PSYCHOMOTORIK ZU CORONA – ZEITEN

- Wo habe ich genug Platz? Drinnen oder Draußen? Brauche ich Wiese oder Asphalt? Was mache ich bei Regen? Inwiefern sind die Übungen wetterabhängig, z.B. bei Wind?
- Welche Möglichkeiten gibt es, mit den gegebenen Materialien gemeinsam etwas in einer Gruppe, trotz Mindestabstand, zu machen?
- Wie viele Kinder kann ich überhaupt in einer Gruppe haben, um den Abstand einhalten zu können?
- Habe ich genug Bälle o.Ä., um jedem Kind seinen eigenen für den Tag zu geben? Kann ich diese zur Sicherheit farblich auseinander halten oder anderweitig markieren?
- Kann ich bekannte Spiele so umwandeln, dass sie den Voraussetzungen entsprechen?

Voraussetzungen

- Mindestabstand von 1,5 Metern wahren
- keine Spielmaterialien, z.B. Bälle oder Frisbees, verwenden, die von mehr als einer Person berührt werden
- keine Übungen mit Verletzungs-gefahr oder Bedarf an physischer Unterstützung, z.B. Pedalo fahren
- ausreichend Platz, um den Mindestabstand bei Übungen einhalten zu können
- Spielmaterialien, die sich nach den Übungen säubern lassen
- Spiele und Übungen ohne Hilfsmaterialien

Auf einem Bein stehen

Dies kann spielerisch gut umgesetzt werden in Form von Tieren nachahmen (z. B. Storch).
Das Bein kann abwechselnd in verschiedenen Winkeln angehoben werden, sowohl rechts als auch links.
Wenn das Kind sicher steht, kann es auch auf einem Bein hüpfen.

- **Gleichgewicht halten ohne Hilfsmittel**

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/11/Koordination_7_10_Balance.jpg

Boccia

Ein Boccia Spiel enthält praktischerweise je ein Set an Kugeln gleicher Farbe, damit jedes Kind „seine Farbe“ erkennt und nur diese berührt. Statt nebeneinander in einer Linie stehen die Kinder in einem Viereck oder Kreis. Die kleine Kugel darf immer nur das gleiche Kind werfen, wobei diese Aufgabe täglich nach der Reinigung der Kugel wechseln kann.

- **Hand-Augen-Koordination**
- **Kraftdosierung**

https://microsites.pearl.de/i/76/nx5887_3.jpg

Fantasiereise

Die Kinder legen sich mit ausreichend Abstand auf Matten drinnen oder auch draußen in die Wiese.

Texte zu Fantasiereisen finden sich viele kostenlos als Download im Internet.

- **Entspannung**
- **Stressabbau**

https://www.klett-kita.de/wp-content/themes/yootheme/cache/Fantasiereise_Blumenwiese-e4a8798d.jpeg

Klopapierrollen

Rolle vor die Augen halten (Fernrohr)

Rolle an die Ohren halten (Hörgerät)

Rolle vor den Mund halten (Megaphon)

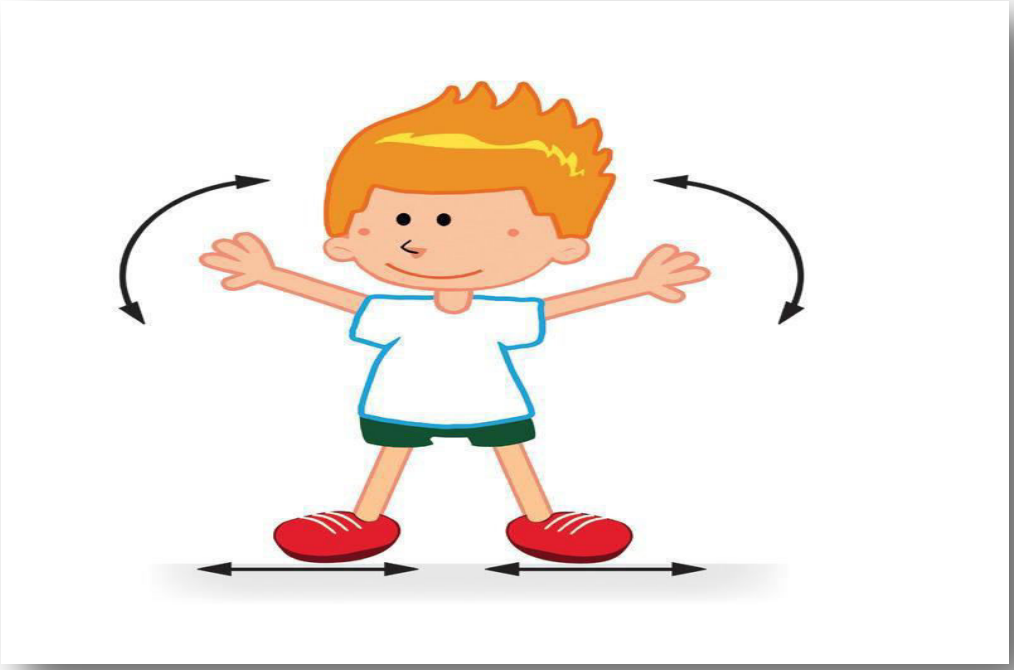
- **Sinneswahrnehmung: sehen, hören, sprechen**

Den Körper mit der Rolle abrollen.

Die Rolle auf der Stirn, dem Kopf, den Schultern balancieren.

- **Körperwahrnehmung**

https://netmomsimgmi-a.akamaihd.net/content/uploads/sites/30/2016/02/magazin_kinder_basteln-mit-kindern_fernglas.jpg

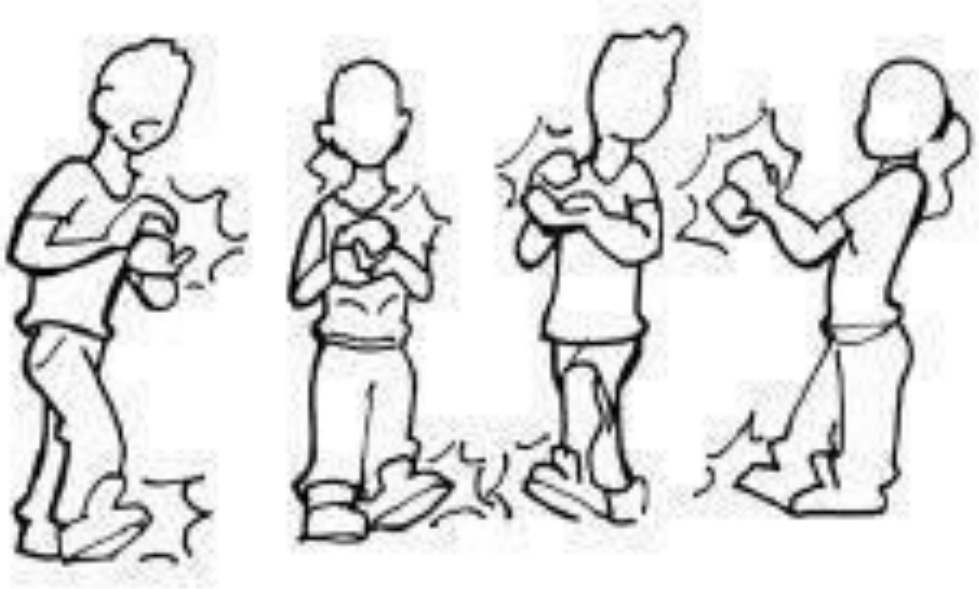


Hampelmann

1. Hampelmann Ausgangsstellung einnehmen, d. h. Grundstellung mit geschlossenen Beinen und herabhängenden Armen.
2. In die Seitgrätschstellung springen. Bei der Seitgrätschstellung sind die Beine gegrätscht, die Arme werden gleichzeitig seitlich waagerecht ausgestreckt.
3. In die Ausgangsstellung springen.

➢ **Übung für die Koordination**

https://www.welovefamily.at/wp-content/uploads/2014/10/hampelmann.jpg



Im Rhythmus klatschen

Die Kinder sollen den Reim lernen, im Rhythmus sprechen und dabei in die Hände klatschen. Gleicher Rhythmus wie "Bei Müllers hat's gebrannt".

Die Kastanien fallen vom Baum, Baum, Baum.
Da geh'n wir alle schau'n, schau'n, schau'n.
Wir nehmen Tüten mit, mit, mit,
Und sammeln sie auf zu dritt, dritt, dritt.
Die Tüte ist bald voll, voll, voll,
Das finden wir alle toll, toll, toll.
Nun geh'n wir alle nach Haus', Haus', Haus',
Und basteln d'raus 'ne Maus, Maus, Maus.

- **Rhythmus-Gefühl**

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/08/L_B2_2.SJ_B_T1.jpg
https://www.heilpaedagogik-info.de/psychomotorik-2/268-kastanien-klatschlied.html

Parkour

Ein Parkour lässt sich mit allen möglichen Gegenständen aufbauen. Dabei kann man Slalom um Hütchen laufen, in Reifen springen, ein Seil entlang balancieren, von einer Markierung zur nächsten hüpfen (bspw. einer Teppichfliese) u.v.m.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder können den Parkour auch gemeinsam planen.

- **Gemeinsam Ideen entwickeln**
- **Koordination**

https://static.edumero.de/images/prod/42093/edumero-Bewegungsbaustelle-42093_a-XL.jpg

Ringe werfen

Statt in einer Reihe nebeneinander zu stehen, verteilen sich die Kinder im Kreis mit jeweils 1,5m Abstand. Jedes Kind sollte hierbei den gleichen Abstand zu dem Ziel haben. Wichtig: Nach Möglichkeit bunte Ringe benutzen, damit jedes Kind nur seine Farbe berührt. Ansonsten kann man verschieden farbene Fäden um die Ringe binden, um sie zu kennzeichnen.

- **Augen-Hand-Koordination**
- **Kraftdosierung**

https://image.freepik.com/vektoren-kostenlos/kinder-spielen-ring-werfen_1308-17654.jpg

Schwungtuch

Spiele und Übungen mit dem Schwungtuch sind nur möglich, wenn durch die Abstände der Schlaufen die 1,5m gewahrt werden können und die Schlaufen so markiert werden können, dass jedes Kind immer nur dieselbe anfasst.

Tuch auf- und abschwingen.

Nach dem Aufschwingen des Tuches: Alle Personen setzen sich gemeinsam hin. Alle/ ein paar lassen das Tuch los und wechseln die Hand.

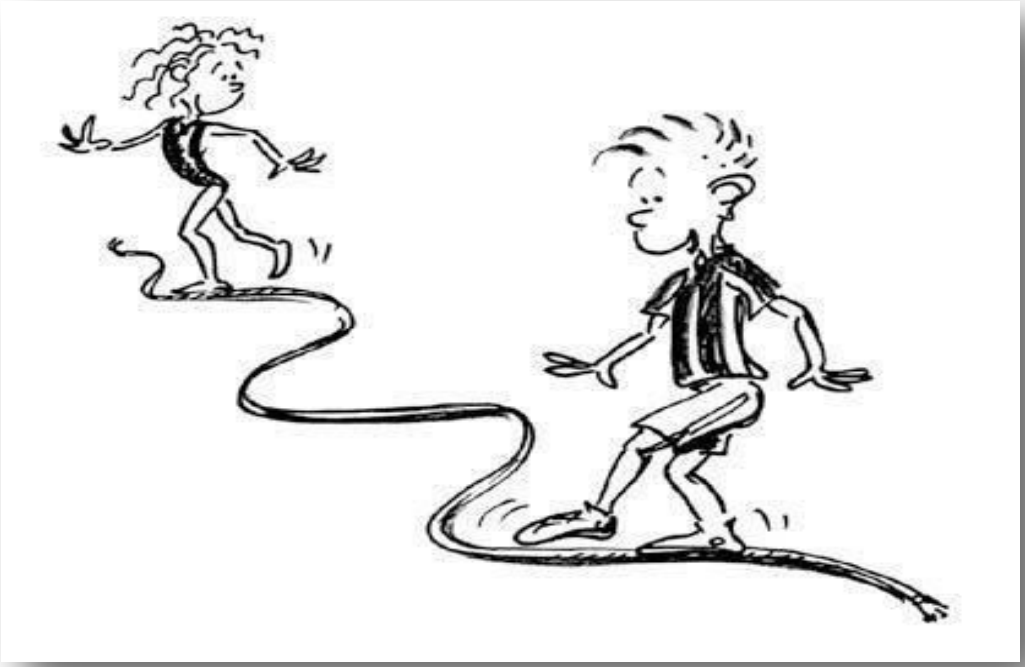
Eine Person liegt auf dem Rücken unter dem Tuch und beobachtet das auf- und abschwingende Tuch. Tuch spannen und Wellen erzeugen.

Die Personen sind um das Tuch verteilt, halten es gespannt und laufen im Kreis rechts und links herum.

Ein bzw. mehrere Bälle (verschiedene Größen, Schweren) befinden sich auf dem Tuch, werden hoch geschleudert und wieder aufgefangen bzw. herausgeschleudert.

Einen Ball am Rand des Tuches entlang kreisen bzw. hin- und her rollen lassen.

https://www.spielen-lernen-bewegen.de/images/schwungtuch2.jpg



Seil entlang gehen

Das Seil kann in beliebigen Linien auf den Boden gelegt werden. Angefangen mit einer geraden Linie, kann man die Schwierigkeit durch weite und enge Wellenlinien steigern. Barfuß draußen in einer Wiese lässt die Kinder das Seil zusätzlich erfühlen. Letzteres kann durch „tasten“ mit den Füßen auch mit geschlossenen Augen versucht werden.

- **Balance halten**
- **Körperwahrnehmung**

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/Koordination_5_8_Gleichgewicht.jpg

Yoga für Kinder

Yoga-Übungen lassen sich sowohl drinnen als auch draußen mit ausreichend Abstand durchführen.

https://previews.123rf.com/images/inegvin/inegvin1611/inegvin161100017/68606137-yoga-f%C3%BCr-kinder-asanas-set-von-yoga-posen-und-gesunde-lebensweise-vektor-illustration.jpg