

Inhalt	Seite
Vorwort	4
1. Einleitung	
1.1 Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	5
1.2 Entwicklungsbedingungen in der heutigen Umwelt	6
1.3 Bedeutung der Psychomotorik für die Entwicklung von Kindern	7
1.4 Zielgruppen der Psychomotorik	10
2. Theoretische Vorbemerkungen	
2.1 Entwicklung der Bewegung und der Wahrnehmung	13
2.2 Zusammenhänge zwischen einzelnen Wahrnehmungsbereichen und deren Bedeutung für komplexere Fähigkeiten	16
2.3 Didaktisch-methodische Prinzipien	21
2.4 Planung einer Psychomotorik-Stunde	23
2.5 Hinweise zum Praxisteil	29
3. Vorschläge für die Praxis	
3.1 Gleichgewicht	31
3.2 Berührungssinn	53
3.3 Tiefensensibilität	61
3.4 Körperschema	70
3.5 Koordination beider Körperhälften	78
3.6 Seitigkeit	83
3.7 Formwahrnehmung	87
3.8 Raumwahrnehmung	91
3.9 Handlungsplanung	98
3.10 Auge-Hand-(Fuß-)Koordination	104
3.11 Visuelle Wahrnehmung	110
3.12 Akustische Wahrnehmung	114
3.13 Knoten für die Befestigung mit Seilen	118
4. Nachwort	119
5. Literaturhinweise/AutorInnenbeschreibung	120
6. Veröffentlichungen der Sportjugend	123

3. Vorschläge für die Praxis

3.1 Gleichgewicht



Spinnenball

- beliebige Anzahl (zwei Mannschaften)
- Halle/Spielfeld
- Wettkampf
- lebhaft, anstrengend
- Ball

Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Sie spielen in einem festgelegten Spielfeld auf zwei Tore (Größe je nach Gruppe). Die Kinder befinden sich in Rücklage, wobei die Fortbewegung mit den Beinen und Armen (rückseitig) erfolgt („spinnenartig“). Der Ball darf nur mit den Beinen bewegt werden.

Stab überreichen

- beliebige Anzahl/Paare (Dreiergruppe)
- beliebiger Spielort/begrenzte Fläche – von Seite zu Seite
- Kooperation
- konzentriert
- Gymnastikstäbe

Jedes Kind der Gruppe bekommt zwei Gymnastikstäbe. Jedes Paar erhält noch einen weiteren Gymnastikstab. Ein Kind transportiert einen Gymnastikstab mit Hilfe der beiden anderen Gymnastikstäbe zur Mitte einer festgelegten Strecke. Dort wird der Stab an das andere Kind übergeben, das wiederum den Stab zur anderen Seite transportiert.

Eierlauf

- beliebige Anzahl/einzeln
- beliebiger Spielort/Parcours
- konzentriert
- Kochlöffel, Eier (Gummieier) oder Tischtennisbälle

Die Kinder sollen versuchen ein Ei oder Tischtennisball mit einem Kochlöffel durch einen festgelegten Parcours zu transportieren, dort das Ei eventuell auch den Löffel an ein anderes Kind übergeben.

Variation: Der Parcours kann durch Matten, Kästen, Leitern, usw. erschwert werden.

Bierdeckel balancieren

- beliebige Anzahl
- beliebiger Spielort/Parcours
- konzentriert
- Bierdeckel

Die Kinder probieren aus, auf welchen Körperteilen sie Bierdeckel transportieren können.

Variation: Die Bierdeckel werden über/durch einen Parcours balanciert, bei dem sich die Kinder auch bücken oder über etwas hinwegsteigen müssen.

Die Kinder probieren aus, wieviele Bierdeckel sie auf einem Körperteil balancieren können.

Gemeinsam aufstehen

- beliebige Anzahl/Paare
- beliebiger Spielort
- Kooperation
- konzentriert, anstrengend

Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden. Durch gleichzeitiges Drücken, Strecken sollen die Kinder versuchen, gemeinsam aufzustehen, ohne die Hände am Boden abzustützen und ohne umzufallen.

Variation: Die Kinder sitzen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Ohne loszulassen versuchen sie, durch Ziehen und Strecken gemeinsam aufzustehen.

Das Rundtau hält uns alle

- mindestens sechs Kinder
- beliebiger Spielort
- Kooperation
- konzentriert
- Rundtau

Alle Kinder fassen das Tau mit beiden Händen und suchen sich einen festen Stand auf dem Boden. Auf ein Kommando lassen sich alle gleichzeitig langsam nach hinten kippen. Je nach Verteilung der Kinder und deren Größe/Gewicht muß die Gruppe nun entsprechend reagieren. Ebenso müssen die Kinder einzeln darauf achten, wie weit sie sich nach hinten lehnen können, ohne insgesamt das Gleichgewicht zu verlieren.

Baumstammtransport

- ca. 20 Kinder
- Halle/Mattenunterlage
- Kooperation
- konzentriert, anstrengend
- Turmmatten

Bis auf ein Kind legen sich die Kinder paarweise Kopf an Kopf nebeneinander. Dann strecken alle ihre Arme hoch, so daß ein „Transportband“ entsteht. Das übrige Kind legt sich (evtl. mit Hilfe) steif wie ein Brett auf die ausgestreckten Hände an einer Seite des Transportbands. Die Aufgabe der Gruppe ist es dann, das Kind durch Weitergabe zum anderen Ende des Transportbandes zu befördern.

Vertrauenspendel

- mindestens zehn Kinder
- beliebiger Spielort/Kreis
- Kooperation
- konzentriert

Die Kinder bilden einen engen Kreis ohne Lücke. Ein Kind stellt sich in die Mitte und macht sich durch Anspannung steif wie ein Brett. Mit geschlossenen Augen läßt sich das Kind nach irgendeiner Seite kippen. Die Kinder im Kreis fangen das Kind gemeinsam auf und schubsen es sanft zu einer anderen Seite.