

Wissen: Bewegung

## ● Bewegung

### MuKi-Turnen = Mutter-Kind-Turnen \*

Mutter und Kind brauchen Bewegung. Wenn sie zusammen turnen, lernt das Kind.

Es lernt nicht nur, sich zu bewegen, es lernt auch Vertrauen in sich, die Mutter, den Vater und die andern Kinder zu haben.

Zusammen zu turnen ist für beide ein Spass. Dabei lernt das Kind tanzen, kriechen, hüpfen, sich festhalten etc. Beim Ballspielen lernt das Kind fangen, festhalten und werfen – es lernt, Bewegungen zu koordinieren und wird geschickt im Umgang mit dem Ball.

#### **Ein Kind kann viel profitieren:**

- Die Geschicklichkeit und Feinmotorik werden gefördert.
- Angst kann abgebaut werden.
- Es wird sicherer im Umgang mit andern Kindern der Gruppe und im Umgang mit Spiel- und Turngeräten.

#### **Und was haben Mütter und Väter davon?**

Im MuKi-Turnen lernen die Mütter und Väter andere Mütter und Väter mit kleinen Kindern kennen.

- Sie können die Entwicklung des Kindes miterleben und vergleichen.
- Kinder und Elternteil werden in eine Gruppe integriert.
- Mütter und Väter lernen neue Spiele kennen – auch für daheim.

## ● Praktische Fragen und Angaben

#### **Wo finden Mütter das nächste Angebot MuKi-Turnen?**

Hier kann die Mütterberatung vor Ort weiterhelfen. Oft findet MuKi-Turnen im Quartierzentrum oder in einem Kirchgemeindesaal statt. Es hat Material zum Turnen, Bälle, Tücher, Bänke, Matten, Schlaghölzer, Hula-Hopp-Ringe. Und meist wird ein Kinderhütedienst angeboten, falls das kleine Geschwisterchen auch mitkommt.

#### **Für welche Altersstufe ist MuKi-Turnen geeignet?**

MuKi-Turnen eignet sich für Kinder von 3 Jahren bis zum Kindergartenalter.

\* An manchen Orten in der Schweiz spricht man auch von VaKi-Turnen = Vater-Kind-Turnen, hier wird die ursprüngliche Bezeichnung MuKi-Turnen verwendet.

## ● Einige Übungsbeispiele aus dem MuKi-Turnen

### Begrüssungsspiel

Materialbedarf: Ball

Das Spiel ist ideal zum Vorstellen und Lernen neuer Namen:

Alle stellen sich im Kreis auf. Jemandem den Ball zuwerfen mit dem Satz «Ich heisse XY» (oder: Mein Name ist XY). Wer den Ball fängt, nennt seinen Namen und wirft den Ball weiter. Sobald alle Namen mehrmals genannt wurden, kurz klären, wie man sich in Zukunft anspricht, ob mit «Sie» oder «du», nur mit Vornamen? Nun ändert der Satz und der Ball fliegt zielgerichtet: «XY wirft den Ball zu YZ». Die Wiederholung des eigenen Namens empfiehlt sich, damit die Aussprache schwieriger Namen richtig memoriert wird.

### Gleichgewichtsspiel

Materialbedarf: Bierdeckel oder Kartonteller

Jede Person erhält drei Bierdeckel und soll den Raum immer nur auf Deckeln stehend überqueren. Das heisst: Auf zwei Deckeln kann man stehen, den dritten vorschieben. Das ist mit viel Bücken und Balancieren verbunden.

Variante: Sich zu Musik frei im Raum bewegen, wenn die Musik stoppt, auf einen Teller flüchten oder möglichst viele Teller berühren. Wer keinen freien Teller findet, scheidet aus.

### Tierbewegungen

Eine Bewegungsübung mit Deutschlern-Effekt

Kein Material notwendig

Alle gehen herum. Wenn jemand «Frosch» ruft, hüpfen alle wie die Frösche, bewegen sich dann lautlos wie die Katzen, Pferde, Kängurus, Elefanten, Schlangen. Wer die Tiernamen noch nicht kennt, kopiert im MuKi-Turnen die anderen.

Beispiel zum Vormachen:

#### **Hoppe, hoppe Reiter**

Materialbedarf im Unterricht: Eine Puppe

Sitzend mit einer improvisierten Puppe das Reiten auf den Knien vormachen. Die Puppe muss hier das Kind ersetzen. Bei «Plumps» wird das Kind nach hinten gekippt.

*Hoppe hoppe Reiter,  
wenn er fällt, dann schreit er.  
Fällt er in den Graben,  
fressen ihn die Raben.  
Fällt er in die Hecken,  
fressen ihn die Schnecken.  
Fällt er in den Sumpf,  
macht das Wasser Plumps.*

Bei «Plumps», wenn die Mutter das Kind nach hinten kippt, fürchten es sich ein wenig. Aber es weiss: Die Mutter wird es halten. Das bildet Vertrauen.