

## KINÄSTHETISCHE WAHRNEHMUNG

Wie Kinder ihren Körper spüren und steuern lernen

Mit der kinästhetischen Wahrnehmung (kinein=bewegen und aisthesis=Empfindung) ist der Bewegungs-, Stellungs-, Lage- und Spannungssinn gemeint. Dieser Sinn gibt uns Informationen über die Stellung einzelner Körperteile sowie deren Lage, Muskelspannung und Bewegungsrichtung. Mittels Propriozeptoren - welche Reize wahrnehmen, die im eigenen Körper entstehen - können wir unsere Körperteile wahrnehmen, kontrollieren und steuern. Dadurch wissen wir auch ohne Blickkontrolle, welche Position unser Körper gerade inne hat oder es gelingt uns, mit geschlossenen Augen vertraute Bewegungen auszuführen, wie beispielsweise im Dunkeln einen Apfel zum Mund zu führen.

### Ideen für den Unterricht

Insbesondere offene Bewegungsangebote wie Bewegungslandschaften, Hindernisparcours, Spielplätze, etc. sind zentral für die Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung.



### Statue (Partner- oder Gruppenarbeit)

**Spiel:** Ein Kind wird von seinem Partner wie „Modelliermasse“ zu einer Statue geformt und in eine bestimmte Position gebracht. Das zur Statue geformte Kind hält die Position einen Moment und verlässt sie und nimmt sie nach einer kurzen Pause wieder ein.

**Variante:**

- > Das Kind, das in Position gebracht wird und schliesst die Augen.
- > Das Kind, das in Position gebracht wird, liegt mit geschlossenen Augen am Boden. Nur die rechte Körperhälfte wird geformt, nun soll es selbständig mit der linken Hälfte dieselbe Position einnehmen.
- > Mehrere Bildvorlagen stehen zur Verfügung. Das in Position gebrachte Kind versucht herauszufinden, nach welchem Modell es geformt wurde.



### Versteinern (ganze Klasse)

**Material:** Musikstück oder Instrument

**Spiel:** Die Kinder bewegen sich frei zu Musik, setzt die Musik aus, bleiben alle wie versteinert stehen. Die Position wird so lange gehalten bis die Musik wieder einsetzt.

**Variante:** Als Fangspiel mit 2-3 Zauberern/Hexen (=Fänger) und 2-3 guten Feen (=Erlösung). Wer gefangen wird, muss in der aktuellen Position versteinert stehen bleiben und kann durch Berührung von einer Fee erlöst werden.

### Gymnastikreifen im Kreis wandern lassen (Gruppe)

**Material:** Gymnastikreifen

**Spiel:** Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind hat einen Gymnastikreifen um den Arm gelegt. Die Kinder fassen sich nun an den Händen. Der Reifen soll nun von Kind zu Kind einmal im Kreis rum. Dabei müssen die Kinder durch den Reifen steigen, ohne sich an den Händen loszulassen.



### Körpermagnet / Körperdiktat (Gruppe)

**Spiel:** Ein Kind oder die LP leitet an, welche beiden Körperteile magnetisch voneinander angezogen werden (z.B. Fuss und Ellbogen, Knie und Nase). Die Kinder versuchen, die entsprechenden Körperteile zusammen zu führen.

**Variante:** > Die Körperteile werden blind zusammengeführt.  
> Anleitung kann auch mit einem oder mehreren Körperteilen und einem Material erfolgen (z.B. Ein Fuss und der Kopf berühren die Tischplatte).

### Spinnennetz

**Material:** lange Kletterseile, Schnur

**Spiel:** Die Kinder bilden einen Kreis, die Seile oder die Schnur werden/wird kreuz und quer von Kind zu Kind gespannt.  
Ein Kind sucht sich einen Weg durch das Netz, möglichst ohne die Seile zu berühren (von unten und oben durchsteigen).

**Variante:** > Ein anderes Kind versucht denselben Weg zu gehen wie sein Vorgänger.  
> Mit Klebeband Spinnennetz auf den Boden kleben.

### Karten- / Gesellschaftsspiele

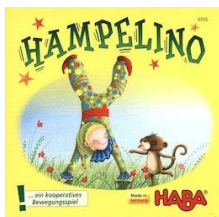


#### OUPS das kannst du auch!

Ab 2 Spieler

Bewegungen und Stellungen nachahmen

Verlag: Schmidt Spiele

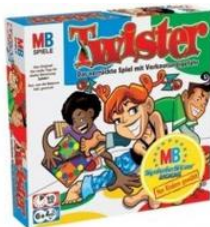


#### Hampelino

Ab 2 Spieler

Körperteile zusammenführen

Verlag: Haba



#### Twister

Ab 2 Spieler

Körperstellungen einnehmen

Verlag: Hasbro

Literatur:

Zimmer, R. (2012): *Handbuch Sinneswahrnehmung*. Freiburg. Herder

Fischer, E. (2003): *Wahrnehmungsförderung*. Borgmann