

## I.30

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

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

Ilka Köhler, Wittstock/Dosse

Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen



© wavebrakingmedia/istockphotos

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

**Klassenstufe:** 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

---

## Übungen mit Schwungtuch

M 3

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

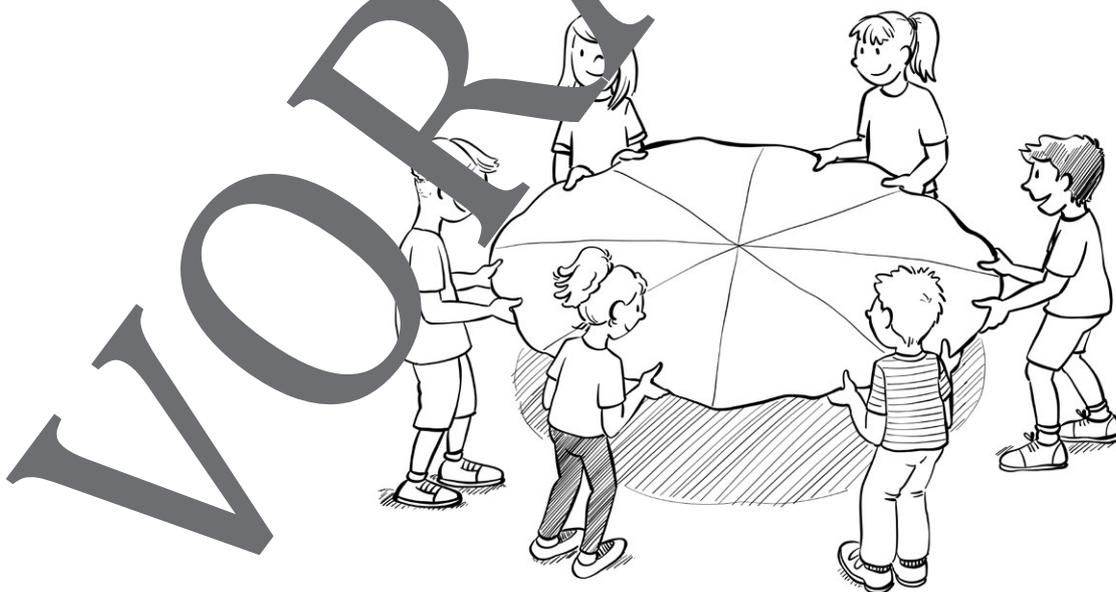
### Organisation

Die Schüler bilden – je nach Klassengröße – einen großen Innenkreis (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 nimm) heben und senken.
- Das Tuch heben, zwei zuvor benannte Kinder wechseln die Plätze und fassen das Tuch beim Absenken wieder an (ggf. Fortbewegungen mit variieren).
- Übung wie zuvor und: Kinder, die das Tuch einer 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 Höhe an?
- Einen auf dem Tuch liegenden Ball am Rand entlangrollen lassen.
- Den Ball diagonal/kreuzend quer/über bestimmte Farbabschnitte des Tuches rollen lassen.



## 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 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 legt Gegenstände (Ball, Hütchen usw.) in sein Kunstwerk einbauen. Die umstehenden Kinder müssen erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.



## M 5 Übungen mit Decken

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

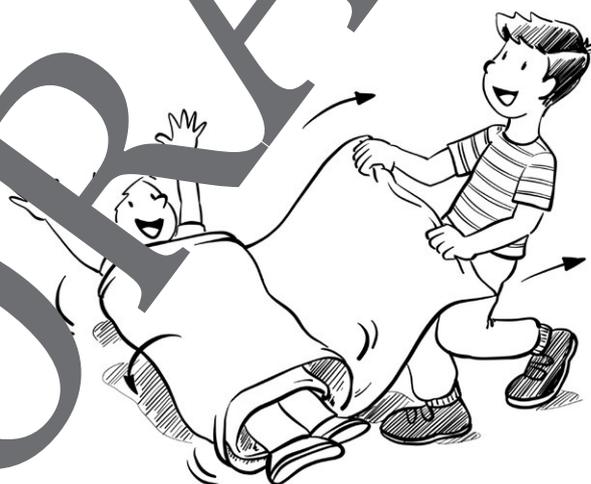
### Organisation

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 zur 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.



## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE-Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Neugebauer Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Kopien auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60a Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung von gedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.