

Download

Doris Liebl

Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung

Ideen für einen ganzheitlichen Sport-
unterricht in der 1. und 2. Klasse

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 **netzwerk
lernen** Auer

Doris Liebl

Reaktion, Koordination und Balance



1

zur Vollversion



Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung

Ideen für einen ganzheitlichen Sportunterricht
in der 1. und 2. Klasse

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Reaktion, Koordination und Balance.

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.



netzwerk
lernen

<http://www.auer-verlag.de/uebungen/02071>

zur Vollversion



3. Körperwahrnehmung und Entspannung mit allen Sinnen

3.1 Vorüberlegungen

Die Umwelt wird mit Hilfe unterschiedlicher Sinne erfasst. Die Reizaufnahme erfolgt über verschiedene Sinnesorgane, insbesondere Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut, dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und den Sinnesorganen, die die Wahrnehmung über sich selbst betreffen und Informationen über die Muskelspannung und Muskelbewegung geben (Quelle: Liebisch/Koschel: Gesundheitsförderung im Vorschulalter, Sportjugend im Landessportbund Niedersachsen, Hannover 1998).

Der menschliche Körper ist dem ständigen Wechsel von Entspannung, Anspannung und äußeren Einflüssen ausgesetzt.

Die Schüler werden dadurch oftmals in ihrer Lernfähigkeit und Lernbereitschaft beeinflusst. Es ist eine wichtige Aufgabe der Lehrkraft, zum Abbau lernhemmender Einflüsse beizutragen. Dies kann auf vielfältige Art und Weise geschehen.

Material:

- Tücher zum Verbinden der Augen. Wenn möglich, für jedes Kind ein eigenes Tuch verwenden.
- Alltagsmaterialien oder kleine Sportgeräte.
- Turnstäbe.

Aufwärmen

Partnerübungen:

Organisation:

Die Schüler stellen sich paarweise auf. Partner A bekommt die Augen verbunden. Partner B ist für ihn verantwortlich.

Aufgabe:

Die Schüler bewegen sich frei in der Halle. Partner B führt Partner A - ohne Zusammenstöße.

Führen durch:

Einhängen, Armfassung, einhändige und zweihändige Handfassung, Kontakt nur durch Zeigefinger.

Besonders knifflige Variante:

Partner B lässt A frei in der Halle laufen. Er dirigiert ihn nur durch Nennung des Vornamens.

Durch Modulation des Namens (laut, leise, schneller, langsamer) wird versucht, A zu lenken. Er wird dabei immer beim Vornamen genannt und folgt diesem. Es ist hilfreich, die Modulation exemplarisch zu erklären.

Für Schüler der zweiten Klasse kann noch eine zusätzliche Schwierigkeit eingebaut werden.

Der dirigierende Partner baut Sprechpausen ein, oder er geht lautlos in eine andere Richtung und ruft von dort.

Vorsicht vor Zusammenstoßen!

Wichtig für alle Übungen:

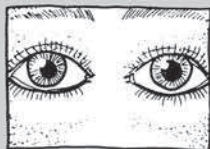
Vor Beginn wird das Wort STOP erklärt. Es wird verwendet, wenn etwas im Weg sein sollte. Reagiert der Schüler nicht, wird er vom Partner sofort festgehalten.

3.2 Den eigenen Körper wahrnehmen und sich entspannen

3.2.1 Sehen und Hören

Ziele:

- Die Schüler sollen die Bedeutung der Augen und Ohren im Alltag erfahren.
- Die Schüler sollen Verständnis für behinderte und kranke Menschen entwickeln.
- Die Schüler sollen Möglichkeiten zum Schutz von Augen und Ohren kennen lernen.



Inhalte:

- Das genaue Hinsehen und Hinhören üben.
- Einzelne Sinne ausschalten.
- Mit einem Blindenstock gehen.
- Entspannung erfahren und üben.



Hauptteil:

Ausschalten der visuellen Wahrnehmung:

Organisation:

Alle Partner A haben die Augen verbunden. Sie sitzen eng beieinander und versuchen durch das Erasten der Mitschüler herauszufinden, wer der jeweils andere Schüler ist. Beim Tasten wird nicht gesprochen. Es wird erst wieder gesprochen, wenn ein Schüler einen Mitschüler erkannt hat.

Alle Partner B bauen aus kleinen Sportgeräten oder Alltagsmaterialien einen einfachen Hindernisparcours auf. Alle Partner A erhalten je einen Turnstab und bewegen sich tastend in Begleitung von B durch den Parcours. B übernimmt die volle Verantwortung für A. Die Partner lernen, einander zu vertrauen und Rücksicht zu nehmen. Sie lernen Zusammenstöße vermeiden.

Wichtig:

Nach dieser Erfahrung sollte ein Meinungsaustausch stattfinden.

- Wie ging es mir blind?
- Wie ging es mir mit und ohne Hilfe?
- Hatte ich Ängste?
- Habe ich mich sicher gefühlt?
- Habe ich meinem Partner vertraut?

In diesem Zusammenhang kann auch ein Gespräch über blinde Menschen erfolgen.

- Wie können wir blinden Menschen im Alltag helfen?
- Warum ist es sinnvoll blinde Menschen rechtzeitig anzusprechen, bevor wir uns ihnen nähern?
- Wie erkenne ich einen blinden Menschen?
- Welche Probleme haben blinde Menschen oder sehbehinderte Menschen im Alltag?

Ausschalten und Einschränken des Gehörsinns:

Organisation:

Die Schüler stellen sich in Paaren auf. Es wird der Parcours des letzten Spiels genutzt.

Partner A lotst Partner B durch den Parcours. Die beiden Schüler sprechen nicht miteinander. Sie verständigen sich lediglich durch Gesten.

Die Schüler wechseln sich ab.

Variation:

Die Schüler bilden Dreiergruppen.

Spiel:

Die Lehrkraft zählt die Schüler ab. Es ist sinnvoll, im 3er-Rhythmus abzuzählen (1, 2, 3, 1, 2, 3, ...).

Alle „Einser“ sind gehörlos. Sie halten sich die Ohren zu und werden von den „Zweiern“ mit Hilfe von Gesten durch den Parcours gelotst.

Aller „Dreier“ sind Autos, die schnell und ohne Rücksichtnahme fahren.

Durch das Verkleinern des Spielfeldes wird das Spiel noch schwieriger.

Die Schüler wechseln sich ab.

Nach dem Spiel sind die Schüler sensibilisiert und sie werden sicher auch über die Probleme gehörloser Menschen reden.

Entspannung:

Schau genau:

Organisation:

Die Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt. Sie agieren in einem Spielfeld.

Aufgabe:

Jede Mannschaft richtet ihr Feld mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien ein. Es ist nötig, sich die Lage der Gegenstände gut einzuprägen. Jede Mannschaft geht nun ins gegnerische Feld und verändert dort eine bestimmte Zahl der Gegenstände.

Nach der Rückkehr ins eigene Feld sollen möglichst alle Veränderungen festgestellt werden. Die Änderungen werden der anderen Mannschaft mitgeteilt.

Tipp:

- Dieses Spiel eignet sich gut, um das Verhalten der Schüler zu beobachten
- Wie bringt sich jeder Schüler ins Spiel ein?
- Wer ist Gruppenführer, Mitläufer, Außenseiter, Wortführer?

3.2.2 Fühlen, Tasten und Begreifen

Ziele:

- Die Schüler sollen ihre Fähigkeiten erkennen.
- Die Schüler sollen die Sensibilität ihrer Hände und Füße kennen lernen.
- Die Schüler sollen erkennen, welche feinmotorischen Fähigkeiten ihre Hände und Füße besitzen.



Inhalt:

- Sinnesparcours.
- Übungen zur Unfallverhütung.
- Übungen zum Kennenlernen der eigenen Hände und Füße.

Material:

Pro Schüler:

- 1 Kopfkissenbezug mit acht kleinen Gegenständen. Diese sollten sie von zu Hause mitbringen.
- Fühlschachteln mit kleinen Steinen, Heu, Kissen, Kastanien etc.
- Stifte, Zettel.
- Weichbodenmatten, Turnmatten, Sprungbrett.



Aufwärmen:

Flug im Nebel:

Organisation:

Aufstellung in der Gasse.

Ziel des Spiels:

Jeweils zwei Schiffe (Schüler) müssen in den richtigen Hafen gelotet werden. Am Spielfeldrand stehen alle anderen Schüler als Nebelhörner, sie warnen vor dem Verlassen der richtigen Hafeneinfahrt. Im Zielhafen befindet sich ein sirenenähnliches Ziel, welches gefunden werden soll. Dann wird gewechselt.

Tipp:

Ziel des Spiels:

Bewegen von A nach B.

Die Schüler sollen den Weg von A nach B mit geschlossenen Augen ertasten. Am Ende der Gasse gliedern sich die Schüler wieder ein.

Bei vielen Schülern ist es ratsam, ein zweites oder drittes Spielfeld einzurichten.

Fühlparcours:

Vorbereitung:

- Fühlparcours aufbauen.
- Einzelne Schachteln weit voneinander entfernt aufstellen.
- Am Boden Turn- und Weichbodenmatten verteilen.
- Eine schiefe Ebene aus Sprungbrett und Matten aufbauen.
- Fühlecke mit Kopfkissenbezug herrichten.
- Stifte und Papier bereitlegen.

Die Schüler werden „abgezählt“. Es gibt Einser, Zweier, Dreier und Vierer.

Zuerst führen die Einser die Zweier herum. Dann erfolgt ein Wechsel.

Variation:

Besonders knifflig wird es, wenn der führende Schüler seinen Partner an eine Wand oder ein Turngerät führt und dieses betasten lässt.

Fühlecke:

Alle Schüler, die zur Dreier- oder Vierergruppe gehören, begeben sich in die Fühlecke. Sie nehmen nach und nach alle Kissen und befühlen diese. Ihre Aufgabe ist es nun, alle erkannten Gegenstände aufzuschreiben. Erst nach dem Befühlen des Kissens dürfen die Schüler den Inhalt mit den Augen erforschen. Es erfolgt ein Wechsel der Parcoursgruppen.

Ausklang:

Gespräch über Hände und Füße:

Zentrale Überlegungen:

- Wozu brauchen wir Hände und Füße?
- Warum sind sie so beweglich?
- Wozu haben wir Finger und Zehen?

- Warum ist die Haut an den Fußsohlen dick und an den Händen dünner?
- Wozu brauchen wir unsere Nägel (Feinmotorik)?

Unfallverhütung:

- Warum empfinden wir Hitze (z. B. bei Verbrennungen) und Kälte an den Fingern und Füßen sofort?
- Was geschieht, wenn wir kurz an die Herdplatte und das Bügeleisen fassen?

Entspannung:

Katze Flecki liegt in der Sonne

Es ist ein wunderschöner Sommertag.

Katze Flecki ist müde und zufrieden. Sie sucht sich ein ruhiges Plätzchen aus und rollt sich in der Sonne zusammen. Die Katze fühlt sich wohl und beginnt laut zu schnurren. Sie schließt ihre Augen und schläft fest ein, dabei atmet sie tief ein und wieder aus. Flecki fühlt, wie ihr Bauch ganz dick und dann wieder dünn wird. Sie beginnt von einer dicken Maus zu träumen, die sie gerne fangen möchte. Flecki öffnet und schließt ihre Pfoten, dann spreizt sie ihre Krallen. Sie bewegt Vorder- und Hinterpfoten. Plötzlich wacht sie auf!

Sie streckt und räkelt sich und macht einen großen Katzenbuckel. Flecki bewegt ihre Pfoten, steht auf und schaut sich in der Gegend um. Nun ist sie bereit für neue Taten. Leise schleicht sie umher.

Aufgabe:

Die Schüler hören zu und bewegen sich zur Geschichte.

3.2.3 Riechen, Schmecken und Atmen

Ziele:

- Die Schüler sollen die Bedeutung von Nase und Mund kennen lernen.
- Die Schüler sollen die Bedeutung von Geruchs- und Geschmackssinn kennen lernen.



Inhalt:

- Atemübungen.
- Das Kennenlernen von Nase und Mund.
- Geruchsparcours.
- Training des Geschmackssinnes.

Material:

- 10 Filmdosen mit verschiedenen Düften (Watte mit ätherischen Ölen, Pflanzen, etc.).
- 10 Papierstreifen, nummeriert.
- Verschiedene Lebensmittel (Apfel, Karotte, Paprika, Kohlrabi, Kekse, etc.).
- Zettel, Stifte.
- Geschichte zur Entspannung.



Aufwärmen:

Theorie:

- Wir sprechen mit den Schülern über die Bedeutung von Nase und Mund.
- Welche Probleme haben wir bei einem Schnupfen?
- Wann atmen wir langsam, wann atmen wir schnell?
- Wir thematisieren Zahnpflege und Atmung.

Wir lernen unseren Mund kennen (Entspannung von Stimme sowie Ober- und Unterkiefer):

Wir üben mit den Schülern gemeinsam:

- Wir pressen unsere Lippen zusammen und halten die Spannung!
- Wir lassen locker und spüren das Gefühl der Lockerung!
- Wir erforschen mit der Zunge die Lippen und lecken sie ab!
- Wir beißen ganz leicht auf die Lippen!
- Mit der Zunge erforschen wir den Mundinnenraum!
- Wir untersuchen unsere Zähne mit der Zunge (Größe, Lücken, Unebenheiten)!
- Wir schnauben mit den Lippen wie ein Pferd!
- Wir blasen die Backen auf!
- Wir gähnen ganz laut!
- Wir streichen mit den Zähnen am Gaumen entlang!
- Wir klopfen unser Gesicht leicht ab!

Hauptteil:

Brüllchor:

Alle Schüler liegen im Kreis eng beieinander. Der Kopf liegt zur Kreismitte, die Schüler liegen auf dem Rücken. Wir machen miteinander fünf verschiedene Tierstimmen nach und üben diese gut. Nun gibt ein Schüler den Ton an und alle Mitschüler stimmen ein. Ab und zu wechseln wir den Ton. Jeder versucht bei diesem Spiel den anderen Schüler zu übertönen.

Geruchsparcours:

An verschiedenen Orten in der Turnhalle werden Filmdosen verteilt. Diese sind mit Nummern versehen.

An einem Ort in der Halle befinden sich 10 Zettel mit je einer Nummer. Auf der Rückseite ist jeweils der Duft beschrieben und erklärt.

Die Hälfte der Schüler beschäftigt sich mit diesen Geruchsdosen. Jeder Schüler riecht an einer Dose und versucht, den Duft zu erkennen. Dann läuft er eine Hallenrunde und begibt sich zu dem entsprechenden Lösungszettel. So werden alle Dosen untersucht.

Geschmacksparcours:

Die restlichen Schüler sitzen im Kreis und halten ihre Augen geschlossen. Jeder Schüler hat einen Zettel und Stift vor sich liegen.

Die Schüler werden von der Lehrkraft nach und nach mit verschiedenen Lebensmitteln gefüttert. Sprechen ist dabei untersagt!

Wenn jeder Schüler je ein Stückchen erhalten hat, es gut gekaut und geschluckt hat, dann schreibt er den Namen der Speise auf. Die Lösungen werden miteinander verglichen.

Die beiden Parcoursgruppen wechseln sich ab.

Entspannung:

Alle Schüler liegen auf dem Boden. Sie atmen ein und aus. Zunächst leicht, dann tief und fest. Jeder Schüler atmet nach seinem individuellen Tempo.

Die Schüler achten bei dem Atmen auf ihren Bauch und berühren ihn mit den Händen.

Zur Entspannung kann eine Geschichte von einer leichten Feder oder einem Blatt erzählt werden. Es kann beschrieben werden, wie die Feder oder das Blatt vom Wind umhergeblasen werden.