

# Purzelbaum

## Ein Projekt für mehr Bewegung im Kindergarten



### Bewegung macht geschickt.

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung trainiert und weiterentwickelt. Der Körper kann so richtig auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags reagieren.

### Bewegung macht stark.

Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat, was das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden vermindert.

### Bewegung macht Freu(n)de.

Durch Bewegung, beim Spielen und Herumtoben können Kinder in Kontakt mit anderen Kindern treten und lernen miteinander umzugehen. Dies ist eine wichtige Grundlage für eine gesunde soziale und emotionale Entwicklung.

### Bewegung macht gesund.

Durch Bewegung wird Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vorgebeugt.

### Bewegung macht schlau.

Durch Bewegung erfahren Kinder ihre physische Umwelt. Diese Erfahrungen sind zentral für die Ausbildung der kognitiven Fähigkeiten. Besonders wirkungsvoll ist dabei, wenn Kinder selber Freiräume erobern und gestalten können.

### Bewegung macht auch aktive Erwachsene.

Wer die Freude an der Bewegung schon als Kind entdeckt, läuft weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden. Darüber hinaus bietet sich den Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

## Ziele

- > Die Kinder bewegen sich häufiger im Kindergarten und lernen ihren Körper dadurch besser kennen.
- > Die Kindergartenlehrperson weiss über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung Bescheid und kann den Kindern deshalb auch die Freude daran vermitteln.
- > Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen. An einem Elternabend erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.
- > Bewegung findet grundsätzlich jederzeit und überall im und um den Kindergarten statt, nicht nur in separaten Übungsstunden.

## Elemente

- > Weiterbildung der Lehrpersonen
- > Bewegungsfreundliche Umgestaltung des Kindergartens
- > Täglich gezielte Bewegungsangebote
- > Zusammenarbeit mit Eltern
- > Projektevaluation

## Kooperationspartner

- > Bundesamt für Sport (BASPO)
- > Panathlonclub-Bern
- > Abteilung Sport POM

## Kontakt Projektleitung

PHBern, Institut für Weiterbildung  
Regula Nyffeler > [regula.nyffeler@phbern.ch](mailto:regula.nyffeler@phbern.ch) > T 031 309 27 57  
Alexandra Stuber  
[Alexandra.stuber@phbern.ch](mailto:Alexandra.stuber@phbern.ch)

[purzelbaubern-iwb.phbern.ch](http://purzelbaubern-iwb.phbern.ch)

