

# Kinder in Bewegung

Kinder, die sich viel bewegen, entwickeln ein besseres Körpergefühl, sind wendiger und motorisch sowie koordinativ sicherer. Abhängig vom individuellen Entwicklungsstand der Kinder lässt sich dies spielerisch unterstützen. Die Übersicht gibt einen Anhaltspunkt dafür, welche Spiele sich in einem bestimmten Entwicklungsalter besonders gut eignen, die unterschiedlichen motorischen und sensorischen Fähigkeiten zu fördern.

**Beinkraft**  
Laufspiele,  
Springen und  
Hopsen



**Richtiges  
Abrollen der Füße**  
Springen,  
Pferdchenlauf,  
Sprunglauf



Ab etwa  
**3**  
Jahren

**Reaktionsschnelligkeit**  
Spiele, bei denen auf ein  
Signal hin sofort reagiert  
werden muss



**Armkraft**  
Gegenstände  
ziehen und  
schieben



Ab etwa  
**4**  
Jahren

**Gleichgewicht**  
Instabile Lage halten, alles,  
was die Rumpfmuskulatur  
stärkt



**Ausdauer**  
Staffel- und  
Fangspiele



**Diagonales  
Abrollen**  
Purzelbaum  
weiterentwickeln



Ab etwa  
**5**  
Jahren

**Zielgenauigkeit**  
Ball- und Geschick-  
lichkeitsspiele



DOWNLOAD UNTER:  
[www.kinderkinder.dguv.de](http://www.kinderkinder.dguv.de)