

KINÄSTHETISCHE WAHRNEHMUNG

Wie Kinder ihre Kraft spüren und dosieren lernen.

Nebst dem Stellungssinn gehört auch der *Kraft- und Spannungssinn* zur kinästhetischen Wahrnehmung. Dieser Sinn erlaubt es uns abzuschätzen, wie viel Muskelkraft und –Spannung wir aufwenden müssen, um eine Bewegung durchzuführen oder eine Gelenkstellung zu halten. Er ermöglicht es uns zudem kleine Gewichtsunterschiede zwischen verschiedenen Objekten wahrnehmen zu können. Bei gut geübten und automatisierten Bewegungen verläuft dieser Wahrnehmungsprozess ganz unbewusst.

Ideen für den Unterricht

Anspannung – Entspannung (Gruppe)

Material: Keines

Spiel: Die Kinder werden dazu angeleitet einen bestimmten Körperteil immer stärker anzuspannen, die Spannung einen Moment zu halten und dann alle Spannung auf einmal oder nach und nach (langsam) wieder zu lösen.

Variante: Liegend den ganzen Körper in Anspannung bringen und wieder entspannen. Als Hilfe das Bild einer Luftmatratze nehmen, aufblasen = anspannen, entlüften = entspannen.

Gewichtmemory (Kleingruppe)

Material: Gleiche Dosen/Schachteln mit Watte, Wolle, Sand, Holzstücken, Steinen, etc. gefüllt

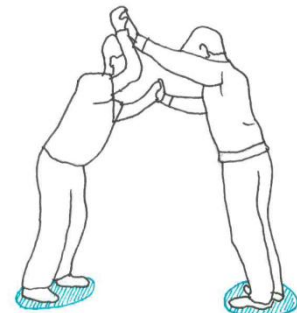
Spiel: Wer an der Reihe ist, versucht zu erspüren, welche zwei Dosen gleich schwer sind.

Varianten: Herausfinden, welche Dose leer oder welche die schwerste bzw. die leichteste ist.

Auf dem Teppich bleiben (Partnerarbeit)

Material: Teppichreste

Spiel: Zwei Kinder stehen sich gegenüber, beide Füße auf je einem Teppichrest. Die Kinder versuchen, sich gegenseitig durch Schubsen und Drücken an Schultern/Oberarmen vom Teppich zu verdrängen.



Ballreifen (Kleingruppe)

Material: Reifen, Tennisbälle

Spiel: Ein Reifen liegt am Boden. Das Kind legt einen Tennisball an den Innenrand und versucht nun den Ball so anzustossen, dass dieser am Reifenrand entlang rollt, ohne nach Aussen zu springen.

Variante: Mehrere Tennisbälle am Rollen halten.

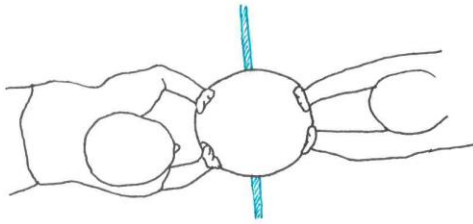
Fahrradfahren (Partnerarbeit)

Material: Keines

Spiel: Zwei Kinder setzen sich gegenüber auf den Boden und legen die Fußsohlen aneinander. Sie treten nun, respektive fahren Fahrrad.

Variante: Ein Kind gibt jeweils das Kommando (vorwärts, rückwärts, Stillstand usw.).

Medizinballschieben (Partnerarbeit)



Material: Medizinball, Linie (evtl. mit Klebeband)
Spiel: Zwei Kinder befinden sich in Bauchlage gegenüber. Zwischen ihnen liegt auf einer Linie ein Medizinball. Die Kinder halten sich mit angewinkelten Armen daran fest. Sie versuchen nun den Ball über die Linie auf die Gegenseite zu drücken. Der Ball darf dabei nicht vom Boden abgehoben werden.

Gletscherspalte (Gruppe)

Material: Zwei Weichbodenmatten

Spiel: Zwei Weichbodenmatten werden mit der glatten Oberfläche gegeneinander gestellt. Sie werden von den Kindern von beiden Seiten festgehalten. Jeweils ein Kind kann sich nun durch diese Gletscherspalte hindurchzwängen. Die anderen Kinder, welche die Matten festhalten, sollen dies einerseits durch starkes Drücken erschweren, andererseits sollen sie den Druck so dosieren, dass niemand in der Gletscherspalte stecken bleibt.

Variante: Mit Barometer (siehe unten) Druckstärke einstellen.

Schatz bewachen (Partnerarbeit)

Material: Medizinball

Spiel: Ein Kind (Schatzwächter) legt sich mit dem Bauch auf einen Medizinball. Es stützt sich mit den Armen/Händen und Beinen/Füßen seitlich ab. Das andere Kind versucht nun, den Ball unter dem Schatzwächter wegzuziehen oder wegzudrücken. Dabei darf nur der Ball und nicht der Schatzwächter berührt werden.



Kraftbarometer

Material: Kartonstreifen mit Zahlen von 1 – 6 (siehe Kopiervorlage), Wäscheklammer

Spiel: Das Kraftbarometer kann bei allen Spielen angewendet werden. Stärkestufen von 1 = sehr schwach bis 6 = sehr stark ausprobieren z.B. beim Ballprellen, (Ball-)Massage, Tschütten, Gehen (schleichen bis stampfen) etc.. Tätigkeiten sammeln die zu den einzelnen Stärkestufen passen.

Varianten: Statt Zahlen Tiersymbole verwenden.

Literatur:

Zimmer, R. (2012): *Handbuch Sinneswahrnehmung*. Freiburg. Herder
Fischer, E. (2003): *Wahrnehmungsförderung*. Borgmann
Beudels, W.; Anders W. (2006): *Wo rohe Kräfte sinnvoll walten*. Borgmann
Köckenberger, H. (2006): *Rollbrett, Pedalo und Co*. Borgmann
Bilder: Psychomotorik-Team Lenzburg