Körpererfahrung & Körperwahrnehmung

Babs und Benno BauarbeiterDen eigenen Körper spielerisch wahrnehmen und erproben

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum oder Sporthalle

Große und ungewöhnliche Fahrzeuge, laute Maschinen, Mengen an Material und Bewegung faszinieren Kinder. An Baustellen können sie hautnah miterleben, wie sich ihre Umgebung verändert. In dieser Stunde wird das Spielthema auf drei Ebenen genutzt, um den eigenen Körper wahrzunehmen, seine Fähigkeiten einzuschätzen und zu erproben.
Juni 2018

"Runterfahren“Entspannung für Kinder

Zeit: 45 Minuten, **TN**: Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen), **Ort**: Sport- und Gymnastikhalle oder Gruppen- und klassenräume

Der vorliegende Stundenentwurf bietet kindgemäße Anregungen, um das eigene Spannungsniveau wahrzunehmen, es lenken zu lernen und Entspannung lustvoll zu genießen.
August 2015

Heute bin ich ... gut drauf?!Eine Reise in die Welt der Gefühle

Zeit: 60 Minuten, **TN**: max.15 Kinder im Alter von 5–7 Jahren, **Ort**: Bewegungsraum, Gymnastikhalle

Gefühle bei sich selbst und anderen wahrzunehmen, sie ausdrücken, benennen und regulieren zu können, sind grundlegende Fähigkeiten im Rahmen der sozial-emotionalen Entwicklung. Das vorliegende Bewegungsangebot gibt den Kindern einerseits Gelegenheit, eigenen Gefühlen spielerisch Ausdruck zu verleihen und so das eigene Ausdrucksrepertoire zu erweitern.
Dezember 2014

Körperwahrnehmung für Kinder im KlassenraumVon der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: Schulklasse Mädchen und Jungen, 11–13 Jahre, **Ort**: Klassenraum (Gymnastikraum oder Sporthalle)

Bewegung, Freude und Auflockerung im und für den Schulalltag gewinnt zunehmend an Bedeutung. Hier wird eine nicht alltägliche Bewegungseinheit vorgestellt, die sowohl im Klassenraum als auch in die Sporthalle übertragen werden kann. Auch können einzelne Übungen entnommen und in andere Stunden

(auch theoretische Inhalte) eingeflochten werden.
März 2013

Hören, Sehen, TastenErfahrungsfeld für die Sinne

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Kinder ab 6 Jahren, **Ort**: Klassenraum (Gymnastikraum oder Sporthalle)

In den Zeiten von Einkaufszentren, Kirmesplätzen und Computern werden unsere Sinne oft überfordert. Durch zu viele Eindrücke und Reize entsteht eine Reizüberflutung. In der folgenden Sportstunde sollen gezielt einzelne Sinne beachtet und geschult werden.
Januar 2011

Kompetenzen schützen vor UnfällenGefahrensituationen durch ausreichende Körpererfahrung meistern

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Kinder 6–8 Jahre, **Ort**: Beliebiger Bewegungsort

Kinder benötigen Kompetenzen, um angemessen mit Gefahrensituationen umzugehen. Dazu zählt hauptsächlich eine realistische Selbsteinschätzung im Umgang mit sich selbst, mit Raum und Zeit, die auf der Verfügbarkeit des eigenen Körpers basiert. Den Körper „verfügbar haben“ heißt u. a., ihn zu spüren und zu verstehen, um sich an ihm als Ausgangspunkt für situationsgerechtes Handeln zu orientieren.
Januar 2006

Babs und Benno BauarbeiterErleben und Reflektieren von spielerischen Übungen zum Thema Selbst- und Körperwahrnehmung

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Vorschulkinder im Alter von 4–6 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum, Sporthalle

Im Verlauf der Stunde sollen die Kinder in spielerischer Form Körpererfahrungen auf drei unterschiedlichen Ebenen erleben: die physiologische Ebene: hier erfolgt die Wahrnehmung über taktil-kinästetische und vestibuläre Sinne => der Körper wird empfunden; die kognitive Ebene: auf der Wissen über einzelne Körperteile, Bewegungsmöglichkeiten, Steuerung des Körpers gewonnen und gespeichert wird => der Körper wird kennengelernt und verstanden; die psychosoziale Ebene: auf der der Körper im Spiegel von Selbst- und Fremdwahrnehmung bewertet wird => der Körper wird erlebt.
Februar 2005

Eine Reise ins Land der Zwerge und RiesenFörderung der Körperwahrnehmung und der motorischen Grundbewegungsformen sowie Stärkung des Selbstbewusstseins

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Vorschulkinder im Alter von 4–6 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum / Sporthalle

Eine Reise ins Land der Zwerge und Riesen ist ein Erlebnis, das für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter hat. Die Identifikation mit den geheimnisumwitterten Märchenfiguren lässt die Kinder eine besondere Rolle einnehmen, die sich von ihrer alltäglichen Lebenssituation grundlegend unterscheidet. Sie haben die Gelegenheit, je nach Belieben groß zu sein und erhaben oder auch klein, so dass sie unbemerkt bleiben können.
Dezember 2001

Die Füße machen eine Reise ins BarfusslandZeigt her Eure Füße!

Zeit: 90 Minuten, **TN**: Vorschulkinder im Alter von 4–6 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum / Sporthalle

Obwohl die Füße wichtige Körperfunktionen erfüllen, indem sie z.B. für eine aufrechte Haltung und für die Fortbewegung mitverantwortlich sind, werden sie sowohl im Alltag als auch in Sport- und Bewegungsstunden kaum bewusst berücksichtigt.
Dezember 1999

Wie fühlen sich die Muskeln an?Progressive Muskelentspannung mit Kindern

Zeit: Die einzuplanende Zeit richtet sich nach dem Alter der Kinder und ihrem Konzentrationsvermögen; die Entspannungszeit sollte im zweiten Teil einer Sportvereinsstunde berücksichtigt werden., **TN**: 5–10-jährige Mädchen und Jungen, **Ort**: Beliebiger Ort; in der Sporthalle eine "ruhige Ecke"

Bei dieser Methode werden unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander mit steigender Intensität angespannt und wieder losgelassen, wobei die Muskeln nach und nach von selbst entspannen.
Juni 1995

Enspannen gegen VerspannenEutonie mit Kindern

Zeit: 30–45 Minuten, **TN**: ca. 20 Jungen und Mädchen (3–10 Jahre), **Ort**: ruhige, etwas verdunkelbare Ecke einer Sporthalle oder andere Räume

Jungen und Mädchen fallen uns im Sportverein auf, denen es kaum gelingt, mit ihren Spannungen bewusst umzugehen. Sie können meist nicht Spannungen auf- und abbauen und keinen harmonischen Spannungs- und Entspannungsrhythmus entwickeln.
Diesen Kindern kann mit Entspannungstechniken geholfen werden, die bewirken, dass sie die Fähigkeit üben, die Muskeln des Körpers wie auch die geistig-seelische Aktivität willkürlich-konzentrativ zur Lösung und Ruhe zu bringen.
Mai 1995

Rot, Gelb, Grün - spielerische Farbwahrnehmung

Zeit: ca. 45 Minuten, **TN**: 15-20 Vorschulkinder, **Ort**: Sporthalle

Wahrnehmungsförderung hat in der Bewegungserziehung der Vorschulkinder einen besonderen Stellenwert. Die Farbwahrnehmung stellt einen Teilbereich dar. In dieser Stunde sollen die Kinder spielerisch Farben erkennen, benennen, auseinanderhalten und zuordnen lernen. Im Hinblick auf die Verkehrserziehung wurde der Schwerpunkt auf die Rot-Gelbe-Grün-Unterscheidung gesetzt.
August 1993

Karton + Ball = Kartonball?Spielen mit Verpackungsmaterialien und Sport- und Spielgeräten

Zeit: ca. 90 Minuten, **TN**: 20-30 Jungen/Mädchen 6–10 Jahre, **Ort**: Sporthalle

Auch für diese Stunde gilt, dass aufgrund einer zunehmend bewegungsarmen Welt unsere jungen und Mädchen auf lebensbedeutsame Reize, die durch vielfältig, sinnvermittelnde Materialien vermittelt werden, angewiesen sind (PfdP 9/92 "Was soll der Müll in der Halle?" und PfdP 2/92 "Alle Besen spielen gut!"). Verpackungsmaterialien und Alltagsgegenstände sind leicht zu beschaffen, üben einen großen Reiz aus, lassen vielfältige Sinneserfahrungen zu, sind variationsreich und vielerorts schneller einsetzbar.
März 1993

Eine Reise in das Land der Gefühle

Zeit: ca. 90 Minuten, **TN**: 15-20 Vor- oder Grundschulkinder, **Ort**: Sporthalle

Über Bewegung, Singen und Spiel wird in dieser Stunde der Gefühlsausdruck der Kinder gefördert. Darüber hinaus lernen die Kinder, dass es verschiedene Gefühle gibt, die von verschiedenen Menschen unterschiedlich ausgedrückt werden. Die Kinder sollen erfahren, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben und ausgelebt werden können, ohne andere Personen oder Gegenständen zu schaden.
Oktober1992

Am Ende sind die Füße - die Füße sind am EndeSpielformen zur Fußwahrnehmung

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 15 Vorschulkinder im Alter von 3-6 Jahren, **Ort**: Sporthalle

Im Rahmen dieser Stunde geht es um die intensive Wahrnehmung über die Füße und die Förderung ihrer Fähigkeit. Eingezwängt in Socken und Schuhen werde die Füße häufig "am Ende des Körpers" vergessen, sind unterfordert bzw. einseitig beansprucht. Sie verlieren an Wahrnehmungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft, wodurch Haltungsschwächen und Haltungsschäden entstehen können.
August 1990

Der 7. SinnEin Parcours zur Sensibilisierung der Sinne

Zeit: 90 Minuten, **TN**: **Ort**: ruhige, etwas verdunkelbare Ecke einer Sporthalle oder andere Räume

Die heutige Zeit spricht fast ausschließlich das Auge und das Ohr an, alle anderen Sinne werden nur am Rande eingesetzt. Um dieser "Verarmung" zu begegnen, bieten wir mit dieser Übung Raum, das Fühlen, Schmecken, Tasten, Riechen, Hören und Sehen bewusst zu erleben und wahrzunehmen.
Januar 1990