

E. Die Grobmotorik

Die Motorik hat einen entscheidenden Einfluss auf die gesamte Entwicklung des Kindes. Besonders in der Kindergarten- und Grundschulzeit spielt die Entwicklung der Motorik eine große Rolle.

Damit das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Sinnen gelingt, sind unterschiedliche Kompetenzen notwendig, die das Kind in einer hierarchischen Abfolge erwirbt. Aufbauend auf die motorischen Grundfertigkeiten entwickelt das Kind koordinative Grundfähigkeiten, die dann wiederum die Grundlage für komplexere motorische Vorgänge sind. „Diese koordinativen Fertigkeiten sind eine wichtige Leistungsvoraussetzung für den motorischen Lernprozess sowie die Bewältigung jeder Art von Bewegung.“⁵¹

Die koordinativen Fähigkeiten sind abhängig von der kognitiven Entwicklung, spezifischen Antriebsfähigkeiten, dem erworbenen Bewegungsschatz und den motorischen Grundlagen eines Kindes. Je mehr Erfahrungen das Kind in seiner Umgebung sammeln kann, umso mehr kann es neue zielgerichtete Bewegungen erlernen und implementieren.

Mit zunehmender Bewegungserfahrung erwirbt das Kind:

- eine sichere Gleichgewichtsfähigkeit (vestibuläre Wahrnehmung)
- Reaktionsvermögen (auf unvorhersehbare Situationen und Signale angemessen reagieren)
- Rhythmus
- Körperorientierung (Körperlage-Veränderungen wahrnehmen)
- Differenzierungsfähigkeit (Bewegungen steuern und an individuelle Bedürfnisse anpassen)
- Koordination von Einzel-, Teilkörperbewegungen und Bewegungsphasen
- Umstellungsfähigkeit (während einer Handlung auf eine neue Situationen umstellen, um sicher zu reagieren)

Eine gut ausgebildete Motorik erleichtert Kindern das Akzeptiertwerden in der Gruppe (z.B. über sportliche Leistungen). Motorisch ungeschickte Kinder nehmen in Gruppen häufiger Außenseiterpositionen ein als motorisch geschickte Kinder. Auch sind sie ängstlicher und weniger selbstbewusst. Oft können sie Gefahren nicht richtig erkennen und einordnen bzw. überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten, was häufige Unfälle zur Folge hat. Hiervon sind Kinder mit AD(H)S besonders oft betroffen.

1. Die vestibuläre Wahrnehmung

Die vestibuläre Wahrnehmung, auch Gleichgewichtssinn genannt, verarbeitet Reize, die unser Körper aufgrund der Schwerkraft der Erde empfängt. Sie dient zur Wahrnehmung von Drehbewegungen, Beschleunigungen, Lageveränderungen des Körpers und zur Orientierung im Raum. Das Gleichgewichtssystem entwickelt sich bereits während der sechsten und achten Schwangerschaftswoche. Die Schwerkraft (Erdanziehungskraft) erfährt das Baby besonders in seinem ersten Lebensjahr, wenn es versucht den Kopf zu heben, aufrecht zu sitzen oder zu laufen.

Über- oder Unterempfindlichkeit im vestibulären System führen zu Wahrnehmungsstörungen. Bei einer Überempfindlichkeit reagiert das Gehirn zu stark auf das Gleichgewichtssystem und es kommt zu einer Überängstlichkeit bei Bewegungsspielen. Das Kind vermeidet z.B. das Schaukeln, Rollbrettfahren und das Wippen auf dem Wackelbrett.

Eine ungenügende Verarbeitung der vestibulären Reize führt dagegen zu einer Unterempfindlichkeit. Dadurch, dass das Kind zu wenige Informationen aus seiner Bewegung erhält, versucht es, durch vermehrte vestibuläre Stimulation Impulse zu erhalten. Die Folge ist: Gefahren werden

nicht richtig eingeschätzt – das Verletzungsrisiko steigt. Viele Kinder versuchen immer wieder neue vestibuläre Reize zu sammeln. Sie rollen einen Hang herunter, drehen sich, bis sie umfallen oder schaukeln wie wild.

Fördermöglichkeiten der vestibulären Wahrnehmung

- Alle Auf- und Ab-Bewegungen des Körpers, sowohl in der waagerechten als auch in der senkrechten Position
- Springen auf dem Trampolin oder einer Matratze
- Schaukeln in der Hängematte, im Schaukelstuhl, an Tauen oder auf einer Wackelebene
- Karusselfahren
- Fahren und Drehen mit dem Rollbrett oder mit einem Bürostuhl
- Kinder können in Tonnen, Autoreifen oder Röhren gerollt werden
- Balancieren auf Mauern, über Turnbänke oder labilen Untergrund
- Pedalofahren
- Balancieren auf dem Wackelbrett
- Drehen auf dem Therapiekreisel
- Spielen auf unebenem Gelände, z.B. im Wald

E 1	<i>Über eine Brücke balancieren</i>	
Arbeitsblatt: – Material: eine Bank oder Stühle, die nebeneinander aufgestellt werden		
Beschreibung: Stellen Sie eine Bank (oder mehrere Stühle nebeneinander) im Raum auf. Die Kinder probieren, darüber zu balancieren, ohne hinunter zu fallen. Sie können die Übung in eine Geschichte einbetten, z.B. dass die Brücke über einen Fluss mit gefährlichen Krokodilen führt.		
	Tipp: Wenn das Kind unsicher ist, gehen Sie neben ihm her und reichen ihm eventuell die Hand.	
Ihre Notizen:	<i>vestibuläre Wahrnehmung</i>	

E 2	<i>Dschungellandschaft</i>	
Arbeitsblatt: – Material: Seile, Täue, Wippen, Bänke, Turnmatten, Trampolin, Kastenteile		
Beschreibung: Bauen Sie aus den verschiedenen Materialien eine Dschungellandschaft. Achten Sie dabei darauf, dass die Kinder möglichst viele vestibuläre Erfahrungen sammeln können.		
	Tipp: Geben Sie den Kindern an schwierigeren Stellen, wenn sie es benötigen, Hilfestellung.	
Ihre Notizen:	<i>vestibuläre Wahrnehmung</i>	

E 3	<h3><i>Rollbrett-Führerschein</i></h3>	
Arbeitsblatt: „Rollbrett-Führerschein“ (E3) Material: Rollbretter	<p>Beschreibung: Erklären Sie den Kindern zuerst die drei Regeln für das Rollbrett:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du darfst auf dem Rollbrett sitzen oder liegen. • Du achtest darauf, dass du an nichts anstoßt. • Bei Regelverstoß wird der erworbene Rollbrett-Führerschein wieder abgeben. <p>Dann können sich die Kinder auf dem Rollbrett ausprobieren. Achten Sie darauf, dass die Kinder beim Fahren die Regeln einhalten. Nach einigen Übungsphasen vereinbaren Sie mit den Kindern einen Tag, an dem sie ihren Rollbrett-Führerschein machen können. Dafür muss jeder Rollbrettfahrer eine praktische und eine theoretische Prüfung absolvieren.</p> <p>Praktische Prüfung: Jedes Kind muss fünf Minuten auf dem Rollbrett fahren und dabei die Regeln beachten. Bei Regelverstoß kann es nicht den Führerschein erhalten und muss noch einmal üben.</p> <p>Theoretische Prüfung: Die Kinder kreuzen auf dem Arbeitsblatt „Rollbrett-Führerschein“ (E3) an, wie sie sich beim Fahren mit dem Rollbrett verhalten müssen.</p> <p>Anschließend erhalten die Kinder ihren Führerschein, den sie mit ihrem Namen unterschreiben und mit ihrem Passfoto versehen.</p>	<i>vestibuläre Wahrnehmung</i>
Ihre Notizen:		

E 4	<h3><i>Lastentransport</i></h3>	
Arbeitsblatt: – Material: Joghurtbecher, Ringe, Sandsäckchen	<p>Beschreibung: Die Kinder sind Lastwagen und müssen ihre Güter (Joghurtbecher, Ringe etc.) von einer Raumseite zur anderen transportieren. Dabei tragen sie ihre Güter vorsichtig nacheinander auf ihrem Kopf zur anderen Raumseite. Fällt das Warenteil auf den Boden, heben sie es auf und gehen weiter, bis sie ihr Ziel erreicht haben.</p>	<i>vestibuläre Wahrnehmung, Raumorientierung</i>
Ihre Notizen:		

2. Der Antrieb und die Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit steuert die Bewegungsgeschwindigkeit unter Zeitdruck. Eine angemessene Reaktionsfähigkeit ist Grundvoraussetzung dafür, schnell und zweckmäßig auf unvorhersehbare Situationen oder Signale zu reagieren. Diese Fähigkeit hilft den Kindern, Hindernisse oder auch Mitmenschen nicht umzulaufen und sich z.B. im Straßenverkehr zurechtzufinden.

Kinder mit AD(H)S zeigen häufig keine angemessene Reaktionsfähigkeit. So rennen sie z.B. oft alles über den Haufen, ohne vorher abzubremsen. Oft handeln sie zu schnell und unüberlegt. In anderen Fällen wirken sie antriebsarm, unmotiviert und haben ein zu langsames Arbeitstempo, weil sie sich ständig durch Außenreize ablenken lassen.

Förderungsmöglichkeiten des Antriebs und der Reaktionsfähigkeit

Betroffene Kinder benötigen ein frühzeitiges Training der Geschwindigkeit und der Reaktionsfähigkeit. Hierfür eignen sich besonders Signalspiele.

E 5	Schwarz und weiß	
Arbeitsblatt: –	Material: schwarze und weiße Bänder (z.B. Geschenkbänder)	
Beschreibung: Die Gruppe bildet zwei Mannschaften, eine schwarze und eine weiße, die jeweils durch die Bänder an ihren Armen gekennzeichnet sind. Die beiden Mannschaften stehen sich im Abstand von einem Meter gegenüber. Auf ein Signal hin versucht die schwarze Mannschaft, die weiße Mannschaft zu fangen.		Reaktionsfähigkeit
Ihre Notizen:		

E 6	Atomspiel	
Arbeitsblatt: –	Material: Gong	
Beschreibung: Die Kinder sind Atome. Sie laufen durch den Raum. Auf ein Signal hin (Gongschlag) probieren die Kinder, sich zu neuen Molekülen zusammenzuschließen. Wenn Sie dreimal den Gong schlagen, kommen jeweils drei Kinder zu einem Molekül zusammen, wenn Sie den Gong viermal schlagen, schließen sich vier Kinder zusammen, usw.		Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit
Ihre Notizen:		

E 7	Abwerfspiel	
Arbeitsblatt: –	Material: 2 weiche Bälle (z.B. Softbälle)	
Beschreibung: Zwei Kinder versuchen, die anderen Kinder mit ihrem Ball abzuwerfen. Hierbei kommt es auf die schnelle Reaktion der übrigen Gruppe an. Nur wer schnell genug wegkommt, wird nicht getroffen.		Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit
Ihre Notizen:		