

Einführung in die Motopädagogik

Baur Susanne, Wir schaukeln, bauen, balancieren, Motopädagogische Stundenbilder, Ökotopiaverlag 2013

Teil 1: Extensive Phase: Bewegungsspiele für Kinder ab ca 4 Jahren

In der Extensiven Phase einer motopädagogischen Stunde werden Lauf- und Fangspiele angeboten. Es werden Spiele gewählt, die mit wenigen oder bekannten Regeln auskommen. Kinder, die mit sehr viel Energie in die Stunde kommen, sollen Energie abgeben und Kinder die mit wenig Energie kommen, sollen sich „aufladen“ können.

Ziel: Kinder sollen Spaß haben und sich bewegen dürfen!

Monstertheater:

es werden auf Kommando einzelne Körperteile bewegt, bei STOP erstarrt dieser (Arme, Beine, Finger, Bauch, Kopf, Gesicht,) dann geht man herum und begrüßt die anderen!

Schlümpfe

Gargamel ist der Fänger, der alle Schlümpfe haben will. Sobald ein Schlumpf gefangen wurde, kommt der ins Haus vom Gargamel (Matte) Alle anderen Kinder können den Schlumpf befreien mit Abklatschen.

Hast du eine Pizza bestellt? Pinguinspiel

Alle Kinder stehen im Raum verteilt. Nur zwei Kinder laufen: Der Fänger und der Gejagte. Der Gejagte kann sich retten, indem er zu einem Kind läuft und fragt; „Hast du eine Pizza bestellt?“ Sagt dieses „ja“, ist dieses Kind der neue Fänger und das Andere stellt sich auf dessen Platz. Sagt dieses „Nein“, darf/muss das Kind weiterlaufen.

Lauf Hase, sitz Hase

Die Kinder laufen durch die Halle und fangen und rufen dabei "Sitz Hase". Das Kind setzt sich in die Hocke und wartet auf ein Erlösen mit einem "Lauf Hase". Dann darf / soll das Kind wieder laufen. Alle Kinder sind Fänger und Erlöser zugleich!

Luftballon-Stecher:

Ein Kind ist der Fänger der Messerstecher. Dieser fängt ein Kind, dieses sinkt zu Boden, durch 5-Mal aufpumpen kann dieser wieder „repariert“ (befreit) werden und kann weiterspielen.

Komm mit- Lauf weg

Die Mitspieler stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind wird bestimmt, das beginnen darf. Es geht um den Kreis herum. Dabei tippt es einem anderen Mitspieler auf den Rücken und ruft: „Komm mit!“ Nun versuchen beide schnellstmöglich um den Kreis herumzulaufen und die freie Lücke, in der das angetippte Kind stand, zu erreichen. Wer dies zuerst schafft, darf sich dort hinstellen. Das andere Kind läuft danach weiter herum und tippt ein anderes Kind an. (Variante: zwei Kinder laufen- Abklatsch zw. zwei Händen)

Schmutzfink

Die Putzschwämme (ca. 10stk) werden im Raum verteilt. Die Kinder spielen Autos und fahren durch den Raum, nur 2 von ihnen sind Schmutzfinken, die die Autos mit Dreck beschmieren, indem sie sie fangen. Jedes Auto das gefangen ist, hält an, denn es kann durch die dreckige Scheibe nichts mehr sehen. Ein anderes Auto kann aber dem beschmutzten Auto helfen, indem es schnell einen Schwamm holt und das beschmutzte Auto saubermacht (kurz über den Rücken wischen). Die Scheibe ist wieder frei und das Auto darf weiterfahren.

Würfelungeheuer:

Die Kinder stellen sich in den Kreis und einer nach dem anderen würfelt. Fällt eine 1 wird der Werfer zum Ungeheuer und fängt sich ein Kind nach dem anderen, Gefangene setzen sich und können sich frei würfeln mit der 6! Wurden alle gefangen beginnt man von vorne!

Bratkartoffeln

Kinder sind Bratkartoffeln und hüpfen in der Pfanne. Köchin rührt um, Briefträger klingelt, Köchin macht Türe auf. Köchin geht in eine Ecke der Halle. Kartoffeln hüpfen aus der Pfanne Briefträger und Köchin fangen die Bratkartoffeln wieder ein.

(Pickerlspiel) Aufkleber-Nachlaufspiel

Der Fänger hat ein Pickerl und muss versuchen dieses einem Kind aufzukleben, wenn er das geschafft hat ist das Kind der neue Fänger!

Bienenstich

Ein Kind ist die Biene (hat einen Zeitungspapierstachel) und will alle stechen. Wer gestochen wurde geht zur Krankenschwester und bekommt ein Pflaster dort hingeklebt wo die Biene gestochen hat. Wenn die Biene nicht mehr will, wirft sie den Stachel in die Mitte und ein anderes Kind kann den Stachel nehmen und ist somit die neue Biene.

Mattenfangen

Vier Fänger tragen eine Matte und versuchen andere zu fangen. Wer gefangen wird, löst den Fänger ab.

Riesenspinne

2 Kinder stehen als „Spinnen“ in der Hallenmitte. Die anderen versuchen, die Seite zu wechseln, ohne von den Spinnen gefangen zu werden. Wer gefangen wird ist Hilfsspinne. Auf diese Weise wird das zu überwindende „Spinnennetz“ immer dichter.

Anticken

Aufgabe des Fängers ist es, einen anderen Spieler zu berühren, d.h. "anzuticken". Wenn der Fänger einen Spieler berührt hat, z.B. am Bein, muss dieser Spieler nun seine rechte Hand auf das Bein legen. In dieser Stellung muss er nun versuchen, wieder einen Spieler "anzuticken". Sobald der Fänger einen anderen Spieler angetickt hat, kann er wieder ohne Einschränkung laufen.

Katz und Maus

Für dieses Spiel wird eine gerade Mitspielerzahl benötigt. Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet: Fänger (Katzen) und Läufer (Mäuse). Die Fänger stellen sich im Kreis auf, die Gesichter zueinander. Die Läufer bilden einen zweiten Kreis außen um die Fänger herum, so dass immer ein Läufer genau hinter einem Fänger steht.

Ein Läufer (Maus) rennt plötzlich los (LehrerIn gibt Zeichen) und sobald der Fänger (Katze) dies bemerkt rennt er hinterher. Das Ziel des Fängers ist es natürlich, den Läufer abzuticken.

Der Läufer darf sich aber in den Kreis retten. Er stellt sich dann genau vor ein anderes „Fänger-Läufer-Paar“. In diesem Fall muss dann der hinterste, also der „Dritte“ loslaufen. So hat der Fänger ständig ein neues „Opfer“ zu fangen. Schafft es der Fänger so beginnt eine neue Runde.

Teil 2: Intensive Phase: Gemeinsam oder alleine erkunden wir verschiedene Materialien

In der Intensiven Phase der Motopädagogik beschäftigen wir uns mit verschiedenen psychomotorischen Themen. Dabei haben die Kinder die Möglichkeit, frei experimentieren zu können mit dem vorgegebenen Material.

Der Motopädagoge zieht sich in dieser Phase zurück. Raum, Zeit und Material werden angeboten. Die Kinder werden beobachtet, sie sollen alleine agieren dürfen!

Erfahrungsgemäß muss jeder Erwachsene „dieses Zurückhalten und das damit verbundene Aushalten“ erst lernen!

Ideen für Materialien im Turnsaal können sein:

- | | | | |
|----------------|--------------------|----------------|--------------------|
| -Anheizhölzer | - Maßstäbe | - Stoffe | - Wc Papier |
| - Rasierschaum | - Watte | - Fingerfarben | - Naturmaterialien |
| - Plastilin | - Wolle | - Schachteln | - Handgeräte |
| - Federn | - Filzstiftstöpsel | - Papiertüten | - Großgeräte |
| - Kluppen | - Gummiringerl | - Bierdeckel | - usw. |



Murmelspiele:

Mit Matten (Decken) wird am Boden eine „Arena“ (4 Eck) für Murmelspiele gebaut:

1. Murmeln zu einem Ziel rollen (jeder hat drei Murmeln)
2. Murmeln zu einem Ziel schnippen (Finger wechseln)
3. alle Murmeln in die Mitte rollen
4. dem Geräusch der Murmel lauschen
5. Murmeln auf der Handfläche /dem Handrücken balancieren
6. Murmeln zw. Finger klemmen und einzeln fallen lassen (gleichzeitig) oder Partnerin sagt an zw. welchen Fingern die Murmeln losgelassen werden wollen oder anstatt der verbalen Aufforderung streicht die Partnerin über jene Finger zw denen die Murmel losgelassen werden soll!
7. Krokodilspiel: Der Unterarm liegt flach auf, die Hand ist das Maul eines Krokodils, das versucht möglichst viele Murmeln zu fressen = in der Hand verstecken!

Thema: Zeitungspapier

PHASE	INHALT	MATERIAL	SOZIAL FORM
Ankommen	Wir begrüßen uns in der Garderobe.		
Begrüßung	Im Kreis: Ball herumwerfen und jeder sagt seinen Namen und was er erzählen will		Kreis
Extensive Phase	<ul style="list-style-type: none"> - Würfelungeheuer - Bienenstich 	Würfel Zeitungsstachel, Pickerl	Raum
INTENSIVE PHASE Einführung ins Thema Wertschätzung Spiel	<p>Material: Zeitungspapier</p> <p>Kinder bauen eine Straße von ihren Häusern- Matten- zu den anderen Häusern</p> <p>Die Straßen begehen!</p> <p>Erdbeben: Straßen werden kaputt gemacht Müllmänner: schaufeln die kaputte Straße zu einem Berg zusammen</p>	Zeitungspapier	Raum
Entspannung	<p>Zu großen Haufen legen, hineinfallen lassen oder zudecken lassen.</p> <p>In großen Mülltüten wegräumen und entsorgen im Papiercontainer.</p>	Mülltüten	Raum
Reflexion	Was hast du heute erlebt? Was ist dir aufgefallen?		Kreis
Nachklang	Abschlussrakete,		Kreis

Teil 3: Entspannung: Verschiedene Entspannungsmethoden

Auch Kinder brauchen Entspannungsphasen. Sie bedeuten Entlastung, Zeit für sich selbst, Erholung. Kinder müssen jedoch langsam darauf vorbereitet werden, sich in einer vorgegebenen Situation zu entspannen. Entspannungssequenzen mit Kindern dürfen den spielerischen und lustvollen Charakter nicht zugunsten einer aufgezwungenen Ernsthaftigkeit verlieren. Vielfältige Formen und Zugänge werden hier angeboten, damit für jeden einmal etwas dabei ist.

Kinder zwischen 5 und 7 Jahren lieben einfache, konkrete, phantasieorientierte kürzere Spiele. Kinder zwischen 8 und 12 Jahren mögen komplexere, dramatische Strukturen. Viele Spiele sind allerdings in gleicher Weise bei kleineren und größeren Kindern beliebt. Die systematischen „klassischen“ Entspannungsmethoden eignen sich besonders für Kinder und Jugendliche über 12 Jahren und für Erwachsene.

Funken

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind ist der Hauptfunker, die anderen links und rechts daneben die Nebenfunker. Der Hauptfunker hat beide Hände winkend am Kopf, die Nebenfunker nur jeweils die re oder li Hand. Der Hauptfunker zwinkert einem anderen Kind zu und ist somit der neue Hauptfunker.

-in der Mitte steht ein Kind und hofft durch fehlerhaftes Handeln eines Mitspielers den Platz zu ergattern,

-oder es wird nur so gefunkt- koordinatives Training,

- oder wenn jemand vergisst mit zu funken stellt sich dieser auf ein Bein, kniet sich hin, legt sich auf den Boden, wenn er es wieder richtig geschafft hat, darf er wieder im stehend mitmachen.

Schalmauer

1 Kind A- alle Kinder- 1 Kind B, 1 Kind A ruft ein Wort zum B Kind: die Kinder in der Mitte schreien auf Kommando des MP so laut, das das Kind B das Wort nicht versteht.

Großmaschine

Eine Kindergruppe baut eine zusammenhängende Figur/Statue, bei der jeder eine bestimmte Maschinenbewegung ausführt und dazu ein passendes Geräusch macht.

Telegramm verschicken

Die Kinder sitzen im Sitzkreis mit Handreichung. Ein Kind steht in der Mitte. Ein Kind im Kreis sagt; "Ich schicke ein Telegramm an die Susi" Telegramm abgeschickt. Wenn Susi das Telegramm erhalten hat sagt diese: „Telegramm erhalten“. Das Telegramm wird mit festem Händedruck weitergegeben.

Gordischer Knoten

Alle strecken ihre Hände in die Kreismitte und fassen zwei Hände verschiedener Spielteilnehmer. Durch Übersteigen und Unterwinden soll der Knoten zu einem Kreis mit Handfassung werden. Die Hände dürfen nicht voneinander gelöst werden.

Roboter und Ingenieur

3er Gruppen: 2 Spieler (Roboter) stehen Rücken an Rücken und gehen auf Kommando gerade aus. Der Ingenieur hat die Aufgabe, beide Roboter so zusammenzuführen, dass sie mit dem Gesicht zueinander treffen. Der Ingenieur kann die Roboter steuern, indem er eine Schulter des Roboters berührt, der sich daraufhin um diese Schulter um 90Grad dreht und weiter geht. Es ist nicht erlaubt, zweimal hintereinander denselben Roboter zu berühren, dazwischen muss

immer der andere „gesteuert“ werden. Stößt ein Roboter auf ein Hindernis (Wand, anderer Roboter...) bleibt er am Stand stehen.

Maschine abstellen

A läuft selbständig los und denkt sich einen Bremspunkt an seinem Körner aus. B versucht durch Antippen, diesen Abstellknopf zu finden.

Statuen bauen

Eine Gruppe baut aus sich eine Statue, Die andere Gruppe muss versuchen diese nachzubauen.

Wir backen Pizza (kann aber auch Wetter, Tiere,...sein)

Der Pizzabäcker steht hinter seinem Partner. Der zu bearbeitende Rücken wird nun sanft geknetet, ausgerollt, mit Ketchup bestrichen, mit Salamischeiben belegt, mit Champignons und Käse versehen und anschließend gebacken. Die Aktionen werden von entsprechenden Massagereizen begleitet

Popcorn

Kinder stehen im Kreis. Es wird versucht bis 10 zu zählen. Aber Achtung jeder darf eine Zahl beginnend mit 1 nennen und hüpf dabei in die Höhe. Wenn zwei Kinder gleichzeitig die gleiche Zahl nennen beginnt man wieder bei 1. Variation: setzen sich die zwei Kinder hin.

Essbar- Fressbar

4-12 Spieler werfen sich im Kreis stehend den Ball gegenseitig zu und nennen vor jedem Wurf einen Gegenstand, der verzehrbar ist. Kann er vom Menschen „gegessen“ werden, muss man den Ball fangen. Ist er dagegen von Tieren „fressbar“ so darf der Ball nicht gefangen werden. Ein Falsches Reagieren bedeutet ausscheiden, (bei einem Fehler muss eine gymnastische Übung gemacht werden)

Umfallen

Eine Weichbodenmatte wird aufgestellt und jeweils ca 4-8Kinder stellen sich gerade darauf und bei 1,2,3 wird die Matte losgelassen und die Kinder fallen mit der Matte um.

Geben/Nehmen

Alle Kinder sitzen im Kreis, die Arme werden zum Nachbarn gestreckt, die rechte Hand liegt über der linken des rechten Nachbarn, die linke Hand unter der rechten des linken Nachbarn, auf Kommando kommen die Begriffe Geben und Nehmen, wobei ein Tennisball weitergegeben wird (Variation: ohne sprechen, schnell, mit ausscheiden.....)

Ballschnappen

Sitzkreis mit aufgestellten Beinen, ein Kind ist außerhalb des Kreises und versucht den Ball zu schnappen. Die Kinder müssen ganz schnell den Ball zw. den Beinen durchrollen.

Spüren

Partnerübung: Pinsel, Wattestäbchen, Federn, Murmeln,

Hundefänger:

1 großer Kreis, immer 2 Kinder, davon kniet ein Kind am Boden vor einem anderen Kind. Das Kind steht hinter dem knienden Kind und schaut auf dessen Rücken. 1 Kind hat keinen Partner, dieses will aber auch einen Hund haben und versucht mit Zwinkern einen zu

bekommen. Dh alle Hunde schauen auf das stehende Kind. Wird ein Hund angezwinkert läuft dieser schnell los. Das dahinterstehende Kind muss durch genaues Beobachten versuchen das kniende Kind festzuhalten. Ist das geschafft, bleibt der Hund kniend vor dem Kind. Kann er sich losreißen ohne gefangen zu werden hat er ein neues „Herrchen“ und das Kind ohne Hund zwinkert weiter.

Weitere Methoden:

- Malen nach Musik
- Hand und Fußspiele (Greifen und Spüren)
- Fantasiereisen

Fantasiereisen

Wolken Phantasiereise

Einstieg:

In der Mitte liegt ein blaues Tuch mit einer großen weißen kuscheligen Wolke. (diese hat eine Öffnung wo Watte drinnen ist. Jeder darf sich eine Watte herausnehmen und legt sich mit dieser gemütlich auf seine Matte, am Bauch. Breite deine Arme aus und puste ein paar Mal deine Watte hin und her mit tiefem Ein und Ausatmen.

□ *Du legst dich bequem hin, so dass du dich ganz wohl fühlst. Du sinkst tief auf deine Unterlage herab. Deine Wattewolke hältst du in deiner Hand.*

Beobachte, welche Körperteile ganz am Boden liegen. Sicher berührt dein Hinterkopf die Matte, spüre das vielleicht freie Stück am Nacken. Beide Schultern liegen sicher tief auf der Unterlage und deine Ellenbogen und Arme fühlst du schwer aufliegen. Auch Teile des Rückens sind am Boden, der Po liegt locker auf und die Beine berühren breit am Ober- und Unterschenkel den Boden. Lass dich nun noch schwerer und tiefer nach unten sinken und lausche der Geschichte.

Die Herbsttraumreise

Heute ist ein schöner Herbstwolkentag. Immer wieder treibt der Wind dicke Wolkengebilde über den Himmel, die für eine Weile die Sonne verdecken. Interessiert sieht Anna dem Wolkenspiel zu.

“Schau!”, sagt sie. “Die Wolken malen tolle Bilder in den Himmel. Sieht die da nicht aus wie eine Hexe?”

“Quatsch”, meint Bastian. “Das ist keine Hexe. Eher ein Drache.”

“Stimmt. Und da hinten kommt ein Schloss mit runden Türmen.”

“Und die da vorne”, lacht Bastian, “macht ein Griesgramgesicht wie Lehrer Franzelmann.”

Anna kichert. “Ja, wie der Franzelmann sieht sie aus. Hihi.”

Aufmerksam blicken Anna und Bastian in den Himmel. Es macht Spaß, in den Wolken Bilder zu suchen.

Langsam schweben immer neue Wolkengemälde über den Himmel.

“Ein Pferd”, ruft Anna auf einmal. “Siehst du? Ein weißes Wolkenpferd. Mensch, das möchte ich gerne einmal tun: auf einem Wolkenpferd über den Himmel reiten. Hoch über der Erde Was man da nicht alles sehen könnte!”

Und Anna fängt an zu singen:

*“Auf einem Wolkenpferd reiten
und über das Himmelszelt gleiten,
unten die Erde und oben die Sterne,
und ich mittendrin – das hätte ich gerne.”*

“Wie sich so eine Wolke wohl anfühlt?”, überlegt Bastian. “Kalt oder warm?”

“Bestimmt kuschelweich gemütlich.”

“Oder klitschig nass.”

Anna und Bastian starren in die Wolken. Sie starren und starren, und auf einmal senkt sich Nebel auf sie herab. Anna und Bastian blinzeln. Was ist los? Wo ist die Sonne geblieben? Wo der Himmel? Und warum fühlen sie sich auf einmal so schwindlig? Als ob sie schweben würden!

Ehe sich Anna und Bastian besinnen können, fühlen sie sich von unsichtbarer Hand emporgehoben und auf einen watteweichen Boden gesetzt. Dann steigt dieser seltsame Nebel mit ihnen zum Himmel aufwärts.

“Huh”, schreit Bastian. “Wir schweben.”

Auch Anna ist erst einmal erschrocken.

“Das ist eine Wolke!”, ruft sie dann. “Wir sitzen wirklich auf einer Wolke.”

Da klatscht Bastian klatscht vor Freude in die Hände.

“Toll. Wir reiten auf deinem Wolkenpferd über den Himmel. Sieh nur, die Erde sieht aus wie eine Spielzeuglandschaft. Da ist unsere Stadt!”

“Und hier die Schule! Kannst du sie sehen?”

“Ja, und der Spielplatz. Wie ist er winzig klein!”

“Die Herbstbäume sehen aus wie kleine bunte Farbklecke.”

“Und da drüben lassen Kinder Drachen steigen. Dort, auf dem Feld.”

Anna und Bastian beugen sich über den Rand der Wolke und können sich nicht satt sehen. Es gibt so viel zu sehen! Furcht haben sie keine mehr. Was könnte es Schöneres geben als über den Himmel zu schweben?

“So könnte ich ewig weiter schweben”, murmelt Anna schläfrig und kuschelt sich noch ein wenig tiefer in ihr Wolkenpferd.

Du auch?

Na, dann schau doch mal in den Himmel und träum dir deine Reise auf dem Wolkenpferd! Wo führt dich dein Wolkenpferd hin?

© Elke Bräunling

Ausklang:

Du hast nun genug geträumt. Mach es dir wieder ganz bequem, entspanne dich und schwebe hier zurück in diesen Raum. Spüre dich wieder schwer und gelöst auf deiner Matte aufliegen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.

Wenn du willst, kannst du uns erzählen, wohin dich dein Wolkenpferd geführt hat?

Literaturverzeichnis:

Baur Susanne, Wir schaukeln, bauen, balancieren, Motopädagogische Stundenbilder, Ökotopiaverlag 2013



Friedrich, S., Friebel, V., Entspannung für Kinder, Hamburg 1995

Hoppe, G., Mit Kindern meditieren, München 1995

Portmann, R., Schneider, E., Spiele zur Entspannung und Konzentration, München 1994

Dirks, S., Klein-Hessling, J. und A. Lohaus, Entwicklung und Evaluation eines Stressbewältigungsprogramms für das Grundschulalter, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht 1994, S. 180-192

Kiphard, E. J.: Motopädagogik. Dortmund: modernes lernen 1992.

Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg: Herder 1999.

Ohlsen, A.: Mc. Hose, C.: Körpergeschichten – das Abenteuer Körpererfahrung.

Freiburg: VAK 1999.

Köckenberger, H.: Bewegungsräume. Entwicklungs- und Kinderorientierte Bewegungserziehung. Dortmund: borgmann 1996.

Herm, S.: Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. Berlin: Luchterhand 1997.

Köckenberger, H.: Seid doch endlich still. Entspannungsspiele und Geschichten für Kinder. Dortmund: Borgmann publishing 1996.

Vopel, K.: Kinder ohne Stress, Bewegung im Schneckentempo. Isko Press 1997.

Hering W.: Kunterbunte Bewegungshits. Ökotoxia 2002.

Kinder brauchen Musik, Tanz und Spiel, Ökotoxia 1997.

Mut tut gut ⇒ Bewegungskärtchen, Bundeskanzleramt Sport Union.

Infos zur Ausbildung: www.motopaedagogik.at oder www.akmoe.at

Viel Freude an der Bewegung mit Kindern

