



Leitfaden "Mensch beweg' dich!"

Beschreibung des 3F-Bewegungsmaterials

Zielgruppen:

- Kinder ab 5 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Merkmale des Materials:

- ermöglicht gemeinsame Bewegung für 2 bis 16 Mitspielende (in Teams)
- auswählbare Übungen je nach persönlichem Bedarf und verfügbarem Platz
- erweiterbar mit eigenen Übungsideen
- durchführbar drinnen in Räumen oder draußen im Freien

Ziele des Materials:

- fördert gemeinsames Spielen und Bewegen im Familienalltag
- eröffnet neue Wahrnehmungsweisen und Interaktionen auf der Beziehungsebene
- fördert verschiedene koordinative und konditionelle Fähigkeiten
- unterstützt die Entwicklung von Ich- und Sozialkompetenzen
- unterstützt die Entwicklung von numerischen Kompetenzen

Umfang des Materials:

- Spielanleitung und Spielfeld im A4-Format mit 18 Übungskarten:
6 Übungen für Anfänger, 6 Übungen für Fortgeschrittene, 6 Übungen im Sitzen
- Ergänzungs-Sets mit jeweils weiteren 18 Übungskarten

Materialien zu Hause:

- Schere
- bis zu 4 blaue, grüne, gelbe und rote Spielfiguren oder alternativ andere kleine Gegenstände (Steinchen, Spielfiguren)
- Würfel oder Würfel-App auf dem Mobiltelefon

Zeitumfang zu Hause:

- ca. 20 – 45 Minuten



Umsetzung "Mensch beweg' dich!" mit Familien

Partizipation der Eltern:

- Eltern beim Auf- und Abbau miteinbeziehen.
- Eltern bei der Durchführung nach eigenen Übungsideen fragen.
- Eltern am Veranstaltungsende um Bewertung des Bewegungsspiels bitten.
- Eltern bei Verabschiedung 3F-Bewegungsspiele für Zuhause mitgeben.

Vorbereitung:

- Termin festlegen und allen Mitarbeitenden bzw. Übungsleitenden mitteilen.
- **Kita:** Plakat/Flipchart und TN-Listen mit den wichtigsten Infos, in einfacher Sprache und unterstützt mit Piktogrammen/Fotos für Bewegungsaktion anfertigen und an mehreren Orten aushängen. Zudem durch persönliche Ansprache bei den Familien ankündigen (*max. 16 TN*).
- Spiel im Großformat an einem [3F-Standort](#) anfragen und abholen (Spielplane, große Übungskarten, Schaumstoffwürfel). Das Spiel kann auch über den [Materialshop](#) der Niedersächsischen Kinderturnstiftung gekauft werden.
- 3F-Bewegungsspiele für Familien über die [3F-Webseite](#) bestellen.
- Evaluationsplakate für Bewertung aus dem [3F-Wissensspeicher](#) herunterladen.

Material:

- 1 Wand/Stellwand und Klebeband/Pins (Befestigung der Übungen u. Plakate)
- 16 Teamkennzeichnungen (Mannschaftsbänder etc.)
- Klebepunkte oder Stifte (Bewertung auf Evaluationsplakaten)
- Besen, feuchten Lappen oder Desinfektionsspray (Endreinigung)

Durchführung:

- **Begrüßung:** ggf. Begrüßungsritual, Was erwartet die Familien heute?
- **Erwärmung:** Übungskarten gemeinsam durchgehen und Spielregeln erklären.
- **Begleitung:** Sobald ein Team eine Übung ausgewählt hat, den Würfel an das nächste Team im Uhrzeigersinn weiterreichen. Hilfestellung bei den Übungen geben und an Spielregeln erinnern.
- **Abschluss:** Entspannungsübung, Dehnung etc.
 - Feedback mit Evaluationsplakaten von Teilnehmenden einholen.
 - gemeinsame Verabschiedung ggf. mit Abschlussritual
 - Bewegungsspiele mitgeben

Zeitungfang:

- ca. 15 Minuten Auf- und Abbau
- ca. 45 Minuten Durchführung