

Aktivitäten für das Buch: Ein*e Freund*in wie DU

Freunde in Bewegung – Eine intensive Auseinandersetzung mit *Eine Freundin wie du*

Grundlage: *Eine Freundin wie du* von Frank Murphy & Charnaie Gordon

Zielgruppe: Kindergarten (3–6 Jahre)

Fokus: Freundschaft, Zusammenarbeit, Empathie, Bewegung

Bewegung: In jeder Einheit integriert

Dauer: 2 Einheiten à 45 Minuten

Diese Aktivität ermöglicht es Kindergartenkindern, Freundschaft spielerisch zu erleben. Durch Bewegung, kreative Aufgaben und Reflexion setzen sie sich mit dem Thema auseinander.

Benutzen, abändern, teilen! Immer «Regionales Kinderbüro, ToKJO» zitieren.

Wahl der Durchführung:

Option 1: Nur eine Einheit

Option 2: Beide Einheiten

Option 3: Teile beliebig aus beiden Einheiten auswählen (farblich umrahmt)

Einheit 1: „Freunde helfen sich!“ (Bewegtes Buch & Partneraufgaben)

Ziele:

- Die Kinder lernen spielerisch, was Freundschaft bedeutet.
- Das Buch mithilfe von Bewegungen miterlebt
- Sie erleben, dass man sich in einer Freundschaft gegenseitig hilft.

1. Bilderbuchbetrachtung mit Bewegung (ca. 15 Min.)

- Das Buch wird langsam vorgelesen, mit kleinen Pausen für Reflexionsfragen:
 - „Was macht eine gute Freundin oder einen guten Freund aus?“
 - „Wie helfen sich die Kinder im Buch?“
- Bei Platzmangel können die Kinder die Bewegungen nacheinander oder an verschiedenen Orten im Raum ausführen
- Bei grossen Altersunterschieden können die Bewegungen vereinfacht oder erweitert werden (z.B. für ältere Kinder komplexere Bewegungsabfolgen)

- Während des Lesens bewegen sich die Kinder passend zu den Szenen – Die Bewegungen können auch selbst ausgedacht werden, untenstehend sind einige Beispiele von Bewegungen. **Die Lehrperson macht die Bewegungen jeweils vor:**

- S. 3: Echte Freund*innen: «Greift die Hände so, als würdet ihr eine Pflanze in die Erde setzen»



- S. 5: Sei neugierig: «Streckt die Hände in die Luft, als würdet ihr euch freuen»



- S. 8: Ein paar sehen genauso aus wie du: «Hebt die Hände in die Luft, als würdet ihr einen Ball fangen»



- S. 11: Dein*e Freund*in isst: «Tut so, als würdet ihr ein Pizzastück essen»



- S. 14: Alle machen mal Fehler: «Tut so, als würdet ihr etwas leimen»



- S. 16: Aber sie teilen auch Ideen: «Boa! Habt ihr auch manchmal die Idee schwimmen zu gehen wie dieses Kind? Haltet euch die Nase zu, als würdet ihr tauchen»



- S. 17: Wenn alles etwas zu viel wird: «Gebt euch gegenseitig die Hände»



- S. 22: Die Welt braucht Freund*innen: «Komm! Wir stellen uns alle in einen grossen Kreis - Haltet euch an den Schultern»



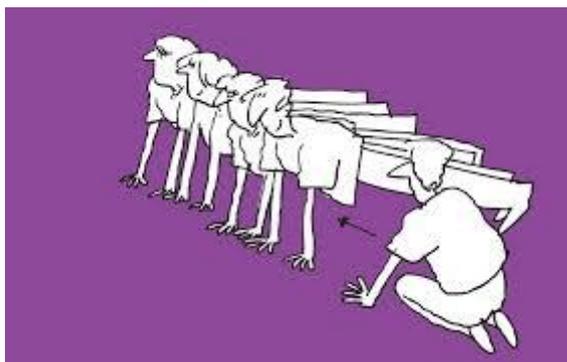
Material: Bilderbuch zum Vorlesen, Ausgedruckte Anleitung der Einheit

2. Freundschafts-Parcours (ca. 20 Min.)

- «Im Buch haben wir gesehen, wie Kinder sich gegenseitig helfen... Versuchen wir doch ein paar Challenges gemeinsam zu schaffen»
- Die Kinder meistern in Zweiertteams oder in der gesamten Gruppe verschiedene Aufgaben, bei denen sie sich gegenseitig helfen:
 - **Balancier-Weg (nacheinander):** Über ein Seil oder eine Linie auf Zehenspitzen laufen (z.B. aus Klebband) – Hand in Hand mit dem Partner. Es kann auch ein anderes Hindernis sein, um es schwieriger zu machen



- **Freundschafts-Brücke (alle zusammen):** Ein Kind macht eine Brücke mit Armen oder Beinen, das andere krabbelt darunter hindurch.



<https://www.mobilesport.ch/aktuell/schule-bewegt-muskeln-kraeftigen-tunnel/#>

- **Blinde Führung (alle zusammen):** Ein Kind schliesst die Augen, das andere führt es sicher ein paar Schritte von A nach B und umgekehrt. Auf dem Weg können z.B. Kissen als Hindernisse platziert werden, welche man umgehen muss. Zusätzlich darf es keine Zusammenstösse mit anderen Kindern geben. Das Feld indem sich die Kinder bewegen dürfen, kann mit einem Seil o.Ä. begrenzt werden.

Die Führung kann auch ohne Körperkontakt stattfinden, z.B. im Gespräch oder mit einem Tuch/Schnur als Verbindung



Sicherheitsaspekt: Klaren Bewegungsraum festlegen, Stopp-Signal vereinbaren, Lehrperson beobachtet aktiv

- Erachten sie die Übung als bedenklich, brechen sie sie ab oder wenden sie eine Alternative Übung an. (siehe unten)

Material: Kissen, Augenbinde, Tücher/Schnur, Seil

- **Alternative Übungen:**

Einfach:

- **Freundschaftsspiegel:** Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber. Ein Kind macht langsame Bewegungen mit Armen, Beinen und/oder Kopf (z.B. Arm heben, drehen, hocken usw.) Das andere Kind spiegelt die Bewegung so genau wie möglich. Nach 1-2 Minuten wechseln die Rollen. Bei jüngeren Kindern: Bewegungen zuerst gemeinsam im Kreis vormachen.

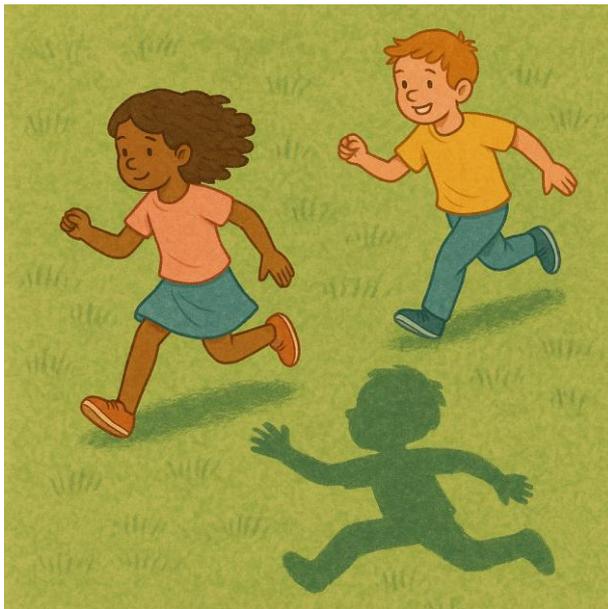


- **Freundschaftszug:** Alle Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Jedes Kind hält vorsichtig die Schultern des Kindes vor sich. Der «Zugführer» (vorderstes Kind) bestimmt den Weg
 - grosse Bögen machen, Hindernissen ausweichen, über Hindernisse steigen, kleine Strecken rückwärts oder seitwärts laufen. Der Zug darf nicht unterbrochen werden.
 - Nach einer Runde übernimmt die nächste Person und der vorherige Zugführer schliesst sich hinten an**Variation:**
 - «Wackelzug» → Bei Musik laufen die Kinder los und müssen bei Musikstopp anhalten wie eingefroren.



Schwierig:

- **Rennende Schatten:** Die Kinder bilden Paare. Eines ist der «Schatten» und eines die «Sonne». Die Sonne läuft eine Strecke (z.B. Slalom um Stühle oder andere Hindernisse). Der Schatten läuft mit Abstand hinterher, darf aber nie überholen. Danach wechseln die



Rollen. Betonung auf langsame, kontrollierte Bewegungen, kein Rennen.

Sicherheitsaspekt: Klaren Bewegungsraum festlegen, Stopp-Signal vereinbaren, Lehrperson beobachtet aktiv

Material bei den Alternativübungen: kein Material nötig

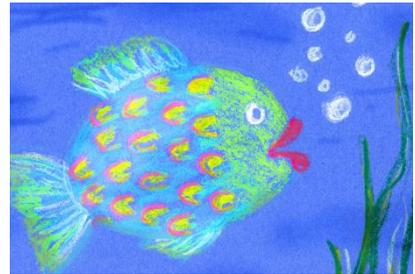
3. Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser (ca. 10 Min.) – Herausforderndes Spiel

Spieleranzahl:

Mindestens 4 Kinder, je mehr, desto lustiger.

Ort:

Am besten Draussen oder in einem grossen Raum – es braucht etwas Platz zum Rennen.



Spielablauf:

1. **Rollenverteilung:**
Ein Kind wird der oder die **Fischer*in** und steht auf einer Seite des Spielfelds. Die restlichen Kinder stehen gegenüber, an der anderen Seite.
2. **Ruf und Antwort:**
Die Kinder rufen im Chor:
„Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
Der Fischer oder die Fischerin antwortet z. B.:
„Zehn Meter tief!“
3. **Frage:**
Die Gruppe fragt dann:
„Und wie kommen wir hinüber?“
Der oder die Fischer*in gibt eine Antwort wie z. B.:
 - „Hüpfend!“ oder „Auf einem Bein!“
4. **Überqueren:**
Die Kinder versuchen nun, **die Seite zu wechseln**, während sie sich auf die beschriebene Art bewegen.
5. **Gefangen werden:**
Der Fischer oder die Fischerin **versucht nun, Kinder zu fangen**, während sie die Strecke überqueren. Wer gefangen wird, hilft dem Fischer oder wird selbst Fischer*in – je nach Spielvariante.

Ideen, wie Kinder den Weg überqueren können:

1. **Wie eine Schildkröte** – langsam und achtsam, jeder Schritt zählt.
2. **Mit einem unsichtbaren Freund an der Hand** – zwei Hände ausgestreckt, als würde man jemanden führen.
3. **Ganz leise wie ein Geheimnis** – auf Zehenspitzen schleichen.
4. **Hüpfend wie zwei beste Freund*innen, die sich freuen** – fröhlich und gemeinsam.
5. **Tanzend wie im Kreis mit Freund*innen** – drehende, fließende Bewegungen.
6. **Mit traurigen Schritten wie eine Freundin, die Hilfe braucht** – langsam, Blick gesenkt.

Quelle Bild: <https://ideenfindig.de/fischer-fischer-wie-tief-ist-das-wasser/>

Einheit 2: „Zusammen geht’s besser!“ (Kooperationsspiele & Theater)

Ziele:

- Die Kinder erfahren, dass Freundschaft durch Zusammenarbeit wächst.
- Sie üben, sich gegenseitig zu unterstützen.
- Sie erleben kleine Rollenspiele und entwickeln eigene Ideen.

Ablauf:

Gestalte den Ablauf so, als würden sich die Kinder an einem Ort befinden. Z.B. Ihr besucht alle zusammen ein Museum. Dort seht ihr verschiedene Ausstellungsbilder. (Kinder, welche etwas vorstellen) → Die Verschiedenen Einheiten können nun so dargestellt werden, als wäre es eine «Bewegungsausstellung»

1. Warm-up: „Freundschafts-Bewegungen“ (ca. 10 Min.)

- Die Kinder bewegen sich in zweier-Gruppen im Raum, während ich Situationen aufrufe:
 - „Euer*e Freund*in ist traurig – zeigt, wie ihr ihn trösten könnt!“ (wie auf Seite XX)
 - „Ihr entdeckt etwas Spannendes – zeigt es eurer Freundin!“
 - „Ihr spielt zusammen – bewegt euch so, wie zwei Freund*innen, die sich freuen!“
 - „Ihr habt beide Hunger – tut so, als würdet ihr etwas kochen!“
 - „Ihr seid müde – such euch ein Schlafplatz, wo ihr schlafen könnt!“

 - → eigene Bewegung überlegen

Material: kein Material nötig

2. Freundschafts-Pantomime (ca. 20 Min.) – siehe Anhang 2

- Die Kinder bekommen kleine Spielszenen – Aktivitäten auf ein Papier schreiben und in einem Gefäss tun. Ein Kind zieht eine Aktivität und versucht die Bewegung darzustellen – die anderen Kinder versuchen die Aktivität zu erraten. Kärtchen im Anhang 1
 - «Tu so, als würdest du mit dem Hund Gassi gehen»
 - «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in umarmen»
 - «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in fangen»
 - «Tu so, als würdest du etwas Schweres tragen»
 - «Tu so, als würdest du etwas Leckerer essen»

- «Tu so, als würdest du über einen Baumstamm balancieren»
- «Tu so, als würdest du schöne Blume entdecken»
- «Tu so, als würdest du dich über ein Geschenk freuen»
- «Tu so, als würdest du vor etwas Angst haben»
- «Tu so, als würdest du dich einer Herausforderung stellen (Hände in die Hüfte)»
- «Tu so, als würdest du in eine Pfütze springen»
- «Tu so, als würdest du eine Leiter hochklettern»
- «Tu so, als würdest du schwimmen»
- «Tu so, als würdest du eine Pflanze setzen»
- «Tu so, als würdest du einen Drachen steigen lassen»
- «Tu so, als würdest du ein Buch lesen»
- «Tu so, als würdest du etwas zeichnen»
- «Tu so, als würdest du schlafen»
- «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in beschützen»
- «Tu so, als würdest du eine Seifenblase blasen»

Material: Notizzettel, Gefäss (Schüssel)

Freundschaftstheater extra – Rollenspiele für starke Freund*innen – siehe Anhang 3

Zielgruppe: Weiterentwickelte Kindergartenkinder

Ziele:

- Die Kinder setzen sich aktiv mit Freundschaftssituationen auseinander.
- Sie üben soziale Kompetenzen wie Zusammenarbeit, Empathie und Problemlösung.
- Sie entwickeln kreative Lösungen für Konflikte.

Wann: Während die anderen Kinder Pantomime spielen, gehen älterer und sehr motivierte Kinder in einen anderen Raum oder vor die Tür

Bewegung & Interaktion:

- Das Theaterspiel basiert auf Bewegung und Mimik, um den Kindern das Spielen zu erleichtern.
- Wer sich noch nicht traut, kann eine Szene mit Puppen oder Kuscheltieren nachspielen.
- Bei einer sehr grossen Gruppe können mehrere Theatergruppen gleichzeitig angeboten werden.

Dauer: Ca. 20 Minuten innerhalb der zweiten Einheit oder als flexible Zusatzaufgabe.

Ablauf

1. Einstieg: Was passiert in Freundschaften? (5 Min.)

- Ich stelle einfache Fragen, um die Kinder ins Nachdenken zu bringen:
 - „Was macht eine Freundschaft schön?“
 - „Gibt es manchmal Streit? Was kann man dann tun?“
 - „Wie kann man einem Freund oder einer Freundin helfen?“

2. Mini-Theater-Szenen (15 Min.)

- Die Kinder bilden kleine Gruppen (2–3 Kinder pro Gruppe).
- Jede Gruppe zieht eine Szene (entweder aus vorbereiteten Karten oder durch gemeinsames Überlegen).
- Sie spielen die Szene der ganzen Klasse kurz vor – entweder mit eigenen Ideen oder mit kleinen Requisiten.

Mögliche Szenen & Impulse:

♥ „Lass mich mitspielen!“

→ Ein Kind möchte mitspielen, aber die anderen sind schon zu zweit.

👉 Wie könnten die Kinder reagieren?

♥ „Wir streiten uns!“

→ Zwei Kinder wollen dasselbe Spielzeug.

👉 Wie können sie sich einigen?

♥ „Ich traue mich nicht!“

→ Ein Kind hat Angst, eine neue Kletterstange auszuprobieren.

👉 Wie kann ein Freund helfen?

♥ „Du bist traurig – ich helfe dir!“

→ Ein Kind ist traurig, weil es hingefallen ist oder etwas verloren hat.

👉 Wie zeigt man Mitgefühl?

3. Reflexion: „Wie hat es sich angefühlt?“ (5 Min.)

- Nach jeder Szene frage ich:
 - „Was ist passiert?“
 - „Wie haben die Figuren das Problem gelöst?“
 - „Wie hätte man es noch anders machen können?“
- Alle Kinder dürfen mitdenken und Ideen äussern.

Anpassungsmöglichkeiten

Für Kinder, die sich nicht trauen:

- Sie können eine Szene mit Kuscheltieren oder Puppen nachspielen.
- Sie dürfen eine Szene nur mit Mimik oder Bewegungen spielen.

Für besonders motivierte Kinder:

- Sie können sich selbst eine Freundschaftsszene ausdenken und vorspielen.
- Sie können die Szenen mit selbst gestalteten Requisiten erweitern.

Material: Alle möglichen Gegenstände

3. Freundschafts-Kette (ca. 15 Min.)

Frage: Was bedeutet für dich Freundschaft?

- Die Kinder malen auf einen Papierstreifen, was für sie Freundschaft bedeutet.
- Die einzelnen Papierstreifen werden zu einer Kette zusammengefasst und im Raum aufgehängt. Im Kreis sitzend können Kinder sagen was sie gemalt haben und dann ihr streifen hinzufügen. So wird gemeinsam die Freundschaftskette gebastelt.



<https://wunderbunt.de/girlanden-basteln/>

Material: Dickes Papier, Farbstifte, Locher, Schnur, Klebeband oder Reissnägel

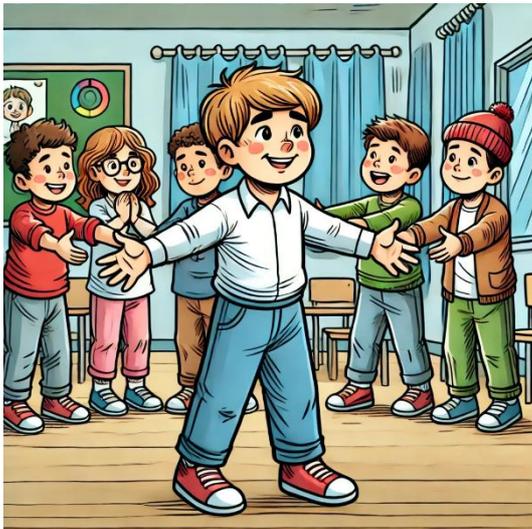
Anhang

Anhang 1: Bilder für Freundschafts-Pantomime

- «Tu so, als würdest du mit dem Hund Gassi gehen»



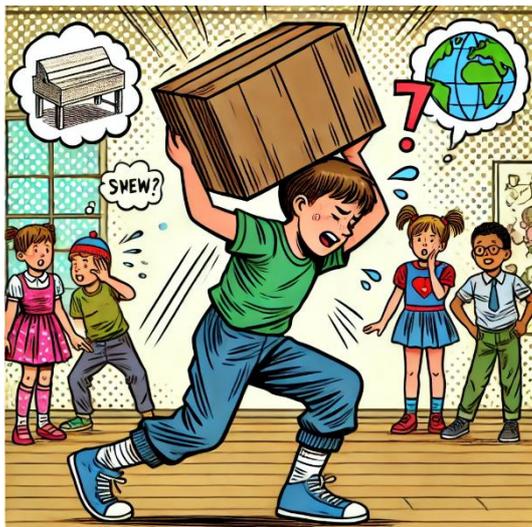
- «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in umarmen»



- «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in fangen»



- «Tu so, als würdest du etwas Schweres tragen»



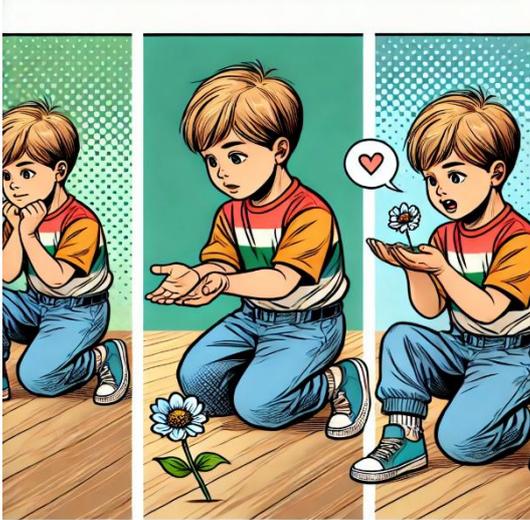
- «Tu so, als würdest du etwas leckeres essen»



- «Tu so, als würdest du über einen Baumstamm balancieren»



- «Tu so, als würdest du schöne Blume entdecken»



- «Tu so, als würdest du dich über ein Geschenk freuen»



- «Tu so, als würdest du vor etwas Angst haben»



- «Tu so, als würdest du dich einer Herausforderung stellen (Hände in die Hüfte)»



- «Tu so, als würdest du in eine Pfütze springen»



- «Tu so, als würdest du eine Leiter hochklettern»



- «Tu so, als würdest du schwimmen»

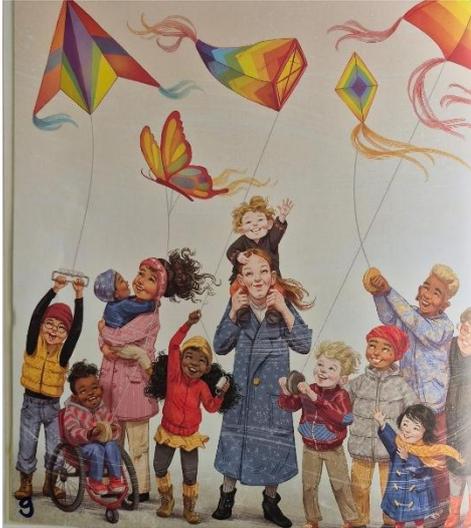


<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/schwimmen-comic>

- «Tu so, als würdest du eine Pflanze setzen»



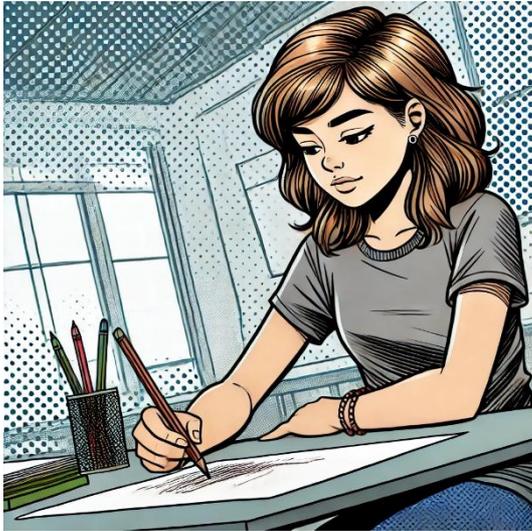
- «Tu so, als würdest du einen Drachen steigen lassen»



- «Tu so, als würdest du ein Buch lesen»



- «Tu so, als würdest du etwas zeichnen»



- «Tu so, als würdest du schlafen»

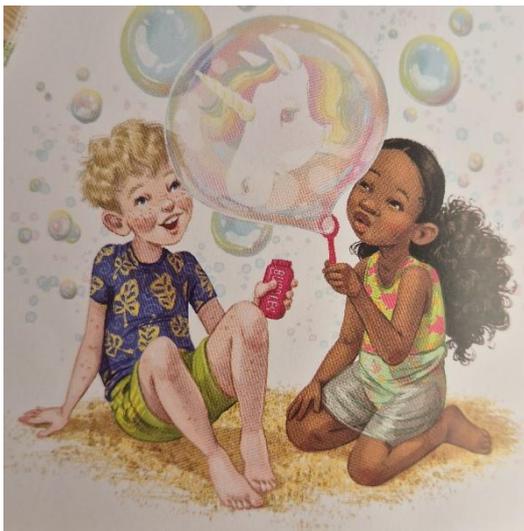


<https://www.vectorstock.com/de/lizenzfreie-vektor/comic-girl-sleeping-in-bed-vektor-11807047>

- «Tu so, als würdest du dein*e Freund*in beschützen»



- «Tu so, als würdest du eine Seifenblase blasen»



Anhang 2 – Bilder für Extra-Theater

♥ „Lass mich mitspielen!“

→ Ein Kind möchte mitspielen, aber die anderen sind schon zu zweit.

👉 Wie könnten die Kinder reagieren?



♥ „Wir streiten uns!“

→ Zwei Kinder wollen dasselbe Spielzeug.

👉 Wie können sie sich einigen?

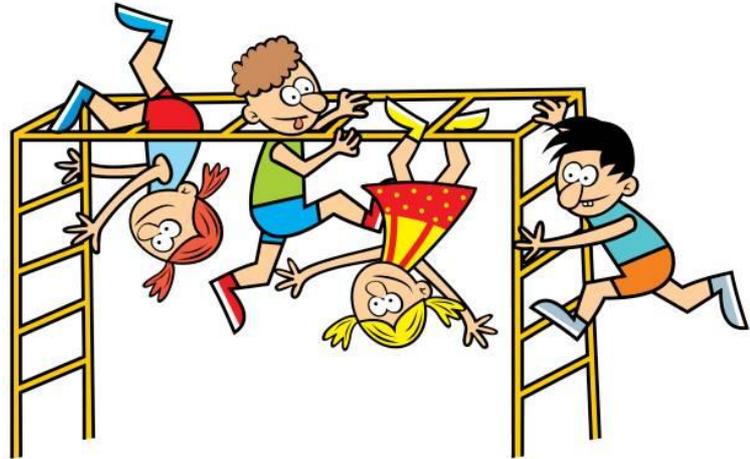
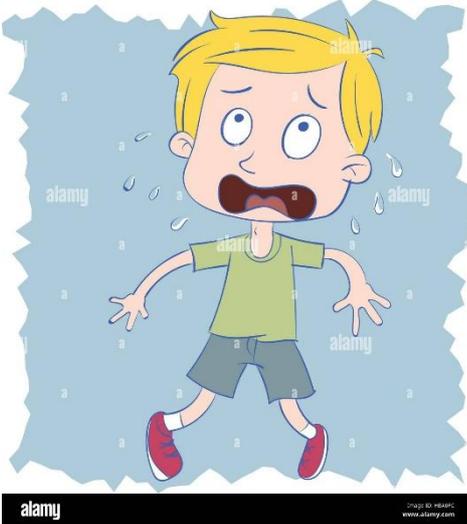


<https://www.istockphoto.com/de/grafiken/kinder-streit-spielzeug>

♥ „Ich traue mich nicht!“

→ Ein Kind hat Angst, eine neue Kletterstange auszuprobieren.

👉 Wie kann ein Freund helfen?



<https://www.alamy.de/stockfoto-cartoon-angst-kind-stehend-an-der-wand-127453744.html>

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/kinder-auf-einem-kletterger%C3%BCst-gm666545396-121507237>

♥ „Du bist traurig – ich helfe dir!“

→ Ein Kind ist traurig, weil es hingefallen ist oder etwas verloren hat.

👉 Wie zeigt man Mitgefühl?



<https://www.istockphoto.com/de/grafiken/kind-unfall>

