I.30

## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Gemeinsam ist es schöner – Förderung sozialer Kompetenzen mithilfe psychomotorischer Übungen

Ilka Köhler, Wittstock/Dosse
Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen

© wavebrakingmedia/iStockphotos

VORSCHAU

Ob mit Tüchern, Decken oder anderen Alltagsgegenständen – die Kinder sammeln im Umgang damit vielfältige Bewegungserfahrungen, nehmen ihren Körper bewusst wahr und werden beim gemeinsamen Lösen von Aufgaben für ein faires und soziales Miteinander sensibilisiert. Die aufgezeigten Übungen und Spiele können flexibel und über den Sportunterricht hinaus zur Förderung des Selbstbewusstseins der Kinder sowie der Klassengemeinschaft eingesetzt werden.

**KOMPETENZPROFIL**

| | |
|---|---|
| **Klassenstufen:** | 1 bis 4 |
| **Dauer:** | 4 Unterrichtsstunden |
| **Kompetenzen:** | Wahrnehmungs- und Teamfähigkeit; Rücksichtnahme und Kooperation, Vertrauen und Kommunikation |
| **Thematische Bereiche:** | Psychomotorik, Bewegungserfahrungen, Ruhe und Entspannung |
| **Medien:** | Übungs- und Spielbeschreibungen |

netzwerk lernen
zur Vollversion

## Übungen mit Schwungtuch M 3

**Material** 1 Schwungtuch und 1 (Tennis-)Ball pro Gruppe

**Organisation**

Die Schüler bilden – je nach Klassengröße – einen großen Innenstirnkreis (oder in 2 Gruppen aufgeteilt) und fassen das Schwungtuch am Rand an.

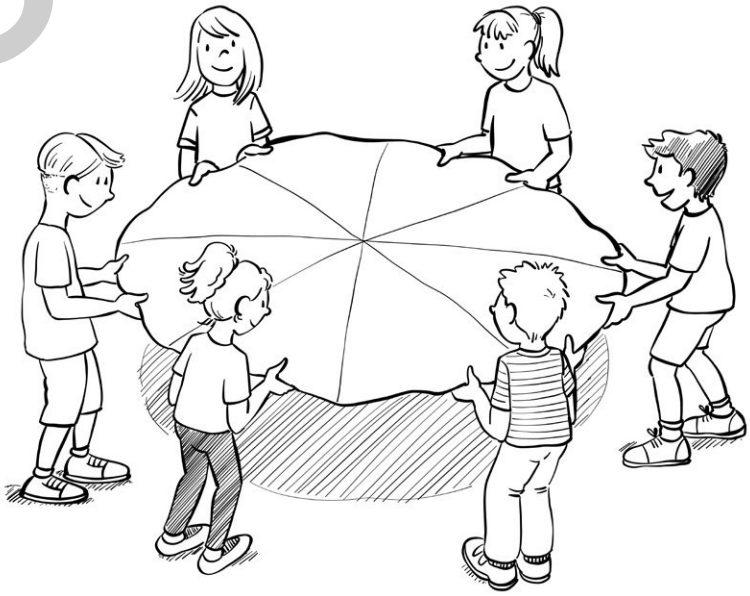
**Beschreibung**

Die Schüler führen nun gemeinsam verschiedene Übungen durch, z. B.:

- Das Schwungtuch gleichzeitig heben und senken (Absprache wegen des Tempos und der Amplitude).
- Das Schwungtuch in einer La-Ola-Welle (nacheinander reihum) heben und senken.
- Das Tuch heben, zwei zuvor benannte Kinder wechseln die Plätze und fassen das Tuch beim Absenken wieder an (ggf. Fortbewegungsart variieren).
- Übung wie zuvor und: Kinder, die das Tuch an der gleichen Farbe anfassen, wechseln die Plätze.
- Das Tuch heben und alle Kinder treten unter das Tuch/setzen sich auf den Boden unter das Tuch (fassen es beim Absenken hinter ihren Rücken an/setzen sich darauf). Wie fühlt es sich in der „Höhle" an?
- Einen auf dem Tuch liegenden Ball am Rand entlangrollen lassen.
- Den Ball diagonal/kreuz und quer/über bestimmte Farbabschnitte des Tuches rollen lassen.

© RAABE 2020

VORSCHAU





netzwerk lernen
zur Vollversion

## Bildhauerei M 4

**Material** 1 Schwungtuch, ggf. Kleingeräte wie Hütchen, Kegel, Bälle

**Organisation**

Die Schüler gehen in Paaren zusammen. Ein einzelner Schüler stellt sich zum Schwungtuch in die Mitte.

**Beschreibung**

Das einzelne Kind stellt unter dem Tuch durch eine Körperhaltung ein „Kunstwerk" dar. Die Partner A schauen sich das Kunstwerk genau an, gehen zu ihren Partnern B zurück und „biegen" sie in die Körperposition wie das Kunstwerk. Wenn alle Paare soweit sind, wird das Tuch entfernt und die Bildhauer können ihre Kunstwerke mit dem Original vergleichen. Danach werden die Rollen getauscht.

**Variationen**

- Sollte die Körperhaltung des Kindes unter dem Tuch nicht gut erkennbar und das Kind damit einverstanden sein, dürfen die Partner A es vorsichtig abtasten.
- Die Partner A sollen ihre Kunstwerke nur durch verbale Anweisungen an ihre Partner B nachstellen.
- Es stellen sich zwei oder drei Kinder unter das Tuch und bilden ein gemeinsames Kunstwerk. Die umstehenden Kinder bilden das Kunstwerk ebenfalls zu zweit oder zu dritt nach.
- Das Kind unterm Tuch darf Gegenstände (Ball, Hütchen usw.) in sein Kunstwerk einbauen. Die umstehenden Kinder müssen erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.

© RAABE 2020

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

## M 5 Übungen mit Decken

**Material** 1 Decke pro Paar/Gruppe, ggf. Bälle

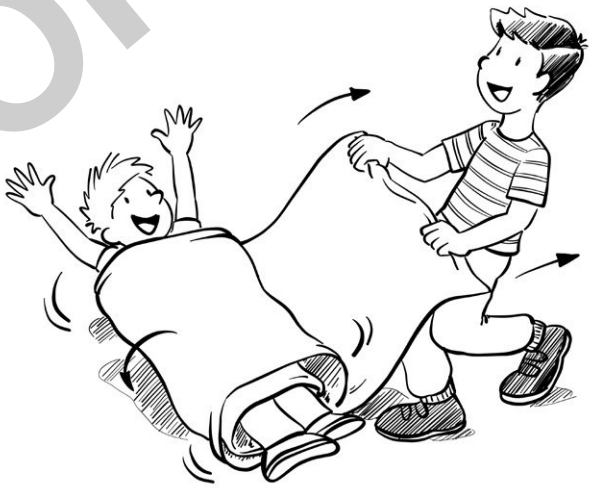
**Organisation**

Die Schüler gehen zunächst zu zweit zusammen und erhalten eine Decke.

**Beschreibung**

Die Paare führen verschiedene Übungen durch, z. B.:

- Sie legen die Decke auf den Boden, stellen sich gegenüber auf und wechseln die Plätze, indem sie unter der Decke hindurchkriechen/über die Decke rollen (vorwärts, rückwärts, seitlich)/um die Decke herumhüpfen usw.
- Partner A bewegt die Decke leicht am Boden hin und her, Partner B versucht, darüber zu gehen (Vorsicht Rutschgefahr!).
- Partner A setzt/kniet/legt sich auf die Decke und wird von Partner B leicht hin und her gezogen.
- Partner A legt sich unter die Decke und schließt die Augen. Partner B zieht die Decke langsam weg (Partner A sagt, wenn er meint, dass die Decke ganz entfernt ist, bzw. wo sie sich zuletzt befindet, z. B. auf seiner rechten Hand usw.).
- Partner A rollt sich in die Decke ein und wird langsam von Partner B wieder „ausgerollt".
- Die Partner rollen sich gemeinsam in die Decke ein und versuchen, sich als „rollendes Band" fortzubewegen.



© RAABE 2020

VORSCHAU



zur Vollversion