

Die erweiterten elementaren Bewegungsbedürfnisse

nach Nickel (1990) und Lienert, Sägesser & Spiess (2013)

	<p>Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnellaufen Sie gehören zu den natürlichen Bewegungsarten der Kinder. Das Kind erlebt sich beim Davonlaufen und Schnellaufen als stark. Durch das Dosieren der Laufgeschwindigkeit kann es darüber bestimmen, ob es gerade noch entkommt oder eingeholt wird.</p>
	<p>Hochspringen und von oben hinabspringen Die schnell erreichte hohe Geschwindigkeit, das rasche Abbremsen und mitunter manchmal auch die gewählte Höhe lösen ein prickelndes Körpergefühl aus. Vor allem beim Hinabspringen von oben erleben Kinder eine andere Raumwahrnehmung. Sie lernen mit Risiken und Angst umzugehen (sich z.B. an Höhen heranzutasten) und sie werden mutiger.</p>
	<p>Schaukeln und weit durch den Raum schwingen Dies sind Bewegungserfahrungen, die intensive Empfindungen auslösen. Dabei werden die Sinnesorgane, vor allem das Gleichgewichtssystem, angeregt. Die Empfindungen werden durch das schnelle Wechselspiel vom Raumdurchgleiten und Bewegungsumkehr ausgelöst. Dabei wird der Raum aus einer anderen Perspektive erlebt und wahrgenommen. Die Kinder können ein Gefühl der Freiheit und Ausgelassenheit erleben.</p>



Höhen erklettern und Ausschau halten

Durch den Höhengewinn wandelt sich die Perspektive, das Auge kann grössere Räume wahrnehmen und die dreidimensionale Wahrnehmung wird gestärkt. Das Hinaufklettern, wenn es aus eigenem Antrieb geschieht, ist eine Herausforderung und stärkt das Selbstbewusstsein. Durch das Erklettern eines höhergelegenen Platzes kann das Gefühl des Herausgehobenseins, der Überlegenheit oder auch der Macht entstehen. In der Regel können Kinder ihre Fähigkeiten beim Klettern gut einschätzen und kehren um, wenn sie überfordert sind.



Den Taumel des Rollens und Drehens erleben

Rollen und drehen führen zu einer völlig alltagsfremden Körper- und Raumwahrnehmung. Das Schwindelgefühl und auch die mögliche Orientierungslosigkeit lösen einen Moment der Ungewissheit aus, ob alles gut geht und man wieder sicher ankommt. Der Taumel, der den Kindern Spass macht, hat einen günstigen Stabilisierungseffekt auf das Gleichgewichtssystem.



Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht sein

Das Bewältigen von Gleichgewichtssituationen ist eine Konzentrationsaufgabe und erfordert eine vielfältige geistige Auseinandersetzung mit der Situation. Beim Überqueren eines schmalen Stegs muss jeder Schritt wahrgenommen, beurteilt, geplant und durchgeführt werden. Die Auseinandersetzung mit der Herausforderung («schaff ich es?») erfolgt bei jedem weiteren Schritt. Die Gleichgewichtserhaltung stellt ein schnelles Wechselspiel von Planung, Entscheidung und Erfolgswahrnehmung dar.



Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit und der Risikokompetenz auch die Gelegenheit, an ihre Grenzen zu gehen, sie zu erfahren und auszuloten. Das Meistern von riskanten Situationen gibt ihnen Selbstvertrauen, sie lernen ihre Fähigkeiten einzuschätzen und mit Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen umzugehen. In Risikosituationen ist es wichtig, den Kinder Zeit zu lassen, um die Aufgabe und das eigene Können richtig einzuschätzen und

	<p>einen entsprechenden Handlungsplan zu finden. Kinder sollen nicht von aussen in Entscheidungen gedrängt werden. Risikosituationen müssen selbstständig gewollt und eingegangen werden.</p>
	<p>Bewegungskunststücke lernen und vorführen Kunststücke vorzuführen, animiert Kinder zum Üben und lässt sie Lernfortschritte wahrnehmen. Kinder lieben es, Kunststücke zu erlernen. Das Bedürfnis muss vom Kind selbst kommen und soll eine Differenzierung der Selbstwahrnehmung und eine Stärkung des Selbstvertrauens zur Folge haben. Deshalb soll die Vorführung nicht im Zentrum stehen und auf freiwilliger Basis geschehen. Nicht alle Kinder zeigen ihr Können gerne.</p>
	<p>Sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen Dabei können Kinder ihren Körper besonders intensiv und wohltuend «anders» spüren. Können Kinder selbst bestimmen oder erhalten sie Aufgaben mit hohem Aufforderungscharakter, hören sie oft erst auf, wenn sie völlig erschöpft sind. Kinder erholen sich aber rasch und bewegen sich erneut intensiv, um dieses wohltuende Gefühl wieder zu erleben.</p>
 <p>Foto: Monique Wittwer</p>	<p>Gleiten und Rutschen Diese Bewegungsarten unterscheiden sich völlig vom Gehen, Laufen und Springen und ermöglichen eine ganz andere Fortbewegungserfahrung. Die Faszination des Rutschens und Gleitens liegt einerseits in der Bewältigung der Gleichgewichtsunsicherheit und andererseits in der mühelosen und schnellen Fortbewegung. Rutschen und Gleiten kann in unterschiedlichen Körperhaltungen ausgeübt werden. Kinder nutzen jede Gelegenheit zum Rutschen und Gleiten, und beides macht Spass.</p>



An und mit Sportgeräten intensiv spielen

Dies ermöglicht den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen. Kinder begegnen den Geräten unvoreingenommen und entdecken sie auf spielerische Art und Weise. So werden Barren zu Piratenschiffen und Kästen zu Häusern. Durch offene Bewegungsaufgaben werden die Kinder in ihrer Kreativität, in ihrer Entdeckungsfreude und Entwicklung unterstützt.



Sich von fliegenden und rollenden Bällen faszinieren lassen

Rollende und fliegende Gegenstände faszinieren. Bereits Babys und Kleinkinder versuchen, rollende und fliegende Gegenstände zu greifen und zu erwischen. Allerdings sollten Kinder nicht zu früh mit hohen Erwartungen im Bereich des Werfens und Fangens überfordert werden. Fangen und Werfen erfordern eine hohe Konzentration. Es ist ein intensiver Prozess von Wahrnehmung und Augen-Hand-Koordination. Mit vielseitigen Erfahrungen zum Werfen und Fangen lernt das Kind Flugbahnen einzuschätzen und fliegende Gegenstände zu fangen.



Sich im Rhythmus bewegen

Im Takt zu wippen, zu tanzen, hüpfen, laufen und springen regt Kinder an. Muster am Boden können auffordernd wirken, rhythmisch zu springen. Kinder geben dabei dem inneren Bedürfnis nach Ordnung Ausdruck. Musik unterstützt das rhythmische Bewegen und sie kann animierend oder beruhigend wirken.



Mit, am und im Wasser spielen

Wasser vermittelt Kindern eine vielfältige Sinneserfahrung. Durch das Spielen mit und am Wasser (Wasser stauen, wässern, spritzen, umleeren) erleben sie Eigenschaften wie nass, kalt, warm, schwer, leicht, machen wichtige taktile-kinästhetische Erfahrungen und entdecken Materialeigenschaften (z.B. Moos dichtet ab). Durch die Bewegung im Wasser erfahren sie physikalische Gesetze wie Auftrieb und Widerstand am eigenen Körper. Beim Schweben, Gleiten, Tauchen und Antreiben erleben sie den Körper unter veränderter Schwerkraft.



Raufen, Kämpfen, Kräftemessen

Beim Raufen, Kämpfen, Kräftemessen erleben die Kinder den Umgang mit Emotionsregulation (Wut, Streit, Aggressionen), Spannungsabbau und das Setzen und Erleben von Grenzen. Sie erfahren aber auch viel über sich selbst. Sie fühlen sich stark und überlegen oder schwach und unterlegen. Sie werden mit Erfolg und Misserfolg konfrontiert und lernen damit umzugehen. Sie erfahren, was sie mit ihren Kräften bewirken können (z.B. «ich kann dich ziehen»), und erhalten ein Bild von ihren Stärken und Schwächen. Beim Kämpfen kann das Bedürfnis nach Körperkontakt ausgelebt werden.



In eine Nische kriechen und sich verstecken

Das Ausprobieren, wie der eigene oder mehrere Körper in einem Versteck Platz finden, ist aufregend. Mut braucht es, sich allein in einer Nische zu verstecken oder sich zurückzuziehen. Das Warten auf das Gefundenwerden und das Beobachten der Suchenden, ohne dabei gesehen zu werden, erzeugt viel Spannung, die ausgehalten werden muss. Das Stillsein, ohne sich zu verraten, bis man endlich gefunden wird, braucht Geduld und Impulskontrolle. Nebst dem Umgang mit verschiedenen Emotionen (Mut, Angst etc.) lernen Kinder, sich auch selbstständig in einer Umgebung zu bewegen und Räume anders wahrzunehmen.



Foto: Monique Wittwer

Sich entspannen und zurückziehen

Auf jede Anspannung folgt ein Moment der Entspannung und Erholung. Für eine gesunde Entwicklung sind Ruhe, Entspannung und Erholung sehr wichtig. Kinder brauchen Rückzugsorte, um sich vom Geleisteten zu erholen. Wenn Kinder zur Ruhe kommen, verarbeiten sie die gesammelten Eindrücke, und es lässt sie diese auch bewusstwerden.

Quellen:

Lienert, S., Sägesser, J. & Spiess, H. (2010). *Bewegt und selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe*. Bern: Schulverlag Plus.

Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Pohl Verlag.

Bildquelle, wenn nicht anders erwähnt: Shutterstock.com