

## **Psychomotorik erleben und erfahren**

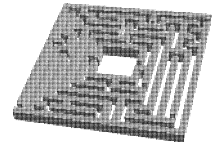
Einführung in die Psychomotorik

„Das Spiel ist die existentielle Grundlage der Kindheit;  
das Spiel erfährt in der Kindheit seine schönste und vollkommenste Ausprägung”

Rüssel

# Kleine Sinne

Institut für Motopädie und Mototherapie

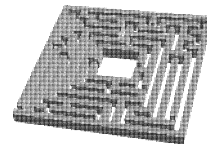


## INHALT

<b>1. VORWORT</b>	3
1. EINE GESCHICHTE	3
<b>2. DIE ENTSTEHUNG DER PSYCHOMOTORIK</b>	4
<b>3. WAS IST PSYCHOMOTORIK ?</b>	4
1. PSYCHOMOTORIK	4
2. LERNEN DURCH BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG	6
3. PERSÖNLICHKEITSBILDUNG DURCH MOTORISCHE LERNPROZESSE	9
4. GRUNDLAGEN DER MOTORISCHEN ENTWICKLUNG	10
5. DIE 7 SINNE	11
1. ÜBERSICHT	11
2. WAHRNEHMUNGSBEREICHE	11
3. DIE ENTSTEHUNG DER SINNE	12
4. STUFEN DER WAHRNEHMUNGSPROZESSE	14
5. ENTWICKLUNG DES KÖRPERSCHEMAS	15
6. MOTORISCHE ENTWICKLUNG	17
1. SENSOMOTORISCHE ENTWICKLUNGSÜBERSICHT	19
7. ENTWICKLUNG DER BEWEGUNGSGRUNDFORMEN	21
8. BEWEGUNGSANGEBOTE INNERHALB DER PSYCHOMOTORIK	22
<b>4. SPIELE</b>	23
1. BEWEGUNGSGESCHICHTE „PLANETENFLUG DURCH DAS ALL“	23
2. SPIELE MIT DEM LUFTBALLON	24
3. WAHRNEHMUNGSSPIELE	24
1. WIR MACHEN POPCORN	24
2. NEBELLANDUNG	25
3. KROKODILE	25
4. FEUER, WASSER, LUFT - EINMAL ANDERS	26
5. DAS MEER UND DIE FISCHE	26
6. SAUSENDSCHNELLES KARUSSELL	27
7. DAS WETTER MACHT WAS ES WILL	27
8. EIN SPAZIERGANG IM ZOO	27

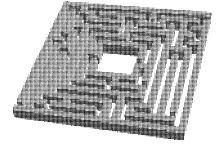
# Kleine Sinne

Institut für Motopädie und Mototherapie



**5. GERÄTE UND MATERIALIEN** ..... 29

**6. LITERATURNACHWEISE /**  
**-EMPFEHLUNGEN** ..... 30



## 1. Vorwort

### 1. Eine Geschichte

Es gab einmal eine Zeit, da hatten die Tiere eine Schule. Das Curriculum bestand aus Rennen, Klettern, Fliegen und Schwimmen, und alle Tiere wurden in allen Fächern unterrichtet.

Die Ente war gut im Schwimmen; besser sogar als der Lehrer. Im Fliegen war sie durchschnittlich, aber im Rennen war sie ein besonders hoffnungsloser Fall. Da sie in diesem Fach so schlechte Noten hatte, mußte sie nachsitzen und den Schwimmunterricht ausfallen lassen, um das Rennen zu üben. Das tat sie so lange, bis sie auch im Schwimmen nur noch durchschnittlich war. Durchschnittliche Noten waren akzeptabel, darum machte sich niemand Gedanken darum, außer: die Ente.

Der Adler wurde als Problemschüler angesehen, unnachsichtig und streng gemäßregelt, da er, obwohl er in der Kletterklasse alle anderen darin schlug, darauf seine eigene Methode anzuwenden.

Das Kaninchen war anfänglich im Laufen an der Spitze der Klasse, aber es bekam einen Nervenzusammenbruch und mußte von der Schule abgehen wegen des vielen Nachhilfeunterrichts im Schwimmen.

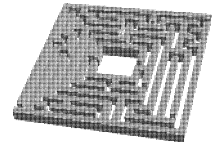
Das Eichhörnchen war Klassenbesten im Klettern, aber sein Fluglehrer ließ ihn seine Flugstunden am Boden beginnen, anstatt vom Baumwipfel herunter. Es bekam Muskelkater durch Überanstrengung bei den Startübungen und immer mehr „Dreien“ im Klettern und „Fünfen“ im Rennen.

Die mit Sinn fürs Praktische begabten Präriehunde gaben ihre Jungen zum Dachs in die Lehre, als die Schulbehörde es ablehnte, Buddeln in das Curriculum aufzunehmen.

Am Ende des Jahres hielt ein anormaler Aal, der gut schwimmen und etwas rennen, klettern und fliegen konnte, als Schulbesten die Schlußansprache.

Originalquelle unbekannt

entnommen aus: Theorie und Praxis der Sozialpädagogik 5'95, Luther-Verlag Bielefeld



## 2. Die Entstehung der Psychomotorik

Durch Prof. Dr. E. J. Kiphard wurde in Deutschland die psychomotorische Erziehung und Behandlung bekannt. Kiphard arbeitete lange Jahre in der Westfälischen Jugendklinik in Gütersloh. Dort entwickelte er gemeinsam mit Dr. Hünnekens die Psychomotorische Übungsbehandlung für bewegungs-, verhaltens- und lerngestörte Kinder. Diese Arbeit fand die Fortsetzung am Westfälischen Institut für Jugendpsychiatrie und Heilpädagogik. Kiphard entwickelte in Zusammenarbeit mit Schäfer, Kesselmann und Schilling unterschiedliche Testverfahren, die Anfang der 70er Jahre standardisiert wurden und auch noch heute in der Mototherapie ihren Einsatz finden.

Bei der Arbeit mit bewegungs-, verhaltens- und lerngestörten Kindern wurde festgestellt, dass durch gezielte Bewegungsübungen und Spiele die Kinder nicht nur in ihren Bewegungen sicherer wurden, sondern dass die Kinder in ihrem gesamten psychosozialen Verhalten positive Veränderungen zeigten.

Im Laufe der letzten Jahrzehnte sind diese Erkenntnisse weiter entwickelt worden. Die Grundgedanken wurden ausgeweitet. Somit versteht sich [nach Kiphard, Psychomotorik in Praxis und Theorie, Seite 12] die „Psychomotorik als eine ganzheitlich-humanistische, entwicklungs- und kindgemäße Art der Bewegungserziehung“

## 3. Was ist Psychomotorik ?

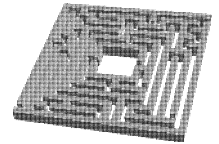
*„Gemessen an den Erziehungsprozessen der frühen Kindheit sind alle pädagogischen Bemühungen jenseits des sechsten Lebensjahres nur noch eine Bagatelle“*

*Theodor Hellbrügge*

### 1. Psychomotorik

Unter Psychomotorik ist mehr zu verstehen, als die Verwendung eines Schwungtuches oder das Spiel mit dem Pedalo oder dem Balancierkreisel. Zwar ist es wichtig, diese Geräte einzusetzen und den Kindern zur Verfügung zu stellen, dennoch sollten sie nicht von vornherein von Erwachsenen mit bestimmten Tätigkeiten deklariert werden.

Innerhalb der Psychomotorik sollte es von großer Wichtigkeit sein, die Selbsttätigkeit der Kinder zu unterstützen und ihre eigenen Ideen konstruieren und ausleben zu lassen. Den Kindern sollte der Umgang mit den psychomotorischen Geräten vorab im Spiel erklärt werden, ohne sie im eigenen Tun und Ausprobieren einzuschränken.



Die Grundgedanken der Psychomotorik sind folgende:

Das Prinzip

➔ der Ganzheitlichkeit

Erziehung durch Bewegung bedeutet auch, Bewegungsfreiheiten der Kinder zuzulassen. Die Kinder werden nicht nach ihren Schwächen beurteilt, sondern nach Gesamtheit ihrer Persönlichkeit gefördert.

➔ der Entwicklungsorientiertheit

Die Lerngegenstände entsprechen immer dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und sollten den individuellen Fortschritten gerecht werden. Dabei sollten immer wieder unterschiedliche Bewegungssituationen angeboten werden, die Kinder gerne und mit viel Freude angehen und in denen sie sich individuell weiterentwickeln können.

➔ der Kindorientiertheit

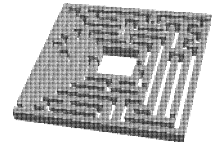
Kinder sollten ernst genommen werden, um Ziele der Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung zu erreichen. Die Lernangebote sollten somit den Interessen der Kinder gerecht werden. Dadurch können sie eigene Erfahrungen machen, die für sie wichtig sind.

➔ der Handlungsorientiertheit

Die Handlungssituation sollte immer die Selbsttätigkeit der Kinder in den Vordergrund stellen. Sie sollten Lösungswege eigenständig suchen und in Kooperation mit anderen Kindern treten. Die Selbstständigkeit der Kinder sollte bewußt provoziert und gefördert werden. Das Erforschen und Ausprobieren mit sich selbst, der materialen und sozialen Umwelt sollte dabei immer wieder berücksichtigt werden.

➔ der Kommunikationsorientiertheit

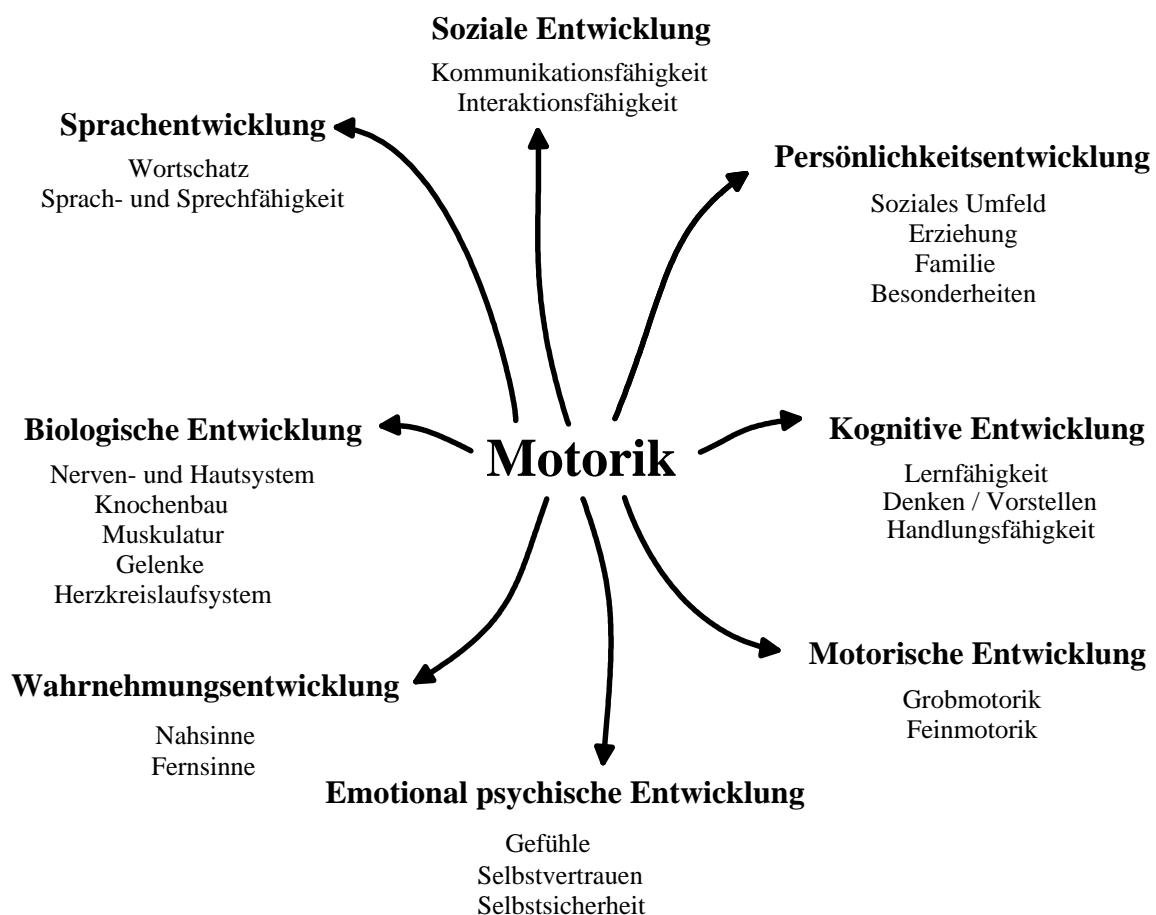
Die Angebote sollten nicht im Monolog, sondern im Dialog mit den Kindern gemeinsam entstehen. Gestik, Mimik und Sprache nicht zu sparsam einsetzen, jedoch auch die Kommunikation der Kinder durch Problemstellungen und Fragen aktivieren.



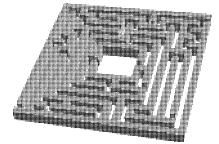
## ➡ der Lernorientiertheit

Kinder, die in ihrem Leben beeinträchtigt sind (z.B. Konzentrationsschwächen, Hyperaktivität) werden Hilfen angeboten, die ihnen das Lernen erst ermöglichen. Eine gezielte Auswahl der Materialien und der Umwelt ist hier ratsam. Der Gesichtspunkt des ökonomischen und effektiven Lernens der Kinder sollte nicht außer Acht gelassen werden.

## 2. Lernen durch Bewegung und Wahrnehmung



in Anlehnung an "Heut bin ich Pirat", Sportjugend Hessen



Durch Bewegung tritt das Kind mit seiner Umwelt in Kontakt. Das Kind erschließt sich somit die Welt Schritt für Schritt und ergreift Besitz von ihr. Durch den aktiven Umgang mit unterschiedlichen Materialien erfährt das Kind, was „oben“, „unten“, „hinten“, „vorne“ etc. bedeutet.

Im seinem direkten Tun lernt es den Kausalzusammenhang zwischen Ursache und Wirkung kennen und auch verstehen. So vollzieht sich die gesamte Entwicklung in der aktiven Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt.

Dieser wesentliche Entwicklungsprozeß ist gekennzeichnet durch das Zusammenwirken emotionaler, sozialer, geistiger und motorischer Vorgänge, die sich gegenseitig beeinflussen.

Die unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen sind enger miteinander verknüpft, als dies bei Erwachsenen der Fall ist. So sind die Gefühls- und Körperbewegungen aufeinander bezogen, den Kindern sieht man die Freude buchstäblich an, auch erleben die Kinder ihre Traurigkeit „im Bauch“.

Im Bewegungsspiel drückt das Kind seine inneren Wünsche und oft auch seine Einstellungen aus. Das Bewegen und das Lernen des Kindes stehen damit in unmittelbarem Zusammenhang. Denn diese Erfahrungen, die das Kind mit „Leib und Seele“, seiner ganzen Person macht, sind prägend und von wichtiger, entwicklungsfördernder Bedeutung.

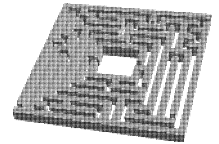
Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen.

Je weniger Bewegungserfahrung der Mensch macht, desto weniger kann er sich auf seine Sinne und Instinkte verlassen.

Es sollte den Kindern mehr Bewegungsfreiraum gegeben werden, damit „Welt und Sprache“ über Handlungen wieder erfahrbar wird. Einen wesentlichen Teil der Verantwortung haben die Eltern. Denn sie prägen Denkweisen, Einstellungen und Gefühle der Kinder. Auch sollten die Eltern Bewegungsbedürfnisse der Kinder nicht nur wahrnehmen, sondern auch akzeptieren und unterstützen.

Die künftige Einstellung zum eigenen Körper, zu Sport und Spiel wird durch die Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im frühkindlichen Alter beeinflusst. Sport hat für Kinder im Kindergartenalter eine andere Bedeutung: nicht Wettkampfcharakter und spezifische Fachsportarten sind gemeint, sondern vielmehr Spaß und Freude an der Bewegung, also die Grundlage für den späteren Sport.





Die Bewegungserziehung im Kindergarten nimmt einen hohen Stellenwert in der pädagogischen Arbeit ein. Die Kinder nehmen ihre Lebenswelt vor allem als Bewegungswelt wahr. Die Angebote werden immer so gestaltet, daß das Kind immer in seiner „leib-seelischen Ganzheit“ verstanden wird und in seinem Erleben und Handeln, seinem Fühlen und Denken, seiner Wahrnehmung und Bewegung gleichermaßen angesprochen wird.

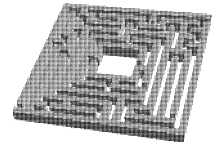
Besonders faszinierend - und nicht nur für Kinder - ist das Errichten einer *Bewegungslandschaft*. Bänke, Ringe, Stühle, Tische, Decken, Kissen und Schaumstoffwürfel werden zu einer Art Parcours zusammengestellt. Es entstehen Tunnel, Rutschen und Höhlen.

Krabbeln, Rutschen, Klettern und Balancieren - alles, was Spaß macht und den natürlichen Grundtätigkeiten der Kinder entspricht, ist in dieser *Bewegungslandschaft* integriert.

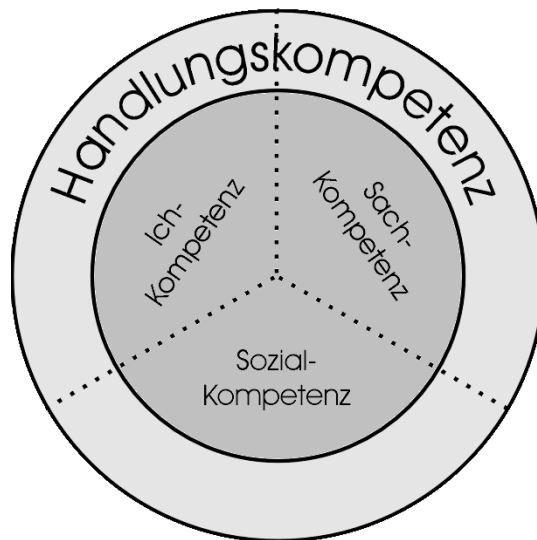
Durch die vielfältigen Bewegungen erschließt sich dem Kind die Welt. Es lernt dabei seine Stärken und Schwächen kennen, es erforscht dabei seine Umwelt und setzt sich mit Materialien, Partnern und Gruppen auseinander. Bewegung, seelische und körperliche Entwicklung hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Im Handeln erfährt das Kind den direkten Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung.

Die bei diesem Prozeß beteiligten Reifungs- und Entwicklungsvorgänge betreffen die emotionale, geistige, soziale und motorische Entwicklung.



### 3. Persönlichkeitsbildung durch motorische Lernprozesse



nach: T. Irmischer, Grundzüge der Motopädagogik, S.14, AKP

#### ➔ Ich- Kompetenz

den eigenen Körper wahrnehmen, erleben und mit ihm arbeiten

#### ➔ Sach - Kompetenz

die materiale Umwelt wahrnehmen, Informationen verstehen, verarbeiten und diese anwenden

#### ➔ Sozial - Kompetenz

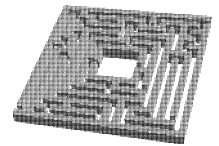
andere Menschen in ihrem Wesen wahrnehmen, mit ihnen aktiv werden

#### ➔ **Handlungskompetenz:**

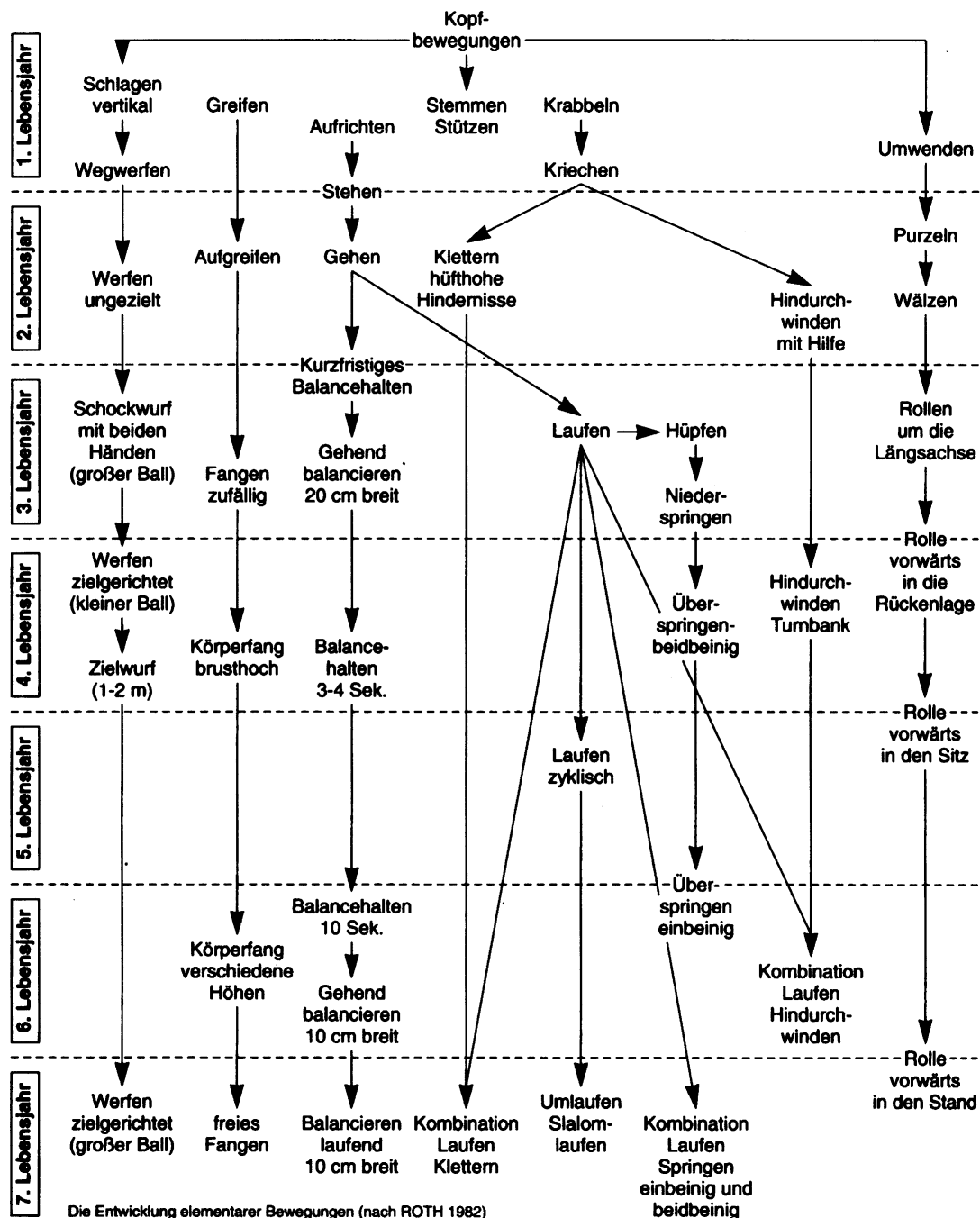
Ergebnis aller Kompetenzen

Umgang mit sich selbst, der Umwelt und anderen Menschen

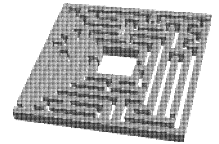
Fähigkeit, sich selbst Ziele zu setzen, zu planen und diese Ziele durch sinnvolle Aktivitäten umzusetzen



## 4. Grundlagen der motorischen Entwicklung



entnommen aus: Sportjugend im LSB, ÜL-Sonderausbildung 1996



## 5. Die 7 Sinne

### 1. Übersicht

Sinn	Wahrnehmungssystem	Wahrnehmungsbereich
↪ Tasten	taktil	Nahsinn
↪ Bewegen	propriozeptiv / kinästhetisch	Nahsinn
↪ Geschmack	gustatorisch	Nahsinn
↪ Riechen	olfaktorisch	Nahsinn
↪ Hören	auditiv	Fernsinn
↪ Sehen	visuell	Fernsinn
↪ Gleichgewicht	vestibulär	Nahsinn

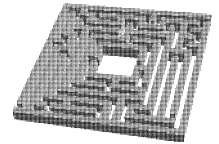
### 2. Wahrnehmungsbereiche

#### ➞ Die Nahsinne

sprechen vor allem die Hirnstammfunktionen an und treten in der Ontogenese des Menschen früher auf als die Fernsinne. Sie beziehen sich auf den Körper und zeigen dem Menschen an, wo er sich im Bezug zur Schwerkraft befindet. Die basalen Sinne sind im Mutterleib schon voll entwickelt.

#### ➞ Die Fernsinne

erlauben dem Individuum eine größere Reichweite; durch sie kann der Mensch Informationen aufnehmen und auswerten, ohne daß er direkten Kontakt zum Wahrnehmungsgegenstand herstellen muß. Der Mensch nimmt hierüber Kontakt mit Dingen aus der Umwelt auf ohne diese zu berühren.



### 3. Die Entstehung der Sinne

#### ➤ Tast- und Berührungssinn

Das taktile System ist das erste sensorische System, das im Mutterleib entwickelt ist und bereits voll funktioniert, wenn sich das optische und das akustische System erst zu entwickeln beginnen. Ohne ausreichende taktile Stimulierung tendiert das Nervensystem dazu, aus dem Gleichgewicht zu kommen. Das taktile System stellt das erste Bewußtsein über sich selbst dar und bedeutet emotionale Sicherheit.

Die Rezeptoren in der Haut reagieren hochempfindlich. Sie registrieren Wärme und Kälte, Druck und Schmerz.

#### ➤ Bewegungssinn

Muskeln und Gelenke übermitteln permanent Informationen zum Gehirn, um über die Körperstellung zu informieren. Je nach Kontraktion oder Streckung der Muskeln wie auch Belastung von Gelenken übermitteln die Propriozeptoren Angaben zur Eigenwahrnehmung des Körpers.

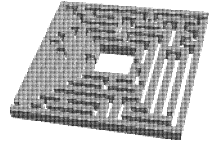
#### ➤ Geruchs- und Geschmackssinn

Sind bereits kurz vor der Geburt voll entwickelt. Sie leiten über die Rezeptoren einen Reiz weiter an das Gehirn. Hier entscheidet der Mensch, in welcher Form er reagiert und eine Reaktion zeigt. Ob ein Reiz als angenehm oder unangenehm empfunden wird, hängt individuell von jedem Menschen ab und ist von seiner Geschichte abhängig.

#### ➤ Gehörsinn

Im Gehörgang treffen Luftschwingungen auf das Trommelfell und versetzen es in Schwingungen.

Je nach Tonhöhe werden andere Zellen erregt, die den Reiz als elektrischen Impuls an das Gehirn weiterleiten.



## ➔ Sehsinn

Ein optischer Reiz auf der Netzhaut wird im Hirnstamm verarbeitet und von dort aus zu Muskeln und Gelenken geleitet, es erfolgt eine Reaktion. In Millisekunden filtert das Sehsystem Wesentliches von Unwesentlichem heraus und so verschafft sich der Fernsinn Überblick, Einblick, Durchblick. Er ist wichtig für die Wahrnehmung des Gleichgewichtes und dient zur Orientierung im Raum.

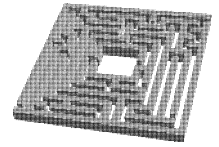
↪ Das auditive und akustische System können Informationen austauschen, um mit motorischen Befehlen integriert zu werden.

## ➔ Gleichgewichtssinn

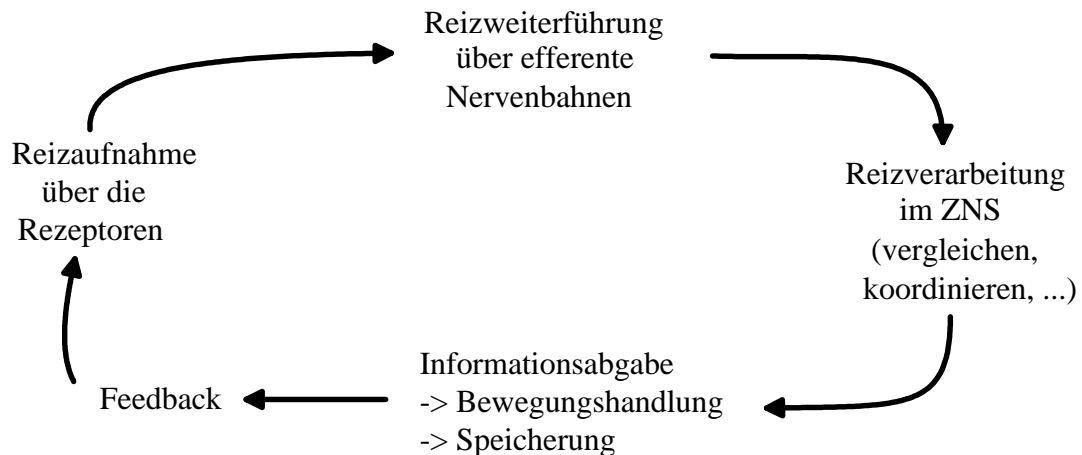
Das Gleichgewichtssystem betreut drei Hauptaufgaben: Orientierung im Raum, Steuerung der Augenbewegung und Regulation des Gleichgewichts.

Im Innenohr befindet sich der Gleichgewichtssinn. Dort befinden sich drei Bogengänge, die mit einer trägen Flüssigkeit gefüllt sind. So wird übermittelt, ob eine Änderung der Position oder Lage stattfindet. Im Gehirn wird das Bewegungs- und Lageempfinden in eine Steuerung der Muskulatur umgesetzt, um das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten.

Ergänzt wird dieser Vorgang durch visuelle Informationen über Lage und Stellung des Körpers.



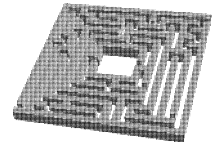
## 4. Stufen der Wahrnehmungsprozesse



Die Wahrnehmung und Verarbeitung der Reize ist die Grundlage unserer gesamten Persönlichkeitsentwicklung. Jedoch wird das Wahrnehmungsvermögen von uns tagtäglich immer mehr gefordert. Besonders auf die Kinder strömen zu viele Reize ein, die meistens nur die beiden Wahrnehmungsbereiche Hören und Sehen fordern. Viele Kinder haben erschreckende Defizite im Wahrnehmungsbereich. Wir alle kennen Kinder mit solchen Störungen/Defiziten in der Wahrnehmung.

Diese Kinder ....

- ..... treffen beim Werfen kaum Ziele
- ..... sind unkonzentriert
- ..... meiden Körperkontakt, oder
- ..... suchen den Körperkontakt in übertriebenem Maß
- ..... können sich im Raum nicht orientieren
- ..... können keine ertasteten Gegenstände benennen
- ..... gelten häufig als tolpatschig, oder ungeschickt
- ..... übertreten die abgesprochenen Grenzen
- ..... malen nicht gerne
- ..... matschen und kneten nicht gerne
- ..... verstehen Aufgabenstellungen nicht richtig



Kinder, die diese Verhaltensmuster zeigen sind uns alle bekannt. Allerdings meinen wir oft, das Kind hat keine Lust oder will uns ein bißchen ärgern. Diese Meinung ist jedoch nicht richtig. Das Kind verhält sich nicht absichtlich ungeschickt; es will vielleicht gar nicht schlagen, jedoch hat dieses Kind keine andere Möglichkeit sich mitzuteilen und wird dann noch falsch verstanden. Oft erfährt dieses Kind noch Konsequenzen, die es nicht verstehen und zuordnen kann und seinem Verhalten nicht gerechtfertigt sind. Der Kreislauf setzt sich fort und meistens resigniert das Kind.

Häufig treten die ersten Anzeichen einer Wahrnehmungsstörung schon vor der Kindergartenzeit auf. Die Anzeichen verstärken sich während der Kindergartenzeit. Die Ursache für die Wahrnehmungsstörung liegt in der nicht richtigen Verarbeitung der Reize. Dadurch, dass viele Kinder, wie schon erwähnt sehr viel Zeit vor dem Fernseher verbringen, werden andere Sinnessysteme nicht angeregt und entwickeln sich unzureichend. Auffällig ist auch die hohe Zahl der Kinder, die bereits im Alter von 4-6 Jahren schon Haltungsschwächen und mangelnde Reaktionsfähigkeit und Körperkoordination bei Stürzen oder spontanen Bewegungen zeigen.

Die Folge einer Wahrnehmungsstörung ist fatal. Das betroffene Kind hat wenig Bezug zu sich selbst und zur Umwelt. Somit treten weitere Störungen auf, die das emotionale Wahrnehmen, die Motorik und die Sprache betreffen.

Innerhalb der Psychomotorik sollte dem Kind die Möglichkeit gegeben werden, sich mit sich und seiner Umwelt auseinanderzusetzen.

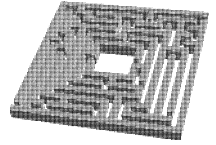
Das Kind wird seinen Körper, seine Muskeln und Gelenke spüren und richtig einsetzen. Es wird viel über sich und seinen Körper erfahren und lernen.

## 5. Entwicklung des Körperschemas

Die richtige Verarbeitung von vestibulären und propriozeptiven Sinnesreizen ermöglichen dem Kind die Kontrolle seiner Augenmuskelbewegungen. Ohne Einfluß der Sinnesreize hat das Kind Probleme einen Gegenstand mit den Augen zu verfolgen oder ihn zu fixieren. Als weitere Folge entwickeln sich Tonusregulation, Haltungsreaktion und Gleichgewichtsvermögen.

Die 3 Nahsinne (vestibulär - taktil - propriozeptiv ) werden in das Wahrnehmungsschema des Körpers integriert. Die Koordination der beiden Körperhälften, die motorische Planung, die Aufmerksamkeitsspanne, das konstante Aktivitätsniveau und die Gefühlsstabilität sind die Voraussetzung der Entstehung des Körperschemas.





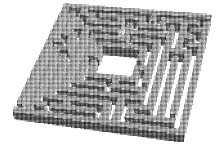
Das Körperschema ist eine *Landkarte* des Körpers, welche im Gehirn gespeichert ist. Die *Landkarte* enthält Informationen über einzelne Abschnitte des Körpers.

Akustische und vestibuläre Empfindungen werden in das Körperschema integriert. Das Sprachverständnis und Sprechvermögen entwickeln sich somit.

Die optischen Reizeinwirkungen werden mit den drei Grundsinneseinwirkungen zusammengebracht, so daß die visuelle Wahrnehmung und Auge - Handkoordination ermöglicht wird. Unter visueller Wahrnehmung versteht man, den Sinn von etwas Gesehenem zu verstehen. Das Kind kann Aufgaben beginnen, durchführen und beenden. Die Beschäftigung des Kindes sind prozeßorientiert und zweckgerichtet.

Wenn alle Entwicklungsschritte beendet sind, dann verfügt das Kind über

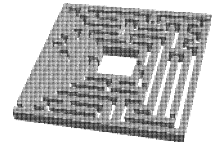
- ➔ Organisationsfähigkeit
- ➔ Konzentrationsfähigkeit
- ➔ Selbstkontrolle / Selbsteinschätzung
- ➔ Selbstvertrauen
- ➔ akademisches Lernvermögen
- ➔ Fähigkeit zu abstrakten Denken und Verarbeiten von Gedanken
- ➔ Lateralität



## 6. Motorische Entwicklung

Selbstaufrichtung	<p><b>1. Neugeborenenalter (1. - 3. Monat)</b></p> <p><i>Phase der ungerichteten Massenbewegungen</i> Reflexe noch gut ausgebildet: Greif-, Schreit-, Kopfstell-, Kriechreflex u.a.</p> <p><b>2. Säuglingsalter (4. - 12. Monat)</b></p> <p><i>Phase der Aneignung erster koordinierter Bewegungen</i></p> <p>wichtigste Entwicklungsreihen: 1. Entwicklung des Greifens 2. Vorgang des Aufrichtens 3. Aneignung der ersten selbstständigen Fortbewegungen</p>
Selbsterforschung, Selbsterfahrung	<p><b>3. Kleinkindalter (2. und 3. Lebensjahr)</b></p> <p><i>Phase der Aneignung vielfältiger Bewegungsformen</i></p> <p>entwickelt alle elementaren Bewegungsfertigkeiten: Krabbeln, Kriechen, Rutschen, Rollen, Stehen, Gehen, Laufen, Hopsen, Steigen, Niederspringen, Springen, Klettern, Heben, Tragen, Hängen, Werfen, Fangen, einfaches Balancieren, etc.</p>
Feinkoordination von Alltagsbewegungen	<p><b>4. Vorschulalter (4. - 6./7. Lebensjahr)</b></p> <p><i>Phase der raschen Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen und der Aneignung erster Bewegungsformen</i></p> <p>unter 3. genannte Bewegungsformen werden verbessert; erste Bewegungskombinationen: Laufen und Springen, Hochwerfen und wieder-Fangen, Fangen und Werfen, vereinzelt Laufen und Werfen</p>

nach: Sportjugend im LSB, ÜL-Sonderausbildung 1996



## Drei- / Vierjährige

- stehen 3 - 4 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen
- gehen drei Meter auf Zehenspitzen
- springen 4 - 6 Mal auf einem Bein
- fangen einen selbst hochgeworfenen Ball
- hüpfen kurze Strecken
- werfen mit einem Ball 4 - 5 Meter weit
- treffen sicher kopfhohe Ziele in 2 Meter Entfernung

## Fünf- / Sechsjährige

- führen sicher Niedersprünge aus
- führen Rolle und Rollbewegungen ohne Schwungbeineinsatz aus
- führen nicht-langsame Simultanbewegungen (zwei gleichzeitige Bewegungen) aus
- werfen sicher mit „langsamer“ Übersetzung
- zielen genau bei Würfeln bis zu 5 Meter Entfernung
- springen Seilchen
- fahren Fahrrad
- rennen flüssig koordiniert
- springen 8 - 10 Mal auf einem Bein
- fangen einen Tennisball nach einmaligem Aufspringen
- stehen 10 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen
- balancieren sicher auf 5 Zentimeter breiten Balken
- springen „korrekt“ eine Hampelmann

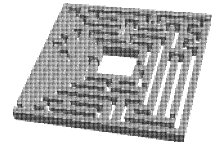
## Sieben- / Achtjährige

- führen sicher Greif- / Zielbewegungen an schwingenden Geräten aus
- kontrollieren sicher rumpfnähe Bewegungen
- springen „korrekt“ einen Hampelmann
- führen sicher Kniebeugen mit seitlichen gestreckten Armen aus

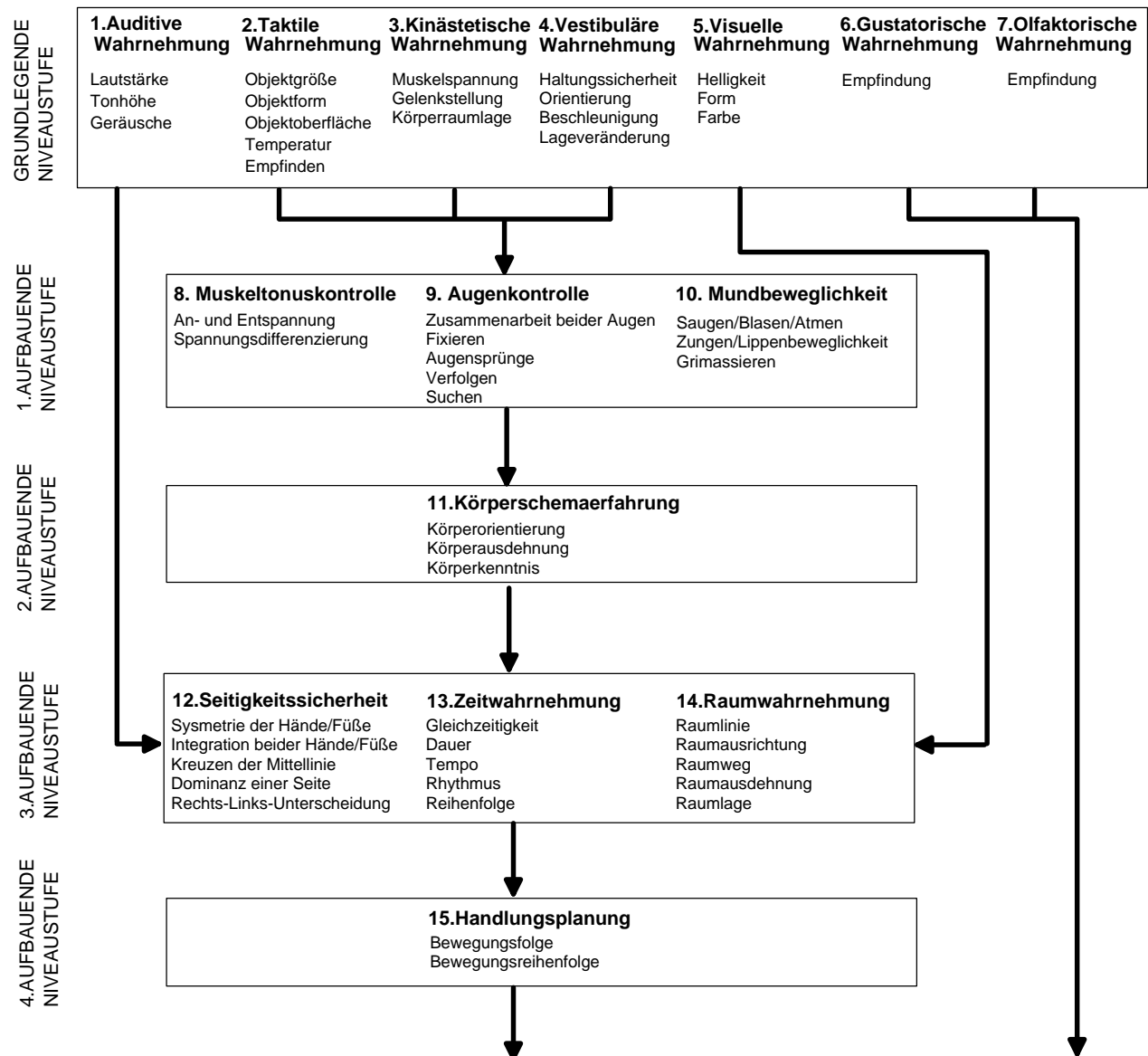
## Neun- / Zehnjährige

- zielen genau bei Würfeln
- fangen sicher Bälle
- können einfache balltechnische und taktische Übungen
- können sicher einfache Bewegungsverbindungen
- lösen sicher gezielte Bewegungsaufgaben
- stehen 10 Sekunden auf einem Bein mit geschlossenen Augen

nach Kiphard 1984 / 1990 und Söll 1982, nach Winter, Sportjugend im LSB, ÜL-Sonderausbildung 1996

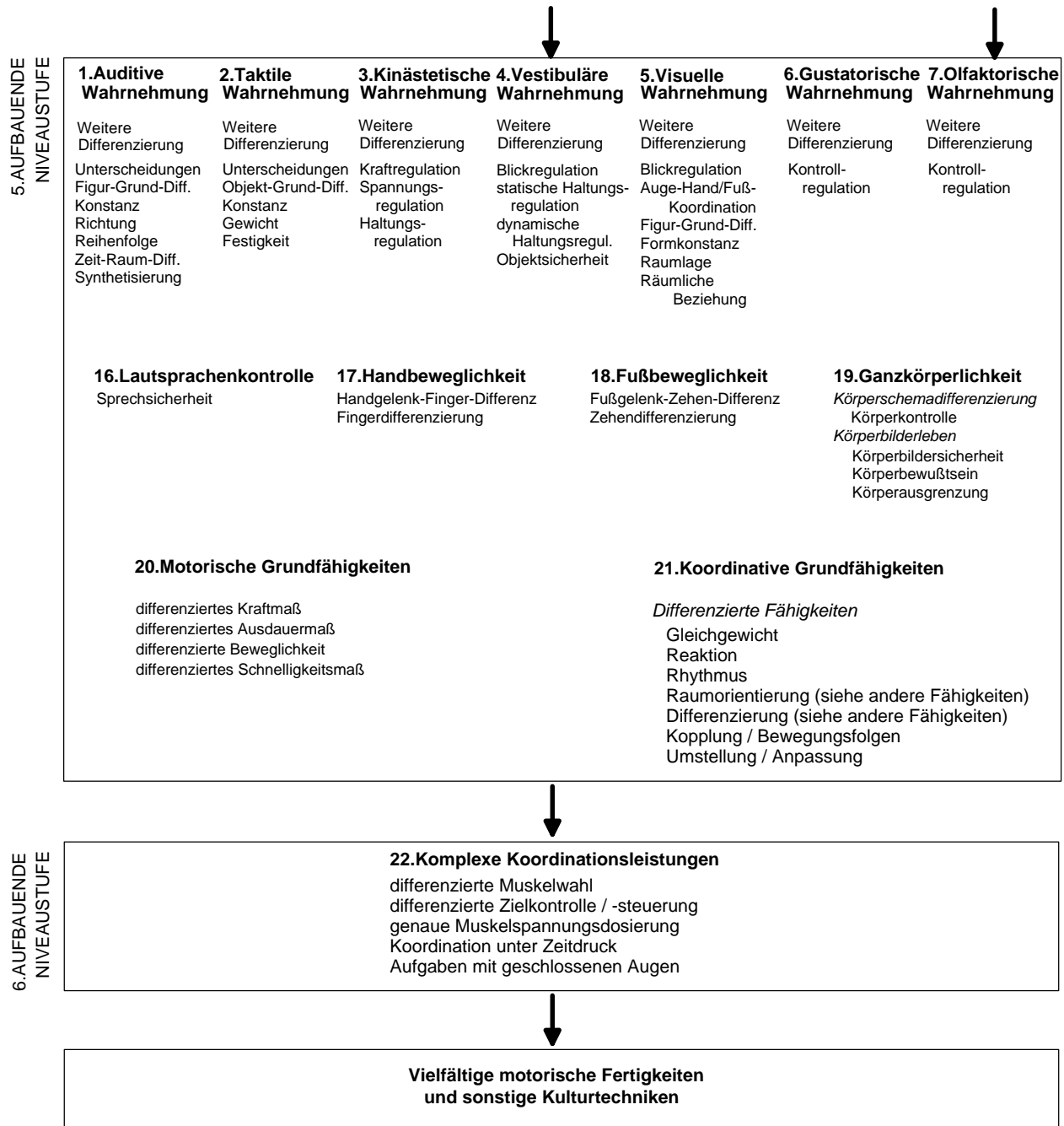
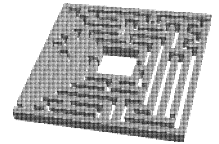


## 1. Sensomotorische Entwicklungsübersicht

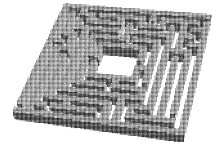


# Kleine Sinne

Institut für Motopädie und Mototherapie



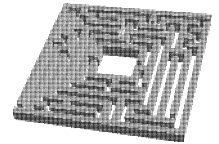
aus: „Wir im Sport“ 6/97



## 7. Entwicklung der Bewegungsgrundformen

Bewegungsgrundformen		Monate																	
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Greifen	Beginn																		
	zielgerichtet																		
Werfen	scherenartig																		
	einhändig Schleudern																		
Fangen	richtungsbezogen (1,5 m)																		
	Weitwurf																		
Aufrichten	Körperfang Brusthoch																		
	mit aktiver Armbewegung																		
	Kopfen in Bauchlage																		
	Drehen in Bauchlage																		
	freies Sitzen																		
	freies Stehen																		
	freies Aufstehen																		
	Einbeinstand																		
Gehen	Krabbeln																		
	Kriechen																		
	seitliches Gehen mit Festhalten																		
	erste freie Schritte																		
	aufrechtes Gehen																		
	Klettern auf hüfthohe Hindernisse																		
Laufen	Gehen auf hüfthoher schräger Ebene																		
	Gehen über 15 cm breites Brett																		
Steigen	aufwärts mit Unterstützung																		
	abwärts mit Unterstützung																		
	freies Steigen Nachstellschritt																		
	freies Steigen Wechselschritt																		
Springen	Hüpfen am Ort																		
	Niederspringen von 5 cm Höhe																		
	Überspringen von 10 cm Zwischenraum																		
	Nachtstallgalopp																		

nach Becker 1978, entnommen aus: „Integrationsstörungen“, Brand/Breitenbach/Maisel, edition bentheim 1997, S. 56



## 8. Bewegungsangebote innerhalb der Psychomotorik

Was lernt man eigentlich in einer Bewegungslandschaft?

*Bewegungslandschaften* oder die berühmte „Bewegungsbaustelle“ sind momentan „In“ und sind aus einigen Kindergärten und deren Konzeptionen nicht mehr wegzudenken. Viele Erzieherinnen wissen nicht allzuviel über den eigentlichen Sinn dieser *Bewegungslandschaften*. Die Berichte über solche Aktivitäten häufen sich in den Fachzeitschriften, ohne jedoch genaue oder verständliche Erklärungen zu enthalten.

Heutzutage wird den Kindern immer seltener die Möglichkeit zum Austoben gegeben. Jeder Weg wird fast ausschließlich mit dem PKW zurückgelegt, so dass die Kinder sich und ihren Körper nur in wenigen Situationen kennenlernen und einschätzen können. Beobachtet man jedoch die Kinder, so sieht man, dass sie das Wagnis, die Selbstüberwindung und Auseinandersetzung mit sich, mit anderen und der Umwelt suchen.

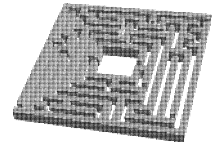
Der markanteste Unterschied zwischen der *Bewegungslandschaft* und der „Bewegungsbaustelle“ liegt wohl darin, daß die „Bewegungsbaustelle“ vor allem für das Freigelände mit etwas anderen Materialien konzipiert wurde. So werden hier vor allem Bretter, alte Reifen, Getränkekästen, Plastikrohre, Baumstämme etc. den Kindern zur Verfügung gestellt.

Die *Bewegungslandschaft* stellt eine Verlegung des Spielplatzes in den Innenraum dar. Mit den Turngeräten und anderen Materialien werden mit den Kindern Bewegungslandschaften erbaut. Schaukeln, Berge, Seen und Brücken werden die Kinder begeistern und den Nervenkitzel hervorrufen.

Mit den Augen der Erwachsenen sieht die Turnhalle oder der Raum fast normal aus; wäre da nicht die - für Erwachsene - unkoordinierte Anordnung der Turngeräte und die doch so seltsam aussehenden Geräte, wie das Rollbrett, der Balancierkreisel oder das Pedalo. Die Kinder bewegen sich damit jedoch schnell und koordiniert durch den Raum. Einige probieren noch aus, wie das Pedalo zu nutzen ist.

Das Bewegen wird für die Kinder zu einem spielerischen, vielseitigen und phantasievollen Tun. Es werden viele Sinneserfahrungen ermöglicht, die wichtig für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung sind.

Jede *Bewegungslandschaft* sieht anders aus, da sich menschliche Steuerungsprozesse nicht vorab planen lassen. Die Ideen der Kinder und der Erwachsenen im gemeinsamen



Prozeß des Tuns zusammenzufügen, zu verändern und zu ergänzen zeichnet die *Bewegungslandschaft* aus.

## zu beachten:

- ➔ es sollte nicht nur das reine Sich-Bewegen im Vordergrund stehen, sondern
- ➔ ein angemessener Wechsel zwischen
  - ➔ Anspannung und Entspannung
  - ➔ Ruhe und Bewegung
  - ➔ Denken und Machen
- ➔ die räumliche Situation

## 4. Spiele

### 1. Bewegungsgeschichte „Planetenflug durch das All“

„Knall, knall, knall,  
wir fliegen durch das All  
Der Countdown läuft:  
10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - hui.

Vor dem Abflug:

Schwindeltest: Viele Drehungen um den eigenen Körper

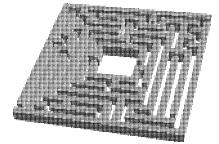
Koordinationstest: Einbeinstehen

Krafttest: Arme solange wie möglich wie Flugzeugflügel halten, ohne den aufrechten Stand aufgeben zu müssen.

Dann starten wir von der Basis aus, fliegen mit Getöse durch das All und landen auf dem

- ➔ Flummiplaneten
- ➔ Spinnenplaneten
- ➔ Kitzelplaneten
- ➔ ..... -planeten (Ideen der Kinder aufgreifen)





## 2. Spiele mit dem Luftballon

- den Luftballon aufblasen
- den Luftballon in der Luft halten
- mit dem Luftballon tanzen
- den Luftballon anhand verschiedener Körperteile fortbewegen
- vorsichtig auf den Luftballon legen (Bauch- und Rückenlage); Kindern Hilfestellung anbieten
- Ballmatratze: Viele Luftballons in einen Bettbezug hineinstecken und den Bettbezug schließen. Es entsteht eine bewegliche Matratze, auf die sich gelegt werden kann.

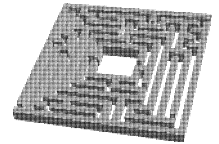
## 3. Wahrnehmungsspiele

### 1. Wir machen Popcorn

**Spielfeld:** Ein möglichst enger Kreis, damit das erste Popcorn eine Chance hat, andere Maiskörner zu berühren.

**Material:** Spielfeldmarkierungen

**Spielverlauf:** „Wie wird eigentlich Popcorn hergestellt? Aha, wir geben Maiskörner in eine Pfanne und erhitzen das Ganze. Die Maiskörner beginnen schnell zu hüpfen - genau wie alle Kinder im Kreis. Nun geben wir den Honig hinzu. Der trifft zunächst nur ein Kind - unseren Fänger. Gelingt dem klebrigen Popcorn nun, andere Maiskörner mit dem Körper, allerdings nicht mit den Händen, zu berühren, dann kleben sie aneinander fest. Gemeinsam müssen sie dann versuchen, weitere Maiskörner zu berühren, bis schließlich alle Maiskörner eng aneinandergeklebt und fest umschlungen in der Pfanne hüpfen.“ Das Ankleben erfolgt durch Berührung mit Hüfte, Schulter oder Oberarm.



## 2. Nebellandung

**Spielort:** Turnhalle, Außengelände

**Material:** Augenbinden

**Spielverlauf:** Ein Flugzeug befindet sich im Anflug auf den Flughafen. Der Pilot kann wegen starkem Nebel die Landebahn nicht sehen und muß sich ganz auf das Funkfeuer verlassen.

Die Kinder bilden dazu eine etwa 5 Meter breite Gasse als Landebahn, die über das gesamte Spielfeld reicht. Ein Kind steht mit verbundenen Augen als Pilot des Flugzeuges am Anfang der Gasse.

Die Kinder lotsen nun das Flugzeug mit Geräuschen durch den Nebel auf die Landebahn. Droht das Flugzeug von der Landebahn abzukommen, führen es die Kinder sanft in die richtige Richtung. Die letzten beiden Kinder der Gasse rufen laut und deutlich „Stop“, sobald das Flugzeug am Ende der Landebahn angekommen ist.

Änderungen: Körpergeräusche einsetzen, Abstand zwischen den Kindern verändern und somit die Gasse breiter oder enger werden lassen, innerhalb der Gasse Kurven bilden.

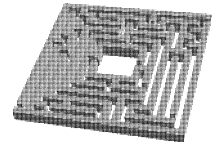
## 3. Krokodile

**Spielort:** Turnhalle, Spielfläche mit Matten begrenzen.

**Material:** keines

**Spielverlauf:** Die Mitspieler, die zunächst locker durch die Halle laufe, werden auf ein Zeichen hin - Musikstopp- in Krokodile verwandelt. Die Position ist der Vierfüßlergang mit ausgestreckten Beinen, so daß die Kinder auf ihren Füßen und Händen gehen.

Jedes Krokodil begrüßt nun zwei bis drei andere Krokodile auf eine besondere Art und Weise:



- ➔ rechte und linke Hand schütteln
- ➔ die bayerischen Krokodile testen ihre Kraft beim Fingerhakeln, indem sie den Unterarm des Mitspielers ergreifen und sie durch Zug aus dem Gleichgewicht bringen
- ➔ da sich einige besonders mögen, reiben sie ihren Po seitlich aneinander
- ➔ sie verteidigen ihren Lieblingsplatz gegen fremde Krokodile durch seitliches Wegdrängen.

## 4. Feuer, Wasser, Luft - einmal anders

Alle Kinder laufen durch den Raum. jedem Ruf wird eine Bewegung zugeordnet:

Feuer: Alle Kinder bilden durch Anfassen einen Kreis

Wasser: Alle Kinder bilden eine lange Reihe und reichen „Wassereimer“ weiter

Erde: Alle Kinder legen sich „auf einen Haufen“ zusammen

## 5. Das Meer und die Fische

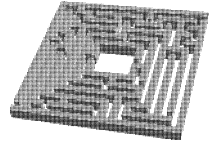
Alle Kinder sind in einem abgesteckten Areal, mitten unter ihnen ist der „Meergeist“, der ruft:

„Das Meer ist ruhig“                      Alle Kinder laufen auf Zehenspitzen

„Das Meer ist voller Wellen“           Alle Kinder hüpfen

„Das Meer ist stürmisch“               Alle Kinder laufen durcheinander

„Die Ebbe kommt“                        Alle Kinder rennen schnell weg, denn bei „Ebbe“ versucht der „Meergeist“, ein Kind zu fangen.



## 6. Sausendschnelles Karussell

Kreisaufstellung mit Handfassung. Folgender Text wird gesprochen und sich entsprechend dazu bewegt:

„Langsam, langsam fängt es an,  
immer schneller wird es dann,  
sausendschnell, sausendschnell  
dreht sich das Karussell,  
bis der Schwung vergeht  
und es wieder steht.“

Hierbei bitte auf Richtungswechsel achten!

## 7. Das Wetter macht was es will

Streichelmassage (Mutter - Kind - Übung)

Das Kind liegt auf dem Bauch, die Mutter kniet daneben. Die Mutter spielt mit den Händen das Wetter auf dem Rücken des Kindes:

Es tröpfelt > einzelne Finger tippen auf den Rücken.

Die Tropfen werden größer > etwas fester tippen.

Es regnet richtig > alle Finger tippen ganz schnell.

Es hagelt > mit den Fäusten leicht klopfen.

Der Regen läßt nach > das Tippen wird schwächer.

Die Sonne scheint wieder > mit der gesamten Handfläche über den Rücken streichen.

Anschließend darf das Kind die Mutter streicheln.

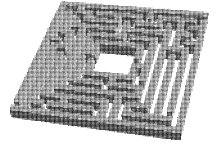
## 8. Ein Spaziergang im Zoo

Streichelmassage

Die Kinder suchen sich einen Partner / eine Partnerin.

Ein Kind darf sich in den Schneidersitz setzen, das andere Kind setzt sich dahinter.

Das vordere Kind darf nun die Augen schließen und die Tiergeschichte genießen.



## **Geschichte:**

Du sitzt auf einer Wiese im Zoo und träumst vor dich hin. Auf einmal spürst Du eine Berührung auf deinem Rücken:

Eine kleine Ameise wandert über deinen Rücken - Fingerspitzen krabbeln auf und ab

Eine kleine Schlange schlängelt sich über deinen Rücken - Handfläche streicht in leichter Wellenlinie über den Rücken

Ein kleiner Vogel hüpfte auf deinen Schultern hin und her - mit den Fingerspitzen „Hüpfbewegungen“ andeuten

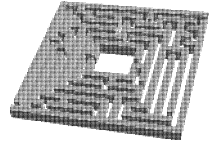
Ein Elefant wandert über deinen Rücken - Handfläche fest auf den Rücken drücken

Ein kleiner Käfer krabbelt ganz sanft über deinen Rücken - Fingerspitzen krabbeln vorsichtig auf dem Rücken auf und ab

Ein Tigerbaby rennt ganz schnell über deinen Rücken - Fingerspitzen krabbeln schnell über den Rücken

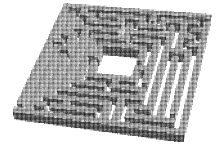
Und während du noch an die Tiergeschichte denkst, berührt dich ein Windhauch, der anfangs noch sanft, aber dann immer stärker wird. Du öffnest dann deine Augen.

Jetzt darfst du mit deinen Händen deinem Freund / deiner Freundin die Geschichte erzählen.



## 5. Geräte und Materialien

- Bälle ( unterschiedlicher Größe und Beschaffenheit )
- Bleischnüre
- Bürsten / Pinsel
- Farben
- Fingerpuppen
- Föhn
- Hängematte
- Knotentau
- Seile
- Kriechtunnel
- Naturalien (Reis, Bohnen, Erbsen etc.)
- Naturmaterialien (Kastanien, Eicheln etc.)
- Laufdollies
- Luftballons
- Igelbälle
- Sandsäckchen oder Bohnensäckchen
- Trimpolin
- Große Schaumstoffelemente
- Heulrohre
- Rhythmiktücher oder Seidentücher
- Bettlaken, Wolldecken
- Autoschläuche
- Wäscheklammern
- Rhythmikinstrumente



## 6. Literaturnachweise / -empfehlungen

- Irene Flemming / Jürgen Fritz: „Wahrnehmungsspiele“, Grünewald-Verlag 1997
- Renate Zimmer: „Schafft die Stühle ab!“, Herder-Verlag 1995
- Peter Thiesen: „Mit allen Sinnen spielen“. Beltz-Verlag 1997
- Ekkehard Blumenthal: „Bewegungsspiele für Vorschulkinder“, Hofman Schorndorf-Verlag 1986
- Renate Zimmer: „Handbuch der Bewegungserziehung“, Herder-Verlag 1993
- Gerhard Krombusch: „Mit Kindern auf dem Weg in die Stille“, Impulse Musikverlag 1992
- Zimmer / Cicurs: „Kinder brauchen Bewegung“, Meyer & Meyer-Verlag 1992
- Hanna / Summerer: „Bewegen und spielen“, Don Bosco-Verlag 1994
- Patz: „Neue Bewegungsspiele“, Ettlenger-Verlag 1992
- Heinz Krombholz: „Spaß an Bewegung“, Don Bosco-Verlag 1996
- Waldtraut Herdtweck: „Durch Bewegung zur Ruhe kommen“, Don Bosco-Verlag 1998
- Patz: „Spielideen mit Kartons“, Ettlenger-Verlag 1993
- Patz: „Spielideen rund um den Ball“, Ettlenger-Verlag 1994
- Patz: „Spielideen mit dem Luftballon“, Ettlenger-Verlag 1994
- Patz: „Gleichgewichtsspiele“, Ettlenger-Verlag
- Bill Michaelis: „Kreatives Bewegen“, Ettlenger-Verlag 1995
- Maschwitz: „Stille Übungen mit Kindern“, Kösel-Verlag 1993
- GEO-Wissen: „Sinne und Wahrnehmung“, Gruner und Jahr 1997
- Kiphard: „Motopädagogik“, Verlag Modernes Lernen 1995
- Ayres: „Bausteine der kindlichen Entwicklung“, Springer-Verlag 1992
- Gräsel / Ullmann: „Vorschulkinder turnen mit Behelfsgeräten“, Limpert-Verlag 1989
- Köckenberger: „Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial“, Borgmann publishing 1999
- Irene Flemming / Jürgen Fritz: „Ruhige Spiele“, Grünewald-Verlag 1998
- Hoyer / Köpge: „28 Erdball- und Fallschirmspiele“, AOL-Verlag 1994
- Brand / Breitenbach / Maisel: Integrationsstörungen, edition bentheim 1997
- Kiphard: Psychomotorik in Praxis und Theorie, Flöttmann 1994
- Balster: „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“, LSB Duisburg 1998