



Stephanie Dobrowsky, MA
Elementarpädagogin

WORKSHOP PSYCHOMOTORIK: EINE REISE IM BEWEGUNGSRAUM

1. GESCHICHTE DER PSYCHOMOTORIK

Um die Psychomotorik besser verstehen zu können, sollte man einen Blick auf die Entstehungsgeschichte werfen. Die Psychomotorik ist kein neuer Trend, sondern schon während der Wende zwischen 19. und 20. Jahrhundert aufgekommen, damals mit etwas anderen Sichtweisen und verschiedenen Bedeutungen.

Die Wurzeln der deutschen Psychomotorik lassen sich bis 1955 zurückverfolgen, als Ernst J.

Kiphard die Psychomotorik im deutschsprachigen Raum bekannt werden ließ. Deswegen wird Kiphard von vielen Psychomotorikern/Psychomotorikerinnen als Gründer der Psychomotorik bezeichnet.

Kiphard schreibt über sich selbst, dass er im Jahr 1955 vor einer großen Aufgabe gestanden ist, da er Kinder mit besonderen Bedürfnissen im Bereich der sensomotorischen Entwicklung durch das Mittel der Bewegung fördern wollte. Er wollte mit der Psychomotorik die Gesamtentwicklung des Kindes unterstützen.

In den folgenden Jahren entwickelte sich die Psychomotorik ständig weiter und fand immer mehr begeisterte Anhänger in vielen unterschiedlichen pädagogischen Fachrichtungen. Vorträge und Tagungen machten die Psychomotorik als Methode zur Förderung der Kinder, immer aktueller und lösten großes Interesse aus.

Die Nachfrage nach der Psychomotorik war sehr groß, weswegen Arbeitskreise sie lehrbar machen wollten. Auch eine einheitliche Terminologie sollte geschaffen werden. Zu dieser Zeit wurde der Begriff Psychomotorik durch Motopädagogik ersetzt.

Nach wie vor kommt es zu Missverständnissen bei der Unterscheidung von Motopädagogik und Psychomotorik. Die Motopädagogik kam in den 70er Jahren auf, als man die Psychomotorik professionalisieren wollte und die Bezeichnung der neuen Methodik von der Motologie, also der Lehre der Motorik, ableitete. Der Begriff Motopädagogik rückt nun allerdings immer mehr in den Hintergrund und gibt somit der Psychomotorik wieder den Vortritt. Es wird bevorzugt der Begriff Psychomotorik verwendet, da er die Psyche beinhaltet, die einen sehr wichtigen Anteil an der Entwicklung der Motorik hat.



Die Psychomotorik setzt sich aus mehreren Teilbereichen zusammen, welche im Laufe der Entwicklung entstanden sind. Somit gehören zum Konzept der Psychomotorik die Sinneserziehung, die Rhythmik, die individuelle Zielsetzung, die geistig-orthopädischen Übungen und einige Einflüsse der Leibeserziehung.

2. DEFINITION

Ernst J. Kiphard erklärt den Begriff Psychomotorik als eine ganzheitliche und kindgerechte Art der Bewegungserziehung. Es wird nicht nur die körperliche Entwicklung gefördert, sondern die ganze Persönlichkeit beeinflusst und somit spricht man von einer ganzheitlichen Entwicklung.

Die Psychomotorik stellt eine enge Verbindung zwischen dem Körper und dem Geist und ist eine funktionelle Einheit zwischen der Psyche und der Motorik. Das Kind wird als Gestalter seiner eigenen Entwicklung gesehen und wahrgenommen. Die Psychomotorik verhindert Monotonität, da sie die Feinmotorik, die Grobmotorik, die Konzentration, die Entspannung, das Gleichgewicht, die Reaktion, die Wahrnehmung, die Ausdauer, die Koordination und die Geschicklichkeit immer berücksichtigt und unterstützt.

Kinder zeigen uns mit ihrem Körper, was sie gerade beschäftigt und transportieren somit ihre Empfindungen nach außen. Das lässt die enge Verbindung zwischen seelischem Erleben und körperlichen Bewegungen erkennen.

3. ZIELE DER PSYCHOMOTORIK

In den 50er Jahren wurde die Psychomotorik nur für verhaltensauffällige Kinder und Kinder mit besonderen Bedürfnissen eingesetzt. Heutzutage wird die Psychomotorik für alle Kinder und Jugendlichen verwendet, da sie die Entwicklungen positiv beeinflusst, die Kinder in ihrer ganzen Persönlichkeit fördert und weit mehr als eine reine Bewegungserziehung bietet. Weiters ist die Psychomotorik für alle Altersstufen geeignet.

Die Psychomotorik trägt zur Kompetenzerweiterung des Kindes bei, sich dabei mit sich selbst, seiner materiellen und seiner personellen Umwelt auseinandersetzt, was zu einer ganzheitlichen Förderung führt. Von den drei Kompetenzen wird in der Psychomotorik sehr oft gesprochen, weswegen sie im folgenden genauer erläutert werden. Die Selbstkompetenz wird auch als Ich-Kompetenz bezeichnet und dreht sich ganz um sich und den eigenen Körper. In der Psychomotorik wird sehr viel Wert darauf gelegt, sich und seinen Körper wahrzunehmen, zu erleben und zu verstehen. Es ist überaus wichtig, mit seinem Körper umgehen zu lernen und auf seine Signale reagieren zu können. Ein großes Ziel ist es, mit dem eigenen Körper und sich selbst zufrieden und im Einklang zu sein. Dafür spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle, denn durch sie lernt das Kind seinen Körper kennen, es lernt damit umzugehen und ihn einzusetzen und bringt damit seine Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck.

Die nächste Kompetenz ist die Sozialkompetenz. Das Kind erlebt in der Psychomotorik, dass es ein Spannungsfeld zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer Mitmenschen gibt. Das Kind soll diese Bedürfnisse erkennen und darauf reagieren. Weiters wird das Gemeinschaftsgefühl angeregt, denn eine abenteuerliche Situation miteinander zu erleben, dabei zu kooperieren und sie abschließend zu meistern, trägt nicht nur zur Persönlichkeitsstärkung bei, sondern kann auch Freundschaften bilden oder vertiefen.

Die letzte Kompetenz ist die Sachkompetenz, die von der Materialerfahrung handelt. Das Kind soll viele unterschiedliche Materialien kennenlernen, sie erfahren und lernen, damit richtig umzugehen. In der Psychomotorik werden bevorzugt Alltagsmaterialien und Materialien der Natur eingesetzt. Die Materialerfahrungen sind ein großer Gewinn für die Kinder, da sie die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Materialien kennenlernen und dabei ihre Sach- und Handlungskompetenz fördern.

Wichtig ist ebenso die Entwicklung der Eigenständigkeit. Die Selbstwahrnehmung des Kindes soll gestärkt werden. Das Kind soll seine eigenen Ressourcen erfahren, diese selbstwirksam erleben und weiter unterstützen. Das Kind soll entwicklungs-gerecht und situationsbezogen in seiner Selbstständigkeit unterstützt und gefördert werden.

Die Psychomotorik ist nicht nur ein Programm zu motorischen Übungshandlungen, sondern eine ganzheitliche Entwicklungsförderung, wobei der Wahrnehmungsbereich, der Bewegungsbereich und der emotional-soziale Bereich eine große Rolle spielen. Ziel ist ein gesundes, ausgeglichenes, zufriedenes, selbstständiges und selbstbewusstes Kind, bei dem Körper und Seele eins sind.

4. PSYCHOMOTORISCHEN EINHEIT

Im nächsten Kapitel zum Thema Psychomotorik wird der Ablauf einer Psychomotorikeinheit erklärt sowie die Inhalte dazu näher erläutert. Damit eine psychomotorische Einheit Erfolg hat, müssen einige Rahmenbedingungen vorher gut durchdacht sein. Wichtige Kriterien sind der Raum, die Zeit, Gruppengröße und Gruppenzusammensetzung, die zu erlebende Materialerfahrung und die Aufgaben des Psychomotorikers/ der Psychomotorikerin.

4.1 ABLAUF EINER PSYCHOMOTORISCHEN EINHEIT

Der Ablauf einer Psychomotorikeinheit sollte immer ähnlich sein und Rituale beinhalten, die jede Gruppe für sich selbst findet. Dabei ist wichtig, dass es gemeinsame und immer wiederkehrende Rituale sind, denn diese geben den Kindern Sicherheit und Orientierung.



Der Beginn einer Einheit ist durch das Ankommen, die Begrüßen und das Aufwärmenspiel geprägt. Die Zeit des Ankommens zählt noch nicht zur eigentlichen Dauer der Einheit. In dieser Phase werden die Kinder einzeln von dem Psychomotoriker/ der Psychomotorikerin begrüßt, oftmals werden sie sogar persönlich abgeholt, wenn die Einheit in einer Institution stattfindet. Das Umziehen in der Garderobe gehört ebenfalls zum Ankommen. Der Psychomotoriker/ die Psychomotorikerin versucht, die Kinder mit Freude und Begeisterung dort abzuholen, wo sie gerade befinden.

Obwohl die Kinder schon persönlich begrüßt worden sind, soll es auch eine ritualisierte Gruppenbegrüßung geben. Es kann ein Lied gemeinsam gesungen, ein Spruch aufgesagt, getanzt oder gespielt werden. Die Begrüßung ist sehr wichtig, da sie einen gemeinsamen Start für die Gruppe darstellt und für manche Kinder den Einstieg in die Einheit erleichtert. In dieser Phase wird den Kindern außerdem der Inhalt der Stunde vorgestellt. Ein weiterer Punkt in dieser Phase ist das Besprechen von Regeln. Es sollen mit den Kindern gemeinsam Regeln besprochen werden, welche für die Kinder wichtig und für diese Stunde notwendig sind.

Das Aufwärmenspiel bietet den Kindern die Möglichkeit, sich frei nach ihrem Belieben zu bewegen. Hier sollten kooperative Spiele gewählt und Spiele mit Ausscheiden vermieden werden. Das Ausscheiden kann bei den Kindern zu einer Stresssituation führen und sie schnell den Spaß an der Psychomotorikeinheit verlieren lassen.

Nun folgt in der Psychomotorikeinheit die intensive Phase, in der die Kinder nochmals in das Thema eingeführt werden. Während eines Rollenspiels oder gemeinsamen Spiels findet eine Phase der Kreativität und Phantasie sowie der Wertschätzung statt. Wenn die Kinder noch keine Erfahrung im Bereich der Psychomotorik gesammelt haben, gibt der Psychomotoriker/ die Psychomotorikerin den Einstieg vor, hier können Materialien von großem Vorteil sein. Die Kinder lernen gemeinsam mit dem Psychomotoriker/ der Psychomotorikerin die Materialien kennen und vereinbaren dazu miteinander Regeln ab. In dieser Phase können die Kinder ihre erworbenen Erfahrungen mit den unterschiedlichen Materialien austauschen und dadurch gemeinsam ihre Kreativität und Phantasie ausbauen. Kinder, die schon mehr Erfahrung in der Psychomotorik haben, können ihren Einstieg schon gemeinsam mit dem Psychomotoriker/ der Psychomotorikerin erarbeiten. Dieser gemeinsame Einstieg lässt die Kinder sich viel intensiver mit dem Thema der Einheit auseinandersetzen.

In der Phase der Kreativität und Phantasie steht das Experimentieren der Kinder im Vordergrund. Die Bauphase der Kinder beginnt. Der Psychomotoriker/ die Psychomotorikerin soll in dieser Phase stiller Beobachter/ stille Beobachterin sein, aber trotzdem aufmerksam und greifbar für die Kinder sein. Er/Sie steht den Kindern bei Fragen oder Problemen einfühlsam zur Seite und begleitet das Kind beziehungsweise leistet Hilfe, wenn es notwendig ist.

Nun folgt das Spiel, dies ist ein sehr wichtiger Teil der Einheit und sollte nicht übersehen oder zu kurz kommen. Die Kinder überlegen sich gemeinsam, was sie nun mit den unterschiedlichen Kunstwerken spielen können. Der Psychomotoriker/ die Psychomotorikerin ist wieder stiller Beobachter/ stille Beobachterin, außer die Kinder beziehen ihn/ sie mit ein, indem sie eine Rolle zuteilen. In diesen Spielsituationen haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Handlungsalternativen auszuprobieren.

Nach dem Spiel neigt sich die Einheit langsam dem Ende zu, denn nun folgt das Aufräumen. Das Aufräumen wird oftmals negativ betrachtet. In der Psychomotorik soll es durch kindgerechte Methoden oder kleine Spiele zu einer lustvollen Phase werden. Der Psychomotoriker/ die Psychomotoriker helfen im Sinne der Vorbildfunktion beim Aufräumen mit.

Als Ausklang folgt Entspannung durch Massagen, Phantasie Reisen, ruhige Partnerspiele oder Gruppenspiele. Es soll nochmals eine Vertiefung zum Thema stattfinden. Manchmal bietet sich die Entspannung auch in der intensiven Phase an, dies hängt von der jeweiligen Einheit und ihrem Thema ab.

Der Abschluss der Einheit sollte für die Kinder zu einem Ritual werden, bei dem wieder alle Kinder zusammenkommen. Es wird nochmals die Einheit besprochen und die Kinder können diese reflektieren. Dabei können sie mitteilen, was ihnen gut oder nicht so gut gefallen hat, wo sie vielleicht Schwierigkeiten hatten oder was sie nächstes Mal anderes machen würden. Nun folgt die Verabschiedung. Dabei ist der Gruppe selbst überlassen, ob sie sich mit einem Lied, einem Spruch oder einfachen Bewegungen verabschieden möchten.

4.2 RÄUMLICHER RAHMEN DER EINHEIT

Im folgenden Teil werden die Rahmenbedingungen einer psychomotorischen Einheit genauer dargestellt. Eine wichtige Rahmenbedingung ist der Raum, am besten eignet sich ein Bewegungsraum oder ein Turnsaal. Dies soll jedoch nicht heißen, dass psychomotorische Einheiten nicht auch in einem kleinen Zimmerchen stattfinden könnten. Der Psychomotoriker/ die Psychomotorikerin können ihre Inhalte an die Gegebenheiten anpassen und verwenden für jeden Raum das passende Material. Wichtig ist, dass der Raum vor der Planung der Einheiten besichtigt wurde, um diese an die Gegebenheiten aufeinander abzustimmen.

4.3 ZEITLICHER RAHMEN DER EINHEIT

Die nächste Rahmenbedingung ist die Zeit. Der zeitliche Rahmen einer Psychomotorikeinheiten sollten Routine für das Kind bieten. Sie könnten immer am selben Wochentag und zu einer bestimmten Zeit stattfinden. Die Dauer einer Einheit bei Kindern im Alter von 3-6 Jahren sollte zwischen 45-60 Minuten variieren und auf die Kinder abgestimmt sein. Bei dieser Zeit ist das Ankommen nicht miteingerechnet. Die Zeit spielt allgemein in der Psychomotorik eine große Rolle, denn es sollte immer im Hier und Jetzt gearbeitet werden. Es soll auf das Tempo des Kindes eingegangen werden und nicht auf ein Tempo, das manche Erwachsene erwarten.

4.4 GRUPPENGROSSE

Der nächste Punkt ist die Gruppengröße. Diese sollte überschaubar sein, damit der Pädagoge/ die Pädagogin mit jedem Kind Kontakt aufnehmen und sich auf das Spiel des Kindes einlassen kann. Es sollten 6-10 Kinder und zwei Psychomotoriker/ inne/n an einer Einheit teilnehmen. Oftmals stellt sich dies im Alltag als schwierig heraus, da es meistens nur einen

Psychomotoriker/eine Psychomotorikerin gibt. Deswegen sollte die Gruppengröße sehr klein bleiben. Die Gruppe sollte sich heterogen zusammensetzen und wenn möglich immer dieselbe bleiben, denn dies gibt den Kindern Sicherheit.

4.5 MATERIAL

Die Materialerfahrung ist eine der Grundlagen in der Psychomotorik. Sie ist für die Kinder sehr wichtig, da sie in der Psychomotorik Erfahrungen machen können, die ihnen manchmal im Alltag nicht möglich sind. Kinder lieben es, mit Materialien zu arbeiten und werden immer wieder dieselben Materialien einfordern. Es können auch mehrere Materialien kombiniert werden, solange es nicht zu viele auf einmal sind. Wenn in der Psychomotorik von Materialien gesprochen wird, werden meist Alltagsmaterialien gemeint. Darunter versteht man Materialien, welche man schnell zur Hand hat und die keinen großen Wert besitzen, beispielsweise Klopapierrollen, Zeitungen, Schwämme, Bierdeckel, Knöpfe, Kissen, Seile, Schachteln und Pinsel.

4.6 AUFGABEN EINES PSYCHOMOTORIKERS/ EINER PSYCHOMOTORIKERIN

In der Psychomotorik trägt der Erzieher / die Erzieherin eine wichtige Rolle, da er / sie den Bewegungsdrang eines Kindes erkennen und darauf reagieren muss, ohne das Kind zu bestimmten Handlungen zu überreden. Das Kind soll in psychomotorischen Förderstunden selbst aktiv werden. Der Psychomotoriker/die Psychomotorikerin trägt viel zu einer Förderstunde bei und dazu zählt nicht nur Wissen, sondern vieles mehr. Um Kinder für etwas begeistern zu können oder sie mitzureißen, benötigt der Pädagoge/die Pädagogin eine gewisse Herzenswärme und Emotionalität. Er/Sie muss die Kinder spüren lassen, dass er/sie mit ihrem Herz bei der Sache ist und hinter der eigenen Tätigkeit steht.

Der Psychomotoriker/die Psychomotorikerin muss sich selbst in den Einheiten zurücknehmen, um das Kind in seiner Entwicklung besser begleiten zu können. Trotzdem dürfen sie sich nicht zu viel zurücknehmen, sie müssen ein gutes Mittelmaß finden. Sie sollen Spielhandlungen der Kinder aufgreifen, sie mit Impulsen vertiefen und damit die Tätigkeit der Kinder stärken.

5. PRAXISIDEEN FÜR PSYCHOMOTORISCHE STUNDEN

5.1 EINHEIT „REIFENSTADT“

■ Thema: Reifenstadt

Materialien:

Karli Känguru, Kleinmaterialien (Schwämme, Bierdeckel, Sandsäckchen, Perlketten, Kapseln, Klopapierrollen,...) in Körben sortiert, Tücher in unterschiedlichen Größen, ein Polsterüberzug und ein Reifen für jedes Kind

Vorbereitung: /

Begrüßung/ Ankommen: Wir treffen uns gemeinsam im Kreis. Ich begrüße die Kinder und wir singen miteinander das Lied: Hallo, Hallo. Nun stellt sich auch Karli Känguru bei den Kindern vor und erzählt, was er heute für uns vorbereitet hat. Das Thema wird für die Kinder erklärt und Regeln werden miteinander besprochen und vereinbart.

Aufwärmen: „Wir müssen erst einmal die Wiese, auf der wir unsere Reifenstadt bauen, gemeinsam suchen. Damit sich niemand verirrt, bleiben wir dicht beisammen.“

Nun kommt unser vorbereiteter Parcour zum Einsatz: auf einem Weg laufen, über einen Hügel rollen, über schmale Stege und Brücken (Langbank) balancieren, durch hohes Gras gehen, über einen See schwimmen, durch einen Bach von einem zum anderen Stein hüpfen, durch ein Gebüsch marschieren und dazu die Äste mit den Händen beiseiteschieben,.....

Endlich haben wir es geschafft – hier ist unsere Wiese.

Nun bekommt jedes Kind einen Reifen zugerollt und sucht sich einen Platz auf der großen Wiese.

Falls zu wenig Platz im Bewegungsraum ist, einfach den Parcour auf die Seite schieben.

Gruppenspiel: Die Kinder laufen, hüpfen, gehen, schleichen oder krabbeln um die Reifen herum und wenn die Musik aus ist, kehrt jedes Kind zu seinem Reifen zurück. Einige Bewegungsarten ausprobieren und danach gehen die Kinder in ihren Reifen schlafen.

In dieser Zeit beginne ich mein Geschäft einzurichten.

Exploration: „Eure Häuser müssen noch gemütlich und schön eingerichtet werden, dazu lade ich euch in mein Geschäft zum Einkaufen ein.“

Eine Langbank und Sprossenwand (Aufhängen der Tücher) befinden sich im Verkaufsstand, den ich betreue. Die anderen Materialien in den Körbchen stehen auf der Langbank.

Nun besprechen wir miteinander die Materialien und machen uns miteinander aus, wie viel wovon gekauft werden darf. Dafür habe ich Zahlen mit und diese werden auf das entsprechende Körbchen geklebt (eins, zwei, eine Handvoll,...) Jedes Kind bekommt eine Einkaufstasche (Polsterüberzug) und kann nun in mein Geschäft einkaufen kommen. Es muss nicht von allen Materialien etwas nehmen, soll sich aber an die ausgemachte Menge halten. Mit der gefüllten Einkaufstasche kehren sie zurück in ihren Reifen und beginnen ihr Heim zu dekorieren. Dies eröffnet eine freie Bau- und Gestaltungsphase. Es können jederzeit wieder Material eingekauft werden. Wir spielen nun „es wird Abend“. Alle Kinder gehen nach Hause und suchen sich einen Schlafplatz. Dies muss rechtzeitig angekündigt werden, damit die Kinder die Bauphase abschließen können. Dazu spielt es ruhige Musik. Am nächsten Morgen spazieren wir durch die Straßen und betrachten und bewundern die Kinder die anderen Häuser der Stadt. Dafür bekommen die Kinder ausreichend Zeit, damit sie wirklich alle Häuser besuchen können.

Ausklang/Aufräumen: Es kommt ein „Anruf der Straßenmeisterei“, die uns um Mithilfe beim Säubern der Stadt bittet. Nun wird aufgeräumt ... Wer fertig ist, darf seine Hilfe anderen Kindern anbieten.

Gemeinsamer Abschied: Zum Abschluss verabschieden wir uns voneinander und es gibt auch noch Zeit um gemeinsam die Stunde zu reflektieren und Wünsche für die nächste Stunde zu äußern.

Impulsfragen: Was hat dir gut gefallen? Was war besonders schwierig? Was hat dich geärgert? Was wünschst du dir für die nächste Stunde?

Unser Abschlussritual ist ein kleiner Spruch zum Abschluss.

Die Stunde ist um, – schnell klatschen

das ist aber dumm. – langsam und betont klatschen

Schnell verräumt wird jedes Haus, – schneller klatschen

denn die Buchstaben – und Zahlenreise ist aus – langsam und betont

5.2 DIE MAMMUTJAGD

■ **Thema: Die Mammutjagd**

Materialien:

ca.20cm langes Kanalrohrstück (Plastik), dazu passender elastischer Dichtungsring (Gummi), viele Schnüre jeweils ca.2m lang

Besprechung:

Das Thema wird für die Teilnehmer erklärt und Regeln werden miteinander besprochen und vereinbart. Die Schnüre werden sonnenstrahlartig am Dichtungsring befestigt.

Aufwärmen:

Zu Beginn wird besprochen, welche 15 Teilnehmer (können auch weniger Teilnehmer sein) sich zumuten, dass sie für die nächsten 20-30 Minuten blind sind. Ebenso werden drei Beobachter und drei Seher (welche die ganze Zeit sehen und im Geschehen dabei sind) bestimmt. Die „Blinden“ verlassen für einige Zeit den Raum, in der Zwischenzeit besprechen die Seher, wie sie die Situation mit den Blinden lösen sollen. Die Beobachter beobachten die ganze Einheit.

Exploration:

In der Explorationsphase werden die Blinden in den Raum von den Sehern geführt. Die Schnüre dürfen nur von den Blinden am hinteren Ende gehalten werden. Die Blinden bekommen 1-2 Schnüre in die Hand gelegt von den Sehern. Die Seher sind sozusagen die Augen der Blinden und geben ihnen Tipps und Ratschläge und erklären ihnen, wie alles aussieht. Das Mammut (Kanalrohrstück) befindet sich aufgestellt innerhalb eines ausgelegten Kreises. Ohne in den Sumpf (Kreis) zu steigen soll das Mammut nun von den Blinden unter Anleitung der Seher mithilfe des sonnenförmigen Fanggeräts aus dem Sumpf gezogen werden. Und anschließend an einem gekennzeichneten Ort wieder abgesetzt werden. Wenn dies gelingt würde das Mammut gefangen und die Mammutjagd ist beendet.

Gemeinsamer Abschluss:

Zum Abschluss machen wir ein Reflexionssetting namens Fischbowl. Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. In der Mitte des Kreises liegen drei oder mehrere Matten. Als Erstes sitzen die Seher in der Mitte und unterhalten sich darüber, wie die Aktion aus ihrer Sicht gelaufen ist. Die Außensitzenden hören dabei zu. Anschließend setzten sich die Beobachter in die Mitte des Kreises und schildern ihre Sicht, danach sind die Blinden an der Reihe. Jeder Teilnehmer sollte die Möglichkeit haben über das Erlebte zu sprechen.

5.3 KREISSPIEL „ICH SITZE IM KAFFEEHAUS,...“

1. Person: Ich sitze
2. Person: im Kaffeehaus
3. Person: und warte
4. Person: auf (Name der Person).

Variation:

1. Person: Ich bin
2. Person: im Garten
3. Person: und pflücke
4. Person: eine „Blumennamen“ (Jeder Teilnehmer sucht sich zu Beginn einen Blumennamen für sich selbst aus – hier ist die Schwierigkeit sich den Teilnehmer mit seinem Blumennamen zu merken.

5.4 SPIELE MIT EINER ABDECKPLANE

Die Abdeckplane wird im Raum aufgelegt und in der Mitte der Plane wird ein Weinglas aufgestellt. Nun sollen die Teilnehmer versuchen die Plane in die Höhe zu heben, ohne dass das Glas umfällt. Dafür haben die Teilnehmer drei Versuche. Eine Variation ist, dass es die Teilnehmer mit geschlossenen Augen versuchen.

Eine weitere Variation wäre, dass die Teilnehmer in zwei Gruppen geteilt werden und mit Hilfe eines Klebebands der Raum in zwei Bereiche geteilt wird. Die Abdeckplane mit dem Weinglas wird im Bereich A von den Teilnehmern hochgehoben und danach an die Teilnehmer im Bereich B weitergegeben. Dafür darf niemand über die Linie gehen. Die Teilnehmer des Bereiches B übernehmen die Plane und legen die Plane mit dem Glas wieder auf den Boden im Bereich B.

LITERATUR

- Fischer, K. (2009). Einführung in die Psychomotorik. (3. Aufl.) München: Ernst Reinhardt.
- Grüger, C. (2014). Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung: Psychomotorische Aktivitäten für Drinnen und Draußen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten. (9.Aufl.) Münster: Ökotopia.
- Herm, S. (2013). Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. Berlin: Cornelsen.
- Kiphard, E. (1980). Motopädagogik. Psychomotorische Entwicklungsförderung-Band 1. Dortmund: Löer Druck.
- Kiphard, E. J. (1994). Psychomotorik in Praxis und Theorie. Ausgewählte Themen der Motopädagogik und Mototherapie (2. Aufl.). Gütersloh: Flöttmann.
- Passolt, M. & Pinter-Theiss, V. (2003). „Ich hab´ eine Idee...“: Psychomotorische Praxis planen, gestalten und reflektieren. Dortmund: Modernes Lernen.
- Zacherl, K. (2015). Psychomotorik: Spiel, Spaß und Bewegung im Kindergarten. München: Don Bosco Medien.
- Zimmer, R. (2012). Handbuch Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Freiburg im Breisgau: Herder.