

Psychomotorische Übungen

Um den vielfältigen Anforderungen im Straßenverkehr situationsgerecht gewachsen zu sein, müssen Kinder:

	BEISPIELE	KARTE*
→ optische und akustische Signale situationsgerecht einordnen und entsprechend reagieren können	Gegenstände, Geschwindigkeiten und Geräusche einschätzen und orten	1/4
→ schnell reagieren können	abrupt aus dem Laufen stoppen	2/5/7
→ Mehrfachhandlungen ausführen können	laufen und einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren	3/6/9/

*Karteikarten auf den folgenden Seiten

Im Mittelpunkt der Übungen stehen das Sehen, Hören, Reagieren und das Üben von Mehrfachhandlungen. Sie richten sich vor allem an die Kinder der Vorschulklassen und der Klassen 1 und 2, können aber auch mit älteren durchgeführt werden.

ORIENTIERUNG IM RAUM



AUFGABEN:

„Geht durch den Raum und seht euch genau um.
Merkt euch alle Gegenstände.“

Etwa nach einer halben Minute folgt die Aufforderung:

„Nun dürft Ihr euch auf den Fußboden setzen.
Schließt die Augen und zeigt mit dem rechten Arm auf das
Fenster. Öffnet die Augen. Habt Ihr richtig gezeigt?“

*Dann folgen weitere Gegenstände im Raum
(Tafel, Kalender, Uhr, Kletterwand, Eingangstür usw.).*

Material: entfällt

BEWEGEN NACH SIGNALLEN



AUFGABEN:

„Lauft durch die Halle (geht durch den Raum).
Ihr dürft niemanden anstoßen!

Achtet auf mein Trommelsignal!

Wenn ich laut schlage, müsst Ihr sofort stoppen.

Schnelles Schlagen heißt: Ihr müsst rennen.

Langsames Schlagen: Ihr müsst hüpfen.

Wenn ich über die Trommel wische, schleicht Ihr
wie Indiander.

Aber aufgepasst: Ertönt die Glocke, heißt es:
rückwärts gehen.“

(Anweisung wiederholen)

Material: Handtrommel mit Schlegel, Glocke

REAKTIONSÜBUNG

3

AUFGABEN:

„Geht frei in der Halle / im Raum herum.

Nun aber Achtung:

Berührt mit dem Fuß etwas aus Gummi,

mit der Nase etwas aus Glas,

mit der linken Hand etwas Rotes,

mit dem rechten Knie etwas aus Stoff,

mit dem Po etwas Weißes!“

Material: entfällt

GERÄUSCHE LOKALISIEREN

4

AUFGABEN:

„Setzt euch auf den Fußboden, schließt die Augen und zeigt in die Richtung aus der ihr ein Geräusch hört.“

Mit verschiedenen Gegenständen und Tonquellen erzeugt der Lehrer Geräusche:

Ein Tischtennisball wird auf den Tisch, ein Tennisball gegen die Wand geworfen, ein Stuhl scharrt, ein Bleistift fällt hin, es wird gegen die Heizung geklopft usw.

„Öffnet nach jedem Geräusch die Augen und guckt nach, ob ihr richtig gehört habt.“

Zur Abwandlung der Übung

gehen der Lehrer oder ein Schüler mit einem ständig zu hörenden Signal (z.B. einer Glocke, einem Triangel) durch den Raum.

„Schließt die Augen und hört auf den Weg des Signals. Öffnet dann die Augen und geht den Weg nach, den ihr gehört habt.“

Material: Tischtennisball, Glocke, Triangel

WÜRFELSPIEL / GRUPPENBILDUNG**5****A U F G A B E N :**

„Der Spielführer wirft den Schaumstoffwürfel durch die Halle / den Raum. Wird z. B. eine Vier gewürfelt, fasst ihr euch schnell zu viert an den Händen und bildet eine Gruppe. Zeigt der Würfel eine Fünf, müssen sich fünf Kinder anfassen!“

Die Gruppengröße kann der Spielleiter auch mit den Fingern anzeigen.

Material: Schaumstoffwürfel

ÜBUNGEN MIT JONGLIERTÜCHERN**6****A U F G A B E N :**

Jedes Kind erhält ein Tuch.

„Werft das Tuch hoch und fangt es erst kurz über dem Boden wieder auf.“

„Werft das Tuch hoch, klatscht zwei- oder dreimal in die Hände, dann fangt das fallende Tuch wieder auf.“

„Werft das Tuch hoch, dreht euch einmal um euch selbst und fangt das Tuch wieder auf.“

„Werft das Tuch hoch, setzt euch auf den Boden und fangt das Tuch mit dem Kopf (mit der Hand, dem Arm) im Sitzen auf.“

Zwei Kinder erhalten zusammen ein Tuch.

„Stellt euch gegenüber auf. Ein Kind wirft das Tuch hoch, das andere fängt es wieder auf. Dann wechselt Ihr ab.“

(Der Abstand der gegenüberstehenden Kinder kann variiert werden: 2–5 m)

„Macht nun die gleiche Übung, aber bevor ihr das Tuch auf- fangt, wechselt mit dem Partner den Platz.“

„Werft das Tuch hoch, macht dann eine Drehung, wechselt mit eurem Partner den Platz und fangt das Tuch auf.“

Material: Chiffon-, Jongliertücher

Tritt nicht auf den Deckel



AUFGABEN:

Ein Spielfeld – Größe 5 x 5 Meter – wird mit Deckeln (Bierdeckelgröße) möglichst eng ausgelegt. Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt.

Die erste Gruppe stellt sich an einer Seite auf, die zweite Gruppe gegenüber.

„Ihr sollt zeigen, wie gut und schnell ihr reagieren könnt, nicht Schnelligkeit, sondern Geschicklichkeit ist angesagt. Auf Kommando (z. B. ein Pfiff) wechselt ihr gleichzeitig die Seite, aber Achtung! Ihr dürft dabei nicht auf die Deckel treten. Außerdem dürft ihr euch auch nicht anstoßen, sondern ihr müsst geschickt voreinander ausweichen!

Auf die Plätze – fertig – los!“

Diese Übung wird von beiden Gruppen etwa 5 bis 6-mal durchgeführt.

Danach kommen die anderen beiden Gruppen an die Reihe.

Danach:

„Nun verteilt sich die ganze Klasse um das Feld, so dass alle vier Seiten besetzt sind. Auf Kommando wechseln alle Kinder wieder gleichzeitig die Seiten:
Auf die Plätze – fertig – los!“

Material: etwa 200 Pappdeckel in Bierdeckelgröße

ÜBUNGEN MIT EINER ZEITUNGSSEITE



AUFGABEN:

Die Kinder erhalten eine Seite aus einer Zeitung.

„Legt die Seite vor euch auf den Boden.
Fasst sie mit beiden Händen an den Ecken an, legt sie wie ein Dach über euren Kopf, lasst sie los und geht langsam vorwärts / rückwärts / seitwärts.
Passt auf, dass die Zeitung nicht runterfällt.“

„Legt die Zeitung nun auf den Rücken, und dann geht die Übung wie vorhin: vorwärts, rückwärts, seitwärts.“

„Fasst die Zeitungsseite an den beiden oberen Ecken an, haltet sie vor eure Brust. Lauft langsam los, dann schneller. Wenn ihr den ‚Fahrtwind‘ spürt, lasst die Zeitung los. Sie muss am Körper kleben bleiben.“

Material: Zeitungsseiten