

BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN



**Psychomotorisches
Konzept
Bewegungslandschaften**

Erica Zeberli-Sigrist

schul plus
verlag

Dank

Für die grosse Unterstützung möchte ich folgenden Personen herzlich danken:

- den Kindern und der Lehrerschaft des Schulhauses Ruggenacher 1, Regensdorf, insbesondere Urs Meier für den Mut zu experimentieren.
- den Kindern, der Lehrerschaft und der Schulpflege der Schulgemeinde Steinmaur, insbesondere den Kindergärtnerinnen Daniela Meier, Marion Würsch, Elvira Stäheli, und Nadine Kübli die mit viel Freude und Engagement in dieses Bewegungsprojekt eingestiegen sind.
- meiner Familie, insbesondere meinem Mann, für das Interesse und den fachlichen Austausch.

Erica Zeberli-Sigrist

Autorin

Erica Zeberli-Sigrist
Primarlehrerin
Psychomotorische Therapeutin astp, seit 1976
Craniosacral-Therapeutin
In Lehrer- und Kindergartenfortbildungskursen des Kantons
Zürich tätig

Hinweise

Die Autorin ist auf Wunsch bereit, Einführungskurse
in «Bewegungslandschaften» zu erteilen.
Anfragen an: erica.zeberli@sunrise.ch, Tel. 052 770 11 10

Die Ratschläge in diesem Lehrmittel sind von der Autorin und
vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden.
Eine Haftung des Verlages für Personen- und Sachschäden
ist ausgeschlossen.



© 2004 Schulverlag plus AG
4. Auflage 2013

Art.-Nr. 83832
ISBN 978-3-292-00372-0

www.schulverlag.ch

Inhaltsverzeichnis

- Einführung in «Anleitung zum systematischen Aufbau von Bewegungslandschaften» für Kindergarten und Schule
- Planung von Bewegungslandschaften
- Aufstellen und Durchführen der Bewegungslandschaften
- Anwendung des Beobachtungsbogens
- Literaturverzeichnis

Anleitung zum systematischen Aufbau von Bewegungslandschaften für Kindergarten und Schule

Einleitung

Seit 1998 führe ich mit Kindergartengruppen und Schulklassen Bewegungsstunden durch, welche Elemente der psychomotorischen Therapie enthalten. In Steinmaur läuft seit dem Jahr 2000 in enger Zusammenarbeit mit den Kindergärtnerinnen ein Projekt, in das alle Kinder des zweiten Kindergartenjahres im Rahmen einer wöchentlichen Turnstunde miteinbezogen sind. In Regensdorf wird seit 1998 für Kindergarten und Unterstufe wöchentlich für einen Tag die jeweilige Lektion aufgestellt. Da diese «Bewegungslandschaften» bei KindergärtnerInnen und Lehrkräften auf reges Interesse und bei den Schülern auf grosse Begeisterung stossen, habe ich mich entschlossen, diese Idee und deren Verwirklichung mit Hilfe des schulverlags Bern einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Menschenbild und Grundhaltung

Als psychomotorische Therapeutin wie auch in meiner Arbeit mit den Bewegungslandschaften orientiere ich mich am humanistischen Menschenbild nach Rogers, welches unter anderem folgende wichtige Grundhaltungen und Zielsetzungen beinhaltet:

Ein Kind ist in einem wachstumsfördernden Rahmen, in dem seine emotionale und soziale Entwicklung unterstützt wird, fähig, sich frei und autonom zu entscheiden. Unter diesen Voraussetzungen will und kann es in der Regel lernen, Verantwortung für sein Denken und Handeln zu übernehmen. Die Tendenz zur Selbstaktualisierung ist jedem Individuum angeboren. Seine schöpferischen Anlagen gelten als grundlegende Antriebskraft, die sich in ständigem Austausch mit der sozialen Umwelt entfaltet. Das Streben nach Unabhängigkeit wird dem Kind auch über die körperlich-motorischen Erfahrungen bewusst. Die therapeutischen Methoden der Psychomotorik eignen sich dazu besonders gut, weil sie erlebnisorientiert sind und zu Eigenaktivität anregen.

Aufbau der Lektionen

Die 28 Lektionen sind systematisch aufgebaut. Die Bewegungsangebote sind so konzipiert, dass sie Anreiz geben, eigene Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe zu finden. Jede einzelne Lektion ist so gestaltet, dass sowohl Kinder mit guten Bewegungsfähigkeiten wie auch solche mit unsicherer Motorik angesprochen und ermutigt werden. Der Schwierigkeitsgrad nimmt von Lektion zu Lektion kontinuierlich zu. Die Kinder

werden immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Wichtige Elemente, vor allem Basisfunktionen der Motorik, wiederholen sich und können auf diese Weise in den folgenden Stunden geübt und vertieft werden. Dadurch gelingt es in der Regel allen Kindern, sich vom Boden zu lösen und den Raum auf allen Ebenen zu erobern.

Ablauf der Stunde

Die Leiterinnen sitzen am Rand der Turnhalle und beobachten das Geschehen. Mindestens eine der beiden Personen macht Notizen. Ist nur eine erwachsene Person anwesend, sollten Beobachtungen erst nach der Stunde schriftlich festgehalten werden. Es ist notwendig, dass während der Bewegungsstunde die volle Aufmerksamkeit bei der ganzen Gruppe liegt. Eingegriffen wird nur, wenn die vereinbarten Regeln nicht eingehalten werden.

Regeln und Konsequenzen

Die Kinder werden mit folgenden Regeln vertraut gemacht:

1. Die Kinder bewegen sich mit gegenseitiger Rücksichtnahme und Wertschätzung.
2. In Konfliktsituationen ist das «Stopp» eines Kindes verbindlich.
3. Mit dem Material muss sorgfältig umgegangen werden. Feste Konstruktionen dürfen nicht verändert werden.

Hält ein Kind die Regeln nach einem ersten Verweis nicht ein, wird eine Auszeit von 5 Minuten verordnet.

Typische Merkmale dieser Bewegungsstunden

- Die Kinder bewegen sich im Rahmen der jeweiligen Bewegungslandschaft frei. Die Lehrperson gibt in der Regel keine Anweisungen und Anleitungen im motorischen Bereich.
- Jedes Kind bewegt sich seinem Tempo und seinem Können entsprechend.
- Die Kinder bewegen sich ohne Druck und ohne Zwang.
- Die Kinder können die ganze Bewegungslandschaft benutzen oder an einem Ort länger verweilen.
- Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und lernen voneinander.

- Es können eigene Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe erfunden werden.
- Die Kinder haben die Möglichkeit, das vorhandene Material vielfältig zu nutzen.
- Die Erwachsenen mischen sich kaum ein. Die Gruppe muss sich selber organisieren.
- Da sie von niemandem gedrängt werden, entsteht kein Druck, Kunststücke auszuführen, welche die eigenen Fähigkeiten übersteigen würden.
- Die Kinder lernen, in Konfliktsituationen eigene Lösungswege zu finden.

Lernerfahrungen der Kinder

- Die Kinder gehen eigene Wege und erleben dabei, dass sie eine Verbesserung ihrer motorischen Fähigkeiten selbst bewirken können. Sie animieren sich zu vielseitigen Bewegungsaktivitäten.
- Kinder mit leichteren motorischen Entwicklungsrückständen können diese im Verlaufe eines Jahres in der Regel weitgehend aufholen.
- Kinder mit starken motorischen Schwierigkeiten zeigen zwar dank dieser Bewegungsstunden deutliche Fortschritte, sind aber auf eine zusätzliche psychomotorische Therapie angewiesen. Die Dauer der Therapie verkürzt sich in der Regel deutlich.
- Scheue und zurückhaltende Kinder kommen aus sich heraus und bewegen sich mutiger.
- Die Kinder entdecken in diesen Stunden ihre eigenen motorischen und sozialen Möglichkeiten und lernen ihre Grenzen besser kennen.

Erfahrungen der Lehrkräfte

- Durch regelmässigen Erfahrungsaustausch mit einer Fachperson erweitert sich die Kompetenz bezüglich Diagnostik und Förderung im psychomotorischen Bereich.
- Die psychomotorische Entwicklung der Kinder kann anhand der Beobachtungsprotokolle gut erfasst werden.
- Der wechselseitige Erfahrungsaustausch kann auch Grundlage sein für andere wichtige Entscheidungen (z.B. Schuleintritt).
- Kinder mit psychomotorischen Schwierigkeiten können in vertrauter Umgebung früh erkannt und rechtzeitig erfasst werden (prophylaktische Wirkung).

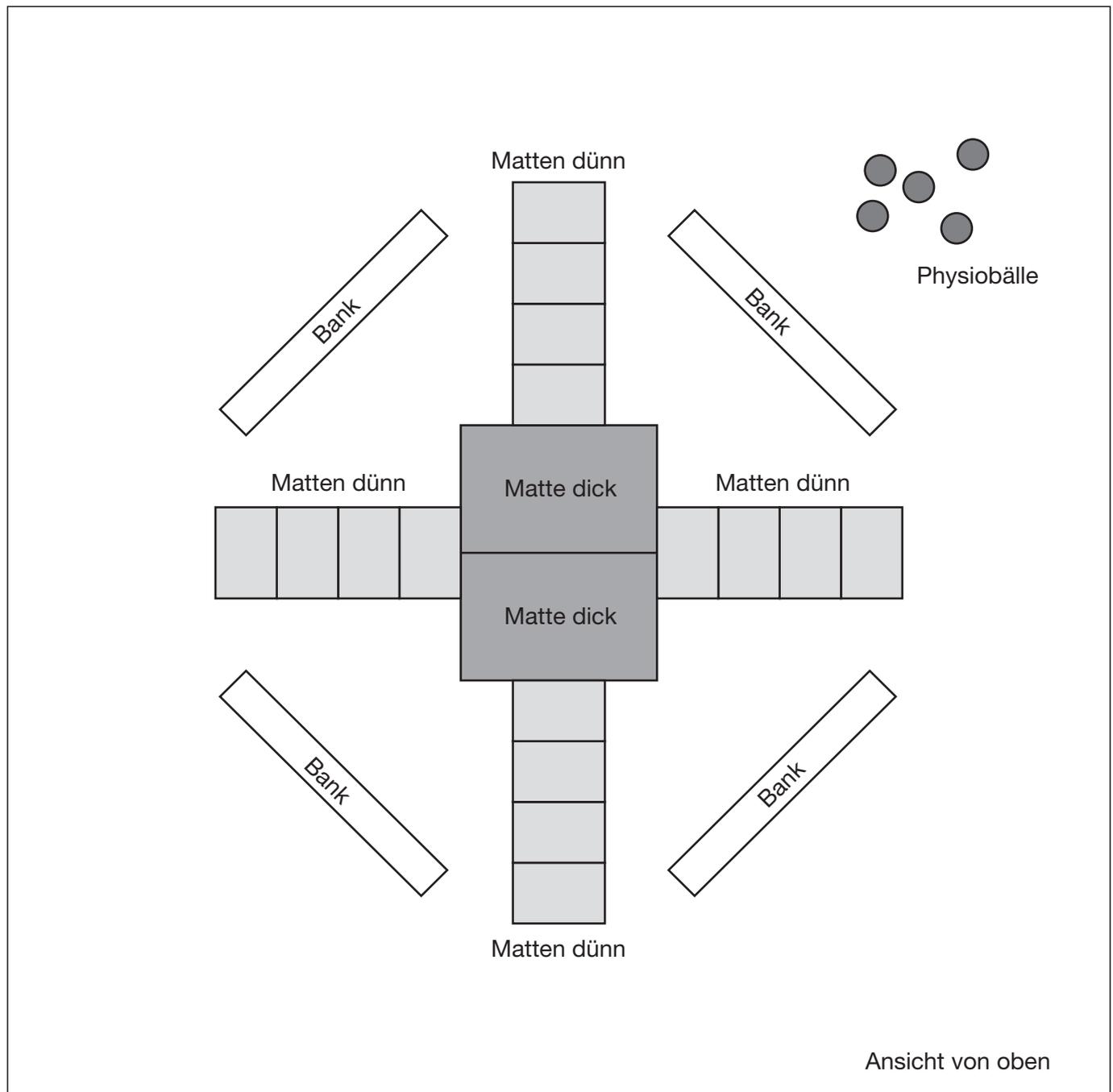
Lektion 1

Mögliche Bewegungsabläufe

- Gehen, springen, rollen und kriechen auf dicken und dünnen Matten
- Über Bänke gehen, balancieren und kriechen
- Auf Physiobällen springen oder darüberrollen
- Sprünge von Matten oder Bänken
- Fahren auf Mattenwagen

Material

- 2 dicke Matten, dünne Matten
- 4 Bänke
- Physiobälle
- Mattenwagen



Lektion 1



Psychomotorisches Konzept «Bewegungslandschaften»
Jede Art von Kopieren verboten.

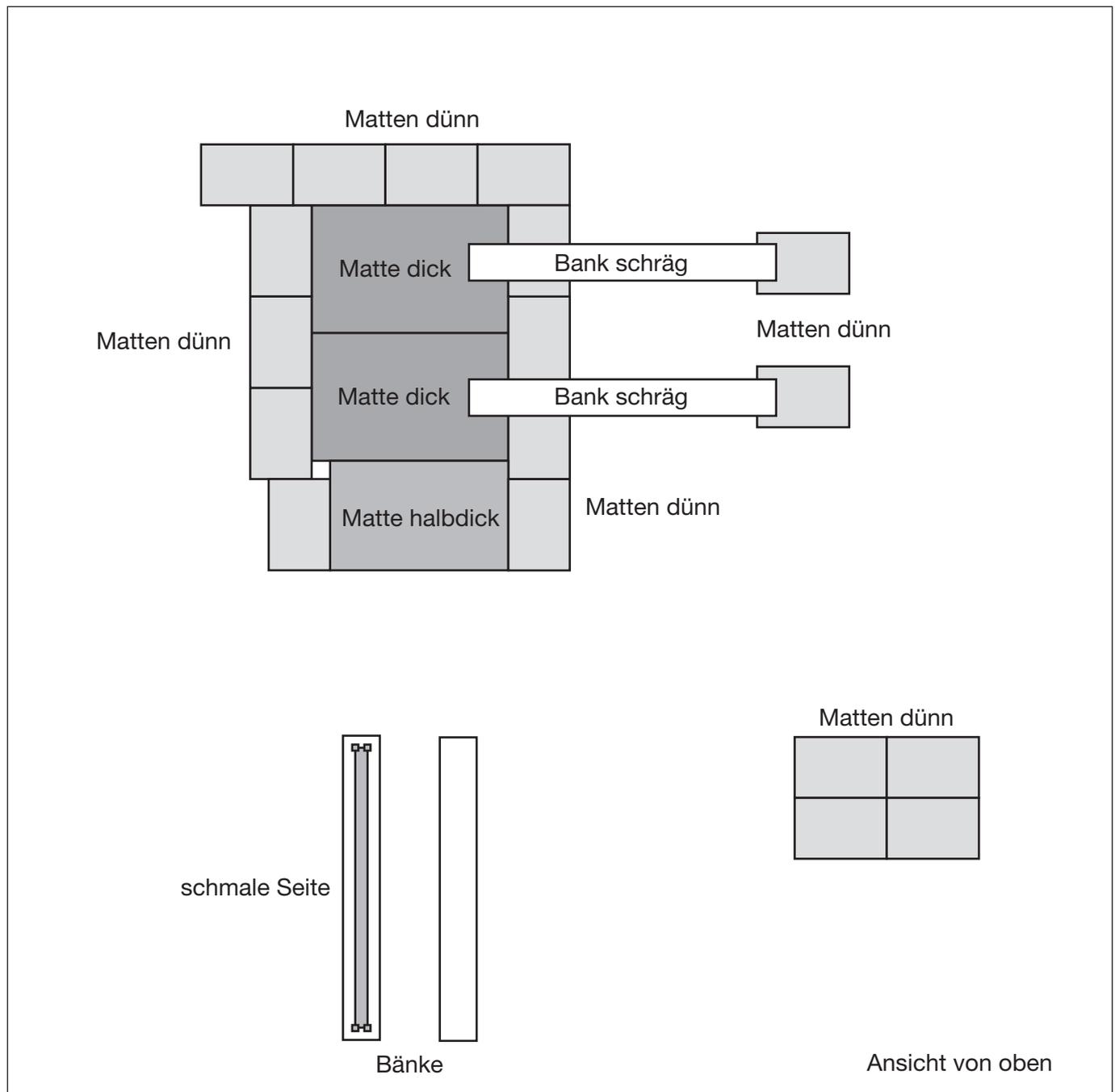
Lektion 2

Mögliche Bewegungsabläufe

- Gehen, springen, rollen und kriechen auf dicken und dünnen Matten
- Auf wackligen und schmalen Bänken kriechen, gehen und balancieren
- Sprünge von Matten oder Bänken
- Ballspiel
- Fahren auf Mattenwagen

Material

- 2 dicke Matten, dünne Matten, 1 halbdicke Matte
- 4 Bänke
- Weiche Bälle
- Mattenwagen



Lektion 2



Psychomotorisches Konzept «Bewegungslandschaften»
Jede Art von Kopieren verboten.

FAIR KOPIEREN!
URHEBERRECHT
ACHTEN.

www.fair-kopieren.ch



schul
verlag



9 783292 003720

Art.-Nr. 83832
ISBN 978-3-292-00372-0