

Körperwahrnehmung > Körperbewusstsein > Selbstwert

Körperwahrnehmung meint das Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen.

Aus dem Erleben und Spüren des eigenen Körpers entwickelt sich ein Körperbewusstsein, das wiederum Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein hat. Das Kennen meines Körpers vermittelt Sicherheit und Stärke. Ist mir mein Körper vertraut, dann kann ich ihm etwas zutrauen, angemessen reagieren und handeln.

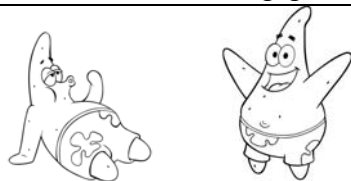
Spüre ich mich selber, nehme ich auch den anderen wieder wahr.

Im ganzheitlichen Bewegungsverständnis der Psychomotorik entwickelt sich über das Körpererleben ein Körperbewusstsein, das den Selbstwert positiv beeinflusst.

Ein positives Selbstbild zeigt sich in einer natürlichen Selbstsicherheit.

Aufrechte Haltung kann Ausdruck von innerer Stärke und Sicherheit sein.

So kann indirekt über spielerische Bewegungsübungen, die ein positives Bild von meinem Körper vermitteln, die äußere Haltung gestärkt werden.



Spiel- und Bewegungsideen mit einfachen Materialien

In der Klasse, am Gang und im Turnsaal einsetzbar!

Als Materialien eignen sich vorhandene Schulsachen, Küchenrollen, Kastanien, Seile, Bierdeckeln, Wäscheklammern, Zeitungen...

Folgende Übungen können mit einem Partner oder in Kleingruppen bis zu 4 Kindern gespielt werden.



Spongebob, Patrick und ich – Körperumrisse:

Ein Kind legt sich auf den Boden, sein Umriss wird mit einem oder verschiedenen Materialien genau gelegt.

Verschiedene Materialien wie Seile, Kastanien, Zapfen, Bohnen, Stifte, Klopapierrollen,... können verwendet werden.

- 🍄 aufstehen, eine Bewegungsübung machen (z.B. 1x um sein Körpermännchen hüpfen) und sich vorsichtig wieder hineinlegen „Habe ich noch Platz?“
- 🍄 ein anderes Kind versucht sich hineinzulegen
- 🍄 den Umriss nur teilweise legen, aufstehen, dann gemeinsam vervollständigen
- 🍄 Körperteile zeigen oder etwas hinauflegen (1 Muggelstein auf die rechte Schulter, 1 M. auf das Knie, auf die Wade, den Oberschenkel...)
- 🍄 Umriss auf einem Packpapier nachziehen: Grundstufe 1: Körpermännchen bemalen und gestalten Grundstufe 2: Körperteile dazuschreiben (rechte Arm, Hand, Schulter,....)



Körper spüren – Körperteile:

- Körperoberfläche bedecken: 1 Kind legt sich auf den Bauch, der Körper wird vom Kopf bis zu den Fersen mit Materialien bedeckt. (Bierdeckeln, Blätter, Zeitung, Hefte....)
- Körperteile spüren: Auf bestimmte Körperteile etwas legen – Sandsäcken...
 - * Partner legt z.B. 1 Sandsäckchen auf den Rücken, 1 S. auf den Arm, 1 S. auf den Kopf...
der Liegende benennt die Körperteile
 - * der Liegende nennt die Körperstellen, auf die er Material gelegt haben möchte
- „Wo zwickt der Adler?“ Etwas (Sandsäckchen, 3 Bierdeckeln, Radiergummi .) auf eine Körperstelle legen, kann der/die Liegende den Körperteil nicht benennen, zwickt der Partner sanft diese Stelle.
- „Trostpflaster“: Material (3 – 5 Sandsäcke., oder Bierdeckeln, Hefte, Tücher..)
 - * Lege die Dinge ganz langsam auf die Körperstellen, von denen du meinst, dass es dem Partner gut tut.
 - * Erzähle, wo du ein „Pflaster“ brauchst, dein Partner legt etwas darauf.
- „Weihnachtsbaum“ schmücken: Ein Kind breitet die Arme aus, die anderen belegen Kopf, Schultern, Arme mit Dingen. (nachfragen, ob leichter oder schwerer „Schmuck“, Kind bestimmt, wann der Schmuck wieder abgenommen wird).
- „Transport“: Einen Gegenstand (Radiergummi, Stifthülse, Sandsäckchen....) auf der rechten Schulter oder/und dem linken Handrücken ... auf einem Weg durch die Klasse oder durch einen Hindernisparcours im Turnsaal transportieren – vorwärts, rückwärts, Zehenspitzen...
- „Körperstraßen“: Bauchlage, einen Ball mit leichtem Druck auf dem Körper rollen: Kopf-Nacken-Schulter-Arm....
- „Autowaschanlage“: Gasse – Schüler knien (Unterlage - Polster) paarweise gegenüber, dazwischen bleibt so viel Platz, dass ein Kind auf allen Vieren durchkrabbeln kann. Jeder sagt, welches Auto er ist, wie dreckig er ist und welches Waschprogramm er wünscht. (Schnellwäsche, Vorwäsche: mit Fäusten schrubben, Politur: flache Hand, Kochwäsche: reiben...) Während das Kind (Auto) nach eigenem Tempo durch die Gasse krabbelt (fährt), führen die anderen Kinder mit ihren Händen das gewünschte Programm aus.

Und viele weitere kreative Ideen von Ihren Kindern.....

