

## I.B.23

Gesundheit und Gemeinschaft

# Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung – Körper und Geist aktivieren

Dr. Michael Bieligk und Christiane Bohn



© RAABE 2024

© Thinkstock / iStockphoto

Kinder erleben, empfinden und erkennen die Welt durch ihre Sinne. Das sensorische System kann sich vor allem dann optimal entwickeln, wenn gezielte Aktivitäten das Zusammenspiel der Sinne fördern und sinnliche Wahrnehmung bewusst erlebt wird. Das spielerische Sammeln von vielfältigen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen regt Kinder dazu an, sich mit der eigenen Umwelt ganzheitlich und „be-greifend“ auseinanderzusetzen.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	5–7
<b>Dauer:</b>	ca. 4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Die Wahrnehmungsfähigkeit schulen; Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren und sich verständigen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Sinneswahrnehmung, Körperbewusstsein
<b>Medien:</b>	Übungs- und Spielbeschreibungen

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Hören

**M 1** **Übungen zum Hören**

**Benötigt:** 1–3 Reifen pro Gruppe, Gegenstände/Rhythmusinstrumente (z. B. Rasseln, Klanghölzer Glöckchen, Tamburin), mit Tiernamen beschriftete Kärtchen, verschiedene Bälle, 1 Zeitungsball, ggf. 1 Augenbinde

---

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Fühlen und Tasten

**M 2** **Übungen zum Fühlen und Tasten**

**Benötigt:** verschiedene (Natur-)Materialien, Springseile, Sandsäckchen, 4–5 Bananenkisten o. Ä., verschieden dicke Handschuhe/Fäustlinge, 1 Briefumschlag/Papier, Büroklammern, Legosteine, Taschentücher, Puzzleteile usw., verschiedene Klein- und Großgeräte; verschiedene Gefäße mit Deckeln, kleine/leichte Gegenstände und 1 Stoppuhr pro Paar; 1 Zeitungsbogen, 1 Teppichfliese und ggf. 1 Augenbinde pro Person

---

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum

**M 3** **Lass dich nicht täuschen!**

**M 4** **Übungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum**

**M 5** **Reifen-Wege – Vorlagen**

**Benötigt:** verschiedene Kleingeräte und Materialien (z. B. Springseile, Slalomstangen), 1 Fernglas, 1 Schwungtuch/Fallschirm; 1 Gymnastikreifen pro Person; 1 Bank pro Gruppe; 1 Stift pro Paar, ggf. Musikanlage und Musik

---

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentration

**M 6** **Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentration**

**Benötigt:** 2 Springseile und 1 Decke pro Paar; 1 Gymnastik-/Fahrradreifen pro Gruppe, ggf. Musikanlage und Musik

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Wahrnehmungsübungen zum Hören

#### Aufwärmen

##### Felderlauf

Die Zahlen eines (großen Schaumstoff-)Würfels werden den zwei Feldern (in der Mitte der Halle) und den Hallenwänden zugeordnet:

Zahl 1: Wand 1; Zahl 2: Wand 2; Zahl 3: Feld 1; Zahl 4: Feld 2; Zahl 5: Wand 3; Zahl 6: Wand 4.

Die SuS laufen frei durch den Raum. Ein Kind (oder Sie) würfelt und nennt laut die Augenzahl. Die SuS rennen möglichst schnell zu der entsprechenden Wand/dem Feld.

*Variation:* Änderung der Fortbewegungsart, z. B. Hüpfen, Krabbeln, Kriechgang usw.

#### Hauptteil

##### Einstieg

Fragen Sie die SuS, welche Sinne sie beim Menschen kennen und welches die entsprechenden Sinnesorgane sind.

##### Übungen zum Hören (M 1)

Führen Sie dann mit den SuS die Übungen und Spiele wie bei **M 1** beschrieben durch.

#### Ausklang

##### Schatzwächter

Die SuS stellen sich in einem großen Kreis auf. Ein Kind sitzt in der Mitte mit geschlossenen Augen und einem Gegenstand neben sich. Ein bis drei SuS versuchen nun, sich dem Schatzwächter auf leisen Sohlen zu nähern. Hört dieser eine sich anschleichende Person, zeigt er in deren Richtung. Liegt der Schatzwächter richtig, so tauscht er die Rolle mit der enttarnten Person.

### Doppelstunde 2: Wahrnehmungsübungen zum Fühlen und Tasten

#### Aufwärmen

##### Komm mit, lauf weg!

Die SuS führen das bekannte Lauf- und Fangspiel durch.

#### Hauptteil

##### Einstieg: Stille Post mit Händedruck

Stellen Sie sich mit den SuS mit Handfassung in einem Kreis auf. Die SuS schließen die Augen. Schicken Sie nun einen Händedruck (z. B. 3 Mal drücken) nach rechts durch den Kreis. Wenn er beim links neben Ihnen stehenden Kind angekommen ist, muss dieses die Zahl benennen.

Lassen Sie die SuS anschließend selbst benennen, um welchen Sinn es heute geht.

##### Aufgaben zum Fühlen und Tasten (M 2)

Führen Sie dann die Übungen wie bei **M 2** beschrieben durch.

## Übungen zum Hören

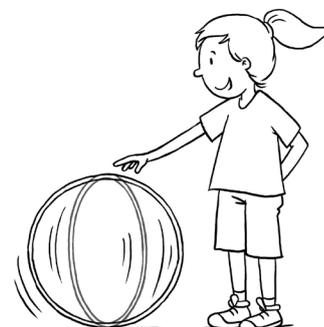
M 1

### Übung 1: Reifen zwirbeln

**Material** 1–3 Reifen pro Gruppe

#### Beschreibung

Eine Person stellt sich mit dem Reifen in die Mitte. Die anderen stehen in einem großen Kreis um sie herum und schließen die Augen. Nun zwirbelt die Person den Reifen. Alle hören gut hin und heben eine Hand, wenn sie glauben, dass sich der Reifen ausgedreht hat und auf dem Boden liegt.



#### Hinweis

Die Person in der Mitte überprüft, wer mit seiner Einschätzung am nächsten lag.

### Übung 2: Geräusche-Bad

**Material** Rhythmusinstrumente (z. B. Rasseln, Klanghölzer)

#### Beschreibung

Eine Person stellt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte. Die anderen stehen in einem großen Kreis um sie herum und haben die Gegenstände in der Hand. Nun machen 2–3 Kinder mit ihren Gegenständen Geräusche (z. B. die Rassel schütteln, die Klanghölzer schlagen). Die Person in der Mitte zeigt mit ihren Fingern an, wie viele Geräusche sie hört.



#### Variation

Die Kinder im Kreis stoppen nach einiger Zeit die Geräusche und legen die Gegenstände auf den Boden. Die Person in der Mitte öffnet die Augen und benennt, welche Gegenstände benutzt wurden.

### Übung 3: Ball-Konzert

**Material** verschiedene Bälle (z. B. Flummi, Tischtennis-, Tennis-, Soft-, Hand-, Medizinball usw.).

#### Beschreibung

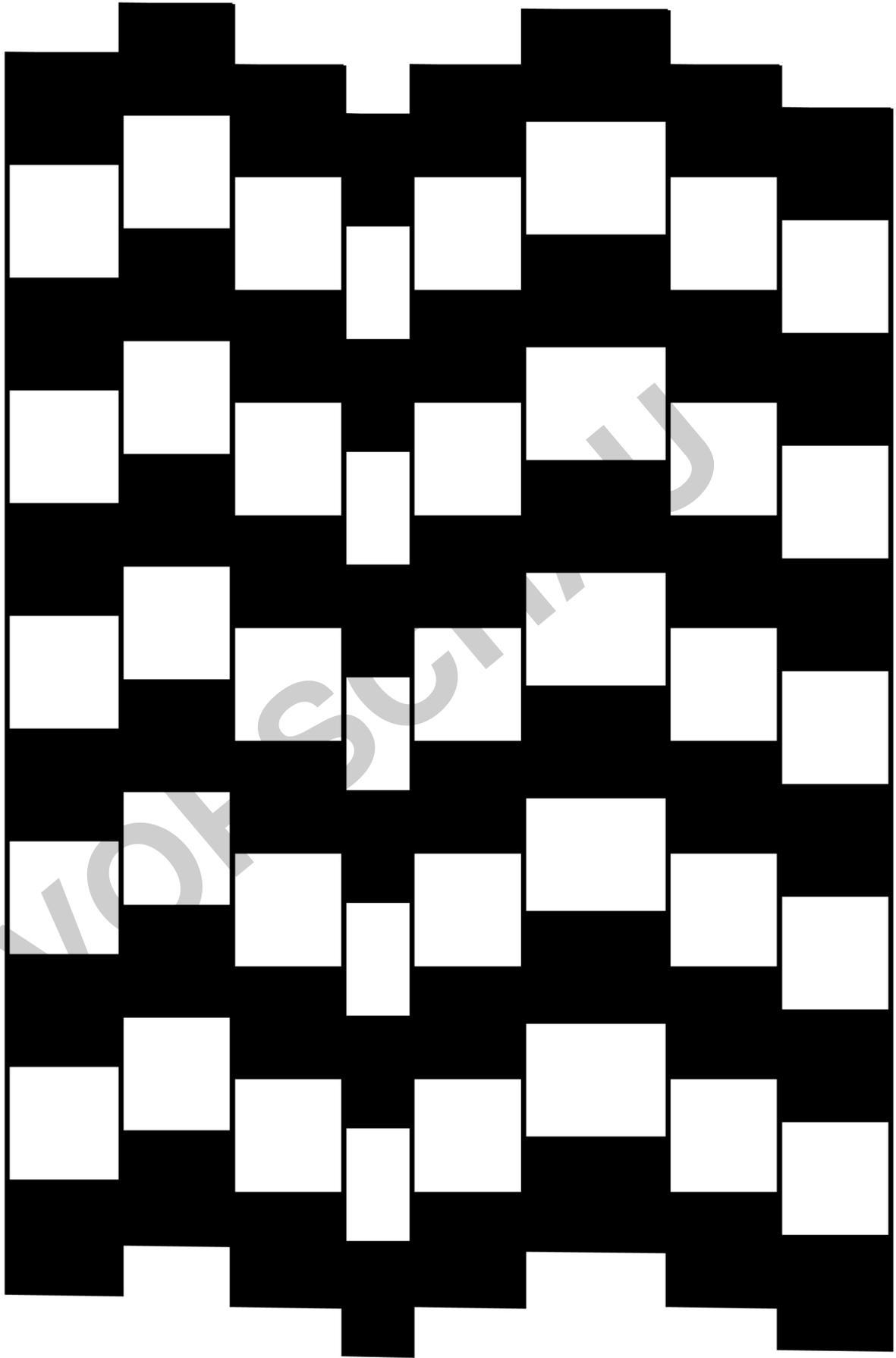
Ein Kind steht mit den Bällen in der Mitte. Die anderen stehen mit geschlossenen Augen in einem Kreis um es herum. Nun lässt das Kind in der Mitte nacheinander die verschiedenen Bälle auf den Boden fallen. Die anderen müssen erraten, welcher Ball es war.



#### Variation

Das Kind in der Mitte lässt 2 Bälle gleichzeitig fallen.

M 3



Lass dich nicht täuschen!

© RAABE 2024

© Thinkstock/Hemera

## Übungen zum Sehen und Orientieren im Raum

M 4

### Übung 6: Was stimmt nicht?

**Material** 1 Bank pro Gruppe, ggf. kleine Gegenstände

#### Beschreibung

Die Gruppe steht auf der Bank, ein einzelnes Kind davor. Dieses Kind dreht sich um und in der Zeit verändern die SuS auf der Bank ein paar Dinge (z. B. die Plätze tauschen, einen Gegenstand in die Hand nehmen, die Brille eines anderen Kindes aufsetzen, die Schnürsenkel öffnen usw.). Das einzelne Kind dreht sich dann wieder um und versucht, die Unterschiede zu erkennen.



### Übung 7: Reifen-Wege

**Material** 9 Reifen, Vorlage (M 5) und 1 Stift pro Paar

#### Beschreibung

Die Reifen werden wie in der Vorlage ausgelegt. Person A überlegt sich einen Weg durch die Reifen und zeichnet ihn in die Vorlage ein (ohne dass B dies sieht). Dann geht A diesen Weg langsam vor. B beobachtet genau und läuft den Weg anschließend genauso nach. Anschließend werden die Rollen getauscht.

