



LERNARDO

LERNEN IN BEWEGUNG

**Eine komplementäre Lernmethode
für Unterricht und Förderprogramme
für Kinder der 1. bis 4. Schulstufe**

**SKRIPTUM
THEORIE & PRAXIS
verfasst von Mag. Michaela Jäger-Ebner
und Gabriele Holler
für den Verein LERNARDO Lernen - Wachsen,
Juli 2013**

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Bewegung	5
2.1. Bewegung als Gesundheitsaspekt	5
2.2. Bewegung formt das Gehirn - lernrelevante Erkenntnisse aus der Hirnforschung	6
3. Sensomotorik	7
3.1. Wahrnehmungsbereiche	8
3.2. Das LERNARDO Haus der Teilleistungen	11
4. Lernen in Bewegung	13
4.1. Grundsätzliches zum Lernen	13
4.2. Lernen in Bewegung als Lernprogramm	14
4.3. Umsetzung in der Praxis	16
4.3.1. Kinästhetisches System - Bewegungsplanung - Motorik	16
4.3.1.1. Übungen	18
4.3.2. Vestibuläres System - Gleichgewichtssinn	31
4.3.2.1. Übungen	32
4.3.3. Auditive Wahrnehmung - Sprachentwicklung	38
a) Auditive Wahrnehmung	38
b) Sprachentwicklung	40
4.3.3.1. Übungen	40
4.3.4. Visuelle Wahrnehmung - Sehsinn	53
4.3.4.1. Übungen	54
4.3.5. Taktils System - Tastsinn	64
4.3.5.1. Übungen	64
4.3.6. Propriozeptive Wahrnehmung: Raumwahrnehmung - Raumorientierung - Raumlage - Körperschema	68
4.3.6.1. Übungen	69
4.3.7. Exkurs: Gymnastik für das Gehirn	74
4.3.7.1. Übungen	74
4.4. Beispielweiser Aufbau von Unterrichtseinheiten	77
4.5. Übungsliste	89
5. Schlusswort	91
6. Literaturverzeichnis	92

1. Einleitung

Egal ob Konfuzius (*„Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“*), Galileo Galilei (*„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*), Johann Heinrich Pestalozzi (*„Lernen mit Kopf, Hand und Herz“*) oder Maria Montessori (*„Hilf mir, es selbst zu tun.“*), seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Lernen im Sinne einer simplen Input-Output-Mechanik nicht funktioniert. Lernen ist ein komplexer Prozess des ganzen Menschen.

Informationen werden im Gehirn als komplexe sensorische Eindrücke verarbeitet. Je mehr Sinnesmodalitäten und unterschiedliche Verarbeitungsformen beim Lernen, also der Informationsaufnahme und -verarbeitung einbezogen werden, desto hilfreicher ist es, da unterschiedlichste Bereiche und Areale des Gehirns beteiligt werden. Die neuronalen Verbindungen und Netze, in denen die Lerninhalte repräsentiert sind, werden gestärkt, wenn Lerninhalte:

- *wiederholt angesprochen, geübt und angewendet,*
- *in neue und wechselnde Kontexte gestellt,*
- *in ihren praktischen Bezügen angewendet, lebendig und wirksam,*
- *in verschiedenen Problemstellungen immer wieder ausgeleuchtet,*
- *über verschieden Zugänge und Sinne angesprochen werden.*

(s. IQES, Argumente und Praxishinweise für gute und gesunde Schulen)

Zwischenzeitlich belegen die Hirnforschung und eine Reihe wissenschaftlicher Studien, dass die Entwicklung der Denkleistung eng mit der Motorik und Sensorik verbunden ist. Ein Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit konnte in diversen Forschungsarbeiten belegt werden. Interessant ist auch, dass Kinder mit guten Ergebnissen bei der Gesamtkörperkoordination in Konzentrationstests am besten abschnitten.

Bewegung fördert darüber hinaus die Entstehung dauerhafter Lerneffekte. Ein Lernen ohne Bewegung, also ohne Rückkopplung von Sensorik und Motorik, ist somit kaum denkbar. Für Kinder ist Bewegung nicht nur eine Notwendigkeit für eine gesunde körperliche, sondern auch für ihre geistige, emotionale und soziale Entwicklung.

Bewegung sollte daher in Schulen nicht nur Sache des Sportunterrichts sein. In verschiedenen Schulen wird Bewegung bereits als zentrales Element im Schulleben und im Unterricht integriert und von positiven Auswirkungen wie größere individuelle Lernerfolge, abnehmenden Aufmerksamkeitsstörungen, einer besseren Lern- und Arbeitsatmosphäre und sogar von einer geringeren Gewaltbereitschaft berichtet.

Lernen in Bewegung bedeutet neue Aktions- und Interaktionsformen in den Unterricht zu integrieren und damit dem Ruf nach Individualisierung des Unterrichts gerecht zu werden. Lerninhalte werden in bewegten Übungen vermittelt, erarbeitet und verarbeitet. Strukturelle Schwächen, Teilleistungsschwächen, die mit den in der Schule auftretenden Problemen in Zusammenhang stehen können, und Teilleistungstärken können durch qualitative Bewegungsbeobachtung erkannt

werden. Ziel ist es, mit Lernen in Bewegung die Stärken zu stärken und mithilfe der Stärken die Schwächen zu trainieren.

In vorliegendem Skriptum erläutern wir eingangs die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit und unser Gehirn. Im Kapitel Sensomotorik widmen wir uns den Wahrnehmungsbereichen des Menschen und der Bedeutung derselben für das Lernen in einer ganzheitlichen Betrachtung im Rahmen unseres LERNARDO Hauses der Teilleistungen. Im Hauptteil erläutern wir das Lernprogramm Lernen in Bewegung. Basierend auf den Teilleistungsfähigkeiten des Menschen bieten wir umfangreiche Übungen für die Umsetzung in der Praxis im Unterricht oder im Rahmen von Förderprogrammen, speziell für Kinder der 1. bis 4. Schulstufe. Den Abschluss bilden einige beispielhafte Stundenvorbereitungen für „Lernen in Bewegung – Trainingseinheiten“.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verzichten wir auf die generische Schreibweise. Auch verwenden wir in diesem Skriptum gleichbedeutend für den Pädagogen die Begriffe Lehrperson, Lehrkraft und Lehrer.

2. Bewegung

2.1. Bewegung als Gesundheitsaspekt

Der österreichische Ernährungsbericht 2012 weist eine weitere Zunahme von Übergewicht bei Kindern seit der letzten Erhebung im Jahr 2008 aus. Bereits jedes fünfte Schulkind im Alter von 7-14 Jahren in Österreich ist übergewichtig oder adipös (fettleibig).

Nicht zuletzt ist die in unserer heutigen Zeit spürbare Entwicklung zu einem bewegungsarmen Lebensstil im frühen Kindesalter, also wenig Bewegung und viel sitzende Freizeitbeschäftigungen dafür verantwortlich. Nur ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen hält sich an die Bewegungsempfehlungen von täglicher körperlicher Aktivität im Ausmaß von mindestens 60 Minuten. Umgekehrt werden durchschnittlich 5 Stunden an Schultagen und 7 Stunden an schulfreien Tagen mit sitzendem Freizeitverhalten, also z.B. mit Fernsehen oder am Computer, verbracht (*Bundesministerium für Gesundheit, WHO-HBSC-Survey 2010*).

Gekoppelt mit einer falschen Ernährung führt der Bewegungsmangel zu unübersehbaren, drastischen, gesundheitlichen Folgen:

- Haltungsschäden und chronische Rückenprobleme durch Schwächung der Muskulatur und Gelenkstrukturen, Abnahme der Knochendichte, Austrocknung der Bandscheiben
- Einschränkung der Beweglichkeit (koordinative Probleme, ...)
- Zucker- und Fettstoffwechselstörungen (Diabetes, Adipositas, ...)
- Herz-Kreislaufprobleme (Bluthochdruck, Atemprobleme,)
- Unterversorgung des Gehirns mit Blut und Sauerstoff
- Aufmerksamkeitsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten
- Bewegungsängstlichkeit

Kinder (Menschen) ohne Bewegung sind wie Pflanzen ohne Wasser. Nachfolgende Abbildung zeigt die vielfältigen positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Menschen. Bewegen sich Kinder, treiben sie Sport, turnen und toben sie herum, so macht das Spaß und verbessert nebenbei ihren Bewegungsapparat, ihre Haltung und ihre Körperbeherrschung. Sie werden dadurch nicht nur fit, sondern festigen durch Erfolgserlebnisse ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl. Durch die Interaktion im Sport mit Anderen, lernen sie gleichzeitig auf Andere zu achten, mit Anderen gemeinsam Aufgaben zu bearbeiten und Probleme zu lösen und auch Anderen zu vertrauen. Bewegung ist für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder einfach unverzichtbar.

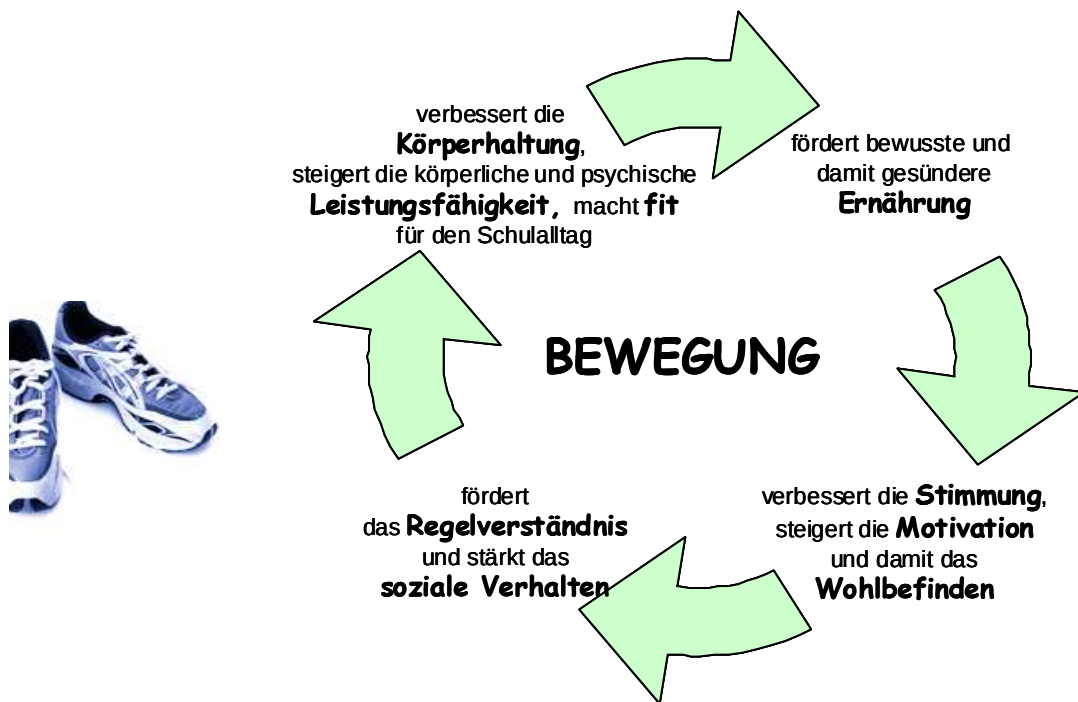


Abb. 1: Die Bedeutung von Bewegung für den menschlichen Körper

2.2. Bewegung formt das Gehirn – lernrelevante Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Dass Bewegung nicht nur den Körper sondern auch den Geist fit hält, wurde in den letzten Jahren in der Hirnforschung nachgewiesen.

Der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer bezeichnet das Gehirn als die „Hardware“, welche durch Bewegung und die dadurch neu gewachsenen Nervenzellen geformt wird. Seit nicht allzu langer Zeit weiß man, dass sich täglich Nervenzellverbindungen und auch ganze Gehirnregionen ein Leben lang erneuern können (Neuroplastizität des Gehirns). Diese neu gebildeten Nervenzellen müssen mit Inhalt („Software“) gefüllt werden. Dies wiederum geschieht durch das Befassen mit der Welt, der Informationsaufnahme und -verarbeitung, dem Lernen. Damit sich das Gedächtnis entwickeln kann, benötigt das Gehirn also ein Wachstum an Nervenzellen. Dieses wiederum wird durch Bewegung auffällig erhöht. Kurz gesagt: Bewegung ist ein Mittel, um die Gehirnentwicklung anzuregen.

Das heißt, dass durch körperliche Aktivität die Entwicklungsprozesse des kindlichen Gehirns und damit die Lernleistung und emotionale Entwicklung gefördert werden. Darüber hinaus hilft Bewegung, die Leistungsfähigkeit im Alter länger aufrechtzuerhalten.

Zusammengefasst bewirkt Bewegung, also körperliche Belastung und die damit eng verknüpfte Sensorik:

- > Anstieg der regionalen Gehirndurchblutung,
- > Bildung neuer Nervenzellen und deren Erhalt,

- > Bildung, Erhalt und Verstärkung von für dauerhafte Lerneffekte grundlegenden Verbindungen zwischen Nervenzellen (=belastungsbedingte Neuroplastizität),
- > je mehr umso mehr mögliche Verhaltensreaktionen,
- > Förderung der geistigen Verfassung des Menschen (Intelligenzentwicklung, dauerhafte Lerneffekte),
- > Förderung der psychischen Verfassung des Menschen (Verbesserung der positiven emotionalen Empfindungen durch regelmäßige Bewegung).

3. Sensomotorik

„Man kann einem Kind nicht Lesen und Schreiben beibringen, bevor nicht sein Sinnesapparat funktioniert.“ Édouard Séguin, französischer Arzt und Pädagoge, 1846.

„Es ist nichts im Intellekt, was nicht vorher in den Sinnen war.“ Maria Montessori.

Kinder „begreifen“ die Welt: sie erkrabbeln, ertasten, erschließen sich motorisch handelnd die Welt. **Bewegung und Wahrnehmung sind Grundlagen des Lernens.**

Bewegung ist der motorische Anteil kognitiver Lernprozesse und damit grundsätzlich Teil jedes Lernprozesses. Ein Lernen ohne Bewegung, ohne Rückkopplung von Sensorik und Motorik ist kaum denkbar. Bewegung fördert die Entstehung dauerhafter Lerneffekte.

Unsere **Sinneswahrnehmung** beeinflusst stark unser kognitives Denken. Das Gehirn entscheidet ständig, welche Sinnesinformation wahrgenommen werden und ins Bewusstsein vordringen soll. Ohne Wahrnehmung gibt es keine Bewegung, denn Bewegung ist der Motor der Gehirnreifung und zugleich ihr Ergebnis. Je besser die Verknüpfung von Sensorik und Motorik funktioniert desto besser und stabiler wird die Bewegung. Je ausgereifter das Gehirn ist, desto koordiniertere und komplexere Bewegungsmuster können ausgeführt werden. Bewegung dient der Sinnesentwicklung und umgekehrt.

Daher basiert Lernen in Bewegung auf dem ganzheitlichen Konzept der Entwicklungsförderung, die Motorik und Sensorik gleichermaßen beachtet und Übungen für alle Wahrnehmungsbereiche anbietet.

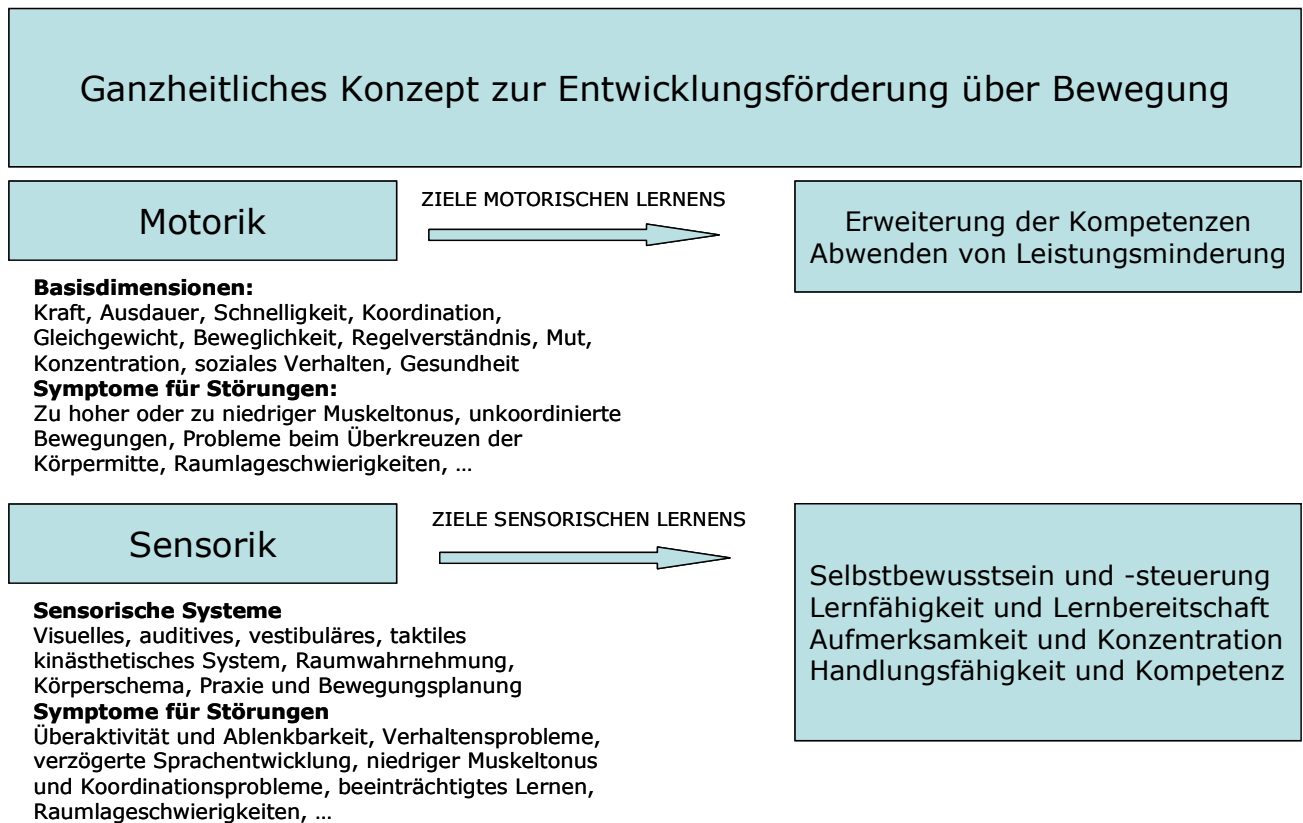


Abb. 2: Ganzheitliches Konzept der Entwicklungsförderung über Bewegung

3.1. Wahrnehmungsbereiche

Die Fähigkeit Wahrzunehmen ist die Grundlage der Entwicklung. Zum Erlernen der Kulturtechniken (Lesen, Schreiben, Rechnen, ...) benötigt der Mensch gewisse Basisleistungen. Gibt es Probleme in einem oder mehreren Wahrnehmungsbereichen, so kann es zu Problemen beim Lernen kommen.

Die Wahrnehmungsbereiche:

*** Die kinästhetische Wahrnehmung / der Bewegungssinn:**

Ist die Fähigkeit, die eigene Spannung der Muskeln, Sehnen und Gelenke, sowie die der inneren Organe zu empfinden. Sie ist für den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, und die Fähigkeit Bewegungen zu steuern, zuständig.

*** Die vestibuläre Wahrnehmung / der Gleichgewichtssinn:**

Ist die Fähigkeit das Gleichgewicht zu finden und seinen Körper im Gleichgewicht zu halten.

*** Die auditive Wahrnehmung / der Gehörsinn:**

Ist die Fähigkeit akustische Reize aufzunehmen, zu strukturieren und in Zusammenhang mit früheren Erlebnissen zu interpretieren. Auditiv bedeutet nicht nur die Fähigkeit gut zu hören.

*** Die visuelle Wahrnehmung / der Sehsinn:**

Ist die Fähigkeit visuelle Reize wie Helligkeit, Farbe, Kontrast, Linien, Form und Gestalt, Bewegung und Räumlichkeit zu erkennen, zu unterscheiden und sie durch Assoziation mit früheren Erfahrungen zu interpretieren. Visuell bedeutet nicht nur die Fähigkeit gut zu sehen.

*** Die taktile Wahrnehmung / der Berührungs- und Tastsinn:**

Ist die Fähigkeit Reize auf der Haut zu lokalisieren, den eigenen Körper und dessen Grenzen zu spüren.

*** Die propriozeptive Wahrnehmung / der Stellungssinn:**

Ist die Fähigkeit der Raumwahrnehmung und Raumorientierung, der Stellung des Körpers / der Extremitäten im Raum und der Lageveränderung (Körperschema, Raumlage).

*** Die gustatorische Wahrnehmung / der Geschmackssinn**

ist für das Schmecken verantwortlich.

*** Die olfaktorische Wahrnehmung / der Geruchssinn:**

ist für das Riechen verantwortlich.

*** Die serielle Wahrnehmung (Serialität):**

Ist die Fähigkeit, eine Serie von Einzelerlebnissen in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen. Nur wenn es dem Kind gelingt, eine Reihenfolge richtig wahrzunehmen, und zu behalten, ist es möglich voraus zu planen und zu koordinieren.

*** Die intermodale Wahrnehmung:**

Ist die Fähigkeit, Verknüpfungen zweier oder mehrerer Sinnesbereiche herzustellen.

Zur Verdeutlichung der Bedeutung der Wahrnehmungsbereiche für die Entwicklung des Kindes haben wir hier folgend beispielhaft eine Grafik von Prof. Dr. Michael Wendler zum Thema „Schriftspracherwerb durch Bewegung“ eingefügt. Sie zeigt die Komplexität der Sinneswahrnehmungen nach einzelnen Entwicklungsstufen und ihren Einfluss auf das Erlernen der Schriftsprache.

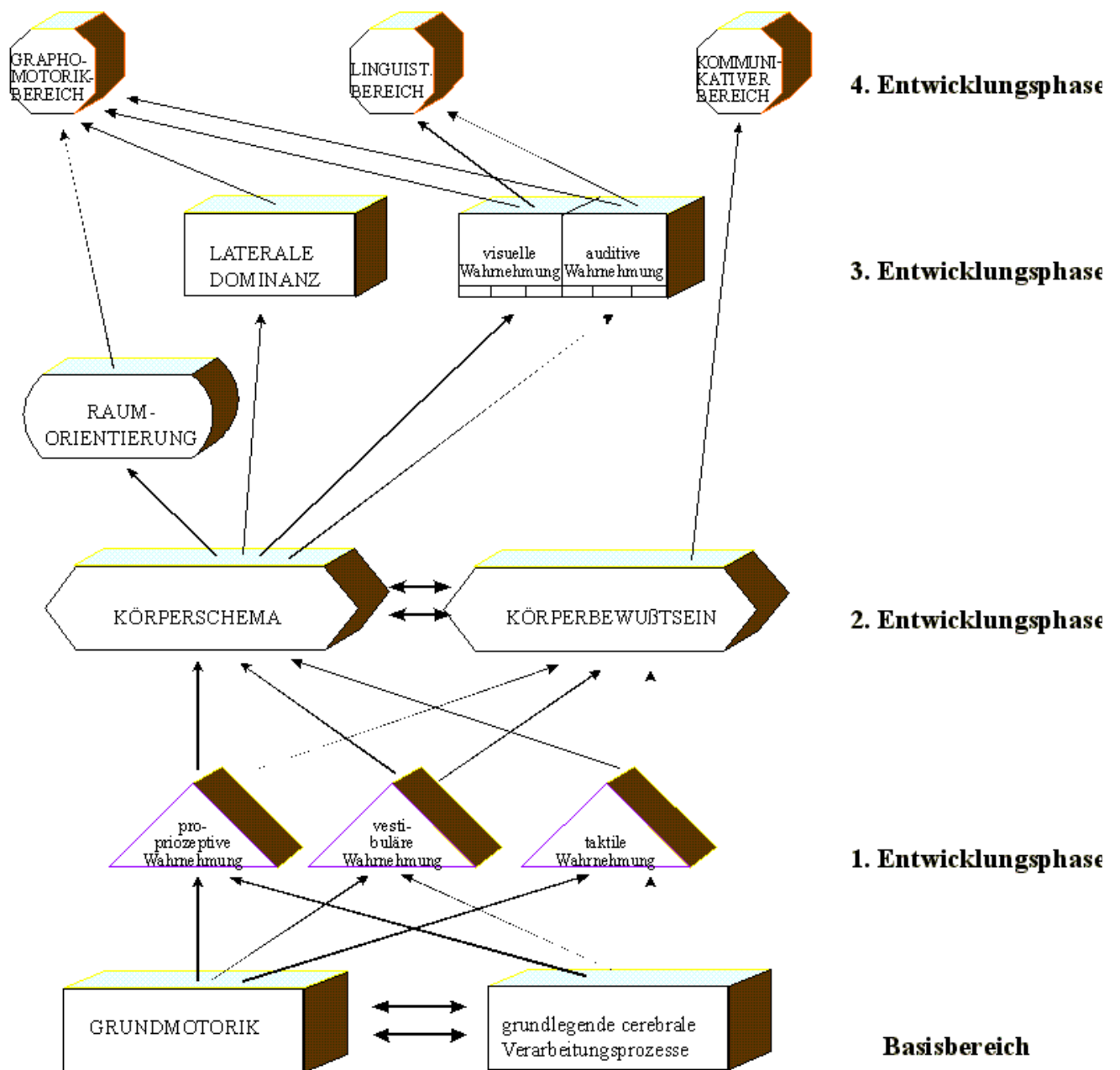


Abb. 3: Die verschiedenen Entwicklungsebenen als Voraussetzung zum Schriftspracherwerb (erstellt von Wendler, M., 2001, im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit im Grundschulbereich)

Detaillierte Ausführungen zu den einzelnen Wahrnehmungsbereichen und die jeweiligen Auffälligkeiten finden Sie mit gezielten Lernen in Bewegungs-Übungsanleitungen im Praxisteil (s. Punkt 4.3.) wieder.

3.2. Das LERNARDO Haus der Teilleistungen

Teilleistungen sind eine Vielfalt von kleinsten Bausteinen bzw. Teilschritten eines Denkprozesses. Um eine Gesamtleistung zu vollbringen, bedarf es dem Zusammenspiel etlicher Teilleistungen, ganz gleich ob es sich dabei um Basteln, um die Einhaltung von Regeln, um Orientierung oder um schulische Aufgaben handelt.

Das LERNARDO Haus der Teilleistungen (s. untenstehende Abbildung) stellt die Komplexität der Sinneswahrnehmungen und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Menschen dar. Jeder Baustein des Hauses symbolisiert einen Teilleistungsbereich. Ist ein Baustein beeinträchtigt oder nicht ausreichend entwickelt, kann das Haus nicht „stabil“ funktionieren.

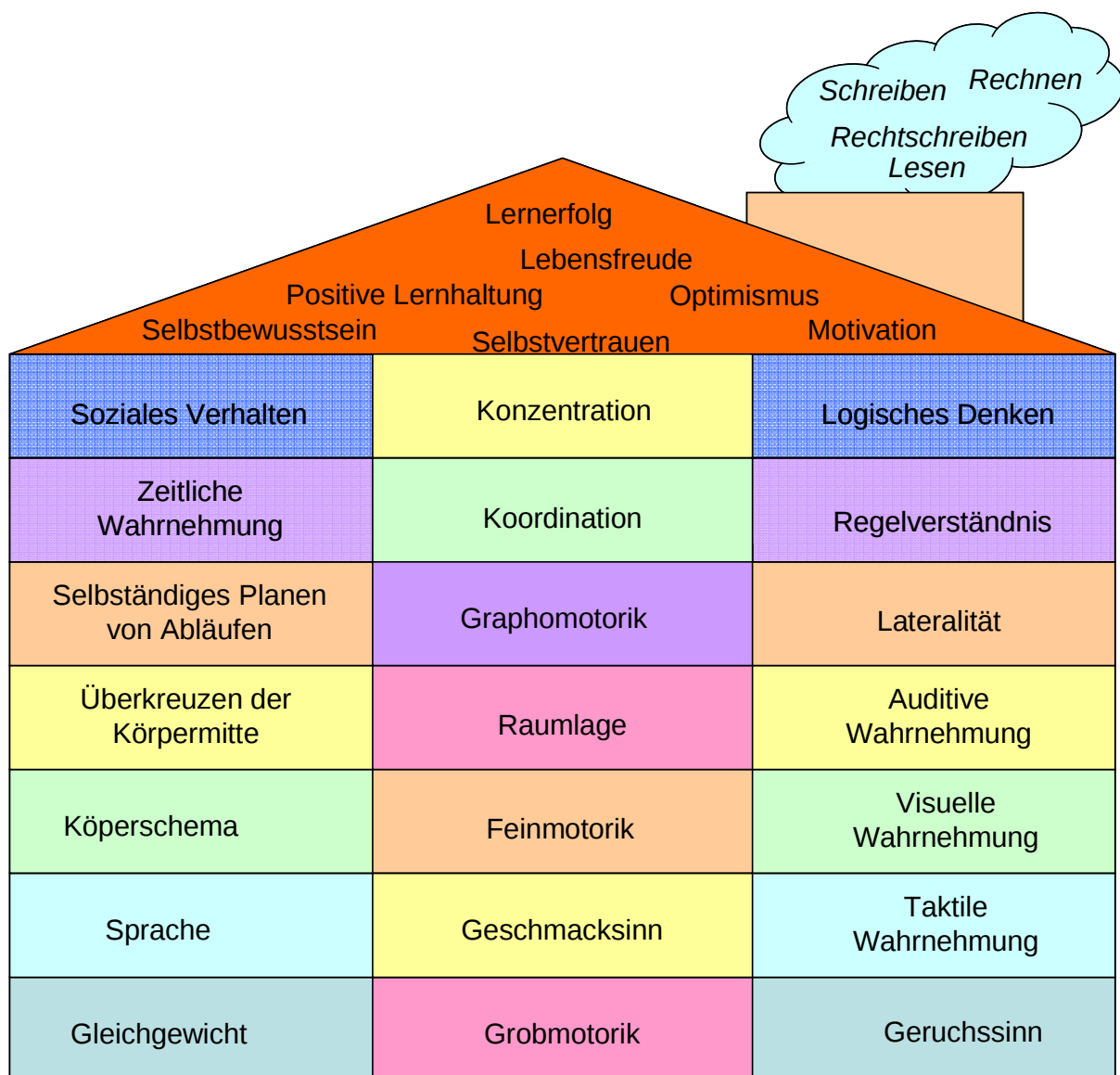


Abb. 4: Das LERNARDO - Haus der Teilleistungen

Folgendes Beispiel aus dem Schulalltag eines Kindes, welches eine Ansage schreiben soll, zeigt, wie viele verschiedene Teilleistungen vom menschlichen Gehirn vollbracht werden müssen (Wahrnehmungskomplexität), um am Ende das Angesagte richtig aufgeschrieben zu haben (nach Univ. Doz. Dr. Brigitte Sindelar):

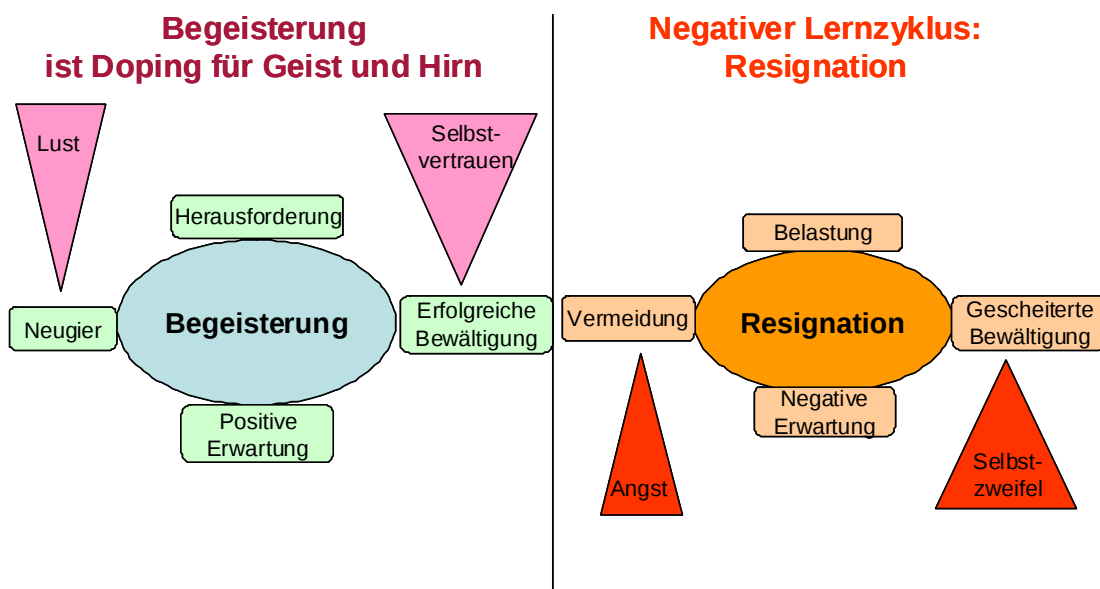
- o Zunächst muss das Kind zuhören und darf sich nicht von anderen Geräuschen ablenken lassen (**auditive Aufmerksamkeit**).
- o Der Satz, den der/die Ansagende gesprochen hat, muss im Gedächtnis behalten werden (**auditives Gedächtnis**).
- o Das Kind muss das Wort, das es soeben gehört und sich gemerkt hat, in die einzelnen Laute zergliedern, d.h. es muss „auseinanderhören“, aus welchen Lauten dieses Wort besteht (**auditive Gliederung, auditive Analyse und auditive Differenzierung**).
- o Dann muss das Kind zu dem gehörten Laut die richtige Buchstabengestalt finden (**Raumorientierung, visuelles Gedächtnis, visuelle Differenzierungsfähigkeit**).
- o Hat das Kind die richtige Buchstabenfigur ausgewählt, so muss es den gehörten Laut mit dem zu sehenden Buchstaben verbinden, d. h. es muss Informationen zwischen den Sinnesgebieten miteinander verknüpfen (**Intermodalität**).
- o Um die Schreibbewegung durchzuführen, muss das Kind das Bild des Buchstaben mit seiner Schreibbewegung verknüpfen (**Aktivierung der taktil-kinästhetischen Funktion und Raumorientierung**).
- o Während all diese Teilleistungen ablaufen, darf es die Reihenfolge der Laute und dann der Buchstaben nicht durcheinander bringen (**Serialität**).

4. Lernen in Bewegung

4.1. Grundsätzliches zum Lernen

Lernen ist eine natürliche Gabe des Menschen. Eine, vielleicht wichtigste Erkenntnis der Hirnforschung lautet: das Gehirn lernt immer. Das heißt, der Mensch kann nicht nicht lernen. Dennoch gibt es Faktoren, die das Lernen begünstigen und andere, die es verhindern können. Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer fasst seine Forschungsergebnisse wie folgt zusammen: **„Ein entspanntes, gut gelauntes Gehirn ist aufnahmefähiger, kreativer und merkfähiger.“** Dem stimmen viele namhafte Persönlichkeiten seit Jahrhunderten zu, nun kann es auch wissenschaftlich belegt werden.

Eine der vielfältigen Aspekte erfolgreichen Lernens ist die Neugierde. Sie ist Kindern angeboren. Wir Erwachsene haben die Aufgabe, den Kindern die Neugier zu bewahren bzw. immer wieder zu entfachen. Aus Neugier kommt die Lust Neues auszuprobieren, Herausforderungen anzunehmen, sie zu meistern und sich über den Erfolg zu freuen. Aus Neugier entsteht Motivation und wächst Selbstvertrauen. Prof. Dr. Gerald Hüther spricht von der Begeisterung über etwas Geschafftes als Doping für den Geist und das Gehirn. Lernen braucht also Emotion – Interesse, Neugier, Herausforderung und das Erleben der erfolgreichen Bewältigung. **Über die Bewegung können viele Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen ermöglicht und Erfahrungen für einen positiven Lernzyklus gesammelt werden.**



Quelle: Gehirnforschung, Prof. Dr. Gerald Hüther, Inge Michels

Abb. 5: Begeisterung vs. Resignation

4.2. Lernen in Bewegung als Lernprogramm

Unter Lernen in Bewegung verstehen wir die Vermittlung und Erarbeitung von Lehrinhalten mit bzw. in Bewegung. Als Zusammenspiel von Bewegung, Denken, Fühlen und Orientierung ist es ein Weg in der Lernförderung (Psychomotorik). Dabei sind Kinder ständig aktiv und können so eine Beziehung zu sich und ihrer Umwelt aufbauen. Der Lernprozess ist ein aktiver Handlungs- und Anpassungsprozess. Physische Reife und motorische Fertigkeiten sind eine Voraussetzung für eine rasche und effiziente Verarbeitung kognitiver Inhalte.

Bei Lernen in Bewegung ist Bewegung ein wesentliches Lernprinzip. Die doppelte Codierung der Lerninhalte, motorisch und kognitiv, hilft, Gedächtnisspuren im Langzeitspeicher schneller und sicherer wiederzufinden.

Es geht nicht darum, im Unterricht Bewegung zuzulassen (z. B. zum Papierkorb gehen lassen) oder Tätigkeiten zu übertragen (z. B. Materialausgabe, etc.) oder eine bewegte Pause in der Schule einzuführen, wobei wir allen Bewegungsinitiativen positiv gegenüberstehen. Für Lernen in Bewegung ist entscheidend, dass ein variantenreiches Bewegungserleben, Freude am Lernen, Emotion und Selbstbestimmung im Mittelpunkt stehen.

Durch Lernen in Bewegung sollen Kinder ganzheitlich gefördert werden. Dabei trainieren sie ihr Gleichgewicht, ihre Konzentration, logisches Denken, Koordination der rechten und linken Gehirnhälfte. Neben dem gesundheitlichen Aspekt wird weiters Regelverständnis, Mut und Ausdauer, sowie soziales Verhalten vermittelt. Schüler profitieren von der Verknüpfung moderner Lerntechniken mit einfachen sportlichen Aktivitäten. Alle Sinne werden angesprochen und das Gelernte bleibt besser im Gedächtnis haften.

Je mehr Bewegungsmuster trainiert werden, umso mehr eröffnet es dem Kind Möglichkeiten die Umwelt differenzierter wahrzunehmen und mit ihr in Kommunikation zu treten.

Lernen in Bewegung ist ein Lernprogramm, das die Bewegungs- und damit Lernaktivierung von Kindern als **Stärkung ihrer persönlichen Ressourcen und Förderung ihrer Potenziale** versteht. Es ist nicht mangelorientiert als Kompensation oder gar Therapie für gesundheitliche Defizite (wie Haltungsschäden und Übergewicht).

Lernen in Bewegung stärkt das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Es steigert die Neugierde, ermöglicht Erfolgserlebnisse, ist motivierend und nicht zuletzt sind die Kinder begeistert. Durch die Bewegung erfahren die Kinder ihren Körper und ihren Körper im Raum. Motorische Aktivitäten bringen Kinder weg von Lernaktivitäten, die Misserfolge bringen. **Bewegtes Lernen macht Freude.**



Lernen in Bewegung stärkt den Muskeltonus, die Ausdauer und die Fitness, erhöht die Sauerstoffaufnahme und steigert damit die Konzentrationsfähigkeit. Wenn der ganze Körper in Bewegung ist, werden kognitive Inhalte unbewusst transportiert und die Aufmerksamkeit erhöht. Bewegungsaktivitäten haben einen Aufmerksamkeitsaspekt und ziehen Aufmerksamkeit an. **Bewegtes Lernen steigert die Leistungsfähigkeit.**

Lernen in Bewegung bietet Möglichkeiten des Trainings der einzelnen Wahrnehmungsbereiche (visuelle, auditive, taktile, ...), der Eigenkörperwahrnehmung, des Regelverständnisses, des logischen Denkens, des Gleichgewichts und der Verknüpfung der rechten und linken Gehirnhälften. Die serielle Wahrnehmung wird durch Bewegung mit gleichzeitiger Förderung der einzelnen Wahrnehmungsbereiche trainiert. Bewegungsaktivitäten werden durchdacht und später auf andere Lernaktivitäten angewendet. Bewegung verändert die Kommunikationsprozesse und verbessert damit die Entwicklungsmöglichkeiten. Eigene Erfahrungen zu machen bedeutet auch Eigenverantwortung zu übernehmen und Konsequenzen zu erleben. **Bewegtes Lernen ermöglicht Be-greifen und Nachhaltigkeit.**

Lernen in Bewegung bedeutet z. B. die Gedächtnisübung auf dem Balancebrett zu üben, die Lernwörter oder das 1x1 auf dem Rollbrett zu trainieren, mit der Fliegenklatsche zu lesen, ... - um nur einige wenige Herangehensweisen zu nennen. **Bewegtes Lernen fördert Kreativität und Fantasie.**



Lernen in Bewegung kann überall umgesetzt werden. Je nach Raumangebot können die Bewegungsübungen variieren. Die zusätzliche Nutzung von Gängen, Pausenräumen oder Turnsaal neben dem Klassenraum gibt die Möglichkeit das Bewegungsangebot zu erweitern. **Bewegtes Lernen kennt keine räumlichen Grenzen.**

Als Gründe für die Anwendung dieser Lernmethode in Unterricht und Förderprogrammen sehen wir:

- Freude und Begeisterung für Lerninhalte
- Konzentrationssteigerung durch gezielte Bewegungseinheiten
- Individualisierung und Differenzierung
- Genereller Bewegungsmangel vs. Bewegungsdrang der Kinder
- Adäquate Bewegungsform für jedes Kind
- Gesundheitsaspekt
- Förderung der sozialen Kompetenzen, weg vom Wettbewerb
- Überwindung von Sprachbarrieren
- Gedächtnissteigerung durch Be-greifen der Lerninhalte
- Gehirntaining
- Last but not least: Geänderte Ansprüche an Lehrkräfte



4.3. Umsetzung in der Praxis

Basierend auf den in den vorigen Kapiteln erläuterten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unseren Erfahrungen in der Praxis haben wir die Übungsanleitungen für Lernen in Bewegung nach Wahrnehmungsbereiche unterteilt. Naturgemäß gibt es dabei immer Überschneidungen, da mehrere Funktionen angesprochen werden. Wir haben die Übungen dem Wahrnehmungsbereich zugeordnet, den es am stärksten fördert. Das Trainieren der seriellen und intermodalen Wahrnehmung wurde in den Praxisübungen der anderen Wahrnehmungsbereiche integriert. Die gustatorische und olfaktorische Wahrnehmung werden im hier vorliegenden Lernprogramm nicht weiter behandelt.

Für das effektive Umsetzen von Lernen in Bewegung ist die Anschaffung von einigen, wenigen Materialien empfehlenswert. Materialien wie weiche Bälle in verschiedenen Größen, Rollbretter, Balancebretter, Jongliermaterial, Matten, Seile, Luftballons und Sitzbälle sind eine gute Basisausstattung. Bei der Auswahl der Materialien sollte darauf geachtet werden, dass möglichst alle Sinne und Teilleistungsbereiche angesprochen werden. Auch sind die räumlichen Gegebenheiten, eigene Ideen und die verschiedenen Talente zu berücksichtigen. Kreativität bei der Auswahl der Materialien ist für die individuelle Förderung der Kinder ein wichtiges Kriterium. Oft erfüllen einfache Materialien wie Verpackungsmaterial, Zeitungspapier, alle Arten von Naturmaterial den gleichen Zweck und sind damit nicht nur kostengünstig, sondern führen den Kindern auch den phantasievollen Umgang mit „Wegwerfprodukten“ vor.

Grundsätzlich gilt, dass der positive Effekt von Lernen in Bewegung nicht an wenig oder nicht vorhandenen teuren Fördermaterialien oder wenig Raumangebot scheitert. Unbequeme und/oder zu warme Kleidung der Kinder, ungeeignete Hausschuhe, zu wenig Sauerstoff im Raum, zu wenig Flüssigkeitszufuhr sind viel eher Negativfaktoren, die es auszuschließen gilt.

4.3.1. KINÄSTHETISCHES SYSTEM – BEWEGUNGSPLANUNG – MOTORIK

Das kinästhetische System gibt Auskunft über die Lage und Bewegung von Muskeln und Gelenken und ist verantwortlich für die Bedeutung von Planung und Speicherung von Bewegungsabläufen bzw. der motorischen Entwicklung der Grob-, Fein- und Grafomotorik. Eine Wechselwirkung zwischen motorischer und psychischer Entwicklung ist schon lange wissenschaftlich erwiesen. Eine gesunde motorische Entwicklung ist die Voraussetzung für die Vervollständigung einer umfassenden sensomotorischen Basis.

Bewegungserfahrungen werden individuell gesammelt, gespeichert und trainiert und geben damit die Möglichkeit einer ständigen Entwicklung neuer Muster. Bei einem gut funktionierenden Zusammenspiel aller Wahrnehmungsbereiche basierend auf der gut trainierten motorischen Entwicklung, spricht man von einer **sensorischen Integration** oder **intermodalen Wahrnehmung**. Motorik und Sensorik stehen in einer ständigen Wechselwirkung zueinander und bedingen sich gegenseitig. Bei dieser Wechselwirkung spricht man von Sensomotorik, einer funktionellen Einheit von Wahrnehmung und Bewegung.

Ein sensorisch gut integriertes Kind ist selbstbewusst und selbstgesteuert, lernfähig und lernbereit, aufmerksam und fähig, sich gut zu konzentrieren und hat Handlungsfähigkeit und -kompetenz.

Die intensivste Phase des motorischen Lernens erleben die Kinder von 0-6, allerdings erzielen sie im Alter von 6-10 bei Lernen über Bewegung die schnellsten Fortschritte. Motorische Fähigkeiten steigen im Kindes- und Jugendalter (6-17) an und erreichen im frühen Erwachsenenalter (18-25) ihren Höhepunkt, um dann ab dem 3. Lebensjahrzehnt wieder abzunehmen. Stetiges Trainieren hat aber über die gesamte Lebensspanne einen zentralen Einfluss auf die körperliche und geistige Leistungsentwicklung.

Die motorischen Basisdimensionen sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination – Gleichgewicht und Beweglichkeit. All dies sind Voraussetzungen, nicht nur um den Körper gesund und fit zu halten, sondern die Anforderungen der Schule bewältigen zu können. Die Automatisierung von Bewegungsabläufen (z.B. Schreibbewegung) ermöglicht, sich auf weitere Lerninhalte zu konzentrieren. Nicht zuletzt hat ein gut trainiertes kinästhetisches System einen hohen Einfluss auf die Kommunikationsfähigkeit und die soziale Kompetenz.

Sensomotorische Entwicklung

Lernschwierigkeiten gehen immer mit Störungen innerhalb der sensorischen Integration einher. Erst mit einer sensorischen Überprüfung und - bei Notwendigkeit - in Kombination mit Abklärungen durch ärztliche Spezialisten (Ohrenarzt, Augenarzt, Orthopäde bzw. Chiropraktiker, ...) können Rückschlüsse auf das eigentliche „Problem“ gezogen und ein individueller Förderplan für das Kind erstellt werden.

Auffälligkeiten

- Ungeschickte motorische Bewegungen
- zu hoher oder zu niedriger Muskeltonus (z. B.: Stift wird verkrampft gehalten oder zu leicht aufgedrückt)
- Probleme beim Überkreuzen der Körpermitte
- Kinder schreiben nach rechts unten (asymmetrischer Nackenreflex)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überaktivität und leichte Ablenkbarkeit
- Verhaltensprobleme
- Verzögerte Sprachentwicklung
- Koordinationsschwierigkeiten (ausschneiden, Heft halten beim Schreiben...)
- Raumlageschwierigkeiten
- Grafomotorische Auffälligkeiten

4.3.1.1. Übungen

ZEHENSPITZENTAG

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Mit den Kindern wird ein bestimmter Wochentag vereinbart, an dem alle Wege, die während des Unterrichts zurückgelegt werden, im Zehenspitzen Gang gegangen: also z.B. Heft zum Lehrertisch bringen, sich ein Taschentuch holen, usw.

Variante

Trainiert können unterschiedlichste Gangarten werden. Im Scherenschritt gehen, rückwärts gehen, seitwärts gehen, Fersengang, ein Blatt Papier auf dem Kopf balancieren usw.

Zielsetzung

Neben Körperwahrnehmung und Konzentration werden motorische Bewegungsabläufe trainiert und gespeichert.

Material

Keines

GUTEN TAG ZEIGEFINGER

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Der rechte Daumen begrüßt den rechten Zeigefinger, indem sich beide berühren, dann begrüßt er den Mittelfinger, den Ringfinger und dann den kleinen Finger. Und weil das nicht genug ist, begrüßt er gleich noch einmal den rechten kleinen Finger, den Ringfinger, den Mittelfinger und den Zeigefinger. Danach möchte der linke Daumen das Gleiche tun.

Variante

Das Tempo sollte langsam gesteigert werden. Wenn die Übung bereits gut beherrscht wird, kann sie mit beiden Händen gleichzeitig gemacht werden.

Zielsetzung

Körperwahrnehmung und Konzentrationssteigerung. Kann auch als Muskellockerung der Finger nach einer längeren Schreibübung eingesetzt werden.

Material

Keines

HAMPELMANNSPRINGEN

Vorbereitung

Jedes Kind steht vom Platz auf, schiebt seinen Sessel zum Tisch und achtet darauf, dass es ausreichend Platz für die Übung hat.

Durchführung

Die Hände klatschen über dem Kopf zusammen, die Beine hüpfen in die Krätsche, die Hände klatschen links und rechts an die Oberschenkel, die Beine hüpfen wieder zusammen, abwechselnd.

Zielsetzung

Die Übung z.B. vor einer Rechenüberprüfung durchgeführt, steigert die Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig wird die Koordination von Bewegungsabläufen und das Rhythmusgefühl trainiert.

Material

Keines

KANNST DU BOXEN?

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf, die Sessel werden zum Tisch geschoben.

Durchführung

Der Pädagoge fragt: „Kannst du boxen?“, alle Kinder rufen: „ja!“ und alle boxen schnell in die Luft nach vorne. Weitere Bewegungsideen: auf der Stelle laufen, am Stand hüpfen, verschiedene Körperteile abklopfen, Grimassen schneiden, laut jubeln... Beendet wird die Übung mit dem Satz: „Jetzt machen wir mit dem Unterricht weiter.“ Und alle Kinder rufen: „Ja!“

Variante

Die Kinder dürfen abwechselnd Bewegungsübungen vorschlagen.

Zielsetzung

Konzentrationssteigerung, Aktivierung

Material

Keines

DIE NASE AUF DER SESSELLEHNE

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf, die Sessel werden zurückgeschoben.

Durchführung

Alle Kinder bewegen sich im langsamen Lauf zu Musik oder Rhythmusinstrument im Klassenzimmer. Bei Unterbrechung der Musik wird von der LehrerIn ein bestimmter Körperteil genannt. Alle Kinder berühren nun mit diesem Körperteil eine Sessellehne. (Nase, linker kleiner Finger, Ohr, rechter Daumen, linkes Knie, rechte Ferse, Bauch....)

Zielsetzung

Training der Körperwahrnehmung und Raumlage

Material

keines

GEMÜSESUPPE

Vorbereitung

Die Tische werden an die Wand geschoben, einen Sesselkreis bilden.

Durchführung

Die Lehrkraft gibt 4 Gemüsesorten vor, z.B. Karotte, Gurke, Erdäpfel, Radieschen. Jedes Kind wird mit einem dieser 4 Gemüsesorten benannt und muss sich sein Gemüse merken. Die Pädagogin nennt nun eines der 4 Gemüsesorten, alle Kinder die damit benannt wurden, müssen ihre Plätze tauschen. Es können auch 2 Gemüsesorten gleichzeitig genannt werden. Bei der Nennung „Gemüsesuppe“ müssen alle Kinder gleichzeitig ihre Plätze tauschen.

Variante

Anstelle der Gemüsesorten können auch Lernwörter erarbeitet werden. Dafür müssen ausreichend Wortkärtchen mit 4 Lernwörtern vorbereitet werden. Jedes Kind erhält ein Kärtchen, das es vor sich auf den Boden legt. Der Ablauf ist der gleiche, nur werden anstelle der Gemüsesorten abwechselnd die Lernwörter genannt. Bei „Wörtersalat“ tauschen alle Kinder die Plätze. Dabei muss darauf geachtet werden, dass jedes Kind wieder an einem Platz mit „seinem“ Wort sitzt. Damit jedes Kind alle Lernwörter trainiert, werden die Kärtchen nach einer bestimmten Zeit getauscht.

Zielsetzung

Konzentration und Koordination; bei Variante: Festigung der Lernwörter.

Material

Keines; bei Variante: Wortkärtchen

BEWEGTES ABC

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und schieben die Sesseln zum Tisch.

Durchführung

Das Plakat mit dem ABC wird für alle Kinder gut sichtbar z.B. an der Tafel oder Wand befestigt. Die Kinder sagen gemeinsam, in einem vorgegebenen Tempo, das ABC laut vor und machen dazu gleichzeitig vereinbarte Bewegungen zu jedem einzelnen Buchstaben. Unter jedem Buchstaben steht eine Abkürzung oder ein Zeichen für eine bestimmte Bewegung. Beispiel: R = rechten Arm hoch strecken, L = linken Arm hoch strecken, X = Arme vor der Brust überkreuzen.



Variante 1

Anstelle der oben angeführten Bewegungen können auch andere Übungen gemacht werden (mit dem rechten oder linken Fuß aufstampfen, in die Hände klatschen, mit den Fingern schnipsen....dafür können dann auch andere Abkürzungen verwendet werden z.B: Strich unter dem Buchstaben, Stern über dem Buchstaben, Pfeil neben dem Buchstaben, Punkt über dem Buchstaben...)

Variante 2

Für geübte Kinder kann das ABC auch rückwärts trainiert werden.

Zielsetzung

Training der Körperkoordination und Steigerung der Konzentration, lernen des ABC's

Material

Möglichst großes Plakat mit dem ABC beschriftet.

DU UND ICH

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf, jedes Kind sucht sich einen Partner.

Durchführung

Jedes Paar überlegt sich 3 Bewegungen, die in einer regelmäßigen Reihenfolge wiederholt werden. Beispiel: Kind 1 klatscht, Kind 2 fasst sich an beide Ohren, Kind 1 greift sich an die Nase, Kind 2 klatscht, Kind 1 fasst sich an beide Ohren usw.

Variante

Für Geübte können auch 4 bis 5 Bewegungsideen wiederholt werden.

Zielsetzung

Training der Koordination und Steigerung der Konzentration.

Material

Keines

DER 8er IN DER LUFT

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und achten darauf, dass sie ausreichend Platz haben.

Durchführung

Die Lehrperson zeigt die Bewegung mit dem Arm einer liegenden 8 in der Luft vor. Die Kinder trainieren vorerst mit ihrer Schreibhand. Die Beine stehen dabei locker, der Arm wird ausgestreckt, die Augen verfolgen die Spur. Wichtig dabei ist, dass Kopf und Körper ganz ruhig bleiben und sich nur Arm und Augen bewegen.

Variante

Die liegende 8 wird mit dem nicht dominanten Arm in die Luft geschrieben. Als zusätzliche Erweiterung kann die liegende 8 mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden, dabei rasten sich die Augen aus.

Zielsetzung

Training der Auge-Hand-Koordination, Training der Graphomotorik, Überkreuzen der Körpermitte.

Material

Keines

1x1 TWISTER

Vorbereitung

Wenn möglich im Pausenraum oder Turnsaal zu spielen; im Klassenraum sind die Tische an den Rand zu schieben. Die Kinder sitzen im Kreis am Boden. In der Mitte des Kreises liegen ungeordnet, aber eng beieinander, Ergebniskarten einer 1x1 Reihe.

Durchführung

5 Kinder werden für den ersten Durchgang ausgewählt. Der Pädagoge fragt das erste Kind: „3x5?“, und ergänzend „stelle deinen rechten Fuß auf das richtige Ergebnis.“ Der rechte Fuß bleibt für den gesamten Durchgang auf diesem Ergebniskärtchen. Danach werden der Reihe nach die anderen 4 Kinder nach einem 1x1 Sätzchen gefragt, jedes stellt seinen rechten Fuß auf das richtige Ergebnis. Danach kommt der linke Fuß, dann die rechte Hand und ev. noch die linke Hand dazu. Während des gesamten Durchgangs dürfen Füße und Hände ihre Ergebniskärtchen nicht verlassen, auch wenn auf einer Ergebniskarte bereits ein anderer Fuß oder eine andere Hand ist.

Variante

Bei größeren Klassen kann die Übung auch für 2 Parallelgruppen durchgeführt werden, um keine längeren Wartezeiten entstehen zu lassen.

Zielsetzung

Festigung des 1x1, Körperkoordination, Raumlage

Material

Laminierte A4 große Ergebniskarten einer 1x1 Reihe, ev. mit Moosgummi an der Unterseite

1-2-3

Vorbereitung

Idealerweise im Turnsaal oder im Freien zu spielen.

Durchführung

Der Pädagoge schlägt ein Rhythmusinstrument, die Kinder laufen dazu. Wenn die Rhythmusschläge enden, nennt der Pädagoge 3 Zahlen:

- * Die 1. Zahl sagt aus, auf wie vielen Beinen jedes Kind stehen darf (daher nur 1 oder 2 möglich),
- * die 2. Zahl, wie viele Finger jedes Kindes den Boden berühren dürfen (1-10),
- * die 3. Zahl, wie viele Kinder als Gruppe zusammen stehen sollen (Zahl abhängig von der Klassengröße, damit keine Kinder übrig bleiben, aber auch die Zahl 1 ist möglich).

Zielsetzung

Ausdauer, Konzentration und Koordination

Material

Rhythmusinstrument

FEUER - WASSER - STURM

Vorbereitung

Idealerweise im Turnsaal zu spielen.

Durchführung

3 räumliche Orte werden bestimmt mit den Begriffen: Feuer – Wasser – Sturm. Der Pädagoge schlägt ein Rhythmusinstrument während die Kinder im Raum laufen. Wenn sie endet nennt sie einen der drei Begriffe. Die Kinder müssen zum richtigen Ort laufen. Das Kind, das als erstes den Ort erreicht hat, darf als nächstes das Rhythmusinstrument schlagen und danach einen Begriff nennen.

Variante 1

Es können anstelle der oben genannten auch andere Begriffe verwendet werden. Erweiternd wird die Anzahl der Begriffe langsam gesteigert.

Variante 2

Anstelle der Begriffe werden Wortkärtchen verstreut im Turnsaal aufgelegt. Der Ablauf ist der gleiche, nur wird anstelle der Begriffe ein bestimmtes (Lern-) Wort genannt.

Zielsetzung

Ausdauer, Reaktion

Material

Rhythmusinstrument; bei Variante Wortkärtchen

JONGLIEREN

Vorbereitung

Im Turnsaal oder im Freien üben.

Durchführung

Jonglieren zählt zu den besten Konzentrationsübungen! Wenn ausreichend Jongliermaterial für die ganze Klasse vorhanden ist, kann die ganze Klasse gemeinsam üben, ansonsten in einer kleineren Gruppe anbieten, während die übrigen Kinder eine andere Aufgabe bekommen. Das einfachste Jongliermaterial sind Jongliertücher, aber auch Jonglierbälle können mit einfacheren Übungen bereits in der Grundschule eingesetzt werden.

Folgende aufgelisteten Übungen sind langsame Steigerungen, bzw. vorbereitende Übungen, über einen längeren Zeitraum.

- * Spiele mit Ball – verschiedenste Varianten von Ball zuwerfen
- * 1 Tuch mit re Hand gerade werfen und fangen – Handwechsel
- * 1 Tuch mit re Hand diagonal werfen – li fangen und werfen – re fangen und werfen ohne STOP
- * 2 Tücher zeitversetzt gerade werfen und fangen – re Hand werfen – fangen – li Hand werfen – fangen – STOP
- * 2 Tücher zeitversetzt diagonal werfen ohne STOP – re Hand werfen – li Hand werfen – re Hand fangen und werfen – li Hand fangen und werfen
- * 3 Tücher – re 1 Tuch, li 2 Tücher – li beginnend 1. Tuch werfen, re 2. Tuch werfen, 3. Tuch li werfen, 1. Tuch re fangen und werfen, 2. Tuch li fangen und werfen, 3. Tuch re fangen und werfen
- * 1 Ball – re Hand (über Kopfhöhe) werfen und fangen – Seitenwechsel
- * 1 Ball – re Hand werfen – li Hand fangen – li Hand werfen – re Hand fangen
- * 1 Ball – selbe Übung – re Hand werfen, li fangen, li werfen, re fangen – dabei nicht auf die Hände sehen
- * 2 Bälle – re/li – re werfen und fangen und dann li werfen und fangen
- * 2 Bälle – re/li – zeitversetzt werfen – re werfen, li werfen und fallen lassen
- * 2 Bälle – re/li – zeitversetzt werfen und fangen
- * 3 Bälle – 2 Bälle re, 1 Ball li – re 1. Ball werfen, 2. Ball re bleibt in der Hand, li Ball werfen und wieder fangen
- * 3 Bälle – 2 Bälle re, 1 Ball li – re 1. Ball werfen, 2. Ball re bleibt in der Hand, li Ball werfen und wieder fangen
- * 3 Bälle – 2 Bälle re, 1 Ball li – re 1. Ball werfen, li Ball werfen, re 2. Ball werfen, wobei nur die ersten beiden Bälle gefangen werden und der dritte auf den Boden fallen soll
- * 3 Bälle – 2 Bälle re, 1 Ball li – selbe Übung, nur dieses mal werden alle 3 Bälle gefangen – STOP
- * 3 Bälle – 2 Bälle re, 1 Ball li – selbe Übungen, nur dieses mal ohne STOP – Gratulation, du hast es geschafft!

Zielsetzung

Training der rechten und linken Gehirnhälfte, Koordination, Überkreuzen der Körpermitte, Konzentrationssteigerung

Material

Jonglierbälle, Jongliertücher oder anderes Jongliermaterial

BECHER STAPELN (SPEED STACKS)

Vorbereitung

Klassenraum: Tische an die Wand schieben; oder im Turnsaal/Pausenraum spielen. Kinder bilden 2 bis 3 Gruppen.

Durchführung

Die Kinder sitzen in 2 bis 3 Gruppen hintereinander. In einigen Metern Abstand wird pro Gruppe je ein *Becherset* (3x3 Becher - oder 1x3, 1x6, 1x3 Becher) aufgebaut. Die Gruppen spielen gegeneinander. Das erste Kind läuft vor, spielt eine Runde durch und läuft zu seiner Gruppe zurück. Danach startet das nächste Kind usw. bis alle Kinder der Gruppe einmal an der Reihe waren. Welche Gruppe war am schnellsten?



Variante 1

Zusätzlich zur Becherstapelaufgabe muss jedes Kind aus der Lernwörterliste, die hinter dem Spiel am Boden liegt in der vorgegebenen Reihenfolge ein Wort genau anschauen. Bei seiner Gruppe wieder angekommen wird das Wort auf einem Gruppenarbeitsblatt aufgeschrieben. Erst wenn das Wort zu Ende geschrieben ist, darf das nächste Kind loslaufen.

Variante 2

Die Becherstapel-Olympiade: Im Klassenraum wird ein großes Plakat aufgehängt, auf dem alle Namen der SchülerInnen aufgeschrieben stehen. Jedes Kind spielt gegen jeden. Die Olympiade erstreckt sich über einen vorher bestimmten Zeitraum (z.B.: ein Monat). Jedes Kind hat pro Tag 2 Versuche die Becher möglichst schnell zu stapeln. Die bessere der beiden Zeiten wird am Plakat eingetragen. Für die genaue Zeitmessung gibt es für Speed Stacks speziell geeignete Stoppuhren.

Zielsetzung

Training der rechten und linken Gehirnhälfte, Koordination, Kooperation, Konzentrationssteigerung, Motivation.

Material

2-3 Bechersets à 9 bzw. 12 Becher (Speed Stack Sets)

EXKURS: Allgemeines zu Speed Stacks

Das Spiel Speed Stacks kann über das Internet und teilweise auch im Einzelhandel erworben werden. Ein Spielsatz beinhaltet 12 Plastikbecher und eine rutschfeste Matte. Der Kauf einer extra erhältlichen Speed Stacks - Stoppuhr ist sinnvoll. Eine beigefügte DVD erklärt das Spiel ausführlich. Das Spiel eignet sich wie kaum ein

anderes als tolles Motivationstraining, fördert so ganz „nebenbei“ Koordination und Überkreuzen der Körpermitte, trainiert damit gleichzeitig rechte und linke Gehirnhälfte und fordert von den Kindern hohe Konzentration.

FANG DAS WORT

Vorbereitung

Im Turnsaal oder im Freien zu spielen. Lernwortkärtchen vorbereiten

Durchführung

Die Lehrperson klebt einem Kind ein Lernwortkärtchen mit Klebeband auf den Rücken, die anderen Kinder gehen zu dritt zusammen und geben sich die Hände, damit ein kleiner Kreis entsteht. Auf Kommando muss das Kind mit dem Wortkärtchen gefangen werden, allerdings dürfen die Hände nicht losgelassen werden. Die Kinder müssen versuchen das Kind in ihre Mitte zu bekommen.

Zielsetzung

Ausdauer, Kooperation, Festigung der Lernwörter

Material

Lernwörterkärtchen, Klebeband

1x1 LAUF

Vorbereitung

Im Turnsaal oder Pausenraum zu spielen. 1x1 Kärtchen herstellen und laminieren.

Durchführung

Es werden 2-3 Gruppen gebildet, die Kinder sitzen hintereinander, jede Gruppe erhält eine Tafel mit Malsätzchen ohne Ergebnisse. Am anderen Ende des Turnsaals liegen verstreut Ergebniskärtchen (Anzahl richtet sich danach wie viele Gruppen spielen, pro Gruppe muss eine vollständige Malreihe zu bilden sein.) Auf „Los“ laufen die ersten Kinder vor und suchen das erste Ergebniskärtchen, laufen wieder zurück und legen es zur richtigen Rechnung auf der Tafel, erst dann darf das nächste Kind los laufen. Vorab wird vereinbart, ob die Rechnungen der Reihe nach gerechnet werden müssen, oder ob auch durcheinander erlaubt ist. Welche Gruppe ist am schnellsten?

Variante

Anstelle laufen, können auch andere Geschicklichkeitsübungen eingebaut werden: über ein Seil balancieren, auf einem Bein hüpfen, zwischen Kegeln im Slalom laufen, rückwärts gehen usw.

Zielsetzung

Festigung der Malsätzchen, Kooperation innerhalb der Gruppe, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer

Material

Laminierte Tafeln mit Malrechnungen, laminierte Ergebniskärtchen

FANG DEN BALL

Vorbereitung

Im Turnsaal oder Pausenraum zu spielen.

Durchführung

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jedes Paar erhält ein Zeitungspapierblatt, daraus wird ein „Ball“ geknüllt. Vorerst soll bei kurzer Distanz die dominante Hand werfen und beide Hände fangen. Dann wird die andere Hand zum Werfen trainiert. Zusätzliche Erweiterungen: nur eine Hand darf fangen, vor dem Fangen muss einmal geklatscht werden, die Geschwindigkeit wird gesteigert, die Kinder zählen mit, wie oft der Ball, ohne dass er auf den Boden fällt, gefangen wird. Die Kinder stehen bei der Übung auf einem Bein, der Ball wird unter dem angehobenen Bein dem Partner zugeworfen, die Kinder sitzen bei der Ballübung usw.

Variante

Anstelle von Zeitungspapierbällen können auch kleine Sandsäckchen oder kleine Bälle verwendet werden.

Zielsetzung

Auge-Hand Koordination, Geschicklichkeit

Material

Zeitungspapier

RADIERGUMMI-SCHULE

Vorbereitung

Kann im Klassenraum durchgeführt werden. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Radiergummi vorbereitet.

Durchführung

Je zwei Kinder stehen sich mit einem Radiergummi gegenüber. Der eine wirft dem anderen den Radiergummi zu und sagt dabei eine Zahl zwischen 1 und 6. Das Kind, das den Gegenstand gefangen hat, wirft ihn so oft in die Luft, wie es die Zahl verlangt. Dann wird gewechselt.

In der zweiten Runde wird der Gegenstand von einer Hand so wie vorgegeben in die andere Hand übergeben.

In der dritten Runde wird der Gegenstand auf dem Kopf so oft um den Stuhl herumgetragen, wie es die Zahl verlangt.

Variante

In der vierten Runde kann das Spiel auch mit einem Würfel gespielt werden, indem jedes Paar die Anzahl der Aufgaben auswürfelt.

Zielsetzung

Geschicklichkeit, Gleichgewichtstraining, Konzentration

Material

Radiergummi

RECKEN, STRECKEN, GÄHNEN

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Wenn die Konzentration in der Klasse nach einer schwierigen Aufgabe sinkt, schnell die Fenster weit öffnen und frische Luft herein lassen. Die Kinder recken und strecken sich und versuchen so richtig herzhaft zu gähnen.

Zielsetzung

Kurze Erholungsphase, neue Energien sammeln

Material

keines

GORILLA

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf.

Durchführung

Der Pädagoge sagt folgenden Text: „Achtung, wer ist hier der Herr im Wald? Achtung, ICH bin hier der Herr im Wald!“, gemeint damit ist der Gorilla der im Wald lebt. Zum Text wird immer abwechselnd folgende Bewegung gemacht: beide Hände klatschen gleichzeitig auf die Oberschenkel, mit beiden Händen klatschen, die rechte Hand klatscht auf die linke Schulter. Vorerst wird der Text sehr langsam gesprochen, damit die Kinder die Bewegungen mit machen können. Langsam das Tempo steigern, bald sollten die Kinder auch den Text mitsprechen können. Die Übung eignet sich gut als Stundeneinstieg.

Zielsetzung

Konzentrationssteigerung, Koordination, Überkreuzen der Körpermitte

Material

Keines

STÄRKUNG DER NACKENMUSKULATUR

Eine gestärkte Nackenmuskulatur unterstützt nicht nur die aufrechte Sitzhaltung, sondern ist für viele Teilbereiche wie Gleichgewicht, Raumlage, Koordination, Konzentration und nicht zuletzt besseres Lesen, Schreiben und Rechnen verantwortlich. Die Nacken- und Augenmuskulatur sind unmittelbar miteinander verbunden. Mitentscheidend ob Kinder einen gut entwickelten Nackenreflex haben, ist die Dauer der Krabbelphase. Ist diese Phase zu kurz ausgefallen, manche Kinder überspringen diese Phase sogar, kann dies mit ein Grund für schlechte Schulerfolge sein. Bewegungsmuster die in der Krabbelphase versäumt werden, können auch noch im Volksschulalter gezielt trainiert werden. Ergänzende Materialien neben dem eigenen Körper sind Rollbretter, Sitzbälle oder Hängematten.

Durchführung

Die angeführten Übungen können bei vielen vorgeschlagenen Spielen eingebaut werden:

- Rollen von der Bauch- in die Rückenlage und zurück
- Rollen von der Bauch- in die Rückenlage und zurück, einen weichen kleinen Ball von einer Seite zur anderen mitnehmen, Ball hinlegen, Körper drehen und Ball wieder holen
- Verschiedene Unterlagen für diese Übungen verwenden (weiche Matratze, harter Boden, Luftmatratze, Schaumstoffmatte)
- Kopfdrehen in der Bauchlage mit dem jeweiligen Finger in die richtige Richtung zeigen: Glöckchengeraus (,,woher kommt das Geräusch?“)
- Immer wieder im Liegen einzelne Muskeln bewusst anspannen und entspannen dazu eine kleine Geschichte erzählen
- Am Boden robben, oder auf dem Rollbrett am Bauch liegend einem Luftballon „hinterherjagen“ (vorwärts und rückwärts)
- Wir versuchen Tiere zu imitieren: wie bewegt sich eine Schlange, eine Robbe, ein Krokodil...?
- Auf dem Bauch (und dann am Rücken) liegen und den Körper wie einen „Kreisel“ drehen; die Übung kann auch mit dem Rollbrett durchgeführt werden
- Auf dem Rücken liegen und in der Luft „Radfahren“, der Kopf wird leicht angehoben; (langsam + schnell. Kleine Geschichte dazu erzählen, wie z. B.: *wir fahren jetzt einen Berg hinauf und das ist furchtbar anstrengend, du musst ganz langsam treten, jetzt geht es bergab und du kannst ganz schnell in die Pedale treten*)
- Krabbeln zur Musik: Tempo der Musik anpassen, ganz langsam, ganz schnell und danach rückwärts krabbeln...
- Am Rücken liegen und die Knie abwechselnd anziehen, der Kopf hebt sich leicht vom Boden; Erweiterung: die rechte Hand bewegt sich zum angezogenen linken Knie, die linke Hand bewegt sich zum angezogenen rechten Knie, abwechselnd.
- Im Grätschsitz gegenübersitzen, Fußsohle an Fußsohle, die Hände reichen und sich gegenseitig vor und zurück ziehen und gemeinsam mit den Oberkörpern einen Kreis zeichnen.

4.3.2. VESTIBULÄRES SYSTEM – GLEICHGEWICHTSSINN

Um den Körper im Gleichgewicht zu halten, muss hart trainiert werden. Dieses harte Training absolvieren Kinder ab der Geburt, indem sie lernen, den Kopf zu heben, zu sitzen, zu krabbeln, erste Schritte zu machen. Bald stellen sie sich neuen motorischen Herausforderungen wie hüpfen, Stiegen steigen oder Rad fahren. Fast täglich kommen in der Zeit bis zum Schuleintritt neue Fertigkeiten dazu. Meist ist es die Überängstlichkeit der Eltern, oder manchmal auch ein zu geringes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten, das dazu führt, dass Kinder ihren Körper nicht ausreichend im Gleichgewicht halten können. Aber auch für Kinder, die einen gut trainierten Gleichgewichtssinn haben, hat ein tägliches Üben hohe Wichtigkeit.

Das tägliche Training des Gleichgewichts aktiviert beide Gehirnhälften, stärkt die Konzentration und Aufnahmebereitschaft. Den Körper in Balance halten zu können hat auch Auswirkungen auf die Fähigkeit, beim Schreiben auf einer Zeile zu bleiben, bei den Additionen die Zahlen genau untereinander zu schreiben oder beim Lesen nicht die Zeile zu verlieren.

Auch können Probleme bei der auditiven Wahrnehmung mit einem schlecht trainierten Gleichgewichtssinn in Zusammenhang stehen.

Auffälligkeiten

- Ungeschicklichkeit bei grobmotorischen Aufgaben
- Konzentrationsschwäche
- Schwierigkeiten beim Schreiben auf einer Zeile
- Schwierigkeiten beim Untereinanderschreiben
- Probleme bei der auditiven Wahrnehmung

4.3.2.1. Übungen

AUF EINEM BEIN STEHEN

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Kann als tägliche Übung eingeführt werden, da es keinerlei Vorbereitungszeit in Anspruch nimmt. Langsame Steigerung der Dauer, bis 15 sec sind ausreichend, links und rechts abwechselnd.

Variante

Als Erweiterung kann „Stehen auf einem Bein“ auch mit geschlossenen Augen versucht werden. Erst wenn das Stehen auf einem Bein wirklich gut trainiert ist, können sich die Kinder auf andere Lerninhalte zusätzlich konzentrieren. Lesetraining, Gedächtnisübung lernen, Rechnungen lösen oder Wörter buchstabieren, lassen sich mit dieser einfachen Übung sehr gut kombinieren.

Wichtig

Kinder nicht zu lange auf einem Bein stehen lassen! Bei längeren Übungen immer Beinwechsel beachten, die Übung sollte nicht länger als insgesamt 4 Minuten dauern, danach eine längere Pause einplanen.

Zielsetzung

Aktivierung beider Gehirnhälften, Konzentrationssteigerung; bei Varianten: Training von Lesetexten oder anderen Lerninhalten.

Material

keines; (bei Varianten ev. Lesetexte)

WÖRTER BUCHSTABIEREN

Vorbereitung

Entweder Tische an die Seite schieben oder andere Räumlichkeit nützen. Die Kinder stehen im Kreis.

Durchführung

Die Kinder stehen beidbeinig im Kreis. Der Pädagoge wirft abwechselnd einem Kind einen weichen Ball zu, das Kind stellt sich auf ein Bein und buchstabiert ein vorgegebenes Lernwort.

Variante

Bei älteren Kindern können Wörter auch rückwärts buchstabiert werden. Mit einfachen, kurzen Wörtern beginnen und langsam steigern.

Zielsetzung

Gleichgewichtstraining, Konzentrationstraining, Festigung der Lernwörter

Material

weicher Ball

AUF DEM SEIL BALANCIEREN

Vorbereitung

Ein Seil in die Mitte des Klassenraums auflegen. Wenn die räumliche Möglichkeit gegeben ist, können auch mehrere Seile aufgelegt werden, damit einige Kinder gleichzeitig balancieren können.

Durchführung

Das Seil wird am Boden aufgelegt, die Kinder gehen konzentriert Schritt für Schritt langsam über das Seil. Dafür sollten die Hausschuhe ausgezogen werden, um das Seil auf den Fußsohlen spüren zu können. Das Ziel dieser Übung ist, auch ohne Blickkontakt zum Seil, darauf gehen zu können. Damit wird neben dem Gleichgewichtssinn und dem Orientierungssinn auch die taktile Wahrnehmung gefördert.

Variante

Als Erweiterung kann auch Rückwärtsgehen auf dem Seil trainiert werden. Erst wenn die Kinder sich gut auf dem Seil bewegen können, kann Lernstoff miteinbezogen werden. So können beim Gehen auf dem Seil Texte (leise) gelesen oder auswendig gelernt werden.

Zielsetzung

Training des Gleichgewichtssinns, Konzentrationssteigerung, Förderung der taktilen Wahrnehmung

Material

Seile, ev. Kurztexte die auswendig gelernt oder geübt werden müssen

AM BAUCH LIEGEN UND LESEN

Vorbereitung

Für ausreichend Platz sorgen, um mit dem Sitzball vor und zurückrollen zu können.

Durchführung

Das Kind legt sich mit dem Bauch auf einen Sitzball, die Hände berühren den Boden. Vorsichtig mit den Händen vorwärts gehen, ohne dass die Beine vom Sitzball herunterrutschen, soweit bis nur mehr die Füße auf dem Ball liegen. Je nachdem wie weit das Kind vorrollen kann, werden Lernwortkärtchen oder Lesetexte am Boden aufgelegt. Vorsichtig wieder zurückrollen und wieder darauf achten, dass die Beine nicht vom Ball rutschen.

Variante

Nachdem das Lernwort in Bauchlage gelesen wurde, zurückrollen und auswendig aufschreiben.

Wichtig

Die Übung ist anstrengend und eignet sich nur für sehr kurze Texteinheiten. Wichtig ist die richtige Atmung! Für ungeübte Kinder muss der Bewegungsablauf erst eingeübt werden, um ihn mit einer Leseübung kombinierbar zu machen.

Zielsetzung

Neben dem Gleichgewicht wird auch die Nackenmuskulatur trainiert, die für eine gute Konzentrationsfähigkeit verantwortlich ist.

Material

Sitzbälle in verschiedenen Größen; ev. Lernwortkärtchen oder Kurztexte

AN DER TAFEL SCHREIBEN**Vorbereitung**

Balancebretter vor der Tafel aufstellen. Ev. 2 Gruppen bilden.

Durchführung

Ein Balancebrett wird vor die Tafel gestellt. Die Kinder steigen abwechselnd auf das Brett und schreiben vorgegebene Lernwörter an die Tafel. Die Lernwörter können entweder auf einem Kärtchen gezeigt oder auch nur vorgesagt werden.

Variante

Diese Übung kann auch in 2 Gruppen durchgeführt werden (rechte und linke Tafelseite). Welche Gruppe hat schöner geschrieben (ist nicht ganz leicht auf dem Balancebrett stehend zu schreiben!) oder welche Gruppe hat insgesamt weniger Fehler?

Zielsetzung

Festigung der Lernwörter, Training des Gleichgewichtssinns, Konzentration; bei der Variante auch Kooperation, Kommunikation.

Material

Balancebrett(er), Kreide, Tafel

EXKURS: Allgemeines zum Balancebrett

Neben handelsüblichen Balancebrettern ist hier Kreativität gefragt. Starke Kartonrollen auf denen ein Holzbrett lose aufgelegt wird, oder größere Bretter (ca. 70x50 cm) an denen an der Unterseite an 2 gegenüberliegenden Seiten abgerundete „Kufen“ montiert werden, bieten andere und vielfältige Möglichkeiten des Trainings. Auf größeren Balancebrettern kann nicht nur gestanden werden, auch sitzen oder knien ist möglich. Kartonrollen mit einem Holzbrett sind nicht nur von der Anschaffung her günstig, sondern bieten eine höhere Herausforderung an den Gleichgewichtssinn. Die Trainingsdauer des Gleichgewichtshaltens auf dem Balancebrett braucht seine Zeit und wird daher anfangs nur spielerisch eingesetzt. Kinder, die schon gut auf dem Balancebrett stehen können, können sich auf dem Brett besonders gut konzentrieren. Wörter buchstabieren, eine Geschichte erzählen, an der Tafel schreiben oder Rechenaufgaben lösen gelingt auf dem Balancebrett viel besser.

WATTE AUF DEM KOPF

Vorbereitung

Jedes Kind erhält ein Wattebällchen oder auch anderes Material, das sich zum Balancieren eignet (siehe unten). Die Kinder stehen auf, schieben die Sessel zum Tisch.

Durchführung

Wattebällchen oder ähnliches werden auf dem Kopf, balanciert. Der eigene Körper wird so in Balance gebracht, dass die Materialien nicht auf den Boden fallen dürfen. Die Trainingsdauer wird einige Zeit in Anspruch nehmen, manche Kinder werden vielleicht untalenter als andere sein. Als Erweiterung gehen die Kinder langsam im Raum umher und achten darauf, dass ihr Wattebällchen nicht hinunterfällt.

Variante

Balancematerial auf einem Finger, auf der Handfläche, auf dem Fußrücken (einbeinig stehend) oder auf der Ellbogenbeuge (den Arm abgewinkelt im rechten Winkel vom Körper) balancieren.

Der Schwierigkeitsgrad wird sich nach den Talenten und dem Alter der Kinder richten. Üben von zusätzlichem Unterrichtsstoff eignet sich nur für „Köner“.

Zielsetzung

Übung erfordert hohe Konzentration und ist deshalb ein gutes Training für konzentrationsschwache Kinder. So ganz „nebenbei“ wird die Körperwahrnehmung, Auge-Hand- (Auge-Fuß-) Koordination und Motivation trainiert.

Material

Unterschiedliches Material, das sich zum Balancieren eignet. (Wattebällchen, Zeitungspapierbälle, kleine Sandsäckchen, Stäbe, ...)

MURMELKETTE

Vorbereitung

Im Klassenraum: Tische zur Seite schieben; oder im Turnsaal spielen. Kinder bilden 2-4 Gruppen.

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein stärkeres Blatt Papier, ev. auch dünnen Karton oder Wellpappe. Die Kinder stellen sich gruppenweise nebeneinander auf, das Blatt wird in der Mitte leicht gefaltet und mit beiden Händen an der Unterseite in Brusthöhe vor dem Körper gehalten. Auf das Blatt des äußersten Kindes wird vom Pädagogen eine Murmel gelegt, vorsichtig wird diese ausbalanciert und jeweils dem Nachbar, ohne Zuhilfenahme der Hände, auf sein Blatt weiter gegeben. Das letzte Kind gibt die Murmel wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter. Natürlich sollte die Murmel dabei nicht auf den Boden fallen! Fällt die Murmel doch auf den Boden, wird das Spiel an der Stelle fortgesetzt, an der die Murmel zu Boden gefallen ist.

Variante

Für Jüngere oder ungeübte Kinder kann anstelle der Murmel auch ein kleiner Schaumgummiball oder ein Tischtennisball verwendet werden. Für Geübte kann die Übung auch z.B. auf einem Bein stehend oder im Sitzen gemacht werden. Und wer es wirklich schwierig möchte, faltet das Blatt nicht.

Wichtig

Murmeln rollen weit und gehen leicht verloren. Pro Gruppe wird ein Kind bestimmt, das die herunter gefallene Murmel wieder holt, die anderen Kinder bleiben auf ihren Plätzen stehen, Ersatzmurmeln bereit halten. Am Ende der Übung kann dann noch einmal von allen Kindern nach verloren gegangenen Murmeln gesucht werden.

Zielsetzung

Gleichgewichtstraining, Koordination und Kooperation.

Material

Für jedes Kind ein Blatt stärkeres Papier oder dünnen Karton, Glasmurmeln; bei Variante kleine Schaumgummibälle oder Tischtennisbälle

RETTE DEN ANDEREN, WER KANN!**Vorbereitung**

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und schieben die Sesseln zum Tisch.

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein Stück Zeitungspapier, das zu einem Ball zusammenknüllt wird. Der Zeitungspapierball wird auf den Kopf gelegt. Alle Kinder gehen langsam und vorsichtig im Raum. Fällt ein Ball auf den Boden, muss das Kind an dieser Stelle stehenbleiben und warten, dass es ein anderes Kind „rettet“. Der „Retter“ muss vorsichtig in die Hocke gehen, damit sein eigener Zeitungspapierball nicht zu Boden fällt, hebt den Ball des anderen Kindes auf, dieses darf den Ball nun wieder auf den Kopf platzieren und weiter gehen. Fällt dem „Retter“ der eigene Ball bei der Rettungsaktion vom Kopf, muss auch er stehen bleiben und auf einen anderen „Retter“ warten. Wer kann am längsten seinen Zeitungspapierball auf dem Kopf balancieren?

Variante

Immer 2 Kinder halten sich an den Händen und müssen ihre Bewegungen auf einander abstimmen.

Zielsetzung

Training des Gleichgewichts, Körperhaltung, Konzentration, aber auch Kooperation wird bei dieser Übung gefördert.

Material

Zeitungspapier

WEG VOM BODEN MIT DEN FÜßEN

Vorbereitung

Geeigneten Platz suchen, wo der Sitzball platziert wird. Damit der Ball, der gerade nicht benutzt wird, nicht weg rollt, eignet sich als „Garage“ ein kleiner Gummireifen.

Durchführung

Als Gleichgewichtstrainingsgerät ist der Sitzball eine echte Herausforderung: auf den Ball setzen und den Körper so ins Gleichgewicht bringen, dass beide Füße den Boden nicht mehr berühren. Anhalten ist natürlich verboten. Eine wirklich schwierige Übung, die den Kindern aber sehr viel Spaß macht! Die Übung kann im Turnsaal bei einer Lernzirkelübung eingesetzt oder aber auch im Klassenraum als Pausenübung angeboten werden.

Variante

Für Ungeübte sollte die Übung vorerst mit der Möglichkeit sich anhalten zu können durchgeführt werden. Dazwischen immer ein kleines bisschen loslassen.

Für Geübte kann während der Übung ein kurzer Lesetext vorgehalten werden, der laut vorgelesen werden muss.

Zielsetzung

Training des Gleichgewichtssinns, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Training der Bauch- und Rückenmuskulatur

Material

Sitzbälle den Körpergrößen der Kinder angepasst

EXKURS: Allgemeines zum Sitzball

Der Sitzball ist vielseitig einsetzbar. Neben dem Gleichgewichtstraining unterstützt er die Körperwahrnehmung und Körperhaltung, bessere Konzentrationsfähigkeit bei bewegungsaktiven Kindern im Unterricht, trainiert die Nacken-, Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur und ist eine tolle Ergänzung für viele Gruppenspiele. So kann der Sitzball zum Beispiel auch im Gehen auf den Handflächen balanciert oder für abgewandelte Ballspiele verwendet werden.

Unterschiedliche Größen der Sitzbälle passen sich der Körpergröße der Kinder an.

PEDALO, STELZEN, TOPFSTELZEN, EINRÄDER, WAVEBOARDS, ...

Vorbereitung

Alle gehen in den Schulhof.

Durchführung

Wenn diese Materialien in der Schule nicht zur Verfügung stehen, können die Kinder an einem vereinbarten Tag ihre „Gleichgewichtsschätze“ von zu Hause mit in die Schule bringen und an ihre KlassenkameradInnen verborgen.

Variante

Bei regelmäßiger Verwendung der Geräte kann auch eine Klassen- oder Schul-Olympiade stattfinden.

Zielsetzung

Gleichgewichtstraining, Motivationsförderung, Körperkoordination, Kooperation

Material

div. Übungsgeräte, die das Gleichgewicht trainieren.

4.3.3. AUDITIVE WAHRNEHMUNG - SPRACHENTWICKLUNG

a) AUDITIVE WAHRNEHMUNG

Auditive Wahrnehmung ist die Voraussetzung für den Spracherwerb und in weiterer Folge für den Lese- und Schreiberwerb. Der Gleichgewichtssinn und die auditive Wahrnehmung sind mit einem Nervenstrang verbunden und daher eng miteinander verknüpft. Folgende auditive Wahrnehmungsbereiche sind für die Fähigkeit des richtigen Schreibens und Lesens besonders relevant:

Auditive Aufmerksamkeit

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten sich auf einen auditiven Reiz zu konzentrieren.
- Gestellte Aufträge werden leicht vergessen.
- Kinder wirken oft geräuschempfindlich (zu laut oder zu leise).
- Kinder benötigen beim Zuhören Blick- oder Körperkontakt.

Auditive Figur- Hintergrunddifferenzierung

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten akustische Informationen aus komplexen Schallereignissen heraus zu filtern, sich auf wichtige Reize zu konzentrieren.
- Kinder ermüden rascher und wirken unaufmerksam, lassen sich von anderen Geräuschen leicht ablenken.

Auditive Lokalisation – Richtungshören

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten die Schallquelle zu finden.

Auditive Differenzierung, auditive Analyse

Auffälligkeiten:

- Ähnlich klingende Laute werden verwechselt.
- Ähnlich klingende Konsonanten: b/p, f/pf/w, m/n, g/k, s/z, t/d, st/sch und ähnlich klingende Wörter wie z.B.: Nadel/Nagel, ... werden nicht richtig differenziert.
- Schwierigkeiten einzelne Wörter aus Sätzen, einzelne Silben aus Wörtern oder einzelne Laute, An-, Mittel- und Endlaute heraus zu hören.
- Schwierigkeiten bei der Rechtschreibung.
- Schwierigkeiten beim Kopfrechnen bei ähnlich klingenden Zahlen.
- Schwierigkeiten beim Rhythmusklappen/-klatschen.
- Lange, kurze, hohe, tiefe, lustige, traurige Betonungen können nicht unterschieden werden.

Auditives Gedächtnis

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten Zahlen, Wörter, Sätze, Reime im Gedächtnis zu Behalten.
- Probleme bei Gedächtnisübung, Ansage, 1x1 lernen.
- Probleme beim Nacherzählen einer Geschichte, die gehört wurde.
- Schwierigkeiten beim Kopfrechnen, da eine Zahlenfolge nicht richtig gespeichert werden kann.

Auditive Synthese

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten beim Zusammenfügen von Einzellaute zu einem Wort bzw. beim Zusammenfügen von Silben.

b) SPRACHENTWICKLUNG

Die Voraussetzungen, um in der Schule Lesen und Schreiben zu erlernen, beginnen nicht mit dem Schuleintritt. In der pädagogisch-psychologischen Forschung des Schriftsprachenerwerbs ist erwiesen: Intelligenz, frühe Schriftkenntnis, visuelle und auditive Aufmerksamkeit, Gedächtnis und phonologische Bewusstheit sind die Voraussetzungen für die Kulturtechniken Schreiben und Lesen. Das Gespür für den Klang der Sprache entwickelt sich von Geburt an. Reime und Silben oder einzelne Laute innerhalb eines Wortes zu erkennen sind für das Erlernen von Lesen und Schreiben eine enorm wichtige Voraussetzung. Kinder, die im Vorschulalter in Richtung Sprachentwicklung nur wenig gefördert wurden, sind für die Herausforderung Lesen und Schreiben zu lernen, schlecht vorbereitet, benachteiligt und haben nachweislich vielfach Lese- und Rechtschreibschwächen.

Auffälligkeiten:

- Geringer Wortschatz
- Schwierigkeiten beim Silbentrennen
- Schwierigkeiten beim Reimen
- Schwierigkeiten einzelne Laute eines Wortes zu erkennen
- Schwierigkeiten bei der Rechtschreibung
- Schwierigkeiten beim Aufsatzschreiben

4.3.3.1. Übungen

STILLE?

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen oder im Kreis. Alle sind ganz still, schließen die Augen und hören auf wahrnehmbare Geräusche. Danach erzählen sie, was sie gehört haben.

Variante

Zusätzlich zu den Raumgeräuschen können auch Geräusche von außen „herein geholt werden“. Dazu werden Tür und Fenster geöffnet.

Zielsetzung

Training der auditiven Aufmerksamkeit und des auditiven Gedächtnisses, beruhigende Übung

Material

Keines

DIE BLECHDOSE GEHT UM

Vorbereitung

Die Kinder bilden entweder einen Sesselkreis oder sitzen im Kreis am Boden.

Durchführung

Die Blechdose mit einer Murmel wird von Kind zu Kind weiter gegeben. Ganz vorsichtig, es soll kein Geräusch dabei entstehen. Ev. den Kindern vorzeigen, wie die Dose weiter gegeben werden kann, ohne dass etwas zu hören ist.

Variante

Anstelle einer Blechdose mit Murmel kann auch anderes Material verwendet werden: ein Glockenstab, eine Klangkugel...

Zielsetzung

Konzentration und Koordination mit dem Ziel Stille zu erleben.

Material

Blechdose mit einer Glasmurmel, Koordination, beruhigende Übung

KRACHMACHERSTRASSE

Vorbereitung

Die Kinder sitzen im Kreis, entweder am Boden oder im Sesselkreis. In der Mitte des Kreises liegen unterschiedliche Gegenstände mit denen man Geräusche machen kann.

Durchführung

Ähnlich wie das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ steht das erste Kind auf und macht ein Geräusch. Das nächste Kind wiederholt das Geräusch des ersten Kindes und macht ein neues Geräusch dazu usw. Es können auch Körpergeräusche wie klatschen, aufstampfen, Fingerschnipsen, etc. oder ein gesprochenes Klingeling, Boing, Klatsch, ... eingebaut werden.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und des auditiven Gedächtnisses, Konzentrationstraining

Material

Unterschiedlichste Alltagsgegenstände die Geräusche erzeugen. Auch kleinere Musikinstrumente oder (Rassel-)Dosen mit unterschiedlichen Füllungen sind möglich.

WORTSALAT

Vorbereitung

Für die Übung selbst ist einige Vorbereitungszeit nötig, die gut in eine Mal- oder Werkstunde einbaubar ist. Die Kinder schneiden aus Zeitschriften Bilder aus und kleben diese auf vorbereitete Kärtchen. Alternativ dazu können auch von den Kindern selbst Dinge auf Papier gezeichnet, ausgeschnitten und auf die Kärtchen geklebt werden.

Für die Übung selbst sitzen die Kinder im Kreis am Boden.

Durchführung

Die Kinder ziehen reihum ein Kärtchen aus der Wortsalatschüssel. Wer hat Wörter mit gleichem Anfangsbuchstaben, mit gleichem Endlaut, welche Wörter reimen sich? Danach werden die Kärtchen wieder in die Wortsalatschüssel gegeben und ein neues Kärtchen gezogen.

Variante

Die Wortsalatschüssel kann stetig mit neuen Lernwörtern erweitert werden.

Zielsetzung

Training auditive Differenzierung, Wortschatzerweiterung, Lernwörter auditiv erarbeiten

Material

Kartonkärtchen, Zeitschriften, Papier, Klebstoff, Wortsalatschüssel

SCHRITTE ZÄHLEN

Vorbereitung

Der Pädagoge zieht Holzpantoffel an.

Durchführung

Die Kinder schließen die Augen. Die Lehrkraft geht mit gut hörbaren Schritten durch die Klasse. Besonders gut geeignet sind für dieses Übung Holzpantoffel! Die Kinder zählen die Schritte leise für sich mit. Wer gut zugehört hat und die richtige Zahl sagt, darf als nächstes mit den Holzpantoffeln gehen.

Variante

Die Schrittgröße und die Geschwindigkeit variieren.

Zielsetzung

Training der auditiven Aufmerksamkeit, der auditiven Lokalisation, Training der auditiven Figur- Hintergrunddifferenzierung, bei Variante auch auditive Differenzierung, Konzentrationssteigerung.

Material

Holzpantoffel

STILLE POST

Vorbereitung

Herstellung von (Lern-) Wortkärtchen; die Kinder sitzen in 2 bis 4 Schlangen hintereinander am Boden

Durchführung

Die Lehrkraft zeigt den letzten Kindern ein Wortkärtchen. Dieses Wort muss leise ins Ohr des vorderen Kindes weitergeflüstert werden, bis das Wort beim ersten Kind angekommen ist. Das erste Kind schreibt das Wort auf ein Arbeitsblatt. Danach wechselt das letzte Kind an die erste Stelle, das vorletzte Kind ist nun letztes Kind usw.

Variante 1

Bei älteren oder gut trainierten Kindern können auch ganze Sätze weiter gesagt und aufgeschrieben werden.

Variante 2

Anstelle von Wörtern können auch Rechnungen weitergesagt werden, das erste Kind schreibt das Ergebnis auf das Arbeitsblatt.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und auditiven Synthese, Konzentrationsübung, Festigung der Lernwörter oder Training von Rechnungen

Material

Wortkärtchen, Bleistifte, Arbeitsblätter

WÖRTERKETTEN

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Das erste Kind nennt ein Wort, z.B. Pferd. Das nächste muss nun ein Wort nennen, das mit dem Endbuchstaben des vorher genannten Wortes beginnt usw.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und auditive Synthese

Material

keines

WO IST MEIN TIERPARTNER?

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf. Der Klassenraum soll gut begehbar sein. Vorbereitung von kleinen Kärtchen, auf denen Tiernamen stehen.

Durchführung

Jedes Kind zieht aus einer Schachtel einen kleinen gefalteten Zettel, auf jedem steht ein Tiername. (Von jedem Tiernamen gibt es 2 Zettel). Jedes Kind schaut sich heimlich seinen Zettel an. Die Kinder bewegen sich langsam im Klassenraum und „suchen“ ihren Partner, indem sie immer wieder gedämpft den Tierlaut ihres Tieres sagen.

Variante

Anstelle von Tiernamen können auch beliebige Wörter verwendet werden. Die Wörter werden bei der Partnersuche sehr leise ständig wiederholt.

Zielsetzung

Training auditive Wahrnehmung, Training der auditiven Figur-Hintergrunddifferenzierung

Material

Kleine gefaltete Zettel, auf denen die Tiernamen (oder Lernwörter) stehen (jedes Tier oder Lernwort kommt 2x vor), ev. Hut oder Schachtel

ICH SEH', ICH SEH', WAS DU NICHT SIEHST

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Ein Kind beginnt mit „Ich seh', ich seh', was du nicht siehst und das beginnt mit „T“. Die anderen Kinder raten. Wer das Wort errät, darf sich als nächster ein Wort ausdenken.

Variante

Anstelle des Anfangsbuchstaben, kann auch der letzte Buchstabe genannt werden, oder der Buchstabe ist im Wort („Ich seh', ich seh', was du nicht siehst und in meinem Wort kommt ein „M“ vor.“).

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und auditive Synthese

Material

keines

DER ZAUBERSCHWUR

Vorbereitung

Die Kinder sitzen im Kreis am Boden. In der Mitte des Kreises sind Zahlenmatten von 1-9 aufgelegt.

Durchführung

Die Lehrkraft spricht beschwörend den ersten Zauberschwur (Zahlenfolge). Ein Kind versucht diese Zahlenfolge zu hüpfen. Wenn es den Zauberschwur richtig gehüpft ist, darf es ein Kind verzaubern, z.B. „Dein rechter Zeigefinger klebt nun auf deiner Nase!“ Das verzauberte Kind muss nun genau so sitzen bleiben. Das nächste Kind, das einen Zauberschwur richtig hüpfte, hat nun die Wahl ein verzaubertes Kind zu entzaubern oder ein neues Kind zu verzaubern. Mit einem Zauberstab macht es gleich noch mehr Spaß!

Die Anzahl der Zahlen kann langsam gesteigert werden. Beginnend bei 3-4 Zahlen, die gehüpft werden müssen, können die Kinder bei gutem Training bis zu 7 Zahlen springen.

Variante

Die gleiche Übung kann auch mit Lernwörtern, die als Wortkärtchen am Boden liegen gespielt werden. Die Wörter müssen in der vorgegebenen Reihenfolge z.B. mit einem kleinen Ball getroffen werden.

Zielsetzung

Training des auditiven Gedächtnisses, Konzentrationstraining, Koordination, Körperwahrnehmung; bei Variante auch Lernwörtertraining

Material

Zahlenmatten, Zauberstab, ev. Lernwörterkärtchen

BEWEGTE GESCHICHTE

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf, der Sessel bleibt hinter ihnen stehen.

Durchführung

Die Lehrperson liest die Geschichte vom „Riesennamenwort und Zwergentunwort“ vor. Immer wenn die Kinder das Wort „Riesennamenwort“ hören, steigen sie auf den Sessel und machen sich ganz groß. Wenn sie das Wort „Zwergentunwort“ hören, gehen sie am Boden in die Hocke und machen sich ganz klein.

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort sind dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstehen, unternehmen das nette Riesennamenwort und das lustige Zwergentunwort oft Ausflüge.

Eines Tages hat das Zwergentunwort einen riesigen Einfall: „Riesennamenwort, heute machen wir eine Bergtour!“ Das Zwergentunwort packt sofort einen riesigen Rucksack, holt seine Zwergentunwortmütze und die Zwergentunwortstiefel. Dann ziehen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort los.

Bald treffen sie ein paar Menschen. Die Menschen grüßen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort. „Hallo Riesennamenwort, hallo Zwergentunwort!“ rufen sie. Und das Riesennamenwort und das Zwergentunwort grüßen die Menschen zurück.

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort haben große Mühe auf den unmenschlich riesigen Berg zu gelangen. Das Riesennamenwort jammert: „Ach Zwergentunwort, ist das ein riesiger Berg!“ Endlich erreichen sie den unmenschlich hohen Gipfel, legen eine Rast ein und essen ganz viele Butterbrote und Äpfel.

Dann hat das Riesennamenwort eine Idee. „Du, Zwergentunwort, lass uns doch unsere Anfangsbuchstaben tauschen!“ Aber da sagt das Zwergentunwort: „Auf gar keinen Fall, Riesennamenwort! Wie sehe ich denn aus, wenn ich plötzlich am Anfang einen Riesenbuchstaben habe. Und du erst, wenn du am Anfang einen Zwergenbuchstaben hast. Nein, nein, nein es wird auf gar keinen Fall getauscht!“ „Ja, eigentlich hast du recht. Du mit einem Riesenbuchstaben am Anfang, das schaut wirklich komisch aus. Da behalte ich als Riesennamenwort schon lieber den Riesenbuchstaben am Anfang!“

Dann steigen sie den Berg wieder hinunter. Unten angekommen machen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort ganz große Augen, denn vor ihnen steht plötzlich ein dickes, kugelförmiges Wiewort...

Variante

Aus dem Geschichtenfundus kann natürlich jede beliebige Geschichte genommen werden. Für 1-3 Wörter wird dann eine bestimmte Bewegung festgelegt. Anstelle einer Bewegung können auch Geräusche gemacht werden (z.B. ein „Wau“ beim Wort Hund...)

Zielsetzung

Training der auditiven Figur-Hintergrunddifferenzierung und Aufmerksamkeit, Schwerpunkterarbeitung Groß- und Kleinschreibung, Differenzierung Namenwort – Tunwort.

Material

Geschichte

WÖRTER ABKLATSCHEN

Vorbereitung

Tische an die Seite schieben, oder im Pausenraum oder Turnsaal spielen. Die Kinder sitzen im großen Kreis am Boden.

Durchführung

Die Lehrperson legt innerhalb des Sitzkreises Lernwörterkärtchen auf den Boden und wählt die ersten 3 Kinder aus, die in den Kreis kommen. Jedes der 3 Kinder erhält eine Fliegenklatsche. Die Kinder gehen vorerst zu Musik oder Rhythmusinstrument im Kreis, dann wird ein Lernwort genannt. Nun wird versucht mit der Fliegenklatsche das gesuchte Wort möglichst schnell abzuklatschen. Das Kind, das als erster das gesuchte Wort findet, setzt sich in den Sitzkreis und wird durch ein anderes Kind ersetzt.

Zielsetzung

Training der auditiven Aufmerksamkeit, Schnelligkeit, Schnelllesen, Reaktion

Material

Wortkärtchen, Fliegenklatschen

WÖRTER ZÄHLEN

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Der Pädagoge gibt den Kindern einen Oberbegriff vor, z.B. Musikinstrumente. Sie zählt eine ganze Reihe von Wörtern auf, also: Schwimmbad, Klavier, Rechenaufgabe, Karotte, Flöte,... Immer wenn die Kinder einen Namen eines Musikinstrumentes hören, zählen sie leise jeder für sich mit. Am Ende wird reihum gefragt, wie viele Musikinstrumente aufgezählt wurden. Für Geübte kann auch erfragt werden, welche Musikinstrumente aufgezählt wurden.

Variante

Anstelle einer Wöteraufzählung kann auch eine kurze Geschichte vorgelesen werden, aus der bestimmte Wörter mitgezählt werden müssen.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und des auditiven Gedächtnisses, auditive Figur-Hintergrunddifferenzierung, Konzentrationstraining, Wortschatzaufbau – Schwerpunkt Oberbegriffe

Material

Keines, bei Variante: Kurzgeschichte

DIE AUFGABENSCHLANGE

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Die Lehrkraft gibt dem ersten Kind 3 Aufgaben, die in gleichmäßigem Tempo und ohne Unterbrechung aufgezählt werden. z.B.: Steige auf deinen Sessel und wieder hinunter, hole aus der Altpapierschachtel ein Blatt und bringe es mir, halte dir beide Ohren zu. Alles gemerkt? Das Kind soll die Aufgaben der Aufgabenschlange in der gleichen Reihenfolge, wie sie genannt wurden, durchführen. Die Aufgabenschlange kann natürlich langsam wachsen.

Zielsetzung

Training der auditiven Aufmerksamkeit und des auditiven Gedächtnisses, Konzentrationstraining.

Material

Keines

ROBOTERSPRACHE

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Der Lehrer zeigt vor, wie ein Roboter Wörter aussprechen würde. Der Roboter spricht sehr abgehackt, z.B.: R-e-g-e-n. Der „Roboter“ geht, während er spricht, mit abgehackten Bewegungen im Klassenraum. Welches Kind kann das Wort erraten? Die Kinder dürfen dann abwechselnd Roboter sein und die anderen raten lassen.

Zielsetzung

Training der auditiven Synthese

Material

keines

NONSENSANSAGE

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein Blatt Papier. Der Pädagoge sagt Silben ohne Bedeutung an. Wichtig dabei ist möglichst ähnlich klingende Laute zu nennen, z.B: emi, epi, eti, eni, ebi, eti, evi, edi, ewi, egi, eki. Die einzelnen Silben können auch öfter genannt werden. Die Reihenfolge der Nonsensansage sollte notiert werden, um kontrollieren zu können, welches Kind die einzelnen Laute bereits gut unterscheiden kann, bzw. wer damit noch Probleme hat.

Variante

Bei älteren Kindern können auch unterschiedliche und natürlich mehrere Nonsenssilben aneinander gehängt werden.

Anstelle einer schriftlichen Ansage kann der Pädagoge nach jeder genannten Nonsenssilbe immer ein Kind fragen, was es gehört hat.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung, Training der auditiven Synthese, Abklärung

Material

1 Blatt Papier für jedes Kind

BELLO BEWACHT SEINEN KNOCHEN

Vorbereitung

Die Tische werden an den Rand geschoben, die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden.

Durchführung

Ein Kind wird als „Bello“ bestimmt, ihm werden die Augen verbunden, es setzt sich in die Mitte des Kreises. Neben dem Kind liegt ein Gegenstand („der Knochen“), der bewacht werden muss. Die Lehrkraft zeigt nun auf eines der Kinder aus dem Sitzkreis, dieses versucht sich möglichst leise an den Gegenstand heran zu schleichen und diesen zu schnappen. Wenn Bello ein Geräusch hört, zeigt er mit dem ausgestreckten Arm in diese Richtung. Stimmt die Richtung aus der sich ein Kind anschleicht, muss dieses sich wieder niedersetzen. Wem gelingt es den Knochen zu schnappen? Dieses Kind darf als nächstes als „Bello“ in die Kreismitte.

Variante

Anstelle des „Knochens“ kann auch ein Wortkärtchen bewacht werden.

Zielsetzung

Training des Richtungshörens, Training der Figur- Hintergrunddifferenzierung

Material

Ein beliebiger Gegenstand, der als „Knochen“ eingesetzt wird und ein Tuch zum Verbinden der Augen.

GERÄUSCHEDETEKTIV

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Die Kinder schließen die Augen. Der Pädagoge erzeugt ein Alltagsgeräusch, z.B. Wasserhahn aufdrehen, Türe öffnen, klatschen, ... Wer erkennt das Geräusch und kann es richtig benennen?

Variante

Im Handel gibt es ausgezeichnete CDs mit Alltagsgeräuschen. Es können auch hintereinander mehrere Geräusche abgespielt werden, die dann aus dem Gedächtnis aufgezählt werden müssen.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung, auditiven Figur-Hintergrunddifferenzierung, Training des auditiven Gedächtnisses, Konzentrationstraining

Material

Ev. CD mit Alltagsgeräuschen, CD-Player

HÖRST DU DEN SATZANFANG?

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und stellen die Sesseln zum Tisch. Die Kinder bewegen sich frei im Klassenraum.

Durchführung

Die Lehrperson liest eine kürzere Geschichte vor, während die Kinder dazu langsam im Klassenraum umhergehen. Die Kinder sollen herausfinden, wann ein neuer Satz beginnt. Für den Satzanfang wird eine bestimmte Bewegung vereinbart, z.B. in die Höhe springen und dabei die Arme hoch strecken. Andere Bewegungsvorschläge: klatschen, sich auf den Boden setzen und wieder aufstehen, eine Schraube springen, etc.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung, auditive Aufmerksamkeit, Sprachmelodie

Material

keines

EMIL, WIE WEIT DARF ICH REISEN?

Vorbereitung

Im Turnsaal, im Schulhof, oder Pausenraum zu spielen, Kleingruppen mit bis zu 8 Kindern bilden. Vorbereitung von Wörterlisten.

Durchführung

Je 1 Kind pro Gruppe wird als „Emil“ gewählt. Es stellt sich mit dem Rücken an die Querwand des Turnsaals. Dieses Kind erhält von der Lehrkraft eine Liste mit Wörtern. Alle anderen Kinder stellen sich nebeneinander an die gegenüberliegende Wand. Das erste Kind fragt: „Emil, wie weit darf ich reisen?“ Emil liest das erste Wort vor, z.B. Regenbogen. Das Kind, das gefragt hat, darf jetzt so viele Schritte machen, wie das Wort Silben hat, also: Re- gen- bo- gen. Dort wo die letzte Silbe endet, muss das Kind so lange stehen bleiben, bis es wieder an die Reihe kommt. Danach fragt das nächste Kind in der Reihe. Das Kind, das als erstes bei Emil angekommen ist, darf der neue Emil sein.

Variante

Auf der Wörterliste können neben jedem Wort zusätzlich die Schrittart, in der gegangen werden darf, angeführt werden. Beispiele: mache Riesenschritte, hüpfе wie ein kleiner Vogel, hüpfе in Schrauben, hüpfе rückwärts, hüpfе auf einem Bein, etc. - je abwechslungsreicher, desto mehr Spaß macht das Spiel.

Zielsetzung

Training der auditiven Synthese, Sprachmelodie, Silbentrennung

Material

Pro Gruppe eine Wörterliste

P ODER B?

Vorbereitung

Tische an die Wand schieben, oder im Turnsaal spielen. Jedes Kind bekommt einen kleinen Schaumgummiball.

Durchführung

Die Pädagogin liest einzelne Wörter vor, die entweder mit P oder B beginnen oder in denen ein P oder B vorkommt. Wenn sie ein P hören, prellen die Kinder den Ball am Boden auf.; hören sie ein B, werfen sie den Ball in die Höhe.

Variante 1

Wenn keine Schaumgummibälle zur Verfügung stehen, kann die gleiche Übung andere Bewegungsaufgaben haben, z.B. Arme in die Höhe strecken oder in die Hocke gehen.

Variante 2

Die gleiche Übung kann mit allen ähnlich klingenden Lauten durchgeführt werden. (d/t, g/k, f/ pf, m/n, st/sch). Anstelle von einzelnen Wörtern kann auch eine kurze Geschichte vorgelesen werden, zu der die Kinder im Raum herum gehen. Hören sie einen vereinbarten Buchstaben, wird die entsprechende Ballbewegung dazu gemacht.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und Analyse, Koordination, Geschicklichkeit

Material

Kleine Schaumgummibälle

LUSTIG ODER TRAUIG?**Vorbereitung**

Die Kinder sitzen entweder auf ihren Plätzen oder im Kreis am Boden. Vorbereiten von einigen sehr kurzen Texten.

Durchführung

Die Kinder bekommen abwechselnd vom Pädagogen einen beliebigen kurzen Text. Zu diesem Text wird dem Kind ins Ohr geflüstert, wie es den Text lesen soll, z.B. traurig. Die Aufgabe des Kindes ist es nun, den Text ganz besonders traurig vorzulesen. Die anderen Kinder müssen erraten, welches Wiewort gesucht wird.

Vorschläge, wie ein Text gelesen werden kann: lustig, ängstlich, selbstbewusst, verschreckt, leise, laut, ungeduldig, fad oder gelangweilt, energisch, ...

Das lesende Kind kann auch von seinem Platz aufstehen und beim Lesen sein „Wie“ mit Gesten und eventuell auch Lauten unterstreichen.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung, Training der Sprachmelodie, Lesetraining, Erarbeitung Adjektiv

Material

Kurze Lesetexte

4.3.4. VISUELLE WAHRNEHMUNG - SEHSINN

Unter visueller Wahrnehmung versteht man die Fähigkeit, optische Reize aufzunehmen, zu unterscheiden, einzuordnen, zu interpretieren und mit früheren Erfahrungen zu verbinden und entsprechend darauf zu reagieren.

Gegen Ende des 7. Lebensjahres haben die Kinder bereits so viele visuelle Erfahrungen sammeln können, dass sie gebräuchliche Alltagsgegenstände, auch wenn sie sie davor noch nie gesehen haben, richtig zuordnen können und über ihre Beschaffenheit und Verwendung recht gut Bescheid wissen. Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung der visuellen Wahrnehmung ist selbstverständlich ein intaktes Sehorgan, eine Diagnose dazu kann nur der Facharzt stellen. Nacken- und Augenmuskulatur stehen mit der visuellen Wahrnehmung in einem ganz wesentlichen Zusammenhang. Folgende visuelle Wahrnehmungsbereiche sind für die Fähigkeit des richtigen Schreibens und Lesens besonders relevant:

Auge-Hand Koordination

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten beim Malen und Ausmalen (Begrenzungslinien)
- Ungeschickter Werkzeuggebrauch (schneiden, falten kleben, kneten...)
- Schwierigkeiten beim Schreiben auf einer Linie zu bleiben
- Schwierigkeiten beim Untereinanderschreiben von Zahlen
- Schwierigkeiten beim Schneiden auf einer Linie
- Grobmotorische Schwierigkeiten wie kleinen Ball fangen oder Zielwerfen

Visuelle Figur- Grunddifferenzierung

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten beim Lesen auf einer Zeile zu bleiben
- Schwierigkeiten beim Abschreiben von der Tafel
- Schwierigkeiten beim Sortieren
- Überlappende Formen können nicht einzeln erkannt werden.

Visuelle Differenzierung

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten bei der Unterscheidung ähnlich aussehender Buchstaben, Zahlen, Zeichen und Formen
- Optisch ähnliche Dinge werden nicht als ungleich erkannt
- Schwierigkeiten beim Unterscheiden von ungleichen Bildpaaren
- Auslassen von i-Punkten und Umlautstrichen
- Leseschwäche

Visuelle Serialität

Auffälligkeiten:

- Schwierigkeiten beim Nachlegen oder Abzeichnen von Figuren und Mustern
- Schwierigkeiten beim Abschreiben von Wörtern
- Auslassungen beim Schreiben und Lesen
- Schwierigkeiten bei der Fortsetzung von Mustern
- Bildgeschichten können nur schwer in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht werden.
- Probleme beim Buchstabieren von Wörtern

Visuelles Gedächtnis

Auffälligkeiten:

- Optische Informationen werden nur schlecht gespeichert.
- Schwierigkeiten sich Farben, Formen, Muster oder Buchstaben zu merken
- Schwierigkeiten beim Zeichnen von Mustern aus dem Gedächtnis
- Schwierigkeiten bei der Wortbildeinprägung
- Langsames Arbeitstempo beim Abschreiben von Texten, da häufiges Nachschauen auf die Vorlage notwendig ist.
- Mühsames Lernen bei Gedächtnisübungen
- Leseschwäche

4.3.4.1. Übungen

WAS TUST DU?

Vorbereitung

Herstellung von Wortkärtchen mit Tunwörtern

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein Wortkärtchen, das es umgedreht vor sich auf den Tisch legt. Nacheinander muss jedes Kind sein Wort heimlich anschauen und danach pantomimisch darstellen. Die anderen Kinder müssen erraten, um welches Wort es sich handelt. Jenes Kind, das als erstes die richtige Antwort weiß, erhält das erratene Wortkärtchen. Wer errät und sammelt die meisten Kärtchen?

Variante

Anstelle von Tunwörtern können auch Namenwörter oder Wiewörter geraten werden.

Zielsetzung

Schnelles Erfassen von Wörtern, Wortbildeinprägung, visuelles Gedächtnis, Erarbeiten von Wortarten.

Material

Wortkärtchen

BLITZLESEN

Vorbereitung

Herstellen von laminierten Wortkärtchen. Die Tische werden an die Wand geschoben. Die Kinder sitzen im Halbkreis auf dem Boden.

Durchführung

Es gibt verschiedene Arten des „Blitzlesens“.

- * Für jüngere und schlechtere Leser oder auch zum Wiedererkennung von neuen Wörtern ist „der Regenbogen“ gedacht,

- * für ältere Kinder oder geübte Leser „die Mondrakete“ und

- * für gute Leser zum Festigen der Wortbilder „die Autorennbahn“.

Für die Kinder ist die Motivation groß, eine „Mondrakete“ oder sogar die „Autorennbahn“ zu schaffen!

Der Regenbogen

Die Lehrkraft sitzt den Kindern gegenüber und nimmt vorerst verdeckt das erste Wortkärtchen in die rechte Hand. Für die Kinder sichtbar wandert nun das Wort langsam in einem großen Halbkreis (aus Sicht des Pädagogen von rechts nach links, also der Leserichtung für die ihm gegenüberstehenden Kinder), bis es wieder verschwindet. Wer weiß, welches Wort im Regenbogen gewandert ist, bekommt das Wortkärtchen. Wenn in der Gruppe besonders gute Leser sind, sollte für die Übung immer abwechselnd ein bestimmtes Kind ausgewählt werden, damit alle Kinder die Möglichkeit haben ein Kärtchen zu ergattern. Kann das ausgewählte Kind das Wort nicht erraten, darf ein anderes Kind das gesuchte Wort nennen.

Die Mondrakete

Die Hand, die das Wortkärtchen hält, fährt mit hohem Tempo kerzengerade in die Höhe und sinkt danach relativ langsam wieder herunter.

Die Autorennbahn

Das Wortkärtchen ist vorerst verdeckt in der rechten Hand. Sichtbar saust diese mit relativ hoher Geschwindigkeit zur linken Seite, um dann gleich wieder zu verschwinden. Anfangs nur ganz kurze oder sehr gut abgespeicherte Wörter verwenden!

Zielsetzung

Training des visuellen Gedächtnisses, Training der visuellen Differenzierung, Lesetraining, Wortbildtraining

Material

Laminierte Wortkärtchen

BLITZLESEN VARIANTE

Vorbereitung

In der Kleingruppe oder als Station bei einem Stationenlauf zu spielen. Vorbereiten von Wortkärtchen. Monierte Hängematte.

Durchführung

Eine Hängematte wird mit beiden Enden an einem Deckenhaken befestigt. Die Kinder legen sich abwechselnd quer in Bauchlage auf die Hängematte und schaukeln damit vor und zurück. Immer ein Wortkärtchen wird am Boden aufgelegt. Durch die Schaukelbewegung muss das Kind das Wortbild möglichst schnell erkennen und wiedergeben können.

Variante

Für schlechtere Leser kann das Wort auch mit immer einem Buchstaben mehr dargestellt werden (Worttreppe).

Beispiel:

	Regen
	R
	Re
	Reg
	Rege
	Regen

Die Wortkärtchen werden von oben nach unten in der gleichen Reihenfolge wie angeführt aufgelegt und können so beim Zurückschaukeln erfasst werden.

Zielsetzung

Training der visuellen Differenzierung und Serialität, Stärkung des Nackenreflexes, Festigung von Wortbildern, schnelle Worterfassung, Lesetraining

Material

Hängematte, Wortkärtchen

EXKURS: Allgemeines zur Hängematte

Hängematten sind nicht nur zum Entspannen da, aber natürlich ist auch das erlaubt. Wenn es die Möglichkeit einer Befestigung an der Decke gibt, nimmt die Hängematte keinen Raum weg. Beide Enden werden an einem Haken aufgehängt. Wenn sie nicht benutzt wird, wird die Hängematte mit einem Band ganz einfach zur Seite gebunden. In der Hängematte liegend einen Text zu lesen oder zu lernen hat für die Kinder nicht nur Spaßfaktor, sondern auch einen hohen Motivationsanstoß. Am Bauch liegend wird der Nackenreflex trainiert, am Rücken liegend ist die leichte Schaukelbewegung Entspannung für den ganzen Körper. Da sich die Lage des eigenen Körpers ständig verändert, wird so ganz nebenbei die Raumwahrnehmung, Raumorientierung und Raumlage im Bezug zum Körper trainiert. Obwohl der Körper in Bewegung ist, haben die Augen die Möglichkeit sich auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren.

LAUFDIKTAT

Vorbereitung

Herstellung von nummerierten Satzkärtchen mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben, diese werden im gesamten Klassenraum verteilt bzw. angeklebt. Hefte oder Arbeitsblätter liegen am Platz jedes Kindes.

Durchführung

Damit die Kinder beim Startzeichen nicht alle gleichzeitig zur gleichen Stelle laufen müssen, empfiehlt es sich von jedem Satz 3-4 Satzkärtchen im Raum zu verteilen. Diese müssen nicht alle in der gleichen Höhe angebracht werden. Vielleicht muss man auf den Sessel steigen oder unter den Tisch kriechen, um den Satz lesen zu können? Die Sätze sind für die Kinder gut sichtbar nummeriert. Bei jedem Satz gibt es eine zusätzliche Bewegungsaufgabe. Diese sollte für die Kinder deutlich erkennbar, z.B. farblich hervorgehoben, gemacht werden.

Beispiel

- 1** Meine Freundin und ich gehen heute ins Schwimmbad.

BEWEGUNGSÜBUNG:

Hüpfe auf einem Bein zurück zu deinem Platz!

Weitere Bewegungsvorschläge: gehe rückwärts zu deinem Platz, steige 5x auf deinen Sessel und wieder herunter, gehe im Scherenschritt zu deinem Platz zurück, stelle dich auf ein Bein und zähle langsam bis 10, bevor du dich an deinen Platz setzt, krieche unter deinem Sessel durch, ...

Variante

Mit jüngeren Kindern kann die Übung auch im Turnsaal gemacht werden. Die Kinder haben ihre Hefte und Stifte bei sich und gehen von Satzstation zu Satzstation und dürfen den Satz abschreiben. Bei jeder Station muss auch eine Bewegungsübung gemacht werden. Möglichst viele Kärtchen pro Satz herstellen, damit pro Kärtchen nicht zu viele Kinder schreiben müssen. Es kann mit den Kindern auch vereinbart werden, dass z.B. pro Satzstation nur 3 Kinder gleichzeitig sein dürfen. Dafür können beispielsweise „Parkplätze“ hergestellt werden: jedes Kind erhält ein Karton- oder Papierauto; pro Station gibt es drei Parkplätze (Blatt Papier mit Parkplatzsymbolen); ist der Parkplatz schon voll geparkt, muss sich das Kind einen Parkplatz an einer anderen Station suchen.

Im Turnsaal sind die Bewegungsmöglichkeiten natürlich noch vielfältiger...

Zielsetzung

Training des visuellen Gedächtnisses, visuelle Serialität, Training der Lernwörter

Material

Nummerierte Satzkärtchen, Klebeband

WÖRTER EINSAMMELN

Vorbereitung

Durchführung im Turnsaal oder im Klassenraum (Tische an die Seite schieben). Die Kinder sitzen im großen Kreis am Boden. Vorbereitung von laminierten Wortkärtchen (3-4fach).

Durchführung

Die Wortkärtchen werden großflächig in der Kreismitte verstreut aufgelegt. 2 bis 3 Kinder werden ausgewählt. Ihnen werden 4 Wortkärtchen gezeigt. Auf Startkommando legt sich jedes Kind mit dem Bauch auf je ein Rollbrett und versucht die gesuchten Wortkärtchen einzusammeln. Die bereits gefundenen Kärtchen können am Rollbrett abgelegt werden, um die Hände frei zu haben. Wer hat als erster alle Wörter gefunden?

Variante

Die Wörter können auch in der Gruppe eingesammelt werden. Dazu sitzen die Kinder hintereinander. Jede Gruppe erhält ein Blatt auf dem die Wörter in einer bestimmten Reihenfolge stehen. Am anderen Ende des Raumes liegen verstreut die Wortkärtchen. Das erste Kind jeder Gruppe legt sich mit dem Bauch auf das Rollbrett, fährt zu den Wortkärtchen und sucht das richtige Kärtchen. Dieses wird auf dem Rollbrett abgelegt, damit die Hände frei bleiben. Mit dem Rollbrett wieder zur Gruppe zurückfahren, das Wortkärtchen zum Blatt ablegen, dann darf das nächste Kind los fahren.

Wichtig

Die Verwendung von Rollbrettern macht den Kindern großen Spaß, allerdings muss mit den Kindern der richtige Umgang im Vorfeld besprochen werden. Stehen ist auf den Rollbrettern verboten! Auch gilt es bei langen Haaren besonders vorsichtig zu sein. Die langen Haare müssen bei der Verwendung der Rollbretter zusammengebunden sein, um sich nicht in den Rädern zu verfangen! Auch Schals und Tücher sind auf dem Rollbrett verboten.

Zielsetzung

Training des visuellen Gedächtnisses, Training der visuellen Differenzierung, Wortbildeinprägung, Training des Nackenmuskels, Konzentrationssteigerung

Material

Laminierte Wortkärtchen 3- bis 4-fach, 2-3 Rollbretter

EXKURS: Allgemeines zum Rollbrett

Rollbretter sind in den unterschiedlichsten Größen im Handel erhältlich. Die Wahl der Größe wird sich nach dem Alter und der Größe der Kinder richten, der Rumpf des Kindes sollte zur Gänze auf dem Rollbrett Platz haben. Bei der Qualität soll bei diesem Material nicht gespart werden. In der Bauchlage am Rollbrett liegend kann, wie bei kaum mit einem anderen vergleichbarem Gerät, besonders gut der Nacken trainiert werden. Der Nackenreflex steht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Gleichgewichtssinn, dem Raumlageverständnis, der Konzentrationsausdauer und nicht zuletzt mit der aufrechten Sitzhaltung. Rollbretter können aber vielseitig eingesetzt werden, auch knien und darauf sitzen ist möglich. Gute Rollbretter haben

Ausnahmen, an denen zum Beispiel ein Seil befestigt werden kann. Damit lassen sich auch tolle Kooperationsübungen durchführen.

GRÖßER ALS ..., KLEINER ALS ...?

Vorbereitung

Kann im Klassenraum durchgeführt werden. Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf, der Sessel bleibt hinter ihnen stehen. Die Kinder haben einen Stift am Tisch vorbereitet. Die Lehrkraft hat leere Zettel vorbereitet.

Durchführung

Die Kinder stehen auf ihren Plätzen. Es wird eine Zahl an die Tafel geschrieben. Nun werden nacheinander von der Lehrkraft (oder einem vorher bestimmten Kind) Zahlen aufgeschrieben und gut sichtbar hoch gehalten. Ist die gezeigte Zahl größer als die Zahl an der Tafel, so steigen alle Kinder auf ihre Tische und zeigen durch ihr Nach-Oben-Steigen den höheren Wert dieser Zahl an. Ist die gezeigte Zahl kleiner, so kriechen sie unter ihre Tische. Ist sie gleich, so bleiben sie einfach vor ihrem Tisch stehen.

Variante

Anstelle von gezeigten Zahlen können auch Rechnungen geschrieben werden. Ist das Ergebnis größer oder kleiner als die auf der Tafel stehende Zahl oder ist es gleich groß?

Zielsetzung

Training der visuellen Differenzierung, Zahlenwiedererkennung, Mengenbegriff, Raumlage

Material

Papier und Stift

WÖRTER HÜPFEN

Vorbereitung

Tische an die Wand stellen oder im Turnsaal oder Schulhof zu spielen. Wortkärtchen vorbereiten, gummierte, laminierte Bodenkarten mit den einzelnen Buchstaben herstellen, damit die Karten nicht zu rutschig sind, wenn die Kinder darauf hüpfen. Moosgummi eignet sich dabei besonders gut.

Durchführung

Die Kinder sitzen im großen Kreis am Boden. In der Mitte des Kreises liegen die ungeordneten, gummierten Buchstabenkarten. Die Lehrperson zeigt kurz das erste Wortkärtchen. Wer wagt es die Buchstaben des Wortes in der richtigen Reihenfolge zu hüpfen?

Variante

Die Übung kann auch gut im Schulhof gespielt werden. Dazu wird mit bunter Kreide das ABC ungeordnet auf den Boden gemalt.

Zielsetzung

Training der visuellen Serialität, Training des visuellen Gedächtnisses, Koordination, Konzentration

Material

Gummierte, laminierte Bodenkarten mit dem ABC, Wortkärtchen; bei Variante: bunte Bodenkreide

WER IST MEINE 2. SILBE?**Vorbereitung**

Die Sessel werden zu den Tischen geschoben. Silbenkarten für 2-silbige Wörter vorbereiten.

Durchführung

Jedes Kind erhält ein Silbenkärtchen und geht damit im Raum umher. Das Silbenkärtchen wird für alle sichtbar vor dem Bauch gehalten. Welche Silben gehören zusammen? Kinder, die mit ihren Silben gemeinsam ein Wort bilden können, bleiben so nebeneinander stehen, dass das Wort für alle lesbar ist. Wenn jedes Kind seinen Silbenpartner gefunden hat, können die Karten neu gemischt werden.

Variante

Für ältere oder geübte Kinder können auch Wörter mit mehreren Silben verwendet werden.

Zielsetzung

Training der visuellen Serialität, Konzentration

Material

Silbenkarten

LUFTWÖRTER**Vorbereitung**

Die Tische werden an die Wand geschoben. Wortkärtchen herstellen.

Durchführung

Die Kinder sitzen im großen Halbkreis am Boden. Die Lehrkraft wählt ein Kind aus, diesem zeigt sie, für die anderen Kinder unsichtbar, ein Wortkärtchen. Das Kind stellt sich mit dem Rücken zu den sitzenden Kindern und schreibt sein Wort mit dem Zeigefinger in die Luft. Welches Kind kann erraten, welches Wort geschrieben wurde?

Variante 1

Anstelle des Zeigefingers kann auch mit der großen Zehe geschrieben werden: dazu setzt sich das Kind mit dem Rücken zu den anderen Kindern auf den Boden, damit für die ratenden Kinder die Schreibrichtung stimmt.

Variante 2

Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Ein Kind hat eine Liste mit vorgegebenen Lernwörtern und kontrolliert, ob das Wort richtig geschrieben wird. Das zweite Kind schreibt ein Luftwort, das dritte Kind muss erraten, welches Wort gesucht wird. Danach wird gewechselt.

Variante 3

Anstelle von Luftwörtern kann die Übung auch mit Luftrechnungen durchgeführt werden.

Zielsetzung

Training der visuellen Serialität, Festigung der Lernwörter

Material

Wortkärtchen

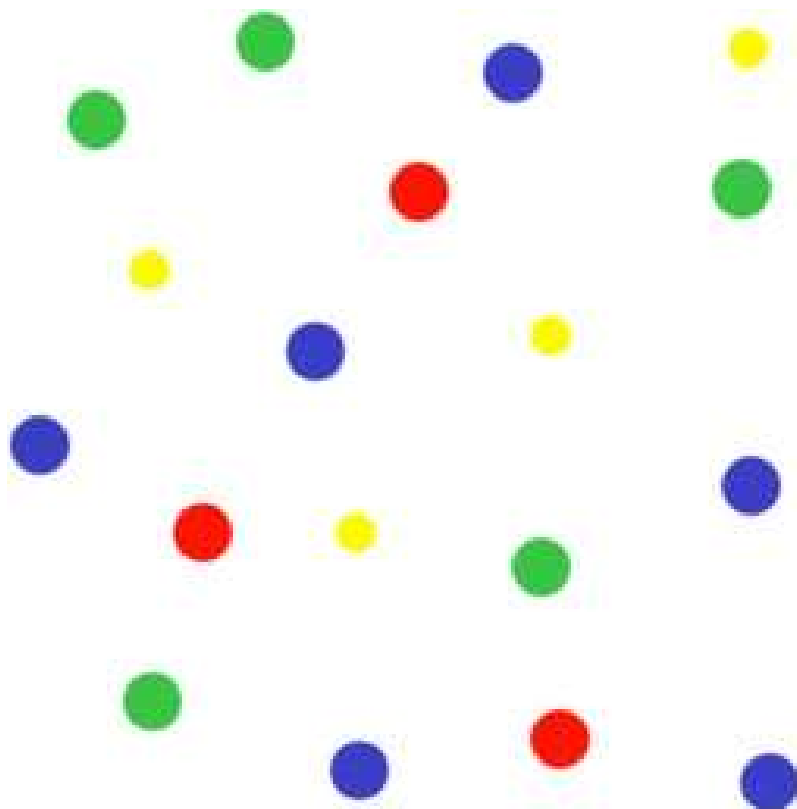
PUNKTE ZÄHLEN

Vorbereitung

Vorlage vergrößern und eventuell laminieren. Die Kinder sitzen entweder auf ihren Plätzen oder im Halbkreis auf dem Boden.

Durchführung

Das Bild mit den Punkten wird für ca. 10 sec. Für alle Kinder gut sichtbar gezeigt. Danach wird die Frage gestellt: „Wie viele rote Punkte hast du gesehen?“ Die Kinder reihum fragen.



Variante

Bei älteren oder geübteren Kindern können gleichzeitig auch 2 bis 4 Farben gezählt werden. Anstelle des Beispiels der Punktekarte können andere Motive, die optische Reize auslösen, verwendet werden.

Zielsetzung:

Visuelle Figur-Grunddifferenzierung

Material

Punktekarte

STATIONENLAUF**Vorbereitung**

Ideal im Turnsaal, wenn die Möglichkeit dafür gegeben ist, aber auch im Klassenraum möglich.

Die Vorbereitungen sind davon abhängig, welche Bewegungsaktivitäten bei den einzelnen Stationen gemacht werden sollen. Vielleicht kann man auch Eltern oder Schulwart ersuchen, bei den Vorbereitungsarbeiten, wie Geräteaufbau im Turnsaal, behilflich zu sein. Auch während der Durchführung des Stationenlaufs ist die Unterstützung einer zweiten Person hilfreich. Jedes Kind benötigt einen Stift oder Federpennal und eine Steckmappe, in der die Arbeitsblätter gesammelt werden können. Die Mappen sind mit dem jeweiligen Namen des Kindes beschriftet.

Durchführung

Bevor die Kinder mit dem Stationenlauf beginnen, wird jede Station erklärt. Die Anzahl der Stationen richtet sich nach der Anzahl der Kinder. Pro Station sollten nicht mehr als 3 bis 4 Kinder gleichzeitig sein, um sich nicht gegenseitig zu stören. 4 bis 5 Stationen könnte jedes Kind in einer Unterrichtseinheit bewältigen. Die Stationen 1 bis 4 (5) können sich öfter wiederholen, damit die Kinderanzahl pro Station eingehalten werden kann.

Die Kinder dürfen selbst entscheiden, mit welcher Station sie gerne beginnen möchten. Am Ende sollte jeder jede Station erarbeitet haben. Auf langsamere Kinder wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Die Kinder sollten bei den einzelnen Stationen keinen Zeitdruck bekommen und ihre Station in Ruhe zu Ende bringen können. Besser eine Station weniger geschafft, als letztlich überfordert zu sein! Hier stehen die Abwechslung, die Bewegung, der Spaß und die Motivation im Vordergrund. Die Inhalte der einzelnen Stationen sollen sich nach den jeweiligen aktuellen Schwerpunktthemen des Unterrichts richten; Kreativität ist dabei auf jeden Fall gefragt. Die „andere“ Unterrichtssituation ist für die Kinder motivierend, und es macht ihnen Spaß Neues auszuprobieren und auf diese Weise zu lernen.

Die Aufgaben sollten möglichst alle Teilleistungsbereiche fördern.

Zwischen den schriftlichen Aufgaben gibt es Bewegungsaufgaben.

BEISPIEL:

STATION 1

Laufe eine Turnsaalrunde rückwärts!

Setze im Arbeitsblatt die richtigen ie-Wörter ein!

STATION 2

Wirf den Ball 10-mal an die Wand und fange ihn wieder auf!

Finde alle fehlenden ä, ö, ü und äu Striche!

STATION 3

Hüpfe auf einem Bein, so weit du kommst!

Greife in den Fühlsack und sage dann auswendig, was du alles ertasten konntest!

STATION 4

Gehe im Krabbengang eine Turnsaallänge!

Lese die Seite mit den Witzen, suche dir einen aus und lerne ihn auswendig!

Am Ende erzählen wir uns alle gegenseitig die Witze.

STATION 5

Springe seitwärts 2 Turnsaalrunden!

Schau dir das Arbeitsblatt an und bilde 5 Sätze! Schreibe sie hier auf:

Zielsetzung

Festigung von Schwerpunktthemen, Abklärung, Training der einzelnen Teilleistungsbereiche

Material

Das Material richtet sich nach den selbst gewählten Bewegungsaktivitäten der einzelnen Stationen.

4.3.5. TAKTILES SYSTEM - TASTSINN

Bereits im Säuglingsalter erfahren Kinder das sanfte Berühren der Haut als angenehm, tröstend und beruhigend. Die Haut gibt uns eine Fülle an entscheidenden Informationen wie Kälte, Hitze, Schmerz, Materialbeschaffenheit oder Materialeigenschaften. Erfahrungen die über Berührungen erlebt und gesammelt werden, sind immer nachhaltiger als nur Gehörtes oder Gesehenes. Im Wort begreifen steckt das Greifen und damit das Berühren und Fühlen. Gefühlte Wahrnehmungen werden intensiver verarbeitet und gespeichert. Übungen zur Stärkung der taktilen Wahrnehmung unterstützen daher nicht nur jene Kinder, die Defizite in diesem Teilleistungsbereich haben, sondern lassen die ganze Klasse Lernaufgaben als „angenehm“ empfinden, kennen weniger Sprachbarrieren und unterstützen das bessere Verstehen vom Unterrichtsstoff. Manche Kinder konnten oder durften diese Erfahrungen nicht oder nicht ausreichend sammeln. Im Schulalltag fallen Kinder mit Defiziten im taktilen System meist unangenehm auf. Sie stürzen wesentlich häufiger als andere Kinder, stoßen permanent an Dingen oder anderen Kindern an oder sind übermäßig schmerzempfindlich.

Auffälligkeiten:

- Kinder benötigen eine hohe Reizschwelle um sich selbst besser spüren zu können: stoßen häufig an Dingen oder anderen Kindern, lassen sich gerne fallen, Kinder haben eine hohe Schmerzgrenze, Kinder möchten ständig alles berühren.
- Kinder sind übermäßig schmerzempfindlich, reagieren auf manche Kleidungsstücke besonders sensibel.
- Kinder möchten nicht berührt werden (Flucht und Abwehrverhalten bei Berührungen).
- Konzentrationsschwäche
- Probleme beim Körperschema und der Formwahrnehmung
- Gestörte Beziehung zu anderen Menschen
- Plötzliche, unerklärliche Wutanfälle in Gruppensituationen
- Aggressives Verhalten ohne erkennbaren Anlass

4.3.5.1. Übungen

DINGE ERTASTEN

Vorbereitung

Wird in der Kleingruppe oder als Station bei einem Stationenparcours gespielt. Vorbereitung der Fühlschachtel oder des Fühlsacks.

Durchführung

In die Fühlschachtel oder den Fühlsack werden 6 bis 7 verschiedene Dinge gegeben. Die Kinder ertasten ohne die Dinge während des Tastens beim Namen zu nennen. Erst wenn sie glauben alle Dinge erkannt zu haben, werden die Hände herausgenommen und aus dem Gedächtnis aufgezählt.

Variante

Die ertasteten Dinge können bei älteren Kindern auch aufgeschrieben werden. Als zusätzliche Erweiterung kann in einem 2. Durchgang ein Ding weggenommen werden. Welches Ding fehlt? Abwechslung gibt es, wenn Gummi- oder Wollhandschuhe zum Tasten verwendet werden müssen.

Zielsetzung

Trainiert wird bei dieser Übung die taktile Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration.

Material

Fühlsack oder Fühlschachtel, unterschiedlichste kleinere Gegenstände, ev. Papier und Stifte

EXKURS: Allgemeines zum FÜHLSACK bzw. zur FÜHLSCHACHTEL

Beides ist gedacht um Kinder Dinge oder Buchstaben oder Zahlen „blind“ erfühlen zu lassen. Ein blickdichter Sack ist meist schnell zu finden, die Herstellung einer Fühlschachtel könnte aber auch gleichzeitig eine Gemeinschaftsarbeit sein. Ein mittelgroßer Karton mit Deckel, der entweder bunt bemalt oder mit unterschiedlichsten Materialien beklebt werden kann. An zwei gegenüberliegenden Seiten werden runde Greiflöcher geschnitten. Und damit niemand „schummeln“ kann, werden an der Innenseite der Lochränder abgeschnittene Socken befestigt.

BUCHSTABEN ERTASTEN

Vorbereitung

Wird in der Kleingruppe oder als Station bei einem Stationenparcours gespielt. Vorbereitung der Fühlschachtel oder des Fühlsacks. Buchstaben basteln (mit Kindern oder Eltern). Die Vorbereitung nimmt einige Zeit in Anspruch, die fertigen Buchstaben können allerdings für unterschiedlichste Übungen immer wieder eingesetzt werden.

Durchführung

In den Fühlsack oder in die Fühlschachtel werden Buchstaben gesteckt. Das Material sollte mehrere Kinderhände aushalten. Die Buchstaben können aus Karton oder Holz sein oder je nach Kreativität aus unterschiedlichsten Materialien mit den Kindern im Vorfeld gebastelt werden. Ton oder eine andere hart werdende Knetmasse eignen sich besonders gut. Welchen Buchstaben kannst du spüren?

Variante

Für jüngere Kinder ist das Ertasten von einzelnen Buchstaben Herausforderung genug. Für ältere Kinder kann sich ein ganzes (Lern-)Wort verstecken, das erraten werden muss. Das ertastete Wort wird genannt oder aufgeschrieben.

Zielsetzung

Training der taktilen Wahrnehmung, Buchstabenwiedererkennung, Konzentration, Gedächtnis. Bei Selbstgestaltung der Buchstaben: Kreativität, Motivation als Gruppe

Material

Fühlsack oder Fühlschachtel, Buchstaben aus z.B.: Karton, Holz oder Ton, ev. Papier und Stifte

EXKURS: Allgemeines zu Buchstaben aus Holz oder Ton

Basteln von Buchstaben macht Spaß und lässt besser be-greifen! Die Buchstaben können mit geeigneten Farben bunt gestaltet werden und auch für andere Übungen verwendet werden: Wörter nachlegen, Wörter selbst legen.

WÖRTER ERSPÜREN**Vorbereitung**

Die Kinder suchen sich einen Partner aus oder spielen mit dem Sitznachbar und setzen sich paarweise auf den Boden.

Durchführung

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Das eine schreibt seinem Partner mit dem Zeigefinger ein Wort auf den Rücken, das andere Kind muss erraten, welches Wort gemeint ist. Danach wird gewechselt. Dafür können z.B. vorgegebene Wörter auf der Tafel stehen oder Wortkärtchen kurz gezeigt werden.

Variante

Die gleiche Übung kann auch mit (vorgegebenen) Rechnungen durchgeführt werden. Die Kinder müssen die Rechnung richtig erspüren und das Ergebnis sagen, danach wieder Wechsel.

Bei älteren Kindern kann diese Übung auch in Gruppen, die gegeneinander spielen, eingesetzt werden. Die Kinder sitzen in 2 oder 3 Gruppen hintereinander, dem letzten Kind wird ein Wort auf einem Kärtchen gezeigt. Dieses Wort wird dem vorletzten Kind auf den Rücken geschrieben und muss erkannt werden, darf aber nicht genannt werden, denn das erkannte Wort wird dem Kind davor ebenfalls auf den Rücken geschrieben, bis zum ersten Kind, dieses muss das gesuchte Wort nennen. Das erste Kind wechselt an die letzte Stelle und muss nun als erstes das Wort auf den Rücken des Kindes vor ihm schreiben.

Wichtig

Trainiert werden muss der richtige Druck des Fingers, nicht zu fest und nicht zu leicht. Die Übung darf für die Kinder nicht unangenehm sein! Die Schriftart und die Größe der Buchstaben werden von der Lehrperson vorgegeben (zu kleine Buchstaben können nur schwer erraten werden).

Zielsetzung

Förderung der taktilen Wahrnehmung, Konzentration, Rücksichtnahme auf andere Kinder, Training der Lernwörter oder Rechnungen

Material

Eventuell Wortkärtchen oder Kärtchen mit Rechnungen

BUCHSTABEN ERKENNEN

Vorbereitung

Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Alternativ kann die Übung auch bei einem Stationenparcours eingebaut werden. Herstellung von „Tastbuchstaben“ (eventuell mit Unterstützung der Eltern).

Durchführung

Aus Schmirgelpapier werden Buchstaben ausgeschnitten und diese dann auf einen Kartondeckel geklebt. Einem Kind werden die Augen verbunden, durch Tasten muss erraten werden, welcher Buchstabe gesucht wird. Anstelle von Schmirgelpapier können auch andere Materialien wie Samtstoff, Jute, Wolle, ... verwendet werden.

Variante

Wenn ausreichend Buchstabendeckel zur Verfügung stehen, können auch ganze Wörter ertastet werden.

Wichtig

Manchen Kindern ist das Verbinden ihrer Augen unangenehm. Als Alternative, die bei diesen Kindern gut ankommt, kann man einen Polsterüberzug verwenden, bei dem Löcher für beide Arme ausgeschnitten wurden. Der Polsterüberzug wird dem Kind über den Kopf gestülpt, die Arme schlüpfen bei den Löchern wieder heraus.

Zielsetzung

Training der taktilen Wahrnehmung, Buchstabenfestigung, Konzentration

Material

Kartondeckel (Bierdeckel), die mit ausgeschnittenen Buchstaben aus Schmirgelpapier (oder anderen geeigneten Materialien wie Samtstoff, Jute, ...) beklebt wurden, Tuch zum Augen verbinden oder Polsterüberzug.

„LASS DICH GEHEN“

Durchführung

Ein begehbarer Parcours wird aufgebaut. Zum Beispiel eine weiche Matte, ein aufgelegtes Seil, eine Langbank, ein Balancebrett... Einem Kind werden die Augen verbunden, die Schuhe müssen ausgezogen werden. Ein zweites Kind führt das „blinde“ Kind vorsichtig an der Hand durch den Parcours. Es werden kleine Anweisungen von dem sehenden Kind gegeben: einen kleinen Schritt nach rechts, Achtung jetzt steht die Langbank vor uns, ... Es darf sowohl mit dem Fuß als auch mit der Hand getastet werden.

Variante

Für Geübte kann die Übung auch mit einem begleitenden Kind durchgeführt werden, das nicht mehr die Hand als Hilfestellung anbietet, sondern nur mehr sprachliche Orientierungshilfen gibt.

Besonders ängstliche Kinder können den Parcours vorerst ganz langsam auch „sehend“ 1 bis 2 Mal abgehen.

Zielsetzung

Vertrauensübung, Kooperation, Konzentration, Training der taktilen Wahrnehmung

Material

Unterschiedliche begehbare Turngeräte wie Matten, Langbank, Seile, ...

4.3.6. PROPRIOZEPTIVE WAHRNEHMUNG: RAUMWAHRNEHMUNG - RAUMORIENTIERUNG – RAUMLAGE - KÖRPERSHEMA

Propriozeptive Wahrnehmung ist die Fähigkeit, die Raumlage, also die Beziehung eines Gegenstandes zum Wahrnehmenden zu erkennen.

Orientierung im Raum bedeutet zuallererst Bewegung. Bereits im Krabbelalter werden Erfahrungen in punkto Entfernungen zwischen dem eigenem Körper und dem Gegenstand gesammelt. Begriffe, wie auf, unter, über, zwischen, hinter, vor, neben, links, rechts, in der Mitte, oben, unten, usw. erscheinen einfach, müssen vom Kind aber intensiv erarbeitet werden. Für die Raumwahrnehmung gibt es kein eigenes Organ, erst eine Fülle von Sinneswahrnehmungen und deren Abspeicherungen im Gehirn lassen diese Wahrnehmung integrieren. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seine Empfindungen, das räumliche Sehen und das richtige Einschätzen von Entfernungen, das Richtungshören, Empfindungen über die Haut und Sinneseindrücke des Riechsystems ergeben ein Ganzes, um sich und die Umwelt räumlich wahrnehmen zu können.

Die räumliche Entwicklung ist für kognitive Fähigkeiten wie Rechnen, Lesen und Schreiben von entscheidender Wichtigkeit.

Auffälligkeiten:

- Ähnlich aussehende Buchstaben werden verwechselt
- Zahlen werden verkehrt geschrieben
- Schreib- und Leserichtung ist unklar
- Spiegelbildliches Schreiben
- Unsicherheiten bei räumlichen Begriffen (auf, unter, zwischen, davor, links, rechts...)
- Nachbauen von Vorlagen gelingt schwer
- Orientierungsschwierigkeiten

4.3.6.1. Übungen

KOMPASSHÜPFEN

Vorbereitung

Jedes Kind bereitet z.B. einen Dosenspitzer, oder Radiergummi vor. Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und achten darauf, dass sie nach allen Seiten ca. einen halben Meter Platz haben.

Durchführung

Der Dosenspitzer wird vor dem Kind auf den Boden gestellt. Die Lehrperson gibt vor: (Beispiel) Nord – Ost – Süd – West. Die Kinder hüpfen über den Dosenspitzer die vorgegebenen Himmelsrichtungen. Die Anzahl der Himmelsrichtungen kann langsam gesteigert werden.

Variante

Anfangs kann anstelle der Himmelsrichtungen auch oben (oder vorne) – unten (oder hinten) – links – rechts gehüpft werden.

Zielsetzung

Training der Raumlage, des auditiven Gedächtnisses und der Koordination.

Material

Dosenspitzer (oder dgl.)

ROBOTER

Vorbereitung

Tische an die Wand schieben oder Übung im Turnsaal durchführen. Die Kinder stehen in einer Reihe nebeneinander.

Durchführung

Für den ersten Durchgang steht die Lehrkraft den Kindern gegenüber. Sie ahmt mit abgehackten Bewegungen einen Roboter nach, z.B. rechten Arm anwinkeln, linkes Bein gestreckt heben, mit dem linken Zeigefinger auf das linke Ohr zeigen, usw. Die Aufgabe der Kinder ist es die Bewegungen seitenverkehrt, also mit dem gleichen Arm oder Bein wie die Pädagogin, nachzumachen. Nach 4 bis 5 Bewegungen wird gewechselt und ein Kind darf Roboter sein. Mit Hintergrundmusik macht die Übung noch mehr Spaß.

Variante

Für ungeübte Kinder können die Bewegungen anfangs auch genauso, wie sie aus Sicht der Kinder zu sehen sind, durchgeführt werden.

Zielsetzung

Training der Raumlage und der Körperwahrnehmung, Koordination

Material

Ev. CD-Player

SILBENSCHWINGEN

Vorbereitung

Für diese Übung wird viel Platz benötigt, daher im Turnsaal oder im Freien durchführen. Schwungbälle („Feuerbälle, KIWIDOS“).

Durchführung

Jedes Kind erhält einen Schwungball, danach verteilen sich die Kinder im Turnsaal. Rund um jedes Kind sollte ausreichend Platz sein. Die Lehrperson nennt ein mehrsilbiges Wort und einen räumlichen Begriff. Die einzelnen Silben werden von den Kindern mit dem Schwungball geschwungen. Möglichkeiten sind vor dem Körper schwingen, rechts, oder links neben dem Körper, über dem Kopf, in einer 8-er Schleife vor dem Körper.

Zielsetzung

Raumlagetraining, Training der auditiven Synthese, Koordination, Überkreuzen der Körpermitte und Geschicklichkeit

Variante

Für Geübte können die Übungen auch mit zwei Schwungbällen gleichzeitig geschwungen werden.

Material

Schwungbälle („Feuerbälle“) für jedes Kind

EXKURS: Allgemeines zum Schwungball („Feuerball“)

Im Handel ist der Schwungball („Feuerball“) unter dem Namen KIWIDO erhältlich.

Schwungbälle können aber auch einfach selbst hergestellt werden.

Als Material benötigt man dafür:

1 Luftballon, Mehl, oder feinen Sand oder Reis zum Füllen, einen Trichter, ein kleines Stück Stoff, mehrere bunte Krepppapierbänder, oder bunte Stoffbänder, Spagat.

Mehl, Sand oder Reis werden mit Hilfe des Trichters in den Luftballon gefüllt. Die Menge der Füllung hängt davon ab, wie schön er schwingen soll. Je mehr Füllung umso besser für die Schwünge, aber Achtung, die Luftballons können auch leicht reißen! Danach wird der Luftballon mit dünnem Spagat zugebunden. Die Krepppapierstreifen oder Bänder werden mit dünnem Spagat am Luftballonende befestigt. Der Stoff soll den gesamten gefüllten Luftballon umwickeln können und wird dann mit stärkerem Spagat zusammengebunden. Die eine Schnurseite nach dem Verknüpfen sollte ca. 1m lang sein (abhängig von der Körpergröße der Kinder). Eine kleine Schlaufe am Ende des Spagats erleichtert das Halten bei den Schwungübungen.



RÄTSELRALLEY

Vorbereitung

Ausnützung aller möglichen Räumlichkeiten im Schulgebäude. Eventuell mit anderen Klassen gemeinsam spielen. Pro Klasse werden 4 bis 5 Gruppen gebildet. Hinweiskärtchen in verschiedenen Gruppenfarben vorbereiten und im Schulhaus verteilen.

Durchführung

Jeder Gruppe wird eine bestimmte Farbe zugeordnet, die mit der Farbe der Hinweiskärtchen identisch ist. Der Start sollte für jede Gruppe an einem anderen Ort sein. Die Aufgaben, die erfüllt werden sollen, können Schwerpunkte aus dem aktuellen Lernstoff beinhalten, aber auch kleine Bastelarbeiten, Zeichnungen, Beobachtungen, Zählen von Dingen, Rätselfragen, logisches Denken, usw. Neben den Aufgaben, die auf jedem Hinweiskärtchen stehen, ist auch der Weg zum nächsten Hinweiskärtchen beschrieben. Welche Gruppe schafft die Aufgaben am schnellsten?

Zielsetzung

Kooperation, Training der Raumorientierung, logisches Denken

Material

Hinweiskärtchen für alle Gruppen, Material abhängig von den Aufgaben

WIR SPIELEN LEGO

Vorbereitung

Kinder, die einfache Legobauanleitungen zu Hause haben, bringen diese in die Schule mit. Auch im Internet sind Bauanleitungen zu finden. Entweder verfügt die Schule über Legosteine oder jedes Kind bringt welche mit. Empfehlenswert ist, die mitgebrachten Legosteine von den Eltern auflisten zu lassen. Gebaut kann entweder am Tisch oder auf den Plätzen werden. Auch können die Tische zur Seite geschoben werden und die Kinder bauen am Boden.

Durchführung

Die Lehrkraft verteilt die Baupläne an die Kinder. Nach Plan versuchen die Kinder einfache Legobauwerke genau nachzubauen. Kinder, die mit ihrem Bauwerk fertig sind, unterstützen Kinder, die langsamer sind.

Zielsetzung

Training der Raumlage, Kooperation

Material

Legosteine, Legobaupläne

LINKS-RECHTS-VOR-ZURÜCK

Vorbereitung

Im Turnsaal spielen. Die Kinder gehen paarweise zusammen.

Durchführung

Ein Kind macht die Augen zu, das andere Kind gibt Anweisungen, wohin das Kind mit den geschlossenen Augen gehen muss. Beispiel: gehe 8 Schritte nach vor, mache eine halbe Drehung und gehe 2 Schritte nach vor, 2 kleine Schritte nach links, ... Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

Variante

Es können gleichzeitig 3 bis 4 Aufträge gegeben werden. Damit wird neben der Raumorientierung auch das auditive Gedächtnis trainiert.

Zielsetzung

Training der Raumlage, Kooperation, Vertrauen

Material

Keines

UNSER KÖRPER WIRD ZUR ZAHL ODER ZIFFER

Vorbereitung

Im Turnsaal zu spielen. Zahlenkärtchen vorbereiten (als Ziffer oder in Buchstaben ausgeschrieben)

Durchführung

Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Die erste Gruppe zieht ein Kärtchen, auf der eine Zahl von 0-9 steht. (Bei mehrstelligen Zahlen sind je Gruppe entsprechend mehr Kinder einzuplanen.) Die Kinder legen mit ihren Körpern diese Ziffer, der Rest der Klasse soll sie erraten. Alle ratenden Kinder sollen auf einer Seite des Raumes stehen, damit die Zahl nicht auf dem Kopf zu lesen ist!

Variante

Die Zahl, die zu legen ist, ist die Lösung eines Rätsels („Welche Zahl reimt sich auf Brei?“) oder einer Rechnung.

Zielsetzung

Körperwahrnehmung, Kooperation, Zahlen- oder Rechentraining

Material

Zahlenkärtchen oder Rechenkärtchen

WO IST JETZT RECHTS?

Vorbereitung

Kann im Klassenraum gespielt werden. Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und schieben die Sessel zum Tisch. Rhythmusinstrument oder CD-Player vorbereiten.

Durchführung

Während die Lehrkraft mit dem Rhythmusinstrument schlägt (oder die Musik aus dem CD-Player spielt), gehen die Kinder im Klassenraum umher. Bei Stopp nennt die Lehrkraft eine Aufforderung:

- Linker (oder rechter) Arm gestreckt in die Höhe
- Linker (oder rechter) Arm im Seitenstütz
- Linkes (oder rechtes) Knie anheben
- Auf dem linken (oder rechten) Bein stehen
- Den Kopf auf die linke (oder rechte) Schulter legen
- Den Kopf nach links (oder nach rechts) drehen
- Die linke Hand zum rechten Knie (oder umgekehrt)
- Mit der linken Hand das rechte Ohr anfassen (oder umgekehrt)
- etc.

Das Tempo der Übung sollte langsam gesteigert werden. Kinder dürfen, wenn sie mit rechts und links noch unsicher sind, ein Band auf ihre dominante Hand gebunden bekommen.

Variante

Die gleiche Übung kann auch im Turnsaal als Laufübung angeboten werden.

Zielsetzung

Körperwahrnehmung, Lateralität, Konzentration

Material

Rhythmusinstrument oder CD-Player

DIE MATTE IST LEO

Vorbereitung

Im Turnsaal zu spielen. Eine Turnmatte wird mittig aufgelegt.

Durchführung

Für das Fangspiel wird ein Fänger bestimmt. Bis zu 2 Kinder können sich auf der Matte vor dem Fänger in Sicherheit bringen. Stellt sich ein 2. Kind zu einem Kind, das bereits im „Leo“ steht, RECHTS neben das Kind, dürfen beide im „Leo“ bleiben. Möchte ein 3. Kind ins „Leo“ darf es sich nur mehr LINKS (neben das 1. Kind) stellen und das 2. Kind (ganz RECHTS) muss sofort von der Matte. Stellt sich zum 1. Kind ein 2. Kind LINKS neben das Kind, muss das erste Kind die Matte sofort verlassen. Wird ein Kind vom Fänger erwischt, ist dieses der neue Fänger oder ein neuer Fänger wird bestimmt.

Variante

Die Spielregeln sind variabel. So könnte z.B. auch vereinbart werden, die Kinder die ins Leo flüchten müssen auf dem rechten Fuß stehen, kommt ein weiteres Kind ins Leo und stellt sich auf den linken Fuß, muss das erste Kind sofort von der Matte

gehen. Kommt ein drittes Kind dazu, muss das Kind in der Mitte die Matte sofort verlassen.

Zielsetzung

Raumwahrnehmung, Raumorientierung, Ausdauer und Schnelligkeit, Konzentration

Material

Turnmatte

4.3.7. Exkurs: Gymnastik für das Gehirn

Der Vollständigkeit halber möchten wir auch auf die Bewegungsübungen verweisen, die vielfach bekannt und zur Zeit in aller Munde sind und sich jederzeit während einer klassischen Unterrichtsstunde aber auch in eine Lernen in Bewegung - Trainingseinheit rasch und einfach einbauen lassen.

Bei **BRAIN GYM** werden eine Reihe verschiedener Übungen durchgeführt, die einfach und schnell zu erlernen sind. Die körperlichen Übungen sollen helfen, Spannungen abzubauen, die Durchblutung zu fördern und die Konzentrationsleistung zu verbessern.

VITAL4BRAIN ist ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das der Lehrkraft ermöglicht, den Unterricht mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu bereichern. Auch mit diesen Übungen wird darauf abgezielt, dass die SchülerInnen danach dem Unterricht konzentrierter folgen können. (s. www.vital4brain.at)

Auch spezielle **Gymnastik**, die eigentlich **für die Wirbelsäule** und insbesondere für eine aufrechte Haltung gedacht ist, wirkt positiv auf Körper und Geist (s. www.pratscher.at).

Durch **Aktivierungs- oder Entspannungsübungen** zur rechten Zeit kann die Leistungskurve individuell optimiert werden. Durch langes Sitzen werden Gelenke steif, man wird müde, Lockerungsübungen helfen den Körper wieder zu aktivieren. Fühlt man sich gestresst (z. B. vor Prüfungen) helfen Atemübungen sich zu entspannen (s. 99 Lerntipps, Dr. Katharina Turecek).

4.3.7.1. Übungen

Denkmütze

Die Ohren mit Daumen und Zeige- und Mittelfinger sanft nach hinten ziehen und „ausfalten“. Ganz oben beginnen mit sanfter Massage abwärts, dem Ohrrändern entlang bis zum Ohrläppchen wandern.

Wirkung: Die Übung steigert die Aufnahmefähigkeit gegenüber dem, was man hört. Sie steigert die Konzentrationsfähigkeit und aktiviert.

„Denkmütze“

Ohren von oben nach unten an der Ohrmuschel ausstreichen.

„Kopfklopfen“

Von hinten nach vorne übers Scheitelhaupt klopfen.

„Liegende Acht“

Beginne mit der linken Hand und zeichne vom Mittelpunkt aus eine liegenden Acht; der Daumen soll nach oben zeigen; wiederhole die Acht dreimal und wechsle auf die rechte Hand; führe dann die liegende Acht dreimal beidarmig mit gefalteten Händen durch. Verfolge die Bewegung der Arme mit den Augen.

„Elefant“

Strecke den linken Arm schräg nach vorn aus und lege den Kopf auf die linke Schulter; zeichne mit dem linken Arm eine liegende Acht, Kopf und Oberkörper folgen der Bewegung; wechsle nach drei Achterschleifen auf die rechte Seite.

„Nilpferd“

Stelle dich beidbeinig hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin; schwinge mit beiden Armen wechselseitig nach vorne und zurück.

„Abklopfen“

Außen und innen entlang der Arme und Beine abklopfen.

Überkreuzbewegung I

Jeweils das eine Knie hochziehen und das Bein mit dem Ellenbogen des angewinkelten Arms der anderen Seite zusammenbringen: also das linke Bein mit dem rechten Ellenbogen und umgekehrt. Diese Bewegung langsam und bewusst ausführen.

Wirkung der Übung: Die Funktionen des gesamten Gehirns und der Stirnlappen werden stimuliert. Das hat umfassende positive Auswirkungen auf sowohl geistige als auch körperliche Aktivitäten.

Überkreuzbewegung II

Gleichzeitig den rechten Arm nach rechts oben und das linke Bein nach links oben schwingen – und umgekehrt.

Hinweis: Dabei ein Ausweichen in eine verstärkte Hohlkreuzposition vermeiden.

Überkreuzbewegung III

Den rechten Unterschenkel hinter das linke Standbein hochziehen. Dabei mit der linken Hand zum rechten Fuß greifen. Gleichzeitig bewegt sich der rechte Arm nach außen und oben. Das Ganze umgekehrt.

Hinweis: Rumpfkontrolle: dabei den Nabel nach innen und hoch ziehen.

Weiters: Rücksicht auf die Finger!

Das 1-Minuten Dehnungsprogramm (www.pratscher.at)

Ausgangsstellung: aufrecht stehen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabilisieren, Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen:

- beide Arme gestreckt seitlich, Daumenzeigen dabei nach hinten: 2x nach hinten oben ziehen
- beide Arme seitlich abgewinkelt, Ellbogen in Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten. 2x nach hinten unten ziehen
- rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten, linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne: beide Arme 2x in die Länge nach hinten ziehen – dann seitenverkehrt 2x
- beide Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten: beide Arme 2x nach oben hinten ziehen
- beide Arme nach unten gestreckt, Daumen nach außen und hinten drehen: beide Arme 2x nach hinten oben ziehen, dabei die Schultern nach hinten ziehen und in einen Zehenstand gehen

Gelenkekreise (In Gang kommen)

* Finger: Öffne und schließe die Hände 10x.

* Handgelenkkreisen: Drehe die Hände 10x im Kreis und zeichne mit jeder Hand zehn große Kreise in die Luft.

* Schulterkreisen: Ziehe die Schultern hoch, dann nach hinten und unten und bringe sie vorne wieder in die Höhe. 10x

* Fußgelenkkreisen: Stehe auf und stell dich auf ein Bein. Fußgelenk 10x kreisen, anschließend Beinwechsel.

* Hüftkreisen: Du stehst auf einem Bein, zeichne mit dem andern Knie 10x Kreise; anschließend Beinwechsel.

Kraft-Atmung (Kraft tanken vor der Prüfung)

* Fenster öffnen und ruhig durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Die Bauchdecke hebt sich, der Körper füllt sich mit Sauerstoff. Die Atmung kann mit motivierenden Sätzen wie „Ich“ beim Einatmen, „schaffe es!“ beim Ausatmen kombiniert werden.

4.4. Beispielweiser Aufbau von Unterrichtseinheiten

Im Folgenden finden Sie vier Beispiele von Lernen in Bewegung – Trainingseinheiten. Dabei haben wir je eine Unterrichtseinheit für die vier Grundschulstufen vorbereitet. Jede Trainingseinheit hat ein Schwerpunktthema. Begonnen wird jeweils mit einer Einstimmungsübung, gefolgt von Übungen zum Lehrthema. Mit einem Bewegungsspiel wird die Unterrichtseinheit abgeschlossen.

4.4.1. BEISPIEL für eine STUNDENVORBEREITUNG LERNEN IN BEWEGUNG IM UNTERRICHT: 1. Klasse, Turnsaal

SCHWERPUNKTTHEMA: Differenzierung der Buchstaben b / p

1. Ankommen und Einstimmung

Training: Kinästhetische Wahrnehmung, Koordination, rechte-linke Gehirnhälfte, Konzentration:

DU UND ICH

Vorbereitung

Jedes Kind sucht sich einen Partner.

Durchführung

Die Lehrperson gibt 3 Bewegungen vor, die in einer regelmäßigen Reihenfolge wiederholt werden. Beispiel: 1. Kind klatscht, 2. Kind fasst sich an beide Ohren, 1. Kind greift sich an die Nase, 2. Kind klatscht, 1. Kind fasst sich an beide Ohren, usw. (Bewegungen werden von jedem Kind im Vorfeld einzeln in der richtigen Reihenfolge geübt.)

Zielsetzung

Training der Koordination und Steigerung der Konzentration.

Material

Keines

2. Schwerpunktübungen

Training: Auditive Differenzierung

P ODER B?

Vorbereitung

Jedes Kind bekommt einen kleinen Schaumgummiball.

Durchführung

Die Lehrkraft liest einzelne Wörter vor die entweder mit P oder B beginnen oder in denen ein P oder B vorkommt. Die Kinder prellen den Ball am Boden auf, wenn sie ein P hören, sie werfen den Ball in die Höhe, wenn sie ein B hören.

Variante 1

Wenn keine Schaumgummibälle zur Verfügung stehen, kann die gleiche Übung andere Bewegungsaufgaben haben, z.B. Arme in die Höhe strecken oder in die Hocke gehen.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und Analyse, Koordination, Geschicklichkeit

Material

Kleine Schaumgummibälle

Training: Visuelle Wahrnehmung, Differenzierung, Konzentration

B oder P? Festigung

Vorbereitung

Für jedes Kind liegen 2 bis 3 nummerierte Arbeitsblätter, die das Schwerpunktthema beinhalten, verstreut am Boden. Jedes Kind hat sein Federpennal bei sich.

Durchführung

Ähnlich dem Stationenlauf müssen die Kinder, bevor sie versuchen ihr Arbeitsblatt zu lösen, eine Bewegungsübung machen. Diese kann auch als Bild dargestellt werden, wenn es sich noch um Leseanfänger handelt. Voraussetzung dafür ist, dass die Kinder über die Bedeutung der Bilder Bescheid wissen. Die „Bewegungsbilder“ liegen bei jeder Station.

BEISPIELE für Bewegungsübungen:

Bewegung 1: Hüpfе wie ein Hampelmann

Bewegung 2: Hüpfе auf einem Bein so weit du kommst

Bewegung 3: Werfe den Ball 10-mal in die Höhe und fange ihn wieder auf

Zielsetzung

Optische Differenzierung, Festigung, Konzentration

Material

Nummerierte Arbeitsblätter, eventuell Bewegungsbilder, Bälle

3. Abschließendes Bewegungsspiel

MURMELKETTE

Vorbereitung

Kinder bilden 2 bis 4 Gruppen.

Durchführung

Jedes Kind bekommt ein stärkeres Blatt Papier, ev. auch dünnen Karton oder Wellpappe. Die Kinder stellen sich gruppenweise nebeneinander auf. Das Blatt wird in der Mitte leicht gefaltet und mit beiden Händen an der Unterseite in Brusthöhe vor dem Körper gehalten. Auf das Blatt des äußersten Kindes wird von der Lehrkraft eine Murmel gelegt, vorsichtig wird diese ausbalanciert und jeweils dem Nachbar ohne

Zuhilfenahme der Hände auf sein Blatt weitergegeben. Das letzte Kind gibt die Murmel wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter. Natürlich sollte die Murmel dabei nicht auf den Boden fallen! Fällt die Murmel doch auf den Boden, wird das Spiel an der Stelle fortgesetzt, an der die Murmel zu Boden gefallen ist. Anstelle der Murmel kann auch ein kleiner Schaumgummiball oder ein Tischtennisball verwendet werden.

Wichtig

Murmeln rollen weit und gehen leicht verloren. Pro Gruppe wird ein Kind bestimmt, das die herunter gefallene Murmel wieder holt, die anderen Kinder bleiben auf ihren Plätzen stehen, Ersatzmurmeln bereit halten. Am Ende der Übung kann dann noch einmal von allen Kindern nach verloren gegangenen Murmeln gesucht werden.

Zielsetzung

Gleichgewichtstraining, Koordination und Kooperation.

Material

Für jedes Kind ein Blatt stärkeres Papier oder dünnen Karton, Glasmurmeln; bei Variante: kleine Schaumgummibälle oder Tischtennisbälle

4.4.2. BEISPIEL für eine STUNDENVORBEREITUNG LERNEN IN BEWEGUNG IM UNTERRICHT: 2. Klasse, Klassenraum

SCHWERPUNKTTHEMA: Unterscheidung Namenwort und Tunwort

1. Ankommen und Einstimmung

Training: Kinästhetische Wahrnehmung, Koordination, Überkreuzen der Körpermitte

GORILLA

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf.

Durchführung

Die Lehrkraft sagt folgenden Text: „Achtung, wer ist hier der Herr im Wald? Achtung, ICH bin hier der Herr im Wald!“ (Damit ist der Gorilla, der im Wald lebt, gemeint). Zum Text wird immer abwechselnd folgende Bewegung gemacht: beide Hände klatschen gleichzeitig auf die Oberschenkel, mit beiden Händen klatschen, die rechte Hand klatscht auf die linke Schulter. Vorerst wird der Text sehr langsam gesprochen, damit die Kinder die Bewegungen mitmachen können. Langsam das Tempo steigern, bald sollten die Kinder auch den Text mitsprechen können.

Zielsetzung

Konzentrationssteigerung, Koordination, Überkreuzen der Körpermitte

Material

Keines

Training: Vestibularsystem

LUFTNAMEN

Vorbereitung

Die Kinder stehen bei ihren Plätzen stehen. Ev. gehen sie 1 Schritt zurück.

Durchführung

Die Kinder stellen sich auf ein Bein und versuchen mit dem Bein in der Luft den eigenen Namen zu schreiben.

Zielsetzung

Training des Gleichgewichts, Aktivierung der rechten und linken Gehirnhälfte

Material

Keines

2. Schwerpunktübungen

Training: Auditive Wahrnehmung, kinästhetisches System

GROSS ODER KLEIN?

Vorbereitung

Die Sessel werden zum Tisch geschoben. Die Kinder bewegen sich frei im Raum.

Durchführung

Der Pädagoge schlägt ein Rhythmusinstrument. Die Kinder gehen dazu im Klassenraum herum. Wenn der Rhythmus stoppt, wird ein Wort (Namen- oder Tunwort) genannt.

Namenwort: alle strecken die Arme ganz hoch und stehen auf den Zehenspitzen (machen sich groß)

Tunwort: alle kriechen unter einen Tisch (machen sich ganz klein)

Material

Rhythmusinstrument

Training: Auditive Wahrnehmung, Differenzierung, Konzentration

GESCHICHTE Riesennamenwort – Zwergentunwort

Vorbereitung

Die Kinder setzen sich auf ihren Platz.

Durchführung

Die Lehrkraft erklärt: „Immer wenn ihr das Wort „Riesennamenwort“ hört, steigt ihr auf den Sessel und macht euch ganz groß. Wenn ihr das Wort „Zwergentunwort“ hört, geht ihr in die Hocke und macht euch ganz klein.“ Die Geschichte wird vorgelesen:

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort sind dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstehen, unternehmen das nette Riesennamenwort und das lustige Zwergentunwort oft Ausflüge.

Eines Tages hat das Zwergentunwort einen riesigen Einfall: „Riesennamenwort, heute machen wir eine Bergtour!“ Das Zwergentunwort packt sofort einen riesigen Rucksack, holt seine Zwergentunwortmütze und die Zwergentunwortstiefel. Dann ziehen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort los.

Bald treffen sie ein paar Menschen. Die Menschen grüßen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort. „Hallo Riesennamenwort, hallo Zwergentunwort!“ rufen sie. Und das Riesennamenwort und das Zwergentunwort grüßen die Menschen zurück.

Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort haben große Mühe auf den unmenschlich riesigen Berg zu gelangen. Das Riesennamenwort jammert: „Ach Zwergentunwort, ist das ein riesiger Berg!“ Endlich erreichen sie den unmenschlich hohen Gipfel, legen eine Rast ein und essen ganz viele Butterbrote und Äpfel.

Dann hat das Riesennamenwort eine Idee. „Du, Zwergentunwort, lass uns doch unsere Anfangsbuchstaben tauschen!“ Aber da sagt das Zwergentunwort: „Auf gar keinen Fall, Riesennamenwort! Wie sehe ich denn aus, wenn ich plötzlich am Anfang einen Riesenbuchstaben habe. Und du erst, wenn du am Anfang einen Zwergenbuchstaben hast. Nein, nein, nein es wird auf gar keinen Fall getauscht!“ „Ja, eigentlich hast du recht. Du mit einem Riesenbuchstaben am Anfang, das schaut wirklich komisch aus. Da behalte ich als Riesennamenwort schon lieber den Riesenbuchstaben am Anfang!“ Dann steigen sie den Berg wieder hinunter. Unten angekommen machen das Riesennamenwort und das Zwergentunwort ganz große Augen, denn vor ihnen steht plötzlich ein dickes, kugelrundes Wiewort...

Training: Visuelle Wahrnehmung, Festigung

LAUFDIKTAT

Vorbereitung

Nummerierte Wörterstreifen an den unterschiedlichsten Stellen mehrfach im Klassenraum aufhängen. Ausgangspunkt ist der jeweilige Sitzplatz jedes Kindes. Bevor gestartet wird, werden die Bewegungsübungen erklärt, ev. von einem Kind vorgezeigt. Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt, Stifte sind am Platz vorbereitet.

Durchführung

Damit die Kinder beim Startzeichen nicht alle gleichzeitig zur gleichen Stelle laufen müssen, empfiehlt es sich von jeder Wörterreihe 3 bis 4 gleiche Wörterstreifen im Raum zu verteilen. Diese müssen nicht alle in der gleichen Höhe angebracht werden. Vielleicht muss man auf den Sessel steigen oder unter den Tisch kriechen, um die Wörter lesen zu können... Die Wörterreihen sind für die Kinder gut sichtbar nummeriert. Bei jeder Wörterreihe gibt es eine zusätzliche Bewegungsaufgabe, diese sollte für die Kinder z. B. farblich hervorgehoben erkennbar gemacht werden.

Zielsetzung

Training der visuellen Wahrnehmung, Festigung des Schwerpunktthemas

Material

Wörterstreifen, Klebeband, Arbeitsblätter

ARBEITSAUFGABEN:

LAUFDIKTAT

Schreibe die Namenwörter in die Spalte

NAMENWORT

Schreibe die Tunwörter in die Spalte

TUNWORT

KATZEN

SPIELEN

SCHREIBEN

GARTEN

BEWEGUNGSÜBUNG 1

Gehe wieder zu deinem Platz und springe 10-mal wie ein Hampelmann.

LACHEN

PFERD

SEMMEL

SESSEL

BEWEGUNGSÜBUNG 2:

Gehe zu deinem Platz und stelle dich auf Bein, zähle langsam bis 10.

LESEN

HÜPFEN

BALL

RADIERGUMMI

BEWEGUNGSÜBUNG 3:

Gehe zu deinem Platz und steige 10-mal auf deinen Sessel hinauf und wieder hinunter.

SCHULE

SINGEN

TURNEN

TISCH

BEWEGUNGSÜBUNG 4:

Knie dich nieder und mache 10-mal einen Katzenbuckel

3. Abschließendes Bewegungsspiel

Training: rechte/linke Gehirnhälfte, Koordination, Schnelligkeit

BECHER STAPELN (SPEED STACKS): (siehe auch S. 26)

Vorbereitung

Die Tische werden an die Wand geschoben. Kinder bilden 2 bis 3 Gruppen.

Durchführung

Die Kinder sitzen in 2 bis 3 Gruppen hintereinander. In einigen Metern Abstand wird pro Gruppe je ein *Becherset* (3x3 Becher - oder 1x3, 1x6, 1x3 Becher) aufgebaut. Die Gruppen spielen gegeneinander. Das erste Kind läuft vor, spielt eine Runde durch und läuft zu seiner Gruppe zurück. Danach startet das nächste Kind usw. bis alle Kinder der Gruppe einmal an der Reihe waren. Welche Gruppe war am schnellsten?

Zielsetzung

Training der rechten und linken Gehirnhälfte, Koordination, Kooperation, Konzentrationssteigerung, Motivation.

Material

2 bis 3 Spiele *Speed Stacks* (Allgemeines zu *Speed Stacks*: siehe S. 26)

4.4.3. BEISPIEL für eine STUNDENVORBEREITUNG LERNEN IN BEWEGUNG IM UNTERRICHT: 3. Klasse, Turnsaal

SCHWERPUNKTTHEMA: Unterscheidung Wiewort und Tunwort mit Lernwörtertraining

1. Ankommen und Einstimmung

Training: Vestibularsystem, Koordination, Kooperation

RETTE DEN ANDEREN, WER KANN!

Vorbereitung

Jedes Kind bekommt ein Stück Zeitungspapier, das zu einem Ball zusammenknüllt wird.

Durchführung

Der Zeitungspapierball wird auf den Kopf gelegt. Alle Kinder gehen langsam und vorsichtig im Raum. Fällt ein Ball auf den Boden, muss das Kind an dieser Stelle stehenbleiben und warten, dass es ein anderes Kind „rettet“. Der „Retter“ muss vorsichtig in die Hocke gehen, damit sein eigener Zeitungspapierball nicht zu Boden fällt, hebt den Ball des anderen Kindes auf, dieses darf den Ball nun wieder auf den Kopf platzieren und weitergehen. Fällt dem „Retter“ der eigene Ball bei der Rettungsaktion vom Kopf, muss auch er stehen bleiben und auf einen anderen „Retter“ warten. Wer kann am längsten seinen Zeitungspapierball auf dem Kopf balancieren?

Zielsetzung

Training des Gleichgewichts, Körperhaltung, Konzentration, sowie Kooperation werden bei dieser Übung gefördert.

Material

Zeitungspapier

2. Schwerpunktübungen

Training: Auditive Wahrnehmung, Differenzierung, Konzentration

GESCHICHTE: Das dicke, kugelrunde Wiewort

Vorbereitung

Die Kinder stehen nebeneinander an der Turnsaalwand.

Durchführung

Die Lehrkraft erklärt: „Immer wenn ihr das Wort „Riesennamenwort“ hört, steigt ihr auf den Sessel und macht euch ganz groß. Wenn ihr das Wort „Zwergentunwort“ hört, geht ihr in die Hocke und macht euch ganz klein, wenn ihr das Wort dickes, kugelrundes Wiewort hört, versucht ihr euch ganz dick zu machen.“

Die Geschichte wird vorgelesen:

Das dicke, kugelrunde Wiewort

„Hallo ihr beiden, wo kommt ihr denn her?“, fragt das dicke kugelrunde Wiewort. Das Riesennamenwort und das Zwergentunwort schauen sich mit ganz großen Augen an und können vor Erstaunen zuerst gar nichts sagen. Langsam beginnt das Riesennamenwort stotternd eine Antwort: „Wir waren auf dem Berg.“ „Und wiiiie war der Berg?“, fragt das dicke, kugelrunde Wiewort. „Was meinst du mit, wiiiie war der Berg?“, fragt das Zwergentunwort. „Na war er klein oder war er groß oder war er felsig?“, fragt das dicke, kugelrunde Wiewort. „Riesig war der Berg, ein riesiger Berg! Oben angekommen haben wir Butterbrote und Äpfel gegessen“, sagt jetzt das Riesennamenwort. „Hmm köstlich! Und wiiiie waren die Äpfel?“, will das dicke, kugelrunde Wiewort jetzt wissen. „Die Äpfel waren saftig. Wir haben saftige Äpfel gegessen“, antwortet das Zwergentunwort. „Sag einmal, dickes, kugelrundes Wiewort, warum fragst du denn eigentlich ständig, wiiiie etwas ist?“, interessiert sich jetzt das Riesennamenwort. „Das ist einfach so. Ich will ständig wissen, wiiiie irgendetwas ist. Dann kann ich mir die Geschichten, die ich höre viel besser vorstellen. Wenn ich zum Beispiel eine Geschichte über ein Kind höre, dann möchte ich wissen, wiiiie das Kind ist. Ein kleines Kind, ein großes Kind, ein fröhliches Kind, ein trauriges Kind, ein dickes Kind, ein dünnes Kind, ein müdes Kind, ein waches Kind, ein schnelles Kind, ein langsames Kind, ein mutiges Kind oder ein ängstliches Kind“, erklärt das dicke, kugelrunde Wiewort. „Ach, jetzt verstehe ich“, sagt das Zwergentunwort, „deshalb heißt du auch dickes, kugelrundes Wiiiiewort. Weil du ständig wissen möchtest, wiiiie ist etwas! Das ist bei mir ganz ähnlich. Ich heiße Zwergentunwort, weil ich ständig etwas tun und machen muss, sonst wird mir ganz fad. Ich muss essen und singen und schreiben und lachen und laufen und schlafen und lesen und turnen und spielen und rechnen und gehen und malen und hüpfen und lernen und klettern und fahren und und und und“ Das Riesennamenwort, das Zwergentunwort und das dicke kugelrunde Wiewort gehen gemeinsam die Straße hinunter und das Zwergentunwort redet und redet und redet, weil es ja ständig etwas tun muss. Nur hin und wieder, wenn ihm die Luft ausgeht vom vielen Reden, kann man ein „und wiiiie ist es?“ hören.

Training: Kinästhetische Wahrnehmung, visuelle Wahrnehmung, Serialität, logisches Denken, Festigung, Konzentration:

STATIONENLAUF

Vorbereitung

Es werden 4 bis 5 verschiedene Stationen vorbereitet. Jede Station sollte öfter vorbereitet sein, um längere Wartezeiten zu vermeiden. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jedes Kind hat ein Federpennal und ein Arbeitsblatt bei sich.

Durchführung

Bevor die Kinder mit dem Stationenlauf beginnen, wird jede Station erklärt. Die Anzahl der Stationen richtet sich nach der Anzahl der Kinder. Pro Station sollten nicht mehr als 2 Kinder (ein Paar) gleichzeitig sein, um sich nicht gegenseitig zu stören. 4 bis 5 Stationen könnte jedes Kind in einer Unterrichtseinheit bewältigen. Die Stationen 1 bis 4 (oder 5) können sich öfter wiederholen, damit die Kinderanzahl pro Station eingehalten werden kann.

Die Kinder dürfen selbst entscheiden, mit welcher Station sie gerne beginnen möchten. Am Ende sollte jeder jede Station erarbeitet haben. Auf langsamere Kinder wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Die Kinder sollten bei den einzelnen Stationen keinen Zeitdruck bekommen und ihre Station in Ruhe zu Ende bringen können. Besser eine Station weniger geschafft, als letztlich überfordert zu sein! Die beiden Kinder arbeiten gemeinsam und unterstützen sich gegenseitig.

BEISPIEL:

STATION 1

Laufe eine Turnsaalrunde rückwärts!

Finde alle Wortkärtchen mit einem Wiewort und schreibe sie auf dein Arbeitsblatt.

STATION 2

Wirf den Ball 10-mal an die Wand und fange ihn wieder auf!

Bilde aus den Wortkärtchen 2 Sätze. Schreibe sie auf dein Arbeitsblatt. Unterstreiche die Wiewörter.

STATION 3

Hüpfe auf einem Bein, so weit du kommst!

Schreibe deinem Gruppenpartner ein Wiewort auf den Rücken. Jeder schreibt sein erratenes Wiewort auf sein Arbeitsblatt.

STATION 4

Springe seitwärts 2 Turnsaalrunden!

Überlege dir 3 Tunwörter. Stelle die Wörter dar, ohne dabei zu sprechen. Die erratenen Wörter schreibt ihr auf euer Arbeitsblatt.

Zielsetzung

Festigung des Schwerpunktthemas, kinästhetische Wahrnehmung, Logisches Denken, Serialität, visuelle Wahrnehmung, Kooperation

Material

Wortkärtchen, Bälle, Arbeitsblätter für jedes Kind

3. Abschließendes Bewegungsspiel

Training: rechte/Linke Gehirnhälfte, Koordination, Konzentration

1-2-3

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Der Pädagoge schlägt ein Rhythmusinstrument, die Kinder laufen dazu. Wenn die Rhythmusschläge enden, nennt der Pädagoge 3 Zahlen.

- * Die 1. Zahl sagt aus, auf wie vielen Beinen jedes Kind stehen darf (daher nur 1 oder 2 möglich),
- * die 2. Zahl sagt aus, wie viele Finger jedes Kindes den Boden berühren dürfen (1-10) und
- * die 3. Zahl sagt aus, wie viele Kinder als Gruppe zusammen stehen sollen (Zahl abhängig von der Klassengröße, damit keine Kinder übrig bleiben, aber auch die Zahl 1 ist möglich).

Zielsetzung

Ausdauer, Konzentration und Koordination

Material

Rhythmusinstrument

4.4.4. BEISPIEL für eine STUNDENVORBEREITUNG LERNEN IN BEWEGUNG IM UNTERRICHT: 4. Klasse, Klassenraum

SCHWERPUNKTTHEMA: Lernen einer Gedächtnisübung

1. Ankommen und Einstimmung

BEWEGTES ABC

Vorbereitung

Die Kinder stehen von ihren Plätzen auf und schieben die Sesseln zum Tisch.

Durchführung

Das Plakat mit dem ABC wird für alle Kinder gut sichtbar z.B. an der Tafel oder Wand befestigt. Die Kinder sagen gemeinsam, in einem vorgegebenen Tempo, das ABC laut vor und machen dazu gleichzeitig vereinbarte Bewegungen zu jedem einzelnen Buchstaben. Unter jedem Buchstaben steht eine Abkürzung oder ein Zeichen für eine bestimmte Bewegung. Beispiel: R = rechten Arm hoch strecken, L = linken Arm hoch strecken, X = Arme vor der Brust überkreuzen.

Anstelle der oben angeführten Bewegungen können auch andere Übungen gemacht werden (mit dem rechten oder linken Fuß aufstampfen, in die Hände klatschen, mit den Fingern schnipsen, ...)

Für geübte Kinder kann das ABC auch rückwärts trainiert werden.

Zielsetzung

Training der Körperkoordination und Steigerung der Konzentration, Aktivierung

Material

Möglichst großes Plakat mit dem ABC beschriftet.

2. Schwerpunktübungen

Training: Kinästhetische Wahrnehmung, Koordination, Konzentrationssteigerung, Gleichgewicht und Geschicklichkeit

BEWEGUNGSPARCOURS

Vorbereitung

Gemeinsam mit den Kindern wird ein Bewegungsparcours durch die Klasse aufgebaut. Je nachdem welches Material zur Verfügung steht, kann dieses eingebaut werden (Balancebretter, Sitzbälle, Seile, die am Boden aufgelegt werden können, etc.). Natürlich werden auch Tische und Sessel miteinbezogen. Die Schultaschen werden auf den Gang gestellt.

Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt auf dem die Gedächtnisübung steht.

Durchführung

Jedes Kind geht in sehr langsamem Tempo den Bewegungsparcours ab. Zu Beginn werden die verschiedenen Bewegungsstationen trainiert. Wem die einzelnen Stationen schon sehr gut gelingen, der kann sich während der Bewegung auf den Text seines Arbeitsblattes konzentrieren. Leise Hintergrundmusik ist dafür sehr angenehm. Die Anzahl der Runden werden von Kind zu Kind unterschiedlich sein. Die Kinder sollten ihre Bewegungsübungen so lange machen, bis sie glauben den Text auswendig schreiben zu können. Wer glaubt, dass er den Text schon schreiben kann, bekommt von der Lehrkraft sein Arbeitsheft. Für das Schreiben der Gedächtnisübung wird der Gangraum genützt.

Zielsetzung

Training kinästhetischer Wahrnehmung, Koordination, Konzentrationssteigerung, Gleichgewicht und Geschicklichkeit.

Material

Je nach Verfügbarkeit: Balancebretter, Seile, Sitzbälle, Tische, Sessel...

3. Abschließendes Bewegungsspiel

KRACHMACHERSTRASSE

Vorbereitung

Die Tische werden zur Wand geschoben, die Kinder sitzen im Kreis am Boden. In der Mitte des Kreises liegen unterschiedliche Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann.

Durchführung

Ähnlich wie das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ steht das erste Kind auf und macht ein Geräusch. Das nächste Kind wiederholt das Geräusch des ersten Kindes und macht ein neues Geräusch dazu, usw. Es können auch Körpergeräusche wie Klatschen, Aufstampfen, Fingerschnipsen, ... oder ein gesprochenes Klingeling, Boing, Klatsch, ... eingebaut werden.

Zielsetzung

Training der auditiven Differenzierung und des auditiven Gedächtnisses, Konzentrationstraining

Material

Unterschiedlichste Alltagsgegenstände die Geräusche erzeugen. Auch kleinere Musikinstrumente oder (Rassel-) Dosen mit unterschiedlichen Füllungen sind möglich.

4.5. Übungsliste

Sämtliche Übungen, die in den einzelnen Wahrnehmungsbereichen erläutert wurden, haben wir in der Übungsliste noch einmal zusammengefasst. Für jede Übung wurden auch die schwerpunktmäßigen Zielsetzungen erfasst. Da der Großteil der Übungen für Lerninhalte der Fächer Deutsch und Mathematik (auch Sachunterricht wäre möglich) angewendet und nach eigener Kreativität gestaltet werden können, sind die Lernziele, die je Übung erreicht werden können, nicht gesondert aufgeführt.

Zielsetzungen/ Übungen:	Körperwahrnehmung	Raumlage	Geschicklichkeit	Gleichgewicht	Konzentration	Koordination	Kooperation	Aktivierung der rechten und linken Gehirnhälfte	Überkreuzen der Körpermitte	Rhythmus	Graphomotorik	Motivation	Aktivierung	Entspannung, Erholung	Ausdauer, Muskelspannung	Reaktion, Schnelligkeit	Taktile Wahrnehmung	Auditive Wahrnehmung	Visuelle Wahrnehmung	Seite
Kinästhetisches System - Bewegungsplanung - Motorik																				
Zehenspitzentag	x				x															18
Guten Tag Zeigefinger	x				x									x						18
Hampelmannspringen					x	x				x										19
Kannst du boxen?					x								x							19
Die Nase auf der Sessellehne	x	x																		20
Gemüsesuppe					x	x														20
Bewegtes ABC					x	x														21
Du und ich					x	x														22
Der 8er in der Luft						x			x		x									22
1x1 Twister		x				x														23
1-2-3					x	x									x					23
Feuer - Wasser - Sturm															x	x				24
Jonglieren					x	x		x	x											25
Becher Stapeln (Speed Stacks)					x	x	x	x				x								26
Fang das Wort							x								x					27
1x1 Lauf						x	x								x	x				27
Fang den Ball			x			x														28
Radiergummi-Schule			x	x	x															28
Recken, Strecken, Gähnen														x						29
Gorilla					x	x			x											29
Stärkung der Nackenmuskulatur		x		x	x	x									x					30
Vestibulärsystem - Gleichgewichtssinn																				
Auf einem Bein stehen					x			x												32
Wörter buchstabieren				x	x															32
Auf dem Seil balancieren				x	x												x			33
Am Bauch liegen und lesen				x	x										x					33
An der Tafel schreiben				x	x		x													34
<i>Exkurs: Balancebrett</i>																				34
Watte auf dem Kopf	x				x	x						x								35
Murmekette				x		x	x													35
Rette den anderen, wer kann!		x		x	x		x													36
Weg vom Boden mit den Füßen				x	x										x					37
<i>Exkurs: Sitzball</i>																				37
Pedalo, Stelzen, Einräder, ...				x	x	x						x								38

Zielsetzungen/ Übungen:	Körperwahrnehmung	Raumlage	Geschicklichkeit	Gleichgewicht	Konzentration	Koordination	Kooperation	Aktivierung der rechten und linken Gehirnhälfte	Überkreuzen der Körpermitte	Rhythmus	Graphomotorik	Motivation	Aktivierung	Entspannung, Erholung	Ausdauer, Muskelspannung	Reaktion, Schnelligkeit	Taktile Wahrnehmung	Auditive Wahrnehmung	Visuelle Wahrnehmung	Seite
Auditive Wahrnehmung - Sprachentwicklung																				
Stille?														x				x		40
Die Blechdose geht um					x	x												x		41
Krachmacherstraße					x													x		41
Wortsalat																		x		42
Schritte zählen					x													x		42
Stille Post					x													x		43
Wörterketten																		x		43
Wo ist mein Tierpartner?																		x		44
Ich seh', ich seh', was du nicht siehst																		x		44
Der Zauberschwur	x				x	x												x		45
Bewegte Geschichte					x													x		46
Wörter abklatschen					x											x		x		47
Wörter zählen					x													x		47
Die Aufgabenschlange					x													x		48
Robotersprache																		x		48
Nonsensansage																		x		49
Bello bewacht seinen Knochen																		x		49
Geräuschdetektiv					x													x		50
Hörst du den Satzanfang?																		x		50
Emil, wie weit darf ich reisen?																		x		51
P oder B?			x			x												x		51
Lustig oder traurig?																		x		52
Visuelle Wahrnehmung - Sehsinn																				
Was tust du?																			x	54
Blitzlesen																			x	55
Blitzlesen - Variante															x				x	56
Exkurs: Hängematte																				56
Laufdiktat	x		x	x		x		x	x			x							x	57
Wörter einsammeln					x										x				x	58
Exkurs: Rollbrett																				58
Größer als ..., kleiner als ...?		x																	x	59
Wörter hüpfen					x	x													x	59
Wer ist meine 2. Silbe?					x														x	60
Luftwörter																			x	60
Punkte zählen					x														x	61
Stationenlauf	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	62
Taktiler System - Tastsinn																				
Dinge ertasten					x												x			64
Exkurs: Fühlsack, Fühlschachtel																				65
Buchstaben ertasten					x						x						x			65
Exkurs: Buchstaben aus Holz, ...																				66
Wörter erspüren					x		x										x			66
Buchstaben erkennen					x												x			67
"Lass dich gehen"					x		x										x			67
Propriozeptive Wahrnehmung: Raumwahrnehmung, Raumorientierung, Raumlage, Körperschema																				
Kompasshüpfen		x				x												x		69
Roboter	x	x				x														69
Silbenschwingen		x	x			x			x									x		70
Exkurs: Schwungbälle ("Feuerbälle")																				70
Rätselrallye		x					x													71
Wir spielen Lego		x					x													71
Links-rechts-vor-zurück		x					x											x		72
Unser Körper wird zur Zahl oder Ziffer	x						x													72
Wo ist jetzt rechts?	x				x															73

5. SCHLUSSWORT

Unsere Erfahrungen bei der Umsetzung der Lernmethode LERNEN IN BEWEGUNG in Zusammenarbeit mit den PädagogInnen an mehreren Volksschulen zeigten sichtbare Erfolge.

Die Begeisterung an den Lernprogrammen war von Kindern und Eltern gleichermaßen spürbar. Auch lernschwache Kinder stellten sich mit großer Neugierde den Lerninhalten. Aber auch Gruppen in denen kein einziges lernschwaches Kind war erlebten das Lernprogramm LERNEN IN BEWEGUNG als Bereicherung um Neues ausprobieren zu können und ihr Wissen und ihre Talente noch besser zu trainieren und zu fördern. Je phantasievoller und provokanter die Aufgaben waren, umso besser konnten die Kinder begeistert werden. Nur ganz wenige Rituale wurden von den einzelnen Gruppen eingefordert, diese waren ganz individuell. Am spannendsten war für die Kinder, wenn bei jeder Stunde wieder etwas Neues angeboten wurde. Ein gezieltes Motivationstraining war nie nötig, die Kinder hatten Spaß am Lernen und mussten nicht dazu motiviert werden. Besonders auffällig war, dass besonders schüchterne Kinder innerhalb kürzester Zeit plötzlich Selbstvertrauen besaßen und sich positiv entfalten konnten. Kinder mit erhöhtem Bewegungsdrang durften diesen ohne ständige Ermahnungen still zu sitzen ausleben. Die Konzentrationsphasen konnten in Verbindung mit Bewegung gut eingehalten werden.

Bedingt durch die intensive Zusammenarbeit mit den Klassenlehrerinnen wurden Schwerpunktthemen in spielerischer Form mit den Kindern erarbeitet, die nachhaltig im Regelunterricht positiv umgesetzt werden konnten. Die sprachliche Entwicklung bei Kindern mit nicht deutscher Muttersprache konnte positiv beobachtet werden. Bewegungsängstliche und bewegungsfaule Kinder hatten die Möglichkeit ihren Körper neu zu erfahren und neue Bewegungsmuster zu trainieren ohne einen Leistungsdruck zu verspüren. Ein Miteinander stand immer im Vordergrund. Erfolge als Gruppe zu erleben gab allen Kindern gleichermaßen das Gefühl etwas geschafft zu haben. Konkurrenzdenken blieb außen vor. Rücksichtnahme und Teilhabe wurden intensiv gelebt und von den Kindern positiv erlebt.

Zusammengefasst zeigen die Erfahrungen, dass Kinder über Bewegung intensiver und nachhaltiger lernen. Bewegung in der Gruppe festigt nicht zuletzt das soziale Verhalten. Auch kennt Bewegung keine Sprachbarrieren. Kinder mit nicht deutscher Muttersprache haben bei LERNEN IN BEWEGUNG erweiterte Möglichkeiten, Lerninhalte besser zu verstehen.

Wir bedanken uns im speziellen bei den Pädagoginnen und allen voran bei Direktorin Gabriela Schütz, VS Hirtenberg, die uns unter anderem die Möglichkeit gaben, das Lernprogramm LERNEN IN BEWEGUNG nicht nur in Kleingruppen umzusetzen, sondern auch im Rahmen eines Praktikums während des Unterrichts durchzuführen. Die Übungen wurden sowohl im Klassenraum als auch im Turnsaal mit der gesamten Klasse umgesetzt. Die Erfahrungen, die wir mit ganzen Klassen machen durften, entsprachen jenen der Kleingruppen. LERNEN IN BEWEGUNG hat sich bewährt. Wir wünschen auch Ihnen positive Erfahrungen mit dieser Lehr- und Lernmethode. Probieren Sie es einfach aus. Viel Erfolg!

Michaela Jäger-Ebner & Gabriele Holler

6. LITERATURVERZEICHNIS

Arnold, Mag. Daniela: Was hat Bewegung mit erfolgreichem Lernen zu tun? Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009

AUVA: Active Learning – Lernen in Bewegung

AUVA: Mach mit – Bewegung hält fit!

Ayres A. Jean, J. Robbins, I. Flehming, R.W. Flehming, Bausteine der kindlichen Entwicklung: Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes, 2008

Beer, Gabriele und Schwarz, Werner; Lernen und Bewegung – Schlaglichter auf den aktuellen Forschungsstand, Jänner/Februar 2012

Beigel, Dorothea; Steinbauer, Waltraud; Zinke, Kurt: Das bewegte Klassenzimmer, Freiburg, 2002

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen; Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010

Bundesministerium für Gesundheit: Ernährungsbericht 2012, http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/Der_Oesterreichische_Ernaehrungsbericht_2012

Bundesministerium für Unterricht und Kunst Hrsg., Bewegungskompetenzen im Volksschulalter, von Mag. Reinhard Sobota und Mag. Markus Hollauf, DVD www.bewegungskompetenzen.at, 2011

Eggert Dietrich u. Birgit Lütje-Klose, Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung, 2008

Goeudevert, D.: Der Horizont hat Flügel. Die Zukunft der Bildung. München: Econ, 2001

Hüther, Prof. Dr. Gerald: Hirnforschung – Wie lernen Kinder; <http://www.gerald-huether.de>

Hüther, Prof. Dr. Gerald, Michels, Inge; Gehirnforschung für Kinder, 2009

Kesper Gudrun, Sensorische Integration und Lernen, 2002

Kiphard Ernst J., Motopädagogik, 2009

Köckenberger Helmut, Bewegtes Lernen, lesen, schreiben, rechnen lernen mit dem ganzen Körper, 2010

Küspert Petra, Neue Strategien gegen Legasthenie Lese- Rechtschreibschwäche: Erkennen, Vorbeugen, Behandeln, 2005

Münchner Stadtgespräche: Gasse Michael, Dobbelstein Peter; Lernen braucht Bewegung, Nr 36. 3/2005

Münchner Stadtgespräche: Reiche Andrea, Entwicklungshelfer Sport, Nr 36. 3/2005

Modrow-Artus, Agnes: Bewegung, Rhythmik und Tanz, (Hrsg.: Ilse Wehrmann), <http://www.jugendvolk.at/material/2380.pdf>, 2009

OÖ GKK (Hrsg.): Fit mit Koordi - Volksschulkinder fördern; 2008; http://www.oegkk.at/mediaDB/704343_Brosch%C3%BCre_Fit_mit_Koordi.pdf

Österreichisches Grünes Kreuz (Hrsg.); Studienbericht: Österreichweite Feldstudie zur Erhebung der Prävalenz von Übergewicht bei 6- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schülern. September 2005

Pestalozzi, Johann Heinrich: http://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Heinrich_Pestalozzi

Püller Franziska, Hurra jetzt bin ich Rechtschreibkönig. Sicher Rechtschreibung lernen mit Montessori Pädagogik, 2008

Spitzer Manfred: Digitale Demenz, 2012

Spohr Karina u.a.: Bewegung und Entspannung mit Kindern, Unterrichtsmaterial Jahrgangsstufen 2-9, 2008

Turecek, Dr. Katharina: Die 99 besten Lerntipps, Wien, 2010

Vital4brain: <http://www.vital4brain.at/bewegung/>

Wender, Michael: Diagnostik und Förderung der Graphomotorik, Marburg, 2001