

Kapitel 5 Stundenbilder Aufbaukurs

5.1 Kursstunde A1

Sensomotorisches Training und Spiel – Eltern-Kind-Stunde



Thema	Eltern-Kind-Bewegungsstunde zum sensomotorischen Training
Schwerpunkt	Eltern-Kind Interaktion, Kooperation, Koordinationsübungen, Gleichgewichtsschulung, Kräftigung und Dehnung der Hand-, Arm- und Schultermuskulatur, Konzentrationsübungen, Sprachförderung, Bewegungsfreude, Wissenserwerb
Wahrnehmungsbereiche	Vestibularsystem, taktil-propriozeptives Sinnessystem, auditives Sinnessystem, visuelles Sinnessystem.
Motorische Entwicklung	Palmar-Refle
Sonstiges	Wissenserwerb Gehirn und Gleichgewicht
Zeit	75 Minuten

Phase	Inhalte	Organisationsformen	Material
Begrüßung 5 Min.	Eltern-Kind-Begrüßungsrunde	Kinder und Eltern sitzen auf der Erde oder auf dem Stuhl	Maskottchen/ Handpuppe Zwerg Willibald 
Einstimmung/ Aufwärmen 5 Min.	Gleichgewichtsschulung und Koordinationsübung: VAiG (5–7 Jahre) BkiG (8–12 Jahre)	Kinder und Eltern stehen sich paarweise gegenüber Eltern und Kinder stehen	CD-Player Musik-CD
Schwerpunkt/ Hauptteil 35 Min.	Klatschspiel „Minibar“ Rückengespräch Bewegungsgeschichte „Heidi Hand und Hansi Hand“ Die Reise durch das Spinnenland  Body Percussion	Eltern/Kinder stehen im Kreis Eltern und Kinder stehen Rücken an Rücken Eltern und Kinder sitzen oder liegen im Raum Eltern und Kinder sitzen oder stehen im Kreis	Matten
Abschluss 20 Min.	Informationsgeschichte „Was ist los in meinem Kopf?“	Eltern und Kinder sitzen frontal zur Kursleiterin	Buch „Was ist los in meinem Kopf?“
Ausklang 5 Min.	Gleichgewichtsschulung und Koordinationsübung VAiG (5–7 Jahre) BkiG (8–12 Jahre)	Kinder und Eltern stehen sich paarweise gegenüber Eltern und Kinder stehen	
Verabschiedung 5 Min.	Besprechung der Hausaufgabe: Eltern-Kind-Massage	Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Eltern stehen neben dem Kind	Matten Hausaufgabenblatt A1



Kurstunde A1

Begrüßung

Kinder und Eltern werden von der Kursleiterin freundlich zum Aufbaukurs begrüßt.

Die Stunde beginnt mit einem Austausch und Erzählungen darüber, welche Lieblings-Hausaufgabe das einzelne Kind in der Zeit zwischen Grund- und Aufbaukurs gemacht hat.

Die Kursleiterin stellt die Stundeninhalte des Aufbaukurses vor. Sie gibt Auskunft zum zusätzlichen Wissenserwerb, der in den Stunden vermittelt wird¹.

Wissenserwerb in den Kursstunden des Aufbaukurses

- A1 Das menschliche Gehirn
- A2 Das Gleichgewichtsorgan
- A3 Das Ohr – Hören
- A4 Die Füße
- A5 Das Gehirn – Wasser und Bewegung
- A6 Die Augen – Sehen
- A7 Die Hände
- A8 Die Wirbelsäule
- A9 Noch mehr vom menschlichen Gehirn

(Teil-)Ziele der Begrüßung	Bemerkungen
Kontakt und Kommunikation mit und in der Gruppe Sprechen vor, mit und in der Gruppe Hören und Zuhören Sehen und Hinsehen Konzentration, Aufmerksamkeit Blickkontakt	Freundliches, motivierendes Eingehen der Kursleitung auf Kinder und Eltern

Einstimmung/Aufwärmen

Zur Einstimmung in die Stunde wiederholen die Kinder die Gleichgewichtsübung der letzten Stunde (Grundkurs).



Spruch und Bewegungsablauf 5–7 Jahre

„Lieber Käfer tanz mit mir.
Meine Arme winken Dir.
Schwingen sich mal hin, mal her,
Das macht Spaß und ist nicht schwer.“

Die Eltern und Kinder heben während des Sprechens die Arme und schwingen Oberkörper und Arme zum Winken langsam hin und her.

„Fasse Deine Hände an, dass ich mit Dir tanzen kann.“
Sie fassen sich zu zweit an den Händen an.

„Drehen uns dann dideldum,
Einmal rund im Kreis herum.“

Die Eltern und Kinder drehen sich während des Sprechens langsam im Kreis herum.

Stoppen.



„Drehen uns dann dideldück,
Fröhlich auch im Kreis zurück.“

Die Eltern und Kinder drehen sich während des Sprechens zur anderen Seite langsam zurück.
Stoppen.

Spruch und Bewegungsablauf 8–12 Jahre

Zur Einstimmung in die Stunde machen alle Eltern und Kinder eine gemeinsame Gleichgewichtsübung zur Entspannungsmusik².



Leise Instrumentalmusik beginnt zu spielen.
Kinder und Eltern drehen sich sehr langsam um sich selbst im Kreis herum.
Sie bleiben stehen, schließen ihre Augen und zählen lautlos bis Zehn.
Sie öffnen ihre Augen.
Sie drehen sich langsam im Kreis zurück.
Sie stoppen, schließen ihre Augen und zählen lautlos bis Zehn.
Sie öffnen ihre Augen.
Die Musik endet erst, wenn alle mit ihrer Drehung fertig sind.

Bei der Bewegung wird solange nicht gesprochen, bis alle Kinder und Eltern mit ihrer Drehung fertig sind.



Sie bleiben nach der langsamen Drehung stehen, schließen ihre Augen und zählen lautlos bis Zehn.

(Teil-)Ziele der Einstimmung	Bemerkungen
Training des Gleichgewichts Unterstützung sozialer Kompetenzen Koordinationsübung Körpererfahrung Taktile-propriozeptive Wahrnehmung Hören und Zuhören Aufmerksamkeit Achtsamkeit Serialität Sehen und Hinsehen Achtsamkeit Ruhe	Langsame Drehungen haben eine besonders intensive Wirkung auf das Gleichgewichtssystem



Hauptteil

In dieser Eltern-Kind-Stunde stehen das gemeinsame Bewegen, Spielen und Trainieren von Gleichgewicht, Koordination und Konzentration im Mittelpunkt.



Spiele zur Schulung des Gleichgewichts, der Koordination und Aufmerksamkeit

Klatschspiel „Minibar“³ 5–7 Jahre; 8–12 Jahre

Kinder und Eltern stehen sich gegenüber.

Bewegungsablauf:

Die eigenen Hände klatschen zusammen.

Die rechte Hand klatscht in die rechte Hand der Partnerin.

Die eigenen Hände klatschen zusammen.

Die linke Hand klatscht in linke Hand der Partnerin.

Die eigenen Hände klatschen zusammen ...

Spruch zur Durchführung⁴:

*„In einer Mini Minibar,
Da saß ein jung verliebtes Paar,
Sie aßen und sie tranken Wein,
Sie wollten nicht alleine sein.“*

Variation des Klatschspiels für fitte Gruppen:

Kinder und Eltern sitzen oder stehen im Kreis.

Vorbereitung

Alle drehen ihre rechte Hand so, dass die Handinnenfläche der Hand nach oben zeigt.

Alle drehen ihre linke Hand so, dass die Handinnenfläche der Hand nach unten zeigt.

Nun beginnt das gemeinsame Klatschen im Kreis.

Bewegungsablauf

Die eigene rechte Handinnenfläche hebt sich und klatscht mit der linken Handinnenfläche der rechten Mitspielerin zusammen, zur gleichen Zeit senkt sich die linke Hand und klatscht mit der Innenfläche der linken Nachbarin zusammen.

Die Hände werden in den Handgelenken gedreht.

Nun zeigen alle rechten Handinnenflächen nach unten und alle linken Handinnenflächen nach oben.

Die Hände klatschen mit den Nachbarhänden zusammen.

Die Hände werden in den Handgelenken gedreht ...

Das Klatschspiel wird nun mit dem bekannten Klatschspiel-Spruch „Minibar“ verbunden.



Körperspiel „Rückengespräch“⁵ 5–7 Jahre; 8–12 Jahre

Kinder und Eltern stehen Rücken an Rücken.

Sie werden zu einem „Rückengespräch“ aufgefordert,

z. B.:

„Erzählt euch mit dem Rücken, was euch heute geärgert hat.“

„Erzählt euch mit dem Rücken, was ihr besonders gern mögt.“

„Erzählt euch mit dem Rücken, wie es ist, wenn ihr entspannt seid.“

„Malt ein Bild mit dem Rücken.“

Spruch und Bewegungsablauf 5–7 Jahre (Partnerarbeit)⁶



Kinder und Eltern sind Bären, sie stehen oder sitzen Rücken an Rücken.
Sie bewegen sich Rücken an Rücken zum Spruch.

*„Brumm, brumm brumm,
Ich bin ein brauner Bär.
Ich schüttele mein Bärenfell,
Wie ist das dick und schwer.
Brumm, Brumm, Brumm.“*

*Brumm, brumm, brumm,
Rundherum, gar nicht dumm,
Langsam und dann schnell,
Schüttele ich mein Bärenfell.
Brumm, Brumm, Brumm.“*



„Bären-Rückengespräch“

Spruch und Bewegungsablauf 8–7 Jahre (Partnerarbeit)⁷



Kinder und Eltern stehen oder sitzen Rücken an Rücken.
Auf ihrem Rücken fährt ein imaginäres Auto.
Sie bewegen sich Rücken an Rücken zum Spruch.

*„Ich fahre hier, ich fahre da,
Ich fahre nach Amerika.“*

*Ich fahre hier, ich fahre dort,
Ich fahre gleich an jeden Ort.“*

*Ich fahre laut, ich fahre leise,
Ich fahre nun herum im Kreise.“*

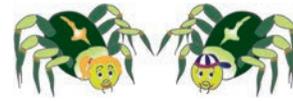
*Ich fahre hoch, ich fahre runter,
Ich bin dabei vergnügt und munter.“*

*Mein liebes Auto, danke schön,
Ich sag’ dir jetzt auf Wiederseh’n.“*



Entspannungs-Bewegungsgeschichte 5–7 Jahre; 8–12 Jahre

Die Kursleiterin liest die Bewegungsgeschichte von „Heidi Hand und Hansi Hand“ vor. Die Kinder und Eltern liegen beim Vorlesen auf Matten. Sie bewegen sich sanft zur Erzählung.



*Heidi Hand und Hansi Hand, die Spinnen aus dem Zwillingenland – Die Reise durch das Spinnenland*⁸

Heidi Hand und Hansi Hand, die Spinnen aus dem Zwillingenland wollen heute einen Ausflug machen! Sie freuen sich und das sieht man auch. Sie legen sich flach gegeneinander und rutschen vor Freude auf und ab.

Dann legen sich die Zwillingsspinnen flach auf den Boden (den Tisch) und überlegen, wohin die Reise heute gehen soll. Oh ja – sie haben eine Idee! Sie wollen heute einmal durch das ganze Spinnenland reisen.

Um genug Energie für ihre Reise zu bekommen, pumpen sie zuerst Energie in ihren Spinnenkörper. Sie rollen sich wie zu einer Faust zusammen, dann strecken sie sich lang aus ... und rollen sich wie zu einer Faust zusammen und strecken sich lang aus ... und Faust und strecken ...

Nun sind sie gut vorbereitet auf ihre Reise.

Sie legen sich ganz flach auf den Boden und beginnen die Reise.

Sie bewegen sich so flach aufliegend zu beiden Seiten, immer hin und her und hin und her ... Juchhe! Sie reisen durch das Spinnenland!!!!

Nach einer Weile werden die Spinnen sehr müde, und sie möchten schlafen.

Sie rollen sich ganz ein.

So liegen sie nun und schlafen eine Weile ... bis sie wieder wach werden.

Als Erstes streckt und reckt sich das dicke Spinnen-Daumen-Bein lang aus. Es ist wach!

Nun wachen auch die anderen auf.

Es strecken und recken sich nacheinander das Zeigefinger-Spinnenbein, das Mittelfinger-Spinnenbein, das Ringfinger-Spinnenbein und zum Schluss das kleinste Spinnenbein.

Das war eine schöne Reise.

Alle Spinnen winken sich zum Abschied freundlich zu.



Die Spinnen bewegen sich hin und her ... Eltern und Kinder spielen gemeinsam das Bewegungsspiel von Heidi Hand und Hansi Hand, den Spinnen aus dem Zwillingenland.

Körpermusik mit Kindern und Eltern

Body Percussion 5–7 Jahre (Partnerarbeit)⁹

Kinder und Eltern machen mit ihrem Körper „Musik“. Dabei stehen oder sitzen sie. Es wird in die eigenen Hände geklatscht.
Es wird auf die eigenen Oberschenkel gepatscht.
Es wird mit den Fingern geschnipst.
Es wird überkreuzt auf die eigenen Schultern geklopft.
Die Abfolge wird mehrmals wiederholt.



Body Percussion 8–12 Jahre (Partnerarbeit)¹⁰

Zu den Bewegungen – Body Percussion (5–7 Jahre) – wird rhythmisch gezählt oder gesprochen, z. B. „eins, zwei, drei, vier“ oder „ha, he, hul – cool“.



Variation

Die Körpermusik kann als Kanon durchgeführt werden.

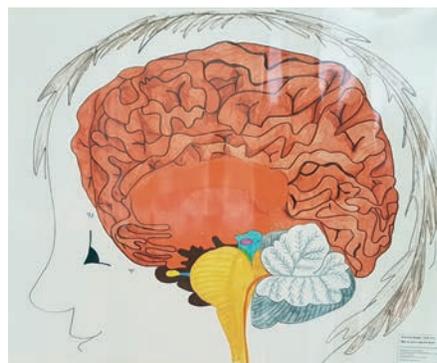
(Teil-)Ziele der Hauptphase	Bemerkungen
Förderung der Hand- und Armmuskulatur Auge-Hand-Koordination Überkreuzen der Körpermittellinie Taktil-propriozeptive Wahrnehmung Gleichgewichtsschulung Hör- und Sehwahrnehmung Verbesserung der Körperkenntnis Konzentration Aufmerksamkeit Reaktionsschulung Rhythmusübungen Phonologische Bewusstheit Fitness, Ausdauer Unterstützung emotional-sozialer Kompetenzen Positives Gruppenerlebnis Blickkontakt Freude, Spaß	Spiele zur Förderung der Hand- und Armmuskulatur, zur Konzentration und Aufmerksamkeitsförderung, wie sie in dieser Stunde durchgeführt werden, unterstützen u.a. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fein- und Grafomotorik ▪ Schreiblernprozess ▪ Sprachentwicklung ▪ Vorschulisches und schulisches Lernen und Leisten

Abschluss

Die Kursleiterin liest den Eltern und Kindern die Geschichte „Was ist los in meinem Kopf?“¹¹ vor. Dazu nutzt sie die von ihr vorbereiteten laminierten Kopiervorlagen und das große Poster vom Gehirn.

In der Geschichte wird von Simon aus der 1. Klasse erzählt, der Angst vor der Mathematikstunde hat. Mithilfe der Erklärung seiner Lehrerin, Frau Sommer, lernt er sein Gehirn kennen:

- Den Chef – das Großhirn
- Den Assistenten – das Stammhirn
- Den Bewegungshelfer
- Den Verwalter vom Gedächtnis
- Den Freund, das Gleichgewicht



Das Poster vom Gehirn



Simon versteht durch die Erzählung seiner Lehrerin, wie alles im Gehirn zusammenarbeitet. Es wird ihm klar, wie wichtig es ist, an den Freund, das Gleichgewicht zu denken.

Im Anschluss an die Erzählung haben die Kinder die Möglichkeit, die Geschichte individuell zu vertiefen. Dazu können sie die laminierten Bilder und das Poster vom Gehirn nutzen.

(Teil-)Ziele beim Abschluss	Bemerkungen
Wissenserwerb zum Gehirn Hör- und Sehwahrnehmung Konzentration Aufmerksamkeit Merkfähigkeit	Kinder und Eltern sind am Wissenserwerb und an kindgerechten Erklärungen zum eigenen Körper interessiert. Kindgerechte Erklärungen zum Gehirn werden von den Kindern und Eltern gut verstanden. Wissenserwerb intensiviert die Motivation, Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen als Hausaufgabe durchzuführen



Ausklang

Zum Ausklang der Stunde und zum sinnvollen Abschluss nach der/m Geschichte/Wissenserwerb zum Gehirn wiederholen die Kinder und Eltern die Gleichgewichtsübung vom Stundenbeginn.



Spruch und Bewegungsablauf 5–7 Jahre

Lieber Käfer tanz mit mir ... s. Einstimmung der Stunde.



Spruch und Bewegungsablauf 8–12 Jahre

Eltern und Kinder machen die gemeinsame Gleichgewichtsübung zur Entspannungsmusik, s. Einstimmung der Stunde.



Verabschiedung

Im Anschluss lernen Eltern und Kinder die neue „Wochen-Hausaufgabe“ (A1) kennen und probieren sie gemeinsam aus.

Die Hausaufgabe wird auch im Aufbaukurs als tägliches Ritual in der Familie verstanden.

Hausaufgabe:

Eltern-Kind-Massage. Das Kind liegt bequem auf dem Bauch.

„Gartenarbeit“¹²

Erde umgraben
Erde mit der Harke (Rechen) bearbeiten
Pflanzen
Erde festdrücken
Regen kommt
Sturm zieht auf
Sonne scheint,
Damit alles im Garten
Wachsen und reifen kann

Den Rücken mit den Händen kräftig massieren.
Fingern von oben nach unten über den Rücken ziehen.
Daumen leicht in den Rücken drücken.
Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken
Mit den Fingern schnell auf den Rücken tippen.
Mit den Händen über den Rücken wischen.
Der „Masseur“ legt sich auf den Rücken des „Massierten“ und bleibt dort liegen bis der „Garten“ (das Kind) ruft: „Ich blühe!“

(Teil-)Ziele der Hausaufgabe	Bemerkungen
Positiver Eltern-Kind-Kontakt Taktil-propriozeptive Wahrnehmung Gleichgewichtsverarbeitung Entspannung Verbesserung der Körperkenntnis Freude und Spaß am gemeinsamen Tun und Erleben	Nachdem das Kind massiert wurde, nehmen sich Eltern und Kind von vorn in den Arm Die Massage kann auch im Wechsel durchgeführt werden. Zuerst wird das Kind massiert, danach massiert das Kind den Rücken von Mutter (Vater)



Rückenmassage mit Geschichte – eine neue Hausaufgabe für Kinder und Eltern.

-
- ¹ Ausdruck für die Kursleiterin, siehe Kopie im Anhang (Download)
 - ² Angelehnt an: *Bildung kommt ins Gleichgewicht*. BORGMANN MEDIA. Dortmund, Stufe 2, 3. Unterrichtsstunde
 - ³ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund (Text/Spielidee von Schülern)
 - ⁴ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund, S. 295
 - ⁵ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund
 - ⁶ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund
 - ⁷ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund
 - ⁸ Entnommen aus: *Ich wär' jetzt mal 'ne Fledermaus!* verlag modernes lernen. Dortmund
 - ⁹ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund
 - ¹⁰ Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund
 - ¹¹ *Was ist los in meinem Kopf?* BORGMANN MEDIA (Poster und Buch). Eine Geschichte für kleine und große Leute, die verstehen wollen, warum das Gleichgewicht für das Lernen so wichtig ist. Die Geschichte gibt kindgerechte Antworten auf Fragen zum eigenen Gehirn, zum Lernen und zur Bedeutung von Bewegung.
 - ¹² Entnommen aus: *Beweg dich, Schule!* BORGMANN MEDIA. Dortmund