

# Benni & Frida



MÄRKISCHER KREIS

## Das Bewegungs- abzeichen für Kitas und Sportvereine im MK

Ein Konzept zur Bewegungs-  
und Sprachförderung

# BENNI & FRIDA AUF ACHSE

---

**Das etwas andere  
Bewegungsabzeichen für Kinder**



## **Idee:**

Bewegungs- und Sprachförderung für Kinder  
im Alter von 3 bis 6 Jahren – Bewegungsabzeichen

## **Zielgruppe:**

Kita-Kinder, Erzieher/innen,  
Sportvereinsvertreter/innen, Übungsleiter/innen

## **Kooperationspartner:**

Kitas einer Kommune in Kooperation  
mit örtlichen Sportvereinen,  
Regionales Bildungsbüro MK,  
KSB MK und seine Sportjugend MK

---

Ein gemeinsames  
Konzept zur  
Bewegungs-  
und Sprach-  
förderung von:



# RAHMENBEDINGUNGEN

---

## Was benötige ich für die Durchführung von „Benni & Frida“?

- **Karteikarten**  
Zur Durchführung der Übungen benötigen Sie einen Satz Karteikarten.
- **Laufkarten**  
Jedes Kind erhält eine eigene Laufkarte.
- **Verbrauchsmaterial/Gegenstände**  
Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie lediglich Verbrauchsmaterial und Gegenstände verwenden müssen, die in der Regel in jeder Kindertageseinrichtung auch schon vorhanden sind (Tische, Stühle, Bänke, Matten, Stifte, Papier, Klebeband, Tücher, Seile, Gummibänder, Watte, Klebepunkte).
- **Urkunden**  
Die Urkunden werden am Ende eines Kindergartenjahres kostenlos zur Verfügung gestellt.
- **Handreichung**



Kindertagesstätte  
und Familienzentrum  
Wansbeckplatz



Wirbelwind



## WIE FUNKTIONIERT ...

---

### **Muss ich eine spezielle Qualifizierung vorweisen?**

Nein, „Benni & Frida“ kann von jeder pädagogischen Fachkraft durchgeführt bzw. begleitet werden. Die Handreichung leitet Sie an und gibt Ihnen entsprechende Hilfestellungen und Umsetzungsideen insbesondere bei der sprachlichen Einbettung der Übungen.

---

### **Mit welchen Kindern kann ich „Benni & Frida“ durchführen?**

Grundsätzlich können Sie im Laufe eines Kindergartenjahres mit allen Kindern das Abzeichen durchführen. Aufgrund der Abstufung der einzelnen Übungen in Schwierigkeitsgraden kann jedes Kind unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness an den Übungen teilnehmen. Auch kleinere Kinder, ab dem vierten Lebensjahr, werden in der Lage sein, bei den meisten Übungen zumindest die Grundaufgabe zu meistern. Dadurch haben die Kinder auch Erfolgserlebnisse und somit auch eine berechtigte Motivation, sich zu bewegen bzw. schwierigere Stufen anzugehen.

---

### **Wo führe ich „Benni & Frida“ durch?**

Die Durchführung der Übungen können Sie alltagsintegriert in allen Räumlichkeiten Ihrer Kita vornehmen. Neben den Gruppenräumen, dem Flur sowie Ihrer Turnhalle können Sie selbstverständlich auch Ihre Außenanlagen nutzen, da die Übungen von den Kindern ohne viel Material oder größere Aufbauten durchgeführt werden können.

---

### **Wann führe ich „Benni & Frida“ durch?**

„Benni & Frida“ ist durch die abgestuften Schwierigkeitsgrade in den einzelnen Übungen darauf ausgelegt, das Abzeichen nicht als isoliertes Einzelprojekt im Laufe einer Sportwoche bzw. eines Sportmonats durchzuführen. Vielmehr sollte der Spaß der Kinder sowie deren Motivation zur Bewegung über einen längeren Zeitraum kontinuierlich gefördert werden. Es wird daher empfohlen, das komplette Kindergartenjahr und hier insbesondere die kalte und somit auch bewegungsärmere Jahreszeit für die Durchführung dieses Abzeichens zu nutzen.

## ... DAS BEWEGUNGSABZEICHEN?

### Wie führe ich „Benni & Frida“ durch?

Ein wesentlicher Bestandteil ist die Geschichte von „Benni & Frida auf Achse“. Diese Geschichte versinnbildlicht kindgerecht die insgesamt acht Grundübungen, die die Kinder durchführen sollen. Ausgehend von diesen Übungen lässt sich diese Geschichte somit in acht Abschnitte einteilen.

Sie erhalten zunächst acht nummerierte Briefumschläge. Vor den Augen der Kinder können Sie nun den ersten Briefumschlag öffnen. Hier finden Sie den ersten Abschnitt der Geschichte vor, den Sie den Kindern im Stuhlkreis o. ä. vortragen. Im Briefumschlag befinden sich des Weiteren noch vier Karteikarten.

Diese Karteikarten stellen die vier unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen der jeweiligen Übung dar. Von der leichten Grundaufgabe über die Stufen 1 und 2 bis hin zur Zielaufgabe. Anhand der Bebilderung auf der Karteikarte können Sie den Kindern nun diese unterschiedlichen Stufen näherbringen und ihnen erklären, wie die Übungen konkret durchzuführen sind. Hier empfiehlt es sich, immer wieder auch den Bezug zu „Benni & Frida“ herzustellen. Auf der Rückseite der jeweiligen Karteikarte finden Sie zur Unterstützung nochmals die entsprechende Anweisung an die Kinder sowie nützliche Hinweise.



## WIE FUNKTIONIERT ...

Lassen Sie die Kinder nun diese Übungen gemeinsam in der Gruppe, in Kleingruppen oder einzeln ausprobieren. Dank der Bebilderung auf den Karteikarten sollten die Kinder die Aufgabenstellung nach einer ersten Einführung in der Folgezeit auch selbstständig verstehen können. Somit kann jedes einzelne Kind individuell nach eigenem Bedarf ein Wiederholen, Üben bzw. einfaches Ausprobieren der Bewegungsübungen leicht in den eigenen Kita-Alltag integrieren.

Jedes Kind erhält zudem eine eigene Laufkarte. Auf dieser sind alle acht Übungen mit den jeweiligen vier Schwierigkeitsstufen aufge-

führt. Für die Bewältigung einer Stufe malt das Kind den entsprechenden Kreis aus.



Dank des Karteikartensystems kann jedes Kind nach individueller Lust und Motivation immer wieder unterschiedliche Übungen ausprobieren und versuchen, sich in den Schwierigkeitsstufen zu steigern und die Kreise auf seiner Laufkarte auszumalen.

Gegen Ende des Kindergartenjahres wird ein auswärtiger Gast (Mitarbeiter des Kreissportbundes/der Sportjugend oder Übungsleiter eines Partnersportvereins der Kita) allen Kindern eine „Benni & Frida“-Urkunde für ihr erfolgreiches Bewegungsengagement überreichen.



## ... DAS BEWEGUNGSABZEICHEN?

---

### Veranstaltungsformen

Das Bewegungsabzeichen hat drei wesentliche Zielsetzungen:

- 1. Bewegungs- und Sprachübungen alltagsintegrierend in der Kita einbinden:** Übungen dienen u. a. als Vorübungen für das Bewegungsabzeichen.
- 2. Aktionstag:** Verschiedene Bewegungsstationen, die in Form eines Parcours ohne Zeitbegrenzung von den Kindern durchlaufen werden. Hier soll die Kita möglichst mit einem Sportverein gemeinsam diese Aktion durchführen.
- 3. Kita-Olympiade:** Einmal im Jahr findet eine MK-weite Kita-Olympiade statt. Hier treten verschiedene Kitas aus dem MK in einem Wettbewerb gegeneinander an.

---

### Gibt es weitere Unterstützungsmöglichkeiten für mich?

Falls Sie bereits mit einem Sport-/Turnverein kooperieren sollten, wird Ihnen dieser Verein nach Absprache mit dem Kreissportbund auch bei der praktischen Umsetzung dieses Bewegungsabzeichen helfen. Sollten Sie noch keinen Kooperationspartner haben, wird der Kreissportbund unterstützend tätig werden, eine entsprechende Kooperation mit einem lokalen Sport-/Turnverein aufzubauen oder durch eigene Übungsleiter die Umsetzung in Ihrer Kindertageseinrichtung zu fördern.

### Wo erhalte ich das Material?

Anmeldungen werden entgegen genommen unter

**Märkischer Kreis,  
Regionales Bildungsbüro  
Heedfelder Straße 45  
58509 Lüdenscheid**

**E-Mail: [bildungsbuero@maerkischer-kreis.de](mailto:bildungsbuero@maerkischer-kreis.de)**

**Tel.: 02351/966-6450**

**Fax: 02351/966-6979**

Sie werden dann entsprechend mit dem notwendigen Material ausgestattet.

Ein gemeinsames Konzept zur Bewegungs- und Sprachförderung von:



## **MÄRKISCHER KREIS DER LANDRAT**

---

Regionales Bildungsbüro  
Heedfelder Str. 45  
58509 Lüdenscheid  
Tel. 02351/966-6450  
Fax: 02351/966-6979  
bildungsbuero@maerkischer-kreis.de  
www.maerkischer-kreis.de

Druck: Druckerei MÄRKISCHER KREIS