

Dr. Gabriela Falkenberg-Gurges

GEFÜHL BIS IN DIE FINGERSPITZEN

KÖRPERERFAHRUNGEN IN KINDERGRUPPEN



Burckhardthaus-Laetare

INHALT

Gedanken zum Thema	7
Der Mensch vermag gar manches	9
Die Idee	10

Teil 1

Bewegter Einstieg	11
Bewegung als Grundlage	12
Lernen über die Sinne	14
Die Sinne	16
Zum Umgang mit dem Buch	19

Teil 2

Im Gleichgewicht	21
Gleichgewicht (Fähigkeit) und Balancieren (Tätigkeit)	22
Der Zauberer geht um	24
Jongleure und Akrobaten	25
Im Land der Spuren	26
Seiltänzer und Co.	26
Bänke, nicht nur zum Sitzen	27
Kleine Staffelspiele	28
Pudding in den Beinen	28
Zunächst einige Ideen für die Sport- oder Therapiekreisel	29
Ideen mit den Pedalos	29

Bonbon Nr. 1: Gleichgewichtsparadies	30
Gleichgewichtsgeslegenheiten	30
Gleichgewichtsgeschichte	31
Turngeräte „wackeln“	32
Wackelnder Kastendeckel	32
Wackelnde Bank	32
Die Hängebrücke	33
Die Wippe	33
Beweglicher Weichboden	34
Augen zu	34
Bewegte Rätsel	34

Teil 3

Räume für uns	35
Die räumliche Orientierungsfähigkeit ...	36
Den Raum erkunden	37
Schattenlauf	37
Die Lokomotive	38
Der Zauberkreis	38
Musikstopp	38
Die Tiergeschichte	39
Die Schiffsgeschichte	39
Die Hindernisbahn	40
Der Verkehrspolizist	40
Seilornamente	40

Heiße Reifen!	40
Der Ballon platzt	41
Bonbon Nr. 2: Schwingungen	42
Folien und Tücher	42
Tauschrausch	42
Tanztuch	44
Höhle und Versteck	44
Das Krokodilspiel	44
Folienstreifen	45
Sonnengeflecht	46

Teil 4

Musik im Blut	47
Rhythmusfähigkeit	48
Woher kommt's	49
Das Morsealphabet	50
Namen lernen	50
Rhythmusball	50
Rhythmische Reifen	51
Rhythmische Seile	51
Die Picknicküberraschung	52
Kreiseln	53
Der geheimnisvolle Mister X	53
Bonbon Nr. 3: Doppelklöppel	54
Hoppelmöppel, Stoppelföppel	54

Geklöppeltes	55
Klöppelbalance	56
Klopfklöppel	56

Teil 5

Körperecho	57
Bewegungsschulung zur Förderung der Reaktionsfähigkeit	58
Berühren angesagt	59
Der Tiger ist los	60
Fangspiele	60
Formel 1	61
Spiegellauf	61
Reifenspaß und Ballvergnügen	61
Luftikus	62
Ballonrausch	62
Sandsäckchen	63
Lass fallen	63
Bonbon Nr. 4: Wir mit Papier	64
Regenschirm	64
Nicht berühren	64
Falten und flattern	65
Für die Rumpfmuskeln	66
Riesenputz	66
Gute Nacht	66

INHALT

Teil 6

Signale von innen 67

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit oder Muskel-/Bewegungssinn	68
Taktile Wahrnehmung	70
Spüren und berühren	70
Malen/reiben/rollen	71
Körperschema	72
Begrüßung	72
Körperliches	72
Spiegelung	73
Körperwahrnehmung	74
Rollo	74
Roboter und Marionette	74
Führen und Bretter	75
Spannung und Entspannung	76
Spannend und deckend	76
Schwingendes	76
Schläfst Du schon?	76
Ballblick	77
Fantasiereisen	79

Teil 7

Geschick im Blick 81

Geschicklichkeit und Gewandtheit	82
Gereift	82
Gewandt (mit Gerät)	83
Geballt	84
Spielspaß mit vier Beinen	85
Wetterstuhl	86

Teil 8

Bretter, die die Welt bedeuten 87

Spannung und Entspannung	88
Rollbrettsolo	89
Rollbrettduo	91
Nummernwettfahrt	91
1,2,3, Ochs' am Berg	92

Literatur 93



TEIL 1

BEWEGTER EINSTIEG

BEWEGUNG ALS GRUNDLAGE

Bewegung ist
Erfahrung

In den zurückliegenden Jahren haben viele verschiedene Stimmen die Wichtigkeit der Bewegungsschulung im Vorschulalter hervorgehoben (vgl. z.B.: Dt. Bildungsrat). Dabei liegt die Betonung auf der Bewegung als wichtigste Grundlage der kindlichen Wahrnehmungen und Erfahrungen. Gerade durch Bewegung erfährt das Kind sich selbst und nimmt seine Umwelt wahr, sodass es mit dieser in Interaktion treten kann. Es schafft dadurch die Voraussetzungen für neue Erfahrungen und kann seine geistigen Handlungen und motorischen Aktivitäten, die Bewegungen, ständig erweitern und aufbauen, also lernen.

Der Naturwissenschaftler und Psychologe Piaget sieht in der Bewegung und Wahrnehmung den Anfang aller Denkprozesse. Durch die Erfahrungen, die aus den Aktivitäten des Kindes entstehen, entwickelt sich die Intelligenz.

Geleitet von
Wahrnehmungen

Auch die Gestaltpsychologie (vgl. Weizäcker 1939) sieht in Wahrnehmungen und Bewegungen zwei eng aufeinander bezogene Vorgänge. So werden Bewegungen von Wahrnehmungen geleitet und beeinflusst. Umgekehrt sind Wahrnehmungen erst durch Bewegungen möglich. Die Qualität und auch die Quantität von „Bewegung und Wahrnehmung“ sind dabei vor allem abhängig von der sozialen Umwelt des Kindes (seinem Lebensraum, seinen Förderungen und seinen Anregungen). Von diesen frühesten Erfahrungen wird das Denken während der gesamten Lebensspanne beeinflusst (Piaget 1970 und 1975).

In den Medien werden zurzeit ganz aktuelle Untersuchungen publiziert und diskutiert, die diese wichtigen und für das Lernen wesentlichen Zusammenhänge aufs Neue belegen und hervorheben. Viele Lernschwierigkeiten und Schulprobleme stehen in engem Zusammenhang oder resultieren aus dem Fehlen dieser wichtigen frühkindlichen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen.



LERNEN ÜBER DIE SINNE

Bewegung ist
Erfahrung

Wir lernen über unsere Sinne. Sie ermöglichen es, die für alle Erfahrungen nötigen Eindrücke von Umwelt und eigenem Körper wahrzunehmen und zu verarbeiten. Schon im Mutterleib reagiert der Fötus auf Außenreize, vor allem durch den taktilen Hautreiz und durch das vestibuläre System, das über Lage und Druckverhältnisse Auskunft gibt. Diesen Sinnesempfindungen in der ersten Lebensphase wird eine entscheidende Bedeutung, nicht nur für den sensorischen, sondern auch für den kognitiven und sozial-emotionalen Bereich zugeschrieben.

Geleitet von
Wahrnehmungen

Um die Sinnesreize aufzunehmen und ohne Störungen zu speichern, sind motorische Aktivitäten unersetzliche Bedingung. Ein Kind ist von Anfang an bewegungsfreudig. Es untersucht ganzheitlich mit all seinen Sinnen und körperlichen Möglichkeiten die Umwelt, differenziert sie und erschließt sie sich im Laufe seiner Entwicklung. Kindliche Bewegungen sind am Anfang ungenau und unkoordiniert. Sie werden erst im Zuge der Entwicklung und durch ständiges Üben sparsam und genau, also ökonomisch und präzise.

Im Vorschulbereich lässt sich die Bedeutung für die Entwicklung an vier Faktoren deutlich machen:

a) aus **biologischer Sicht**, also für den Muskel- und Skelettapparat, liegen im Alter von 3 bis 6 Jahren wichtige Wachstums- und Entwicklungsabschnitte, die durch Bewegungsschulung entscheidend beeinflusst werden können.

b) auf **psychologischer Ebene** sind die Wechselwirkungen des Körperlich-Motorischen mit dem Geistig-Seelischen sicherlich unzweifelhaft. Bewegungsgeschickte Kinder können sich besser in ihrer Umwelt zurechtfinden, was sich wiederum positiv auf das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein auswirkt.

c) die **kognitive oder intellektuell-geistige Entwicklung** wird entscheidend über frühere Bewegungserfahrungen gesteuert. Nur in der motorischen Auseinandersetzung mit der Umwelt können sich geistige, also Denkentwicklungen vollziehen.

d) auch die **soziale Entwicklung** ist nicht unabhängig von der motorischen. Motorisch ungeschickte Kinder haben in der Kinder- und Erwachsenenwelt mehr Schwierigkeiten, sie stoßen eher auf Ableh-

nung, und dies wiederum wirkt sich negativ auf die motorische Entwicklung aus, da das Kind wichtige neue Bewegungsanregungen, zum Beispiel durch das Gruppenspiel und die aktive Auseinandersetzung mit seiner Umwelt, nur schwerlich und unzureichend erfährt.

Wir brauchen also grundsätzlich Wahrnehmungsfähigkeiten und koordinative Leistungen für das Erlernen von Bewegungen. Für beide Teile sind Wachstum und Reifung wesentlich, jedoch ebenso wichtig ist das Einüben und beständige Wiederholen und Ausprobieren dieser Fähigkeiten. Das Vorschulalter nimmt hier als frühes Lernalter eine wichtige Stellung ein, damit solche Bewegungserfahrungen gemacht werden können.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“

Gelingt es in dieser frühen Phase, vielfältige Anreize zu geben und so eine ganzheitliche, sinnvolle und sinnvolle Basis zu schaffen, ist dies eine gute Voraussetzung für jedes Kind, sich den künftigen Aufgaben und Anforderungen, nicht nur für das Bewegungsklernen, gewachsen zu fühlen.

Dies gilt zunächst für den Schritt ins Schulleben. Die ungewohnt vielen kognitiven Leistungen, die Konzentration und Kooperation sind deutlich leichter zu bewältigen, wenn man sich in seinem und mit seinem Körper wohlfühlt und Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das Können oder die Bereitschaft hat, gern diese vielen neuen Herausforderungen zu meistern.

Selbstwert durch
Bewegung

Vorschule als
Erfahrungsfeld

DIE SINNE

Welche Wahrnehmungsfähigkeiten werden nun für die Bewegungserfahrungen eingesetzt? Es lassen sich hierfür fünf Analysatoren unterscheiden.

Welche Reize führen eigentlich zu den Reaktionen des Körpers?

1. Der visuelle Analysator oder der Gesichtssinn

Damit wird alles registriert, was wir mit unseren Augen erfassen können. Dadurch wird das zentrale, räumliche, farbliche und periphere Sehen ermöglicht. Durch sogenannte Fotoreize werden zum Beispiel Bewegungen und Konturen fixiert.

2. Der akustische Analysator oder Gehörsinn

Er registriert Schallwellen und Frequenzen. Dadurch werden Töne und Geräusche für uns unterscheidbar und wahrnehmbar.

3. Der taktile Analysator oder Tastsinn

Er vermittelt uns Informationen darüber, wie sich etwas anfühlt, aber auch über Oberflächenbeschaffenheiten, Temperatur, Schmerz, Druck und Berührungen aller Art. Systeme dieser gerade beschriebenen Wahrnehmungen sind die Exterozeptoren (äußere Reizaufnehmer) im Gegensatz zu den Intro- oder Propriozeptoren (innere Reizaufnehmer), welche die körperinneren Wahrnehmungen aufzeigen. Hierzu gehören:

4. Der vestibuläre Analysator oder Gleichgewichtssinn

Damit wird die Lageveränderung des Körpers im Raum ausgeglichen, sodass es möglich ist, auch in sehr schwierigen Positionen (etwa auf einem Bein stehend) und Situationen (etwa in einer fahrenden Bahn stehend) eine aufrechte Position einzuhalten.

5. Der kinästhetische Analysator oder Muskel- und Bewegungssinn

Er registriert Muskelveränderungen und gibt uns dadurch das Gefühl von Spannung und Entspannung. Er vermittelt uns Ausdehnungen und Positionen unseres Körpers im Raum, die für motorische Aktivitäten und für das Bewegungsempfinden notwendig sind.

Die Wahrnehmungsfähigkeiten sind Voraussetzung und Bedingungsfaktoren für die koordinativen Fähigkeiten.

Koordination lässt sich mit „Zusammenordnen“ übersetzen. Gemeint

ist damit das Zusammenspielen und Anpassen von Muskeltätigkeiten, die durch das zentrale Nervensystem gesteuert werden. Koordinative Fähigkeiten sind ein Sammelbegriff für verschiedene Einzelfähigkeiten. Sie sind ein „theoretisches Konstrukt“ in dem Versuch, die einzelnen Leistungen dieses komplexen Gefüges zu systematisieren. In der älteren Fachliteratur findet man hierfür häufig die Begriffe Gewandtheit oder Geschicklichkeit. Beide reichen aber nicht aus, um die vielfältigen Vorgänge der Koordination zu beschreiben. Die koordinativen Fähigkeiten sind an allen motorischen Aktionen beteiligt und werden deshalb „leistungsbestimmende Faktoren“ genannt. Je präziser das System der Koordination arbeitet, desto besser gelingen die unterschiedlichen Bewegungen. Daher lassen sich koordinative Fähigkeiten definieren als das harmonische und möglichst ökonomische Zusammenwirken von Muskeln, Nerven und Sinnen zu zielgenauen, gleichgewichtssicheren Bewegungsaktionen und schnellen, situationsangepassten Reaktionen.

Einzelne Fähigkeiten führen zu einem harmonischen Ganzen

Die Voraussetzungen hierfür sind:

- das rechte Kraftmaß, das den Bewegungsumfang und die Bewegungsgeschwindigkeit bestimmt;
- die richtige Muskelwahl, die die Bewegungsführung und -richtung beeinflusst;
- die Fähigkeit zu schnellem Wechsel von Muskelspannung und -entspannung als Voraussetzung für die motorische Anpassung. (vgl. Kiphard 1983).

Die koordinativen Fähigkeiten werden als sensomotorische Prozesse verstanden (das heißt auf Sinnen und Bewegungen basierend), die jedoch eng an geistige und psychische Faktoren gebunden sind. Hierzu gehören differenzierte Wahrnehmungsleistungen, Konzentration, Aufmerksamkeit und Entscheidungsvermögen (Bewegungsvorausnahme) sowie Willenseigenschaften und die Motivation.

Die Fähigkeiten zur optimalen Steuerung und Regelung von Haltungen und Bewegungen ermöglichen also die schnelle, genaue und zweckmäßige Lösung motorischer Aufgaben und begrenzen diese gleichzeitig auch. Mangelnde koordinative Fähigkeiten beeinflussen Tempo, Qualität und Dauerhaftigkeit motorischer Bewegungen. Sie sehen dann ungezielt, langsam und wenig schön aus, und das Erlernen neuer Bewegungen ist eingeschränkt.

Bessere Fähigkeiten, bessere Lösungen

BEWEGTER EINSTIEG

Wesentlich ist insgesamt die genaue Abgestimmtheit der Bewegung, die auch als „Bewegungsgefühl“ bezeichnet werden kann. Erst wenn das „Gefühl bis in die Fingerspitzen“ erfahren ist, werden die Bewegungen diese Harmonie ausstrahlen, und sie tragen dann zur Entwicklung aller motorischen und geistigen Fähigkeiten bei.

In der Fachliteratur gibt es eine Menge unterschiedlicher Definitionsversuche der so vielschichtigen oder komplexen Fähigkeiten. Hierbei ist die Anzahl der Einzelfähigkeiten nicht einheitlich angegeben. Als gebräuchlich und allgemein anerkannt lassen sich fünf grundlegende koordinative Fähigkeiten unterscheiden. Es sind die:

Gleichgewichtsfähigkeit: das Einhalten oder Wiederherstellen des Gleichgewichts während oder nach Bewegungshandlungen. Dies spielt eine führende Rolle, ohne Gleichgewicht keine Bewegung (Gehen, Laufen oder Stehen).

Reaktionsfähigkeit: das zweckmäßige, situationsangemessene Bewegungshandeln auf ein Signal hin (wobei das Signal erwartet oder unbekannt sein kann).

Rhythmusfähigkeit: das Erkennen und Umsetzen der Wechsel in der Dynamik einer Bewegung; sowohl visuell als auch vor allem akustisch sollen die Bewegungsrhythmen erfasst werden. Räumliche, zeitliche und Kraft-Parameter von Bewegungsabläufen wie: hoch – tief, lang – kurz, Spannung – Entspannung, schnell – langsam.

Räumliche Orientierungsfähigkeit: die Wahrnehmung der eigenen Körperposition in Relation zur Erdoberfläche, das richtige Einschätzen der Bewegung im Verhältnis zu Raum, Zeit und gegebenenfalls auch zum Gerät oder zu anderen Personen.

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: das Erreichen von Genauigkeit und Ökonomie der Bewegungen, die Feinabstimmung von Einzelbewegungen etwa des Kopfes, der Hand oder des Fußes, die Einschätzung von Körperhaltungen sowie die Muskelspannungsempfindung.

Wichtig ist, dass diese koordinativen Fähigkeiten nicht unabhängig voneinander zu betrachten sind, sondern immer in vielfältiger Weise untereinander in Beziehung stehen.

Die ausgewählten Bewegungsangebote in diesem Buch sind nach den gerade beschriebenen Einzelfähigkeiten gegliedert. Ein abschließendes Kapitel behandelt zusätzlich, als Gesamtheit aller Fähigkeiten, die Gewandtheit oder Geschicklichkeit und die Anpassungsfähigkeit. Dort finden sich auch Spiele, die nicht einem Teilbereich genau zugeordnet werden können, aber viele Sinne gleichzeitig schulen und die wir als besonders schön ansehen, für die es „zu schade“ gewesen wäre, in dieser Sammlung nicht aufgeführt zu werden.

Oftmals werden bei den angebotenen Übungen einzelne Sinne besonders beansprucht. Darauf wird dann im Vorspann eines jeden Kapitels besonders hingewiesen.

Desgleichen finden sich dort umfassendere Erklärungen der oben nur kurz definierten Einzelfähigkeiten.

Erst einzeln,
dann zusammen

ZUM UMGANG MIT DEM BUCH

STOFFSAMMLUNG

Dieses Buch ist eine gezielte, an Einzelfähigkeiten orientierte Stoffsammlung. Es werden nicht immer komplette Bewegungseinheiten vorgestellt. Die einzelnen Angebote können vielmehr nach den Bedürfnissen der Kinder und Intentionen der Gruppenleiter zusammengestellt werden. Wo es notwendig erscheint, sind methodische Hinweise beschrieben und Hilfen aufgeführt, die das Ausprobieren der Spiel- und Bewegungsangebote erleichtern.

ALTERSSTUFEN

Eine Einteilung nach Altersstufen schien durchweg ungeeignet, da der Entwicklungsstand und die Vorerfahrungen der Kinder häufig als Kriterien für die Auswahl einzelner Spiele gelten sollten. Auch hier stehen an den Stellen, wo eine altersgemäße Zuordnung sinnvoll ist, entsprechende Hinweise im Text.

GERÄTE / BEWEGUNGSWECHSEL

Sind bestimmte räumliche Voraussetzungen oder Geräte nötig, die in der normalen Ausstattung eines Kindergartens oder Übungsraums nicht zu finden sind, so ist auch dies angezeigt. Generell sollte jedes Bewegungsangebot den Kindern Spaß und Freude bereiten. Es sollte einen gelenkten Wechsel von Anspannung und Erholung, Konzentration und Austoben, Ruhe und Aktivität beinhalten. Phasen des freien und des angeleiteten Ausprobierens und Arbeitens sollten angeboten werden, ebenso wie Gelegenheiten, sich selbst kennen zu lernen und mit anderen umzugehen.

Das Einüben von Ritualen, also Zeichen, Signalworten oder Absprachen für den Anfang, den Verlauf und den Schluss oder als ein Ordnungskriterium, hat sich häufig als sinnvoll erwiesen. Sie dienen zur Einstimmung der Kinder auf das Kommende, helfen, die Bewegungsstunde durchzuführen, und bieten Sicherheit und einen Orientierungsrahmen für alle Beteiligten.

ZUSAMMENSTELLEN

Der Idee einer Stoffsammlung folgend, sind nur einige der vorgestellten Themen und Erfahrungsfelder eine ganze Bewegungszeit füllend. Häufig ist jedoch das Ausfiltern einiger Spiele angezeigt. Für eine Übungseinheit lässt sich dann eine Dreiteilung denken. Ein Spiel zum „Austoben“ und „Aufwärmen“, eben zur Einstimmung, sollte am Anfang stehen, eine Auswahl der Spiele zum Thema bilden den Hauptteil, und je nach der Beanspruchung durch das Vorangegangene ist dann ein eher beruhigender oder ein mehr bewegungsintensiver Schlussteil angezeigt.

BONBONS

Beim ersten Durchblättern sind Ihnen sicher die „BONBONSEITEN“ aufgefallen. Hier finden Sie Anregungen, die unseren Kindern besonders viel Spaß gemacht haben, die eher ungebrauchlich sind und daher einen herausgehobenen Reiz haben. Sie beinhalten überwiegend komplette Stundenbilder, die Sie so übernehmen können. Die BONBONS sind also zum sofortigen Auspacken und Genießen gedacht!

Und nun viel Spaß beim Ausprobieren!