

Den eigenen Körper wahrnehmen

Kinder sollen lernen, ihren Körper wahrzunehmen, und dessen einzelne Teile zu benennen. Zudem sollen ihnen verschiedene Funktionen ihres Körpers, wie zum Beispiel Muskeln anzuspannen und zu entspannen, nähergebracht werden.

	Grundübung	Variationen
<p>Sanität</p> 	<p>Beschreibung Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.</p> <p>Ziel Die Körperteile spüren und benennen können.</p> <p>Verweis  Vorschule, Rettungsdienst.</p>	<p>Körperteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundbegriffe: Rücken, Bein, Arm, Gesäss, Fuss. • Erweiterte Begriffe: Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen, Ober- und Unterschenkel, Wade, Ferse. • Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage). <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hackysäckli/Footbags. • Jonglierbälle. • Die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.). Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen.
<p>Spaghetti</p> 	<p>Beschreibung Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die Leiterperson gibt vor, ob die Kinder sich in «ungekochte Spaghetti» (ganzer Körper ist angespannt) oder in «gekochte Spaghetti» (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.</p> <p>Ziel Spannung und Entspannung des Körpers/der Muskulatur bewusst wahrnehmen und ausführen können.</p>	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Die ungekochten Spaghetti» (= Brett) nur an einem Fuss heben → das Kind soll die Spannung halten. • Immer zwei Kinder machen das Spiel zusammen. • Weitere Metaphern: Gummimensch – Steckmensch, Eiszapfen – Wassertropfen. • Ein Kind steht aufrecht und hält die Arme neben dem Körper. Alle Muskeln sind gespannt. Mindestens 5 Kinder und die Lehrperson bilden einen Kreis und nehmen das Kind in ihre Mitte. Dieses kippt nach vorne oder zur Seite und hält die Spannung. Die anderen Kinder müssen es auffangen und weiterreichen.
<p>Ameisenstrassen</p> 	<p>Beschreibung Alle Kinder sitzen im Längssitz auf dem Boden. Die Finger stellen Ameisen dar und liegen auf den Oberschenkeln. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und sogar zu den Fusssohlen und wieder zurücklaufen?</p> <p>Ziel Die Körperteile kennen lernen. Die Beweglichkeit erhalten und verbessern.</p>	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Längssitz, Grätschsitz u. a.). • «Die Ameisen können auch fliegen»: Die Kinder sitzen ganz gerade und strecken die Hände so hoch wie möglich in die Luft (gerader Rücken). • Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Schnecken, Zug, Auto usw.