

Tätigkeiten mit Bewegungen und körperlicher Anstrengung wie Trampolin- und Seilspringen oder das Bearbeiten eines schweren Boxsackes befriedigen ebenfalls dieses Bedürfnis.

Langes Sitzen reduziert die Körpereigenwahrnehmung, deshalb sollten Kinder, je nach Alter, die Möglichkeit haben, Stillsitzphasen beim Essen und bei den Hausaufgaben etwa nach 20 Minuten durch 5 Minuten Bewegung zu unterbrechen.

Sitzen ohne Halt für die Füße setzt die Körperwahrnehmung zusätzlich herab. Falls kein Tripp-Trapp-Stuhl vorhanden ist, sollte das Kind variabel auf dem Stuhl knien dürfen.

Oft wird übersehen und unterschätzt, dass auch das große Schulkind noch ein Bedürfnis nach Körperkontakt hat. Bemerkungen, die dieses Bedürfnis lächerlich machen oder herabsetzen, führen dazu, dass sich das Kind andere Auswege sucht. Das Kind provoziert dann vielleicht kleine Raufereien oder es gibt vor, Schmerzen zu haben, um taktil versorgt zu werden.

4.2.2 Spiele mit Halt und Gleichgewicht

Antrieb und Motivation zum Spiel mit dem Gleichgewicht

Die elementare Suche nach physischem und psychischen Halt ist *die Suche nach Sicherheit*.

Diese Sicherheit wird bei der Auseinandersetzung des Kindes mit der Schwerkraft und zum Schaffen eines Gleichgewichts angestrebt.

Weder die Angst vor dem Fallen noch die Notwendigkeit sich gegen die Schwerkraft zu behaupten (z. B. Aufrichten) waren vor der Geburt nötig. Der Uterus hatte dem Kind bisher von allen Seiten Halt und Widerstand und Sicherheit gegeben und diente so als Orientierung.

Diese sichere „Höhle“ fehlt nun nach der Geburt und deshalb sucht das Kind einen nach allen Seiten begrenzten Raum, der es wie ein Nest umschließt und ihm vertraut erscheint. So ein Raum existiert für das Kind auf dem Schoß oder Arm der Eltern. Fester Halt im Arm der Mutter kommt dem intrauterinen Zustand am nächsten.

Diesen Halt loszulassen um ihn dann wiederzufinden verleiht dem Kind mit jedem gelungenen Versuch mehr Sicherheit – und die Motivation des Kindes diese Sicherheit zu erlangen ist hoch.

Das Kind verfolgt unbewusst das Ziel, den vorgeburtlichen Zustand wiederherzustellen, das heißt Halt und Widerstand zu finden, um der neuen Erfahrung der Schwerkraft entsprechend widerstehen zu können.

Die vorgeburtlichen Bewegungen waren leicht und konnten im Uterus bereits gezielt eingesetzt

werden. Jetzt empfindet das Kind seine Glieder und den Rumpf als schwer, es kann seine Position nicht mehr so leicht verändern. Das ist neu und es verlangt viel Übung, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten.

Diese Versuche sind die Spiele mit der Körperschwere:

- Wie schwer ist Kopf, Arm, Hand?
- Welche Bewegung ist leicht?
- Wie viel Kraft wird für eine Bewegung mit und eine Bewegung gegen die Schwerkraft gebraucht?

Das Kind sucht unbewusst nach einer Nische, nach einem festen Widerstand, so beobachtet man häufig, dass Kinder im Kinderbett ganz nach unten in eine Ecke rutschen.

Spielformen und Spielstrategien von Spielen mit dem Gleichgewicht

Spiele des kleinen Kindes mit Halt und Gleichgewicht

Ein spielerisches Mittel des kleinen Kindes ist das Spiel mit der *Körperhaltung*, also das Spiel mit der *posturalen Kontrolle* und *Kokontraktion*.

Die Ganzkörperbeugung ist die erste frühkindlich Haltung die aktiv eingenommen und gehalten werden kann. Die Körperstreckung und Haltung aus der Rückenlage kann später auch aus der Bauchlage eingenommen werden.

Haltespiele

Die Schwimmposition, also das Anheben von Beinen und Armen in der Baulage, ist ein Spiel, das Kinder ab 6 Monaten spielen. Man könnte es nennen: *Wippe-dippe-ich-fliege*.

Ein anderes Haltespiel des kleinen Kindes ist der Versuch, selbst den Kopf zu halten, während es sich an den Fingern des Erwachsenen festhält und hochzieht.

Eltern-Kind-Turnspiele

Hier dienen Mutter oder Vater als Turngerät.

- Das Kind liegt auf dem Bauch der Mutter/des Vaters und hält sich dort, auch bei leichten Bewegungen des Erwachsenen.
- Das Kind klettert über die liegenden Eltern.
- Mutter oder Vater legen das Kind auf ihre Hände oder Füße und lassen es dort „schweben“, wobei das Kind lernt, sich zu halten.

Knireiterspiele

Hoppe-hoppe-Reiter ist ein bekanntes Spiel, bei dem das Kind auf den Knien dem Elternteil zuge-



Abb. 4.4 Sich auf bewegtem Untergrund zu halten, ist ein lustvolles Spiel mit der Schwerkraft.



Abb. 4.5 Das Reiten auf dem Rücken ist eine Herausforderung für Mutter und Kind und tut beiden gut.

wandt sitzt und im Rhythmus von Pferdegangarten bewegt wird. Dazu wird ein Vers aufgesagt:

- „Hoppe, hoppe Reiter, wenn er fällt dann schreit er, fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben, fällt er in den Sumpf, macht der Reiter plumps.“

Beim letzten Wort lässt man das Kind zwischen den Knien durchrutschen. Es fällt scheinbar, wird aber gehalten. Bei der zweiten Strophe ist der Rhythmus erst langsam, dann schnell:

- „So fahren die Damen, so fahren die Damen, so rumpelt der Bauer, so rumpelt der Bauer.“

Schaukelspiele

Schaukeln, (zunächst in Bauchlage) z.B. in einer Bauchschnur, in einer Hängematte und auf

Schaukelbrettern, bietet vielfältige Möglichkeiten zum Halten, Loslassen, Sicherheitsgewinn und zur Risikosteigerung (Abb. 4.4).

■ **Spiele des Kindergartenkindes mit Körperhaltung und Gleichgewicht**

Ab dem dritten Lebensjahr kann das Kind sein eigenes Körpergewicht halten. Dafür gibt es viele kleine Spiele, die das Kind zunehmend liebt, je sicherer es dabei wird.

Reiter- und Kletterspiele (auf anderen Menschen)

Bei den *Reiterspielen* „reitet“ das Kind auf den Knien, den Schultern oder auf dem Rücken des Vaters oder der Mutter (Abb. 4.5).



Abb. 4.6 Rückwärtsrolle an der Mutter.

Beim *Kletterspiel auf den Eltern* wird das Kind an den Fingern gehalten und klettert/läuft mit den Füßen am Erwachsenen hoch. Oben angekommen, macht es dann einen Überschlag und kann wieder von vorne beginnen den Erwachsenen zu „erklettern“ (Abb. 4.6).

Fliegespiele

Beim Spiel *Engelchen-flieg* fassen die Eltern die Hände des Kindes und lassen das Kind zunächst zwischen sich schaukeln und dann mit einem Vers in die Luft springen (Vorsicht mit den Schultergelenken des Kindes!).

■ „Engelchen – Engelchen – Engelchen – Flieg!!“

Beim *Hubschrauber-Spiel* werden die Arme oder ein Bein und einen Arm des Kindes fest gefasst und der Erwachsene dreht sich um sich selbst. Durch die Drehbeschleunigung des Erwachsenen fliegt das Kind im Kreis.

Kletter- und Springspiele

Auf der Stelle hüpfen, auf einem Bein hüpfen, von einer Stufe springen, auf den Stuhl klettern und vom Stuhl springen, auf den Tisch klettern und vom Tisch

springen, das alles sind alles Spiele, bei denen die Körperhaltung zunehmend stabilisiert wird.

Schaukelspiele

Das Kind kann sich an Stangen oder Trapeze hängen, um zu lernen, sein Gewicht zu halten. Schaukeln in allen Variationen (auf Brettern, Tellern oder Bällen) ist ein gut geeignetes Spiel, um Halt und Gleichgewicht zu erlernen und zu üben.

■ Spiele des Schulkindes mit Körperhaltung und Gleichgewicht

Balancierspiele

Das Schulkind perfektioniert seine Fähigkeiten zur Erprobung und Regulation des Gleichgewichts, beispielsweise durch *Balancieren* auf niedrigen Mauern, Baumstämmen oder Balken. Die Herausforderung wird mit der Balancierhöhe größer.

Kletterspiele

Klettergerüste, Kletterwände, Bäume, Felsen und Abhänge bieten dem Schulkind immer neue Herausforderungen. Diese Spiele erfordern Risikobereitschaft und üben den Umgang mit der eigenen Sicherheit.

Kraftspiele

Tauziehen ist ein Partnerspiel, das sowohl Haltung und Kraft als auch Gleichgewicht erfordert. Beide Spielpartner erproben dabei spielerisch ihre diesbezügliche Geschicklichkeit (Abb. 4.7).

Das gilt ebenso für Spiele wie die das Halten der *Körperwaage* (auch *Butterwiegen* genannt) und das gemeinsame Aufstehen und Hinsetzen mit Rücken an Rücken.

Bei der *Körpermühle* fassen sich zwei Partner an den Händen und drehen sich mit ausgestreckten Armen und nach hinten gelegtem Oberkörper. Drehen sie sich schnell im Kreis, müssen sie der Fliehkraft standhalten.

Das *Hochlaufen* an einer Wand oder einer Tür, mit rechtzeitigem Abspringen, ist auf dem Gemälde von Bruegel (Abb. 4.1) zu sehen (rechts im Bild läuft ein Junge die Wand hoch) und wird selbst von jungen Männern noch als Herausforderung an ihre Haltefähigkeit und ihren Gleichgewichtssinn gesehen.

■ Förderung und Behinderung von Haltefähigkeit und Gleichgewichtsregulation

Halt und Schutz zu geben, ist die erste wichtige Förderung eines Kindes. Fester, umschließender Halt durch den Körper der Eltern ist die einfachste,