



Ursula GATOL, MA

Kinderfitness
Kinderturnen
Kindertanz



www.kid-fit-fun.at



Workshops, Ausbildungstermine und Praxistage

Frühling 2019

- 16./17. März 2019: **Kid-Fit-Fun® Workout 1**
Ausbildungsworkshop Kid-Fit-Fun® Trainer/ 1-10 Jahre
Kurskosten: 230 €
- So, 31. März 2019: **Kid-Fit-Fun® Schnupper-Praxistag**
Kid-Fit-Fun Schnupperstunden mit neuen Tanzchoreos /
1-18 Jahre
Kurskosten: 70 €
- So, 19. Mai 2019: **Kid-Fit-Fun® Hoop your body / Kids / Neu!**
Kid-Fit-Fun® Ausbildungsworkshop *Hula Hoop für Kinder 4-99 Jahre mit Mag. Marina PICHLBAUER*
Kurskosten 120 €

Herbst 2019

- 12./ 13. Oktober 2019: **Kid-Fit-Fun® Workout 1**
Ausbildungsworkshop Kid-Fit-Fun® Trainer/ 1-10 Jahre
Kurskosten: 230 €
- Sa, 09. November 2019: **Yogilates für Kinder** in Wien
Praxisorientierter Kid-Fit-Fun® Tagesworkshop
Kurskosten 120 €
- So, 10. November 2019: **Tanzen – spielerisch und kreativ erleben**
Praxisorientierter Kid-Fit-Fun® Tagesworkshop
3-12 Jahre
Kurskosten 120 €
- Sa, 23. November 2019: **Lernen in Bewegung / Gedächtnistraining**
Praxisorientierter Kid-Fit-Fun® Tagesworkshop
6-18 Jahre
Kurskosten: 120 €
- So, 24. November 2019: **Kid-Fit-Fun® Workout 2/Cool Kids DANCE-Instructor**
Ausbildungsworkshop Kid-Fit-Fun® Dance for Kids Trainer
6 -12 Jahre / mit Rene Mihal
Kurskosten: 120 €

Gruppenanmeldungen ab 5 Personen:

1-Tages Workshops: 100€ / pro Person (statt 120€)

2-Tages-Workshops und Kurskombi: 200€ / pro Person (statt 230€)

Anmeldungen und Informationen:

Uschi GATOL,MA uschi@kid-fit-fun.at

Tel. 0699/ 1780-1887 www.kid-fit-fun.at

„Reise ins Weltall“



STEP-Stundenentwicklung im Prozess / Psychomotorische Übungseinheit

Thema: Materialerfahrung: Großgeräte – Weltall			
PHASE	INHALT	MATERIAL	ORDNUNGS- RAHMEN
Ankommen	Umziehen, Ritual Sitzkreis im Turnsaal		
Begrüßung	Begrüßung, Namensschilder schreiben, Regeln, Signal Vorstellung des Stundenthemas: Bilderbuch Weltall	Namensschilder Bilderbuch	Gesamtgruppe im Sitzkreis
Extensive Phase	<u>Weltraumreise</u> Knall-Bum-knall, wir fliegen jetzt ins All Maus auf Weltraumreise	Musik	Gesamtgruppe im freien Raum
Intensive Phase Einführung ins Thema Kreativität Wertschätzung Spiel	<u>Gruppenfindung:</u> Astronauten, Passagiere, Mäuse (Eigentätigkeit oder Bildkarten ziehen) <u>Materialbesprechung</u> Welche Turngeräte werden für welche Station benötigt? Weltraumstationen werden aufgebaut Hilfestellung und Sicherheitscheck <u>Spiel</u> Raketentart <u>Wertschätzung und Höhepunkt</u> Wertschätzung der einzelnen Stationen Astronautennahrung	Bildkarten (Astronauten, Passagiere, Mäuse) sowie Mäuseohren, Alufolie, Raum- anzüge, Luftballons Großgeräte: Sprossenwand Weichböden Turnbänke Matten Kasten Reck Kleingeräte: Sprungseile Kletterseil Taststrasse Igelhalbkugeln Fallschirm...	Gesamtgruppe im freien Raum Stationsbetrieb mit Großgeräten Nummerierung der Stationen Richtungspfeile
Entspannung	<u>Seifenblasen fangen / Sternschnuppen</u> Entspannung in Rückenlage am Fallschirm	Fallschirm Seifenblasen	Liegend im Kreis
Reflexion	Einzelreflexion im Sitzkreis	Stimmungsbaromet er Wetter	Gesamtgruppe im Sitzkreis
Ausklang	Urkunde Weltall Verabschiedung	Urkunde	Gesamtgruppe im Sitzkreis

Psychomotorische Übungseinheit
„Reise ins Weltall“

Knall-Bum-Knall, wir fliegen jetzt ins All



Hiermit wird bestätigt, dass

an der

Psychomotorischen Übungseinheit

„Knall-Bum-Knall,
wir fliegen jetzt ins All“
aktiv teilgenommen hat.

Kursinhalt:

2 UE Körpererfahrung,

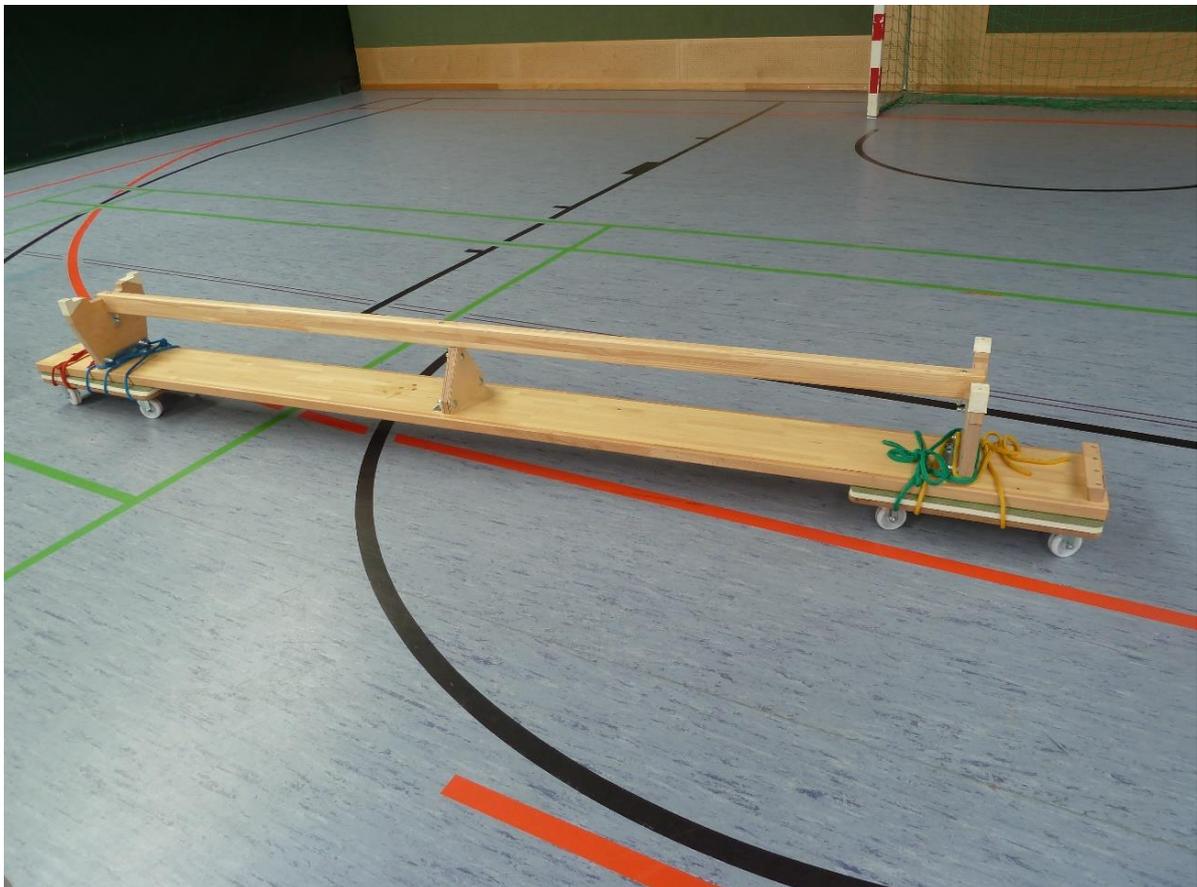
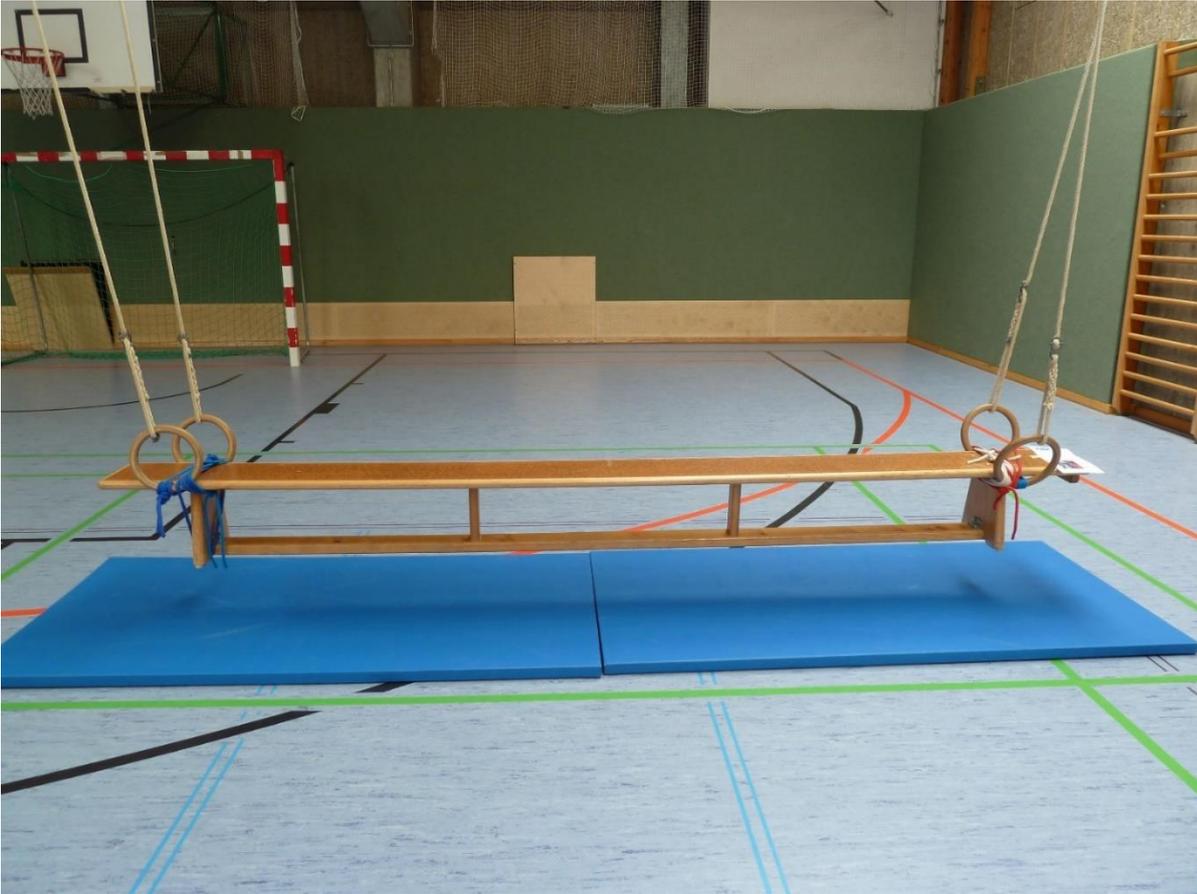
Materialerfahrung,

Sozialerfahrung mit Großgeräten in der Großgruppe/ Klasse

Wien, am _____

Ursula GATOL, MA

1.Raketenstart



2. Mondlandschaft – Moonhopper



3. Meteoriten



Kabelbinder, Kreppband

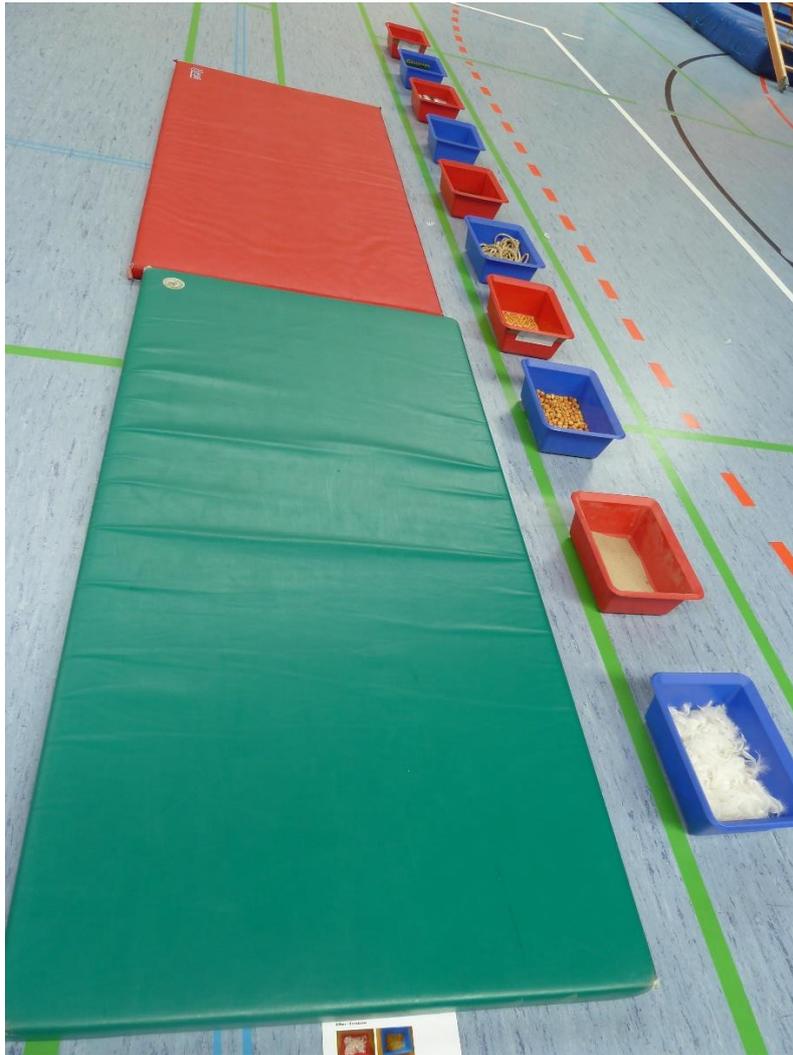
4. Flugobjekt



5. Luftbrücke



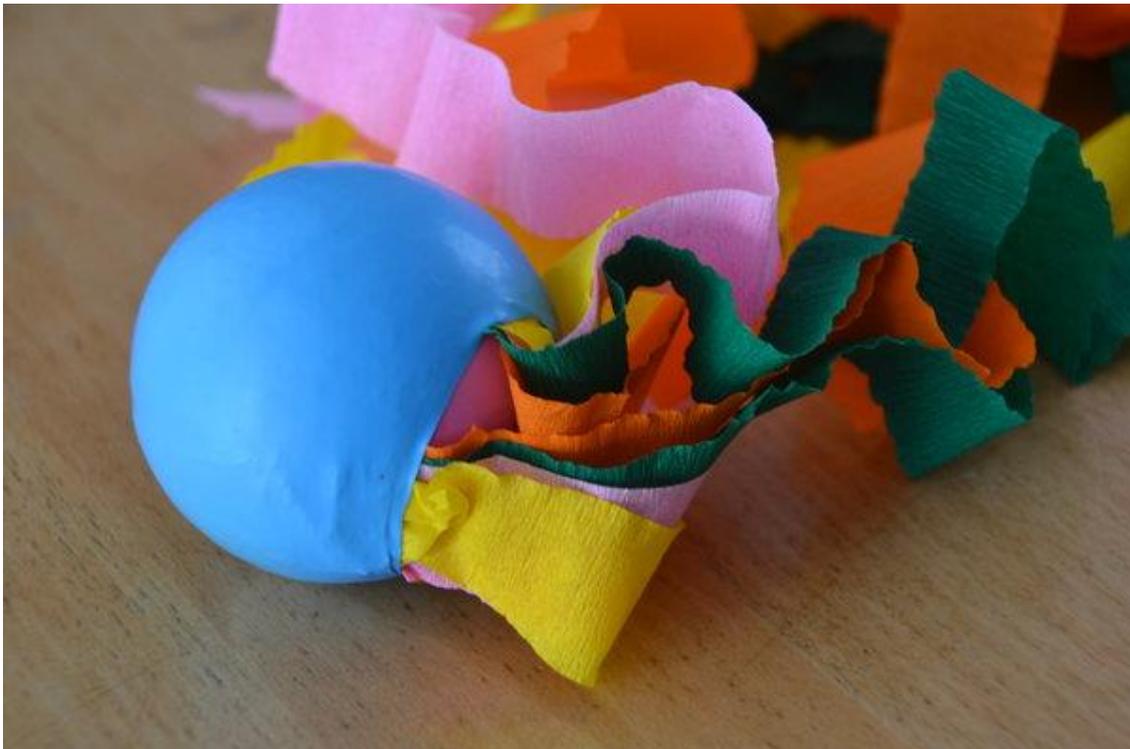
6.Mars – Taststrasse



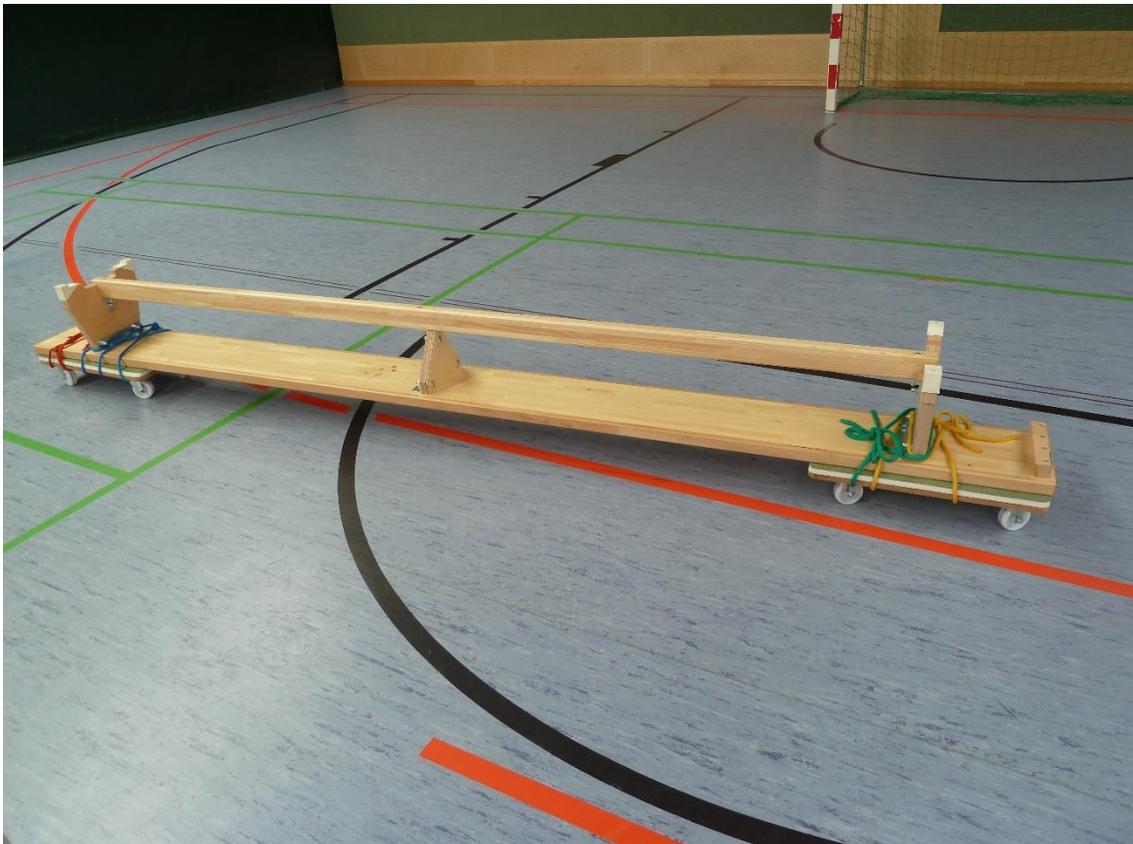
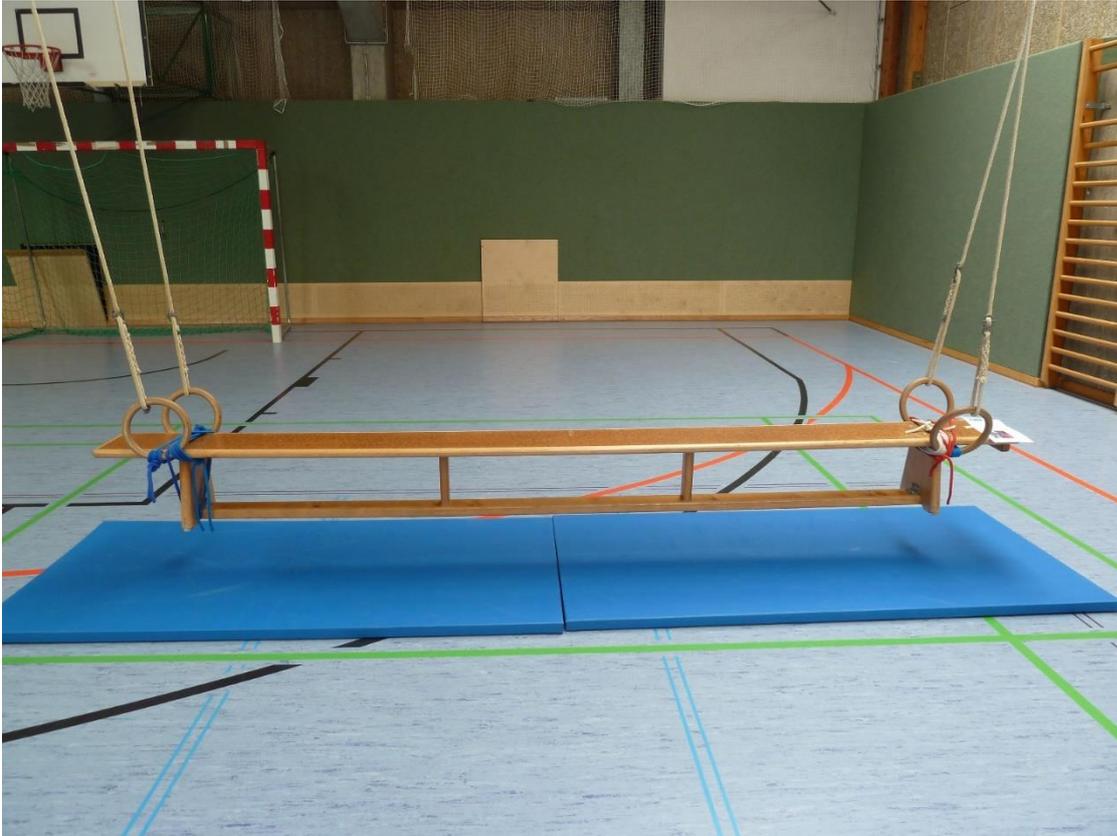
7. Mondlandschaft



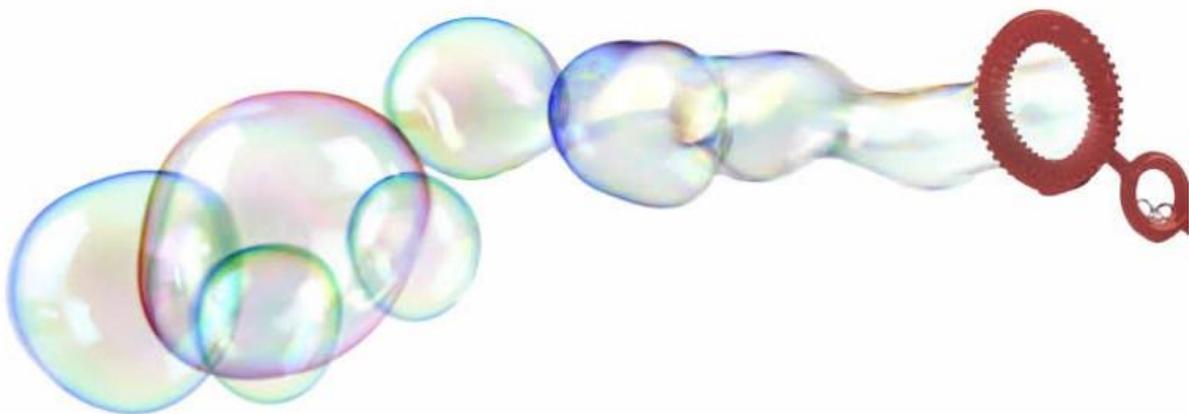
8. Sternschnuppen-Zielwerfen



9. Rückflug



10. Seifenblasen



Was beinhaltet Psychomotorik?

1. Zum Begriff Psychomotorik

Der Begriff "Psychomotorik" betont innerhalb der **menschlichen Motorik** den **engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erfahren, Erleben und Handeln**. Damit wird Bewegung nicht allein auf den Körper bezogen betrachtet. Bewegung ist Ausdruck der gesamten Persönlichkeit.

Außerhalb der fachwissenschaftlichen Definition wird unter dem Begriff umgangssprachlich auch eine interdisziplinäre Initiative verstanden, die sich um eine psychomotorische Förderung des Menschen bemüht. Hier steht der Begriff Psychomotorik für ein **Konzept ganzheitlicher und entwicklungsorientierter Erziehung durch Wahrnehmung und Bewegung**.

2. Didaktische Leitgedanken

Psychomotorik begründet sich durch eine über den **Sport hinausreichende Sinnggebung**, die Bewegung als Mittel und nicht als Ziel versteht, die Persönlichkeit durch Identitätsbildung zu entwickeln, will also ein ganzheitliches, entwicklungsorientiertes Konzept durch Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und Handeln sein.

3. Ziel der Psychomotorik

Allgemeines Ziel des psychomotorischen Bewegungsunterrichts ist es, die Persönlichkeit des Menschen über motorische Lernprozesse zu entwickeln. Dabei wird deutlich, dass es sich hier um ein entwicklungsorientierter Ansatz von Sportunterricht handelt, der **Bewegung als Mittel oder Medium ansieht**, benutzt und einsetzt, aber nicht Bewegungslernen und Bewegungsausführung selbst zum Ziel hat.

Der Mensch erschließt sich handelnd seine Umwelt und erfährt dadurch Kompetenzerweiterung in folgenden Bereichen:

- **Selbstkompetenz / Ich-Kompetenz:** Das Kind lernt seinen Körper in der Auseinandersetzung (im Handeln) mit seiner Umwelt kennen, seine Körperlichkeit wird zur Basis jeder Orientierung in der Welt. Der Mensch soll zunehmend differenzierte Körpererfahrungen wahrnehmen, erleben und verarbeiten.
- **Sozialkompetenz:** Der Umgang und das gemeinsame Handeln mit Partnern und in der Gruppe sollen den Menschen zu immer differenzierteren Selbst- und Sozialerfahrungen führen und dadurch Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und kommunikative Prozesse entwickeln.
- **Sachkompetenz:** Der Umgang mit Materialien wird zum Gegenstand der Erkenntnis, über Materialerfahrungen werden zunehmend differenzierte Zusammenhänge der räumlich-dinglichen Welt wahrgenommen, erlebt und verarbeitet.

4. Psychomotorische Übungseinheiten beinhalten:

- **Körpererfahrung/** Lages des Körpers im Raum, Raumorientierung
 - Grobmotorische Bewegungserfahrungen /Kraftentfaltung
 - Feinmotorische Bewegungserfahrungen / Kraftdosierung, Geschicklichkeit, Auge-Hand-koordination
- **Materialerfahrung/** Sinneserfahrungen(taktil, visuell, akustisch)
- **Sozialerfahrung/** in der Gruppe von 6-8 Kindern / 10-15 Kindern

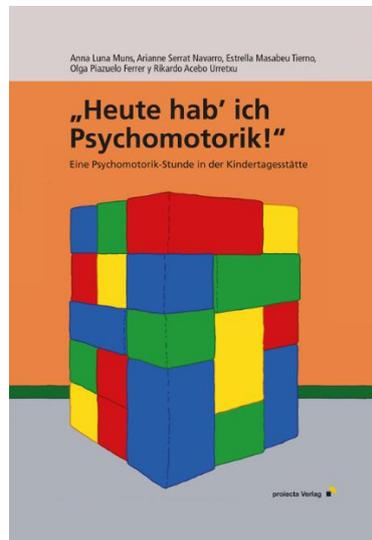
5. Die psychomotorische Haltung

Die Psychomotorik vertraut auf ein humanistisches Menschenbild, in dem jedes Individuum nach Selbstverwirklichung strebt und sich nach seinen individuellen Möglichkeiten weiterentwickelt. Der

dialogische Ansatz der Psychomotorik stützt sich auf die drei Basisdimensionen Beziehung, Raum und Zeit, um diese Weiterentwicklung in eine möglichst positive Richtung zu lenken.

Buchempfehlung:

»Heute hab' ich Psychomotorik!« – Eine Psychomotorik-Stunde in der Kindertagesstätte



Dieses Bilderbuch mit vielen farbenfrohen Abbildungen gibt Kindern, Eltern und Fachleuten Einblick, wie eine Psychomotorikstunde verläuft und auf welche Weise die Psychomotorik eine gesunde Entwicklung der Kinder unterstützt.

Weiterführende Informationen zu Aufbau und Grundgedanken der Psychomotorik ergänzen die Bildergeschichte.

40 Seiten, proiecta Verlag, Bonn 2014
ISBN 978-3-9811066-3-3
EUR 16,90 incl. MwSt.

Rezension von Dr. Richard Hammer, Motologe:

»Wir gehen zum Turnen!« - Immer wieder habe ich diesen freudigen Ausruf gehört, als ich Kinder aus ihrer Gruppe für eine Psychomotorikstunde in der »Moto-Halle« abholte. Sie nannten das, was wir dort machten »turnen«. Sie wussten es nicht besser, auch die Erzieherinnen nicht. Das hier vorliegende Bilderbuch »Heute hab' ich Psychomotorik!« wird dies ändern. In kindgemäßen Worten und mit vielen farbenfrohen Bildern wird Kindern und Erwachsenen ein Einblick verschafft, wie eine Psychomotorikstunde verläuft und auf welche Weise die Psychomotorik eine gesunde Entwicklung der Kinder unterstützt.

Die Kinder sehen, dass sie gleich zu Beginn der Stunde einen Turm aus Schaumstoffwürfel zerstören dürfen, dass sie aus Lust und Laune bauen, klettern, springen, schaukeln und Purzelbäume schlagen werden. Sie können Monster spielen und sich nach den Kämpfen ausruhen. Auch dafür ist Zeit und Raum geschaffen. Zum Ende der Stunde – vor dem Aufräumen (!) - erzählen sie sich, was sie erlebt haben und malen dazu ihre Bilder.

»Und eins, zwei, drei, ist die Stunde nun vorbei!«

Für die Erwachsenen gibt es noch weiterführende Informationen zu Aufbau und Grundgedanken der Psychomotorik.

Knotenübersicht



Bucht



Auge



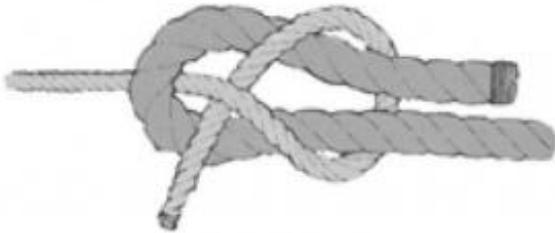
Achtknoten



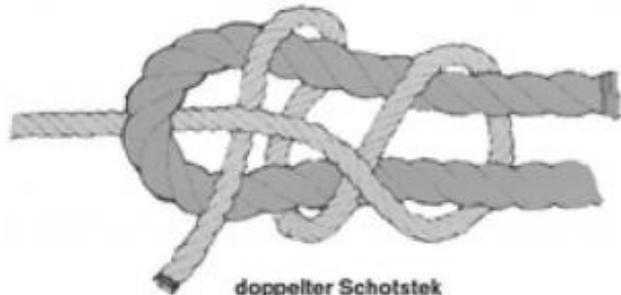
Kreuzknoten



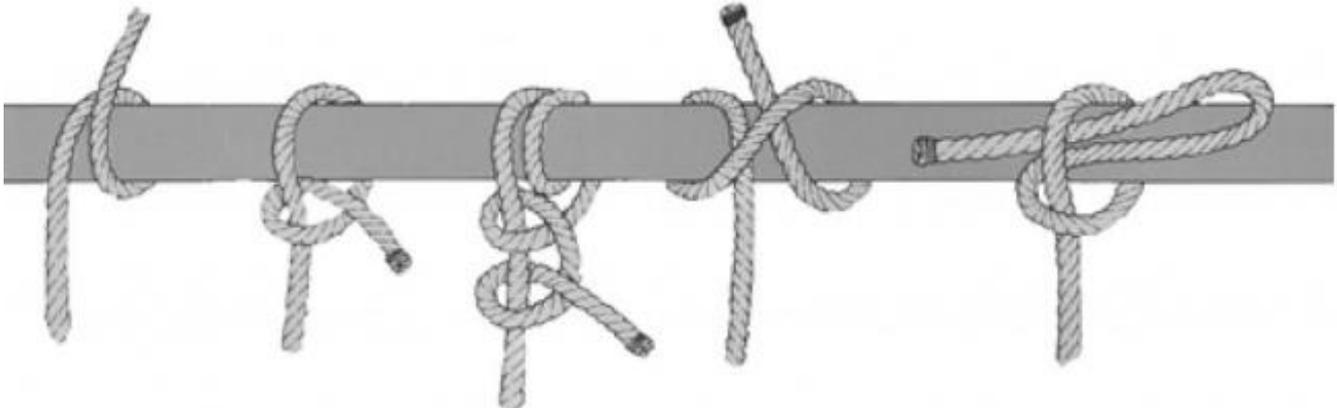
Palstek



einfacher Schotstek



doppelter Schotstek



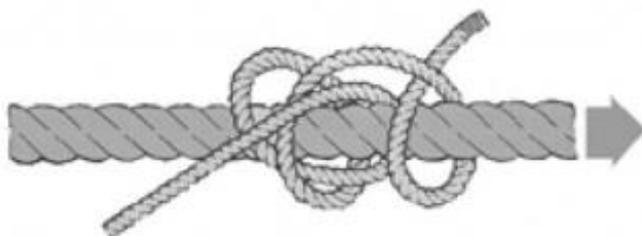
1 Rundtörn

Halber Schlag

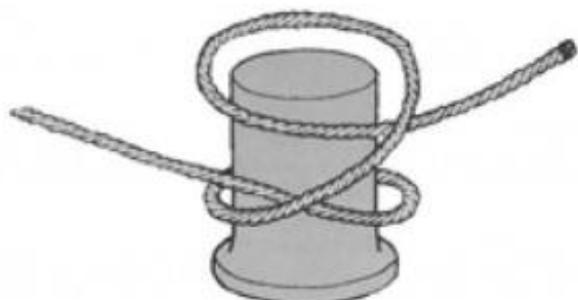
1 1/2 Rundtörn mit
zwei halben Schlägen

gesteckter
Webeleinstek

Slipstek



Stopperstek



Webeleinstek