

Wenn die Psychomotoriktherapie nicht stattfinden kann... kreative Bewegungsspielideen für zu Hause

Liebe Eltern; im Spiel finden Kinder zu ihren Ressourcen. Beim Hütten bauen oder Schaukeln in der Hängematte und im Tuch, erfahren sie Sicherheit und Geborgenheit. Sie fühlen sich geschützt und gehalten. Beim Versteckis und Gummitwist machen sie wichtige räumliche Erfahrungen am eigenen Körper und im Raum. Im Freien schärfen sie all ihre Sinne, weil die Natur eine Fülle von Eindrücken bietet.

Die folgenden Übungen und Spiele können immer wieder gemacht werden oder entstehen von selbst. Neue Ideen werden entwickelt im Zusammenspiel mit anderen Kindern. Sind die Tage weniger verplant, beginnt das Kind seine freie Zeit zu gestalten, wird erfinderisch und kreativ. «Langeweile» bietet die Möglichkeit «des langen Verweilens».



Hütten bauen ... gibt eine Orientierung für den Raum, Geborgenheit und Schutz

Dazu braucht es grosse Tücher, eventuell Bettanzüge, welche über Stühle gelegt werden können. Klammerli helfen, die Tücher zu befestigen. Diese Hütten können Kinder im Spiel beschützen, wenn es draussen «gefährlich» ist. Die Kinder können sich hier zurückziehen und fühlen sich geborgen. Es ist ein Ort speziell für Kinder, weil die Erwachsenen können sich nicht sooo klein machen.

Körperreisen ... *wirken entspannend, neue Gedanken und Ideen können auftauchen*

Das Kind sucht sich einen sicheren Ort, legt sich hin, schliesst seine Augen. Was für Geräusche sind hörbar? Dann soll es seine Hände auf den Bauch legen, mit der Nase einatmen und mit dem Mund ausatmen und dabei der feinen Bewegung im Bauch nachspüren. Versuche in diesem «Nichtstun» etwas zu verweilen. So können plötzlich neue Gedanken und Ideen entstehen.

Schaukeln ... *beruhigt, macht viel Freude und aktiviert den Gleichgewichtssinn*

Zwei stärkere Personen halten eine Wolldecke oder eine Bettdecke und das Kind kann sich drauflegen und wird nun hin und her geschaukelt. Was für eine Wohltat! Es fühlt sich getragen und gehalten.

Massage nach Wunsch ... *gibt ein gutes Gefühl, fördert die taktil-kinästhetische Wahrnehmung: Hautsinn (Berührungs-, Schmerz- und Temperatursinn, Bewegungs- und Lagesinn)*

Eine Person sitzt rittlings auf einen Stuhl und hält die Arme bequem über die Lehne. Eine zweite Person, Kind oder Erwachsener, klopft den Rücken mit der losen Faust, dann streicht sie mit der flachen Hand über den Rücken, schliesslich klopft sie mit den Fingerspitzen, wie wenn Regentropfen auf den Asphalt fallen würden. Jetzt innehalten und überlegen, welche Art von Berührung besonders angenehm war. Diese Art wird wiederholt. Massagen mögen grosse und kleine Menschen, und es tut uns allen gut. Auch im Liegen geeignet. Auf dem Rücken können „Pizzas“ gemacht werden (Teig (Rücken) kneten, ausrollen, belegen, in den Ofen schieben (mit den Händen mehrmals wärmend über den Rücken streichen)

Gummitwist ... *regt an, fördert die Sprungkraft, das Gleichgewicht und die Koordination auf spielerische Art, sanfter Wettkampf...*

Ihr braucht ein Gummitwist (kann auch mit ca. 4m langem Elast gemacht werden) und drei Personen die mithelfen (oder 1-2 Stühle um den Gummitwist zu halten. Mit realen Menschen machts aber viel mehr Spass!). Zwei Personen stehen ein, die Dritte hüpf. Bekannte Hüpfprüche kennt ihr ev. selber („Oma Duck hat vielen Schmuck Punkt“ oder „3-erle“, „Z'Knöpf“, „6-erle“...): siehe Video's: «Gummitwist» 1-5 / weitere Optionen auch auf www.gummitwist.ch / Mit dem Gummitwist könnt ihr auch kleine Choreografien machen, indem ihr zu Musik die Schritte macht. Siehe Video ... / für Fortgeschrittene: <https://dance360-school.ch/de/tanzclips/anregen-statt-aufregen-gummitwist-lernclip-1>

„Versteckis“ ... *Spannung aushalten, macht Freude und erfinderisch im Versteckmöglichkeiten finden, fördert die Körperwahrnehmung und Orientierung im Raum*

Abmachen auf wie viel gezählt wird z.B. 40. Elternteil/ Geschwister zählen, Kind versteckt sich (geeignet im Haus, im Freien, im Wald...). Kind bleibt versteckt bis es gefunden wird. Dann Rollentausch.

Variante 1: Es werden Plüschtiere versteckt, der Suchende wird mit kalt und warm oder mit akustischen Signalen (klatschen, trommeln, singen...) angeleitet.

Variante 2: Der Versteckte darf sich anschlagen beim Ort, wo angezählt wurde.

Variante 3: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten das „Versteckis“- Spiel auszubauen.

Tanzen ... *macht locker und fröhlich und wilde Kinder müde*

Packt die Lieblingslieder eurer Kinder in den Player und startet die Homedisco. Vielleicht habt ihr noch irgendwo eine bunte Lichterkette rumliegen und schon wird aus dem Kinderzimmer eine Disco. Vielleicht kennt ein Kind eine Tanzabfolge, zeigt diese vor und die andern tanzen nach.

Mandala legen aus Naturmaterial (verbunden mit einem Spaziergang)

... macht aufmerksam für die Natur und Naturmaterialien und fördert die Kreativität

Geniesst das schöne Frühlingswetter, geht in den Garten oder Wald oder macht einen Spaziergang. Schaut was ihr alles in der Natur an Naturmaterialien findet und sammelt sie. Nun könnt ihr damit ein schönes Naturmandala legen indem ihr mit einem Mittelpunkt beginnt und um diesen Punkt ringsherum weiter legt.

Blinde Kuh ... *schafft vertrauen durch Führen und geführt werden, konzentriert und beruhigt*

Ihr benötigt ein Tuch um damit die Augen verbinden zu können. Das Kind mit verbundenen Augen lässt sich führen, indem es vom anderen Kind an einer Schulter und einer Hand gehalten und geführt wird. Gib klare Hinweise wie das «blinde Kind» laufen muss, wann sich der Weg verändert oder einen grossen Schritt erfordert. Führe es an Dinge heran die mit den Händen ertastet werden können. Frage das blinde Kind was es spürt und ob es weiss, wo es sich gerade befindet. Nach ca. 5-10 Min. könnt ihr die Rollen tauschen.

