

BERNESE ALPEN



# Anleitung Purzelbaum Würfelspiel für die Eltern der Kindergarten- und Schulkinder



## Liebe Eltern

Ihr Kind wird von einer ausgezeichneten Purzelbaum - Lehrperson unterrichtet.

### „Purzelbaum“ garantiert vielfältige Bewegungsmöglichkeiten

#### Raumgestaltung

In den bewegungsfreundlichen Räumen kann Ihr Kind seine natürliche Bewegungsfreude ausleben. Dies fördert das Wohlbefinden, die Lernmotivation und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

#### Kinder

Ihr Kind bewegt sich viel und abwechslungsreich. Dadurch wird es kräftiger, geschickter und entwickelt ein gutes Körpergefühl. Beim Bewegen kommt Ihr Kind in Kontakt mit anderen. Es übt dabei gegenseitigen Respekt, Rücksichtnahme, verständlich zu kommunizieren und lernt neue Freunde kennen.

#### Tägliche Bewegungsangebote

Durch die täglichen, bewegten Spiel- und Lernsequenzen erforscht und begreift Ihr Kind verschiedene Materialien und seine Umwelt.

#### Lehrpersonen

Die Lehrpersonen kennen die positive Wirkung von Bewegung auf die Entwicklung des Kindes. Sie nehmen die Bewegungsbedürfnisse der Kinder wahr, nutzen Bewegung als Konzentrationsförderung und als didaktisches Mittel. Regelmässige Weiterbildungen motivieren sie und bringen ihnen neue Ideen.

### Wer steckt dahinter?

«Purzelbaum» ist ein Angebot des Programms „Ernährung und Bewegung“ der Dienststelle Gesundheit und Sport, in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Ziel ist es, die Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben und eine ausgewogene Ernährung zu motivieren.

### Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

#### Jeden Tag bewegen

Ihr Kind soll sich deutlich mehr als eine Stunde pro Tag bewegen.

#### Draussen spielen

Gehen Sie zu jeder Jahreszeit in die Natur. Dies stärkt das Immunsystem. Die Natur bietet Ihrem Kind viel Freiraum, um sich auszutoben, in neue Welten einzutauchen und mit anderen Kindern zu spielen.

#### Bewegungsräume schaffen

Gestalten Sie das Wohnumfeld und das Kinderzimmer so, dass Bewegung Platz hat und Spass macht.

#### Mutig sein

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und lassen Sie es neue Bewegungserfahrungen sammeln und ausprobieren. Oft sind Kinder zu mehr fähig, als wir Erwachsenen denken.

#### Sportangebote nutzen

Lassen Sie Ihr Kind an Sportangeboten in Ihrer Gemeinde teilhaben, z.B. Sportvereine, Ferienkurse.

Viel Spass  
beim  
Spielen!

## Purzelbaum Würfelspiel

Das Purzelbaum Würfelspiel bringt die Purzelbaumidee zu Ihnen nach Hause und bietet Gelegenheit zum gemeinsamen Spielen, Bewegen, Spass haben und sich etwas Gutes tun. Die beigelegten Broschüren liefern weitere Hintergrundinformationen und Tipps für den Alltag.

# Spielanleitung

## Inhalt:

1 Spielfeld, 1 Würfel

## Zusätzlich benötigte Materialien:

1 Spielfigur\* für die Familie, 1 Spielfigur\* für das Faultier, für alle Mitspielenden ein Kissen/Stofftier, 1 Musikplayer/Radio, 1 Decke/Badetuch.

\*Knopf, Büroklammer, kleiner Stein, o.Ä.

## Ziel des Spiels:

Das Ziel ist, dass die Familie beim Regenbogen ankommt, bevor das Faultier im Ziel ist.

## Vorbereitung:

Die Spielfigur der Familie wird auf das untere runde Purzelbaumfeld „Start Spiel“ gestellt. Die Spielfigur des Faultiers auf das Feld „Start Faultier“.

## Ablauf:

Das jüngste Familienmitglied beginnt mit Würfeln. Würfelt es eine Zahl von 1-5, darf es die Spielfigur der Familie die entsprechende Augenzahl vorwärtsbewegen. Würfelt es eine 6, hüpf das Faultier ein Feld nach oben.

Die gesamte Familie macht den Bewegungsauftrag, auf dem die Spielfigur der Familie gelandet ist. Danach würfelt ein anders Familienmitglied. Dies geht immer so weiter, bis der Regenbogen erreicht ist oder das Faultier im Ziel angekommen ist.

## Zeichenerklärung:



Übung zu «Drehen/Rollen»



Übung zu «Gleiten/Rutschen»



Übung zu «Gleichgewicht/Balancieren»



Übung zu «Hängen/Schaukeln/Schwingen»



Übung zu «Klettern/Stützen»



Übung zu «Laufen/Springen/Hüpfen»



Übung zu «Rhythmisieren/Tanzen»



Übung zu «Werfen/Fangen»



Kurze Trinkpause. Wasser, das beste Getränk!











Das Faultier muss ein Feld weiter ziehen

## Spielende:

Landet die Familie beim Regenbogen, bevor das Faultier sein Ziel erreicht hat, hat die Familie gewonnen! Zur Erholung gibt es eine Massage (siehe Seiten 5 und 6).

## Bewegungsaufgaben

Zeichen	Thema	Bewegung	Eigene Ideen
	Drehen/ Rollen	Alle machen sich klein, strecken die Arme seitlich aus. Wie ein Helikopter dreht man sich im Kreis, immer weiter nach oben, bis man auf den Zehenspitzen dreht!	
	Gleiten/ Rutschen	Alle gleiten mit den Socken wie auf Schlittschuhen einmal um einen Tisch herum.	
	Gleichgewicht/ Balancieren	Alle hüpfen ein- oder zweibeinig in das Schlafzimmer derjenigen Person, die zuletzt gewürfelt hat.	
	Hängen/ Schaukeln/ Schwingen	Diejenige Person, die gewürfelt hat, setzt oder legt sich auf eine Decke (Woldecke, Badetuch, ...). Alle anderen halten die Decke am Rand fest, heben sie hoch und versuchen, die Person im Tuch zu schaukeln.	
	Klettern/ Stützen	Wie ein Bär auf allen Vieren geht die ganze Familie zur Küche und zurück.	
	Laufen/ Springen/ Hüpfen	Alle berühren so schnell wie möglich alle Türen der Wohnung! Wer ist zuerst wieder beim Spiel?	
	Rhythmisieren/ Tanzen	Musik wird gestartet. Alle tanzen im Raum umher. Das älteste Familienmitglied stellt nach Bedarf die Musik ab. Alle müssen sich so schnell wie möglich auf den Boden setzen. 2-3 Mal wiederholen.	
	Werfen/ Fangen	Alle werfen ein Stofftier oder Kissen 5x in die Luft und fangen es wieder auf. Erschwerung: Zwischen den Würfeln kann einmal in die Hände geklatscht werden!	

# Massagen

Findet euch als Paare zusammen. Person A legt sich auf den Bauch oder setzt sich so hin, dass ihr Rücken von Person B gut massiert bzw. erreicht werden kann. Person B setzt sich daneben bzw. hinter den Rücken und massiert mit ihren Händen während der Geschichte, indem sie mit diesen darstellt, was inhaltlich passiert.

## Vorschlag 1: Eine Pflanzgeschichte für den Rücken

*Zuerst hacke ich mein Beet gut durch.*

*Mit den Fingerspitzen vorsichtig den Rücken/ das "Beet" hacken*

*Nun zupfe ich das Unkraut heraus und sammle die Steinchen auf.*

*Mit Zeigefinger und Daumen leicht "zupfen" und mit der ganzen Hand "sammelnd" über den Rücken streichen*

*Jetzt reche ich das Beet, damit es eben wird.*

*Mit den Fingerspitzen einen "Rechen" machen und auf dem Rücken entlangfahren*

*Danach mache ich mit dem Finger eine lange Rinne für die Blumensamen.*

*Mit dem Zeigefinger entlangfahren*

*Nun lege ich in die Rinne lauter einzelne Blumensamen hinein.*

*Mit dem Zeigefinger beim Hineinlegen jedes Samens leicht in den Rücken drücken*

*Dann bedecke ich die Samen mit Erde und mache die Rinne wieder zu.*

*Mit beiden Händen über den Rücken streichen und die Erde auf die "Samen" schieben bzw. füllen*

*Jetzt hole ich die Giesskanne und giesse mit dem Brauseaufsatz vorsichtig mein frisch Gesätes.*

*Mit gespreizten Fingerspitzen auf den ganzen Rücken "prasseln" bzw. tippen*

*Die Sonne kommt heraus und scheint warm auf meine kleinen Pflänzchen, damit sie wachsen können.*

*Die beiden Handinnenflächen stark aneinander reiben und dann wärmend auf den Rücken legen. Etwas verweilen*

Danach können Sie einen Rollenwechsel machen, damit sich jede/r einmal entspannt massieren lassen kann.

## Vorschlag 2: Pizzamassage

Wir nehmen den Teig und kneten ihn gründlich durch.

*Mit beiden Händen den Rücken durchkneten (aber nicht zu stark!)*

Dann ölen wir das Pizzablech mit einem Pinsel ein.

*Mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken „einölen“, einpinseln*

Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.

*Mit den Handflächen oder den Handballen von der Mitte her nach aussen streichen*

Als erstes kommt Tomatensauce auf die Pizza.

*Mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen*

Falls du es magst, verteilen wir Champignons auf der Pizza.

*Mit den Fingerspitzen den Rücken berühren*

Hast du auch gerne Salami oder Schinkenscheiben darauf?

*Den Handballen auf den Rücken drücken und leicht drehen*

Verschiedene Gemüse schneiden wir erst in kleine Stücke, bevor wir sie drauflegen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Zucchetti...du darfst auswählen was du gerne hast.

*Mit der Handkante das Gemüse schneiden, danach mit den Fingerspitzen die Gemüswürfel verteilen*

Nun würzen wir die Pizza mit Kräutern, Salz und Pfeffer.

*Mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt*

Zum Schluss legen wir noch Mozzarella Scheiben darauf.

*Mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen*

Jetzt schieben wir die belegte Pizza in den heißen Ofen.

*Die fertige Pizza wird nun in den Backofen geschoben*

...und backen sie knusprig.

*Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken*

Wir nehmen die Pizza wieder aus dem Ofen. Oh, sie riecht herrlich!

*An der Pizza schnüffeln, schnupfern*

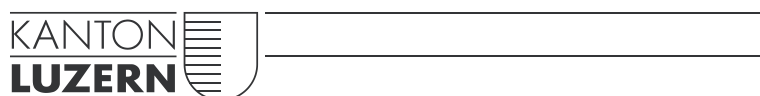
Bevor wir unsern Hunger stillen können, schneiden wir die Pizza in Stücke.

*Mit der Handkante Schneidebewegungen ausführen*

Mmhh...jetzt dürfen wir herzhaft hineinbeißen!

*Mit den Händen in den Rücken zwacken, „beißen“*

Danach können Sie einen Rollenwechsel machen, damit sich jede/r einmal entspannt massieren lassen kann.



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439  
6002 Luzern

Telefon +41 41 228 60 90  
gesundheit@lu.ch  
www.gesundheit.lu.ch

Das Projekt „Purzelbaum“ ist Teil des Programms „Ernährung und Bewegung“.

---

Mehr Tipps und Informationen unter:

**fi.lu.ch**  
→ fit in Luzern