Lieselotte Winnacker-Spitzl

„Ich will hoch hinaus …“

Springen und Klettern

Bilderbücher für Eltern | Band 3

Die Autorin

Nach einer langen Berufszeit als Lehrerin an Allgemeinen und Sonderschulen konnte sie 1995 in Wuppertal das innovative Bildungsprojekt ***Unternehmen Zündfunke*** *im* ***Kinderhaus Luise Winnacker*** *gründen.*

Dort setzt sie sich nachdrücklich für die Rechte und bessere Lebensbedingungen benachteiligter Kinder und Jugendlicher ein.

Auszeichnungen:

2009 ***BürgerTal Preis****, Wuppertal*

2010 ***WDR Kinderrechte Preis***

2010 Nominierung für ***Bürgerpreis der Deutschen Zeitungen für herausragendes bürgerschaftliches Engagement***

2012 ***Preis der Gesellschaft Concordia für herausragendes Engagement****, Wuppertal*

Alle Texte
Lieselotte Winnacker-Spitzl

Layout und Gestaltung:
Michael Cords

Fotografien:
Lieselotte Winnacker-Spitzl, Kerstin Spitzl, Britta Winnacker, Ulrike Winnacker

Titelbild:
Nathaniel auf dem Trampolin

Stand 02.2013

Vielen Dank für die Unterstützung
und die fachliche Beratung:

Ergotherapie Britta Winnacker, Wuppertal

Get Real Yoga - Kerstin Spitzl, Wuppertal

Physiotherapie Daniela Winnacker, Wuppertal

Für meine Kinder und Enkelkinder

Lieselotte Winnacker-Spitzl

„Ich will hoch hinaus …“

Springen und Klettern

Bilderbücher für Eltern | Band 3

Hallo ihr!

Klettern, Klettern, und immer wieder Klettern und dann Springen …

Wir Kinder sind so schlau. Wir wissen einfach genau, was wir brauchen, um uns gesund zu entwickeln.

Falls ihr vergessen habt, wie wichtig Klettern und Springen für uns sind, wollen wir es euch wieder in Erinnerung bringen. Ihr wart ja auch mal Kinder und als ihr Kinder wart, wusstet ihr es.

Mal ganz abgesehen von Spaß und Bewegungsfreude passiert noch viel, viel mehr.Das ist schon viel, aber es ist toll, was sonst noch alles mit uns und unserem Gehirn passiert. Unsere geistigen Fähigkeiten werden gefordert. Wir lernen unseren Körper kennen, müssen unsere Handlungen planen, Probleme lösen, ein Ziel verfolgen, Risikobereitschaft entwickeln und Risiken einschätzen lernen.

Zum Lohn wächst unser Selbstbewusstsein, unser Selbstwertgefühl, unser Selbstvertrauen. Wir sorgen schon für uns, wenn ihr uns lasst, uns unterstützt und mit uns erlebt, wie wir uns entfalten.

Eure
***Milla** und **Paulo**, **Yani**, **Nathaniel** und **Laurenz**, die in diesem Buch vorkommen.*

Liebe Eltern und alle, die mit Kindern zu tun haben!

In diesem Buch sind Alltagsszenen in Wort und Bild aus der Lebenswelt von Kindern festgehalten, die sich überall abspielen können. Nichts Besonderes also – oder doch?

Das im Alltag oft übersehene Wunder der Entwicklung, des Wachstums, der Lernfreude, des Forscherdrangs von Kindern wird hier festgehalten. Durch das Zusammenwirken von Wort und Bild entsteht ein Aha-Effekt, der die dahinterstehenden wichtigen Prozesse und Leistungen des Kindes bewusst macht. Sie helfen dem erwachsenen Betrachter, sich wieder in die Lage der Kinder einzufühlen.

Wissbegierde und intellektuelle Entwicklung gehen aufbauend Hand in Hand, wenn Anregungen und Herausforderungen aus der Umwelt da sind. Das Buch zeigt, dass es einfach und fast überall möglich ist, diese bereitzustellen. Kinder müssen nicht angetrieben werden. Sie suchen sich in ihrem unermüdlichen Bemühen um Wachstum die Herausforderungen, die sie ihrem Entwicklungsstand entsprechend brauchen, wenn wir sie lassen und die Anreize da sind. So probieren Kinder aus, ahmen nach, werden kreativ, finden Lösungen, treffen Entscheidungen, strengen sich an, trauen sich mehr und mehr zu, übernehmen Verantwortung, lernen Zusammenarbeit und Mithilfe kennen, entwickeln Persönlichkeit. Ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln sich, ihre Wahrnehmung erweitert sich, ihr Wissen wächst, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wachsen mit.

Wir helfen durch Bereitstellen und Unterstützen, durch Beobachten und Erkennen, durch Einfühlen und natürlich auch Mitmachen. Wir helfen durch miteinander Sprechen, durch Benennen der Vorgänge und der Dinge.

Jeder weiß, dass Sprache einer der Schlüssel zur Welt ist und in ihrer Bedeutung für die Entwicklung von Kindern ganz hoch eingeschätzt werden muss. Auch beim gemeinsamen Betrachten der Bilder bietet sich eine Fülle von Möglichkeiten, die sprachliche Entwicklung der Kinder zu unterstützen, ihren Wortschatz zu erweitern, das Gefühl für den Aufbau von Sprache zu entwickeln und auszubauen.

Dieses Buch möchte die vielen positiven und machbaren Wege aufzeigen, um eine zunehmende Einengung und Negativentwicklung in der Lebenswelt von Kindern aufzuhalten, die sich u.a. in Krankheitsanfälligkeit, Übergewicht, motorischen Defiziten, Rückenschmerzen, Aggressivität, Bewegungsunlust usw. äußert. Kinder benötigen Freiraum und keine Überbehütung.

Viel Vergnügen beim Durchblättern und nehmen Sie viele Anregungen mit!

Liselotte Wilmacher-Spohl

Hoch hinaus ...

Stufe für Stufe –
ich will ganz oben ankommen.

Lasst mich nur und lasst mir Zeit!

Große und „steile" Herausforderungen
schrecken mich nicht ab – ich brauche sie
sogar!

–Nathaniel, 10 Monate

... und immer weiter!

Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Klettergelegenheiten. Immer ein bisschen höher und schwieriger! Meine Arme und Hände helfen schon mit und ziehen mich hoch. Wie von selbst hat meine linke Hand erkannt, wie sie die Latte umfassen muss. Meine Beweglichkeit, meine Kraft, meine Raumerfahrungen und vor allem mein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wachsen.

–Nathaniel, 13 Monate

Sprössling

Da, eine Leiter!

Sie verlockt mich: woher weiß ich, dass sie zum Klettern da ist?

Treibt mich meine unersättliche Neugier, alles Neue auszuprobieren?

Ich wage wirklich grosse Schritte, um die nächste Stufe zu erreichen.

Meinen Körper muss ich in der Balance halten und meine Bewegungen koordinieren.

Meine nackten Füsse machen neue Erfahrungen, sie spüren die Stufen so viel besser als mit Schuhen.

Meine Hände umklammern die Sprossen und auch meine Daumen helfen mit.

Wie gut ich mich instinktiv absichere!

Ich finde es toll, so hoch zu klettern,
das sieht man ja auch an meinem Gesicht.

Mein Papa steht neben mir, das gibt mir
zusätzliche Sicherheit.

Mein Selbstvertrauen wächst mit jeder
Erfahrung.

Ich liebe Herausforderungen, wir Kinder
wollen immer weiter nach oben.

–Yani, 18 Monate

Rauf und runter ...

Habt ihr gesehen, wie schlau ich bin?

Mit einem Fuß stütze ich mich ab und habe so einen Abdruck.

Ich lasse mir eben etwas einfallen, damit ich an's Ziel gelange.

Schon bin ich auf dem Bett und kann darauf rumhopsen.

Juchhu!

–Nathaniel, 22 Monate

... auf und ab!

Das seht ihr ja, wie viel Lebensfreude und Spaß ich an der Bewegung habe.

Aber dahinter steckt noch viel mehr:
- *ich entwickel mein Rhythmusgefühl*
- *ich stärke meine Konzentrationsfähigkeit*
- *ich halte die Körperspannung und*
- *kontrolliere das Gleichgewicht*

Und so ganz nebenbei werden auch meine inneren Organe, meine Durchblutung, mein Herz und mein Kreislauf gestärkt.

Betten frei zum Hopsen für alle kleinen Kinder!

–Nathaniel, 22 Monate

Aufwärts!

Meine Mama hat immer gute Ideen:
ich klettere an ihr hoch.

Seht ihr, wie ich mich klein und rund mache,
um besser an ihr hochzuklettern?

Die ganze Kletterei ist ganz schön anstrengend,
vor allem für meine Bauchmuskeln.

Aber die Anstrengung lohnt sich, wenn ich
dann kopfüber zurückschwingen kann und
alles geht von Neuem los …

Wir denken uns noch viel mehr aus.

Es macht Spaß, Spaß, Spaß!!!

Immer wieder will ich klettern und fliegen.

Und ich lerne dabei, meinen Körper immer besser in der Luft stabil zu halten.

Meinen Kopf kann ich schon ganz gut halten, meine Beine noch nicht …

aber das kommt noch!

–Paulo, 2 Jahre 3 Monate

Auf ihn ...

Unser Opa hat auch gute Ideen: er ist das beste Klettergerüst für uns und beweglich noch dazu!

Wir müssen uns ständig auf seine Bewegungen einstellen, uns anpassen, unser Gleichgewicht halten, unsere Bewegungen kontrollieren und koordinieren.

Das ist gar nicht so einfach, auch weil wir so viel dabei lachen müssen.

... mit Gebrüll!

Auf die hohen Beine konnte ich nicht alleine klettern, ich habe mir helfen lassen.

Da oben auf den wackeligen Schuhsohlen zu sitzen war schon ein Nervenkitzel und ein Wagnis.

Aber ich hatte genug Mut und Vertrauen dazu.

Wenn ich mich nicht mehr halten konnte, flog ich in die Arme von meinem Opa – so haben wir alle Spaß und bleiben fit.

–Laurenz, Paulo und Nathaniel, 2 Jahre

Besser als Messner!

Mit Händen und nackten Füßen erklimme ich den hohen Felsen.

Meine Zehen krallen sich an dem rauen Stein fest.

Weil meine Füße mich durchs ganze Leben tragen müssen, muss ich sie stärken und gut trainieren durch barfußlaufen.

Weil ich vom „Gipfel“ nicht abstürzen will, halte ich mich zur Vorsicht noch mit meinen Händen fest.

So bleibe ich im Gleichgewicht …

Ich habe eine eigene kreative Bewegung erfunden, meine Wahrnehmung hat sich verbessert. Ich lerne abzuschätzen und finde Lösungen.

–Nathaniel, 15 Monate

Oben

Wir Kinder sind alle neugierig und wollen alles erforschen.

Es gibt so viel Neues zu entdecken und kennen zu lernen.

Ich lerne auch, auf mich aufzupassen und Gefahren abzuschätzen.

Aber ich traue es mir auch zu!

Unten

Was passiert denn da?

Von oben stecke ich einen langen Stock in das Loch, mit der anderen Hand halte ich mich am runden Stein fest.

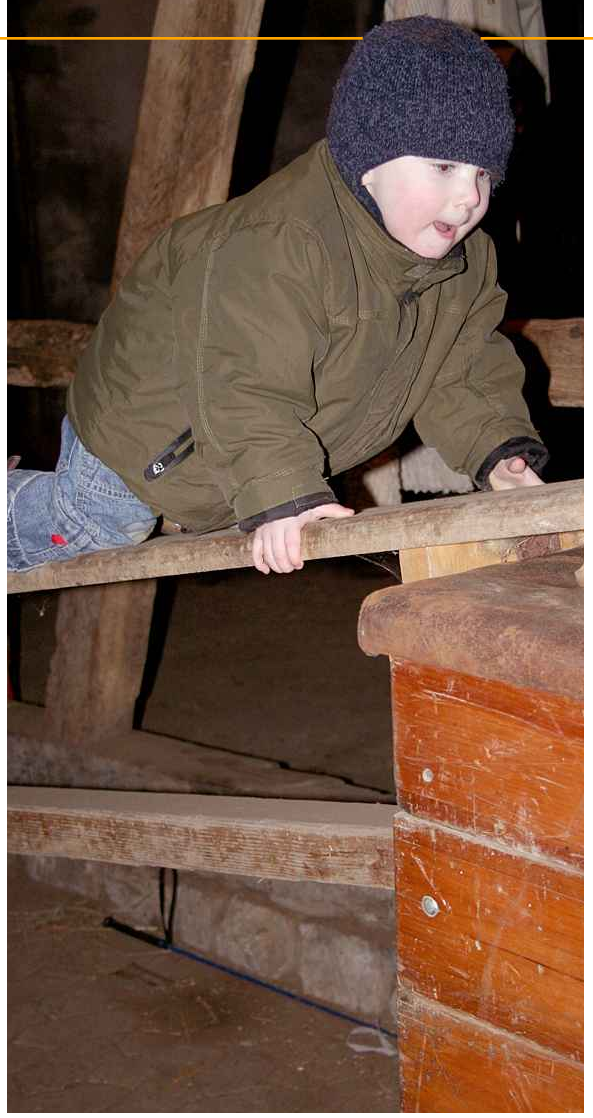
–Paulo, 2 Jahre 7 Monate

Ganz schön schräg!

Da! – ein schräges Brett!
Wie verlockend!

Immer wieder, rauf und runter, rauf und runter bis ich es ohne Hilfestellung schaffe.

Auf der Schräge muss ich mein Gleichgewicht, meinen Körperschwerpunkt bei jedem Schritt neu finden.



Gar nicht so einfach, am Anfang!

Natürlich will ich nicht runterfallen, deshalb konzentriere ich mich sehr und halte mich gut fest.

–Laurenz, 21 Monate

Klettermöglichkeiten finde ich überall.

Mein Selbstvertrauen und meine Körperbeherrschung wachsen.

Ich hänge mich auch gerne an die Stangen und kann mich sogar schon daran mit meinen guten Armmuskeln hochziehen.

Als Fassadenkletterer brauche ich eine gute Schulter- und Nackenmuskulatur …

… und natürlich viel Vertrauen in meine Fähigkeiten.

–Nathaniel, 2 Jahre 10 Monate

Querfeldein

Steil und glitschig ist der Weg, ein Stock liegt mir außerdem noch im Weg.

Ich muss mich voll konzentrieren, um meine Balance nicht zu verlieren und um die neuen Herausforderungen zu bewältigen.

–Paulo, 2 Jahre 4 Monate

Den rutschigen und steilen Sandabhang kann ich nur auf allen Vieren erklimmen.

Ich spüre den groben Sand an meinen Händen, Steine, Gras und kleine Holzstückchen

Dabei muss ich meine vordere Muskulatur voll einsetzen und mich mit Armen und Beinen hocharbeiten.

Ich weiß mir zu helfen!

–Nathaniel, 2 Jahre

Kletterpark

Wir lieben Hindernisse.

Stellt sie uns nur in den Weg!

Unsere Geschicklichkeit, sie zu überwinden, wird von Tag zu Tag größer.

Und wenn ich groß bin, weiß ich, dass ich „Hindernisse" überwinden kann.

Mit jedem Felsen, den wir bezwingen, wächst unser Selbstvertrauen und zu zweit macht es natürlich doppelt so viel Spaß.

–Nathaniel und Paulo, 3 Jahre

Der Felsen ist sehr steil und außerdem noch sehr rutschig.

Ich muss mir etwas einfallen lassen und ausprobieren, wie ich am besten hochkomme. In meinen klobigen Gummistiefeln finde ich nur schwer Halt.

Aber meine Arme und Hände sind stark genug mitzuhelfen und mich hochzuziehen. Außerdem mache ich einen großen Schritt und suche eine gute Abruckstelle.

–Nathaniel, 4 Jahre 3 Monate

Jump!

Da die Terrassenmauer!

Wir gehen doch nicht die langweilige Treppe hoch!

Aufstützen, aufknien, schon sind wir oben!

Unsere Bauch-, Arm- und Schultermuskeln sind im Einsatz.

Schwung holen, abspringen, fliegen und landen, immer wieder, dabei Risiken abschätzen und annehmen!

Welch ein Spaß!

–Paulo und Nathaniel, 3 Jahre 5 Monate

Starterlaubnis erteilt …

Meine Sprungschanze:

Bewegungsplanung, Körperspannung, Körperbeherrschung, Timing, Abdruck im richtigen Augenblick, Flug und …

... eine perfekte Landung, wie von selbst!

Aber was gehört nicht alles dazu:
Weite, Höhe, Richtung, Entfernung, Tiefe
muss ich richtig einschätzen.

Und mein Mut wächst!

–Nathaniel, 3 Jahre

Bei Tarzans

Im „Spinnennetz" müssen wir eine Strategie entwickeln und überlegen, wie wir am besten nach oben kommen.

–Nathaniel und Paulo, 3 Jahre

Jeder entscheidet, wie hoch er klettern kann.

Ich bin zwar noch klein, aber irgendwie weiß ich, was ich mir zutrauen kann.

Meine Augen, meine Hände, Arme, Beine und meine Füße müssen gut zusammenarbeiten.

Ich brauche Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Konzentration, Mut und Selbstvertrauen.

Die Anstrengung hat sich gelohnt. Ich bin ganz oben.

Ein tolles Gefühl! Beim nächsten mal traue ich mir schon mehr zu.

Ich erprobe zu gerne meine Fähigkeiten.

–Paulo, 3 Jahre 5 Monate

Parcouring haben wir ...

In jeder Wohnung finden wir Gelegenheiten zum Springen und Austoben.

Hier stellen wir uns nacheinander an, damit jeder an die Reihe kommt ...

... dann mit einem Satz auf´s Sofa ...

... und mit einer schwungvollen Rolle hinterher.

–Laurenz, Nathaniel und Paulo
3 Jahre 6 Monate

... schon längst erfunden!

Im Kinderzimmer können wir noch besser klettern, toben, schaukeln und springen.

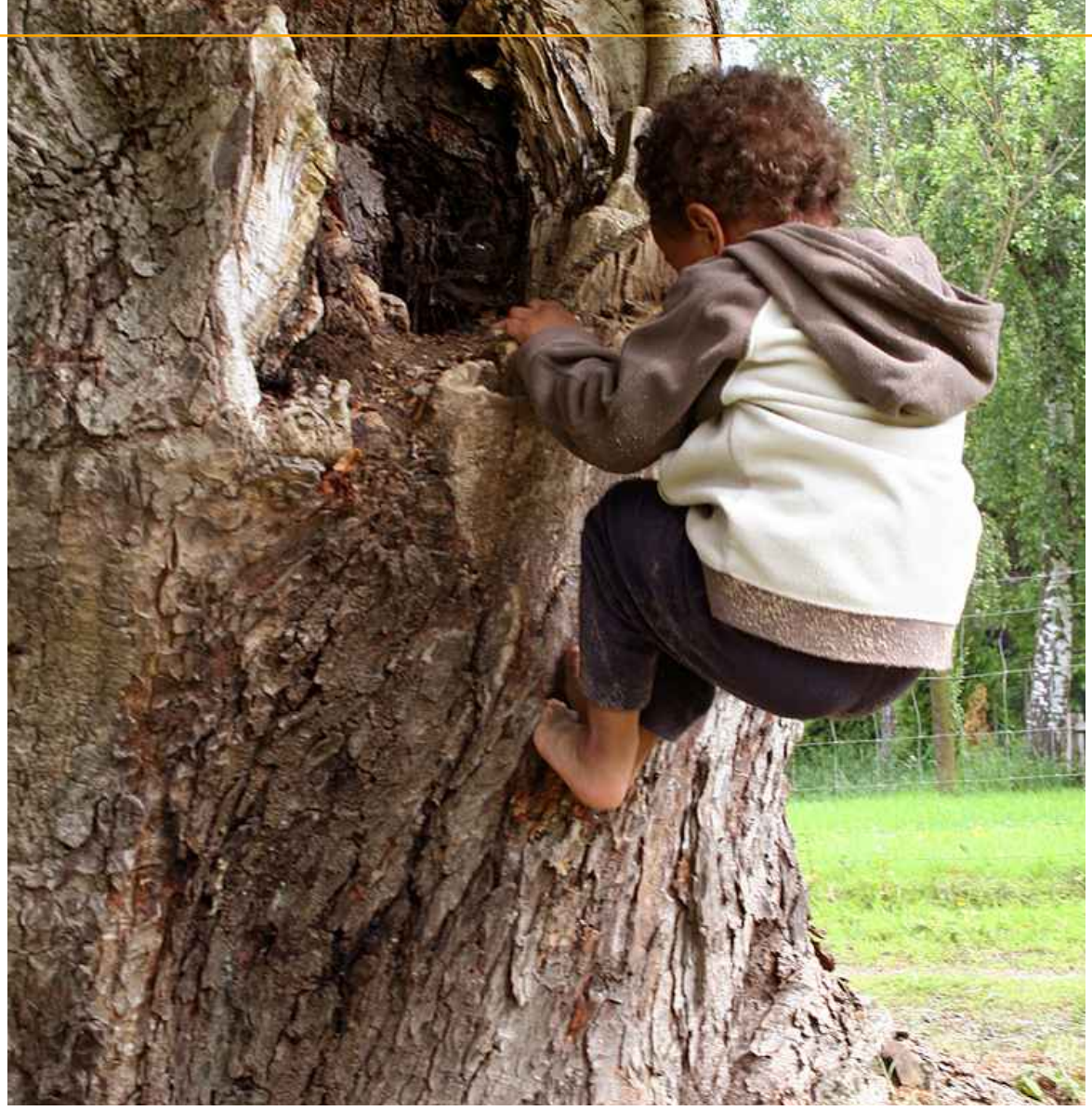
Beim Sprung vom „Pferd" auf´s Trampolin fliegen wir zweimal.

Mut, Körpergefühl und Vorausplanung brauchen wir dazu.

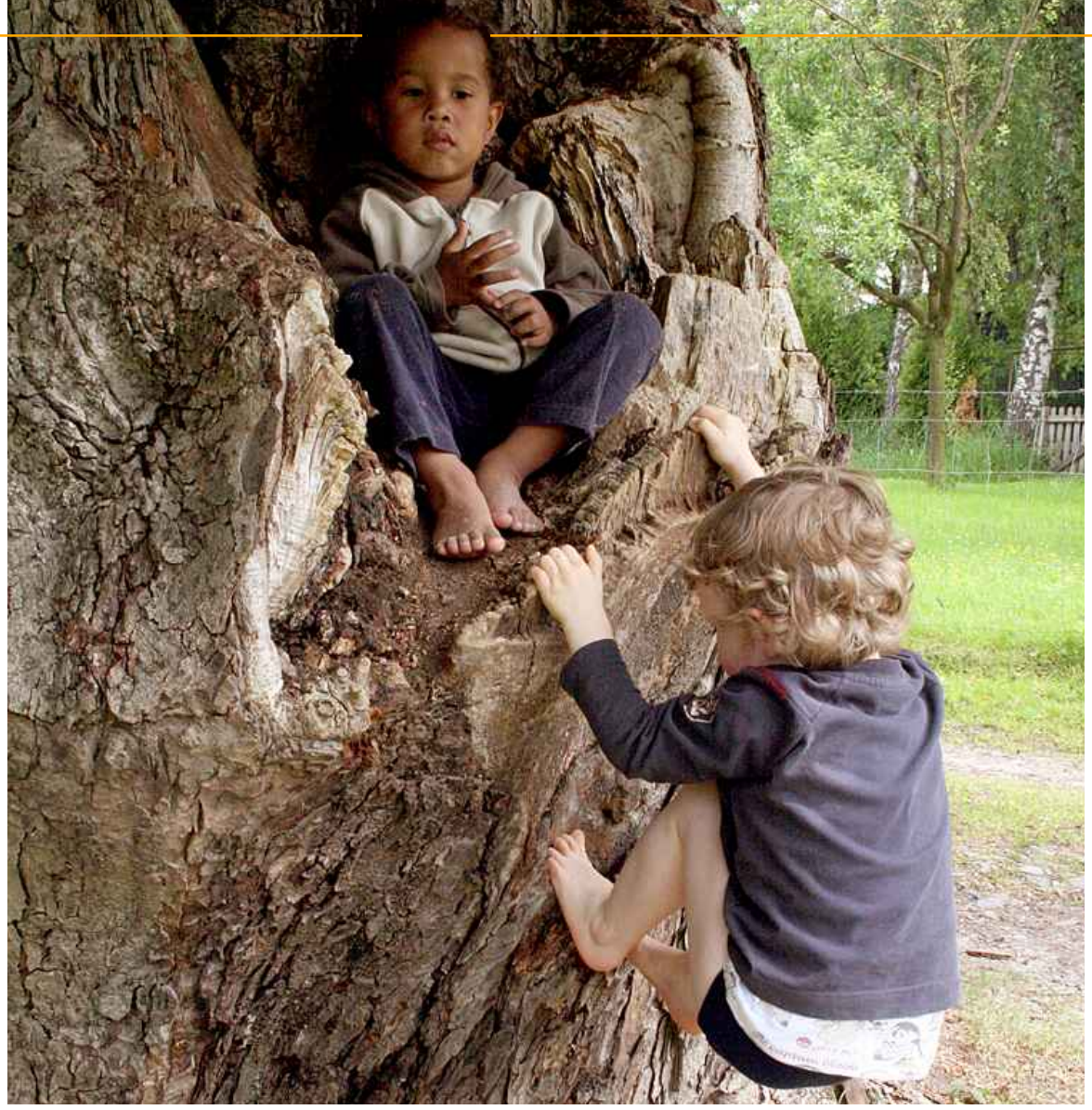
Bei jedem unserer vielen Sprünge können wir unsere Bewegungen besser steuern.

–Anna, 5 Jahre

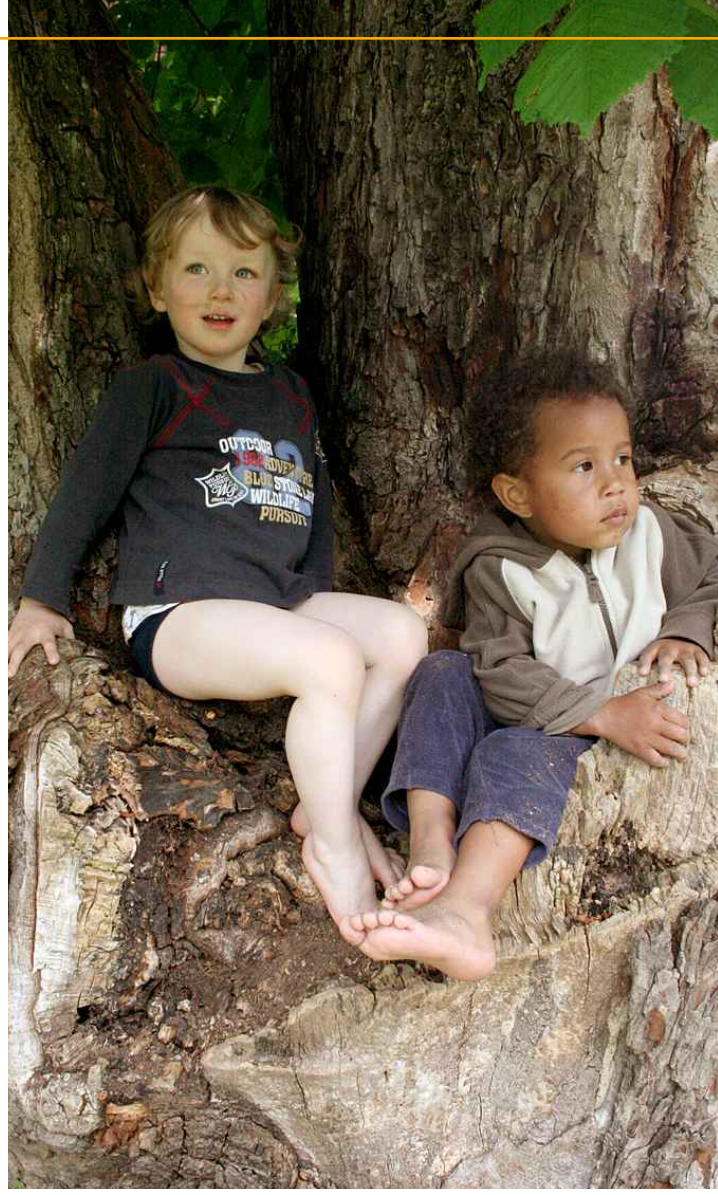
Mein Ziel, mein Plan, mein Versuch! Barfuss kein Problem! An der rauen Rinde haben meine Zehen perfekten Halt. Sie sind gestärkt und geübt im Greifen.



Gute Arm-, Brust-, Bauch- und Schultermuskeln habe ich ja schon – jetzt setze ich sie auch ein.



Unser Ausguck, gerade Platz für zwei und für neue Raumerfahrungen! Von hier aus können wir alles um uns herum gut beobachten.



Wir Kinder lieben besondere Orte.

–Nathaniel und Laurenz, 3 Jahre

Ich habe ganz klein angefangen und jetzt.... wage ich mich immer höher.

Meine Kräfte, meine Bewegungserfahrungen, meine Risikobereitschaft, meine Kreativität, mein Mut und Selbstvertrauen wachsen mit.

Höhe und Tiefe lerne ich einzuschätzen.

Ein Kletterbaum für alle Kinder!

–Paulo, 4 Jahre 4 Monate

Cirque du Soleil

Die Großen haben lange Seile besorgt und zwischen drei Bäumen unseren tollen Hochseilgarten gezaubert.

Wir haben zugesehen, wie sie das machten.

Die ganzen Ferien haben wir unsere Kunststücke daran gemacht und uns immer neue schwierigere ausgedacht.

Wir sind immer geschickter und mutiger geworden auf unserem Abenteuerparcour.

Auch in der Schräglage haben wir uns weiterbewegt.

Gute Bauchmuskeln und Körperspannung brauchen wir dazu.

Wir sind Bewegungserfinder.

Und auch wenn der Kopf nach unten hängt, müssen wir uns orientieren und unsere Bewegungen koordinieren, damit wir uns wie die Affen fortbewegen können.

Das Seil bewegt sich noch dazu – wir entwickeln ein ganz neues Gefühl für Fortbewegung.

–Nathaniel und Paulo, 5 Jahre 4 Monate

Indoor

Türrahmen gibt´s ja zum Glück in jeder Wohnung.

Außerdem bin ich erfinderisch.

Meine Zehen, meine Füße, meine Finger, meine Arme, mein ganzer Körper strengt sich mit an.

Ich spüre alle Muskeln.

Ich musste lange probieren, bis ich es bis oben geschafft habe.

Natürlich klappt es nur barfuss.

–Nathaniel, 4 Jahre

Nur Mut!

Turmspringen auf eine Weichbodenmatte.

Ich arbeite mich langsam höher mit Mut, Konzentration, Körperbeherrschung und viel Spaß.

Ich merke, was und wie viel ich schon kann.

Meine Sprünge werden immer einfallsreicher … und die Landung wird immer sicherer.

–Nathaniel, 4 Jahre

Die Sofakissen kommen mir wie gerufen, die kann ich gut für meine Zirkusnummer gebrauchen:

Spaß, Konzentration und Timing, Körperkontrolle, Risikobereitschaft, Koordination und Energiegewinn!

Keine Gelegenheit, übergewichtig zu werden.

Zimmerdecken, an denen man ein Tuch oder Seil anbringen kann, gibt es ja zum Glück in jeder Wohnung.

Ich brauche dann keine virtuellen Abenteuer, wenn ich richtige erleben kann, die ich mir auch noch selber ausdenke.

Ich klettere nicht nur an meinem Tuch oder Seil hoch, ich kann daran auch durch's Zimmer schwingen, ich kann mich eindrehen, herumwirbeln und noch vieles mehr …

Mit jedem Kunststück werde ich sicherer!

Am Anfang haben mir die Großen noch geholfen und mir gezeigt, wie ich mich absichern kann, außerdem haben sie mir eine Matratze darunter gelegt.

–Nathaniel, 5 Jahre 9 Monate

Bankgeheimnis

Ein Spaziergang durch den Wald.

Ich sehe eine Bank.

Was kann ich alles damit machen?

Aufstützen, aufspringen ... und dann noch eine Flanke drüber weg.

Natürlich klappte die Flanke nicht sofort, aber ich habe geübt, bis ich es geschafft habe.

–Nathaniel, 4 Jahre 2 Monate

Laterne, Laterne …

Erinnert ihr euch?

Wir haben ganz klein angefangen und uns Stufe für Stufe die Treppe hinaufgearbeitet.

Immer höher, immer weiter.

Jetzt stehen wir vor einer Laterne – wie verlockend!

Wir haben an ihr hochgeguckt und einer hat gesagt: „Helft mir mal, der Anfang ist zu schwer!“

Wir haben uns geholfen und alle drei haben es geschafft, bis oben hin zu klettern.

So schaffe ich es: ich halte meinen Körper ganz dicht am Laternenmast, das erleichtert das Hochziehen.

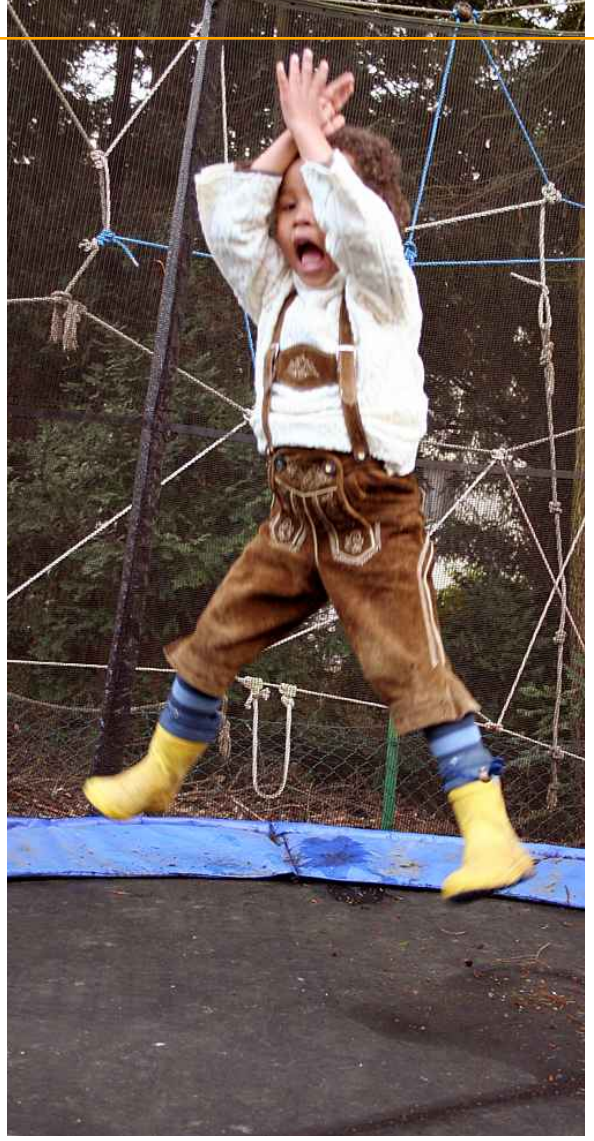
Ich will Höhe erreichen.

Ich habe viel Kraft, Mut, Geschick und schon eine ganze Menge Erfahrung!

Aber ich will ja nicht nur bis oben hin kommen, ich will auch sicher wieder herunterkommen und nicht abstürzen.

Ich muss meine Kräfte kennen und richtig einschätzen – es gelingt mir!

–Nathaniel, Laurenz und Paulo
5 Jahre 4 Monate



Trampolinspringen!

Ich kann mein Gleichgewicht im Flug halten und denke mir neue Bewegungen aus.

Ich taste mich an Grenzen heran, meine Ausdauer wird besser, meine inneren Organe gestärkt, das Gewebe gefestigt, die Durchblutung verbessert.

Mir braucht keiner zu erklären, wie gesund Trampolinspringen ist.

Es macht vor allen Dingen Spaß!

Vom Trampolinspringen kann ich gar nicht genug bekommen. Und meinen Freunden geht es genauso! Jetzt bin ich fast 5 Jahre alt und meine „Trampolinkür" wird immer rasanter, meine Sprünge werden höher, meine Drehungen schneller, meine Akrobatik einfallsreicher. Sprungkraft, Ausdauer, Reaktionsvermögen wachsen mit. Und jetzt alle mitmachen! Es macht Spaß, Spaaaß, Spaaaaaaaßßß!

–Nathaniel, 4 Jahre

Bilderbücher für Eltern

Ein Blick in dieses Bilderbuch macht nicht nur Spaß, sondern hilft, sich wieder in die Zeit der Kindheit zurück zu versetzen.

Ungestellte Fotos und die begleitenden Texte zeigen, welche wichtigen Lernvorgänge sich hinter den Alltagshandlungen der Kinder verbergen.

Die Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören und Fühlen werden geschult, die motorischen Fähigkeiten, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.

Die kindliche Kreativität und das Sprachvermögen werden angeregt, die Kooperationsfähigkeit und soziales Miteinander werden geübt.

Dieses Buch gibt viele Anregungen, wie Eltern ihre Kinder bei diesen spannenden Lernvorgängen begleiten und unterstützen können, die in der einen oder anderen Form fast überall zu realisieren sind.