

Merkblatt für Eltern: Körper- und Raumorientierung



Definition

Körperorientierung meint die Fähigkeit, sich im und am eigenen Körper zu orientieren. Dazu gehört die Kenntnis des eigenen Körpers und seiner einzelnen Teile, wo sie sich befinden und wie sie zueinander stehen. Der eigene Körper ist das Bezugssystem, das uns Orientierung im Raum ermöglicht. Von ihm ausgehend erlebt der Mensch die Dimensionen rechts-links und vorne-hinten und oben-unten.

Raumorientierung beinhaltet die Fähigkeit, sich in räumlichen Strukturen zurechtzufinden und zu orientieren. Die Orientierung am eigenen Körper ist die Grundlage für die Orientierung im dreidimensionalen Raum. Vielen Kindern fehlt jedoch heute die Möglichkeit, konkrete Raumerfahrungen draußen in der freien Natur zu machen.



Virtuelle statt reale Sinneserfahrungen

Kinder machen heute ihre Erfahrungen immer weniger in ihrer natürlichen Umwelt. Sie leben täglich viele Stunden in einer zweidimensionalen Scheinwelt, geprägt von Fernsehsendungen, Video- oder DVD-Filmen, Gameboyprogrammen und Computerspielen. Die elektronischen Medien sprechen jedoch lediglich ihre *Fernsinne*, das heißt den *Seh-* und den *Hörsinn* an. Hinzu kommt: Je jünger die Kinder sind, desto mehr werden ihre Fernsinne durch die ständige Reizüberflutung überfordert. Die *Nahsinne* wie der *Berührungs-* und *Bewegungssinn* und das *Gleichgewichtssystem* können sich dagegen ohne entsprechendes Sinnes- und Bewegungstraining nicht entwickeln.

Spielideen für zu Hause

Stellen Sie Ihrem Kind Materialien, Zeit und Raum zur Verfügung. Lassen Sie seine Kreativität walten.

Matratze und Kissen am Boden

- auf der Matratze hüpfen
- Purzelbäume schlagen



Kartonrollen des WC-Papiers

- Kartonrolle(n) hochwerfen und fangen oder einander auf verschiedene Arten zuwerfen



Joghurtbecher und Ping-Pong-Ball

- einander Ping-Pong-Ball zuwerfen und im Becher auffangen
- einander Ping-Pong-Ball zurollen und mit «Becherdrüberstülpen» den Ball stoppen



Zeitungen

- Eine offene Zeitungsseite um den Bauch legen und so schnell laufen, dass die Seite nicht zu Boden fällt.



Decke

- Decke ausbreiten, an Seiten halten. In die Mitte Ball legen und diesen – durch gleichzeitiges Ziehen aller Haltenden – in die Luft katalapultieren und wieder auffangen.
- Eine Person liegt unter der Decke, die anderen bewegen Decke rauf und runter, so dass die liegende Person viel Wind spürt.



Seile

- Auf einem ausgelegten Seil balancieren
- Seil ziehen
- Seil springen: vorwärts, rückwärts, kreuzen, etc. Die richtige Springseillänge: mit beiden Füßen in die Mitte des Seils schulterbreit stehen. Die Seilenden sollten genau bis zur Achselhöhe reichen.



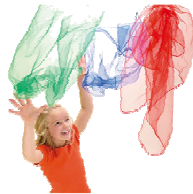
Ballone, Jonglierbälle, Softbälle

- Bälle einander auf verschiedenste Arten zuwerfen
- Tischtennis spielen mit Softball auf dem Küchentisch
- Ballon in der Luft halten, mit Händen oder nur Kopf, nur Knie, nur Füsse, nur Schulter, etc.



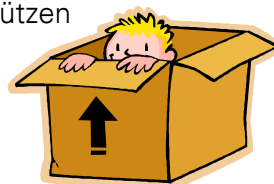
Papier (Stoff-) taschentücher, Jongliertücher

- ein oder mehrere Tücher hochwerfen und abfangen mit Händen, Füssen, Knien, Kopf, Schultern usw.
- Tuch auf Fuss legen oder mit Zehen festhalten und einen Buchstaben in die Luft schreiben. Das Gegenüber muss erkennen, was geschrieben wurde.



Kleine und grosse Kartonschachteln

- in kleinen Kartonschachteln (Schuhschachteln) herumgehen, ohne sie von den Füssen zu verlieren
- möglichst viele Schachteln auf den Händen balancieren
- grosse Schachteln als Häuser oder Autos benutzen



Draussen spielen

Ausser Haus sind die Bewegungsmöglichkeiten äusserst vielfältig. Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es gefahrlos spielen kann. Zeigen Sie ihm den nächsten Wald, Spielplatz, Bach usw. Fördern Sie das Spielen ausser Haus:

- Täglich nach draussen gehen – auch wenn es regnet.
- Im Garten nicht alles abschliessen, sichern oder einzäunen.
- Dreckige Kleider und Schuhe sind kein Weltuntergang, die kann man waschen.

Manchmal ist es für Kinder nicht möglich, allein zu bewegungsfreundlichen Plätzen zu gelangen. Begleiten Sie Ihr Kind zu den umliegenden Bewegungsräumen. Um den zeitlichen Aufwand im Rahmen zu halten, wechseln Sie sich in der Begleitung mit den Eltern der Nachbarskinder ab. Haben Sie Mut und lassen Sie viel geschehen, ohne dauernd zu intervenieren. Auch eine Schramme gehört zur gesunden Entwicklung eines Kindes.

Bewegen im Alltag

Nutzen Sie die unzähligen Bewegungsmöglichkeiten, die sich beim Erledigen von Alltagsdingen ergeben:

- Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg zu Fuss, mit dem Kickboard oder Velo zurücklegen.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen den eigenen Einkaufswagen stossen.
- Steigen Sie gemeinsam die Treppen hoch, statt Lift und Rolltreppen zu benutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Hausarbeit mitmachen (rühren, kneten, wischen, Blumen giessen, Staubsaugen usw.).
- Beschränken Sie Kindertransporte auf das absolut Notwendigste.
- Bei Langeweile nicht sofort Bildschirm anschalten. Ihr Kind verpasst so eine wichtige Chance, sich selber etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden.



Faustregel zur maximalen Fernsehzeit pro Tag:

- Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
- Vorschulalter: 30 Minuten
- 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
- 10- bis 13-Jährige: 1.5 Stunden