

## Übergewichtige Kinder

[Heute bin ich Tierpfleger/in](#) Ein bewegungsintensiver Spielparcours besonders für übergewichtige Kinder

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** (übergewichtige) Kinder im Alter von 5–8 Jahren, **Ort:** Sporthalle

Gerade übergewichtige Kinder benötigen mehr Bewegung als andere Kinder, doch ohne entsprechende Motivation läuft gar nichts. Deshalb wird bei diesem Unterrichtsbeispiel das alltagsnahe Thema „ZOO“ für Kinder aufgegriffen, das nicht nur den Schwerpunkt auf die allgemeine Erhöhung des Energieverbrauchs legt, sondern besonders auch auf die Bewältigung des eigenen Körpergewichts in spielerischen Situationen. Hier kann vielfältig ausprobiert und das Selbstvertrauen gestärkt werden.  
November 2002

---

[Wir tanzen mit den Schmetterlingen...](#) Eine frühlingshafte Bewegungsgeschichte mit übergewichtigen Kindern

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** (übergewichtige) Kinder im Alter von 4–6 Jahren, **Ort:** übliche Sporthalle

Gerade übergewichtige Kinder benötigen mehr Bewegung als andere Kinder. Ein Unterrichtsschwerpunkt bildet daher Bewegung, Spiel und Sport zur Verbesserung der individuellen Energiebilanz (siehe Leitartikel „Dick und rund, na und?“). Das folgende Stundenbild zeigt eine Intervallspielform als Methode zur Erhöhung des Energieverbrauchs bei Kindern.  
Juli 2002