

psychomotorische praxis



Thorsten Späker

Psychomotorik in der Natur



 reinhardt

Thorsten Späker

Psychomotorik in der Natur

Arbeitsbuch für die Praxis

Mit 56 Abbildungen, 2 Tabellen und Onlinezusatzmaterial

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. Thorsten Späker ist Motologe mit Arbeits- und Forschungsschwerpunkt im Bereich Naturerfahrungen und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. Er lehrt im Arbeitsbereich „Motologie und Psychomotorik“ der Philipps-Universität Marburg sowie als Dozent der Deutschen Akademie – Aktionskreis Psychomotorik.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03172-6 (Print)

ISBN 978-3-497-61709-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61712-8 (EPUB)

© 2023 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: ©istock.com/jacoblund

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Illustrationen Kap.4: Juliane Euler

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Geleitwort zur Buchreihe „psychomotorische praxis“	7
<i>von Astrid Krus und Aida Kopic</i>	

Einleitung	9
-------------------------	----------

1 Naturerfahrungen als Basis einer gesunden Entwicklung	13
--	-----------

1.1 Entwicklungspotenzial von Naturaufenthalten	15
1.2 Wirkung von Naturerfahrungen – Zehn gute Gründe, rauszugehen	21

2 Grundlagen für psychomotorisches Arbeiten in der Natur	40
---	-----------

2.1 Der eigene Zugang zur Natur	40
2.2 Abgrenzung zu anderen Disziplinen	43
2.3 Haltung im Umgang mit Natur und Nachhaltigkeit	49
2.4 Prinzipien der Psychomotorik	51
2.5 Der Safe Place	58
2.6 Auswahl von Zielen, Inhalten und Methoden	60
2.7 Grenzen im Einsatz von Naturerfahrungen	67

3 Organisation und Durchführung	69
--	-----------

3.1 Die Ausrüstung	69
3.2 Einen guten Platz finden	71
3.3 Wie baue ich einen Unterstand?	73
3.4 Rechtliche Rahmenbedingungen	81
3.5 Sicherheit und Gefahren	86

4	Anregungen für die Praxis.....	102
4.1	Spiele zum Aufwärmen und Ankommen	103
4.2	Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung	115
4.3	Spiele zur Bewegungserfahrung	128
4.4	Spiele zum Bauen, Konstruieren und Gestalten	142
4.5	Spiele zur Sozialerfahrung	154
4.6	Spiele zur entwicklungsthematischen Selbsterfahrung	168
	Literatur.....	177
	Sachregister	180

Das Onlinezusatzmaterial zum Buch können Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <https://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Auf der Homepage geben Sie den Buchtitel oder die ISBN in der Suchleiste ein. Hier finden Sie das Onlinezusatzmaterial unter den Produktanhängen.

sich Grobi anschließen. Das Spiel ist beendet, wenn das letzte Kind die Grobi-Schlange gefunden hat.

Psychomotorischer Blick:

Bei diesem Schleich- und Suchspiel werden vor allem die Orientierung im Raum und das aufmerksame Hören geschult. Die Spannung entsteht durch den immer möglichen Wechsel vom Suchen zum Gesuchtwerden. Da es bei diesem Spiel keine Verlierer gibt, kann Konkurrenz vermieden werden. Mit verbundenen Augen wird zudem immer das Thema *Vertrauen* berührt.



Weitere Aufwärmspiele finden sich bei:

Behnke, A. (2012): *Die 50 besten Warm-up-Spiele für Gruppen*. MiniSpielothek. Don Bosco Verlag, München

Mauch, E., Scholz, M. (2018): *Nur spielen! 77 erlebnispädagogische Spiele zum Aufwachen, Warmwerden, Auflockern und Runterkommen*. Ernst Reinhardt Verlag, München

TIPP

Eine umfangreiche Spielsammlung für Kinder- und Jugendgruppen mit verschiedenen Kategorien zur Auswahl (z.B. Kooperationsspiele, Geländespiele, Kreisspiele etc.), findet sich auf der Seite www.gruppenspiele-hits.de.

4.2 Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung

Spurensuche

In einem ausreichend großen und bekannten Gelände erhält ein Kind einen Stock, mit dem es eine sichtbare Spur hinter sich herzieht. Alle anderen Kinder schließen die Augen und halten sich die Ohren zu. Das Kind mit dem Stock hat zwei Minuten Vorsprung, danach verfolgen alle anderen Kinder die Spur des Stockes. Das Kind mit dem Stock kann entweder immer weiterlaufen oder sich irgendwann verstecken.

Psychomotorischer Blick:

Das Verfolgen der Spuren führt bei Entdecken und Erreichen des Auslösers zu einem großen Erfolgsgefühl. Dabei erweitert sich nebenbei die Wahrnehmung der Eigenschaften des Bodens und die visuelle Aufmerksamkeit wird angeregt. Wenn die Psychomotorische Fachkraft den Stock zieht und sich versteckt oder umgekehrt alle Kinder gemeinsam weglaufen, erhält das Spiel eine besondere Betonung auf das Gemeinschaftshandeln in der Gruppe und die Konfliktodynamik *Kinder gegen Erwachsene*.

Adlerauge

Das klassische Versteckenspiel wird umgedreht: Ein Kind stellt sich in einen kleinen eingegrenzten Kreis, welchen es nicht verlassen darf. Dann zählt das Kind mit geschlossenen Augen, während die anderen Kinder sich im Umfeld verstecken. Die Kinder, die sich verstecken, müssen aus ihrem Versteck das suchende Kind im Kreis permanent mit einem Auge sehen können und anschauen, dürfen sich aber natürlich tarnen. Das suchende Kind im Kreis muss genau hinschauen und kann durch die Nennung des Namens die anderen Kinder auslösen, wenn es sie entdeckt. Entdeckt es nicht alle, gibt es eine neue Zählrunde und die Kinder, die noch nicht entdeckt worden sind, haben die Chance, sich so nahe wie möglich an den Kreis anzuschleichen und ein neues Versteck zu suchen.

Alternativ kann die Psychomotorische Fachkraft auch beim Unterwegssein im Gelände jederzeit den Befehl „Tarnen!“ ausrufen. Die Psychomotorische Fachkraft bleibt auf der Stelle stehen, schließt die Augen und zählt bis zehn. Die Kinder verstecken sich rechts und links vom Weg und die Psychomotorische Fachkraft versucht von ihrem Standort aus, die Kinder zu finden.

Psychomotorischer Blick:

Sinnesorientiert wird natürlich vorrangig die visuelle Wahrnehmung angesprochen, aber auch die Bewegungs- und Impulskontrolle insbesondere beim Verstecken und Anschleichen sind gefordert. Darüber hinaus liegt ein Themenschwerpunkt im Spannungserleben von Nicht-Gesehen-Werden-Wollen und Gefunden-Werden-Wollen als psychosoziales Thema der *Ablösung und Verbundenheit*.



Abb. 27: Adlerrauge spielen

Naturbingo

Beim Naturbingo geht es darum, in einer Suchaufgabe die Naturmotive einer Papier-Vorlage in der freien Natur wiederzufinden und anzukreuzen. Naturmotive können z. B. Tierspuren, eine blaue Blume, eine Feder o. Ä. sein. Wahlweise kann auch ein Eierkarton als Sammelhilfe dienen.



Die Vorlage zum Spiel „Naturbingo“ finden Sie zum Ausdrucken im Onlinezusatzmaterial.

Psychomotorischer Blick:

Zunächst geht es darum, die Aufmerksamkeit und visuelle Wahrnehmung zu schärfen. Wird das Spiel gegeneinander gespielt, werden Themen wie *Konkurrenz/Vergleichen* oder *Gewinnen/Verlieren* angestoßen. Die Aufgabe kann aber auch gemeinsam gelöst werden, wodurch das *Miteinander* im Vordergrund steht.

Eichhörnchen-Spiel

Die Kinder werden in zwei Gruppen von „Eichhörnchen“ eingeteilt und begeben sich in je eine Hälfte eines in der Mitte aufgeteilten, begrenzten Geländes. Alle Eichhörnchen bekommen jeweils fünf Eicheln, die sie in ihrem Teil des