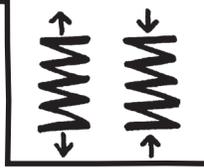


**Propriozeptive Wahrnehmung**

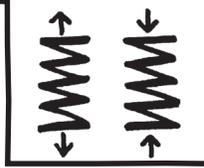


## Inhaltsverzeichnis – Propriozeptive Wahrnehmung

### Theoretische Einführung

#### Ideen:

- Sackhüpfen
- Büchsenstelzen
- Herbstspiele
- Hügelandschaft
- Teigmännchen
- Knetmassen
- Stempeln
- Ziehen und Stoßen
- Spielgeräte



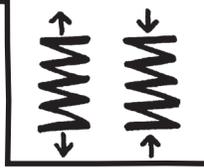
## Propriozeptive Wahrnehmung

Das propriozeptive System hat seine Rezeptoren (Reizempfänger) v. a. in den Muskeln und Sehnen, aber auch in Gelenkhüllen und Knochen. Durch Zug oder Druck am Körper kommen Reize ins Gehirn, die dem Menschen ohne Augenkontrolle Auskunft über seine Körperstellung und Stellung der Glieder zueinander geben. Weiter ermöglicht dieses System auch, die Kraft zu dosieren, z. B. um ein zerbrechliches Glas zu halten, ohne es zu zerdrücken oder um zu merken, wie viel Kraft aufgewendet werden muss, um eine schwere Tasche anzuheben.

Kinder mit Wahrnehmungsstörungen im propriozeptiven Bereich erhalten zu wenig Informationen über ihren Körper. Sie haben dadurch Mühe, die Muskelspannung (Tonus) anzupassen, stolpern oft, lassen häufiger etwas fallen als andere Kinder und wirken manchmal grob und unbeherrscht.

Sie benötigen Reize, die das propriozeptive System beeinflussen.





## Sackhüpfen

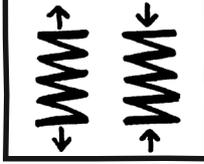
### Für einmal zum Grashüpfer werden!

**wo/was:** draußen  
Jutesack

**Idee:** Mit beiden Beinen gleichzeitig hüpfen ist gar nicht so einfach. Wenn Ihr Kind das aber kann, veranstalten Sie einmal ein Sackhüpfen. Damit es bei Stürzen nicht so weh tut, macht man das am besten auf einer Wiese. Sie können einen Slalom oder ein Wurfspiel in die Hüpf tour einbauen. Suchen Sie nach anderen Kriterien als nur Geschwindigkeit, z. B. einen Durchgang ohne Sturz oder einen Botengang erledigen. Wenn auch Sie wacker geübt haben, versuchen Sie es einmal gemeinsam in einem Sack. Einen gewissen Rhythmus abzumachen empfiehlt sich (1, 2, hopp ...), sonst liegen sie bald alle beide auf der Nase.

**Hinweise:** Alte Jutesäcke bei landwirtschaftlichen Genossenschaften.





## Büchsenstelzen

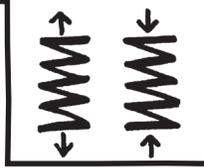
### ... selberrichten leichtgemacht

**was:** Blechbüchsen, Dosen, Schnur, Ahle oder Ähnliches zum Durchstechen der Dose

**Idee:** Sie benötigen dazu zwei leere Dosen und etwas feste Schnur. Stechen Sie unterhalb des Deckels ein Loch in die Büchsenwand und gegenüber dazu ein zweites. Binden Sie ein Schnurende an jedem Loch fest. Wenn das Kind auf der Büchse steht, sollte ihm die Schnur bis zu den Hüften reichen. Dasselbe wird mit der zweiten Büchse gemacht – und schon kann Ihr Kind „Büchsenlaufen“.

**Hinweise:** Gut eignen sich leere Kaffee-, Suppen- oder andere Konservendosen.





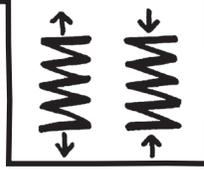
## Herbstspiele

... so einfach wie lustig

**wo/was:** im Wald  
evt. großen Sack mitnehmen

**Idee:** Man findet hier und da Waldstücke mit knietiefem Laub. Machen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen großen Haufen. Mit dem Sack können Sie Laub sammeln. Lassen Sie Ihr Kind das Laub hineinstopfen und stampfen, den Sack selber am Boden entlang ziehen (nicht tragen) und wieder leeren. Die Freude am Haufen ist nach der Anstrengung größer. Und dann geht es los: mit großem Anlauf in den Haufen hineinspringen, wie auf eine Matratze. Wenn es federt, wird es zum Laubtrampolin. Hüpfen, springen, Laub regnen lassen, sich einbuddeln usw.





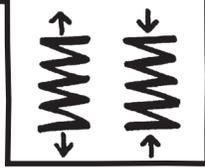
## Hügellandschaft

### Tummelfeld in der Wohnung!

**wo/was:** Wohnungsecke  
Matratze, Kissen, Tücher

**Idee:** In einem Zimmer oder in einer Ecke der Wohnung werden Polster, Matratzen, Kissen, größere Schaumstoffreste nebeneinander gestapelt. Ihr Kind erhält so eine interessante Landschaft, die zum Klettern und Verstecken auffordert. Lassen Sie Ihr Kind auf allen Vieren drüber und untendurch kriechen. Mit Tüchern und Stoffresten kann der Tummelplatz noch geheimnisvoller gestaltet werden. Zu Zweit ist das Spielvergnügen sicher noch größer. Achten Sie darauf, dass sich niemand an Möbelkanten oder Ecken verletzen kann.

**Hinweise:** Fragen Sie in Einrichtungshäusern oder Schaumstofffabriken nach günstigen Resten.



## Teigmännchen

**Zu jeder Jahreszeit gibt es einen Anlass, mit diesem Hefeteig zu backen.**

**wo/was:** Küche  
Schürzen, Zutaten nach Rezept

**Idee:** Backen kann sehr lustvoll sein: man kann handwerken, sehen wie der Teig aufgeht und riechen, dass da etwas Feines entsteht. Versuchen Sie, Ihr Kind möglichst vieles selbst machen zu lassen. Für die Mengen und Zeiten müssen Sie wahrscheinlich selbst die Regie übernehmen. Bei den Formen ist fast alles möglich, Sie müssen einzig auf ganz feingliedrige Formen achten, damit diese beim Backen nicht verbrennen.

Rezept:

*500 g Weizenmehl*

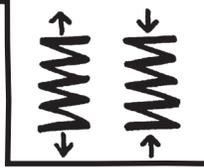
*1½ Teel. Salz (für süßen Hefeteig zusätzlich 1 Essl. Zucker)*

*75 g Butter weich*

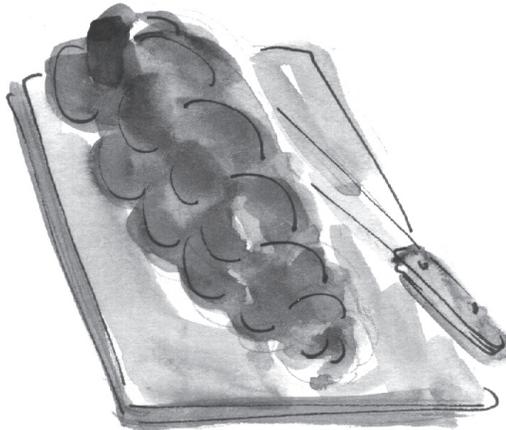
*20 g Hefe*

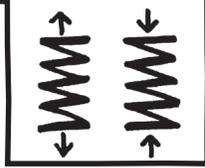
*300 ml Milch*

- Mehl und Salz in Schüssel mischen
- die Hefe in wenig Milch auflösen
- mit den restlichen Zutaten zum Mehlgemisch, zu glattem Teig kneten
- gehen lassen (Zimmer-Temperatur 1–2 Std. oder Kühlschrank über Nacht)
- formen, kurz gehen lassen, mit Ei bepinseln
- backen: im vorgeheizten Ofen bei 200 °C, 30–40 Min. (je nach Größe)



**Hinweise:** Größere Menge Teig zubereiten. Geht zwar langsamer, ein Teil kann dafür aber eingefroren und zu einem anderen Zeitpunkt geformt und gebacken werden. Probieren Sie auch Osterhasen, Schildkröten, Fische und Brötchen oder Zopf aus.





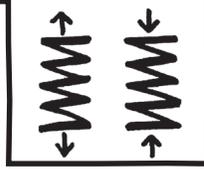
## Knetmassen

### vergängliche und bleibende Werke aus verschiedenen Knetmassen

**wo/was:** drinnen und draußen im Schatten  
abgedeckter Tisch, Schürzen

**Idee:** Zuerst die Masse kräftig durchkneten. Und dann sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt – entsteht ein Baum, ein Fabelwesen, ein Spielzeug, ein Turm oder was?

- „Play doh“ Spielwarenabteilung, farbige, weiche Masse
- Kinderplastillin mit Lebensmittelfarbe und Bienenwachs
- „Stockmar“ farbiger Knetbienenwachs. Anfänglich etwas harte Masse, kleinen Händen muss geholfen werden, ansprechender Duft, klebt nicht an Händen.
- Backton – Bastelläden, rote Farbe, wie Ton bearbeiten, im Backofen brennbar (wird wasserdicht) oder an der Luft trocknen
- Ton, Bastelgeschäfte, verschiedene Farben, unterschiedlich schwierig in der Bearbeitung, muss im Brennofen gebrannt werden, z. B. in Töpfereien oder aber in Bastelläden. Oft ein paar Wochen Wartezeit.



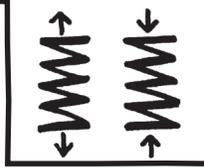
## Stempeln

... einfach und wirkungsvoll

**wo/was:** drinnen oder draußen  
Packpapier, Farbe, Schaumgummireste, Korken,  
Schwämme, Blätter, Watte ...

**Idee:** Bereiten Sie auf einem Unterteller das Stempelkissen vor, indem Sie ein Stück Schaumgummi befeuchten und mit wenig Farbe tränken. Ihr Kind kann nun mit einem der verschiedenen Gegenstände auf dem Stempelkissen Farbe holen und den Abdruck auf das Papier bringen.

**Hinweise:** Die Bilder haben eine erstaunliche Wirkung. Vielleicht kombiniert Ihr Kind das Stempeln mit einer anderen Zeichentechnik oder stellt daraus Karten her. Ein selbst gedrucktes Papiertischset verschönert den Festtagstisch. Wichtig: Arbeitsplatz abdecken, spezielle Malkleider (altes Hemd, das hinten geknöpft wird) schützen vor unerfreulichen Flecken.



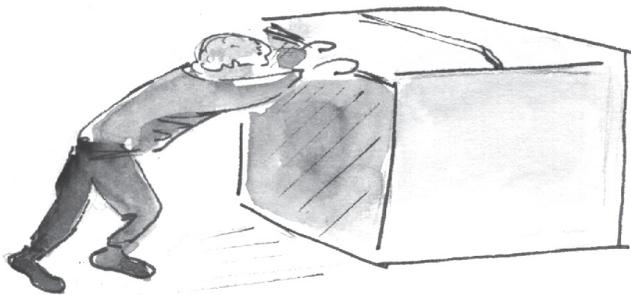
## Ziehen und Stoßen

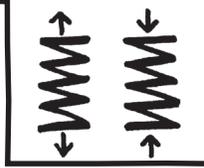
### ... das gehört zum Kindsein

**wo/was:** überall  
mit allem Möglichen

**Idee:** Es gibt sehr viele Situationen im Alltag, wo ein Ding an einen anderen Platz gebracht werden muss. Lassen Sie Ihr Kind den Wäschekorb durch den Korridor schieben, die Spielzeugkiste beim Aufräumen ziehen oder für Sie die schwere Eingangstür der Bank aufstoßen.

**Hinweise:** Schwere Dinge immer ziehen oder stoßen, nie heben lassen.





## Spielgeräte

### ... größere und kleinere Investitionen

**wo:** für zu Hause

**Idee:** Auch Spielgeräte können zur Förderung der propriozeptiven Wahrnehmung beitragen. Hier einige Beispiele:

- Turnstange, Sportgeschäft, im Türrahmen einklemmbar, verschiedene max. Breiten!
- Trampolin, Durchmesser 96 cm, kann auch von Erwachsenen benützt werden, vermittelt ebenso starke Reize für den Gleichgewichtssinn.
- Hüpfball, Spielwarenanbieter.
- Sitzball (Gymnastikball Original pezzi) in Sanitätsgeschäften: Durchmesser 42 cm gelb, 53 cm orange, 65 cm grün.

Durchmesser des Balles muss ungefähr der Armlänge des Kindes entsprechen = ideale Sitzhöhe.