



Körperwahrnehmung für Kinder im Klassenraum

Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung, Freude und Auflockerung im und für den Schulalltag gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Hier wird eine nicht alltägliche Bewegungseinheit vorgestellt, die sowohl im Klassenraum als auch in die Sporthalle übertragen werden kann.

Auch können einzelne Übungen entnommen und in andere Stunden (auch theoretische Inhalte) eingeflochten werden.

Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen Körper, Bewegung, Freude und Wohlbefinden zu vermitteln und erfahrbar zu machen.

Hinweis: Die Fingerübungen befinden sich auf der Kindertaiji-DVD (14 Schlaumacherübungen, 24 Übungen zur Körperkoordination) von Daniel Grolle (http://www.bacopa.at/page/md3000003_18465.html oder <http://www.taichi-shop.info/Daniel-Grolle-Kinder-Tai-Chi-DVD>).

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 – 15 Minuten)

- **Vorstellung des Themas**
„Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück“
- ⊙ Die Tische und Stühle stehen in U-Form, so dass jeder jeden sehen kann.

Teil 1: Von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen

- **Die Wirbelsäule**
Theorie:
Anhand des Modells die Form, Aufgabe und Funktion der Wirbelsäule und die Wichtigkeit von Bewegung herausarbeiten
- Praxis (im Sitzen, wenn Platz ist auch im Stehen):**
Ausprobieren verschiedener Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule: Beugen und Strecken, Dehnen, Drehen etc.

Ergänzende Möglichkeit für die Sporthalle:

Bewegungsspiel „Wirbelsäule“

Ein großes Wirbelsäulenpuzzle auf den Hallenboden legen und dieses, ggf. als Wettspiel, zwischen zwei oder mehreren Kleingruppen zusammenbauen lassen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 – 60 Minuten (Schulstunde)

Teilnehmer/innen (TN):

Schulklasse Mädchen und Jungen, 11 – 13 Jahre

Material:

Modell oder Abbildung einer Wirbelsäule, Stifte, Zeitungen, Plastikschälchen, Klangschale o.ä.

Ort:

Klassenraum (Gymnastikraum oder Sporthalle)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der Kinder, Vorstellung des Stundenthemas: „Von der Mitte nach außen oder von der Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen und zurück“, Vorstellen der Arbeitsmaterialien
- ⊙ Wissen vermitteln, Bewegungsmöglichkeiten erarbeiten und erfahren lassen
- ✔ Gezielte Fragen stellen:
 - „Wisst ihr woraus die Wirbelsäule besteht und welche Funktion sie hat?“
 - „Spürt ihre eure Wirbelsäule bei Bewegungen und wie fühlt sie sich bei Bewegungen an?“



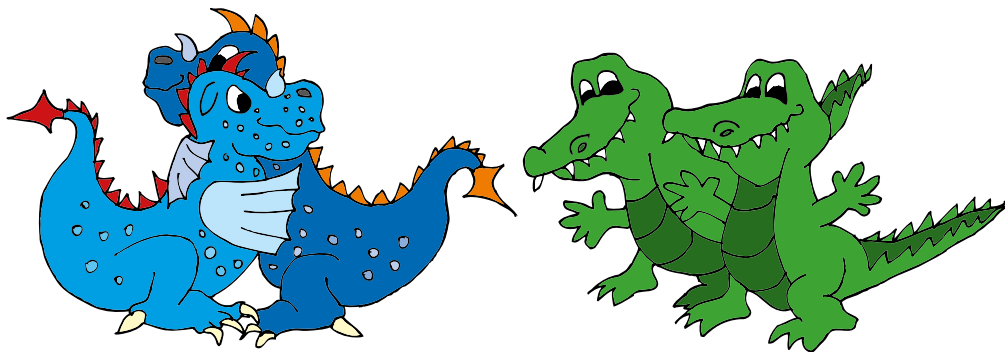
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 – 30 Minuten)

- **Drache und Krokodil**
- ⊙ Fingerübung mit einem Stift

Beide Hände sind vor dem Körper gefaltet, die Fingerspitzen zeigen nach vorn und die Daumen klemmen einen Stift o. ä. ein (= Bild der Drachen). Die Hände, den Stift weiter einklemmend, werden so gedreht, dass beide Handrücken nebeneinander nach oben zeigen, die Fingerspitzen nach vorn und die Daumen den Stift auf der Unterseite einklemmen (= zwei Krokodile).

„Zwei Drachen umarmen sich, drehen sich und werden zu zwei Krokodilen ... umarmen sich und werden ...“



Teil 2: Von den Fingerspitzen zurück zu den Armen

- **Die Fingertreppe**
- ⊙ Jedes Kind hat einen freien Platz im Raum.

Den rechten Daumen an den linken Zeigefinger und den rechten Zeigefinger an den linken Daumen legen. Durch Lösen an einer Seite und Drehen immer neuen Kontakt zwischen den Fingern finden und mehrfach wiederholen.

Danach die anderen Finger durchprobieren und zum Schluss rhythmisierend alle Finger miteinander kombinieren.

Die Kinder, die die Übung gut beherrschen, helfen den anderen.

- **Die Fingertreppe zu zweit**
- ⊙ Die Kinder bilden Paare.

Jedes Paar übt erst mit je einer Hand, dann mit beiden Händen.

- **Klatschspiel mit den Händen**
- ⊙ Die Kinder bilden Paare.

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und nehmen beide Hände nach oben in U-Halte. Die rechten Hände klatschen in Kopfhöhe zusammen, lösen sich, sinken an der linken Körperseite nach unten und klatschen nochmal in Bauchhöhe zusammen und gehen zurück in die Ausgangshaltung. Dabei vollführt der Körper eine leichte Rotation in der Längsachse.

Das gleiche mit den linken Händen.

Dann im Wechsel: re – re – li – li – re – re – li – li mehrfach wiederholen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Mit den Händen können wir die Dinge „begreifen“
- ✔ **Theorie:** Kurze Erläuterung, dass sich für alle Körperteile ein eigener Bereich im Gehirn befindet, u. a. ein großes Areal für die Hände
- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) unterstützt und korrigiert bei den Übungen.
- ✔ Die Fingerübungen sind dem Kindertaiji nach Daniel Grolle entnommen.

Autorin:
Claudia Sophia Cappel

- ⊙ Finger-Finger-Koordination, Rhythmusschulung
- ✔ Fingerkuppe an Fingerkuppe, Daumen und Zeigefinger bilden eine Raute
- ✔ Rhythmisieren:
 - Zei ge fin ger – Zei ge fin ger
 - Mit tel fin ger – Mit tel fin ger
 - Ring fin ger – Ring fin ger
 - klei ner Fin ger – klei ner Fin ger
- ⊙ Koordinationsübung mit einem Partner/einer Partnerin, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Kooperation, gemeinsames Ausprobieren und Rhythmisieren

- ⊙ Koordinationsübung mit einem Partner/einer Partnerin, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Kooperation, gemeinsames Ausprobieren und Einstellen auf den Partner, Dosierung der Bewegung und einen gemeinsamen Rhythmus finden
- ✔ Hände locker gegeneinander klatschen!
- ✔ Zwischendurch Partner/in-Wechsel

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Den richtigen Abstand finden

Das gleiche Klatschspiel zu zweit mit je zwei zusammengerollten Zeitungen durchführen.

Das Klatschspiel in Tempovariationen schnell oder langsam ausprobieren.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

Teil 3: Und zur Wirbelsäule

● Die Teetasse balancieren

- Jedes Kind hat ein Plastikschälchen.

Die Kinder legen ein Plastikschälchen (= Teetasse) in die offene rechte Hand und bewegen diese in Achterschleifen neben der Hüfte und über den Kopf, ohne dabei „den Tee zu verschütten“.

Zuerst die Hand in Hüfthöhe halten und den Arm langsam einwärts drehen bis die Finger nach hinten zeigen. Wenn die Finger bei der weiteren Drehung seitwärts und dann nach vorne zeigen, den Arm heben und über dem Kopf weiter drehen um ihn dann langsam wieder zur Hüfte hinunter sinken lassen zu können.



AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

● Den Tönen einer Klangschale lauschen

- Die Kinder stehen im Kreis um eine Klangschale herum.

Die ÜL schlägt eine Klangschale an. Die Kinder heben ihre Hände in Gesichtshöhe und lassen sie langsam sinken, wenn die Lautstärke des Klages nachlässt. Wenn die Klangschale nicht mehr tönt, sollen die Hände unten sein. Ggf. wiederholen

● Gemeinsames Aufräumen des Raumes

Gemeinsam Tische und Stühle in den Ursprungszustand zurück stellen.

● Reflexion und „Hausaufgabe“

- Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen im Klassenzimmer.

Zum Abschluss der Stunde werden die Kinder gefragt, ob sie noch offene Fragen haben.

Freiwillige „Hausaufgabe“: „Wie und wo könnt ihr zu mehr Bewegung im (Schul-)Alltag kommen?“

Abschließend die Kinder verabschieden.



Absichten und Hinweise

- Wahrnehmung des Partners/der Partnerin, Kooperation, Freude

- ✓ „Wer findet eine andere Variante?“

- ✓ Zwischendurch Partner/in-Wechsel

- Mobilisation der Wirbelsäule, Ausprobieren der Bewegung mit den Plastikschälchen

- ✓ „Wer schafft es, sein Schälchen waagrecht zu halten?“

- ✓ Die Übung evtl. mit Partner/in-Kontrolle durchführen

- ✓ „Wer schafft die Übung synchron mit einem Partner/einer Partnerin?“

- Wahrnehmung von Tönen, Klang, Stille

- ✓ „Wie lange ist der Klang zu hören?“

- ✓ „Bewegt euch möglichst leise.“

- Gemeinsam aufräumen

- Gezieltes Nachfragen zu einzelnen Inhalten und kurzes Wiederholen von einzelnen Inhalten



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW