

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Bewegung ausserhalb der Normen  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992022>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Bewegung ausserhalb der Normen

Der Kindergarten Bilander im aargauischen Brugg gleicht einer kleinen Turnhalle. Die Kinder rennen, hüpfen, springen, klettern, schaukeln nach Belieben und in völliger Freiheit. Die positiven Auswirkungen auf ihre motorische Entwicklung sind unbestreitbar. Die Sicherheit der Kinder steht im Zentrum, nicht aber die gängigen Sicherheitsempfehlungen der bfu.

Text: Nicola Bignasca; Foto: Ueli Känzig

**A**biram und Enya fläzen sich gemütlich auf der Hängematte im Eingangsbereich des Kindergartens. Abiram zieht am Seil, die Hängematte beginnt zur Belustigung der beiden Insassen hin- und herzuschaukeln. Otto kommt dahergerannt und stösst die beiden noch mehr an. Noch wenige Zentimeter, und die Hängematte streift die Wände. Doch das geschieht nicht. Enya weist auf die Gefahr hin, und Otto bremst die Hängematte etwas ab.

➤ Schaukeln fördert den Gleichgewichtssinn und den Mut. Doch die Platzierung der Hängematte beachtet nicht alle Sicherheitsempfehlungen. Die Distanz zu den Wänden stimmt nicht.

Mirjam Hediger unterrichtet seit zwölf Jahren im Kindergarten Bilander in Brugg. Vor vier Jahren hat sie zum ersten Mal das Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» getestet, in dem die Kinder den Morgen selber gestalten. «Ich habe gemerkt, dass die Kinder viel mehr Bewegung suchen, wenn sie dafür mehr Raum haben.» Seitdem hat Bewegungsunterricht für sie einen grösseren Stellenwert. Im Durchschnitt 45 Minuten drinnen und 45 Minuten draussen pro Vormittag. Die Kindergärtnerin hat sich auch in Projekten wie «Bewegtem Kindergarten», «Lernen und erleben im Wald» und «Mut tut gut» weitergebildet, ihre Erkenntnisse fliessen in ihren Unterricht ein.



### Die Eltern machen mit

Der etwas waghalsige Philipp lotet gerne seine Grenzen aus. Klettern ist sein Steckpferd. Für das «z'Nüni» wagt er sich besonders hoch hinaus: auf den Schrank. Im Nu hat er die Harasse so aufeinander geschichtet, dass sie ihm als Treppe dienen, und schon sitzt er zuoberst auf dem Schrank und schaut auf seine Kolleginnen hinunter. Aus über zwei Metern Höhe. Kaum hat er die Karotte und das Pausenbrot verschlungen, fordert er Jonas auf, ihm die Aluminiumleiter zu bringen. Er will einen neuen Abstiegsweg suchen. Die Holzharasse sind schon zu einfach für ihn, fordern ihn nicht genug heraus.

› Eigentlich eine gute Übung, um Kraft und Geschicklichkeit zu fördern. Doch sie entspricht nicht den Normen. Die Fallhöhe überschreitet die empfohlenen 60 cm, und die Landefläche ist hart.

Die Kinder bewegen sich selbständig, so viel wie sie können. Die Intensität der Bewegung ist sehr unterschiedlich. Mirjam Hediger: «Es ist wichtig, ihnen zu ermöglichen, täglich zu üben. Ich gebe manchmal Material und Aufträge an die Kinder für zu Hause, damit die Eltern sehen können, was ihr Kind übt. Die Einstellung der Eltern ist gut. Doch die Aufklärungsarbeit ist wichtig, und ich suche immer wieder das Gespräch. Vor allem mit den wenigen Eltern, die skeptisch sind.»

### Wenige Kinder in der Therapie

Jonas' Lieblingstiere sind Affen. Er ist gerne hier im Bilander. Besonders angetan ist er von der horizontal an der Decke befestigten Holzleiter. Er schafft es, sich drei bis vier Tritte durchzuhangeln. Wie

ein Affe eben. Danach gehts sofort auf das Trapez. Er schaukelt hin und her, gerade so lange, wie er braucht, um seine Arme etwas auszuruhen. Dann ist wieder die Leiter an der Reihe. Im Gegensatz zu vielen Kindern dieser Altersgruppe hat Jonas eine gut entwickelte Muskulatur am Oberkörper. Dank solcher Übungen.

› Doch die Akrobatiknummern sind ausserhalb der Norm. Die empfohlene maximale Fallhöhe wird überschritten, und die Distanzen zu den Wänden entsprechen ebenfalls nicht den Sicherheitsempfehlungen.

Mirjam Hediger muss selten Grenzen setzen. Sie überwacht vor allem den Sturzraum, damit er frei von Geräten bleibt. «Bis jetzt hat es keine Unfälle gegeben. Wenn ich mich aber an die Sicherheitsempfehlungen halten würde, könnte ich diese Art von Bewegungsförderung nicht anbieten.» Sie ist sich völlig bewusst, dass sie für diese Art von Bewegungsangeboten die Verantwortung trägt und sich bei einem Unfall und einem allfällig nachfolgenden Rechtsfall unangenehmen Fragen stellen müsste. Dennoch: «Ich kann nicht Kinder nicht bewegen, nur damit das den Normen entspricht.» Die Empfehlungen seien zu streng und den Bedürfnissen und dem Können der Kinder nicht angepasst. «Wenn ich sehe, wie viel sich die Kinder bewegen und mit welcher guten Rücksicht sie für sich und die anderen schauen, dann muss ich sagen: ich bin auf dem richtigen Weg.» Und die Resultate geben ihr recht: Alle Kinder können jetzt eine Rolle machen, und nur ganz wenige müssen in die Psychomotoriktherapie geschickt werden.

### Mutiger und konzentrierter

Raphael und Tigran rennen draussen hintereinander her. Der eine versucht dem anderen zu entwischen. Er klettert auf eine Betonröhre von einem Meter Durchmesser. Der Jäger ist ebenfalls mit einem Satz oben. Die Verfolgung geht auf der Röhre weiter. Beide beherrschen das Gleichgewicht auf eine natürliche, kindliche Art und Weise. Sie springen wieder von der Röhre, landen auf beiden Füßen, um gleich weiterzurennen.

› Ein Meisterstück in Sachen Förderung der konditionellen Substanz und der koordinativen Fähigkeiten. Doch auch bei diesem Hindernislauf beträgt die «theoretische» Fallhöhe mehr als 60 cm, und die Landefläche ist hart.

«Die Kinder kommen durch die Bewegung viel schneller und natürlicher in Kontakt miteinander», erklärt Mirjam Hediger. Gerade am Anfang des Jahres. Sie kommunizieren viel intensiver miteinander. Die fremdsprachigen Kinder sind viel schneller integriert. Alle Kinder sind mutiger und experimentierfreudig, wenn es darum geht, etwas auszuprobieren. «Es ist manchmal laut im Kindergarten. Doch wilder sind die Kinder nicht. Es ist viel mehr Lachen und Freude dabei. Die Kinder bestimmen mehr mit als vorher. Sie unterstützen einander. Und bei anderen Tätigkeiten kann ich viel mehr Ruhe erwarten, denn sie arbeiten viel konzentrierter als früher.»

Der «bewegte» Kindergarten Bilander wird also dem Bewegungs- und Entdeckungsdrang der Kinder voll und ganz gerecht. Ihre körperliche und psychische Entwicklung profitiert enorm von den vielen Freiheiten. Die Kindergärtnerin ist von der Wirksamkeit dieser Unterrichtsmethode völlig überzeugt. Die Eltern auch. Die Sicherheitsberater aber rümpfen die Nase. ■

