

# Rausgehen ist wie Fenster aufmachen - nur krasser! Die Natur als psychomotorischen Raum nutzen!



Herbstwald©Smileus / Fotolia

**Dr. Thorsten Späker**

Philipps-Universität Marburg

Fachbereich Erziehungswissenschaften

- Institut für Sportwissenschaft und Motologie -

## Ablauf:

1. Psychomotorik in der Natur
2. Wirkfaktor Natur I: Entwicklungsbereiche Körper, Wahrnehmung & Bewegung
3. Wirkfaktor Natur II: Psychosoziale Entwicklungsbereiche

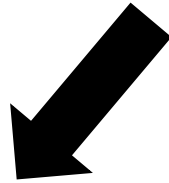
## Ablauf:

1. Psychomotorik in der Natur

2. Wirkfaktor Natur I: Entwicklungsbereiche Körper,  
Wahrnehmung & Bewegung

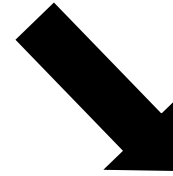
3. Wirkfaktor Natur II: Psychosoziale Entwicklungsbereiche

## „Psychomotorik“



### Psycho

Geist, Seele, Gefühl,  
Verstand, Erleben



### Motorik

Einheit von Bewegung und  
Wahrnehmung

„Im Mittelpunkt steht die Körper- und Bewegungsarbeit mit Menschen, wobei das Ziel der Arbeit über den Körper und die Bewegung hinausgehen, nämlich Entwicklung zu fördern, Krankheit zu heilen, Gesundheit auszubalancieren und Erziehung und Bildung zu ermöglichen.“

(Prof. Dr. Jürgen Seewald)

## Grundgedanken und Anliegen der Psychomotorik

„Statt einer Leistung- und Produktorientiertheit, die häufig an den Bedürfnissen der Kinder vorbeigeht, statt einer Defektorientiertheit, die Makel, Störungen und Defizite sieht, setzen wir bei der Erlebnis- und Persönlichkeitsorientierung an, bei denen sich die Kinder spielerisch, frei und ungezwungen handelnd äußern und entwickeln können.“

(J. Kiphard 1989)

**Leitgedanke:** durch motorisch förderliche Betätigung, werden psychische Vorgänge aktiviert, die zur Harmonisierung und Stabilisierung der Persönlichkeit führen.

**Erzieherischer Grundgedanke:** Hilfe zur Selbsthilfe

## Psychomotorische Prinzipien\*

**Basis 1** - Echtheit und Wertschätzung: Gefühl von Angenommen-Sein und vertrauensvolle Atmosphäre

**Basis 2** - Dialog und Begleitung: Entwicklung findet im und durch die Kinder statt, wir geben Anregungen und Impulse, keine Lenkung, Vorschlag und Gegenvorschlag stehen im Dialog

zudem ...

\*mod. nach Peter Keßel

## Psychomotorische Prinzipien

### 1. Bewertungsvermeidung

kein richtig oder falsch, eigene Bezugsnorm entwickeln, keine Abhängigkeit von Lob erzeugen

### 2. Entwicklungsorientierung

Entwicklungsstand der Kinder berücksichtigen, Differenzierung in den Angeboten, jeder kann sich das Passende raussuchen

### 3. Erlebnisorientierung

Jegliche Entwicklung findet über Erfahrungen statt: In und durch den Körper und die Bewegung lernen, erlebnisreiche und spannende (Spiel)handlungen werden angeboten

### 4. Freiwilligkeit

Alles kann, nichts muss - Alle Erfahrungssituationen sind lediglich Angebote an die Kinder, kein Druck, freie Teilnahmeentscheidung



## Psychomotorische Prinzipien

### 5. Ganzheitlichkeit

Es werden keine isolierten Bewegungs- oder Wahrnehmungsfunktionen verbessert, Zusammenhang aller Entwicklungsbereiche: Denken - Fühlen - Handeln - Körperausdruck – Bewegung

### 6. Handlungsorientierung

Selbsttätigkeit steht im Mittelpunkt, sich als Verursacher von Effekten erleben, die Handlungsimpulse der Kinder werden aufgenommen, immer Bedeutungszusammenhänge für die Kinder schaffen

### 7. Klientorientierung

Angebote zusammen mit den Kindern gestalten, nicht über sie hinweg - Interessen, Bedürfnisse und Entwicklungsthemen der Kinder berücksichtigen

### 8. Kommunikationsorientierung

Sich mitteilen, andere verstehen, sich austauschen, gemeinsam Lösungen finden => eher offene Angebote mit vielfältigen Kommunikationsanlässen

## Psychomotorische Prinzipien

### 9. Prozessorientierung

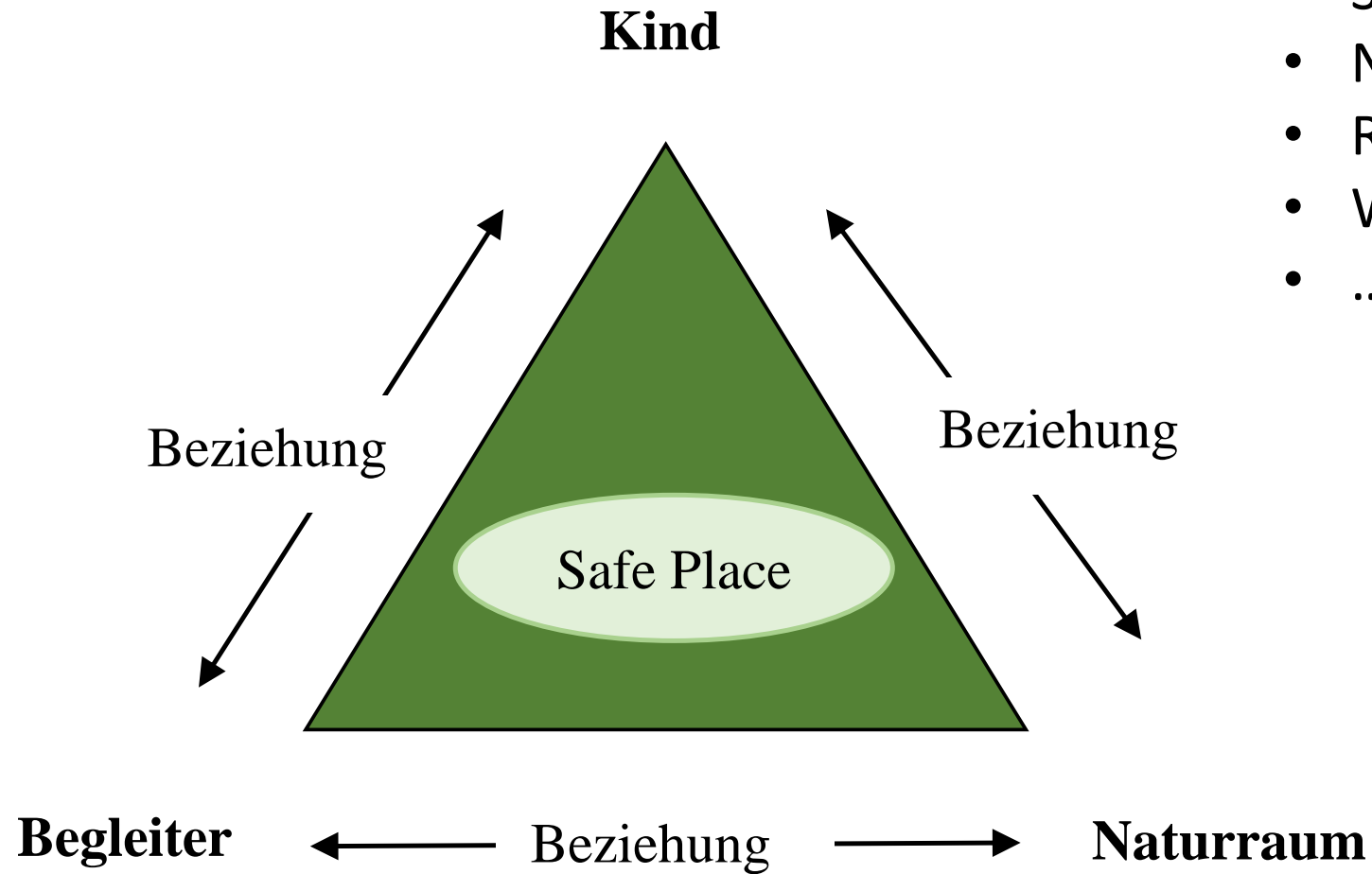
Umwege und Irrwege sind Lerngelegenheiten, kreativer Spielraum wird eröffnet => erfordert Mut zur Offenheit ohne Planung

### 10. Ressourcenorientierung

Die Stärken der Kinder werden fokussiert, Perspektivwechsel: Nicht die Schwächen beheben, sondern die Stärken stärken – Grundsatz: Bei den Stärken ansetzen, die Schwierigkeiten beheben sich „automatisch“

### 11. Strukturierung

Strukturen geben Sicherheit und Orientierung. Als Psychomotoriker:in gestalte ich den Raum, lege die Minimalregeln fest, habe die Zeit im Blick und biete einen zuverlässigen Rahmen



- Ausrüstung
- Spezifische Gefahren
- Notfallmanagement
- Risikoeinschätzung der Kinder
- Wetter
- ...

Fachdisziplin	Ziele	Inhalte	Methoden
<b>Sportpädagogik in der Natur</b>	Bewegungslernen in der Natur	Outdoorsportarten, z.B. Laufen, Mountainbike, Sportklettern etc.	Bewegungsvermittlung, Training, individuelle Sportausführung
<b>Wildnispädagogik</b>	Sich in der Natur „zu Hause“ fühlen, praktische und geistige Fähigkeiten, Gemeinschaftssinn	Übungen und Erfahrungssituationen z.B. Feuer machen, Spuren lesen, Vogelsprache etc.	Coyote-Teaching (Fragen, Geschichten, Erfahrungen-Teilen)
<b>Natur- und Waldpädagogik</b>	Annäherung an die Natur, Bildung zur nachhaltigen Entwicklung, Umwelterziehung	Spiele und Übungsformen mit Naturbezug, z.B. Baum ertasten, Erdfenster, Barfuss-Wanderung etc.	Anleitung der Spiele und Übungen, ggf. Reflexion
<b>Erlebnispädagogik</b>	Förderung von Handlungskompetenzen (Natur nicht zwangsweise als Medium)	Problemlöseaufgaben und Aktivitäten mit hoher Handlungsaufforderung, z.B. Kooperationsaufgaben, Hochseilgarten, Canyoning etc.	Anleitung von Bewegungs- und Handlungsaufgaben, Reflexion, Übertragung in den Alltag
<b>Abenteurpädagogik</b>	Bildung von persönlichen Kompetenzen	Unterwegssein mit Fremdheitscharakter, z.B. Bergwandern, Kanu-Touren etc.	Exkursionen mit Reflexion, Übertragung in den Alltag
<b>Psychomotorik in der Natur</b>	Individuelle Entwicklungsförderung in Beziehung mit der Natur	Entwicklungsbezogene Spiel-, Bewegungs- und Wahrnehmungsthemen, z.B. Höhle bauen, Umwelt erkunden, Achtsamkeit, Selbstregulation in der Natur etc.	Im Dialog mit dem Klienten werden Übungen und Spielformen im Prozess angeregt, ausgehandelt und gemeinsam entwickelt

## Ablauf:

1. Psychomotorik in der Natur
2. Wirkfaktor Natur I: Entwicklungsbereiche Körper, Wahrnehmung & Bewegung
3. Wirkfaktor Natur II: Psychosoziale Entwicklungsbereiche

## Entwicklungsverständnis

*„Vor allem in seinen frühen Phasen, aber auch während des ganzen Lebens, findet Entwicklung in Prozessen der zunehmend komplexeren reziproken Interaktion zwischen einem aktiven biopsychologischen menschlichen Organismus und den Personen, Gegenständen und Symbolen seiner unmittelbaren externen Umgebung statt. Um nachhaltig zu sein, muss diese Interaktion regelmäßig und über eine gewisse Zeit hinweg stattfinden.“*

(Bronfenbrenner/ Morris 2006, 797 übersetzt in Flammer 2009, 257)

## Wirkung Naturerfahrungen auf das Immunsystem I (Hygienehypothese)

**Studie Vergleich:** Kinder in ländlichen Regionen Österreichs, Deutschlands und der Schweiz:  
319 Kinder von Bauernhöfen vs. 493 Nicht-Bauernhof-Kinder

**Methode:** Fragebögen und Bluttests

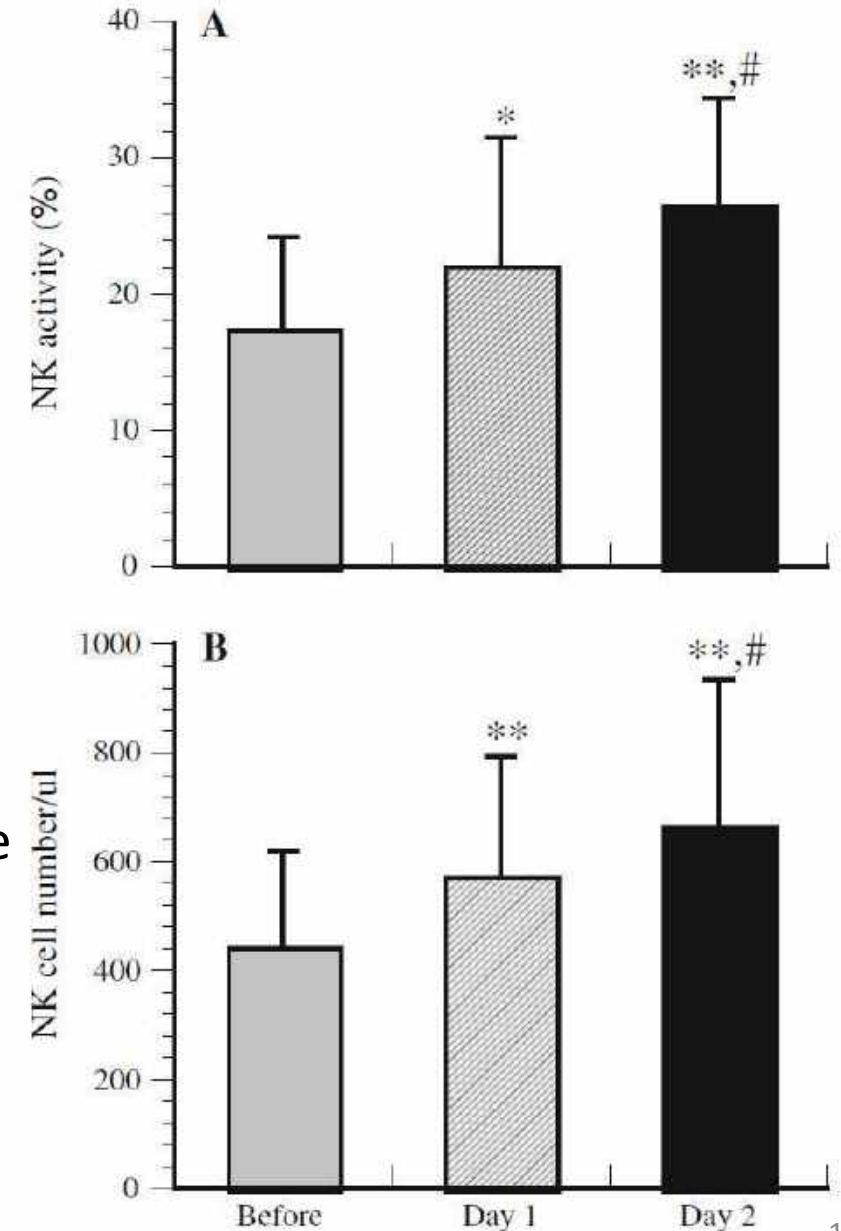
**Ergebnis:** Ein kontinuierlicher Kontakt zu Stallungen und unpasteurisierter Milch (Mikroorganismen, z.B. Endotoxin) vor dem 5.Lebensjahr, führt aufgrund eines besseren Immunsystems, zu einem geringeren Risiko von Asthma, Heuschnupfen und Allergien.

**Riedler et al. (2001)**

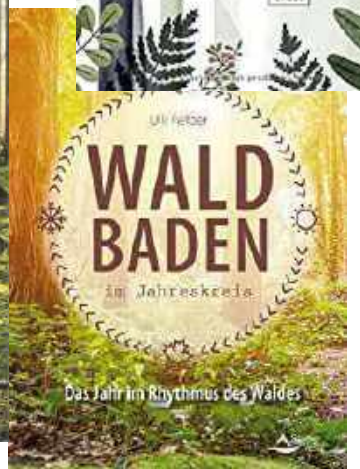
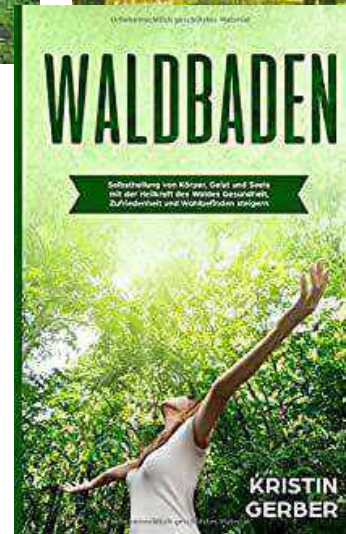
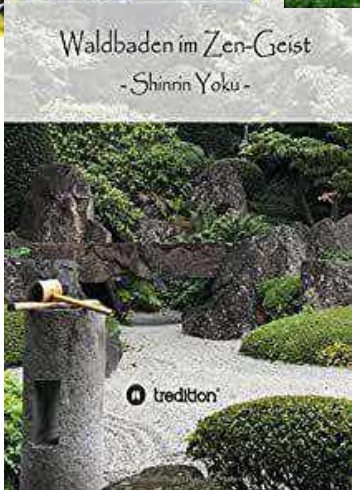
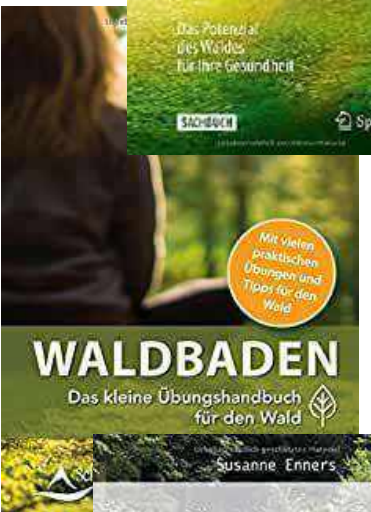
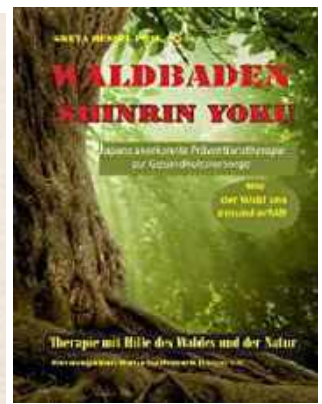
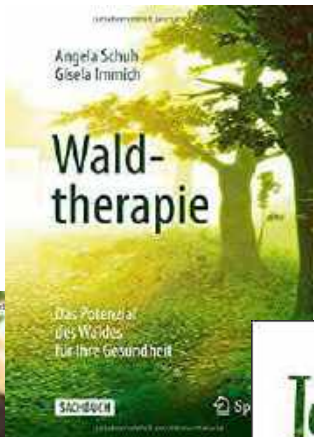
## Li et al. (2007): Waldbaden (Shinrin-yoku oder Forrest Bathing)

### 1. Wirkung Naturerfahrungen auf das Immunsystem II:

- Erwachsene Probanden aus Tokio wurden für drei Tage in die Nähe eines Waldgebiets gebracht, in dem sie mehrmals für mehrere Stunden spazieren gegangen sind.
- Es wurde die Aktivität und Anzahl von Killerzellen (erkennen Zellen mit Krankheitserregern oder Krebszellen und lösen sie auf) im Blut untersucht und mit den Werten von einem vorhergehenden normalen Arbeitstag verglichen.
- Fast alle Probanden zeigten eine ca. 50% höhere Killerzellen-Aktivität sowie eine erhöhte Anzahl an Killerzellen (cytotoxische T-Zellen und natürliche Killerzellen) und Antikrebs-Proteinen nach dem Naturaufenthalt im Vergleich zu vorher.
- Die erhöhte Killerzellen-Aktivität ließ sich für mehr als 30 Tage nach dem Ausflug nachweisen







## Wirkung Naturerfahrungen durch UV-Sonnenstrahlung

- ein hoher Vitamin-D-Gehalt im Blut geht mit einem geringeren Risiko für Gefäß-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher (Kumar et al. 2009 und Brøndum-Jacobsen et al. 2012)
- Vitamin-D aktiviert T-Zellen => Immunabwehr (Von Essen et al. 2010)
- Vitamin-D Mangel erhöht die Wahrscheinlichkeit für depressive Verstimmung, Herabsetzung kognitiven Leistungsfähigkeit (Wilkins et al. 2006), Erkältungen und Atemwegserkrankungen (Ginde et al. 2009) , Demenz-Symptomen und Alzheimererscheinungen (Littlejohns et al. 2014)
- 2. Effekt UV-Strahlung: Verringerung des Blutdrucks über die Haut:  
=> Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt (Liu et al. 2014)

## Wirkung Naturerfahrungen durch Tageslicht I

- Lichtdefizit kann zu Schlaf- und Essstörungen, sowie zu Energielosigkeit bis hin zu schweren Depressionen führen (Sick-Building-Syndrom)
- über das Auge gesteuerten Synthese des Hormons Melatonin sowie des Gewebshormons und Neurotransmitters Serotonin => Schlaf-Wach-Rhythmus
- „Herbst- Winterdepression“

## Wirkung Naturerfahrungen durch Tageslicht II

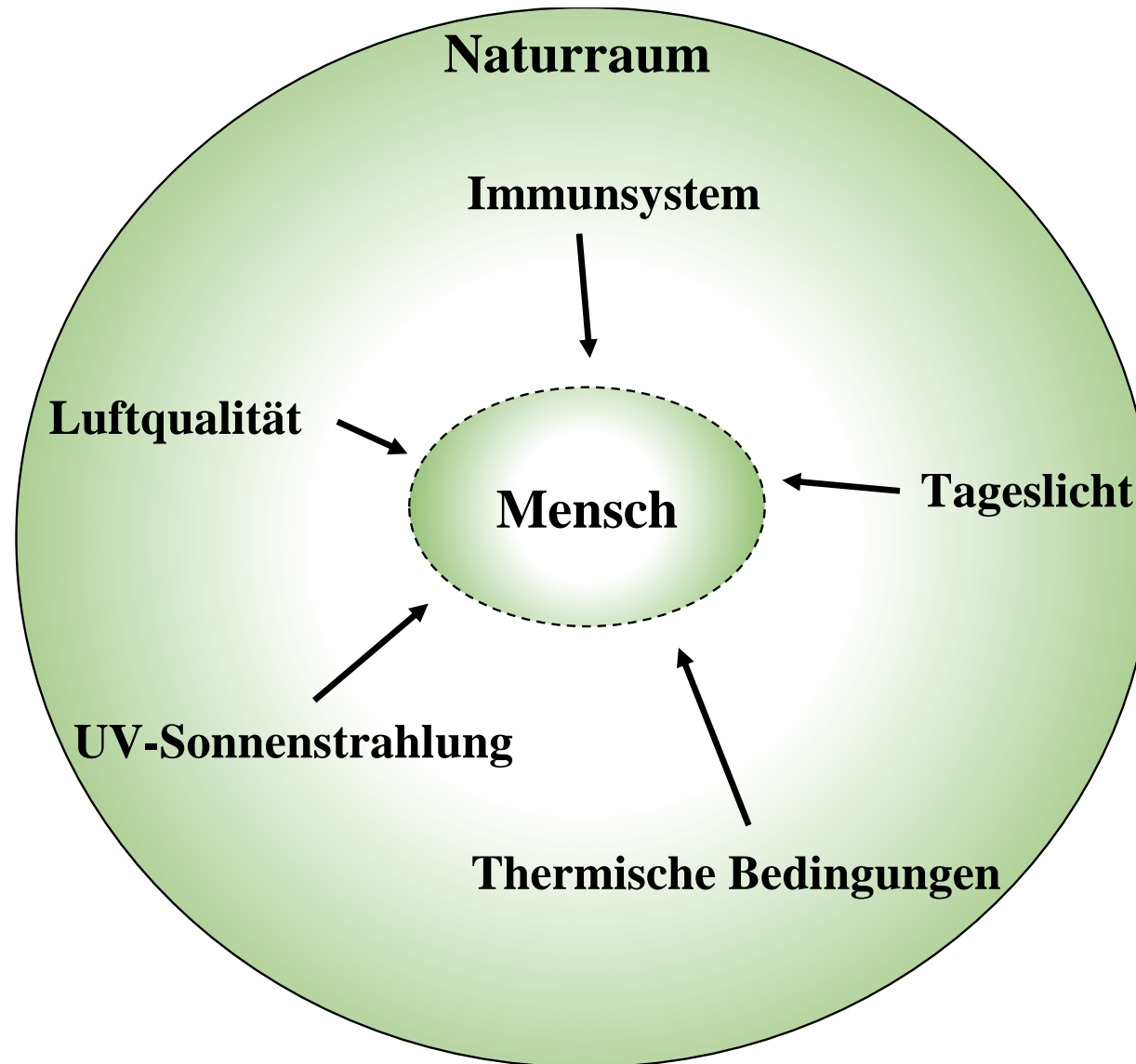
- Kinder, die viel Zeit draußen und in Bewegung verbrachten, sind signifikant weniger oft kurzsichtig (Jones et al. 2007 und Dirani et al. 2009)
- Gründe nicht hinlänglich geklärt, mögliche Ursachen:
  - vermehrte Weitblick
  - weniger Zeit im Nahsehbereich (z.B. Lesen, TV, Computer etc.)
  - Lichtintensität als Hauptwirkfaktor
    - mit steigendem Lichtgrad wird vermehrt Dopamin von der Netzhaut freigesetzt, welches ein zu starkes Augenwachstum hemmt.
    - bei größeren Lichtintensitäten draußen, verengen sich die Pupillen, was zu einer nachhaltig größeren Tiefenschärfe führt (vgl. Rose et al. 2008)

## Wirkung Naturerfahrungen durch Luftqualität

- Kohlendioxidgehalt - als Folge der menschlichen Ausatemluft – ist ein wesentlicher Anzeiger für die Raumluftqualität. Liegt er zu hoch, können Kopfschmerzen oder Müdigkeit die Folge sein.
- Zudem können chemische Belastungsstoffe, wie z.B. Asbest, Formaldehyd oder flüchtige organische Verbindungen in Baumaterialien, Möbeln, Farben, Teppichklebern, Textilien o.ä., Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen etc. verursachen.
- `Sick Building Syndrom`

## Wirkung Naturerfahrungen durch Thermische Bedingungen

- kalt-warme Temperatureinflüsse regen Blutkreislauf und Stoffwechsel an
- Training Thermoregulationssystem des menschlichen Körpers



*„Man stelle sich vor, eine lange Strecke über eine schnurgerade, ebene, hellerleuchtete, völlig hindernislose Betonbahn gehen zu müssen. Daß man nach 4 oder 5 km solcher eintöniger Lauferei ermattet sein wird, leuchtet ohne weiteres ein. Es leuchtet aber auch ein, daß es einem ganz anders erginge, wenn man die gleiche Strecke durch einen Wald gehen würde. Dort ist der Weg nicht schnurgerade, sondern gewunden. Es geht auf und ab: über Stock und Stein. Da sind schlüpfrige Stellen. Das Licht ist dämmrig. Man muß dauernd balancieren. Ist ganz Auge, ganz Ohr, ganz Lunge und Nase: vielerlei Düfte sind da, besonders vom Boden her; Vogelgesang, Blumen. Ergebnis des Waldgangs: man ist erfrischt, fühlt sich wie neugeboren. ... was uns erschöpft, ist die durch Gleichförmigkeit erzwungene Nicht-Inanspruchnahme der Vielfalt unserer körperlichen und sinnenhaften Fähigkeiten und Kräfte. Was uns erfrischt und aufbaut, ist deren Inanspruchnahme.*

*(Kükelhaus 1990)*



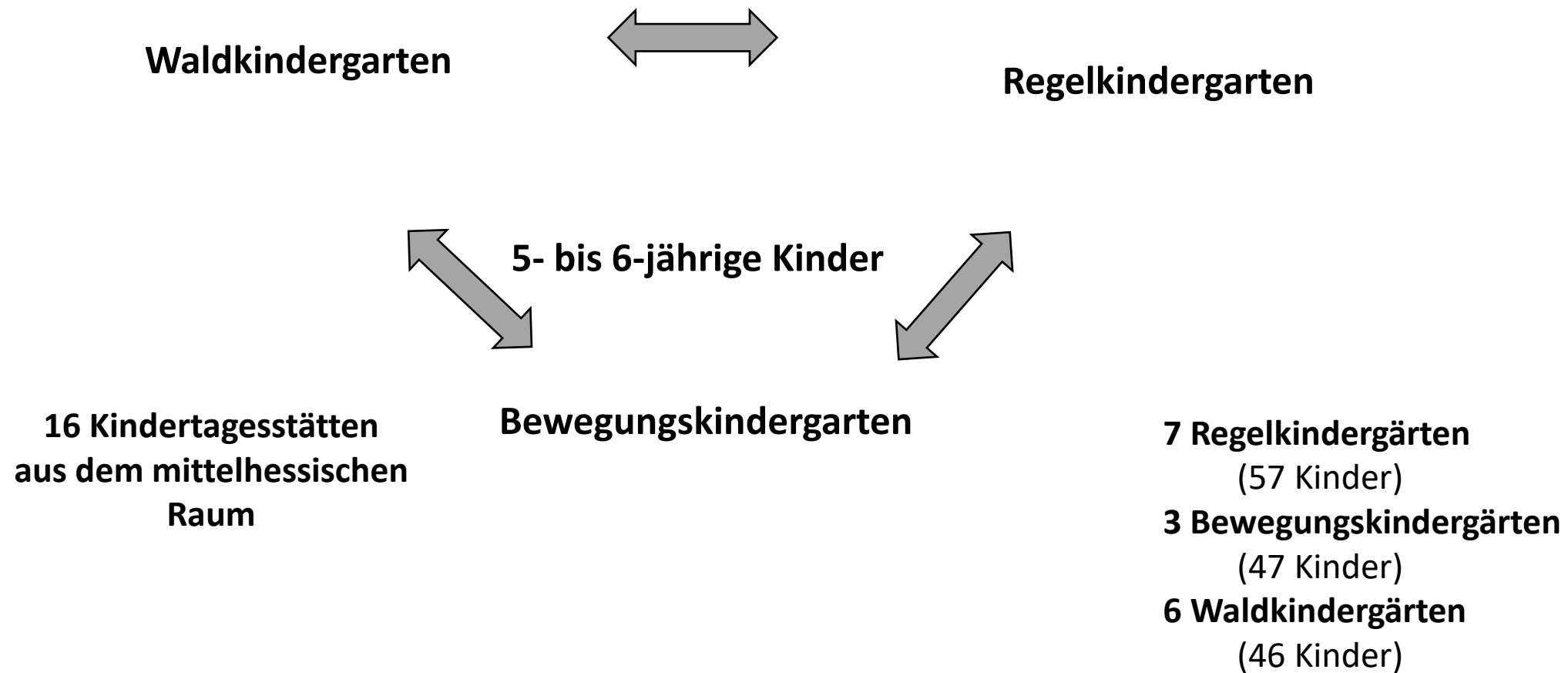


- Eine sinnliche Nähe zu den Naturphänomenen wird hergestellt, das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen wird angeregt
- Über eine vielgestaltige Interaktion mit der Umwelt über die Sinneswahrnehmung wird eine aktivierende Wirkung erzeugt: Die Wahrnehmung der Umwelt und von sich selbst wird sensibler und aufmerksamer

- Koordinative und motorische Fertigkeiten werden permanent gefördert, z.B. beim Rennen, Rutschen, Klettern, Springen, Balancieren etc.

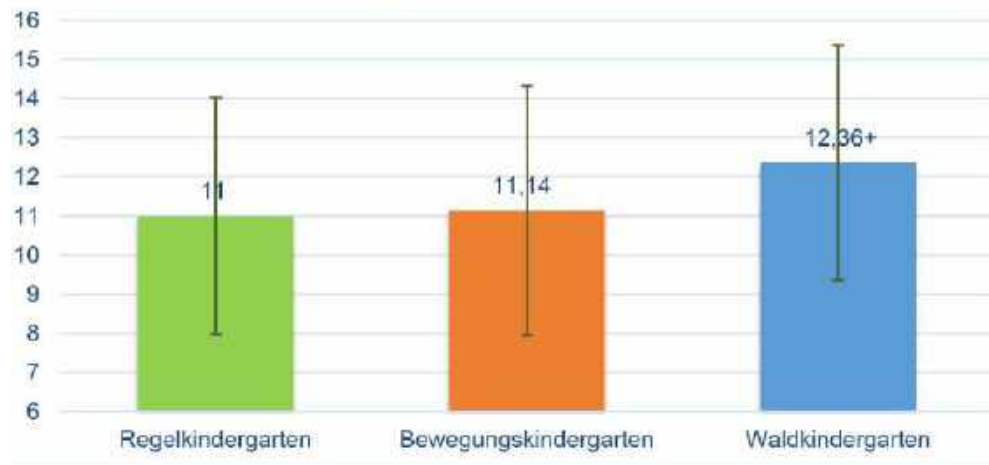
=> variable Bewegungsmuster ausbilden

## Vergleich ...

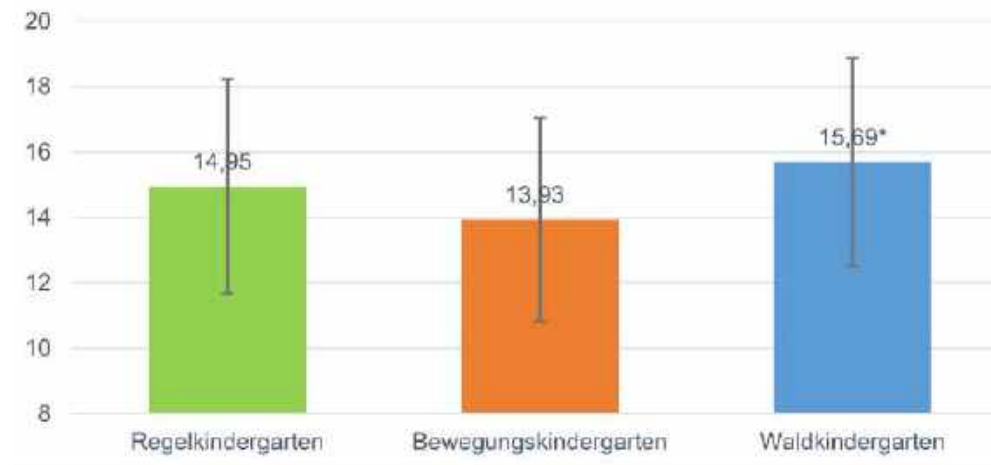


## Vergleich ...

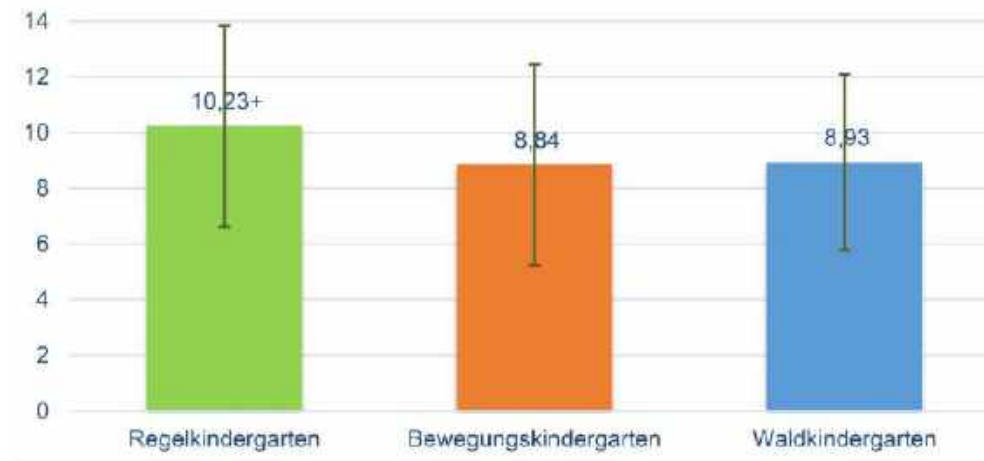
### Körperkoordination



### Kraft und Geschicklichkeit



### Feinmotorische Genauigkeit



**Kurzform des  
Bewegungstests  
BOT-2**

(Späker et al. 2018)

## **Fallbeispiel: Motorische Anpassung im Wald**

ca. 2 Jahre später ...



# ABCD - Bewegung

**A B C D A C D B B C A A D**

**C B A B D D C C A B C D A**

**A C D B D C A B C C A D B**

**Vielen Dank!!!**

## Ablauf:

1. Psychomotorik in der Natur
2. Wirkfaktor Natur I: Entwicklungsbereiche Körper, Wahrnehmung & Bewegung
3. Wirkfaktor Natur II: Psychosoziale Entwicklungsbereiche



## Vergleich ...

**Naturspielfläche**



**Konventionelle Spielplätze**

## => Vergleich Naturspielfläche vs. konventionelle Spielplätze

### Kinder auf naturnahen Spielflächen spielen ...

- ... engagierter und ausdauernder in längeren Episoden.
- ... komplexer, planvoller, kreativer und gezielter.
- ... mit ausführlicheren, begeisterteren und interessierteren Berichten von ihren Erlebnissen.
- ... mehr aus eigenem Antrieb ohne Begleitung Erwachsener mit mehr unbeobachteten Freiräumen.
- ... häufiger mit anderen Kindern und in großen Gruppen über alle Altersstufen hinaus.
- ... mit weniger Konflikten, die selbstständiger gelöst wurden.
- ... mit mehr Interesse und Wissen über Tiere und Pflanzen.



(vgl. Luchs/Fikus 2011 u. Schemel/Reidl/Blinkert 2005)

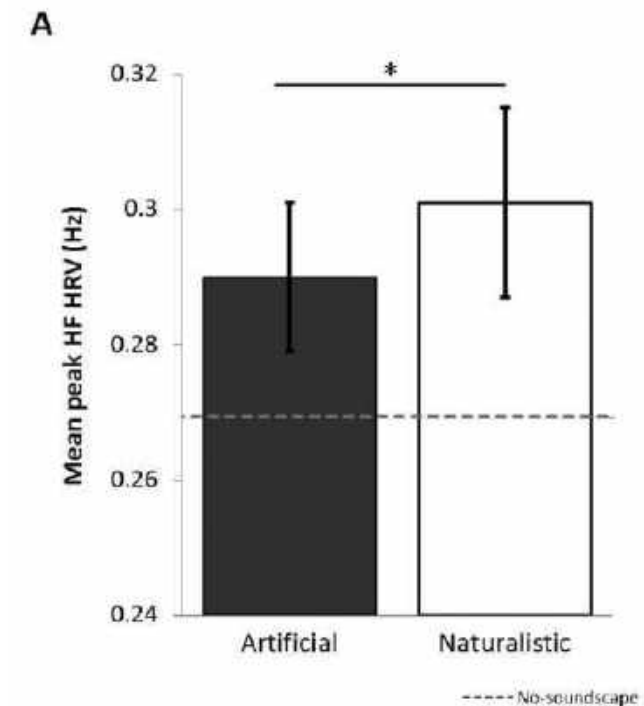
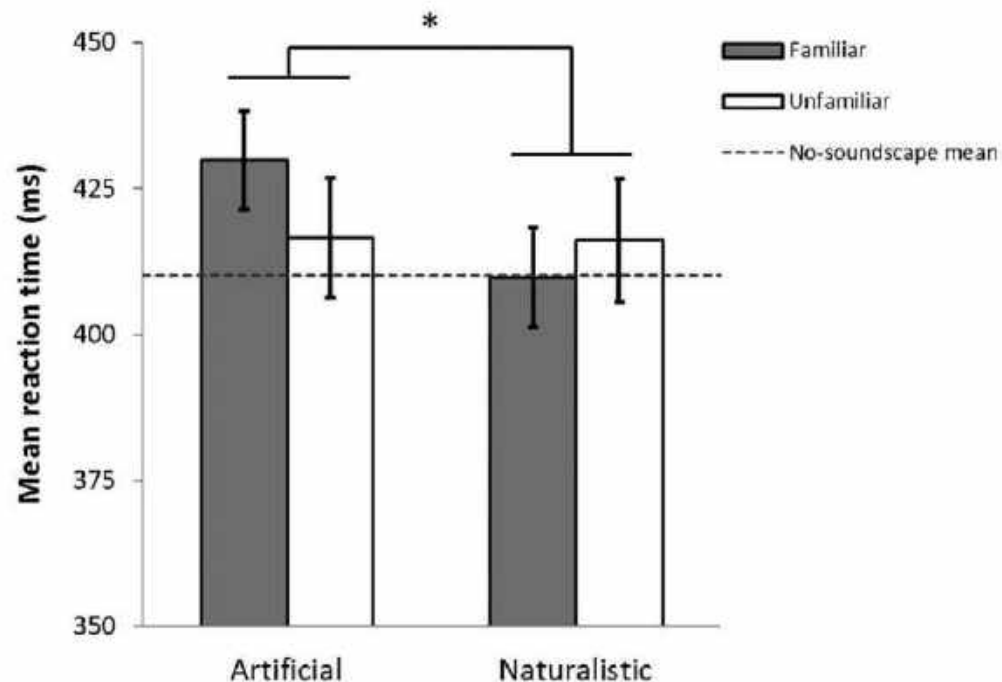
- Abwechslungsreiche, ungewöhnliche und ungewohnte Handlungsmöglichkeiten mit hohem Aufforderungscharakter fördern die **Erkundungs- und Explorationsfreude**
- Konkrete, klar erkennbare und einfach strukturierte individuell passfähige Herausforderungen in der Natur unterstützen die **Selbstwirksamkeitsüberzeugung**, die Problemlösefähigkeit, ein positives Selbstkonzept und eine internale Kontrollattribution („Ich bin selbst verantwortlich für meinem Erfolg“)
- Herausforderung können nach **eigenem Schwierigkeitsgrad** differenziert gewählt werden
- Die Handlungsanforderungen sind **klar strukturiert** und wirklichkeitsentsprechend, der Erkenntnisgewinn ist dadurch **konkret und realitätsbezogen**
- Nicht die soziale Umwelt, sondern die **dingliche Umwelt** entscheidet über Erfolg oder Misserfolg einer Bemühung

**=> Beispiel: Bachüberquerung**

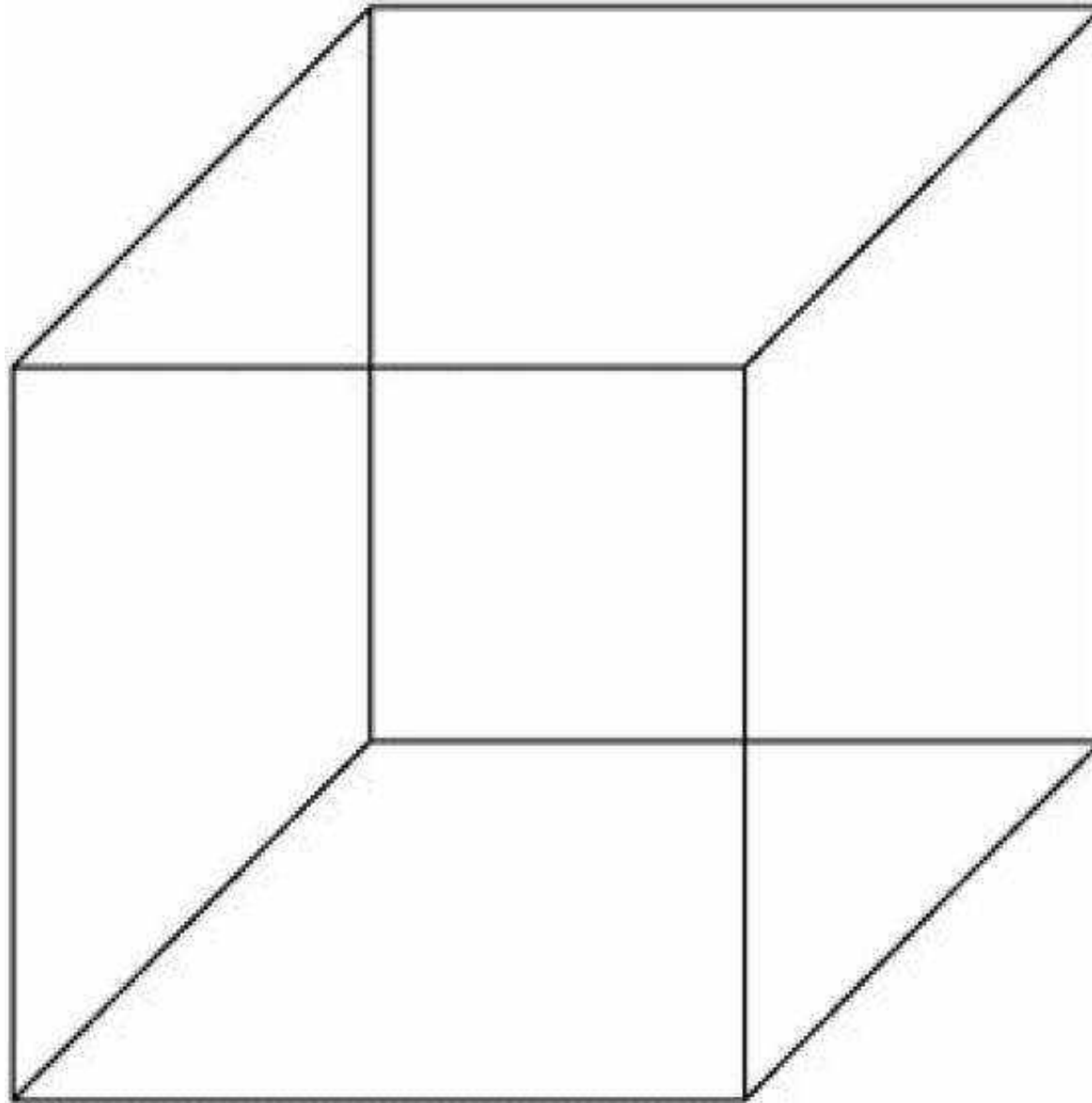
# Psychische Entspannung

Gould van Praag et al. (2017): Vergleich Naturgeräusche vs. Stadtgeräusche (ca. 5 Min.):

- Naturgeräusche gehen einher mit einer höheren Aufmerksamkeit als bei Stadtgeräuschen (Reaktionstest)
- Die Naturgeräusche wurden subjektiv als angenehmer, intensiver und weniger ablenkend bewertet
- Naturgeräusche gehen einher mit einer höheren Herzfrequenzvariabilität => höhere parasympathische und geringere sympathische Aktivität des Nervensystems => Entspannung des Organismus



## Necker-Würfel



# Tennessee / Cimprich (1995): Blick aus dem Fenster im Studentenwohnheim

- Befragung und Testung von 72 Studierenden in Studentenwohnheimen
- Aufteilung in 4 Gruppen, von ganz natürlich bis ganz verbaut
- Ein Blick ins Grüne geht mit Stressabbau, Entspannung, Erholung und besseren Aufmerksamkeitswerten einher

≥	±	«	π	ж	ψ	Δ	ο	↑
1	2	3	4	5	6	7	8	9



FIGURE 1. All natural view.



FIGURE 2. Mostly natural view.



FIGURE 3. Mostly built view.

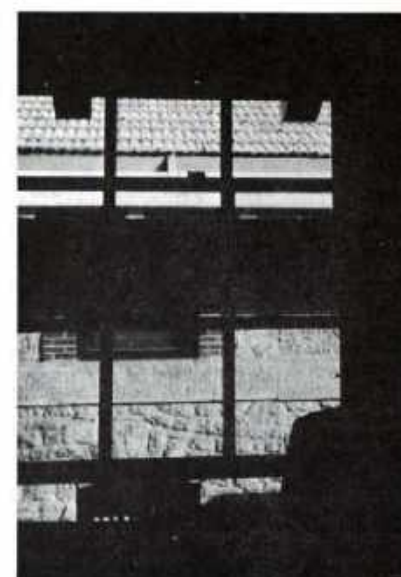


FIGURE 4. All built view.

ψ	±	π	ψ	±	ο	≥	Δ	↑	ж	±	«	±	≥	Δ
6	2	4												
ж	Δ	↑	ο	π	«	Δ	↑	ж	±	«	«	«	ж	ψ
ο	±	«	π	ж	ψ	≥	ο	±	≥	±	«	«	ψ	ο
≥	π	«	ψ	ж	±	Δ	ο	↑	ο	±	«	π	ж	«
±	±	«	π	ж	ψ	ο	±	ο	≥	±	«	π	ο	ψ
«	π	«	Δ	«	π	Δ	ο	↑	Δ	«	«	Δ	ж	ψ
≥	±	«	±	ж	«	±	ο	«	≥	±	±	π	Δ	ψ

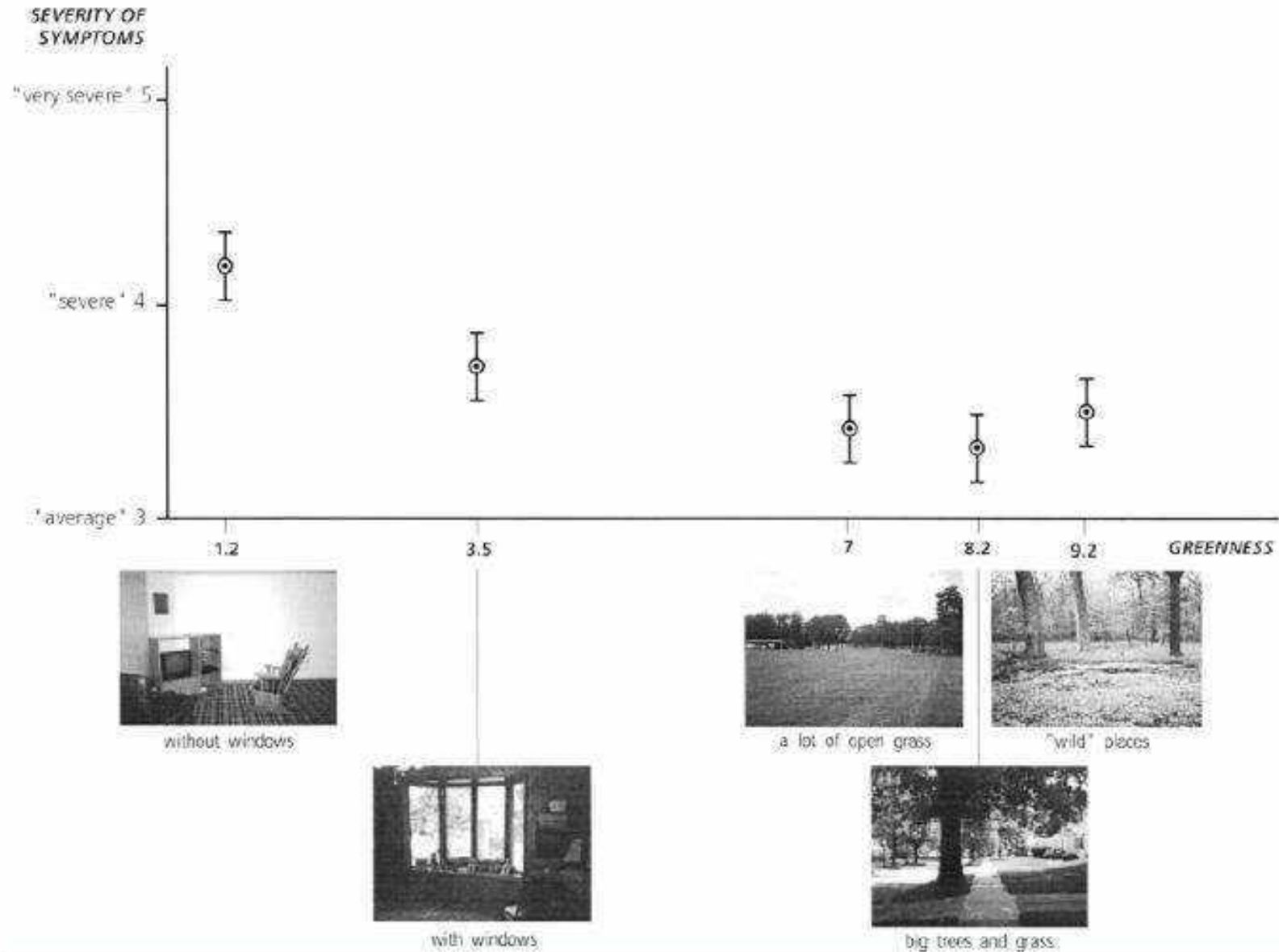
## Aufmerksamkeit und Konzentration

**Studie:** Taylor, A.F./ Kuo, F.E. (2004): Auswirkungen von Nachmittags- und Wochenendaktivitäten auf ADHS Symptome im Vergleich naturbelassenem und bebautem Außengeländen oder in geschlossenen Räumlichkeiten

**Methode:** Online-Fragebogenstudie mit 452 Eltern von Kindern mit ADHS (5-18 Jahre) nach 49 üblichen Nachmittags- und Wochenendaktivitäten in verschiedenen Settings

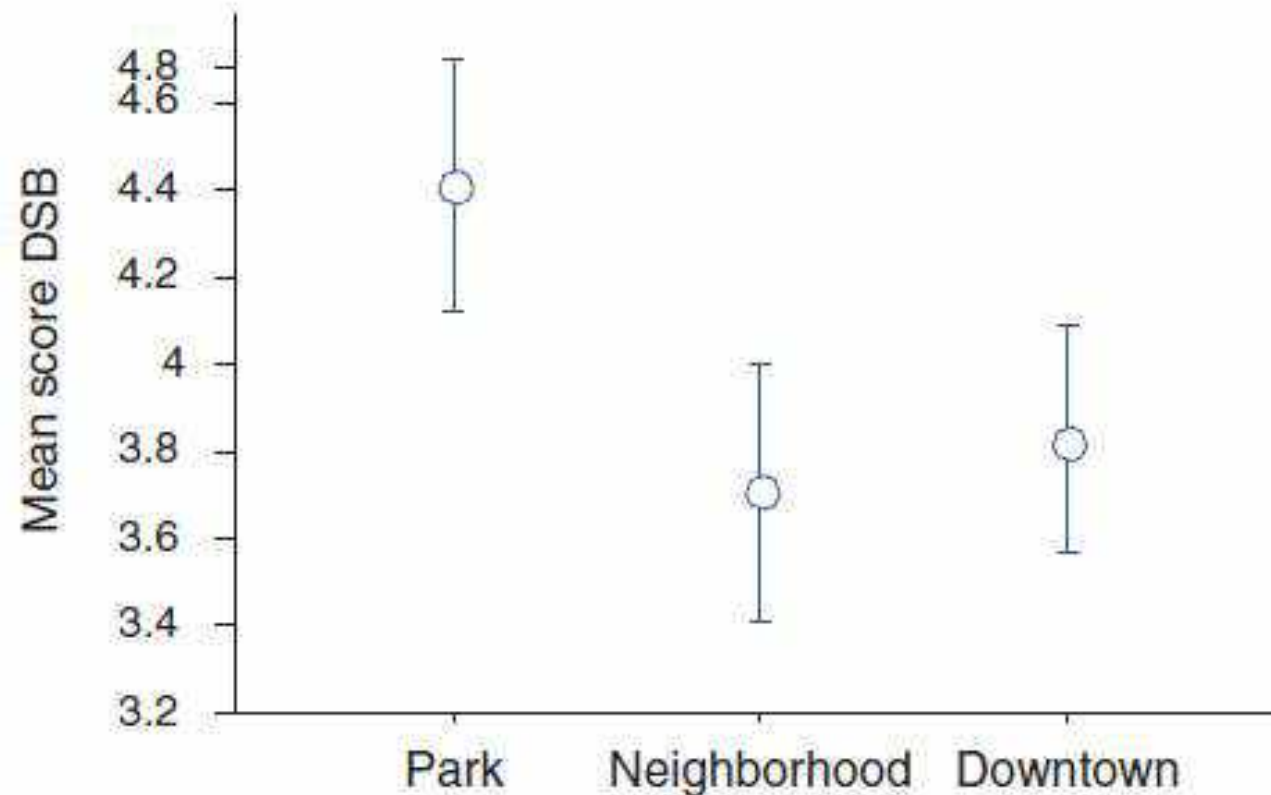
**Ergebnisse:** Aktivitäten im Grünen (Lesen, Sport etc.) verringern die ADHS-Symptome signifikant häufiger als Aktivitäten auf bebautem Außengelände oder Indoor, unabhängig von der sozialen Situation (Einzel, mit FreundIn, Gruppe)





Taylor / Kuo (2009): Vergleich Konzentration nach Spaziergängen von ADHS-Kindern:

**Figure 1**  
**Mean Postwalk Scores on Digit Span Backwards for Park, Neighborhood, and Downtown Conditions**



## Park et al. (2010): Vergleich Wald- zu Stadtspaziergängen:

- Bei Waldspaziergängen zeigt sich eine niedrigere Konzentrationen von Cortisol im Blut, ein niedrigerer Blutdruck und Puls und eine höhere Herzfrequenzvariabilität
- Dazu passende sign. geringere Fragebogenwerte in den Bereichen `Spannung`, `Depression`, `Zorn`, `Müdigkeit` und `Verwirrung`

## Die `Psychoevolutionären Theorie` (Ulrich 1991):

In der Menschheitsgeschichte wurden immer schon Landschaften bevorzugt, welche die Grundbedürfnisse von Menschen befriedigen können und das Überleben sichern: z.B. moderate Komplexität und Fülle, Übersicht, Schutz, Sicherheit, Wasser und Nahrung etc.

Beim Betrachten einer als angenehm empfundenen, nicht bedrohlich wirkenden Landschaft, entstehen positive Gefühle, Stress wird reduziert

Die **`Attention Restoration Theory`** (Kaplan 1995):

- Unsere Kapazität zur bewussten, gerichteten Aufmerksamkeit ist begrenzt  
(Informationsverarbeitung bei Verkehr, Internet, Gespräche, komplexe Entscheidungen etc.)
- Überforderung führt zur mentalen Erschöpfung
- In der Natur ist eine anstrengungslose Aufmerksamkeit möglich, da weniger funktionale Anforderungen an unsere Wahrnehmung gestellt werden

**Folge:** Das Konzentrationsvermögen wächst, die Stimmung steigt, das Stressempfinden sinkt

## Der Naturraum als Entlastungsraum für herausforderndes Verhalten

- Meist hängt herausforderndes Verhalten mit innerpsychischen Konflikten des Kindes zusammen => Auffälliges, als anstrengend oder störend empfundenen Verhalten hat immer einen tieferen Sinn und eine Funktion für das Kind.
- Die innerseelische Spannung des Kindes speichert sich im Körper, so dass es sehr hilfreich sein kann, die aufgestaute Energie über Bewegung abzubauen und damit auch für eine innere Entlastung zu sorgen.
- In der Natur steigt die Stimmung und das Stressempfinden sinkt, dadurch wird insgesamt eine entspanntere Beziehungsaufnahme der Kinder untereinander und zwischen Kind und Erwachsenen möglich.  
  
=> Durch ein mehr an Bewegung, Entspannung und Beziehung wird in der Natur dadurch ein dialogförderndes Setting und ein entlastender Begegnungsraum bereitgestellt (vgl. Späker 2022).

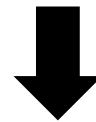
## Zusammenfassung Wirkfaktor Natur: Entwicklungsbereiche Körper, Wahrnehmung & Bewegung

- Der Naturraum wirkt positiv auf die körperliche Vitalität: Immunsystem, UV-Sonnenstrahlung, Tageslicht, Luftqualität und Thermische Bedingungen
- Über eine vielgestaltige Interaktion mit der Umwelt über die Sinneswahrnehmung wird eine aktivierende Wirkung erzeugt
- Variable Bewegungsmuster werden ausgebildet und die Bewegungsfertigkeiten gesteigert

## Zusammenfassung Wirkfaktor Natur: Psychosoziale Entwicklungsbereiche

- Abwechslungsreiche, ungewöhnliche und ungewohnte Handlungsmöglichkeiten mit hohem Aufforderungscharakter fördern die Erkundungs- und Explorationsfreude sowie die Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Das Konzentrationsvermögen wächst, die Stimmung steigt und das Stressempfinden sinkt
- Durch ein mehr an Bewegung, Entspannung und Beziehung wird ein dialogförderndes Setting und ein entlastender Begegnungsraum bereitgestellt





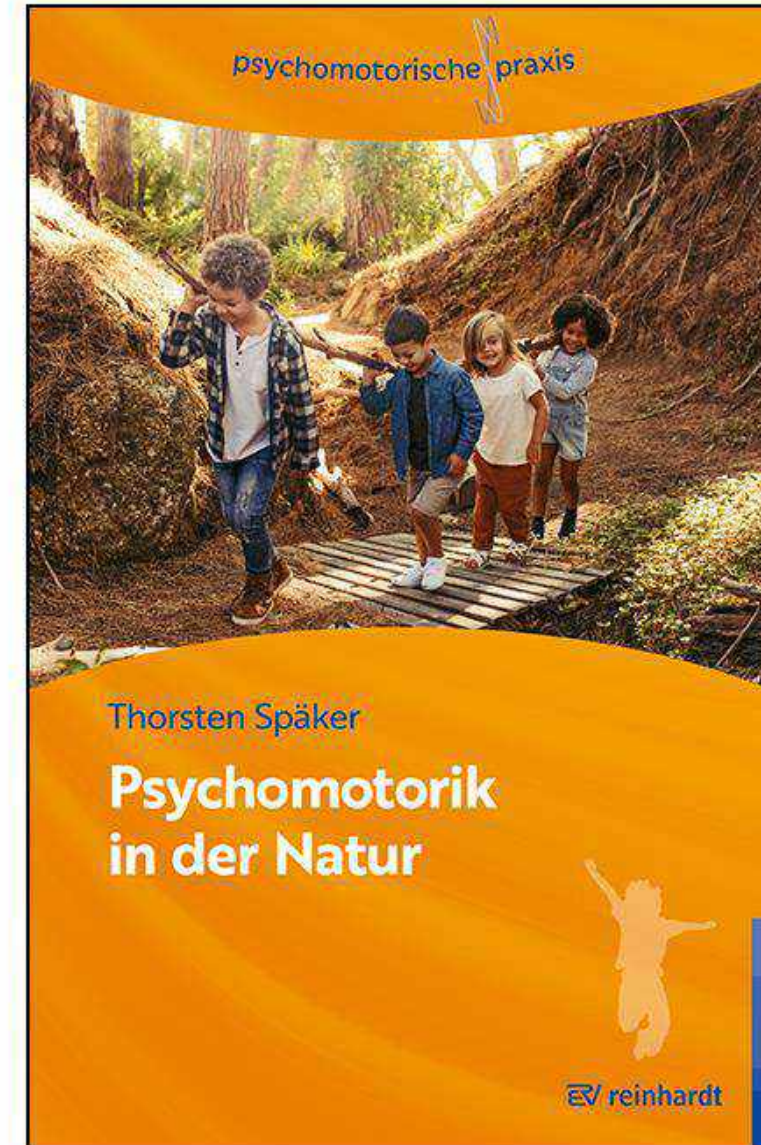
**... oder kostenlos im Internet ...**

**<https://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2016/0846/>**

- Spiele im Wald
- Spiele auf der Wiese
- Spiele im Sand
- Spiele im und am Wasser
- Spielideen zur Entspannung in der Natur



- Spiele zum Aufwärmen und Ankommen
- Spiele zur Sinneswahrnehmung
- Spiele zu Bewegungserfahrungen
- Spiele zum Bauen, Konstruieren und Gestalten
- Spiele zu Sozialerfahrungen
- Spiele zu entwicklungsbezogenen Themen



# Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!



Herbstwald©Smileus / Fotolia