

Monatsthema 01-02/2020: Bewegte Wahrnehmung

Eine gut geschulte Körperwahrnehmung ist die Grundlage beim Bewegungslernen aber auch bei der Entwicklung des Selbstkonzeptes, der Handlungs- und Empathie-Fähigkeit. Dieses Monatsthema liefert praktische Anleitung zur Schulung der Wahrnehmung durch Bewegung mit Kindern. Den roten Faden gibt die Kampfkunst Aikido vor.



Wahrnehmung ist der Prozess und das Ergebnis der Informationsgewinnung und -verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und dem Körperinnern. Das menschliche Gehirn selektiert, welche Eindrücke wahrgenommen und welche ausgeblendet werden. Die Auswahl der wahrgenommenen Sinneseindrücke wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst wie etwa Erfahrungen, Erwartungen, Einstellungen und Interessen. Dies geschieht grösstenteils durch unbewusstes Filtern und Zusammenführen von Informationen zu subjektiven Gesamteindrücken.

Die Natur hat das sinnvoll eingerichtet, denn würden wir stets alles bewusst wahrnehmen, wären wir mit viel zu vielen Informationen überhäuft. Vieles muss also unbewusst ablaufen, doch nicht immer filtern wir unbewusst. Der Mensch kann die Auswahl der wahrzunehmenden Sinneseindrücke gezielt steuern. Will man nun gezielt an der Körper- und Selbstwahrnehmung arbeiten, braucht es ein bewusstes Fokussieren der Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen von (Bewegungs-)Abläufen und deren Wirkung auf das eigene Wesen, den eigenen Körper.

Dieses Monatsthema konzentriert sich auf das Vermitteln von Wahrnehmung durch Bewegung oder, wie es der Titel sagt, die bewegte Wahrnehmung. Im Fokus steht dabei die Körperwahrnehmung, die jedoch nicht von der mit einhergehenden Selbstwahrnehmung losgelöst betrachtet werden kann.

Praxisumsetzungen à la carte

Das Thema Körperwahrnehmung wird aus sportphysiologischer Sicht, aus Sicht der Psychomotorik sowie der Kampfkunst Aikido beleuchtet. Da die Bewegungsabläufe von Aikido auf Urformen der Bewegung basieren – der Spirale und der Welle – eignen sie sich bestens zur Schulung einer positiven Körper- und Selbstwahrnehmung. Ein vertieftes Wissen um die Hintergründe und Zusammenhänge der Bewegungsabläufe begünstigt ein gezieltes

Einsetzen von Wahrnehmungsübungen in Bewegungs- und Sportstunden.

Der vorgeschlagene Ablauf in den Lektionsbeispielen orientiert sich dabei am Konzept der Stundenentwicklung im Prozess (STEP) der Psychomotorik I'BP'. Die praktischen Einzel-Beispiele im letzten Teil des Schwerpunktes ergänzen die Übungssammlung dieses Monatsthemas und dienen dazu, Lektionsteile nach eigenem Gusto umzugestalten und zu variieren. All diese Praxisbeispiele können aber auch einzeln in einer Bewegungs- oder Sportstunde als einmalige Übung oder als wiederkehrendes Ritual integriert werden (siehe auch Karte 13, Kartenset «Gute J+S Aktivitäten – Vermitteln»).

Das Monatsthema als pdf

- [Bewegte Wahrnehmung](#)

Berichte

- [Wahrnehmung schulen](#)
- [Aikido](#)
- [Ablauf einer Bewegungsstunde](#)

Lektionen

- [Stellungssinn](#)
- [Bewegungssinn](#)
- [Kraftsinn](#)

Spiele

- [Stellungssinn](#)
- [Bewegungssinn](#)
- [Kraftsinn](#)

Aikido-Übungen

Stellungssinn

- Tsuki
- Ai Dori
- Technik Tsuki-Ikkyo

Bewegungssinn

- Katate Dori
- Ushiro Rio Katate Dori
- Technik Shomen Uchi – Ikkyo

Kraftsinn

- Angriff Ai Dori
- Tsuki
- Technik Riote Katate Dori – Nikkyo

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO