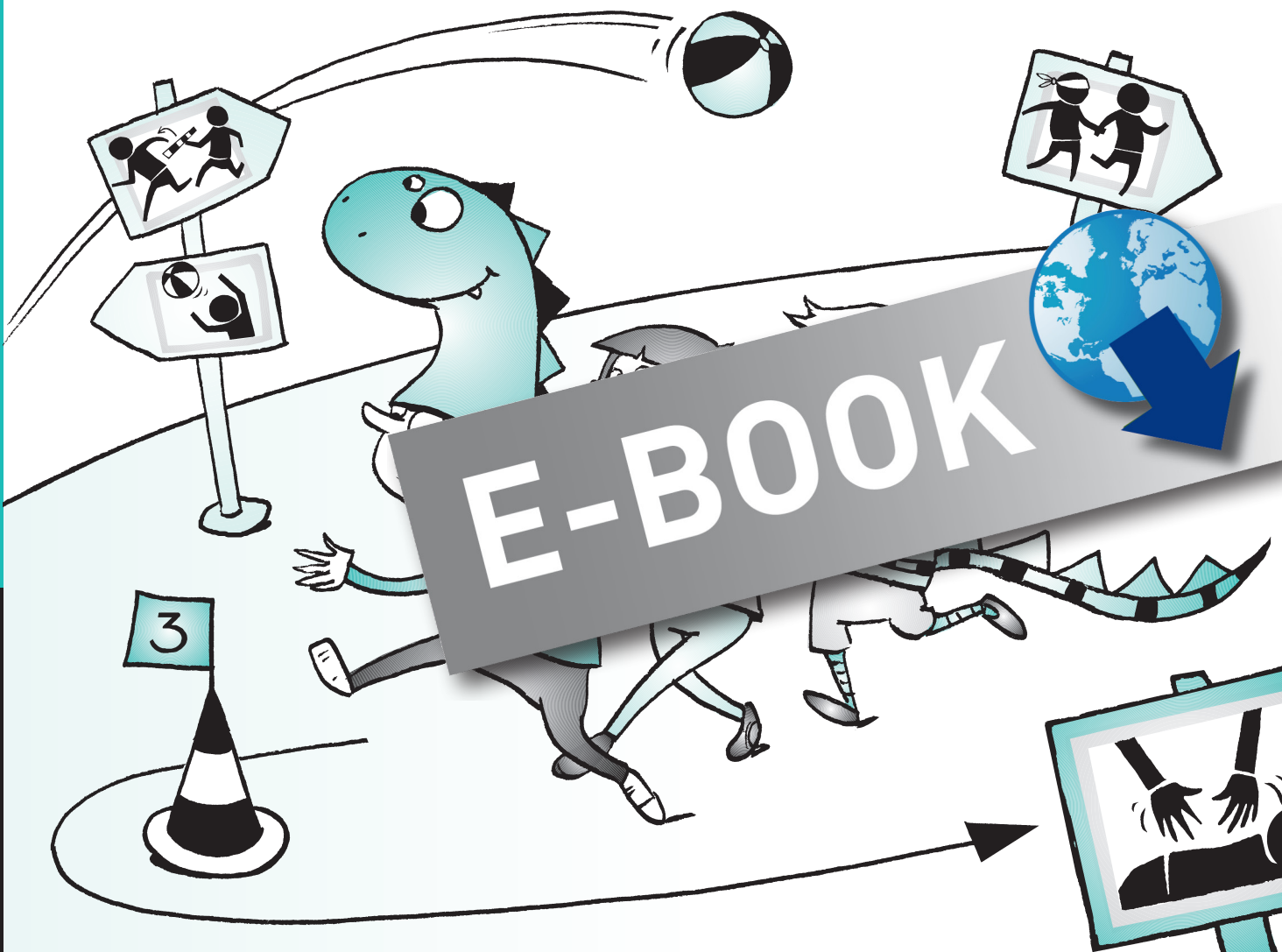


Gabriele Klink

Unterrichtsideen

Bergedorfer®



166 Sport-Spiele zur Psychomotorik

Gezielte Bewegungsangebote
für den Anfangsunterricht

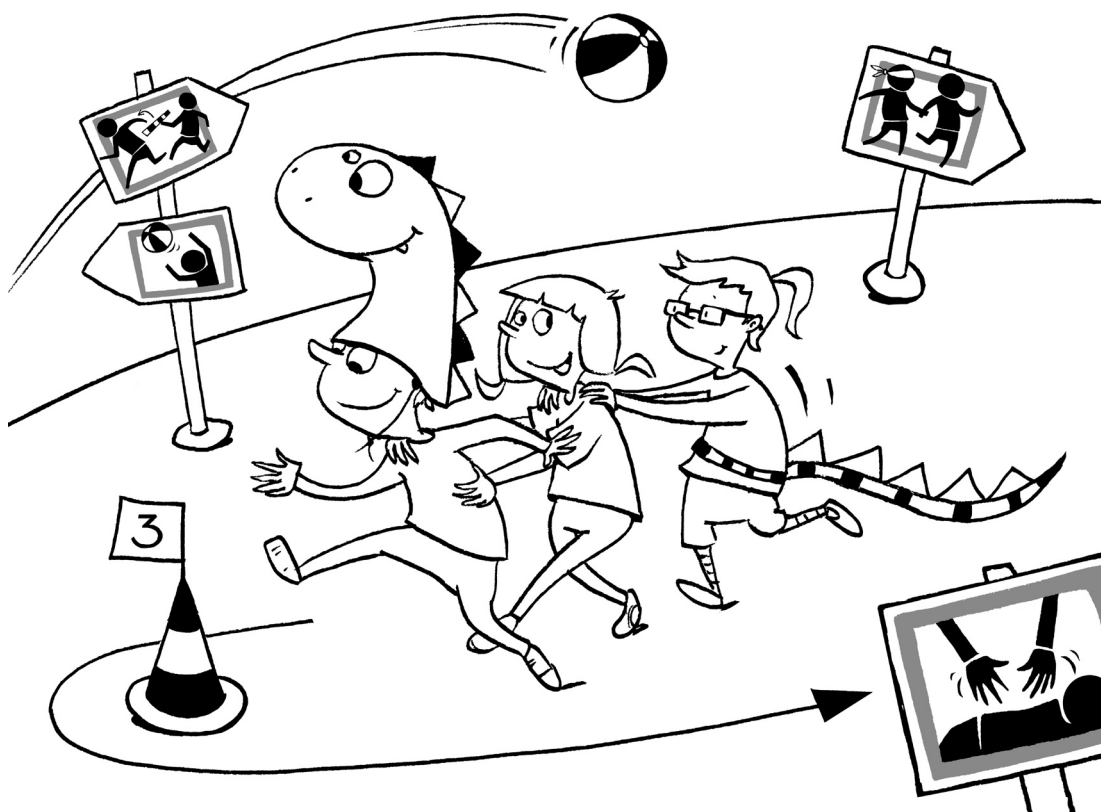
1./2. Klasse



Gabriele Klink

166 Sport-Spiele zur Psychomotorik

Gezielte Bewegungsangebote für den
Anfangsunterricht



Persen Verlag

Gabriele Klink ist eine erfahrene Grundschullehrerin. Sie unterrichtet Sport, Schwimmen, Kunst und darstellendes Spiel.

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Julia Flasche
Satz: DTP Studio Koch, Oberweißbach

www.persen.de

ISBN: 978-3-8344-53066-4

Inhalt

Psychomotorik und Spiel zur ganzheitlichen Bewegungspädagogik	6
Die Autorin: Ich über mich	8



1 Aufwärmspiele

Kaiser, wie viele Schritte darf ich geh'n?	9
Storchen-Frühstück	10
Wir kommen aus dem Morgenland	10
Ochs am Berg	11
Fuchs und Küken	11
Die vier Elemente	12
Zauberhexe Lilibilli	12
Brüllaffen	13
Einbrecher	13
Das gefräßige Krokodil	14
Affenbande	14
Autorennen	15



2 Spiele zur Vertrauensbildung

Blinden-Ball	16
Blindschleiche	17
Die tanzende Kobra	17
Blindenhund-Parcours	18
Nachtfalter	18
Der Rattenfänger von Hameln	19
Schiffe in Not	19
Knochen stehlen	20
Blinde Kuh	20
Echolot	21
Zauberlehrlinge	21
Sprossenwand-Jumping	22



3 Kooperative Spiele

U-Boot	23
Sandwich-Spiel	24
Schwerelosigkeit im All	24



4 Wettkampf-Spiele

Hundeschlitten	36
Sitz-Staffel	37
Chinesen-Staffel	37
Lauf-Staffel	38
Schlitten-Rennen	38
Regenbogen-Staffel	39
Nasen-Luftballon-Staffel	39
Stab-Staffel	40
Ball-Staffel	40
Schwamm-Staffel	41
Schubkarren-Rennen	41



5 Interaktionsspiele

Lebendige Matratze	42
Rollender Baumstamm	43
Baum fallen	43

Flüster-Runde 44
 Fallendes Blatt 44
 Das lebendige Denkmal 45
 Hängematte 45
 Dino-Lauf 46
 1, 2, 3 – vorbei! 46
 Fische fangen 47
 Butter stampfen 47
 Wo ist der Ring? 48
 Streit-Hände 48
 Teddybären-Spiel 49
 Wackel-Schlange 49
 Telegramm 50
 Diebesbande 50
 Löwengrube 51
 Panzerschrank-Knacker 51
 Sandwich-Hände 52
 Löwen-Dompteur 52
 Seiltänzer 53
 Wer tritt auf den
 Drachenschwanz? 53
 Der Hühnerdieb 54
 Tauziehen 54
 Wer fürchtet sich
 vorm Wolf? 55
 Die Festung 55
 Indianer-Anschleich-Spiel 56
 Holzfäller-Spiel 56
 Die Sonne geht auf 57
 Bäumchen, wechsele dich! 57
 Geschrumpft 58
 Fischer, wie tief ist
 das Wasser? 58
 Zauber-Malen 59
 Großväterchen will
 Rüben ziehen 59
 Würfel-Spaß 60
 Hasennester 60
 Der Wolf ist da 61

Zauber-Knoten 61
 Hungrige Krokodile 62
 Packesel 62
 Kinder-Berg 63
 Gefesselt 63



6 Fangspiele

Zauber-Maus 64
 Wolf und Schafe 65
 Zoohandlung 65
 Guten Morgen,
 liebe Sonne! 66
 Der Kaiser schickt
 seine Soldaten aus 66
 Faules Ei 67
 Die Chinesische Mauer 67
 Fische fangen 68
 Kraken fangen 68
 Den Bären necken 69
 Komm mit, lauf weg! 69
 Tag und Nacht 70
 Nessie, das Seeungeheuer 70
 Drache und Haie 71
 Katz und Maus 71
 Vier-Ecken-Rennen 72
 Hund in der Hütte 72
 Hänsel und Gretel 73
 Maikäfer-Spiel 73



7 Zweikampf-Spiele

Ritter-Fechtrunde 74
 Fingerhakeln 75
 Ringen 75
 Rücken-Drücken 76
 Jockey abwerfen 76
 Flaschen-Ringkampf 77
 Kriegsbemalung 77
 Die Moorhexe 78
 Stierkampf 78



8 Ballspiele

Der fliegende Fisch	79
Krokodile füttern	80
Drachentöter	80
Vogelnest	81
Brennender Ball	81
Känguru-Ball	82
Sitz-Ball	82
Büchsen-Ball	83
Tunnel-Ball	83
Namens-Ball	84
Besen-Golf	84
Besen-Fußball	85
Handtuch-Ball	85
Monster-Ball	86
Pferde-Fütterung	86



9 Luftballon-Spiele

Puste-Ballon	87
Luftballon-Tanz	88
Sitz-Fußball	88
Seehund-Ballon	89

Schuh-Slalom	89
Hindernis-Parcours	90
Knall-Ballon	90
Silvester-Knallerei	91
Raupen-Ballon	91
Luftballon-Windspiel	92
Der singende Luftballon	92
Luftballon-Orchester	93



10 Spiele zur Entspannung und zum Wut-Abbau

Herbst-Igel	95
Ein Gewitter zieht auf	95
Die Schnecke Ann-Katrin	96
Elefant und Nilpferd	96
Die längste Pizza der Welt	97
Wut-Werfen	98
Wut-Trampel-Spiel	98
Boxen	98
Wut-Trommeln	99
Schlechte-Wörter-Schreispiel	99

Psychomotorische Angebote

unterstützen und begleiten mit allen Sinneswahrnehmungen eine ganzheitliche Förderung der Kinder. Sich mit Freude und Geschick angstfrei zu bewegen ist die Grundlage für eine seelische, geistige und positive Entwicklung eines jeden Kindes. Bewegung und die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten helfen eigenen Ängsten und Hemmungen entgegenzuwirken und führen zur Stabilisierung und Harmonisierung der Persönlichkeit. So wird die ganzheitliche Entwicklung der Grob- und Feinmotorik sowie der Wahrnehmungsfelder bei Bewegungsauffälligkeiten und Bewegungsstörungen unterstützt. Dabei werden Entwicklungsfelder von Körper, Sinnen, Sprache, Denken, Handeln, Fühlen, Mitgefühl und alle sozial-emotionalen Kompetenzen angeregt.

Gesellschaftliche Veränderungen

Die Bedeutung von Bewegung und Wahrnehmung für die frühkindliche Entwicklung in den Bereichen Emotionalität, Sprachentwicklung und Sozialverhalten beruht auf Untersuchungen und ist unbestritten. Gleichzeitig wirken gesellschaftliche Entwicklungen diesen Bestrebungen entgegen: Anonymität, Verstädterung, Vereinsamung, Kinderarmut, Medienkonsum, Arbeitslosigkeit, Bewegungseinschränkungen in der Wohnung und draußen, Verkehrsaufkommen, aber auch Ernährung und bildungsferne Elternhäuser, soziale Brennpunkte und Nationalitätenabgrenzungen.

Psychomotorik

ist eine eng verzahnte und miteinander verwobene Wechselbeziehung zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen wie Hören, Sehen, Gehen, Sprechen, Tasten im Einklang mit den Gefühlen und Stimmungen des Kindes, die sich in seinen Bewegungen, seiner Körperhaltung, Körpersprache oder seiner Mitmachfreudigkeit ausdrücken.

Gefühle werden durch Bewegungsabläufe und körperliche Aktivitäten stimuliert, angeregt und beeinflusst. Klänge, Musik, Rhythmus werden eingebunden: Stimmungsbotschaften mit ihrer Ausdrucksfähigkeit und Ausdrucksvielfalt werden bewusst gemacht durch Gestik, Mimik, die Art und Weise, wie wir gehen, unsere Körperhaltung: wenn wir vor Wut stampfen, vor Schreck aufschreien und vor Freude in die Luft springen.

Psychomotorik ist ein Zusammenspiel aller Sinne. Sie ist eingebettet in eine ganzheitliche Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung durch Wahrnehmung und Bewegung, indem Kinder ihren ureigenen Spiel- und Bewegungsbedürfnissen nachgehen können, eigene praktische Erfahrungen und Weltwissen neugierig sammeln und vergleichen, erproben und ausleben dürfen. Sie ist ein ganzheitliches, individuelles, entwicklungsorientiertes Konzept, das Wahrnehmung und Bewegungen als Leitmotiv einbettet in eine seelisch-psychisch-emotionale Entwicklung unter Einbeziehung der materiellen und sozialen Umwelt. Sie kann Defizite ausgleichen und aufarbeiten.

Fähigkeiten und Fertigkeiten

Motorische Fähigkeiten sind willkürliche Bewegungsabläufe des Körpers unter Einbindung der Hand-Auge-Koordination, Feinmotorik und Grobmotorik mit allen körperlichen Bewegungsformen und Möglichkeiten. Den individuellen Bewegungsdrang ausleben und experimentell erproben schließt spontane Bewegungsmöglichkeiten, Spielsituationen und Übungsangebote zur Gleichgewichtskontrolle ein. Dazu gehören Übungsfelder für Koordination, Geschicklichkeit und Kraft, Körpererfahrungen und Dynamik, Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Rhythmik, Musik und körpereigene Musikinstrumente wie Trampeln, Schnalzen, Klatschen usw.

Feinmotorik: Hier werden Finger-, Hand- und Fußgeschicklichkeit einbezogen. Die harmonische Zusammenarbeit von Auge und Hand und feinmotorischer Krafteinsatz wirken schreibmotorischen Schwierigkeiten entgegen. Schwungübungen, Malen, Schneiden, Basteln, Falten, Modellieren oder kleine Fingerspiele trainieren die feinmotorische Geschicklichkeit.

Sensomotorische Wahrnehmung mit allen Sinnen

Der Schweizer Entwicklungspsychologe *Jean Piaget* nennt schon in seinen Grundlagenforderungen: Die Kinder sollten alle Sinne für die ganzheitliche Wahrnehmung einsetzen – wie Nähe und Ferne, Höhe und

Tiefe, rechts und links, laut und leise, hart und weich, süß und sauer, warm und kalt, hören und sehen, Raum und Zeit usw.

Sensorische Fähigkeiten

Sie betreffen alle Sinnesorgane, regen das Empfindungsvermögen an, um Farben, Formen, Gewichte, Oberflächen usw. eines Gegenstandes zu beurteilen, zuzuordnen und zu unterscheiden. Das Vorschul- und frühe Grundschulalter ist hirnpfysiologisch in einer hochsensiblen Ausdifferenzierungsphase mit großer Bewegungslust angesiedelt. Die Sinnesreize werden an das Großhirn weitergeleitet und im Großhirnareal verarbeitet. Diese Reize fördern Aufmerksamkeit, Konzentration und geben vestibuläre, kinästhetische Entwicklungsreize, unterstützen die kognitive Entwicklung, sind stimmungsaufhellend, vermitteln Freude und Zuversicht.

Körpersprache und Einfühlungsvermögen

Viele Kinder verfügen nicht über genug Fantasie, Kooperationsfähigkeit, logisches und räumliches Denken. Bei vielen Grundschulkindern sind sprachliche, musikalische und ästhetische Entwicklungen verzögert, das Sozialverhalten ist unterentwickelt. Die Förderung der Kreativität kommt im pädagogischen Alltag zu kurz.

Deshalb ist es wichtig, Körpersprache und Einfühlungsvermögen zu aktivieren.

Unsere sieben Sinne und ihre Wahrnehmungsfelder

Visuell, Optisch:	Sehen, Erkennen von Formunterschieden und Raumlage
Auditiv, Phonetisch, Akustisch:	Hören, Richtungshören, Schallquellen ausmachen, Vokale differenzieren
Haptisch, Takttil:	Tasten, Empfinden, Erkennen von Materialien, Temperatur, Gewicht, Oberflächen
Olfaktorisch:	Riechen, Gerüche erkennen
Gustatorisch:	Schmecken von süß, sauer, bitter ...
Gleichgewicht, Grobmotorik:	Bewegungsempfinden, Geschicklichkeit
Sensibilität:	Empfindsamkeit, Reizempfindlichkeit, Hineinversetzen in andere

Die Grundlage zur Entwicklung der Intelligenz beruht auf der Wahrnehmung und Entwicklung aller sieben Sinne. Motorik, Gefühle und Sprache bilden dazu die Grundlage. Alles, was Kinder mit den Sinnen greifen und anfassen können, begreifen sie auch.

Spontaneität, Neugierde, Freude, Bewegungsdrang und Motivation unterstützen und treiben an.

Hilfreich sind die vier „R“: Rituale, Rhythmus, Regeln und Regelmäßigkeit.

Sich bewegen macht schlau

Körperliche Aktivitäten trainieren das Gehirn. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird stimuliert und gesteigert. Die Neurowissenschaft kann dies seit 1998 belegen.

Sport und Bewegung steigern das Lernvermögen und unterstützen das Lernen.

Wer sich viel bewegt, dabei neue Aufgaben kreativ bewältigt, erzeugt immer wieder neue Neuronen im Gehirn.

Psychomotorisch orientierte Spiele sind ganzheitliche Spielangebote

Spielen und Bewegung bilden die Grundlage zur Ganzheitlichkeit des Kindes. Schon Christian Friedrich Hebbel sagte: „Spielende Kinder sind lebendig gewordene Freuden!“ Im Spiel erkunden die Kinder die Welt, erobern sie mit allen Sinnen, lernen sie kennen und logisch erfassen. Sie trainieren, zu gewinnen und zu verlieren, mutig zu werden oder selbstständig eine Aufgabe oder ein Spiel zu lösen. In diesem Bereich entwickeln sich Sprache, Kunst, Kultur durch lustvolles, experimentelles Sich-Auseinandersetzen mit den Dingen und der Welt, in der sie leben.

Kinder wählen sich ihren Spielort, Spielpartner und ihre Spielgeräte selbst aus. Dies sollte auch im Sportunterricht immer wieder mit einfließen. Kinder können dabei ohne Leistungsdruck von Noten und Ansprüchen durch die Lehrkräfte, der Mitschüler oder Eltern eigene Erfahrungen sammeln. Sie entdecken, wie man miteinander umgeht, wie man sich in eine Gruppe einfügt und wie man Freundschaften schließt.

Sie erfahren Anerkennung und Zuwendung und erproben, wie sie ihr eigenes Tun und Handeln integrieren können.

Im psychomotorisch orientierten Spiel- und Sportunterricht bilden die Bereiche Bewegung, Körperhaltung, Körpergeschick, Partner- und Gruppenerfahrungen unter Einbeziehung aller Sinne die Grundlage.

Psychomotorische Angebote lassen die Kinder differenziert agieren und sich gleichzeitig als Team erfahren. Diese Angebote haben einen hohen Aufforderungscharakter, stärken die Eigenverantwortlichkeit, das Zusammengehörigkeitsgefühl, geben weiträumige, aktive Bewegungsmöglichkeiten und bieten Spielräume an, miteinander und untereinander Kontakte aufzubauen. Als Lehrkraft kann man in die Spiele reizvolle kleine Fantasiegeschichten einbetten. Diese sprechen Kinder emotional an und sie engagieren sich in diesen Angeboten besonders stark und aktiv. Der Lehrkraft bleibt auch Zeit, Kinder zu beobachten, sie zu stützen, zu fördern und bei der Integration in die Gruppe zu begleiten.

Im Sportunterricht zählt oft nur die sportliche Leistung. Er muss aber dem Kind ebenfalls etwas bringen, nämlich Spaß, spontanes, kreatives Agieren, sich einbringen können anstatt Frust, Abneigung oder Angst vor sportlichen Aktivitäten zu empfinden. Möglichst viele Kinder sollten möglichst lange und umfangreich mitarbeiten, anstatt zuzuschauen. Ungeschickte, langsamere Kinder verbringen damit sonst viel zu viel Zeit. Die Förderung der Persönlichkeit eines jeden Kindes steht im Mittelpunkt. Das Kind wird dort abgeholt, wo es sich in seiner individuellen Entwicklungs- und Bewegungsphase gerade befindet. Erst dann sammelt es Erfolgserlebnisse. Kinder besitzen eine enorme, unkonventionelle Vorstellungskraft. Gelingt es, diese zu aktivieren, erbringen sie freiwillige Anstrengungen und Leistungen, die im Regelsportunterricht unerreichbar erscheinen.

Erleben Kinder, welche Folgen, positiv und negativ, soziale Verhaltensweisen haben, erkennen sie, dass Konfliktlösungen und Konfliktmanagement Misserfolge minimieren.

Kinder erobern Schritt für Schritt Spielräume für eigene Entscheidungen, entwickeln eigene Spielideen, finden ungewöhnliche Lösungen, erfahren vielseitige Bewegungsmöglichkeiten, die durch ungewöhnliche Geräte-Arrangements und Spielaufgaben neue Bewegungsanreize schaffen. Kommen verlockende, erlebnisorientierte Spielüberschriften und Spielideen hinzu, ist die Bewegungsfreude und Mitmachfreude groß.

Wenn psychomotorische Angebote in den traditionellen Sportunterricht integriert werden, ist das gerade im Anfangsunterricht für die Kinder von großem Vorteil.

Die Autorin: Ich über mich

Ich bin Fachlehrerin für Vorschuldidaktik, Kunst und Sport in der Grundschule und unterrichte seit mehr als 40 Jahren in Vorschuleinrichtungen, Grundschulförderklassen und an Grundschulen.

Ich konnte Erfahrungen mit behinderten Kindern sammeln und war sechs Jahre an deutschen Schulen in Chile und Afghanistan tätig.

Meine Erfahrungsfelder liegen im vorschulischen und Eingangsbereich der Grundschule: in Sport, Rhythmik, psychomotorischen Angeboten, Schwimmen, spielerischer Wassergewöhnung, Kindertänzen und darstellendem Spiel. Engagiert und mit viel Freude unterrichte ich bis heute.

Die Spielanregungen stammen aus meiner reichhaltigen Sammlung der beliebtesten Unterrichtseinheiten, ausgewählt und immer wieder ergänzt von und durch die beteiligten Kinder aus aller Welt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude beim Einsatz der Spiele.

Ihre Gabriele Klink



1 Aufwärmspiele

Aufwärmspiele beinhalten Lauf- und Fangspiele. Es gibt bei ihnen jedoch kein Ausscheiden, denn alle Kinder sollen mitmachen.

Diese Spiele eignen sich für den Beginn einer jeder Unterrichtseinheit: zur Lockerung der Muskulatur, zur Dehnung, zum Warmwerden.

Die Spielangebote beinhalten ruhige und lebhaftere Aktionen. Dabei sollten Sie die Kinder gut beobachten, denn ihr Puls beschleunigt sich erheblich, ihre Gesichter röten sich.

Die Spiele haben einen hohen Aufforderungscharakter, sie bringen den Kindern viel Spaß. Mit ihnen fördern Sie Mut, Ausdauer, Geschicklichkeit, Rücksichtnahme und das Einhalten von Spielregeln.



Kaiser, wie viele Schritte darf ich geh'n?

Trainingsziel: Merkfähigkeit
Material: Hütchen oder Seile
Vorbereitung: Das Spielfeld mit dem Material markieren.

Spielverlauf:

Vor dem Spiel werden die verschiedenen Schritte geklärt: Riesenschritt, Sprung, Drehsprung, Dreier-Schritt, Dreier-Sprung, Katzenschritt (Fuß vor Fuß, sodass immer der stehende Fuß berührt wird), Rückwärts-Hüpfen usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Kind steht an der Wand und spielt den Kaiser oder die Kaiserin. Alle Mitspieler stehen gegenüber nebeneinander auf der markierten Grenzlinie.

Die Gruppe: „Kaiser, wie viele Schritte darf ich geh'n?“

Der Kaiser gibt den Marschbefehl, z. B.: „Zwei Riesenschritte.“

Die Kinder gehen entsprechend voran.

Wer zuerst die Wand hinter dem Kaiser berührt, wird der nächste Kaiser oder die nächste Kaiserin.





1 Aufwärmspiele

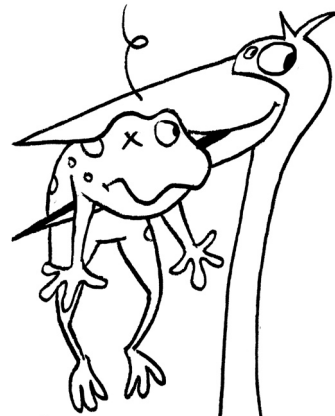
Storchen-Frühstück

Trainingsziel: Reaktionsvermögen
Material: Hütchen oder Seile
Vorbereitung: Das Spielfeld mit dem Material markieren.

Spielverlauf:

Ein Kind ist der hungrige „Storch“ und stolziert mit hoch erhobenen Beinen über die Wiese. Die beiden ausgestreckten Arme bilden den langen Storchenschnabel und die Handflächen klatschen aufeinander.

Die anderen Kinder sind die quakenden „Frösche“.
Sie hüpfen ungeniert auf der Wiese herum.
Plötzlich ruft der Storch: „Frühstück, Frühstück!“, und er versucht, die weghüpfenden Frösche zu frühstücken, indem er sie mit seinem langen Storchenschnabel berührt.
Wer gefrühstückt wird, wird zum Storch.
Welcher Frosch überlebt am längsten?



Wir kommen aus dem Morgenland

Trainingsziele: Schnelligkeit, Wendigkeit, pantomimische Darstellung
Material: Hütchen oder Seile
Vorbereitung: Das Spielfeld mit dem Material markieren.

Spielverlauf:

Die Gruppe der „Ratefüchse“ steht an einer Wand. Ihr gegenüber steht die „Pantomime-Gruppe“.

Die Pantomimen denken sich gemeinsam einen Beruf aus und sagen dann:

„Wir kommen aus dem Morgenland, die Sonne hat ganz doll gebrannt. Wir sind so braun wie Schokolade und finden das kein bisschen schade.“

Die Ratefüchse: „Zeigt uns euer Handwerk.“

Die Pantomimen zeigen typische Hand- und Körperbewegungen ihres Berufes.

Die Ratefüchse rufen den Pantomimen ihre Lösungsvorschläge zu.

Wenn das Lösungswort genannt wird, schreien die Pantomimen: „Ja!“, und versuchen so schnell wie möglich die gegenüberliegende Wand zu erreichen, wo sie vor den Ratefüchsen sicher sind, denn diese versuchen, sie zu fangen. Wer gefangen ist, wird entweder auch zum Ratefuchs oder bildet die lebendige Abgrenzung des Spielfeldes.

Variationen: Geringere Schwierigkeit: Die Kinder einigen sich vorher auf bestimmte Hand- oder Körperbewegungen. / Höhere Schwierigkeit: Die Pantomimen führen ganz unterschiedliche und auch irreführende Bewegungen aus.

