



Bewegungslandschaft

- Schulung der Sinne mit einem Blindenparcours und Barfußpfad -



Vorbemerkungen/Ziele

In den Zeiten von Einkaufszentren, Kirmesplätzen und Computern werden unsere Sinne oft überfordert. Durch zu viele Eindrücke und Reize entsteht eine Reizüberflutung.

Beim Blindenparcours und Barfußpfad werden gezielt einzelne Sinne beachtet und geschult.

Zielgruppe:

Kinder ab 6 Jahren

Es werden folgende Materialien benötigt:

- *Blindenparcours:* 1 Langbank, 1 kleiner Kasten, 2 Gymnastikmatten, Medizinbälle, Tau, Kastenelement
- *Barfußpfad:* Kartons mit Watte, Korken, Kastanien, Kieselsteine, Papierschnipsel, Stroh, Sand, Laub gefüllt, Eimer mit Wasser und ein großes Handtuch

Ort:

Turn-/Sporthalle oder draußen

Aufbau der Bewegungslandschaft und Durchführungshinweise

- Für den reibungslosen Ablauf einer ganzen Stunde ist es hilfreich, wenn der Blindenparcours und der Barfußpfad schon vor Beginn der Stunde komplett aufgebaut werden..

Blindenparcours

Material:

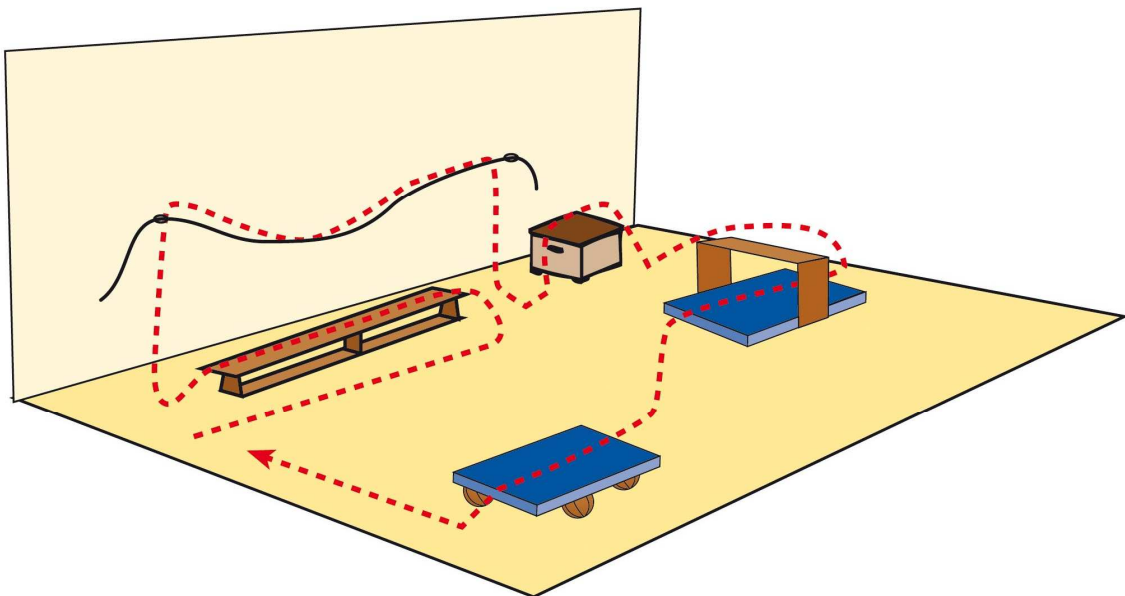
1 Langbank, 1 kleiner Kasten, 2 Gymnastikmatten, Medizinbälle, Tau, Kastenelement

Ziel:

Unter Ausschaltung des Sehsinns werden andere Sinne stärker beansprucht. Teamwork, Vertrauen, Geschicklichkeit, Kooperation

Stationsaufbau

- Ein kleiner Kasten zum Hinübersteigen
- Eine Langbank zum Balancieren
- Ein Tau an der Wand zum Entlanglaufen an der Wand
- Eine Gymnastikmatte auf mehreren Medizinbällen
- Ein seitlich aufgestelltes Kastenelement zum Durchkriechen (mit einer Gymnastikmatte abgesichert)



Hinweise

- Das Verbinden der Augen erfolgt auf freiwilliger Basis. Zur Einführung oder bei ängstlichen Kindern ist die Aufgabe auch nur mit geschlossenen Augen möglich.
- Mit den Kindern sollte im Vorfeld besprochen werden, was beim „blind Führen“ beachtet werden muss (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht).
- Je nach Alter der Kinder kann der Parcours auch eine kleine Sprossenwand zum Hochklettern beinhalten.

Bewegungsaufgabe

Die Kinder durchlaufen den Parcours zunächst mit offenen Augen alleine.

Anschließend führen sich die Kinder gegenseitig durch den Parcours. Dabei nehmen sich jeweils zwei Kinder an die Hand, von denen eines die Augen verbunden hat; das andere passt gut auf und gibt genaue Anweisungen.

Barfußpfad

Material:

Kartons (Schuh- oder Pizza-Kartons) mit Watte, Korken, Kastanien, Kieselsteine, Papierschnipsel, Stroh, Sand, Laub etc. gefüllt
Eimer mit Wasser und ein großes Handtuch

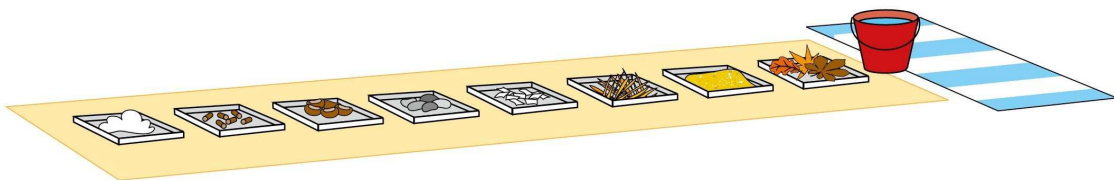
Ziel:

Förderung des Tastsinns, Förderung der sensomotorischen Wahrnehmung

Stationsaufbau

Die verschiedenen Gegenstände in Schuh- oder Pizza-Kartons füllen.

Die Kartons mit den Gegenständen werden in einer Reihe hintereinander aufgestellt. Die letzte Fuß-Station des Pfades ist ein großer Eimer mit Wasser und anschließend ein Handtuch zum Füße waschen und abtrocknen.



Hinweise

- Das Verbinden der Augen erfolgt auf freiwilliger Basis. Zur Einführung oder bei ängstlichen Kindern ist die Aufgabe auch nur mit geschlossenen Augen möglich.
- Mit den Kindern sollte im Vorfeld besprochen werden, was beim „blind Führen“ beachtet werden muss (Vertrauen, Rücksichtnahme, Vorsicht).

Bewegungsaufgabe

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind führt das andere, das blind von Karton zu Karton steigt.

Die Kinder berühren mit verbundenen Augen und nackten Füßen verschiedene Untergründe und müssen diese ertasten und erraten.

Kurz vor dem Wassereimer die Augenbinde abnehmen bzw. die Augen öffnen und die Füße mit offenen Augen in den Eimer eintauchen und abtrocknen.