

Inhaltsübersicht und benötigte Materialien	4
Informationen für die Lehrkraft	5
1. Übungsinhalte	5
2. Struktur, Aufbau und Handhabung des Übungsheftes	5
3. Übungsanleitungen und Symbole	6
4. Sitzhaltung, Arbeitshaltung, Halten des Stiftes	6
5. Klassenliste	6
Übungsblätter	8
Einführungsposten	8
Posten 1–10	17
Posten A–H	34
Posten 11–21	44
Abschlussposten	60

Legende für die nachfolgende Tabelle:

Text lila = Spiel

Text hellblau = Gestalten

Text schwarz = Arbeitsblatt

FM = Feinmotorik 

GM = Grafomotorik 

Inhaltsübersicht und benötigte Materialien

Übungstitel	Seite(n)	Bemerkungen	Postenmaterial	nebst Buntstiften
Hallo, wir sind die Mompitze!	8	Gemeinsame Einführungsposten	GM	
Auf zum Sporttag!	9		FM	Kinderstempelfarbe oder Wasserfarbe
Frisuren 1	10		GM	
Frisuren 2	11		FM	Pricknadel, Schere, Wollnadel, Chenilledraht, verschiedene Fäden, Garn, Wolle, Bastelkarte DIN A6
Busfahrt zum Sportplatz	13		GM	
Deine Mompitzstifte	14		FM	Fünf Buntstifte je Kind, Schere, Leim, kopierte Vorlage
Pilotenschein	15		GM	
Aufwärmübungen	16		GM	
Postenkarte Teil 1	17	Selbstständiges Arbeiten / Freiarbeit Reihenfolge frei wählbar		
1. Tischtennis	18		GM	
2. Slalomlauf	19		GM	
3. In der Eishalle	20		GM	
4. Minigolf	22		GM	
5. Bei der Torwand	26		GM	
6. Mompitzige Sprünge	27		GM	
7. Verflixte Knoten	28		FM	6 x 50 cm Schnur, zwei dünne Seile (mind. 1 m)
8. Flugdrachen	29		FM/GM	Schere, Nähgarn oder Pertschnur in drei unterschiedlichen Farben, Washi-Tape (5 mm), Klebepunkte (7 mm)
9. Basketball	32		GM	
10. Dosen werfen	33	GM		
Postenkarte Pause	34	Teilweise gemeinsame und/oder begleitete Posten		
A: Eis für alle!	35		GM	
B: Schlafen und träumen	36		GM	
C: Auf der Rutsche	37		GM	
D: Auf der Schaukel	38		GM	
E: Fangen spielen	39		GM	Ein Instrument oder Musikgerät
F: Stöckchenspiel	40		FM	20 Stöckchen, z. B. Schaschlik-Spieße
G: Schokolinsen	41	FM	Eine Handvoll Pailletten (ca. 6 mm), Wasserfarben, Pinsel, zehn Muggelsteine oder Bohnen	
H: Schokokuchen	43	GM		
Postenkarte Teil 2	44	Selbstständiges Arbeiten / Freiarbeit Reihenfolge frei wählbar		
11. Jonglieren	45		GM	
12. Federball	46		GM	
13. Hürdenlauf	47		GM	
14. In der Schwimmhalle	48		GM	
15. Bälle in der Sporthalle	50		FM/GM	Bunte und verschieden große Klebepunkte
16. Fingerkicken	52		FM	Schere, Leimstift, Halbkarton DIN A4 oder Schachtelhälfte, kleine Murmel (15 mm)
17. Kirschstein spucken	53		GM	
18. Feuer löschen	54		GM	
19. Trampolin springen	55		GM	
20. Weitsprung	56	GM		
21. Billard	57	GM		
Duschen und Haare föhnen	60	Ab-schluss	GM	