann schmilzt er? Wo schmilzt er schneller und weshalb?

Zunehmende motorische Fertigkeit und Kontrolle zeigen im Umgang mit Stiften, Schere, Bauspielzeug und Spielfiguren

- Besorgen Sie einen Stapel Magazine oder Prospekte mit farbigen Fotos. Lassen Sie Ihr Kind daraus mit der Schere Bilder ausschneiden, die es nachher zum Beispiel auf einem Papier zu einer Collage kleben kann. Mit der Übung beim Ausschneiden lernt Ihr Kind präzise zu arbeiten und die Dinge immer genauer ausschneiden. Erinnern Sie Ihr Kind bei Bedarf daran, dass es nicht möglichst schnell ausschneiden soll, sondern sich Zeit lässt und die Tiere, Menschen oder Dinge möglichst genau ausschneidet. Zu Beginn muss es sich aber erst einmal an die Arbeit mit der Schere gewöhnen und dann darf es auch noch ungenau sein.
- Scherenschnitte herstellen. Falten Sie ein beliebiges Papier in die Hälfte und in Viertel und Achtel. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man an den Rändern einzelne Stücke herausschneiden kann und dadurch beim Auseinanderfalten schöne Muster entstehen. Kinder fasziniert dies und sie können so den Umgang mit der Schere üben.

**Seine Bewegungen kontrollieren können
Richtung und Geschwindigkeit ändern und Hindernissen
ausweichen, den eigenen Bewegungsraum wahrnehmen**

- Mit farbigen Strassenkreiden können sich Kinder stundenlang draussen beschäftigen. Sie können Bilder und Hüpfspiele auf den Asphalt malen oder für ihre Velos und Autos Parkplätze und Strassen zeichnen. Bei diesen Spielen lernen sie, ihre Körperbewegungen bewusst zu kontrollieren. Achtung: Kinder nicht alleine auf einer Strasse malen lassen auf der auch Autos fahren.



Hüpfspiel «Himmel und Hölle»:

Nachdem dieser Spielplan auf den Boden gezeichnet ist, wird die Reihenfolge für die Mitspieler ausgelost und jeder Spieler besorgt sich einen Stein. Der erste Spieler wirft ein Steinchen in das Erde-Feld und springt von außerhalb mit beiden Füßen hinterher. Beim Landen stößt er das Steinchen mit den Füßen gleich ein Feld weiter. Also steht er jetzt im Erde-Feld und sein Stein liegt in Feld 1. Er springt beidbeinig weiter in Richtung "Himmel" und schießt dabei das Steinchen immer in das jeweils nächste Feld. Aber Vorsicht! Der Stein darf nicht in der "Hölle" liegenbleiben. Genauso wenig darf der Spieler in sie hineinspringen. Also wird von Feld 8 der Stein in das übernächste Feld gestoßen und das Hölle-Feld übersprungen. Glücklicherweise im "Himmel" angekommen wird umgedreht. Auch auf dem Rückweg nicht vergessen, die "Hölle" auszulassen! Macht der Spieler unterwegs einen Fehler, das heißt: übertritt er, schießt den Stein ins falsche Feld oder landet in der "Hölle", gibt er an den nächsten Spieler ab. In der darauffolgenden Runde darf er dort wieder beginnen, wo er gepatzt hat.



Spiele und Internet: Jede Menge weiterer Spiele und Tipps finden Sie unter www.labbe.de/zzebra

- Bauen Sie mit Ihrem Kind ein Steckenpferd. Sie brauchen dazu einen langen Ast oder einen alten Besenstiel und eine alte Socke. Stopfen Sie die Socke mit Watte oder Stoffresten und stecken Sie sie als Pferdekopf oben auf den Besenstiel. Binden Sie die Socke mit einer Schnur am Besenstiel fest. Nähen oder Kleben Sie Augen aus Knöpfen oder Flaschendeckeln daran und ein Zügel aus Schnur oder Stoffbändern. Die Mähne wird aus Wolle gemacht und angeklebt oder durch die Maschen der Socke gezogen. Fertig ist das Steckenpferd, mit dem man über Stock und Stein reiten kann.
- Wenn Sie ein paar Kinder zu Hause haben, holen Sie ein grösseres Tuch, zum Beispiel ein altes Bettlaken, und ein Stofftier, eine Puppe oder einen Ball. Nun können die Kinder das Tuch an je einer Ecke festhalten und es spannen. Legen Sie die Puppe oder den Ball in die Mitte. Zeigen Sie den Kindern, wie sie mit ziehen und nachgeben die Puppe mit dem Tuch in die Luft werfen und wieder auffangen können.
- Besorgen Sie ein Seil oder ein Stück starke Schnur. Zeigen Sie den Kindern, wie man das Seil als Springseil benutzt und wie man damit alleine oder zu dritt das Springen üben kann, ohne dass man das Seil berührt. Das Springen schult die Koordination der Bewegungen von Händen, Beinen und Füßen.
☞ Internet: Eine ganze Menge weiterer Hüpfspiele finden Sie auf www.augenaufmerksamkeit.com unter >Spiele >Hüpfspiele

Selbstständig richtig mit Material umgehen können

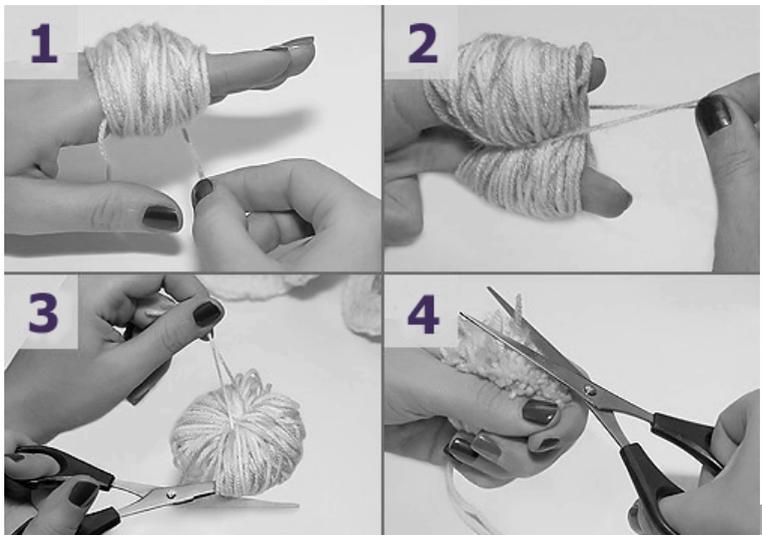
- Die verschiedenen Experimente im Teil «Umwelt und Natur» in diesem Heft trainieren das selbstständige Umgehen mit einfachem Werkzeug und Material. Führen Sie ab und zu eines der beschriebenen Experimente durch, zum Beispiel Samen pflanzen, Regenwasser sammeln oder kleine Tiere einfangen und beobachten. Achten Sie dabei immer darauf, dass Sie Ihrem Kind genau zeigen, wie man mit den Dingen umgeht, die man dabei braucht und dass nach der Arbeit alles wieder korrekt weggeräumt wird, bis es dies von sich aus zu machen beginnt.

Sich zunehmend selbstständig an- und ausziehen können

- Beim Anziehen und Ausziehen wird das Feingefühl der Finger trainiert. Knöpfe zum Beispiel, Reissverschlüsse oder Schlaufen und auch die vielen Ausgänge, die ein Pullover hat, sind für ein kleines Kind und seine Fingerfertigkeit eine Herausforderung. Hier kann es täglich üben, bis es diese Dinge beherrscht.

Schwierigere Materialien und Objekte handhaben können

- Haben Sie früher einmal gestrickt, gewoben, gehäkelt oder genäht? Zeigen Sie Ihrem Kind wie das geht und machen Sie mit ihm gemeinsam eine einfache Arbeit, wenn es möchte. Dies ist ein hervorragendes Training für die Konzentration und die Fingerfertigkeit und eine gute Vorbereitung auf das spätere Schreiben und handwerkliche Aufgaben.
- Beim Nähen mit Nadeln üben die Kinder den Griff, den Sie später brauchen, um den Stift zum Schreiben zu halten. Besorgen Sie zum Beispiel eine grosse Nadel. Schneiden Sie aus Karton Formen oder Tiere aus. Malen Sie den Tieren ein Gesicht und machen Sie entlang des Randes rundherum im gleichen Abstand Löcher in die Figur (mit einem Locher oder einer Schere). Mit einer grossen Nadel und Wolle kann die Figur nun umnäht werden.
- Aus Wollresten können Sie Pompons herstellen, die Sie an Mützen, Taschen, Kleider oder Puppenkleider nähen können. Es geht ganz einfach, sodass es auch Ihr Kind versuchen kann: Wickeln Sie die gewünschte Menge Wolle eng um eine Hand (Bild 1) und kneten Sie dann mit einem Faden in der Mitte zusammen (2). Mit einer Schere die Enden durchschneiden (3) und die Pompons, falls nötig, zu recht stutzen (4). Fertig.



Seine Körpersprache einsetzen und etwas mit Bewegung ausdrücken können

- Beschreiben Sie Ihrem Kind eine Situation, die es sich vorstellen und nachspielen kann. Zum Beispiel:
 - Du bist am Strand, siehst ein schönes Meer vor dir, die Sonne scheint, es ist heiss. Du streckst dich in der Sonne aus.
 - Du sitzt in einem Iglu und du schlotterst, weil du kalt hast.
 - Du hast einen Glacestängel bekommen und lutschst daran.
 - Du bist in einem grossen Wald, die Äste der Bäume hängen weit hinunter, du musst dich ganz fest bücken, wenn du gehst.
 - Du bist ein Baum und wachst aus einem kleinen Samenkorn ganz hoch empor, bis du ganz gross bist. Jetzt bläst ein starker Wind und deine Äste werden hin und her geweht.
 - Du läufst durch den Wald zwischen Bäumen hindurch, du springst über Wurzeln und balancierst auf einem Baumstamm.
 - Du bist in der Badewanne und wäschst dich. Dann steigst du aus der Badewanne, trocknest dich mit dem Tuch ab und kämmt dir die Haare.
 - Du bist eine Raupe und kriechst über die Blätter. Jetzt verwandelst du dich in einen Schmetterling und fliegst davon.Wechseln Sie ab und zu die Rollen, sodass auch Ihr Kind einmal Situationen für Sie erfinden kann oder die sie gemeinsam ausführen können. Ihr Kind kann dazu die Augen schliessen, wenn es sich so besser konzentrieren kann.
Das selbe kann man auch mit Tieren versuchen, zum Beispiel:
 - Du bist eine Katze, die möglichst unbemerkt einen Vogel anschleicht, den sie fressen will.
 - Du bist ein Fisch und schlängelst dich durchs Wasser
 - Du bist ein Kaninchen, das durchs Gras hüpfet und überall schnuppert.
 - Du bist ein Regenwurm, der sich durch die Erde gräbt.

Sich an Aktivitäten beteiligen, die Auge-Hand-Koordination erfordern

- Besorgen Sie sich einen kleinen Gummiball. Ihr Kind kann damit üben, den Ball auf den Boden zu prellen und wieder zu fangen. Sobald es das gut beherrscht, kann es versuchen, einmal oder sogar zweimal zu klatschen, während der Ball am Boden aufprellt und ihn dann wieder zu fangen. Mädchen machen solche Spiele gerne mit dem Gummiball, Knaben mit den Füßen und dem Fussball.
 - ☆ Für Fortgeschrittene: Ball an die Wand oder auf den Boden werfen, einmal umdrehen und wieder fangen. Oder Ball unter den Knien hindurchwerfen und fangen. Oder hinter dem Rücken mit den Händen klatschen, die Zunge mit den Fingern berühren, die Zehen berühren, und so weiter.

Werkzeuge verwenden, um Material zu bearbeiten

- Beim Kochen gibt es zahlreiche Gelegenheiten, verschiedene Werkzeuge zu verwenden. Zum Beispiel mit dem Messer Gemüse schneiden, mit dem Kochlöffel umrühren, mit dem Teigrad Teig zuschneiden, mit Guetzlformen Teig ausstechen, mit dem Wallholz Teig auswallen, Mit dem Mixer etwas pürieren, Mit dem Schwingbesen eine Sauce umrühren oder Rahm schlagen, mit dem Schöpflöffel schöpfen, mit der Pfeffermühle Pfeffer mahlen, mit dem Mörser Gewürze zerkleinern, und so weiter...

👉 Wortschatz: Messer, schneiden, Kochlöffel, umrühren, Teigroller, zuschneiden, Guetzlformen, ausstechen, Wallholz, auswallen, Mixer, pürieren, Schwingbesen, schlagen, Schöpflöffel, schöpfen, Pfeffermühle, Pfeffer, Mörser, zerkleinern.

① Wichtig: Es ist ganz wichtig für das Sprachenlernen, nicht nur das Hauptwort zu lernen, sondern auch das Tätigkeitswort, das dazu gehört. Sagen Sie also nicht nur „Messer“, sondern „mit dem Messer schneiden“ oder „mit dem Schöpflöffel schöpfen, und so weiter.



Fortsetzung: Werkzeuge verwenden, um Material zu bearbeiten

- Basteln Sie mit Ihrem Kind einfache Dinge, wie ein Schiff aus Holz, einen Drachen aus Papier oder ähnliches. Anleitungen und tausend weitere Ideen finden Sie in Bastelbüchern aus der Bibliothek.
 - ☺ Tipp: Jeweils an einem Samstagmorgen im Monat hat die Holzwerkstatt im Werkraum Dübendorf offen. Da können Papis mit Ihren Kindern für 5 Franken plus Materialkosten unter fachkundiger Anleitung die Maschinen der Werkstatt benutzen und etwas nach Wunsch bauen.
- Besuchen Sie die Töpferwerkstatt des Werkraums Dübendorf. Sie hat jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14-17 Uhr geöffnet. Auch hier kann für 5 Franken plus Materialkosten aus Ton etwas Schönes gefertigt werden.
 - 🌐 Internet: www.duebendorf.ch, Im Suchfeld rechts oben das Suchwort Werkraum eingeben.
- Coiffure spielen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Frisuren machen kann, zum Beispiel einen Scheitel ziehen, Zöpfe flechten oder einen Rossschwanz machen. Zum Üben eine Puppe mit vielen Haaren suchen. Mit Wolle können Sie auch einem Stofftier eine schöne Frisur aufsetzen.
- Höhlen Sie eine Melone oder einen Kürbis aus und schnitzen Sie ein Gesicht hinein. Wird abends eine kleine brennende Kerze hineingestellt, sieht es wunderschön aus.



Sich orientieren können

- Gehen Sie einmal an einem Morgen, zum Beispiel in den Ferien, bei dichtem Nebel nach draussen und nehmen Sie sich Zeit für einen langen Spaziergang. Gehen Sie einen Weg, den Sie und Ihr Kind bereits kennen. Lassen Sie Ihr Kind Lotse spielen und den richtigen Weg finden. Beraten Sie mit Ihrem Kind zusammen an Hand welcher Dinge Sie herausfinden können, welches der richtige Weg ist. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Nebel aus ganz kleinen Wassertröpfchen besteht, die verdunstet sind. Spürt es, wie der Nebel feucht ist? Zeigen Sie Ihrem Kind auch, dass man bei Nebel besonders vorsichtig über die Strasse gehen muss und dass man dann besser gesehen wird, wenn man leuchtende Farben anzieht.