

## Arbeitsbeispiele

### Bunte Schnürmännchen

*Ziel: Das Körperbild bewusst wahrnehmen, Erfahrungen im Vergleich mit anderen Bildern sammeln, Auffrischung der neu gewonnenen Anatomiekenntnisse, Kooperationsfähigkeit, Fähigkeit zur gemeinsamen Problemlösung, Arbeit in der Gruppe.*

Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden, Extremitäten ausgestreckt. Dann wird es von seinem Partner mit Bleischnüren „eingefasst“ – Umrisse legen – Schnüre eng an den Körper. Vorsicht beim Aufstehen!  
Inzwischen sind vom ÜL die bereits bekannten Putzschwämmchen, die Bausteine, Bambusstäbe, Glassteine und Wollreste an die einzelnen Gruppen verteilt worden. Alle Kinder versuchen nun gemeinsam mit ihrer Gruppe ein möglichst „anatomisch richtiges“ Schnürmännchen nachzulegen.

### Figurentwist

*Ziel: Bewegung, Körperteile erkennen, Ertasten von weichen und harten Muskeln, Förderung der Ausdauer, Reaktion, Kraft.*

Kinder laufen beim Einsatz von Musik im Raum umher. Die Körperteile, die vom ÜL aufgerufen werden, müssen den Boden berühren, alle anderen schweben in der Luft – z.B. 2 Hände u. 2 Füße, nur der Rücken, nur der Bauch usw.

### Dschungelkrankenhaus

*Ziel: Partnerhilfe, Reaktion, Kraft, Ausdauer*

1 Tse-Tse-Fliege, 2 Teppichfliesen – Krankenwagen mit je 2 Sanitätern, pro Krankenwagen einen markierten Platz = Krankenhaus (Matte) und eine Krankenschwester.

Kinder sind im Dschungel unterwegs. Dort ist es sehr gefährlich. Es gibt eine Mücke, welche die Schlafkrankheit überträgt. Kinder, die gestochen werden, fallen augenblicklich in den Schlaf und können nur im Krankenhaus wieder aufgeweckt werden. Die beiden SanitäterInnen ziehen mit ihrem Krankenwagen die schlafenden Kinder ins Krankenhaus, wo sie geheilt werden um dann wieder in den Dschungel laufen zu können.

## Eismaschine

*Ziel: Partnerhilfe, Reaktion, Ausdauer, Wahrnehmung, Berührung*

1 Eismaschine, 1 Sonne. Wer von der Eismaschine gefangen und berührt wird erstarrt augenblicklich zu Eis. Die Sonne kann das vereiste Kind erlösen, indem sie es durch leichtes Berühren von Kopf bis zu den Füßen auftaut.

## Knochentanz

*Ziel: Rhythmus, Kräftigung Bauch und Rücken*

Es darf wieder ordentlich mit den Knochen (kurze Stäbe) geklappert werden. Zu einer flotten Musik wird am Boden sitzend, am Rücken liegend, am Bauch liegend (Beine sind abgehoben) mit den Stäben geklappert.

## Im Zauberwald

*Ziel: Körperwahrnehmung, Muskelspannung, Ausdauer*

Ein verzaubertes Krokodil schnappt nach den Kindern und verwandelt sie in Zauberbäume. Arme und Beine sind lange Wurzeln und wachsen am Boden fest. Zu Beginn sind alle verzauberte Bäume, erst nach und nach erlösen kleine Wald Feen die Bäume indem sie unter den Wurzeln durchkrabbeln. Aber da ist schon wieder das Krokodil ...

## Sitz Hase – Lauf Hase

*Ziel: Partnerhilfe, Reaktion, Ausdauer, Rumpfkraftigung, Koordination*

Alle Kinder sind Hasen und können fangen und erlösen. Wenn der Fänger ein Kind fängt, sagt er: „Sitz Hase“ und das Kind setzt sich auf den Boden. Möchte es erlöst werden, muss es ganz lange Ohren machen (Arme nach oben strecken), damit es in der hohen Wiese gesehen wird und mit den Ohren winken (auf und zu). Jeder „Hase“, der noch läuft, kann das Kind erlösen, indem er es am Rücken oder bei den Schultern berührt und „Lauf Hase“, ruft. Hat ein Hase keine langen Ohren, wird er nicht erlöst.

## Reifenstecherbande

*Ziel: Ausdauer, Partnerarbeit, Bücken*

2 Reifenstecher (erkennen durch Kappe) treiben ihr Unwesen. Kinder sind Reifen, zum Glück aber auch Mechaniker, die die geplatzen Reifen wieder aufpumpen können. Achtung: Beim Pumpen 3 ordentliche Kniebeugen machen, seitlich zum Kind stellen. Mechaniker haben einen Schutzanzug und können während des Pumpens nicht aufgestochen werden

## **Entspannung**

*Ziel: Kennenlernen und benennen der Körperteile, spüren und entspannen*

### **Der Igelspaziergang**

Ein Kind liegt auf einer Matte ganz entspannt am Bauch. Es ist ganz leise, weil sich der Igel sonst fürchtet. Zweites Kind massiert den Rücken des Kindes nach folgender Geschichte (Igelball oder Tennisball).

Igel liegt in seinem Fußsohlen-Nesterl und streckt sich, da er gerade aufgewacht ist. (Kleine kreisende Bewegungen in der Fußsohle des Kindes.)

Er streckt die Nase aus seiner Höhle und beschließt einen Spaziergang zu machen. Die Sonne scheint und er wandert lustig den Wadelweg entlang bis ins kleine Kniekehlen-Tal.

Dort hüpfert er über ein kleines Bächlein und gestärkt läuft er den Oberschenkel-Weg hinauf (im Zick-Zack) auf die Popo-Wiese.

Das ist eine herrliche Blumenwiese auf der er ein wenig herumtollt und sein Frühstück zu sich nimmt. Da er aber auf die Schultergipfel will wird es Zeit seinen Weg fort zu setzen.

Er marschiert ins Lendenwirbel-Tal und beginnt dann den Anstieg (im Zick/Zack) auf den Brustwirbel-Berg. Endlich ist er oben und kann von den Schultergipfeln die Aussicht genießen.

Kurz läuft er noch ein Stück der schmalen Oberarm-Wege hinunter um sich etwas zu essen zu suchen.

Da merkt er, dass es Zeit wird sich auf den Heimweg zu machen. Er läuft den weiten Weg zurück, rastet noch ein paar mal und läuft dann den anderen Oberschenkel-Weg und Wadel-Weg zurück zu seinem Nesterl.

## **Bäregeschichte**

Da ist ein großer Wald mit einem weichen Boden und viel Moos.

Da stapft ein Bär durch den Wald.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft, hüpfen alle Rehe davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft, krabbeln alle Ameisen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft, hoppeln alle Hasen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft, schlängeln sich alle Schlangen davon.

Und wie der Bär so durch den Wald stapft, wird er hungrig und sucht nach Honig.

Da findet er keinen,..... da findet er keinen.....da findet er den Honig

und schleckt... und schleckt...und schleckt den ganzen Honig leer.

Der Bär wird sehr müde, er sucht sich ein Plätzchen zum Ausrasten und schläft ein.

Eine Biene kommt durch den Wald geflogen, sie fliegt zum Bienenstock....

doch der ganze Honig ist weg.

Da sucht die Biene den Bären, findet ihn und sticht ihn in den Popo!

Der Bär springt auf und rennt und rennt.....durch den Wald, davon nach Haus, und die Geschichte die ist aus.

## Literaturvorschläge

1. **Monika Schneider:** „Gymnastikspaß für Rücken und Füße“  
Gymnastikgeschichten und Spiele mit Musik für Kinder ab 5 Jahren  
ISBN 3-931902-03-X, Ökotopia Verlag
2. **Helmut Köckenberger:** „Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial“  
ISBN 3-86145-161-1 verlag modernes lernen
3. **Renate Zimmer:** „Handbuch der Sinneswahrnehmung“  
Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung  
ISBN 3-451-26905-8 Verlag Herder, Freiburg
4. **Renate Zimmer:** „Handbuch der Bewegungserziehung“  
Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis  
ISBN 3-451-26906-6 Verlag Herder, Freiburg
5. **Renate Zimmer, Hans Cicurs:** „Psychomotorik“  
Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen  
ISBN 3-7780-9904-3 Verlag Karl Hofmann
6. **Sabine Kollmuß, Siegfried Stotz:** „Rückenschule für Kinder – ein Kinderspiel“  
ISBN 3-7905-0715-6 Pflaum Verlag, München
7. **Veronika Pinter-Theiss, Christian Theiss:** „Bewegt durchs Leben“  
Psychomotorik als Beitrag zur Entwicklung des Menschen  
ISBN 3-209-02395-6 Verlag Holder-Pichler-Tempsky, Wien
8. **Klaus Balster:** „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“  
ISBN 3-932047-09-5
9. **Edith Steffan:** „Vom Kindergarten in die Schule“