

## Form und Inhalt von Bewegungskisten

**Bewegungskisten sollten robust, verschließbar und leicht transportierbar sein. Dabei ist auf allzu schwere Gehäusematerialien wie Holz oder Ähnliches zu verzichten.**

Bei mobilen Lösungen (z. B. mit Rollen oder kleinen Rädern auf der Unterseite) ist dieser Aspekt vernachlässigbar, wobei die Kiste in Anbetracht von Stufen und Treppenhäusern leicht transportierbar bleiben muss. Ebenso sollten Tragegriffe (je nach Maß) an jeder Seite bzw. an zwei Seiten angebracht sein. Maße von etwa 80 cm Breite x 60 cm Tiefe x 50 cm Höhe haben sich in der Praxis bewährt und bieten genügend Raum für den folgenden Ausstattungsvorschlag. Die Spielgeräte sollten einen hohen Aufforderungscharakter und unterschiedliche Anforderungs- und Handhabungsprofile aufweisen. Zudem sind Größe und Beschaffenheit relevant, da die Materialien räumlich organisiert werden müssen. Eine Ausstattungsübersicht an der Außenseite der Kiste ist empfehlenswert, um Vollständigkeit und Einsatzfähigkeit der Materialien überprüfen zu können. Hierzu kann ein Klassendienst eingesetzt werden, der den Inhalt regelmäßig kontrolliert. Eine Bewegungskiste sollte für jede Klasse angeschafft und mit identischen Spielgeräten ausgestattet werden.

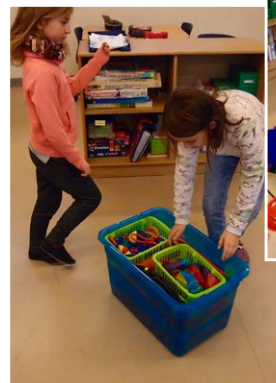
### Ausstattungsempfehlung pro Klasse

- 9 - 14 Jongliertücher
- 6 Springseile (mehrfarbig)
- 6 Tennisringe
- 6 Schaumstoff-Frisbees
- 3 Diabolos
- 6 Igelbälle
- 6 Kreisel
- 1 Elefantenhautball
- Kreide
- Impulskarte (laminiert und in mehrfacher Ausführung)
- ggf. laminierte Spielanleitungen

Die Spielgeräte in der Bewegungskiste eignen sich zur Förderung vieler konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Diese Aufstellung bietet eine Übersicht über den motorischen Nutzen einzelner Materialien. Sie richten sich nach deren ursprünglichem Anforderungsprofil. Je nach Spiel- und Betätigungsform können weitere Fähigkeiten angesprochen und verbessert werden.

### Jongliertücher

Jonglieren und Überkreuzbewegungen sorgen für eine Verknüpfung der Gehirnhälften und haben somit einen hohen kognitiven und motorischen Nutzen. Die Konzentrationsleistung wird verbessert, die Beweglichkeit geschult und die Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit gefördert.



Fotos: Hermann Städtler

### Springseile

Seilspringen eignet sich konditionell zur Verbesserung der Ausdauer und Sprungkraft. Koordinativ trägt es zur Ausformung der Rhythmisierungsfähigkeit bei. Springseile bieten auch für Partner und Gruppen genügend Spielformen, sodass ebenfalls kommunikative und soziale Kompetenzen gefördert werden.

### Kreisel

Kreisel gehören zu den ältesten Spielzeugen der Welt. Sie haben einen großen feinmotorischen Nutzen. Besonders der Umdreh- bzw. Stehaufkreisel sorgt bei Kindern im Primar-schulalter für Begeisterung.

### Kreide

Das freie Malen mit der Kreide fördert in erster Linie die Kreativität. Ebenso eröffnet sie im sportiven Kontext die Möglichkeit, Spielfeldbegrenzungen vorzunehmen, Wurfmarkierungen einzuzeichnen sowie Hüpf- und Laufspiele auf den Boden zu malen.

### Igelbälle

Der Igel- oder Noppenball kommt häufig in der Physiotherapie und der Psychomotorik zum Einsatz. Er eignet sich besonders zur Förderung der taktilen Wahrnehmung. Durch seine Beschaffenheit kann er bei Entspannungsübungen zu Massagezwecken benutzt werden, was bei entsprechendem Einsatz wiederum die Körperwahrnehmung verbessert.

### Tennisringe

Tennisringe bieten viele Möglichkeiten zur Koordinationsschulung. Je nach Übung- und Spielform lassen sich unterschiedlichste Fähigkeiten ansprechen. Sie eignen sich auch, um Wurf- und Zielübungen durchzuführen.

### Schaumstoff-Frisbees

Das klassische Frisbeespiel ist durch sein Anforderungsprofil für viele koordinative Aspekte förderlich. Durch das zielgenaue Werfen wird die Differenzierungsfähigkeit geschult, die nötigen Positionswechsel begünstigen die Orientierungsfähigkeit und das Fangen und anschließende Werfen verbessert die Kopplungsfähigkeit. Aufgrund der Verletzungsgefahr sollten ausschließlich Schaumstoff-Frisbees im Primarbereich eingesetzt werden.

### Diabolos

Auch Diabolos gelten als eine der ältesten bekannten (Jonglier-)Spielzeuge. Sie werden häufig im Zirkus eingesetzt. Die Arbeit mit einem Diabolo fördert die Konzentrations- und Differenzierungsfähigkeit. Je nach Anspruch der Kunststücke und choreografischer Gestalt können weitere Dimensionen hinzukommen.

### Elefantenhautball

Dieser Ball ist vielseitig einsetzbar und je nach Verwendung koordinativ und konditionell relevant. Er zeichnet sich durch ein leicht erhöhtes Gewicht, gutes Sprungverhalten, Weichheit und hohe Robustheit aus. Daher kann er spielerisch und räumlich universell verwendet werden.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegungskisten nutzen, Juli 2016

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Chris-Hendrik Schulz, Hannover

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien