

# Das tut gut:

Viel Bewegung,  
am besten an der frischen Luft!

## Das ist der Gewinn:

- fit bleiben
- ein starkes Herz
- mehr Sauerstoff in der Lunge
- kräftige Muskeln
- bessere Konzentrationsfähigkeit
- gesundes Aussehen
- gute Laune
- gute Kondition
- Wohlgefühl
- Geschicklichkeit
- bessere Reaktionen

springen  
rennen

- [www.tutmirgut.net](http://www.tutmirgut.net)
- [www.tut-mir-gut.net](http://www.tut-mir-gut.net)

## → Weitere Informationen

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es zahlreiche Broschüren und Unterrichtsmaterialien.  
(BZgA) 51101 Köln  
Fax 02 21. 89 92 -257  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

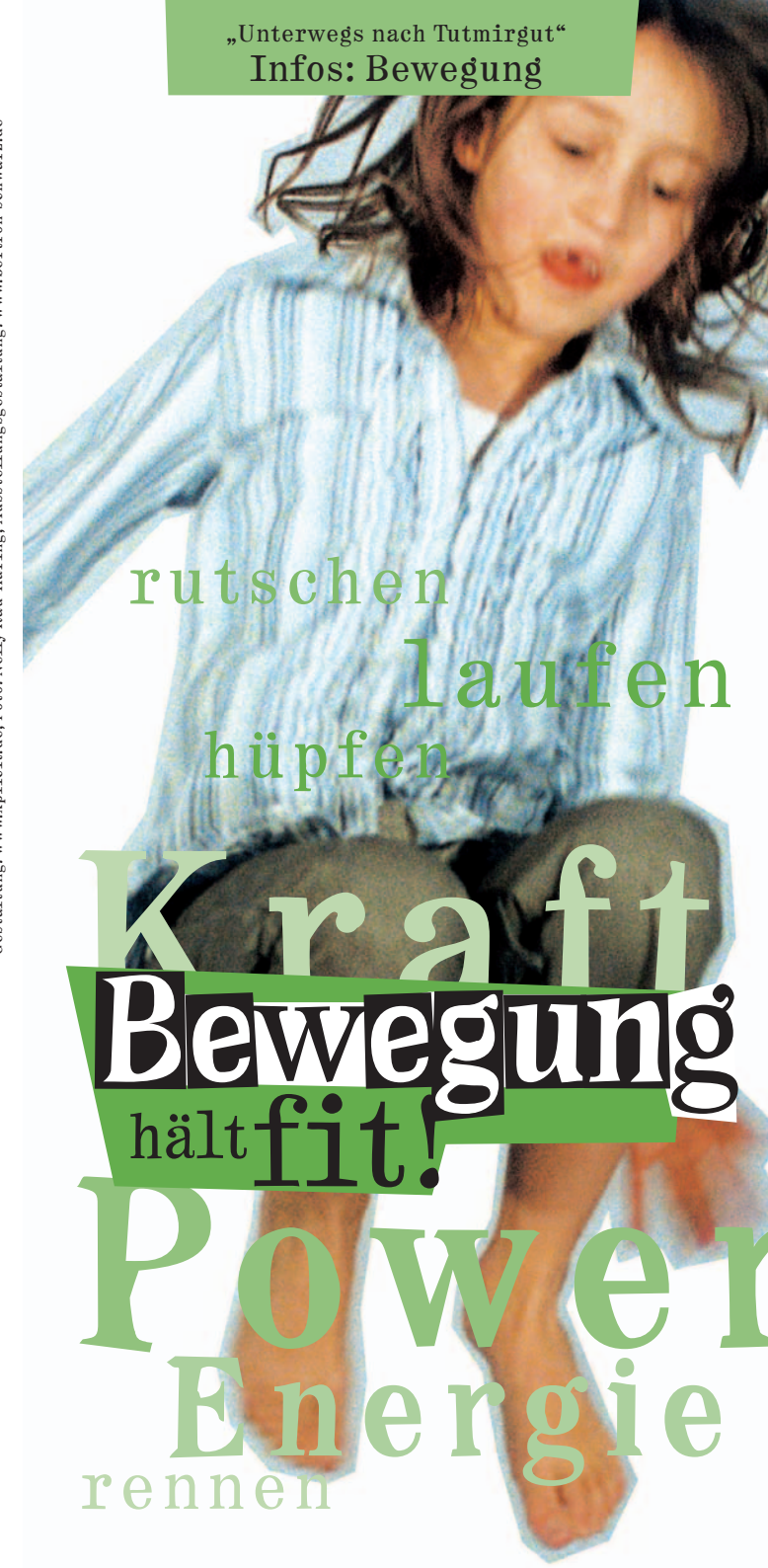
## → Idee und Konzeption

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Labyrinth Kindermuseum Berlin in Kooperation mit dem Mobilen Team zur Suchtprävention Mitte / Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport



„Unterwegs nach Tutmirgut“  
Infos: Bewegung

Gestaltung: [www.xplicit.de](http://www.xplicit.de), Foto: Nelly Rau-Häring, Ausstellungsgestaltung: [www.bertron-schwarz.de](http://www.bertron-schwarz.de)



rutschen  
laufen  
hüpfen

Kraft  
Bewegung  
hält fit!

Power  
Energie  
rennen

Spielen und Bewegen zählen zu den grundlegenden kindlichen Tätigkeits- und Ausdrucksformen. Durch körperliche Bewegung setzt sich das Kind mit seiner Umgebung auseinander, macht wichtige Erfahrungen, lernt viel über sich selbst und seine Umwelt.

Mädchen und Jungen haben viel Vergnügen an jeglicher Form von Bewegung. Sie lernen dabei eigene Grenzen und Möglichkeiten kennen, überwinden Ängste, erproben Mut und Geschicklichkeit. Sie sammeln gleichzeitig wertvolle Erfahrungen: Sie haben Erfolg und Misserfolg, erfahren Ausdauer und Selbständigkeit. Im gemeinsamen Spiel mit anderen Kindern werden Spielregeln ausgehandelt und Absprachen getroffen. Es geht um Fairness und Rücksichtnahme.

## Bewegungsspielräume für **Kinder**

Erwachsene können einiges tun, um die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern, z.B. sich gemeinsam mit den Kindern bewegen. Das ist mit wenig Aufwand verbunden. Kinder genießen es, wenn Erwachsene das Kind in sich entdecken und beim Toben und Fangen spielen mitmachen.

Es ist nicht nur eine preiswerte Möglichkeit der Bewegungsförderung, sondern gleichzeitig positiv für die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern.

Dies sind Spielanleitungen für einfache Bewegungsspiele, die Kinder und Erwachsene im Alltag gemeinsam machen können.

# Mensch bewege dich mal **anders!**

### Schildkröte und Hase

Hast du schon einmal versucht, auf der Stelle zu laufen?

Lauf zuerst wie eine Schildkröte ganz, ganz langsam 50 Schritte auf der Stelle. Lauf danach wie ein Hase 50 Schritte auf der Stelle. Wiederhole beides dreimal.

### Gehen wie ein Gorilla

Grätsche deine Beine und beug dich in der Taille vor. Umfasse deine Knöchel mit den Händen und lauf mit steifen Beinen vorwärts.

### Da staunt der Bär

Beug dich vor und leg die Hände flach auf den Boden. Geh im Kreis herum. Das geht so: Beweg zuerst den linken Arm und das linke Bein gleichzeitig, dann den rechten Arm und das rechte Bein.

### Froschsprung

Geh in die Hocke und leg die Hände flach auf den Boden. Beug dich vor, heb die Füße in die Luft und balanciere kurz auf den Händen. Wiederhole den Froschsprung mehrere Male.

So unterschiedlich schlägt ein Herz in einer Minute:

**Baby 130-mal**

**Kind (10 J.) 90-mal**

**Frau 78-mal**

**Mann 70-mal**

**Gut zu wissen**

Das gilt nur beim Sitzen oder Stehen. Bei Bewegung und Anstrengung schlägt das Herz schneller.

# Stark

