SPIELIDEEN ZUM THEMA:

BEWEGUNG

Liebe/r Leser/in

Im kommenden haben wir verschiedene Bewegungsideen zusammengetragen, die man Zuhause umsetzen kann. Bei jeder Übung werden kurz die Förderbereich des jeweiligen Themengebietes beschrieben. Falls Sie Genaueres über die theoretischen Hintergründe einer Übung wissen wollen, können Sie sich gerne an die Therapeuten/-innen richten.

Viel Spass beim Ausprobieren!

PSYCHOMOTORIK-THERAPIE

Region Wil • Uzwil • Flawil

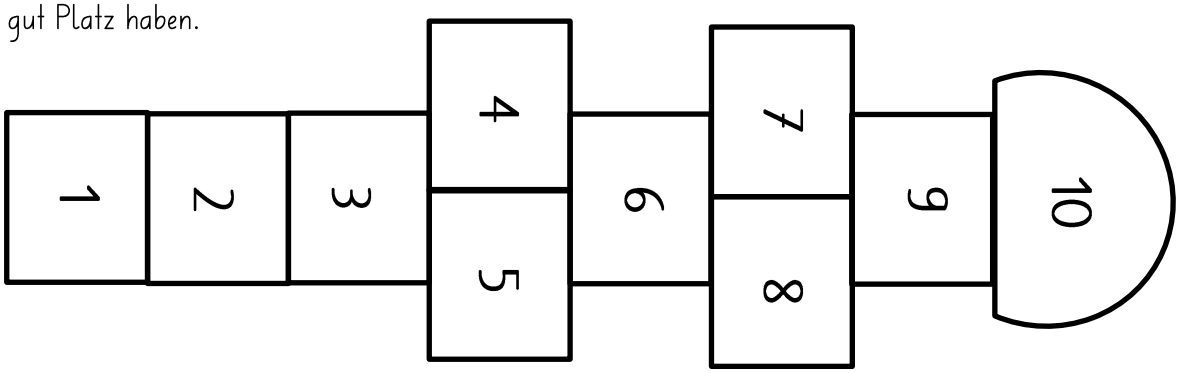
HÜPFSPIELE

Förderungsbereiche: Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle (Impulskontrolle)

Benötigtes Material: Strassenkreide oder Malerklebeband, Steine oder Säckchen (z.B. Hacky Sack)

Erklärung:

Vorbereitung:
Du brauchst Strassenkreiden (draussen) oder ein Malerklebeband (drinnen). Du zeichnest oder klebst 10 Felder, z.B. so, wie unterhalb dargestellt, auf den Boden. Deine beiden Füsse sollen in einem Feld gut Platz haben.



Draussen:
Zeichne mit Strassenkreide die Felder auf den Vorplatz oder das Trottoir. Am besten geht es auf Teerboden. Schreibe in jedes Feld die entsprechende Zahl.

Drinnen:
Klebe die Felder mit einem Klebeband ab. Die Zahlen kannst du entweder versuchen mit Klebeband zu machen, oder du klebst ein Viereck, worauf du nachher die Zahl mit einem Filzstift schreibst.

Spielvarianten:

1. Du hüpfst beidbeinig. Bei einem Feld springst du mit beiden Füssen ins gleiche, bei zwei Feldern steht jeder Fuss in ein eigenes Feld. Versuche mit beiden Beinen gleichzeitig abzuspringen und mit den Füssen die Linien nicht zu berühren. Wenn du die Arme mitbewegst, hast du mehr Schwung. Wenn du bei der 9 bist, kannst du entweder wieder von vorne beginnen, oder du drehst dich und hüpfst wieder zurück.
2. Du wirfst einen Stein (ca.2cm Durchmesser) auf ein Feld (drinnen: Hacky Sack oder Socken mit etwas Reis füllen und zuschnüren). Nun hüpfst du beidbeinig. Lass das Feld mit dem Stein aus (hüpfe darüber). Auf dem Rückweg hebst du den Stein auf.
3. Du hüpfst auf einem Bein. Bei einem Feld stehst du nur mit einem Fuss ab, bei zwei Feldern mit beiden Füssen, je in ein Feld. Wenn du ins 9. Feld hüpfst drehst du dich im Sprung um, damit zu gleich wieder zurück hüpfen kannst. Probiere es mal mit dem rechten und mal mit dem linken Bein.

4. Du wirfst einen Stein (ca. 2cm Durchmesser) oder einen Hacky Sack auf ein Feld. Nun hüpfst du auf einem Bein los (wie bei Variante 3). Lass das Feld mit dem Stein aus (Hüpfe darüber). Auf dem Rückweg hebst du den Stein wieder auf (ohne aufzutreten). Kannst du ihn aufheben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
5. Nimm einen Stein (ca. 2cm Durchmesser) oder einen Hacky-Sack und versuche ihn auf das erste Feld zu werfen. Sobald es dir gelingt, darfst du los hüpfen (wie bei Variante 3, auf einem Bein). Lass dabei immer das Feld mit dem Stein aus (hüpfe darüber). Beim 9. Feld drehst du dich im Sprung um und kehrst zurück. Auf dem Rückweg hebst du den Stein wieder auf (ohne aufzutreten). Versuche nun den Stein ins 2. Feld zu werfen und hüpfe dann wieder los. Mache so weiter, bis der Stein im Feld 9 liegt. Gelingt es dir beim Hüpfen auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten und nicht auf die Linien zu treten?
6. Spiele mit deiner Familie zusammen. Das Spiel funktioniert gleich wie bei Variante 3, aber ihr wechselt euch ab mit Werfen. Jeder Spieler hat seinen eigenen Stein (ihr könnt ihn ja anmalen). Sobald ein Spieler einen Fehler macht, ist der nächste an der Reihe. Als Fehler gelten: mit dem Stein nicht ins entsprechende Feld getroffen, mit den Füssen die Linien berührt, aus dem Gleichgewicht gekommen und mit dem Fuss aufgetreten. Wer seinen Stein zuerst im Feld 9 hat, gewinnt das Spiel.

Variationen:

- Hast du selber Ideen wie du hüpfen kannst? ☺

Quelle: Idee zusammengetragen von Psychomotoriktherapeuten/-innen aus Wil/ Uzwil

LUFTBALLONSPIELE

Förderungsbereiche: Fokus, Koordination, Bewegungssteuerung, Wahrnehmung

Benötigtes Material: Luftballon, je nach Spiel weitere kleine Dinge

Erklärung:

Blase einen Luftballon auf und mache einen Knopf hinein. Los geht's. Werfe den Ballon in die Luft und versuche ihn solange du kannst in der Luft zu behalten.

Spielvarianten:

- Stosse den Ballon zuerst mit der Hand in die Luft, dann mit dem Ellbogen, mit der Schulter, mit dem Kopf oder dem Po. Vielleicht hast du noch weitere Ideen, mit welchem Körperteil du ihn in der Luft behalten kannst?
- Stoppe die Zeit mit der Küchenuhr oder zähle, wie lange du den Ballon in der Luft behalten kannst. Vielleicht kann dir jemand dabei helfen. Mit welchem Körperteil ist es dir am längsten gelungen?
- Nimm eine Fliegenklatsche oder einen Badmintonschläger und versuche den Ballon in der Luft zu behalten. Kannst du auch mehrere Ballone gleichzeitig in der Luft behalten?
- Versuche den Ballon in die Luft zu werfen und bevor du ihn das nächste Mal berührst kurz auf den Boden zu sitzen ohne dass der Luftballon den Boden berührt. Du kannst dich auch einmal im Kreis drehen, statt auf den Boden zu sitzen oder dreimal in die Hände zu klatschen.
- Versuche deine Kleider an-/auszuziehen während du den Luftballon immer wieder antippst, damit er den Boden nicht berührt.
- Nimm eine Kartonröhre z.B. eine WC-Rolle und versuche durch pusten den Ballon in der Luft zu halten.
- Klemme den Ballon zwischen den Beinen ein und versuche so zu hüpfen.
- Lege den Ballon auf einen grossen Löffel oder einen Tischtennisschläger und transportiere ihn. Pass auf, dass er nicht herunterfällt.
- Du kannst auch versuchen, den Ballon an deiner Kleidung zu reiben und dann an die Wand zu halten und loszulassen – wenn du Glück hast, bleibt er dort kleben.
- Normalerweise zerplatzt ein Ballon, wenn man ihn mit einem spitzigen Gegenstand berührt. Klebe zwei Klebestreifen auf den aufgeblasenen Luftballon. Nun nimm eine Stecknadel und stich in den Ballon. Er wird nicht zerplatzen!
- Wenn du ganz entspannt bist, kannst du dich auch auf den Ballon setzen. Er platzt nur, wenn du dich anspannst. ;-)

Spiele zu zweit:

- Versucht euch zu zweit den Ballon zuzupassen, immer abwechslungsweise, ohne dass der Ballon den Boden berührt. Ihr könnt zählen und schauen, wie viele Pässe ihr schafft.

- Steht zu zweit Rücken an Rücken und klemmt den Ballon dazwischen ein. Versucht so zu gehen. Könnt ihr um den Tisch herum gehen oder Treppen steigen?
- Steht euch zu zweit gegenüber und klemmt den Ballon zwischen eure Stirn. Die Hände habt ihr hinter dem Rücken. Versucht zu tanzen, ohne dass der Ballon herunterfällt.

Variationen:
- Vielleicht hast du noch weitere Ideen, was man mit dem Ballon ausprobieren könnte?

Quelle: Idee zusammengetragen von Psychomotoriktherapeuten/-innen aus Wil/ Uzwil

GLEICHGEWICHTSSPIELE UND -IDEEN IM ALLTAG

Förderungsbereiche: Gleichgewicht, Bewegungssteuerung, Handlungsplanung etc.

Benötigtes Material: je nach Idee

Erklärung:

- Spielen Sie mit Ihrem Kind Knie-Reiterspiele wie „Hoppe-hoppe Reiter". Oder: Tragen Sie Ihr Kind Huckepack.
- Bieten Sie Ihrem Kind Schaukelspiele an: Dazu gehören Schaukeln, Hängematten, Körperkreisel oder Schaukelpferde. Als Hängematte können auch ein Bettlaken oder eine Decke dienen; die Eltern halten an den Enden fest und schaukeln das Kind.
- Fahren Sie mit Ihrem Kind Karussell.
- Lassen Sie Ihr Kind auf Bordsteinen, niedrigen Mauern oder über Steine balancieren. Gehen Sie mit Ihrem Kind den Schulweg ab und suchen Sie nach Möglichkeiten dafür.
- Machen Sie mit Ihrem Kind Hüpfspiele wie Himmel und Hölle, Sackhüpfen oder Gummitwist.
- Spielen Sie den „Güggelikampf": Die Arme werden verschränkt, und es wird nur auf einem Bein gestanden. Ziel ist es, den Gegner umzuwerfen; wer zuerst den zweiten Fuss absetzt, verliert.
- Bieten Sie Ihrem Kind Hüpfmatratzen, Trampolin etc. an.
- Laufen oder fahren Sie mit Ihrem Kind Schlittschuh, Rollschuh, auf einem Rollbrett, Kickboard oder Pedalo. Lassen Sie Ihr Kind auf Stelzen laufen.
- Fahren Sie viel Fahrrad oder anfangs Laufrad mit Ihrem Kind.
- Waldtage und Erlebniswanderungen: Gehen Sie in den Wald und lassen Sie Ihr Kind über unebene Untergründe oder umgekippte Baumstämme laufen. Einfache Wanderungen oder Barfusspfade mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit bieten ebenfalls gute Förderung. Lassen Sie Ihr Kind viel barfuss laufen.
- Bieten Sie Ihrem Kind ein Hobby an, das das Gleichgewicht fördert: Dazu zählen Tanzen (z. B. Ballett), Kung Fu, Karate oder Slackline.
- Suchen Sie mit Ihrem Kind Spielplätze auf, wo es klettern und rutschen kann. Legen Sie das Handy weg und spielen Sie mit. Beobachten Sie Ihr Kind und sagen Sie ihm, was es gut macht.
- Lassen Sie Ihr Kind Treppen steigen, ohne sich dabei am Geländer festzuhalten.
- Kleben Sie mit Malerband in der Wohnung Strecken ab, auf denen das Kind laufen soll. Draussen können mit Kreide Linien aufgezeichnet werden.
- Spielen Sie Linienfangis: Es darf nur über die Linien gegangen werden.

- Rollen Sie Teppiche oder Bettdecken längs zusammen. Ihr Kind balanciert dann vorwärts, rückwärts, seitwärts und blind darüber. Gestalten Sie in der Wohnung einen Parcours aus Kissen, Hockern, Eierschachteln und gefüllten Bettflaschen. Der Boden ist „Lava" und darf nicht berührt werden.
- Spannen Sie Schnüre durch das Kinderzimmer (ein „Spinnennetz"), über das das Kind steigen muss (→ Einbeinstand).

Quelle: Idee zusammengetragen von Psychomotoriktherapeuten/-innen aus Wil/ Uzwil

WÜRFELSPIEL

Förderungsbereiche: je nach Aufgaben verschiedene Bewegungskompetenzen

Benötigtes Material: Würfel

Erklärung:

Das Spiel kann mit der gesamten Familie gespielt werden. Nehmt euch einen Würfel und los geht`s. Alle würfeln nacheinander und führen entsprechend der Würfelanzahl eine Bewegungsaufgabe aus (Beispiel: Wenn man eine 2 würfelt, soll man zweimal auf den Boden sitzen und wieder aufstehen.). Die Bewegungsaufgaben können im Vorfeld festgelegt werden. Um sie festzuhalten, findet ihr auf der kommenden Seite eine Vorlage. Rechts neben der Anzahl der Würfelaugen kann die Aufgabe aufgeschrieben werden.

Hier ein Beispiel für Bewegungsaufgaben, falls euch gerade nichts einfällt:

1. Einmal von einem Tisch runterspringen.
2. Zweimal auf den Boden sitzen und wieder aufstehen.
3. Dreimal auf einem Stuhl absitzen.
4. Viermal von einem Stuhl runterspringen.
5. Fünfmal in die Hände klatschen.
6. Sechsmal mit dem Fuss stampfen.

Variationen:

- Natürlich könnt ihr das Spiel auch ohne festgelegte Aufgaben spielen. Dann stellt ein anderer Teilnehmer euch einfach spontan eine Aufgabe. Wichtig: Fair bleiben!

Quelle: Idee zusammengetragen von Psychomotoriktherapeuten/-innen aus Wil/ Uzwil

WÜRFELSPIEL		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

VORSICHT VOR DEN KROKODILEN

Förderungsbereiche: Balance, Koordination

Benötigtes Material: Klebeband oder Schnur, allenfalls Kreide

Erklärung:

Nehmen Sie eine Schnur oder Klebeband zur Hand und gestalten Sie zusammen mit ihrem Kind einen Weg auf dem Fussboden. Nun kann man über den Weg balancieren und so den Krokodilen neben dem Weg entkommen. Wer vom Weg abkommt fällt ins Wasser und muss schnell zurück auf den sicheren Weg, damit er nicht von den Krokodilen gefressen wird.
Hat man schon ein wenig Übung, können mehrere Personen einander nachgehen. Der Vorderste zeigt jeweils eine Bewegungsart vor, mit der man über den Weg balancieren soll (z.B. Hände nach oben, auf den Zehenspitzen, etc.). Die anderen machen nach.

Variationen:
- Bei schönem Wetter kann Draussen mit Kreide ein Weg gezeichnet werden.
- Wer möchte kann auf dem Weg Hindernisse aufstellen (Stühle etc.), die man während des Weges überwinden soll, ohne vom Weg abzukommen.

Quelle: Flyer der "haute école de travail sociale Genève", verfasst von Fabio Peduzzi, Nicola Soldini und Dr. méd. Lise Miauton Espejo in enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich der Psychomotorik.