

5.1 Bewegungslandschaften

5.1.1 Fliegende Untertassen



Altersgruppe: 4–8 Jahre

(Spiel-)Dauer: ca. 30 Minuten

Setting: Gruppe von 3–6 Kindern

Material:

- verschiedene Klein- und Großgeräte zum Aufbau eines Gleichgewichtsparcours – z. B. mit Wackelbrett, Flusstesteine, Balance-Steine, Seile, Bank
- Schaumstoff-Frisbees (Fliegende Untertassen)

Vorbereitung:

- einen Planeten (Gleichgewichtsparcours) mit verschiedenen Herausforderungen (kreisförmig) aufbauen
- Frisbees in der Mitte bereitlegen

Durchführung:

Ein Kind erkundet langsam (!) die verschiedenen Hindernisse des unbekannten Planeten (Gleichgewichtsparcours). Auf ein Signal kommen plötzlich „fliegenden Untertassen“ angeflogen und versuchen die „Eindringlinge“ von Ihrem Weg abzubringen. Die anderen Kinder befinden sich in der Mitte und werfen die Schaumstoff-Frisbees in Richtung des balancierenden Kindes.

Variationen:

- a) Beim Durchlaufen des Parcours wird die Richtung gewechselt.
- b) Die Kinder bewegen sich rückwärts durch den Parcours.

Impulse und Handlungsprinzipien der Psychomotorik:

- Materialerfahrung
- Handlungsplanung
- Ganzheitlichkeit
- Körpererfahrung (Gleichgewicht)
- Sozialkompetenz (Regeleinhaltung, Rücksichtnahme)
- Selbstbestimmtes Handeln (Art des Werfens)
- Selbstwirksamkeit

Förderaspekte

- ▶ **Aufmerksamkeit** = Selektion (sich trotz Ablenkung auf das Balancieren konzentrieren; Störfaktoren ausblenden)
- ▶ **Inhibition** = Regulation von Emotionen und Verhalten; visuelle und taktil-kinästhetische Reize der heranfliegenden Frisbees aushalten und ausblenden; langsame Bewegungen umsetzen, Frisbees erst nach Signal werfen
- ▶ **Kognitive Flexibilität** = die in der Mitte stehenden Kinder müssen zeitlich abgestimmt die Frisbee in Richtung des sich bewegenden Kindes werfen
- ▶ **Achtsamkeit** = bewusste Bewegungssteuerung beim Ausbalancieren; Wahrnehmen der unterschiedlichen Hindernisse; Anpassen der eigenen Bewegungsgeschwindigkeit

5.1.2 Formen im Labyrinth

Altersgruppe: 5–8 Jahre

(Spiel-)Dauer: ca. 15 Minuten

Setting: Gruppe von 3–6 Kindern

Material:

- Seile in verschiedenen Farben und Längen
- Spiegelplatten (hoher Aufforderungscharakter!)
- Glücksrad mit Formen
- Spiegelstifte
- ggf. Materialien zur Gestaltung der Umgebung – z. B. Papprollen und Frisbees als Bäume
- Tuch zum Reinigen der Spiegelplatten

Vorbereitung:

- Glücksrad Herstellung (s. Herstellungsbeschreibung): verschiedene Formen auf Papier aufmalen, laminieren, ausschneiden und mit Klett am Glücksrad befestigen



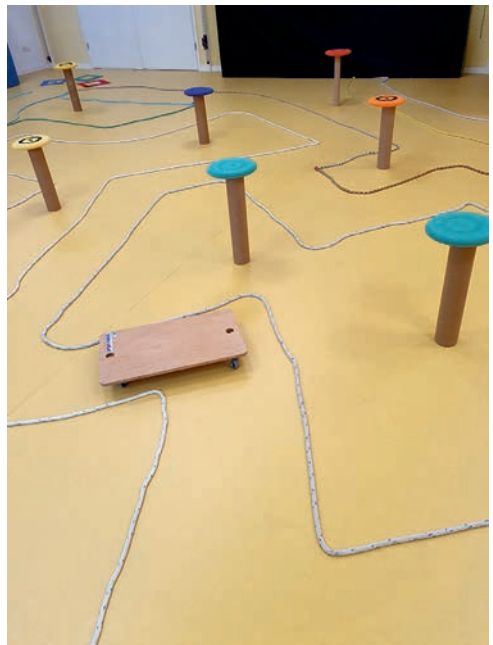
- Aufbau des Labyrinths: mit den Seilen einzelne Wege legen, die manchmal an Kreuzungen zusammenkommen; Abzweigungen, Kurven und Sackgassen nach Belieben einbauen
→ Wichtig! Mehrere Wege müssen zum Ziel führen
- ggf. in den Zwischenräumen der Wege Bäume oder Häuser bauen (lassen), um den direkten Blick auf die Wege zu verdecken
- Glücksrad am Anfang des Labyrinths aufstellen, Spiegelplatten, Stifte und ein Tuch zum Reinigen am Ende des Labyrinths platzieren

Durchführung:

Die Kinder drehen nacheinander am Glücksrad und prägen sich die entsprechende Form ein. Anschließend gehen sie durch das Labyrinth bis zu den Spiegelplatten. Dort wird die gedrehte Form aufgemalt und anschließend mit der Form auf dem Glücksrad verglichen. Der Rückweg erfolgt ebenfalls durch das Labyrinth.

Variationen:

- a) Die Kinder gehen exakt den gleichen Weg zurück.
- b) Die Kinder bewegen sich mit einer ausgewählten Bewegungsart (z. B. krabbeln, auf einem Bein hüpfen, rückwärts) oder als Tiere durch das Labyrinth.
- c) Die Kinder bewegen sich auf einem Rollbrett durch das Labyrinth.
- d) Die Kinder haben die Aufgabe bei jeder neuen Form einen anderen Weg durch das Labyrinth zu wählen.



Impulse und Handlungsprinzipien der Psychomotorik:

- Selbstwirksamkeit
- Beziehungsarbeit (Begleitung des Handelns)
- Handlungsorientierung
- Selbstbestimmtes Handeln (Wahl der Bewegungsform/des Tieres)
- Wechsel von Bewegung und Ruhe
- Körpererfahrung
- Kreativität
- Sozialkompetenz (andere Kinder in ihren Fähigkeiten respektieren, Regeln einhalten, sich abwechseln)

Förderaspekte

- ▶ **Visuell-räumlicher Notizblock** = Abspeichern der Form bis zum Malen am Ende des Labyrinths; Wege merken (Variation a)
- ▶ **Planung** = gezielt einen Weg auswählen, der zum Ziel führt
- ▶ **Räumliche Wahrnehmung** = einen Überblick über die möglichen Wege durch das Labyrinth erlangen; sich im Labyrinth orientieren
- ▶ **Inhibition** = Regeleinhaltung; sich auf den vorgegebenen Wegen bewegen
- ▶ **Kognitive Flexibilität** = andere Wege finden; bei gleicher Form auch denselben Weg/dieselbe Bewegung wählen
- ▶ **Achtsamkeit** = bewusste Bewegungssteuerung, sodass die Seile und damit die Wege des Labyrinths nicht zerstört werden; Rücksichtnahme bei Begegnungen im Labyrinth

5.1.3 Irrgarten

Altersgruppe: 5–8 Jahre

(Spiel-)Dauer: nach Belieben

Setting: Einzelsituation oder Kleinstgruppe von bis zu 3 Kindern

Material:

- Kreppband
- Zusatzmaterial je nach Spielidee/Variation

Vorbereitung:

- mithilfe des Kreppbandes ein Labyrinth auf den Boden kleben



Durchführung:

Das Kind/die Kinder bewegen sich durch das Labyrinth und entdecken unterschiedliche Wege, darunter Sachgassen, Abzweigungen, Geraden und Kreuzungen. Mit einem Gegenstand kann

ein Ziel im Labyrinth markiert werden, welches die Kinder versuchen können zu erreichen. Spielideen und Herausforderungen von den Kindern werden aufgegriffen und umgesetzt.

Variationen:



- a) Es werden kleine Aufgaben im Labyrinth verteilt, die gelöst werden müssen (z. B. Lesekarten oder Rätsel).
- b) Das Labyrinth wird mit einem Rollbrett durchquert.
- c) Das Labyrinth wird z. B. mithilfe von Pylonen, Pfeilen oder Schildern zu einer Straße umgewandelt.
- d) Ein Ball wird mit dem Fuß durch die Wege des Labyrinths gerollt.
- e) Die Kinder pusten Watte durch die Wege des Labyrinths.
- f) Im Labyrinth werden Gegenstände (z. B. Kuscheltiere) verteilt, die das Kind entdecken kann.
- g) Einkauf: es werden verschiedene Materialien/Gegenstände verteilt; die Einkaufsliste wird nur verbalisiert; die Anzahl der einzukaufenden Materialien/Gegenstände sollte dabei dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst werden.
- h) Es kann ein Weg vorgegangen und anschließend mit einem Seil nachgelegt werden.
- i) Den kürzesten/längsten Weg zum markierten Ziel finden (evtl. mit einem Seil den Weg legen, um die Länge messen zu können).
- j) Es müssen mehrere unterschiedliche Wege zu einem markierten Ziel gefunden werden.
- k) Der Weg wird mit Bausteinen versperrt, so dass andere Wege gefunden werden müssen (Baustelle).
- l) Wechsel-Labyrinth: Im Labyrinth werden verschiedene Gegenstände versteckt. Einige Wege werden mit bunten Bausteinen versperrt. Die Kinder dürfen nun abwechselnd jeweils einen Baustein umsetzen, um die Gegenstände zu erreichen und anschließend aus dem Labyrinth heraus zu transportieren.



Impulse und Handlungsprinzipien der Psychomotorik:

- Mitbestimmung/Entscheidungsfreiheit (Art und Schnelligkeit der Bewegung)
- Entwicklungsorientierung (viele verschiedene Möglichkeit, je nach Alter und Entwicklungsstand kleinere Aufgaben und Herausforderungen in das Labyrinth einzubauen)
- Handlungsplanung
- Ressourcenorientierung
- Wechsel von Bewegung und Ruhe
- Körpererfahrung
- Sozialkompetenz (sich mit anderen gemeinsam im Labyrinth bewegen)

Förderaspekte

- ▶ **Phonologische Schleife** = auditive (Mehrfach-)Aufgabenstellungen wahrnehmen und umsetzen können (Variation a & d)
- ▶ **Visuell- räumlicher Notizblock** = Merken des vorgegangenen Weges
- ▶ **Planung** = z. B. den kürzesten/längsten Weg zum Ziel/zum gesuchten Gegenstand finden
- ▶ **Räumliche Wahrnehmung** = sich im Labyrinth orientieren; einen Überblick über die Wege im Labyrinth erlangen
- ▶ **Inhibition** = sich an die durch das Kreppband gekennzeichneten Grenzen des Labyrinths halten; andere Wege nutzen, wenn diese gerade von anderen Kindern genutzt werden
- ▶ **Kognitive Flexibilität** = bei „Sperrungen“ neue Wege finden; Bausteine so setzen, so dass man sich nicht den eigenen Weg versperrt (Variation i)
- ▶ **Achtsamkeit** = vorsichtiges Bewegen im engen Labyrinth, ohne die geklebten Linien zu berühren