

go sports infotagung

Nr. 1-02

Referentin Carmen Frisch, Mittelweg 1, 37199 Wulften, Email: cafrisch@web.de

Bewegung beginnt im Kopf

Bewegung ist für Kinder alles – es sichert ihnen Eigenerfahrungen sowie Materialkompetenz und fördert das Soziale Lernen.

Die Wahrnehmung muss jedoch verarbeitet werden. Oft ist eine Reizüberflutung dann schwierig und Kinder filtern sich nicht gleich das heraus, welches wir als ÜB vielleicht anbieten.

Wie arbeitet mein Gehirn und wie werden Reize wahrgenommen?

Es gibt unterschiedliche Einteilungen der Sinnesmodalitäten. Renate Zimmer nennt sieben Grundwahrnehmungsbereiche:

körpernahe Sinne	körperferne Sinne
Taktilsystem (Tastsinn: Druck, Schmerz, Temperatur)	Auditives System (Hören)
Kinästhetisches System (Bewegung, Stellung, Tiefensensibilität)	Visuelles System (Sehen)
Vestibuläres System (Gleichgewichtssinn)	
Geschmackssinn	
Geruchssinn	

Über diese Sinnesmodalitäten strömt ein ununterbrochener Fluss an Reizen auf uns ein. Der überwiegende Teil dieser Reize ist (und bleibt) uns unbewusst, denn wir haben gelernt, welche Reize wahrscheinlich wichtig für uns sind.

Wahrnehmung beeinflusst und wird beeinflusst durch:

- Kommunikation und Sprache
- Bewegen und Handeln
- Körpererfahrung
- Motivation
- Sozialisation
- Emotionalität
- Kognition

Der Wahrnehmungsprozess

"Der Verlauf des Wahrnehmungsprozesses kann folgendermaßen beschrieben werden:

1. Aufnahme des Reizes durch das entsprechende Sinnesorgan (über die Rezeptoren); dabei wird bereits eine subjektive Auswahl vorgenommen;
2. Weiterleitung des Reizes an das Gehirn über aufsteigende Bahnen in die entsprechenden sensorischen Zentren der Großhirnrinde;

go sports infotagung

3. Speicherung des Wahrgenommenen im Gehirn;
4. Vergleichen des neuen Reizes mit bisher Gespeichertem. Auswahl und Bewertung der Meldungen aus den Sinnesorganen;
5. Koordination der Einzelreize der verschiedenen sensorischen Zentren im Gehirn;
6. Verarbeitung der Reize und Einordnung in die bisherigen Erfahrungen;
7. Reaktion, Reizbeantwortung (motorische Handlungen, Verhaltensänderungen etc.); absteigende Nervenfasern leiten die Impulse und Befehle des Gehirns zum ausführenden Organ (z.B. in Muskeln ...)" (Zimmer 1995, S.46).

Rezeptoren nehmen die Reize auf und geben die Informationen an das Gehirn weiter.

- Interozeptoren - sie vermitteln Organempfindungen
- Propriozeptoren - sie geben Information über die Stellung der Gelenke, der Muskelspannung, Lage der Gelenke, Drehbewegungen (kinästhetisch/ vestibulär)
- Extereptoren - vermitteln Informationen über die Umwelt
- Kontaktrezeptoren - Tast- und Berührungssinn, Geschmacks- und Temperatursinn, Druck- und Schmerzsinne (Taktik/ gustatorisch)
- Distanzrezeptoren - Gesichtssinn, Gehörsinn, Geruchssinn (Visuell, auditiv, olfaktorisch)

Die auf den Reiz hin erfolgte Handlung löst wieder neue Wahrnehmungen aus, so dass ein fortlaufender Rückkopplungsprozess stattfindet.

Die Wahrnehmung und Bewertung des Sinnesreizes hängen von verschiedenen Faktoren ab:

- augenblicklicher Status der Aufmerksamkeitsfähigkeit (müde, wach, überreizt);
- Erfahrungshintergrund (Vergleich des Reizes mit gespeicherten Erinnerungen);
- aktueller physiologischer Status (z. B. hungrig/satt);
- emotionale Stimmung (wütend/traurig).

Das bedeutet, dass der Übungsleiter auch diese Faktoren berücksichtigen sollte.

Förderung der Bewegungsentwicklung

Spiele können zu:

- zu vielfältigen Körper- und Bewegungserfahrungen anregen
- allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, statt zu früh zu einer Spezialisierung zu kommen
- durch spielbetonte und wahrnehmungsbetonte Aufgaben auf Haltungs- und Gesundheitsförderung Einfluss nehmen.
- Bewegungshandlungen in Spiel- und Sinnzusammenhängen einbinden.
- Wettkampfgedanken durch Gruppen oder Partnerformen relativieren.
- Koordinationsfähigkeit entwickeln durch Kombination einfacher Bewegungsformen.

go sports infotagung

Für das Gehirn ist es wichtig weitere Reize zum ganzheitlichen Lernen zu erhalten. Daher bieten sich folgende Spielideen für das Lernen in Bewegung an.

Kinder drücken durch Bewegung im Spiel ihre Lebensfreude aus. Sie erlangen Erfahrungen und Erkenntnisse über sich, ihre Umwelt und den übrigen Dingen in unserer Welt. Sie erlangen durch die bewusste Wahrnehmung das eigene Handeln – das Bewegungs-Erleben.

Spiele mit Farben, Formen und Materialien geben Kenntnisse – bieten auch Fördermöglichkeiten zum motorischen Lernen, verbessern die Grob- und Feinmotorik sowie die Ausdauer und die Konzentration. Koordination, Reaktion, Regelverständnis werden geschult.

Die Spielideen sind methodisch aufgebaut – vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen.

Atomspiel

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum, bei Musikstopp treffen sich zu der Zahl, die genannt wurde die Kinder zu einer Gruppe zusammen.

Variation: Es wird eine Zahl genannt, und ein Bild gezeigt, die Kinder dürfen dann eine Situation dazu zeigen.

(Darstellendes Spiel)

Farbenspiel

Bei Rot gehen alle rückwärts

Grün lädt ein Hopslerlauf ein

Bei Blau wird zu zweit gegangen

Und bei Gelb vorwärts

Ergänzend kommen hier die Zahlen 1 – 2 – 3 hinzu. Bei der 1 wird der rechte Arm bewegt, bei der 2 der linke Arm und bei der Zahl 3 beide Arme.

Differenzierte Armbewegungen kann sich jedes Kind bzw. jede Person selbst überlegen.

Farbwürfeleinsatz

Orange	-	Bewegung im Stehen
Blau	-	Bewegung mit dem rechten Bein
Gelb	-	Bewegung im Sitzen
Lila	-	Bewegung mit dem Nachbarn
Rot	-	Bewegung mit geschlossenen Augen
Grün	-	Bewegung mit dem linken Bein

Je nach gewürfelter Farbe bewegen sich die Kinder wie die oben genannt.

Ergänzend kann ein Rechenwürfel mit den Zahlen 2,3,4 dazu genommen werden, dass sich genau diese Kinderzahl zusammen bewegt.

Balanceübungen

Wie kann ich stehen?

Fuß überkreuzt den anderen Fuß

Auf- und Abbewegungen mit geschlossenen Augen

Auf einem Bein – mit geschlossenen Augen

Der meditative Begrüßungskreis – gib eine Bewegung weiter, halte sie und warte auf Neues

go sports infotagung

Wie alt bist du?

Was isst du am liebsten?

Hast du ein Haustier?

Was möchtest im Sport gern machen?

Welche Kleidung trägst du am liebsten?

Welches ist deine Lieblingsfarbe?

4 Eckenspiel

Finde dich in einer Ecke zusammen und findet Gemeinsamkeiten

Rhythmus finden

Verschiedenfarbige Blätter geben eine Bewegung vor, daraus kann dann ein Rhythmus entstehen.

Weiß – Klatschen Rot - Stampfen Grün - Hey

Wenn also die Blätter in der Reihenfolge weiß, weiß, rot, rot, grün liegen, dann ergibt es einen Rhythmus.

Neue Möglichkeiten finden und auch gern andere farbige Blätter hinzunehmen.

Zollstockkreise – Wer führt?

Ein Teilnehmer steht in einem geformten Zollstockkreis und beide bewegen sich im Raum.

Der Innere berührt den Kreis nicht und es wird nicht gesprochen.

W I R H A B E N S P A S S

Mit den Zockstöcken eines jeden Mitspielers ein Wort oder eine Aussage legen.

Zollstöcke mit den Fingern balancieren

Taktils Schreiben oder Rechnen Buchstaben/Symbole/ Zahlen

Ein Symbol auf den Rücken schreiben, vorsichtig mit den Berührungen und mit einem Zollstock oder mit Strohhalmen das ganze auf dem Boden oder dem Tisch nachlegen.

Heulbojen

Ein Mitspieler steht an einer Seite des Raumes und versucht mit geschlossenen Augen durch die Gruppe zu gehen.

Alle Kinder geben ein Zeichen wenn das Kind etwas zu weit nach außen oder in eine Gefahrenzone geht.

Luftballonkönig

Alle erhalten einen Ballon, Zwei Mannschaften suchen sich einen König oder eine Königin und diese haben einen festen Platz. Es zählen die Luftballons, die jeder König von seiner Mannschaft mit einer kleinen Pinnnadel zerstochen hat.

Stifte – Uund hepp

Alle stehen um einen Tisch oder um eine Fläche und halten einen Stift senkrecht fest.

Auf das akustische Signal wird entweder nach rechts oder nach links oder am Platz geblieben.

Hipp- Hepp- Hopp.

Für weitere Spielideen und Veränderungen dürfen sich die Teilnehmer einbringen.

Skript für den Workshop: Bewegung beginnt im Kopf „go sports Infotagung 2018“

go sports infotagung

Ich bin topp fit!

Ich	Knöchel anfassen
bin	Hüfte anfassen
topp	Schultern anfassen
fit	Arme nach oben strecken

Fragestellungen auch darstellen : – Bin ich topp fit ? – Topp fit bin ich !
Bin ich fit ? Bin topp fit !

Geometrie

Die Kinder haben unterschiedliche Materialien mit denen sie sich die Form legen können, die vom ÜL hochgehalten wurde. Kreis, Dreieck , Rechteck oder Quadrat

Als Variation laufen alle in ein Dreieck, wenn es hochgehalten wird oder alle Kinder hüpfen in das Dreieck, bzw. schwimmen zum Quadrat. Der ÜL nennt die Fortbewegungsform und das dazugehörige Ziel (Karte).

Farbenrisiko

In verschiedenen Entfernungen werden farbige Deckel ausgelegt. Die Mannschaften werden in blaue, rote, grüne und gelbe Gruppen eingeteilt.

Ziel ist es, alle Bierdeckel der dazugehörigen Farbe zu holen.

Diese liegen jedoch in unterschiedlichen Entfernungen aus und jeder Spieler kann sich die Entfernung wählen, die er laufen möchte.

Es können auch Buchstaben ausgelegt werden, die dann zu einem Wort zusammengefügt werden.

Fantasie durch die Kinder entwickeln lassen.

Seilquadrat

Alle Kinder fassen zusammen an ein Rundtau oder ein langes Seil. Kinder schließen die Augen, der ÜL nennt eine geometrische Figur, die jetzt versucht wird - ohne die Augen zu öffnen - als Gruppe zu legen, danach kann auch versucht werden, einen Partner mit geschlossenen Augen darüber zu führen.

Abstand einhalten. Quadrat – Kreis, Dreieck, Stern formen und legen lassen.

Zicke ,Zacke1,2,3

Die Kinder stehen an einem Ort und werden angesprochen.

Zicke, Zacke, 1 – 2 – 3- wer laufen kann, der kommt herbei...

Weitere Formen werden von den Kindern gefunden.

Springteufel

Alle Kinder stehen im Kreis. Bei jeder drei – bzw. auch wenn die Zahl darin vorkommt, wird nach oben gesprungen.

Es wird durchgezählt 1-2-Sprung -4-5-Sprung-7-8-Sprung-10-11-Sprung-Sprung-14-Sprung...

Bewegte Zahlen

In Bewegung paarweise zusammen durch die Halle gehen.

Nummer 1 bedeutet – beide Arme in Vorhalte strecken und beugen

2 – beide Hände berühren die Schultern

3 – beide Hände klatschen auf die Oberschenkel

Skript für den Workshop: Bewegung beginnt im Kopf „go sports Infotagung 2018“

go sports infotagung

Jede Übung auf Zuruf des ÜL zweimal ausführen.

Bei Zahlen wie 11 bedeutet das jetzt das - beide Arme vier mal in Vorhalte gestreckt und gebeugt werden. Bei 23 bedeutet dies - zweimal die Schulter berühren und zweimal auf die Oberschenkel klatschen.

Zahlenwahl - 1 - 2 - 3 - 1 1 - 1 2 - 1 3 - 2 1 - 2 2 - 2 3 - 3 1 - 3 2 - 3 3

1,2,3

1,2,3 - das Kinderturnen ist vorbei

4,5,6 - aufgeräumt ist jetzt

7,8,9,10 - alle Kinder wollen nach Hause gehen.

Die Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte fördert die Konzentration sowie das Lernen in Bewegung - besonders den Zugang zum kindlichen Lernen.

Kleine Spiele erweitern die Handlungsfähigkeit der Kinder im Umgang mit Material, Geräten, Personen und ihrer Umwelt.

Miteinander Spielen bedeutet Einfluß nehmen in der kindlichen Entwicklung im:

Motorischen Bereich

Kognitiven Bereich

Sozialen Bereich

Affekt-emotionalen Bereich.

Verschiedene Angebote können zur Förderung der Bewegungsentwicklung beitragen.

Bewegung/Motorik

...Motorik umfasst alle an der Steuerung und Kontrolle von Haltung und Bewegung beteiligten Prozesse und damit auch sensorische, perzeptive, kognitive und motivationale Vorgänge. Haltung und Bewegung resultieren aus dem Zusammenspiel multipler Subsysteme.
(Bös, Singer 1994 und Dordel 2003)

Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern

-Personale Funktion -Soziale Funktion

-Produktive Funktion -Expressive Funktion

-Impressive Funktion -Explorative Funktion

-Komparative Funktion -Adaptive Funktion

(nach R. Zimmer)

Seminarraum IGS Schulgebäude 1 OG Süd 10.15-12.00 Uhr