

Inhaltsverzeichnis

Unterrichtsentwürfe für Psychomotorik in der Grundschule

A	Einleitung – Theoretischer Hintergrund	7
1	Veränderte Lebenswelt – veränderte schulische Bedingungen.....	7
2	Was bedeutet das für die Schule und den Schulsport?.....	8
3	Psychomotorik als Möglichkeit, auf diese veränderten Bedingungen zu reagieren.....	9
4	Integration psychomotorischer Bewegungserziehung in den Grundschulsport.....	11
B	Praxisteil – Spiele und Unterrichtsstunden für den psychomotorischen Sportunterricht.....	15
	Förderschwerpunkt Sinneswahrnehmung und Körpererfahrung	15
1	Psychomotorische Spiele zur Körper- und Bewegungserfahrung	15
1.1	Vestibuläre Wahrnehmung.....	15
1.2	Taktile Wahrnehmung.....	17
1.3	Kinästhetische Wahrnehmung	21
1.4	Visuelle Wahrnehmung und visuomotorische Koordination.....	25
1.5	Auditive Wahrnehmung	27
1.6	Grob- und Feinmotorik, Koordination und motorische Geschicklichkeit	29
1.7	Raum- und Richtungsorientierung	33
1.8	Links-Rechts-Orientierung.....	35
1.9	Tonusregulation/Entspannung	37
1.10	Praxis	39
	Förderschwerpunkt Materialerfahrung	41
2	Psychomotorische Spiele mit Sport- und Alltagsmaterialien	41
2.1	Seilchen	41
2.2	Bänke.....	44
2.3	Luftballon.....	45
2.4	Wäscheklammern	47
2.5	Schwungtuch	48
2.6	Bierdeckel.....	51
2.7	Zeitungen.....	53
2.8	Spültücher	57
2.9	Kronkorken	60
2.10	Tennisbälle	61

Förderschwerpunkt Sozialerfahrung	64
3 Psychomotorische Spiele zur Kooperation und sozialem Miteinander..	64
3.1 Kennenlernspiele.....	64
3.2 Einander helfen und Vergnügen bereiten.....	67
3.3 Problemlösende Kooperation.....	71
3.4 Gemeinsam kreativ sein	75
3.5 Familienspiele	79
3.6 Lauf- und Fangspiele	80
4 Beispiele für Unterrichtsstunden	84
4.1 Kennenlernen mit dem Seil	84
4.2 Meine Augen passen auf und führen mich	87
4.3 Besuch im Zoo.....	89
4.4 Zirkus Luftikus.....	91
4.5 Washtag.....	93
4.6 Wir machen eine Bergtour.....	95
4.7 Bewegte Zeitungen	97
4.8 Re-rot- und Li-bunt-Indianer.....	99
4.9 Rollende Kinder	101
4.10 Mein Körper und sein Schatten	105
5 Phantastische Bewegungswelten	109
5.1 Reise zu einem fremden Stern.....	109
5.2 Himalaja-Expedition	112
5.3 Indianerlandschaft.....	115
5.4 Wasserwelt.....	118
5.5 Abenteuerreise durch den Dschungel.....	121
5.6 Piraten auf See.....	124
6 Literatur	127

B Praxisteil – Spiele und Unterrichtsstunden für den psychomotorischen Sportunterricht

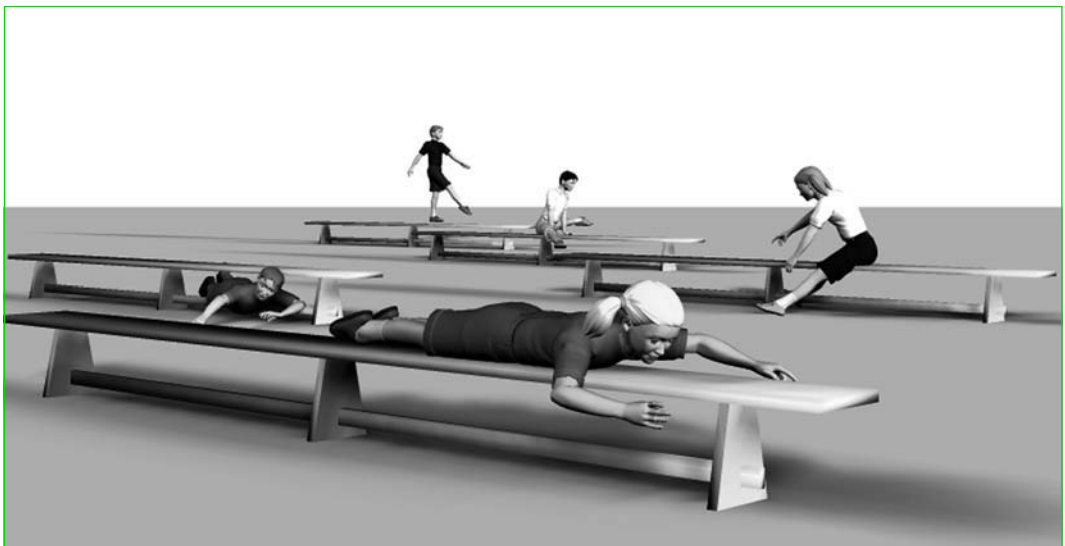
Förderschwerpunkt Sinneswahrnehmung und Körpererfahrung

1 Psychomotorische Spiele zur Körper- und Bewegungserfahrung

1.1 Vestibuläre Wahrnehmung

→ Weide mit Hindernissen (blind)

Bänke werden nach Skizze aufgestellt.



- Probierphase: Probiert möglichst viele Bewegungsformen an den Bänken aus (überklettern, herumlaufen, durchkriechen, auf dem Bauch herüberziehen ...).
- „Verteilt euch möglichst gleichmäßig auf die Bänke. Nun probiert einmal aus was passiert, wenn ihr beim Überqueren der Bänke eure Augen nicht benutzt.“ (Dabei können die Kinder entweder alleine oder in Partnerarbeit verschiedene Bewegungsformen blind erproben.)
- Reflexion: „Erzähl mal, was hast du gedacht, wie hast du dich gefühlt ...“
Bänke werden von den Kindern wieder abgebaut.
(→ durch Ausschalten des visuellen Sinnes: Konzentration auf die anderen Sinne z. B. vestibuläre Stimulation.)

→ Wege auf dem Seil nachlaufen

Ein Tau wird in der Halle ausgelegt. Dabei können verschiedene Formen gelegt werden, z.B. gerade aus, Schlangenlinien, ein Kreis etc. Die Kinder versuchen nun, auf

dem ausgelegten Seil zu balancieren, ohne daneben zu treten. Falls kein Tau vorhanden ist, können auch mehrere kleine Seilchen aneinander geknotet werden.

→ Surfen auf dem Schwungtuch

In der Mitte der Halle liegt ein Schwungtuch ausgebreitet. Ein Kind ist der Surfer und darf sich auf das Schwungtuch stellen (am besten in sicherer Schrittstellung, so wie ein Surfer auf seinem Surfbrett steht). Die anderen Kinder fassen das Schwungtuch an einer Längsseite und fangen vorsichtig(!) an zu ziehen. Der Surfer versucht, die ganze Zeit das Gleichgewicht zu halten und gezogen von den anderen Kindern, durch die Turnhalle zu surfen. Nach ein paar Minuten wird gewechselt.

Variation: Wer es sich nicht zutraut, im Stehen zu surfen, kann sich auch hinsetzen oder sich im Vierfüßlerstand ziehen lassen (vgl. auch Kap. 2.5 Schwungtuch).

→ Kletterprobe & Schneeballwurf

Zwei Stationen werden aufgebaut, an denen die Kinder abwechselnd ihr bergsteigerisches Können erproben.

1. An die höchste Stufe der Sprossenwand werden zwei Seile geknotet, an denen die Kinder die Sprossenwand hinaufklettern sollen (mit den Händen das Seil halten und mit den Füßen die Sprossenwand hinauf. Wenn das noch nicht klappt, dann ganz normal die Sprossenwand hochklettern). Auf der anderen Seite wird eine Bank eingehängt, über die sie wieder herunter rutschen können.
2. Mit Tennisbällen (Schneebällen) soll auf ein Ziel geworfen werden.

→ Balancieren in allen Variationen

Balancieren fördert in hohem Maße das dynamische Gleichgewicht. Bänke und Balken können in vielfältiger Variation zum Balancieren genutzt werden.



- a) einfach und umgedreht
- b) gerade auf dem Boden oder mit einer Seite eingehängt in der Sprossenwand, so dass eine schiefe Ebene entsteht
- c) als Brücke zwischen zwei Kastenteilen (Höhe variabel)
- d) als Wippe, indem zwei Bänke in Kreuzform übereinander gestellt werden
- e) als Wackelsteg, indem unter die umgedrehte Bank Gymnastikstäbe gelegt werden
- ...

Variation: Zur Erhöhung der Schwierigkeit können Gegenstände, wie z. B. Bälle in verschiedenen Größen, Ringe etc., auf die Bänke gelegt werden, die während des Balancierens überstiegen werden müssen.

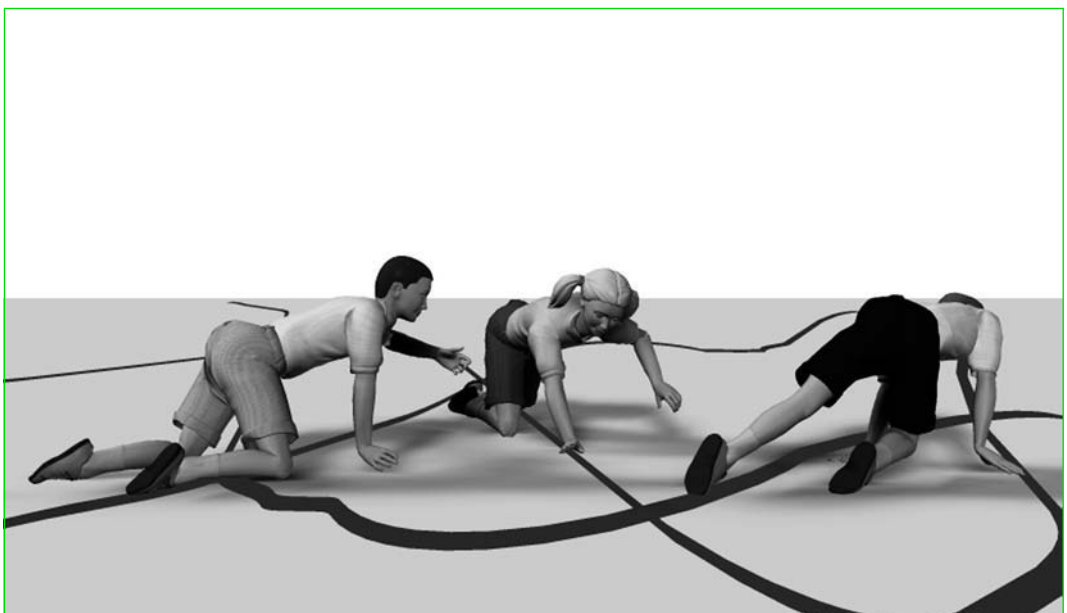
→ Erdbeben

Unter eine dicke Weichbodenmatte werden Medizinbälle gelegt. Die Kinder können nun nacheinander über diese Matte laufen, jeder in seinem eigenen Tempo und ohne umzufallen. Erhöht werden kann die Schwierigkeit, indem die anderen Kinder die Weichbodenmatte sanft hin und her schieben, während ein anderes Kind darüber läuft. Je stärker die Kinder die Matte bewegen, desto schwieriger wird es für das darüberlaufende Kind, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

1.2 Taktile Wahrnehmung

→ Die bunten Wege des Tigers

Aus Parteibändern werden drei verschiedenfarbige Wege gelegt. In einem Säckchen am Startpunkt werden 10 verschiedene Gegenstände aus dem Klassenraum (Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Tischtennisball ...) versteckt.



Jeweils drei Kinder ertasten einen Gegenstand aus dem Säckchen und benennen ihn. Sie nehmen ihn in die Hand und bestimmen einen Weg (eine Farbe), den sie im Vierfüßlerstand entlanggehen möchten. Auf diesem Pfad suchen die Kinder nun ihren Weg und krabbeln ihn entlang – ohne an den Kreuzungspunkten zusammenzustoßen. Am Ende angelangt, laufen sie zurück und verstecken ihren Gegenstand wieder im Säckchen. Nun sind die nächsten drei Kinder an der Reihe.

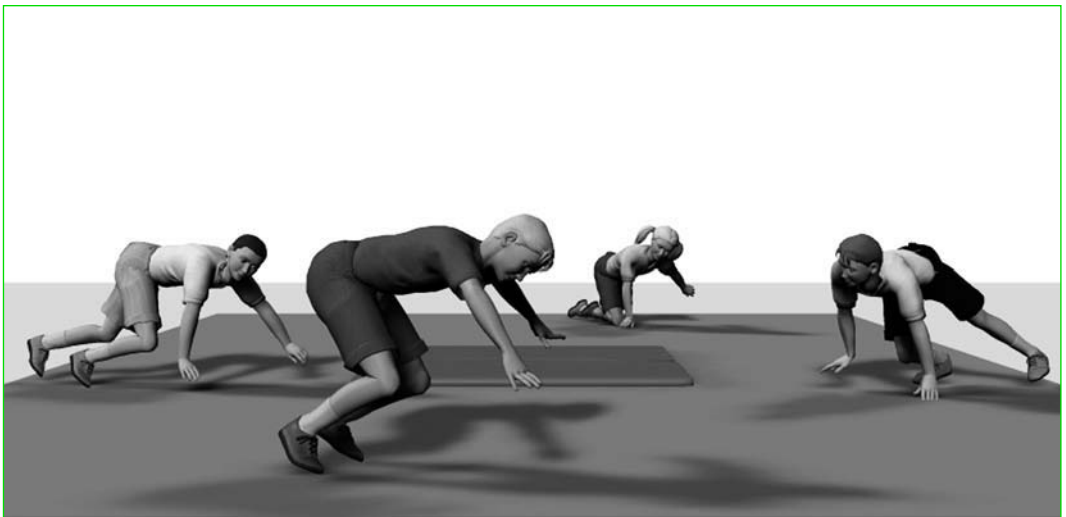
→ Wäscheklammern an verschiedene Körperteile anheften und erfühlen

Jeweils zwei Kinder arbeiten paarweise zusammen. Kind A schließt die Augen und Kind B heftet ihm drei Wäscheklammern an verschiedene Körperteile. Mit geschlossenen Augen soll Kind A nun sagen, an welchen seiner Körperteile die Wäscheklammern angeheftet wurden und diese benennen. Bei Unsicherheiten können auch die Hände zum Erfühlen der Wäscheklammern zu Hilfe genommen werden.

Variation: Es wird eine beliebige Anzahl von Wäscheklammern angeheftet. In diesem Falle sollen sowohl Anzahl als auch Ort der Anheftungen mit geschlossenen Augen bestimmt werden.

→ Frosch und Heuschrecke & Variation

Zwei bis vier Turnmatten (je nach Anzahl der Kinder) liegen in der Mitte der Halle. Sie stellen den Froschtümpel dar. Ein 10 x 10 m Feld wird drum herum abgesteckt, welches den Bewegungsraum darstellt. Alle Kinder sammeln sich zunächst im Froschtümpel, wo das Spiel vom Lehrer erklärt wird.



„Das Spiel heißt Frosch und Heuschrecke. Wie bewegen sich Frösche? Ja, richtig, auf allen Vieren“. (Lehrer macht Bewegungsart vor: entweder auf allen Vieren laufen oder hüpfen, indem mit beiden Beinen abgesprungen und auf beiden Händen gelandet wird.) Während des gesamten Spiels bewegen sich Frösche und Heuschrecken nur auf allen Vieren in dem abgegrenzten Bewegungsraum umher.

Zwei Kinder (freiwillige) sind die Frösche (Fänger), alle anderen Kinder sind Heuschrecken. Auf ein akustisches Signal hin hüpfen alle Heuschrecken aus dem Tümpel hinaus, kreuz und quer durch das Feld. Die Frösche versuchen nun, so viele Heuschrecken wie möglich zu fangen. Ist eine Heuschrecke gefangen, so setzt sie sich in den Froschtümpel. Das Spiel endet, wenn alle Heuschrecken gefangen sind und im Froschtümpel sitzen.

Danach werden die Frösche gewechselt (zwei bis drei Durchgänge, je nach Wunsch der Kinder).

Variation: Die letzten beiden Heuschrecken, die übrig bleiben, werden im nächsten Durchgang zu Fröschen.

→ Magnetische Körperteile

Die Kinder laufen durch die Halle und sollen auf ein vereinbartes Zeichen (Tambourinschlag, Klatschen) ein genanntes Körperteil (Hand, Ellbogen, Ohr etc.) mit dem Fußboden in Verbindung bringen und anschließend weiterlaufen [9].



→ Muskeln fühlen

Im Kreis in der Mitte: Die Kinder fühlen eigene, angespannte Muskelpartien: Oberarme, Waden, Oberschenkel, Bauch ... indem sie „Muskelmänner“ spielen.

Anschließend wählt jedes Kind eine bestimmte Stellung für einen Arm (Vorhalte, diagonal ausgestreckt, angewinkelt, Seithalte ...): dann schließt es die Augen und versucht, mit dem anderen Arm die gleiche Stellung einzunehmen. Danach werden die Augen geöffnet und die Position beider Arme kontrolliert.

Variation: Dasselbe kann mit den Beinen ausprobiert werden.

→ Flug zum anderen Stern

Alle Kinder sammeln sich im Raumschiff (zwei Weichbodenmatten). Gespräch zur Einführung in das Thema: Könnt ihr euch vorstellen, wie es auf einem fremden Stern aussieht? Was für Lebewesen mögen dort leben? Wie könnten sie wohl aussehen, sprechen und gehen? ... Damit wir mit den fremden Sternbewohnern reden können, müssen wir uns genauso verhalten wie sie, wenn wir angekommen sind. Ideen der Kinder für verschiedene Fortbewegungsarten aufgreifen, ausprobieren ... Die Kinder legen sich auf die Weichbodenmatte und schließen die Augen.

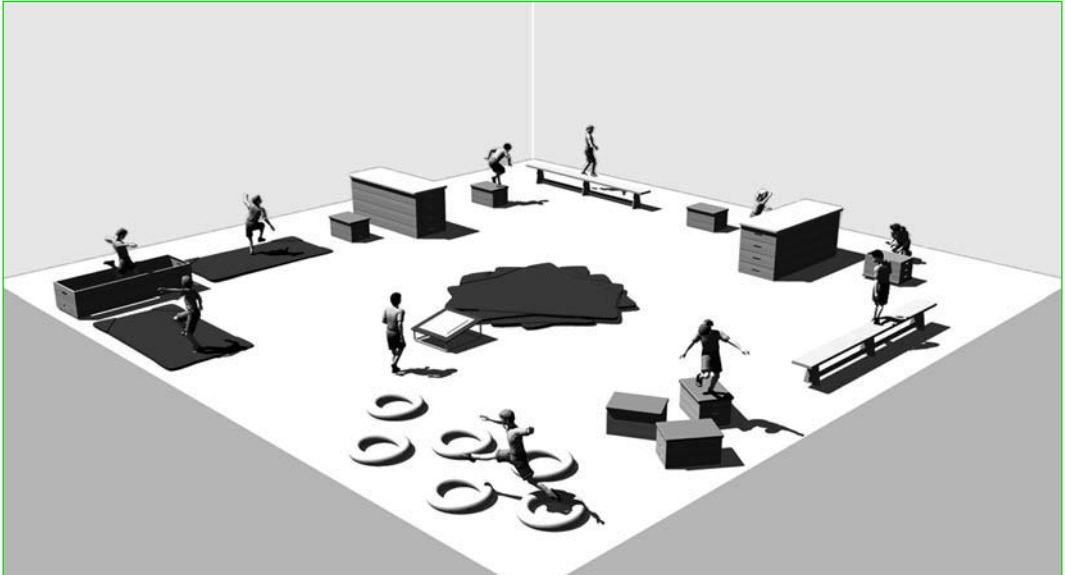
Lehrer: „Ich habe im Traum jemanden kennen gelernt, der war einmal auf einem fremden Stern. Er erzählte mir, dass es bei ihm auf dem Stern ganz anders sei als bei uns auf der Erde. Seine Erzählungen klangen so spannend, dass ich mit euch jetzt gerne zu diesem fremden Stern hinfliegen möchte. Das geht aber nur, wenn ihr die Augen feste zu macht und mit mir summt: „Ohmmmm, ohmmmm!“ Das ist das Motorengeräusch von unserem Raumschiff. Auf dem fremden Stern riecht es ganz anders als bei uns. ... Außerdem hört man leise Musik (wenn vorhanden leise Musik anmachen, z. B. Pink Floyd). Auf diesem fremden Stern gibt es auch für uns fremde Sternmenschen: die sehen anders aus als wir ... sprechen anders als wir und gehen anders als wir. Oh, guckt mal, wir sind schon gelandet!“

→ Wir erkunden den fremden Stern

Um die Sternbewohner nicht zu erschrecken, müssen wir uns ganz leise bewegen und am besten bleiben wir immer zu zweit zusammen. Zwei Kinder fassen sich an der Hand und durchlaufen die Sternenlandschaft, ohne sich dabei loszulassen!!

(Lehrer nimmt sich ein Kind und macht vor.)

- a) Matte = dreieckiger Tümpel, durch den die Kinder durchstaksen müssen.
- b) Zwei Kastenelemente = Höhle. Achtung – nicht die Wände berühren, die sind klebrig.
- c) Matte = wieder Tümpel s.o.
- d) Kleiner Kasten = Hügel.
- e) Kasten = Berg, erst vorsichtig über den Berg drüberschauen, was sich dahinter verbirgt, dann den Berg übersteigen, ohne sich dabei loszulassen.
- f) Kleiner Kasten = abgeschlagener Baumstumpf, drüberklettern/-springen
- g) Langbank = Brücke, drüberlaufen.
- h) Kleiner Kasten = Kreisverkehr, einmal um den Kasten herumlaufen.
- i) Großer Kasten = Berg, s. o.
- j) Umgedrehter kleiner Kasten: Loch, das ganz tief hinunter geht. „Was seht ihr da unten tief drin?“
- k) Langbank: Brücke, rückwärts drüberlaufen (immer wieder daran erinnern: ohne loslassen).
- l) Drei kleine Kästen = Steine im Bach, Kinder sollen von Kasten zu Kasten klettern, ohne zwischendurch auf den Boden zu treten, denn sonst gibt's nasse Füße.
- m) Von Reifen zu Reifen hüpfen. Neben dem letzten Reifen liegt das DIN-A4-Blatt (mit Tesafilm auf dem Boden befestigt) und die Wachsmalstifte. Hier sollen die Kinder jedes Mal eine liegende Acht malen.
- n) Das Raumschiff befindet sich auf einer Anhöhe, so dass die Kinder über das Minitramp hineinspringen müssen („auf anderen Planeten ist die Schwerkraft auch anders. Auf dem Mond kann man z. B. 6x so hoch springen wie auf der Erde“).



- Nach einer Runde durch die Sternenlandschaft versuchen die Kinder nun, sich so zu bewegen und zu sprechen, wie sie es sich anfangs von den fremden Sternbewohnern vorgestellt haben: vielleicht lassen sie sich davon anlocken
- Kinder sollen viele verschiedene Arten finden, sich über/um/an den Geräten zu bewegen.

Als nach einer Weile noch kein fremdes Wesen auftaucht, setzen sich die Kinder wieder auf die Weichbodenmatte (und genießen ggf. die Musik).

→ Rückflug zur Erde

Alle Kinder legen sich wieder ins Raumschiff, schließen die Augen und konzentrieren sich. Sie summen „ohmmm, ohmmm“, und das Raumschiff fliegt los. Der Flug führt sie vorbei an mehreren Sternen, dann am Mond, ... Schließlich sehen sie die Erde, die langsam näher kommt. Sie erkennen von oben ihre Stadt, dann sogar ihr Haus und ihren Spielplatz ... und landen auf dem Schulhof.

Reflexion am Ende der Stunde/Vorbereitung auf die nächste Bewegungslandschaft:

„Was hat euch gefallen? Was hat Spaß gemacht?

Was möchtet ihr das nächste Mal gerne verändern?

Was könnte es noch auf dem fremden Stern geben?

Wie kann man das herstellen/mit Geräten aufbauen?“

Ideen der Kinder sammeln und aufgreifen. Die Bewegungslandschaft der nächsten Woche steht unter demselben Thema, ist in ihrer Ausführung jedoch von den Kindern erarbeitet und vom Lehrer an ihre Bedürfnisse angepasst.

5.2 Thema der Stunde: Himalaja-Expedition

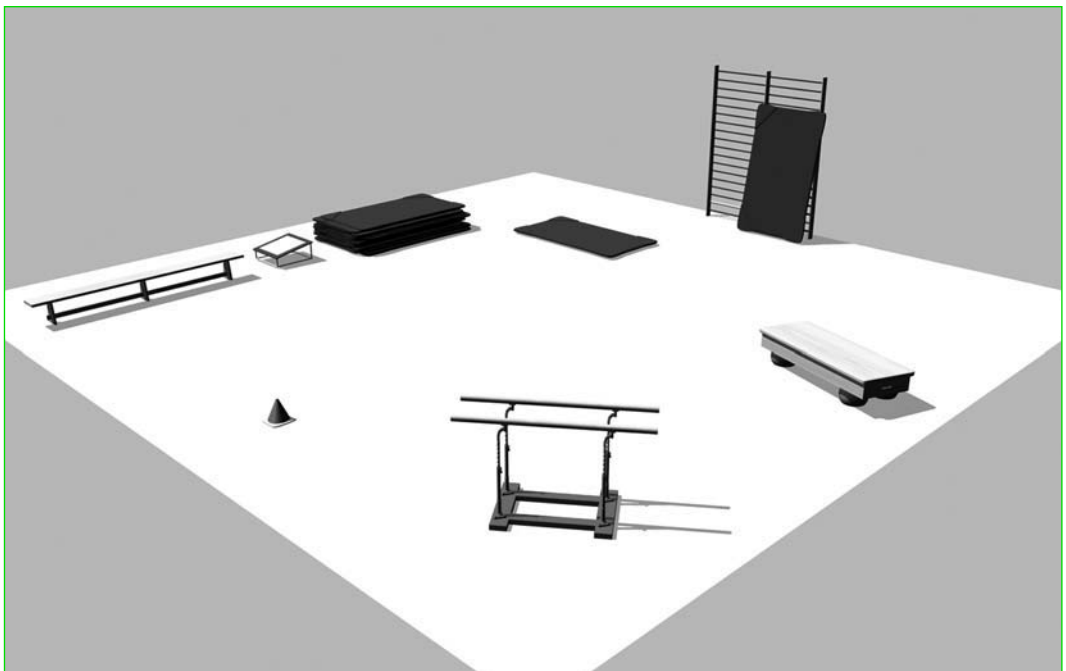
☺ ☺ ☺ ☺ Sinneswahrnehmung: vestibuläre taktil-kinästhetische visuelle auditive	☺ Körpererfahrung ☺ Materialerfahrung ☺ Sozialerfahrung	☺ Raum-Richtungs-Orientierung ☺ Motorische Koordination ☺ visuo-motorische Koordination ☺ Bewegungsplanung
--	---	---

Material: S. Aufbauskitze

→ Einstieg

Gemeinsame Rundgänge von Station zu Station zum Kennenlernen des Gebietes. Dabei sollen die einzelnen Stationen von den Kindern als Elemente der Himalaja-Landschaft benannt werden z. B.

- Bank = z. B. Brücke.
- Mattenberg = z. B. Berg.
- Sprossenwand mit aufrecht stehender Weichbodenmatte davor. Zwei Seile werden oben an die Sprossenwand geknotet, an denen die Kinder sich hochziehen/hochklettern können = z. B. Steilwand.
- Laufweg um das Hütchen bis zum Barren (z. B. auf Linie entlang) = z. B. schmaler Bergpfad.
- Hütchen = z. B. Baumstumpf.
- Barren mit angeknüpften Seilchen, die durch ein Hindurchklettern überwunden werden sollen = z. B. Hängebrücke.
- Medizinbälle unter Kastenoberteil = z. B. Wackelsteg.



Bergführung (Aufwärmspiel)

Alle Kinder laufen durch die Halle und führen auf Kommando eine bestimmte Aufgabe aus:

- verstecken unter dem Berg ... und weiterlaufen
- mit dem rechten Fuß auf die Brücke
- im Kreis um den Baumstumpf aufstellen
- die Nasenspitze berührt die Steilwand
- die linke Hand ergreift ein Seil
- ein Zeigefinger berührt den Wackelsteg ...

(Nach Möglichkeit alle Stationen einmal mit einem Körperteil berühren.)

→ Bewegungsparcours

Alle Kinder stellen sich zu Anfang rechts oben hinter der Brücke zum Anlauf auf.



→ 1. Durchgang

- Über die Brücke laufen, vom Minitramp abspringen und in Bauchlandung auf dem Berg landen.
- Weiterkrabbeln und am Ende herunterspringen.
- Seitlich über die kleine Matte rollen.
- Mit Anlauf gegen die Steilwand rennen („Crashtest“).
- Auf einer Linie am Hallenboden bis zum Hütchen (Baumstumpf) laufen.

- Weiter zur Hängebrücke.
- Diese durchklettern: mit den Armen an den Holmen festhalten und mit den Füßen durch die Seile klettern.
- Wackelsteg: darüber balancieren (ggf. mit Partnerhilfe).

→ 2. Durchgang

- Rückwärts über die Brücke laufen.
- Vom Minitramp abspringen und auf allen Vieren auf dem Berg landen
- Die Steilwand an einem Seil hochklettern (mit beiden Händen das Seil ergreifen und mit den Füßen versuchen, die Matte ein Stück weit hoch- oder nach rechts und links zulaufen).
- Rückwärts auf dem Bergpfad bis zum Baumstumpf traben (dabei über die Schulter nach hinten schauen).
- Weiter zur Hängebrücke.
- Diese durchklettern: mit den Armen an den Holmen festhalten und mit den Füßen durch die Seile klettern.
- Über den Wackelsteg rückwärts balancieren (mit Hilfe!!).

→ 3. Freies Bewegungsspiel durch den Himalaja

(Dabei steht der Lehrer als Hilfestellung beim Minitramp.)

„Findet ihr noch mehr Möglichkeiten, die Himalaja-Expedition durchzuführen? Probiert mal andere Bewegungsformen über den Berg, die Steilwand hoch, um den Baumstumpf, durch die Hängebrücke etc. aus.“

→ Reflexion

„Was hat euch Spaß gemacht? Was war schwer, was fiel euch leicht?

Fällt euch noch etwas ein, was es in einer Berglandschaft gibt? Wie könnte man das mit Geräten darstellen?“

Ideen, Wünsche und Anregungen der Kinder aufgreifen, sammeln und für die Planung der nächsten Bewegungslandschaft verwenden.

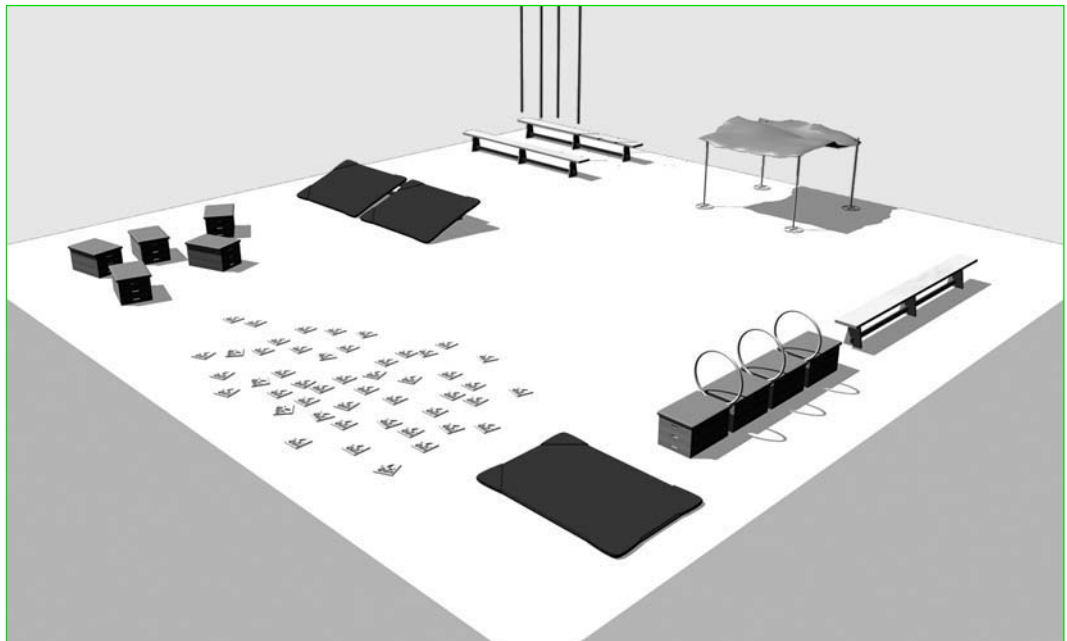
Entweder **gemeinsamer Abbau der Geräte** oder wenn der Parcours stehen gelassen werden kann Entspannungsspiel **„Der Kobold in mir“**.

5.3 Thema der Stunde: Indianerlandschaft

☺ ☺ ☺ ☺ Sinneswahrnehmung: vestibuläre taktil-kinästhetische visuelle auditive	☺ Körpererfahrung <i>Materialerfahrung</i> ☺ Sozialerfahrung	☺ Raum-Richtungs-Orientierung ☺ Motorische Koordination <i>visuo-motorische Koordination</i> ☺ Bewegungsplanung
--	--	--

Material: Siehe Aufbauskitze.

Anmerkung: Diese Stunde wird barfuß geturnt.



→ Treffen im Indianerzelt

Zu Beginn der Stunde treffen sich alle Kinder im Wigwam (Indianerzelt aus Ständern und einem Tuch darüber). Der Lehrer erklärt, dass sich die Turnhalle heute in eine Indianerlandschaft verwandelt habe.

„Letzte Stunde haben wir schon zwei Indianerstämme kennen gelernt, wie hießen die noch mal? – Ja, richtig: die Re-rot-Indianer und die Li-bunt-Indianer“.

Auch diesmal werden die Kinder wieder in diese zwei Stämme eingeteilt und bekommen verschiedenfarbige Parteibänder (als Indianerschmuck).

Die Re-rot-Indianer dürfen sich ihre roten Parteibänder entweder um das rechte Handgelenk oder das rechte Fußgelenk wickeln, die Li-bunt-Indianer um das linke Hand- oder Fußgelenk.

„Wenn sich Indianer anschleichen, dann tun sie dies ganz leise, damit sie niemand hört“. Die Mitglieder des Li-bunt-Indianerstammes probieren das jetzt einmal aus – als Probe für den Ernstfall, die Re-rot-Indianer bleiben im Wigwam sitzen und lauschen, ob sie die anderen hören.