

Bewegung und Spiel für die Kleinsten – Psychomotorik für Kinder von 1 – 4 Jahren

Hans Jürgen Beins

Die Kleinsten sind ein Thema – selbst während der Hauptsehzeiten großer Fernsehsender. So wird z. Z. über den gesetzlichen Anspruch auf einen Krippenplatz diskutiert und auch das Thema Inklusion hat es in die Talkshows geschafft. Man könnte glauben, Nelson Mandela habe in unsere Gesellschaft Gehör gefunden.

Kinder, Eltern und Institutionen für frühkindliche Erziehung und Bildung sind von dem enormen Wandel unserer Gesellschaft besonders betroffen. Die Kinderzahlen sinken, unsere Gesellschaft altert und trotz unseres Reichtums gibt es eine zunehmende Kinderarmut. Die Gegenwarts- und Zukunftsherausforderungen für Kinder sind vielfältig, denken wir nur an die Veränderung in familiären Konstellationen, die mediale Durchdringung unserer Gesellschaft und die Internationalisierung unserer Lebenswelt (vgl. Wehrmann, S. 45).

Wir wissen, dass eine gute soziale Versorgung und gelungene Bindungs- und Beziehungsprozesse die Basis für eine frühkindliche Bildung sind. Auf dieser Grundlage eröffnen Bewegung und Spiel dem Kind die Aneignung seiner Welt. Die Psychomotorik leistet hier einen zentralen Beitrag zu einer guten pädagogischen Qualität in Krippen und Kitas und bringt Kinder, Erzieherinnen und Systeme in Bewegung.

„Unser Erfolg muss am Glück und Wohlergehen unserer Kinder gemessen werden, die in einer jeden Gesellschaft zugleich die wunderbarsten Bürger und deren größter Reichtum sind.“

(Nelson Mandela nach Wehrmann, S. 44.)

1. Kleine Kinder in Bewegung

Kleine Kinder im angesprochenen Alter krabbeln, stehen, gehen, lernen laufen und balancieren auf Mauern oder Turnbänken. Sie klettern auf Hügel, Sofas, Stühle oder Turnkästen und hüpfen von Treppenstufen (Abb. 1). Mit Vorliebe räumen sie die Töpfe und Gefäße aus dem Küchenschrank und veranstalten dann mit dem Kochlöffel oder Schneebesen kleine Konzerte. Haben sie Wasser und einige Gefäße zur Verfügung, vertiefen sie sich in



Abb. 1

das Umschütten, Spritzen und Plantschen mit dem nassen Medium. Auf ihren Wegen, die Welt zu entdecken, nehmen sie alles, was ihnen interessant erscheint, in den Mund oder die Hand.

So begreifen und erfassen sie die Dinge und verbinden mit ihnen Form, Oberflächenbeschaffenheit oder Gewicht. Sie erfahren sich, ihre Welt z. B. mit dem Rutschauto, Lauf- oder Roller und erkunden so ihre Umgebung. Bewegung und Wahrnehmung sind die Basis für all diese Tätigkeiten der Kinder. Darüber hinaus brauchen sie Eltern und Pädagogen, die ihnen Voraussetzungen schaffen und Freiräume eröffnen.

Die Psychomotorik mit ihrer bunten und vielfältigen Praxis ist längst ein wichtiger Bestandteil des pädagogischen Alltags vieler Kindergärten und Krippen geworden. Die wunderbaren psychomotorischen Ideen zur Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung, wie Ernst Jonny Kiphard (1923–2010) sie schwerpunktmäßig für die Arbeit in Therapieeinrichtungen, Förderangeboten der Schulen und Psychomotorik-Vereinen angeregt hat, sind inzwischen nicht nur für die Kita-Kinder von 3–6, sondern auch für die Kleinsten ein toller Schatz. Die wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung in der Psychomotorik, die die individuelle Entwicklung und Stärken der Kinder in den Vordergrund stellt und nicht den „Durchschnitt“ und „das normale Kind“ zum Maß aller Dinge macht, überzeugt Praktiker und Wissenschaftler gleichermaßen. Nicht

immer ist es leicht zu erkennen, wovon die vielfach beobachtete positive Wirkung der Psychomotorik ausgeht. Die Beziehung zwischen dem Kind und dem Erwachsenen spielt ohne Zweifel eine bedeutsame Rolle, wenn die Kinder sich und ihre Umwelt entdecken. Trauen wir dem Kind etwas zu, fordern wir es mit unserem Angebot, ohne es zu überfordern? Lassen wir das Kind seine eigenen Vorlieben, Zugänge und Stärken finden, und haben wir Vertrauen in das individuelle Entwicklungs- und Lerntempo?

In der Psychomotorik bilden das selbsttätige Handeln und die Eigenaktivität der Kinder in Bewegung und im Spiel den Ausgangspunkt und das Ziel. Ob Kinder die ersten Schritte machen, eine Leiter erklimmen, Türme bauen oder Ton formen – die Bewältigung der selbst gewählten Herausforderung erfüllt sie mit besonderem Stolz (Abb. 2).

Sie finden ihre eigenen, oft kreativen Lösungen beim Überqueren einer



Abb. 2

Bank oder beim Transport eines Hockers. Natürlich kommt dem Erwachsenen, der diese Tätigkeiten aufmerksam begleitet, bei kleinen Kindern eine besondere Bedeutung zu. Neben der Gestaltung der Innen- und Außenräume und der Wahl der passenden Materialien und Rituale spielt das Vertrauen in die Fähigkeiten des Kindes eine wichtige Rolle. Die Mutter oder Erzieherin, die die Kletterversuche des Kindes mit Zutrauen und angstfrei begleitet und aufmerksam bei der Sache ist, schafft dem Kind Sicherheit. Rufe aus der Ferne wie „sei vorsichtig“, „pass auf“ oder „fall da nicht runter“ sind dagegen kein Beweis für großes Vertrauen in die Kletterkünste der Kinder.

Die Psychomotorik schafft eine wunderbare Synthese aus erlebnisreichen Bewegungs-, Spiel und Wahrnehmungserfahrungen, die Leib und Seele gleichermaßen ansprechen. Eine enge Sportarten- und Leistungsorientierung haben keinen Platz, vielmehr bestimmen Vielfalt, Freiwilligkeit und Selbstbestimmung das Geschehen. Die folgenden Praxisbeispiele (vgl. Jost & Beins 2013) zeigen beispielhaft, wie Bewegungs- und Spielanlässe geschaffen werden, die die Sinneswahrnehmung sowie die soziale und kommunikative Entwicklung der Kinder vielfältig anregen.

2. Praxisbeispiele

2.1 Taktilo – ein Fühlbrett

Auf diesem Brett können die Kinder verschiedene Materialien (weich, rau, rund, eckig, pieksig, glatt ...) und kleinere Objekte ankletten (Abb. 3).

Unterschiedliche Tast- und Alltagsmaterialien können auf kleinem Raum befestigt werden. Dieses überschaubare „Tastfeld“ lädt junge Kinder zum Betasten, Fühlen und (Be)Greifen ein. Dafür wird ein Sperrholzbrett mit mehreren Klettbandstreifen versehen.



Abb. 3

2.2 Die frechen Spinnen – ein Kitzelspiel¹

Hoch oben in den Regenrinnen sitzen zwei kleine freche Spinnen....
(Beide Hände laufen mit den einzelnen Fingern auf den Schultern hin und her.)

Hi-hi-hi so denken sie munter, jetzt kommen wir zu dir herunter...

(Beide Hände trippeln senkrecht den Rücken herunter.)

Sie krabbeln hin, sie krabbeln her, das fällt den Spinnen gar nicht schwer...

(Mit beiden Händen kreisförmig von unten nach oben laufen.)

Kommt der Wind und schaukelt dann unsere kleinen Spinnen an ...



(Mit den flachen Händen zweimal von unten nach oben und umgekehrt streichen.)

Doch die kleinen frechen Spinnen ziehen sich wieder hoch zu ihren Rinnen....

(Mit den Fingern den Rücken hinauf krabbeln.)

Oh, la, la was fühl ich da, deine Seiten sind ja auch noch da.....
(Mit den Fingern an beiden Körperseiten nach unten krabbeln.)



¹ (vgl. Beins/Cox, 2011)

Hi - hi - hi, jetzt beißen sie zu und verschwinden dann im Nu.
(Mit beiden Händen in die Hüften/Seiten zwicken und dann die Hände verstecken.)

2.3 „Locker vom Hocker“ – Balancieren auf den Hockerstraßen

Die Hocker werden quer im Raum hintereinander aufgestellt. So entsteht zunächst eine breite Hockerstraße, über die die Kinder ihren Weg suchen. Dieser Weg kann durch die Kinder oder Erwachsenen vielfältig verändert werden, indem die Hocker z. B. im Wechsel längs und quer gestellt und indem Kurven oder Kreise gebaut werden (Abb. 4). Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich durch die Ausrichtung und die Abstände der Hocker und natürlich auch durch die Kurven der Hockerstraße. Die Kinder suchen sich auf den Straßen ihre eigenen Fortbewegungsformen.



Abb. 4

2.4 Schaukelvariationen

Schaukeln ist für junge Kinder eine lustvolle Herausforderung. Über die normale Spielplatzschaukel hinaus brauchen die Kinder Anlässe, die ihnen diese Gleichgewichtsanregungen eröffnen. Eine entsprechende Schaukelaufhängung an der Decke und stabile Seile sind dafür eine grundlegende Voraussetzung.

Die Pferdchen-Schaukel ist aus einem Autoreifen hergestellt und lässt



Abb. 5a



Abb. 5b

die Kinder wie auf einem Sattel sitzen (Abb. 5a). Hier wird in der Regel der Schwung von außen gegeben. Der LKW-Schlauch ermöglicht neben dem Sitzen auch die Bauchlage und damit einen selbsttätigen Anschwung (Abb. 5b).

2.5 Schwammspiele

Schwämme sind ein vielseitiges Spielmaterial, welches die Kinder aus ihrem Alltag bereits kennen. An erster Stelle stehen die Materialerfahrung und die Berührungswahrnehmung. Für junge Kinder heißt es erst einmal experimentieren...

Durch die Vielfalt an unterschiedlichen „Schwammtypen“ lassen sich nicht nur weiche und kratzige Hautindrücke sammeln, sondern sie lassen sich gut für Wurfspiele im Allgemeinen einsetzen (Abb. 6).

- Schwammtürme: Mit Schwämmen lassen sich vielfältige Bau- und Konstruktionsmöglichkeiten eröffnen.
- Schwammstraßen: Bei diesen Legespielen können Formen, Straßen (zum Balancieren), Häuser, usw. entstehen.
- Fliegende Schwämme: Auf einem Schwungtuch liegen viele Schwämme. Mit den Kindern gemeinsam lassen wir diese auf dem Tuch tanzen.



Abb. 6

2.6 „Der schiefe Turm von Pisa“

Hier geht es um das Bauen und Konstruieren mit Plastikbecher und Bierdeckel.

In manchen Einrichtungen sind kaum Mittel für hochwertige Baumaterialien vorhanden. Neben Naturmaterialien wie Steine und Astscheiben lassen sich auch viele Alltagsmaterialien zum Bauen verwenden. Alltagsmaterialien haben den großen Vorteil, dass ihre Nutzung nicht festgelegt ist und es kein „richtig oder falsch“ gibt. So ermöglicht z. B. die Kombination aus Plastikbechern und Pappdeckeln vielfältige Konstruktionen (Abb. 7). Durch die Kombination mit den Pappdeckeln können die Becher gut in die Höhe gebaut werden. Sowohl in der vertikalen als auch in der horizontalen Bauweise hat dieses Material einen hohen Anforderungscharakter für jüngere Kinder.



Abb. 7

2.7 Zeitungswand/Zeitungsmauer

Ein langes Seil wird zwischen zwei feste Objekte gespannt. Die Höhe des gespannten Seils ist abhängig von der Größe der Kinder (über Kopfhöhe). An dieses Seil werden nun Zeitungseiten mit Wäscheklammern befestigt (Abb. 8). Die „Zeitungswand“ lädt



Abb. 8

Kinder zum Versteckspiel ein oder sie wird als Zielscheibe für Schneebälle (zusammengeknülltes Zeitungspapier) oder Schwämme genutzt.

Literatur:

Beins, H. J. & Cox, S. (2011): „Die spielen ja nur!“ Psychomotorik in der Kindergartenpraxis. Dortmund: Borgmann publishing

Haug-Schnabel, G. & Bense, J. (2010): Kinder unter drei – ihre Entwicklung verstehen und begleiten. Freiburg: Herder

Jost, M. & Beins, H. J. (2013): Bewegung und Spiel für die Kleinsten – Psychomotorik für Kinder von 1 bis 4 Jahren. Dortmund: Borgmann publishing

Zum Thema „Bewegung und Spiel für die Kleinsten“ bietet die Rheinische Akademie im Förderverein Psychomotorik, Bonn, Fortbildungen an. Kontakt: akademie@psychomotorik-bonn.de oder telefonisch unter 02 28/24 33 94 44.

Pikler, E. (2001): Laßt mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. München: Pflaum Verlag

Rösner, M. & Küsgen, B. (2011): Sich entdecken und verstecken. Celle: Pohl Verlag

Wehrmann, I. (2010): Anspruch und Wirklichkeit von Bildungsstandards in Deutschland. In: **Hunger, I. & Zimmer, R.:** Bildungschancen durch Bewegung – von früher Kindheit an! Schorndorf: Hofmann

Zimmer, R. (Hrsg.) (2011): Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder

Filme:

Beins, H. J. (2011): Bewegung und Spiel für die Kleinsten. Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Dortmund: Borgmann Media

Autor:

Hans Jürgen Beins

Rheinische Akademie im Förderverein Psychomotorik
Wernher-von-Braun Str. 3
53113 Bonn
hans.beins@psychomotorik-bonn.de
www.psychomotorik-bonn.de

Stichwörter:

- Sinneswahrnehmung
- soziale und kommunikative Entwicklung
- Kleinkinder