



Psychomotorik-m5.net



Wir bewegen



Sophie-Scholl-Berufskolleg Duisburg
Fachschule für Motopädie

Gestaltung und Layout Anne Hauber © 2009



Spieglein,
Spieglein an der Wand,



wer ist eins mit sich,
im Land?

Psychomotorische Bewegungsideen für Kinder



Psychomotorische Angebote

Spiel und Spaß mit dem Ball

Kleine und große Spiele

Daniela Szumotalski

Motopädin und Basketballtrainerin

Rollen und Gleiten

Spielerisch in Form auf dem Eis und auf

Inlinern

Janin Osterloh

Motopädin, Eiskunstlauf- und

Inlinetrainerin

Gymnastik mit viel Spaß

Emilie Wasowicz

Motopädin und Gymnastiklehrerin

Wie ein Fisch im Wasser

Spielerische Wasserbewältigung

Zeichnungen und Plastisches Gestalten

zum positiven Körperbild

Anne Hauber

Künstlerin, Motopädin und Übungsleiterin

Seite 19



Inhalt

	Seite
Taktile Körpererfahrung	1
Massage mit dem Igel-Ball	2
Formen und Buchstaben erfühlen	3
Gewichte raten	4
Formen tasten	5
Körperkontur nachzeichnen	6
„Spiegeln“	7
Lokomotion	9
„Fahrradfahren“	10
Rücken drücken	11
Überkreuzübung	12
Spiel und Spaß mit dem Ball	14
Spiele mit dem Luftballon	15
„Ball zurollen“	17
Slalom	18
Psychomotorische Angebote	19



„Ball zurollen“

Du setzt dich deiner Mama oder deinem Papa gegenüber. Ihr grätscht die Beine. In einer Kiste neben dir liegen verschiedene Bälle (Igel-Ball, Softball, Tennisball, alles was du gerade so in deinem Zimmer hast).

Du und dein Papa oder deine Mama, ihr rollt euch den Ball jetzt gegenseitig zu. Wenn ihr in der Position ganz sicher seid, erweitert ihr den Abstand und sucht euch verschiedene Bälle. Vielleicht fallen euch ja noch andere Übungen ein, die ihr mit dem Ball machen könnt (z.B. Aufstehen und Zuwerfen).



Ziele: Förderung der Auge – Hand- und der Gesamt-Koordination, Freude und Spaß



Massage mit dem Igel-Ball

Nimm einen Igel-Ball und rolle ihn über Mama oder Papa.

Mama/Papa soll sich dazu auf eine Matte oder eine Decke legen.

Frag ihn/sie vorher wo sie mit dem Igel-Ball berührt werden möchte und wo nicht.

Dann rollst du mit dem Igel-Ball den ganzen Körper ab. Frag zwischendurch nach, ob es zu fest ist.

Dann wechselt ihr und du wirst „geigelt“



Ziel:

Stimulation der taktilen Wahrnehmung,
Körperkontur er-fühlen,
Durchblutungsförderung, Nähe,
Entspannung erfahren



Das Ballspiel fordert und fördert die Kinder und passt sich jederzeit den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten an.

Ballspielen macht also großen und kleinen Leuten Spaß.

Die Spielorte dafür lassen sich auch leicht finden. Das Ballspielen entspricht der Lust und dem grundlegenden Bedürfnis eines jeden Menschen und lässt sich als Spielgerät in der Kindheit kaum wegdenken.

Spiele mit dem Luftballon

„Was man mit dem Luftballon alles machen kann!“

Du brauchst dafür mindestens 10 Luftballons. Diese verteilst du dann. Du kannst über die Luftballons springen, sie hochwerfen und fangen.

Dir gemeinsam den Luftballon mit deiner Mama oder deinem Papa zuspielen und dabei eure Positionen verändern.



Gewichte raten

Dein/e Mama/Papa legt sich auf dem Bauch auf eine Decke oder Matte.

Nimm Gegenstände, wie Sandsäckchen, Äpfel, Bleistifte, Wäscheklammern oder andere Alltagsgegenstände und lege sie deine/m/r Mama/Papa auf den Rücken, die Beine.

Wo sind sie?

Wie viele sind es?



Natürlich bist du auch gleich dran mit Raten.

Gesundheit ist Zukunft! Gesundheit ist BKK Aktiv!



**Wir helfen Eltern
und Kindern gesund
zu leben.**

**Unsere Präventionsan-
gebote speziell für Kids:**

- Fit von klein auf
- DFA-Fußballschule
- AktivKids-Poster
- Gesundheitskurse
und vieles mehr

BKK Aktiv
Geschäftsstelle Duisburg
Franz-Schubert-Straße 1-3
47228 Duisburg

Ihr Ansprechpartner:
Guido Bergemann

Telefon:
02065 3009-16
guido.bergemann@bkk-aktiv.de

www.bkk-aktiv.de
www.kids.bkk-aktiv.de



Körperkontur nachzeichnen

Du brauchst einen dicken Wollfaden.
Mama oder Papa soll sich auf eine Decke
legen. Du nimmst den Faden und legst ihn um
den ganzen Körper herum.
Dann lässt du dich mit einem Wollfaden
umlegen.
Schaut euch gemeinsam an wie eure
Körperkontur aussieht.
Schau mal, hättest du gedacht, dass du so
groß bist?



Ziel: Vorstellung vom Körperbild herstellen

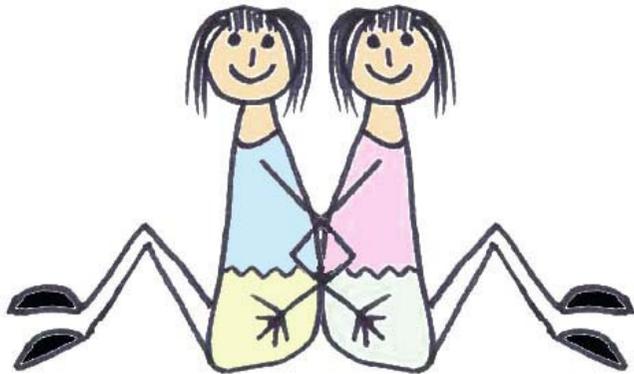




Rücken drücken

Du sitzt mit einem Freund oder einer Freundin Rücken an Rücken, so dass euer Rücken gerade ist und eure Popo's sich berühren.

Die Knie sind angezogen und die Füße stehen nebeneinander.



Die Arme hakt ihr gegenseitig ein. Dann drückt ihr mit dem Rücken gegen euren Partner und versucht gemeinsam aufzustehen.

Am besten geht's, wenn ihr beide richtig gegeneinander drückt.



Anzeige

Inline - Lauflehrschnule

Wir bieten Schulkindern und Kindern im Kindergartenalter Laufschulen an.

Unter fachlicher Anleitung werden fast spielerisch Grundlaufarten und Techniken, sowie kleinere Figuren erlernt.

Um die Fahrsicherheit zu erhöhen, wird das Bremsen und kontrollierte Fallen geübt.

Jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr
Horkesgath 33, 47803 Krefeld

Inliner, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, sowie ein Helm werden benötigt.

Anmeldung und Information

E-Mail: info@inlinekunstlauf-krefeld.de
Homepage: www.inlinekunstlauf-krefeld.de



Familienunterstützende Psychomotorik bei Ernährungsstörungen

Optimierung des Körperbildes:
Ausgehend von den kindlichen Stärken wollen
wir durch Arbeit am Körperbild/Körperschema
eine positive Selbstwahrnehmung
("Ich bin Ich")
und ein positives Gruppenerlebnis
("Wir schaffen es gemeinsam")
erreichen.

Wir danken:

BKK aktiv

Inlineverband NRW

Projektkoordinator Jürgen Wrobel
Fachschule für Motopädie Duisburg

für Unterstützung und Anregung



Anne Hauber Janin Osterloh Eveline Rucki
Daniela Szumotalski Emilie Wasowicz



Informationen zu unserem Workshop
„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist eins
mit sich im Land?“ finden sie unter:

www.psychomotorik-m5.net

mail@psychomotorik-m5.net



Anne Hauber
Janin Osterloh
Eveline Rucki
Daniela Szumotalski
Emilie Wasowicz

Gestaltung und Layout Anne Hauber© 2009



Taktile Körpererfahrungen zur Qualifizierung des Körperschemas

Angebote zur taktilen Anregung und Wahrnehmung sind Voraussetzung zur besseren Unterscheidung und Auswahl von Tast- und Berührungsreizen.

Ziel: Förderung der taktilen Sensibilität, der Oberflächenwahrnehmung, Lokalisation, Diskrimination und Unterscheidung taktiler Reize.

Die Angebote ermöglichen es, den ganzen Körper zu empfinden. Sie sind Voraussetzung für die Körperorientierung, die zur Bewegung und Orientierung im Raum nötig ist.

Anregungen zur taktilen Stimulation und Wahrnehmung helfen uns, uns im ganzen Körper zu fühlen, wohl zu fühlen und unsere Außengrenze zu empfinden.

In Partnerarbeit durchgeführt wecken sie durch die Nähe Vertrauen und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.



Slalom

Du suchst dir gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa viele verschiedene Gegenstände (Stühle, Schachteln, Bauklötze, Dosen, Plastikbecher) zusammen, die man gut zu einem Parcours im Raum, auf der Wiese etc. aufstellen kann.

Nachdem ihr gemeinsam den Parcours aufgestellt habt, rollt ihr den Ball um die Hindernisse herum.

Links – und rechtsherum und auch beidhändig.



Ziele: Förderung der Gesamtkoordination
Förderung der Spiel – und
Bewegungskreativität, Freude und Spaß



Formen, Buchstaben und Zahlen erfühlen

Dein/e Mama/Papa setzt sich oder legt sich auf den Bauch auf eine Decke oder Matte. Buchstaben, Zahlen oder Formen werden mit dem Finger auf verschiedene Körperteile gemalt, und sollen erraten werden. Die Körperteile sollen dabei benannt werden. Danach wechselt ihr die Positionen.

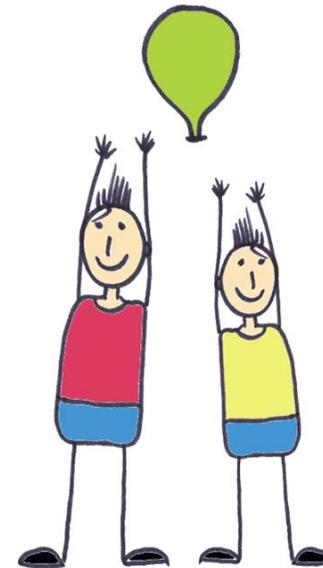


Ziele:
Wahrnehmung verbessern, Lokalisation von Berührungsreizen, Verbesserung des Körperschemas



Spiele mit dem Luftballon

Ihr könnt die Ballons auch zwischen eure Knie klemmen und ein Wettrennen veranstalten. Es gibt so viele Dinge, die man mit einem Luftballon machen kann.



Suche dir nach den Übungen den Schönsten aus, du kannst ihm auch ein Gesicht malen oder was Schönes drauf schreiben und ihn in deinem Zimmer aufbewahren.

Ziele: Förderung der Gesamtkoordination
Förderung der Spiel – und
Bewegungskreativität, Spaß und Freude



Formen tasten

Tastspiel

Unter einem Tuch sind verschiedene Gegenstände, die mit den Zehen oder Fingern ertastet werden sollen.

Na, was versteckt sich denn da?
Wer errät mehr?



Ziel:
Differenzierte taktile Wahrnehmung
Taktile Sensibilisierung



Spiel und Spaß mit dem Ball – Spiele für groß und klein

Der Ball ist ständig in Bewegung, genau wie die Kinder.

Sie rennen dem Ball hin und her, werfen ihn hoch, fangen ihn auf, rollen oder schießen ihn mit dem Fuß weg.

Auch Erwachsene können kaum dem Reiz des Balles widerstehen und laufen ihm hinterher, halten sich auch damit fit.

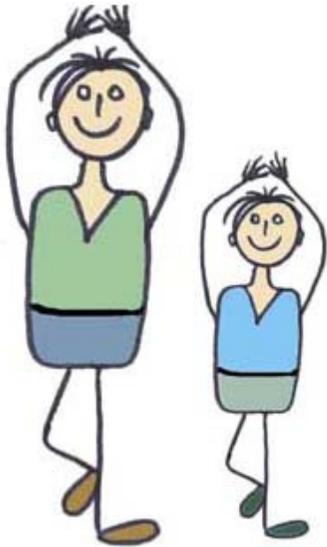
Neben dem Spaß trainieren sie auch ihre motorische und geistige Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Herz und Kreislauf werden angeregt, die Atemleistung gesteigert, die Ausdauer erweitert, die Muskeln gekräftigt, die Haltung verbessert, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewichtssystem gefördert, die Reaktionsfähigkeit gesteigert und vieles mehr.



Aktive Übungen für das Körperschema

Das Körperschema ist das Wissen, auch die Vorstellung über den eigenen Körper oder auch „Orientierung im eigenen Körper“. Das ist wichtig für die funktionsgerechte Koordination von Körperbewegung.



„Spiegeln“

Du machst eine Körperfigur vor und dein/e Papa/Mama macht sie möglichst genau nach. Dann wechselt ihr ab.



Überkreuzübung

Ihr krabbelt im Vierfüßler-Stand (Hände und Knie) über eine Bank.

Der Rücken ist gerade und der Kopf ist aufgerichtet.

Beim Krabbeln wechselt euer Gleichgewicht von der einen Hand auf das gegen-überliegende Knie(Kreuzkoordiniertes Krabbeln).

Anschließend balanciert ihr in aufrechtem Stand über die Bank.



Ziel:
Verbesserung der Haltemechanismen,
Gleichgewicht, Lateralität



Lokomotion

Was ist Lokomotion?

Man versteht darunter die Ortsveränderung des Körpers im Raum, die Bewegung von einem Platz zum anderen.

Die Fortbewegung des Kindes ermöglicht ihm seine Umwelt selbstständig zu entdecken und zu verstehen.

Es gibt dem Erfahrenen Bedeutungs-Zuweisungen, durch sein Ich -Bewusstsein entwickelt das Kind Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstbewusstsein.

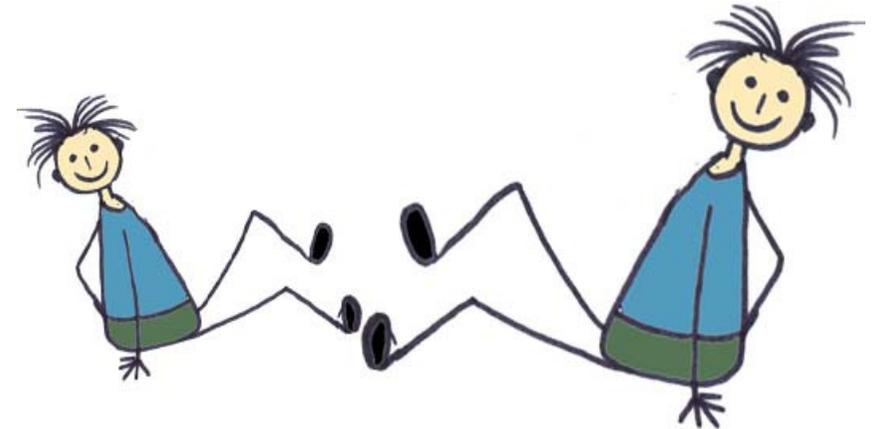
Besonders geeignet zum Aufbau der Lokomotion sind Inline- und Eislauf, Hockey mit und ohne Rollen und Kufen.

Ziele: Körperorientierung, Integration beider Körperhälften, Entwicklung der Lateralität
Empfindungen des eigenen Körpers, Ausmaß und Grenzen.



Fahrradfahren

Du sitzt Mama oder Papa (oder auch einem Freund) gegenüber, eure Knie sind angewinkelt und die Füße berühren sich. Eure Hände stützen sich neben euch am Boden ab, den Rücken bitte gerade halten.



Dann hebt ihr eure Füße und Unterschenkel vom Boden (90°) ab, übt etwas Druck gegen die Füße aus und fangt an „Fahrrad zufahren“, wobei einer vorwärts fährt und einer die Bewegung rückwärts ausführt. Anschließend wird gewechselt.