

## 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 „begrenzt“ auseinanderzusetzen.

---

### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5-7

Dauer: ca. 4 Doppelstunden

Kompetenzen: Die Wahrnehmungsfähigkeit schulen; Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren und sich verständigen

Thematische Bereiche: Sinneswahrnehmung, Körperbewusstsein

Medien: 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 Kartchen, 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, 4–5 Bananenkisten o. Ä., verschieden dicke Handschuhe/Fäustlinge, 1 Briefumschlag/Papier, Büroklammern, Legosteine, Wischtücher, Puzzleteile usw., verschiedene Klein- und Großgeräte; verschiedene Gerüche mit Deckeln, kleine/leichte Gegenstände, Uhr, 1 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-Weg – Vorlagen

**Benötigt:** verschiedene Kleingeräte und Materialien (z. B. Springseile, Slalomstangen), Bierglas, 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

## 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.).

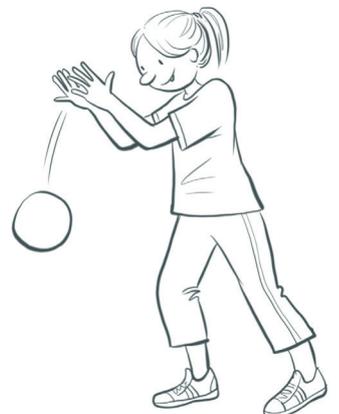
#### Beschreibung

Ein Kind steht mit mehreren 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.



## Übungen zum Fühlen und Tasten

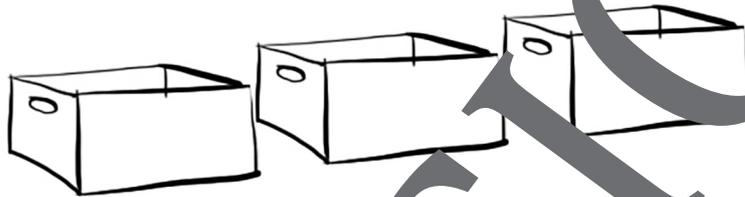
M 2

### Übung 1: Fühlstraße

**Material** verschiedene (Natur-)Materialien, Seilchen, Sandsäckchen, Bananenkisten o. Ä.

#### Beschreibung

Die SuS laufen barfuß und mit geschlossenen Augen durch die Kisten. Sie sollen bewusst darauf achten, wie sich die verschiedenen Materialien unter ihren Füßen anfühlen.



#### Variationen

- Die SuS schauen sich die Materialien zunächst an und merken sie sich. Anschließend laufen sie mit geschlossenen Augen durch die Kisten und sagen einem anderen Kind, wann sie auf welches Material treten.
- Die SuS schließen die Augen und greifen mit den Händen in die Kisten. Erkennen sie die Materialien deutlicher als mit den Füßen?

### Übung 2: Zeitung falten

**Material** 1 Zeitungsbogen pro Person

#### Beschreibung

Die SuS sollen den Zeitungsbogen mit ihren Füßen auf- und wieder zufalten.



#### Variationen

- Die SuS wechseln die Füße.
- Die SuS falten die Zeitung barfuß möglichst klein zusammen.



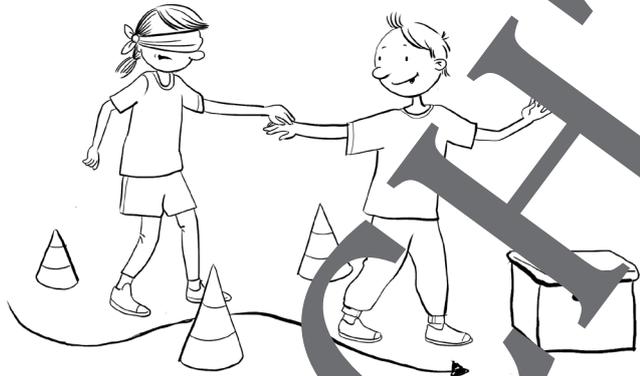
## M 2 Übungen zum Fühlen und Tasten

### Übung 7: Geräte-Parcours

**Material** verschiedene Klein- und Großgeräte

#### Beschreibung

Person A schließt die Augen und wird von B langsam durch den Parcours geführt. A ertastet die Geräte/übersteigt sie und nennt sie B. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht (und ein neuer Parcours aufgebaut).



### Übung 8: Packesel

**Material** verschiedene leichte und kleine Gegenstände pro Paar

#### Beschreibung

Person A kniet auf allen Vieren und schließt die Augen. B legt nun nacheinander Gegenstände auf deren Rücken. A versucht, diese zu erraten. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.



### Übung 9: Gemeinsam Schuhe binden

**Material** 1 Bank / kleine Tassen pro Paar

#### Beschreibung

Die SuS versuchen, den Schuh von einem der beiden gemeinsam zu binden. Dabei dürfen sie jeweils einander benutzen.

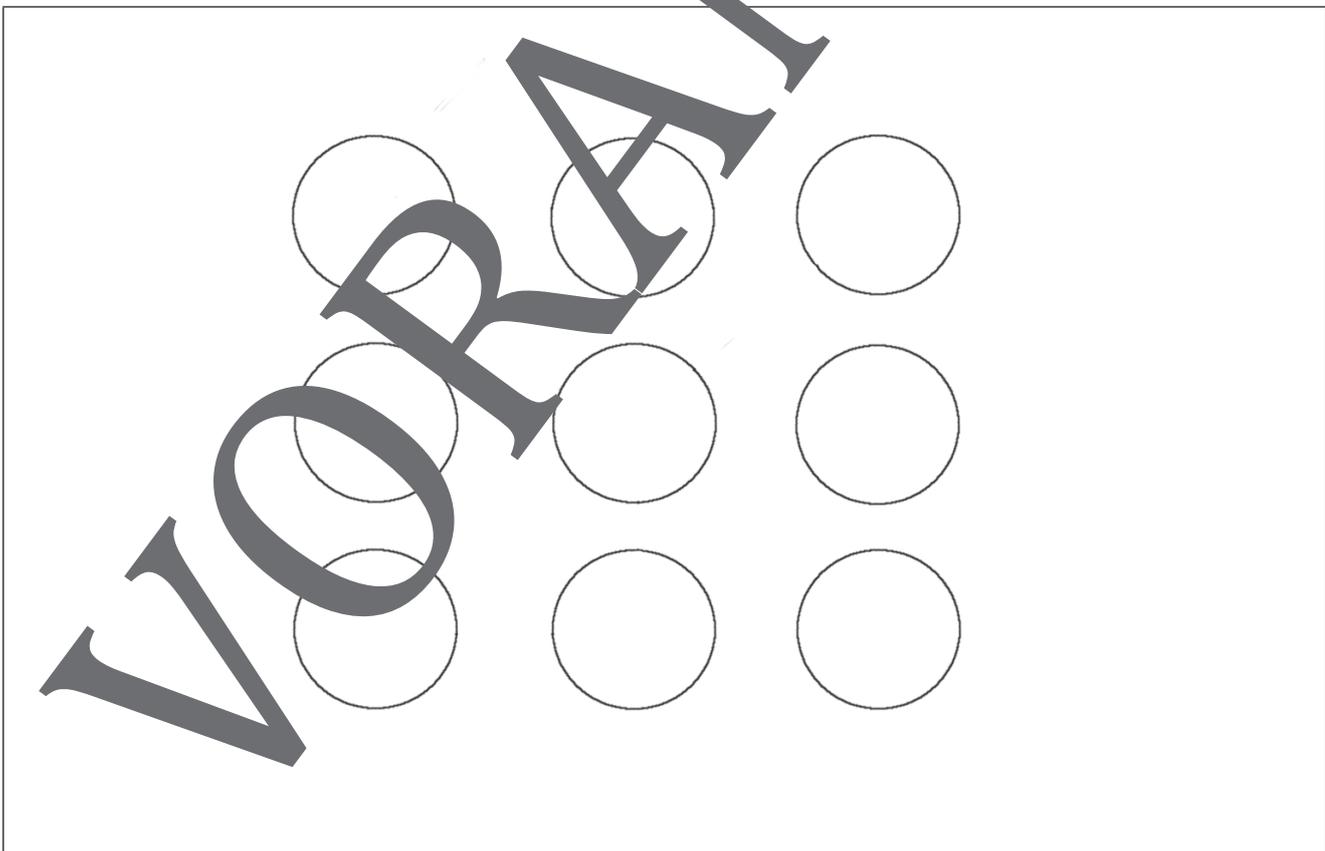
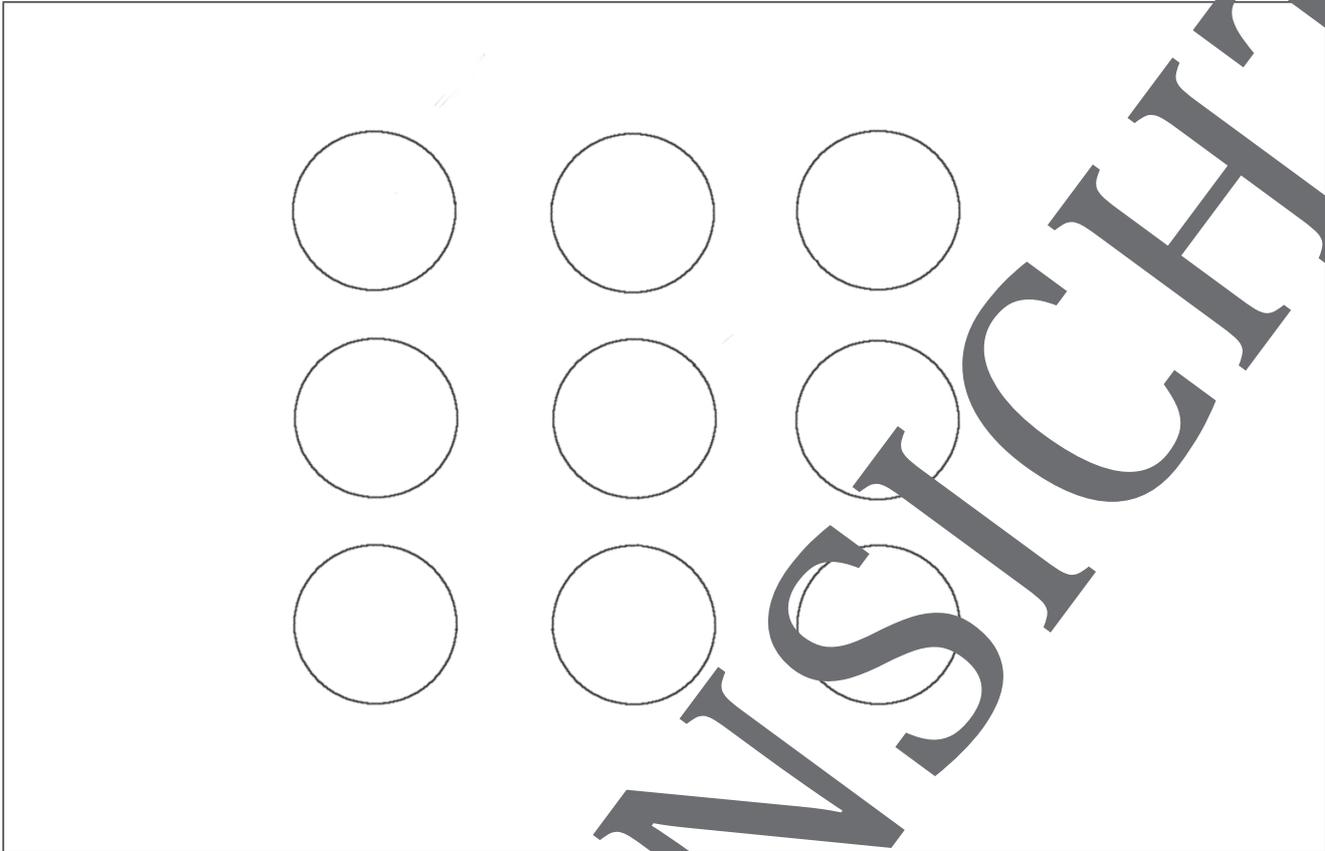
 **Variationen**

- Die SuS dürfen nur ihre schwächere Hand benutzen.
- Die SuS versuchen, die Aufgabe mit geschlossenen Augen zu lösen.



# M 5

## Reifen-Wege – Vorlagen



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**

