



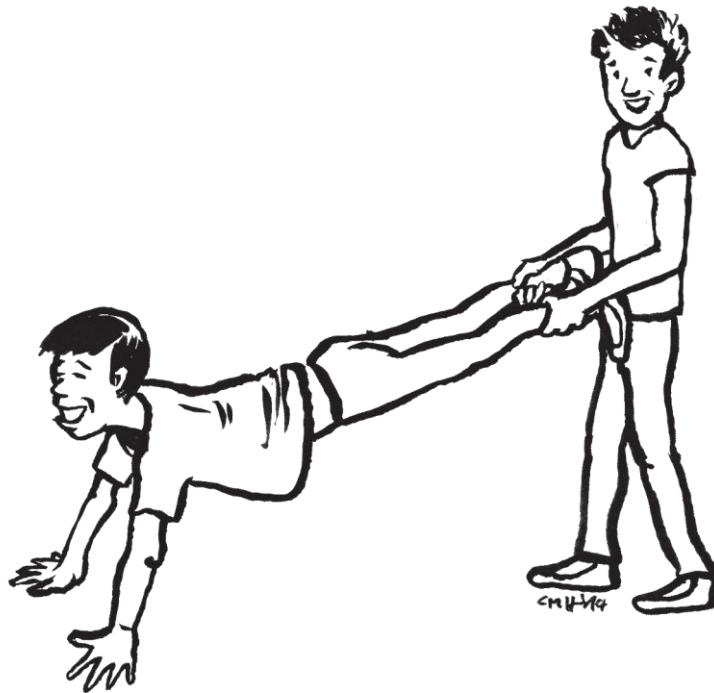
Schuldienst Rottal

Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz
Telefon 041 928 04 24
pmt@schuldienstrottal.ch

Körperspannung / Kraftanpassung

Der Körper muss sowohl in der Bewegung als auch im Ruhezustand ständig eine gewisse Spannung der Muskeln aufrechterhalten. Kinder mit einem schlaffen oder überspannten Körper müssen für Bewegungen mehr Kraft und Energie aufwenden. Als Folge sind Verkrampfungen, Verspannungen und Ermüdung zu beobachten. Durch vielfältige Bewegungsangebote lernt das Kind seine Körperspannung zu regulieren.



Spielideen

- Raufen (stossen, ziehen, ringen)
- Trampolin springen, auf Trampolin liegend alle Muskeln anspannen und sich spicken lassen, als Gegensatz ganz weich wie ein Pudding auf dem Trampolin durchschaukeln lassen.
- Klettern (Spielplatz, Klettergerüste / -stangen, im Wald auf einem Baum)
- Seilziehen
- Hüpfspiele (Gummitwist, Himmel und Hölle)
- Handstand, Liegestützen, Garetten-Lauf
- Gegenstände umherstossen / ziehen
- Versteinern: Musik laufen lassen, wenn die Musik stoppt, sofort in der aktuellen Haltung versteinern.
- Spiele mit Körperwiderstand: Hahnenkampf, Rücken an Rücken stossen

Zur Entspannung

- Warmes Bad in Badewanne
- Pudding-Körper (der Körper des Kindes wird in weichen Pudding verzaubert)
- Massagegeschichten, Massage mit Noppenball, Tennisball, Farbröller
- Das Kind lässt alle Muskeln los, sein Körper wird nun von Ihnen passiv bewegt, sodass das Kind keinerlei Kraft aufwenden muss. Das Kind lernt loszulassen.

Speziell für die Hände

- Mit Knete, Ton, Sand arbeiten (Schlange, Kugel, Pizza formen)
- Backen (Guetzli, Brotteig selber herstellen)
- Mithilfe im Garten beim Jäten, säen, pflanzen
- Kochen und Rüsten von Gemüse oder Früchten
- Bei Verkrampfungen beim Schreiben immer wieder kurze Pausen einlegen (Hände ausschütteln, massieren)
- Werken (hämmern, sägen, schleifen,...)
- Tiere streicheln und bürsten

Alles was mit körperlicher Anstrengung und Kraft zu tun hat, hilft dem Kind seine Muskelspannung aufzubauen und zu halten. Wichtig ist aber auch die Entspannung des Körpers, um wieder Energie zu tanken und sich zu erholen.

