

Psychomotorik¹ ist auch in der Schule möglich!

Therese Claßen

Zutaten:

- Matten
- Taue
- Tücher
- Turnstäbe
- Bälle/Softbälle
- Moosgummiringe
- Seile
- Reifen
- Stoppuhr
- Memory-Karten
- Mikado-Stäbchen (30cm)
- Filmdöschen mit unterschiedlichen Materialien gefüllt (Wasser, Sand, Reis, ...)
- Radiergummi, Geldstücke, Büroklammern, Legosteine, Stifte, Schwämme
- Gefäße (Säckchen, Boxen, Kiste, Schüsseln, Kanne, Gläser etc.)
- Mais, Reis, Erbsen, Bohnen
- Instrumente, die lange Schallwellen produzieren
- Kreide
- Doppelklebeband
- Klebezahlen
- Luftballons
- Schilder mit Himmelsrichtungen
- Schnürsenkel
- Mützen
- Stühle/Tische/Matratzen
- Decke

Ziel ist es, dass sich das Kind ...

- mit sich selbst (die eigene Person, Körpererfahrung)
- mit der dinglichen Welt (materiale und räumliche Umwelt)
- mit der personalen Welt (soziales Umfeld)

... auseinandersetzt.

Zubereitung:

¹ „Der Begriff `Psychomotorik` kennzeichnet die funktionelle Einheit psychischer und motorischer Vorgänge, die enge Verknüpfung des Körperlich -Motorischen mit dem Geistig – Seelischen. ... Psychomotorische Erziehung geht davon aus, dass erst durch vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen die Grundlagen für eine harmonische Persönlichkeitsentwicklung geschaffen werden. Das Kind muss zunächst über möglichst breit angelegte Bewegungsmuster verfügen, um sich später auch spezifischere, an Sportarten ausgerichtete Bewegungstechniken aneignen zu können.“ (Zitat aus Zimmer, Renate und Cicurs, Hans: Psychomotorik, Verlag Karl Hoffmann 1999, ISBN 3-7780-9904-3) – Literatur zum Weiterlesen auch: Beudels, Wolfgang u.a.: Das ist für mich ein Kinderspiel, Borgmann, 8. Auflage 2001 - Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele 1, Klett, ISBN 978-3-7800-5801-0 - Huber, Isabella und Giezendanner, Claudia: „Oh je, die Spitze ist abgebrochen!“ Verlag modernes lernen, 2. Auflage 2003 - Köckenberger, Helmut: Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, Borgmann - Müller, Bernd: Fangspiele, borgmann, 1995 - Pauli, Sabine und Kisch, Andrea: Geschickte Hände: Verlag modernes Lernen, 2001, ISBN 3-8080-0442-8 - Zimmer, Renate: Handbuch der Psychomotorik, Herder 1999, ISBN 3-451-26621-0 - Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmungen, Herder 1999, ISBN 3-451-26905-8

Gib uns 10 min		Eine kleine Auswahl an Spielen für Zwischendurch			
Name	Ablauf/ Inhalt/ Alternativen / Varianten	Alter	Gruppengröße	Material	Förderziele
Memory	<p>Klassische Spielvariante: - verdeckte Karten, je paarweise aufdecken</p> <p><u>Variation 1:</u> Menschenmemory mit Körperbewegung Die Personen sind die Karten, sie einigen sich paarweise auf ein gleiches Körperzeichen (z.B. Kopfnicken, Knie hochziehen, Winken), sie stellen sich im Raum auf (auch Sitzen auf den eigenen Stühlen ist möglich) 2 Spieler/Innen oder zwei Teams gehen so lange vor die Tür, dann kommen sie rein und müssen die Menschenpärchen finden, indem sie sie antippen, sich vor ihnen verbeugen, <u>Variation 2:</u> Menschenmemory mit Geräusch, siehe Variation 1 aber mit Geräuschen <u>Variation 3:</u> Filmdöschen mit unterschiedlichen Materialien in der Hand, Pärchen müssen sich finden</p>	ab 5	bis zu 30	Memory-Karten Filmdöschen mit unterschiedlichen Materialien gefüllt (Wasser, Sand, Reis, ...)	Gedächtnis, Körperwahrnehmung, akustische Wahrnehmung
Was wurde geändert ?	ein oder mehrere Kinder vor die Tür schicken, 10 Veränderungen im Raum vornehmen, Kinder kommen wieder rein, müssen Veränderung erkennen	ab 5	bis zu 30	alle Gegenstände im Raum	Gedächtnis, Raum-Lage-Beziehung
Der Länge nach ordnen	mit verbundenen Augen müssen verschiedene Gegenstände der Länge nach sortiert werden	ab 5	bis zu 30	versch. Gegenstände, Tücher	taktile Wahrnehmung, Raum-Lage-Beziehung

Sich einordnen nach bestimmten Merkmal	die Personen stehen im Kreis, der Leiter bittet die Teilnehmer sich in einer Reihe zu stellen je nach bestimmten Merkmalen sortiert - nach Körperlänge - nach Anzahl der Geschwister - nach Urlaubsort (wie nah, wie weit weg war er) - nach der Anzahl der Jahre, die man schon einen Sport betreibt ... Dabei legt der Spielleiter die Extremen fest- (z.B.: hier ist wenig, klein, nah... dort ist viel, groß, fern)	ab 10	bis zu 30		Raum- Zeitorientierung, Mengen- und Größenverständnis, Körperwahrnehmung
Einsortieren	mit verbundenen Augen müssen verschiedene Gegenstände in entsprechende Gefäße sortiert werden	ab 5	bis zu 30	versch. Gegenstände, Gefäße(Boxen, Gläser),Tücher	taktile Wahrnehmung, Raum-Lage-Beziehung
Blindes Zurechtfinden	Augen werden verbunden, in zwei Meter Entfernung mit Kreide einen Kreis zeichnen, hinsetzen, in einem Meter Entfernung zweiten Kreis zeichnen, hinsetzen, wieder in einem Meter Entfernung (andere Richtung) einen Kreis zeichnen, hinsetzen, in jeden Kreis ein Kreuz zeichnen (zentriert)- wer ist am treffsichersten ?	ab 10	kleingruppen	Kreide, Schulhof oder Flur, Tücher	taktile Wahrnehmung, Raum-Lage-Beziehung
Blindparcours	im Klassenraum oder auf dem Flur wird ein Parcours abgesteckt mit einem Tau und Hindernissen, einzeln blind den Weg finden Variante 1: die Schüler führen sich partnerweise durch den Parcours Variante 2: es gibt verschiedene Wege, partnerweise führen die Schüler sich durch das Gelände, der Blinde muss sich den Weg merken und später benennen	ab 8	kleingruppen	Tau, Großgegenstände wie Tische, Stühle, evt. Matratzen, Tücher	taktile Wahrnehmung, Raum-Lage-Beziehung, Körperwahrnehmung, Vertrauen

Aschenputtel	je 10 Mais- und Reiskörner, Erbsen und Bohnen mischen, mit verbundenen Augen sortieren, 60sek Zeit	ab 10	kleingruppen	Mais, Reis, Erbsen, Bohnen, (Schüsseln), Tücher	taktile Wahrnehmung, Raum-Lage-Beziehung
Paare finden	in einem Säckchen paarweise gleiche Gegenstände legen, durch Ertasten die Paare finden	ab 5	kleingruppen	Gegenstände wie Geldstücke, Lego, Radiergummis, Büroklammern, Stifte, Schwämme..., Säckchen oder Kiste	taktile Wahrnehmung
Denkmal	drei Mitspieler, einem werden die Augen verbunden, der zweite stellt sich als Denkmal hin, der dritte versucht dem blinden Mitspieler zu erklären, wie das Denkmal steht, dieser stellt sich so hin und darf nur verbal korrigiert werden (nicht "richtig" oder "falsch" sagen sondern neu beschreiben	ab 8	kleingruppen	Tücher	taktile Wahrnehmung, Vertrauen, Sprache, akustische Wahrnehmung
Geister	zwei bis drei Mitspieler sind Geister, die anderen Schüler verteilen sich im Raum, schließen die Augen, Geister versuchen sich für 10sek lang unbemerkt hinter einem Schüler zu stehen- bleibt er unerkannt darf er weiter Geist bleiben, wird er erspürt wechseln die Rollen	ab 10	bis zu 30		Körperwahrnehmung, Raumorientierung, Konzentration, akustische Wahrnehmung

Mikado	<p>Klassische Spielvariante: alle Spieler sitzen im Kreis, nacheinander werden Stäbe aus der Mitte gezogen, ohne dass andere Stäbe berührt werden und wackeln, bei gelungener Aktion darf der entsprechende Spieler weiterziehen, ansonsten ist der nächste an der Reihe</p> <p>Variation 1: Blind/Hörmikado 2 Spieler haben die Augen verbunden, sie spielen gegeneinander, in dem sie die Stäbe ertasten, 2 Helfer nehmen die erbeuteten Stäbe in Empfang, alle anderen hören, sehen leise zu</p>	ab 8	bis 30	Mikadostäbe-Großform (mind.30 cm lang) Kann auch in Tischgruppen gespielt werden-dann kleine Form möglich	Feinmotorik, akustische Wahrnehmung
Katz und Maus	<p>Klassische Spielvariante: 2 Spielern werden die Augen verbunden, sie laufen innerhalb eines von allen Personen gebildeten Kreises herum, die Katze fängt die Maus, indem sie auf die Geräusche der Maus lauscht und sich danach orientiert</p> <p>Variation 1: Rollbrett-Katz und Maus Hierbei sitzen die beiden SpielerInnen auf jeweils einem Rollbrett</p>	ab 6	bis 30	2 Tücher, 2 Rollbretter	akustische Wahrnehmung, Raumorientierung, Vertrauen
Herr Lehmann sagt	<p>Lehrer ist Herr Lehmann/ Frau Lehmann Herr Lehmann gibt Arbeitsanweisungen, wie z:B: Herr Lehmann sagt: "Alle stehen auf!" Alle SchülerInnen stehen nun auf und befolgen die Aufträge, immer dann, wenn Herr Lehmann etwas sagt</p> <p>Vergisst der Lehrer den Zusatz Herr Lehmann, darf die Anweisung nicht befolgt werden --- Ausgeschiedene Schüler können nun mit aufpassen</p>	ab 8	bis 30		Koordination, Konzentration,

Zeitungsschläger	alle Teilnehmer sitzen auf Stühlen im Kreis, in der Mitte steht ein Eimer, darin befindet sich ein "Schläger", der aus zusammengerolltem Zeitungspapier hergestellt ist, eine Person steht im Kreis, sie ergreift den Schläger, wandert herum und schlägt mit dem Schläger einem Sitzenden auf die Knie, danach steckt er ganz schnell den Schläger wieder in den Eimer, jetzt versucht er den Platz von demjenigen einzunehmen, den er geschlagen hat, denn dieser muss blitzschnell aufspringen, sich den Schläger schnappen und den anderen noch mit dem Schläger am Körper berühren, bevor dieser sich auf seinen Stuhl setzt	ab 8	bis 30		Koordination, Konzentration, Schnelligkeit
Geräuschlawine	alle sitzen im Kreis, eine Person beginnt mit den Händen ein Geräusch zu verursachen (Klatschen, Reiben auf den Knien, schnipsen,...) der Reihe nach übernehmen die anderen die Geräuschbewegung, bis alle mitmachen, dann beginnt der erste mit einem anderen Geräusch, alle übrigen setzen das erste Geräusch weiter fort, erst nacheinander wird das neue Geräusch übernommen (Überlappen der Geräusche)	ab 8	bis 30		Konzentration, Raum- Zeitorientierung, akustische Wahrnehmung, Rhythmus, Koordination
Bewegungslawine	wie Geräuschlawine aber nur mit möglichst lautlosen Bewegungen	ab 8	bis 30		Konzentration, Raum-Zeitorientierung, Rhythmus, Auge-Hand Koord.

Komm mit lauf weg	alle stehen im Kreis mit Blick in die Mitte, ein Spieler läuft um den Kreis herum, tippt irgendwann einen anderen am Rücken an und ruft entweder komm mit oder lauf weg, der angetippte Spieler läuft jetzt entweder hinterher oder in entgegengesetzter Richtung um den Kreis herum, Ziel ist es, wer von beiden als erster wieder den freien Platz erreicht	ab 6	bis 12		Schnelligkeit, Gedächtnis, Raumlage, akustische Wahrnehmung
Bewegungsgeschichten	ein Erzähler erzählt eine Geschichte, diese soll durch Bewegungen (ganzer Körper, Hände, Füße) mitgespielt werden-mehrmaliger Durchgang	ab 6	bis 30		Gedächtnis, akustische Wahrnehmung, Körperwahrnehmung, Koordination
Reizwortgeschichte	siehe Bewegungsgeschichte, allerdings werden hier nur dann Bewegungen gemacht, wenn ein bestimmtes Wort auftaucht	ab 6	bis 30		akustische Wahrnehmung, Gedächtnis
Sprungcomputer	auf dem Boden wird ein Spielplan aufgezeichnet, bestehend aus 9 Feldern, etwa 40 x 40 cm groß, in den Feldern stehen Zahlen (einstellig oder mehrstellig- je nach Schwierigkeitsgrad), dann hüpf eine Person von Feld zu Feld, eine andere muss aus den erhüpften Zahlen eine Rechenaufgabe bilden und die Lösung sagen (z:B. $8 \times 7 = \dots$, oder $45 + 487 = \dots$), die Rechenzeichen können frei gewählt oder vom Leiter vorgegeben werden Variation: statt Zahlen Buchstaben	ab 8	kleingruppen	Kreide auf Schulhof oder Klebestreifen auf Boden mit Klebezahlen	Koordination, Raumlage und -orientierung, Rechen- und Rechtschreibfähigkeiten

Ich packe meine Schultasche	Klassiker reihum wird ein Gegenstand hinzugezählt mit Wiederholung der schon genannten Begriffe "Ich packe meine Schultasche und nehme mit: ein Mäppchen, Ich packe meine Schultasche und nehme mit: ein Mäppchen, eine Brotdose,)	ab 6	bis 30		Gedächtnis, Konzentration
Zahlenreise	im Stuhlkreis sitzen, ein Platz frei, weiterrutschen, dabei Zahl, Rechenaufgabe sagen und selbst die Lösung nennen	ab 8	bis 30		Rechenfähigkeiten Schnelligkeit, Reaktion
Yenga	Klassiker Tischspiel, die Holzklötze müssen aus dem Turm unten entnommen und oben wieder aufgelegt werden	ab 6	kleingruppen		Feinmotorik, Koordination
Turmbau mit Streichhölzern und Flasche	auf dem Hals einer Flasche werden von verschiedenen Personen abwechselnd Streichhölzer aufgelegt, so hoch es geht	ab 10	kleingruppen		Feinmotorik, Koordination
Landkarte	Im Raum Himmelsrichtungen festlegen, Kinder positionieren sich ihrem Geburtsort/Urlaubsziel entsprechend im Raum	ab 12	ab 10	Schilder mit Himmelsrichtungen	Raumorientierung, Raumlage, Geografisches Verständnis
Ball hochhalten	2 Mannschaften, Mannschaft 1 versucht sich den Ball 15 mal zuzuwerfen ohne Bodenkontakt und ohne Fremdbührung, wenn Mannschaft 2 den Ball berührt hat wechseln die Gruppen	ab 10	ab 10	Softball, Luftballon	Koordination, Raumlage und -orientierung, Schnelligkeit
Rettungsringe	2 Fänger gekennzeichnet mit Mütze schlagen mit der Hand ab, Gefangener wird zum Fänger, gleichzeitig kursieren halb so viele Ringe wie Gruppenmitglieder (Zuwerfen), wer einen Ring besitzt darf nicht abgeschlagen werden	ab 10	ab 10	2 Mützen, Wurfringe	Taktik, Koordination, Raumorientierung, Schnelligkeit, Reaktion

Ball-Namens-Spiel	Personen stehen im Kreis, Bälle in festgelegter Werfer-Fänger-Rolle zuspelen (Wurf oder Schuss), jede Person hat einen Ballkontakt, Ballweg muss gemerkt und wiederholt werden, Variation: Ballwanderung wird zeitlich gemessen (Stoppuhr) Variation 2: beim Werfen wird der Name des Empfängers gerufen, gesprochen, geflüstert, dabei soll der Ball gleich dosiert geworfen werden	ab 8	ab 8	verschiedene Bälle, oder andere Wurfgegenstände, Stoppuhr	Schnelligkeit, Koordination, Merkfähigkeit, Auge-Hand
Glas füllen	eine Person bekommt die Augen verbunden, eine andere Person füllt ein Glas mit Wasser langsam ein, Die Person mit den verbundenen Augen versucht aufgrund des Gießgeräusches zu hören, wann das Glas gefüllt ist und ruft Stopp	ab 10	ab 2 bis Klassengröße	Glas, Kanne, Wasser, Tuch	Konzentration, akustische Wahrnehmung, Figur-Grundwahrnehmung
Obstmarkt	Ein Warenlager in der Mitte des Raumes mit 4 verschiedenen Obstsorten, je 7 Stück, 4 Obstläden befinden sich im gleichen Abstand zur Mitte, jeder Obstladen spezialisiert sich (geheim !!!) auf eine Obstsorte, Ziel ist, den Laden mit allen sieben Früchten der eigenen Sorte zu füllen Bedingungen: -es darf nur ein Angestellter eines Ladens unterwegs sein -es darf nur eine Frucht(eigene oder fremde Obstsorte) transportiert werden -es dürfen Früchte im Warenlager oder anderen Obstläden erworben werden	ab 8	ab 12	je 7 kleine Bälle (Säckchen) in 4 verschiedenen Farben (Äpfel, Bananen, Pflaumen, Kirschen)	Schnelligkeit, Taktik, Absprache, Raumorientierung

Standhalten	partnerweise voreinander stellen, Handflächen gegeneinander drücken und versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, bei Fußverlagerung: Punkt, diese sammeln Variation 1: Spieler stehen in markierten Flächen, diese dürfen nicht verlassen werden	ab 8	ab 8	Klebeband, oder Seil oder Reifen	Körpertonus, Gleichgewicht, Kraftdosierung
Gemeinsames Aufstehen	partnerweise sitzen die Teilnehmer voreinander, Fußspitzen berühren sich, Hände fassen und gemeinsam aufstehen Variation: 4 er Gruppe bis Großgruppe (Klasse) Variation 2: alle greifen an einem Tau, das zu einem Kreis geknotet ist, gemeinsam zieht sich die Gruppe hoch und kann sich auch wieder setzen Variation 3: Gesamtgruppe fasst sich an den Händen zu einem Kreis, im Wechsel lehnen sich die Teilnehmer nach vorne oder hinten, mit dieser Position hinsetzen und aufstehen	ab 2	ab 8 bis 30	Tau	Körpertonus, Gleichgewicht, Kraftdosierung, Absprache
Seilfiguren Gruppe	alle Teilnehmer sind blind, in Gruppen am Rundseil, der Leiter nennt Formen, die mit dem Seil gemeinsam gelegt werden sollen	ab 10	08. Dez	Taue	Raumlage, akustische Wahrnehmung, Absprache,
Seilfiguren Einzeln	siehe Gruppenseilspiele, hier legt jeder Teilnehmer für sich die Formen	ab 10	ab 8	Seile oder Schnürsenkel	Raumlage, akustische Wahrnehmung, Absprache,
Stabspiele 1	jeder Teilnehmer bekommt einen Gymnastikstab (auch Riesenmikadostäbe) auf Musik gehen alle im Raum herum, wenn die Musik stoppt macht einer eine Bewegung mit dem Stab vor, alle machen nach- wieder Musik, Herumlaufen, bei Stopp neue Übung	ab 6	bis 30	Gymnastikstäbe, große Mikadostäbe	Raumorientierung, Reaktion, Koordination

Stabspiele 2	alle stehen im Kreis, jeder hat einen Stab in der Hand, eine Person erzeugt mit Klopfen des Stabes einen Rhythmus, alle anderen wiederholen den Rhythmus-wechselnder "Vormacher", wechselnde Rhythmen	ab 8	bis 30	Gymnastikstäbe	akustische Wahrnehmung, Gedächtnis, Reaktion
Stabspiele 3	alle stehen mit ihrem Gymnastikstab im Kreis, schauen sich an, jeder hält seinen Stab vor sich senkrecht, der Stab steht auf der Erde, bei Zeichen (1, 2, 3 zählen) lassen alle Spieler gleichzeitig ihren Stab los und wechseln den Platz (einen weiter nach rechts, oder nach links- später auch 2 Plätze weiter), dort müssen sie den neuen Stab auffangen, ohne dass der umfällt	ab 8	bis 30	Gymnastikstäbe	Koordination, Auge-Hand, Reaktion, Schnelligkeit
Impuls weitergeben	Stehender Kreis, an den Händen fassen, 1 Impuls wird weitergegeben (z.B. Händedrücken), Geschwindigkeit wird gemessen, der letzte ruft Stopp Variation 1: eine Person steht in der Mitte und versucht herauszufinden an welcher Stelle gerade der Impuls weitergeleitet wird	ab 8	ab12	Stoppuhr	Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen
Entspannungsschaukel	Teilnehmer knien (Einbeiniger Kniestand) sich in zwei Reihen gegenüber und halten beide Hände mit der Innenfläche nach oben auf Hüfthöhe nach vorne ausgestreckt, eine Person legt sich in Rückenlage auf die Arme, alle stehen gemeinsam auf und schaukeln langsam die Person hin und her	ab 12	10		Entspannung, Kraftdosierung

Wettermassage	eine Person beschreibt eine Wettergeschichte (Wind entsteht, es tröpfelt, es regnet, es blitzt...), partnerweise oder gruppenweise spielen die Teilnehmer mit ihren Fingern, Händen, die Geräusche auf dem Rücken einer auf dem Bauch liegenden Person nach	ab 3	ab 2	Decke, Matte	Körperwahrnehmung, Entspannung, Kraftdosierung
Klang verfolgen	alle Teilnehmer schließen die Augen, Leiter spielt ein Instrument an (gut geeignet Triangel, Klangschale, Gong), die Teilnehmer lauschen dem Klang nach, zeigen dann mit dem Zeigefinger leise auf, wenn sie den Klang nicht mehr hören	ab 5	bis 30	Instrumente, die lange Schallwellen produzieren	akustische Wahrnehmung, Entspannung, Konzentration
Atomfangen	Paarweise stehen die Teilnehmer im Raum, 1 Fänger und ein Gejagter, der Gejagte findet Schutz bei einem Paar, indem er sich auf eine Seite ankoppelt, nun wird das Kind auf der anderen Seite der Dreiergruppe Gejagter, der Fänger wechselt, wenn Gejagter berührt wird	ab 8	bis 30	viel Platz (Halle oder Schulhof)	Koordination, Raumorientierung, Reaktion, Konzentration
Feuer, Wasser, Sturm	Die Personen laufen durch den Raum, Der Leiter ruft nun einige Kommandos, die die Teilnehmer ausführen, um dann wieder weiter zu laufen (auf verschiedene Arten- schleichen, rückwärts, kriechen...) Kommandos sind: Feuer-- in die Ecke laufen Wasser-- auf eine Erhöhung steigen Blitz -- auf den Boden legen Sturm -- hocken Sonnenschein -- auf den Rücken legen Nebel -- mit geschlossenen Augen schleichen Variation: statt gerufener Worte können Bildkarten gezeigt werden	ab 5	bis 30	viel Platz (Halle oder Schulhof)	Raumorientierung, Koordination, Konzentration, Reaktion

Nehmen und Geben	Die Teilnehmer sitzen im Kreis, jeder hält einen Gegenstand (ganz verschiedene Dinge) in der linken Hand. Alle greifen mit der rechten Hand und geben mit der linken weiter. Dabei kann im Rhythmus gesprochen werden- GEBEN UND NEHMEN Variation: mit geschlossenen Augen	ab 5	bis 30	überall, verschiedene Gegenstände	Koordination, Auge-Hand, Reaktion, Rhythmus
Zwilling	je paarweise stellen sich zwei Teilnehmer zueinander, eine Person nimmt eine bestimmte Körperstellung ein, die andere versucht das Modell nachzuahmen- dann wechseln die Rollen Variation: auch blind möglich	ab 8	bis 30		Körperschema, taktile Wahrnehmung