

2. Motorische Entwicklungsförderung

2.1. Vom Liegen zum Stehen

2.1.1. Horizontallagen: Rückenlage / Seitlage / Bauchlage

Funktionale Körperarbeit

Augen geschlossen

- Sich in der Bodenlage "einfinden".
- Die Gerüche und Geräusche des Raumes wahrnehmen.
- Die Art des Kontaktes zum Boden erspüren.
- Möglichst viel bzw. wenig Bodenkontakt mit dem eigenen Körper aufsuchen.
- Mit den Armen, Händen, Beinen, Füßen den eigenen Körper und Boden / Raum um den Körper herum abtasten. Welche Körper- und Bodenbereiche sind ertastbar? Wo liegen die Grenzen des Erreichbaren?

Augen geöffnet

- Mit den Augen den Raum abtasten: Was ist vom eigenen Körper, vom Boden und Raum sichtbar? Wo liegen die Grenzen des Sichtbaren?
- Mit der Augenbewegung die Kopfbewegung führen: Welche neuen Bereiche des eigenen Körpers, Bodens und des Raumes werden sichtbar?
- Mit der Augen- und Kopfbewegung Bewegungen der Schultern, Becken, Beine hinzunehmen und neue Bereiche des Körpers und des Raumes ertasten und ersehen.
- Rückenlage, Arme gebeugt über Brustkorb, Beine gebeugt Rumpf
 - Mit dem Rumpf und Kopf einen Platzwechsel vornehmen mit Hilfe von Schlängelbewegungen.
- Rückenlage, Arme gebeugt über Brustkorb, Beine auf Fußsohlen aufgestellt, Kniee zeigen zur Decke
 - Die Kontakte der beiden Fußsohlen, der rechten und linken Beckenseite, der Schulterblätter und des Kopfes zum Boden erspüren und den Druck verändern.
 - Die Positionen der einzelnen Kontaktflächen verändern.
 - Die Kontaktflächen gleichzeitig bzw. nacheinander in ihren Positionen verändern und dabei in eine Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts- bzw. Drehbewegung geraten.

Erlebnisorientierte Bewegungsarbeit: Raumgestaltung

Fußbodengestaltung

- Mit Hilfe von Kleingeräten (Schaumstoffteilen, Autoschläuchen, Weichbodenmatten, Seilen, Sandsäckchen, Kleinkästen etc.) ein Bodenprofil erstellen und mit grossen Tüchern/Schwungtüchern abdecken. Sich in der so entstandenen Landschaft mit „Bergen und Tälern“ anschmiegen und in ihr kriechen, krabbeln, wälzen, rollen, kuscheln.
- Bau von Höhlen, Tunneln.
- In den gestalteten Räumen Spiele, wie Fangspiele, Bären- und Hundespiele, Rangeln, Wrestling durchführen.

Unterstützung mit Schwungtüchern, Decken

- Das Tuch wird gefächelt und einige Personen krabbeln, kriechen, wälzen währenddessen über das Tuch / unter dem Tuch bzw. setzen, legen sich. Mit Musikunterstützung.
- Die Personen sitzen am Tuchrand, ziehen das Tuch stramm und kreisen mit ihren Oberkörpern. Sie ziehen sich mit ihren Armen unter das Tuch.
- Die Personen sitzen unter dem Tuch bzw. hüllen sich im Tuch ein.
- Gruppe befindet sich auf dem Tuch und bewegt sich kriechend, krabbelnd mit diesem vorwärts.
- Eine Person liegt auf dem Tuch. Durch Ziehen am Tuch wird der Körper der betreffenden Person in verschiedene Lagen gebracht.
- Eine Person liegt auf dem Tuch und wird von den Anderen gezogen. Wie wird der Boden während des Ziehens wahrgenommen.

Unterstützung mit Rollbrettern (Rb)

- Auf das Rb legen (Bauch-, Seit-, Rückenlage), knien, setzen und vor-, zurück-, hin- und herrollen sowie im Kreis drehen.
- Beim Rollen mit den Händen, Armen, Ellbogen, Fußsohlen, Fußspitzen bzw. anderen Körperteilen abstoßen.
- Verschiedene Positionen auf dem Rb einnehmen (Bauch-, Seit-, Rückenlage, Sitz, Kniestand,). Ohne Bodenkontakt von einer Position in die andere gelangen.

Partner / Gruppe

- Person A schiebt, zieht, dreht Person B, die sich auf dem Rb in Bauch- bzw. Rückenlage befindet. Mit einem Seil, Stab ziehen.
- Personen A und B befinden sich auf je einem Rb und ziehen sich mit den Händen, über einen Stab, Reifen etc. zueinander hin bzw. drücken sich voneinander weg.
- Personen befinden sich auf je einem Rb und stoßen sich gegenseitig weg bzw. ziehen sich gegenseitig heran.
- Mehrere Personen, die sich auf je einem Rb befinden, halten sich gegenseitig fest und werden gezogen.
- Weichbodenmatte liegt auf mehreren Rb. Einige Personen liegen auf dem "rollenden Großwagen" und werden von den anderen durch den Raum geschoben.

2.1.2. Von der Rücken- über die Seit- in die Bauchlage / Wälzen**Anschaulichkeit**

- Welche Gegenstände rollen? Diese Gegenstände rollen lassen.
- Personen sitzen im Kreis und rollen sich Bälle zu, die markiert sind. Die Bewegungen der Markierungen auf den Bällen beobachten.
- Wiener Walzer tanzen.
- Sich wie ein Baumstamm, eine Röhre wälzen und drehen.
- Sich als Paket wälzen.
- Sich wie nach einem Schlaf räkelnd, wälzen und drehen.

Funktionale Körperarbeit

Mit verschiedenen Körperteilen die Drehbewegung einleiten:

- Mit welchen Körperteilen läßt sich die Drehbewegung leicht bzw. schwer einleiten?
- Welche Drehbewegungsmuster fühlen sich insgesamt leicht bzw. schwer an?
- Welche Körperteile werden in die Drehbewegung nacheinander einbezogen (Bewegungskette)?
- Während der Drehbewegung bestimmte Gelenke "einfrieren".
- Wie ist die Bewegung zu organisieren, so daß ein "Plumps" von der Seit- in die Rückenlage vermieden werden kann?
- Wie verändert sich während der Drehbewegung der Kontakt zum Boden?

Gruppenspiel

- Teilnehmer liegen nebeneinander als Paket "zusammengefaltet" und wälzen sich wie auf eine Förderband gleichzeitig über den Boden. Ein Teilnehmer stempelt die "Pakete" ab.

Erlebnisorientierte Bewegungsarbeit

Unterstützung mit verschiedenen Materialien

- Person sitzt im Autoschlauch, Autoreifen bzw. liegt in zusammengebundenen Autoschläuchen, Autoreifen, Teppichrolle, Tonne und läßt sich von anderen Personen rollen.
- Person liegt auf einem Tuch und wird von anderen Personen, die das Tuch halten, hin- und hergedreht bzw. umgedreht.
- Person wickelt sich in ein Tuch ein und aus bzw. wird von anderen Personen ein- und ausgewickelt, gewälzt, geschaukelt.
- Person liegt auf einem Pezziball und rollt auf ihm vor, zurück, hin und her bzw. wird von einer anderen Person bewegt.

Unterstützung mit einer schiefen Ebene

- Mit Langbänken und Weichbodenmatten eine schiefe Ebene konstruieren und um die Körperlängs-, quer- und -tiefenachse herunterrollen, -wälzen, -drehen, -kullern.
- Auf einen Pezziball legen, diesen umschließen und die schiefe Ebene herunterrollen.

2.2. Übergangsp positionen

Seitlicher Ellbogenstütz, Abgestützter Seitsitz, Knie-Händestütz, Bärenstellung, Kniestand, Hocken

Funktionale Körperarbeit

- Welche Möglichkeiten an Bewegungsmustern gibt es, von einer Übergangsp position in die andere zu gelangen?
- Welche Übergangsp positionen werden als angenehm und bequem bzw. unangenehm und anstrengend empfunden?

Erlebnisorientierte Bewegungsarbeit

- Eine Übergangsp position einnehmen und mit einem Ball für sich spielen. Welche Möglichkeiten bieten sich in verschiedenen Übergangsp positionen an, den Ball am eigenen Körper entlangzurollen, auf dem Boden zu rollen bzw. ihn sich selbst zuzuwerfen?
- Während des Übergangs von einer Position in die andere bestimmte Gelenke einfrieren, die Hände an den Kopf legen, die Ellebogen zusammenführen etc.
- Eine Bewegungschoreographie erstellen, in der die unterschiedlichen Übergangsp positionen verknüpft werden.
- Materiale Angebote (Kleinkästen, Matten, Bälle etc.) schaffen, die dazu animieren, in verschiedene Übergangsp positionen zu gelangen.

Partner / Gruppe

- In verschiedenen Übergangsp positionen dem Partner einen Ball zurollen bzw. -werfen.
- Person A nimmt eine Übergangsp position ein. Person B versucht durch Veränderung der Unterstützungsflächen Person A aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Übergänge zu verschiedenen Übergangsp positionen bei den anderen Teilnehmern anschauen und für sich umzusetzen.

Ontogenetisches Spiel

- Nach Musik mit Beginn in Bauchlage über die Übergangsp positionen in einer kreisenden, schraubenförmigen Bewegungsabfolge zum Stehen und ins Gehen gelangen.

Phylogenetisches Spiel

- Sich bewegen als Schlange, Krokodil, Bär, Frosch, Affe, Mensch

2.3. Stehen, Gehen, Laufen

Den Kontakt der Fußsohlen zum Boden erspüren

- Welche Bereiche der Fußsohlen sind im Kontakt?
- Wo ist der Kontakt/Druck sehr stark, wo weniger stark?
- Wo verliert sich der Kontakt?
- Ist der Kontakt der rechten und linken Fußsohle gleich bzw. unterschiedlich?
- Durch Neigen des Körpers nach vorne, hinten, zur Seite den Druck auf den Fußsohlen wandern lassen.
- Auf den Ballen, Fersen, Außen- bzw. Innenkanten der Fußsohlen stehen.

Vom Stehen ins Gehen, ins Laufen und zurück ins Gehen und Stehen gelangen

- Was verändert sich in den Übergängen?
- Wie verändern sich Fußsohlenkontakt, Oberkörperneigung, Atmung etc.?

2.4. Von der einfachen Fortbewegung Gehen zur räumlichen Bewegungskontrolle

2.4.1. Einfache Fortbewegung in der Aufrechten

Funktionale Körperarbeit

Gehen

- Beobachte, wo Deine Fußsohlen beim Aufsetzen den Boden berühren, wie Deine Füße aufsetzen, wie Deine Arme, Beine, Dein Becken, Oberkörper sich bewegen, Dein Oberkörper gebeugt bzw. gestreckt ist?
- An welcher Stelle der Fußsohle verläßt der Fuß den Boden?

- Wie verläuft der Druck auf der Fußsohle während der Bodenberührung?
- Drehe die Füße nach innen bzw. außen. Setze mit anderen Bereichen der Fußsohle auf dem Boden auf.
- Werde Dir bewußt, daß der Druck auf der Fußsohle von der Ferse zu den Zehen nach vorne wandert, während der Fuß, das Bein bzgl. des Körpers nach hinten führt.
- Neige den Oberkörper nach vorne, hinten, zur Seite; laß die Arme gegen-, gleichläufig größer, kleiner, seitlich am Körper pendeln.
- Verändere die Schrittlänge, führe die Beine weiter bzw. enger aneinander vorbei. Beuge die Knie, lasse sie steif.
- Wie bewegt sich das rechte Schulterblatt in Bezug zum rechten Fuß?
- Während der Druck auf der rechten Fußsohle nach vorne wandert, bewege das rechte Schulterblatt nach vorne, hinten, oben, unten.
- Welchen Raumweg beschreibt der Fuß während eines Bewegungszyklusses? Bewege in einer entsprechenden Weise das Schulterblatt mit.
- Wie bewegen sich während des Gehens andere Körperteile zueinander (funktionale Zusammenhänge)? Werde Dir der funktionalen Zusammenhänge zunächst auf einer Körperseite bewußt, übertrage sie gedanklich auf die andere Seite und probiere dann motorisch aus.

Vom Gehen zum Laufen

- Vom Stand über das Gehen zum Laufen und zurück zum Stand kommen.
- Vom Stand über das Gehen zum Schreiten und zurück zum Stand kommen.
- Vom Gehen ins Stolzieren und zurück zum Gehen kommen.
- Vom Tappeln ins Laufen und zurück zum Tappeln kommen.
- Auf Fliesen, Schaumstoffteilen etc. stehen und sich mit diesen vorwärtsbewegen.

Erlebnisorientierte Bewegungsarbeit

1. Singspiele, Kreisspiele

2. Übungen mit Musik- / Instrumentenunterstützung

- Nach unterschiedlicher Musik laufen, springen, hüpfen, tippeln, tanzen, marschieren etc.
- Im Wechsel nach Trommelschlägen stampfen und nach Triangelklängen hochgestreckt tippeln. Dabei die Stimme einsetzen.

3. Bilder, Phantasien

- Wir stolzieren wie ein Storch, stampfen wie ein Elefant, tippeln wie eine Maus, watscheln wie eine Ente, watscheln wie ein Pinguin, fliegen wie ein Rabe, schweben wie ein Adler etc.

4. Darstellende Spiele, Bewegungsgeschichten

- Wir schleichen wie Indianer, torkeln wie ein Betrunkener, hasten wie Hektiker, tänzeln leichtfüßig wie eine Ballerina, schlurfen wie ein alter Mann etc.

5. Gestaltung einer Geschichte, eines Spiels unter folgenden handlungsleitenden Fragestellungen

Tierspiel

Welche Tiere bewegen sich auf dem Boden vorwärts? Wie bewegen sie sich vorwärts?

Welche Tiere sind behäbig, schläfrig, lebendig, angriffslustig, schmusig etc.?

Was für Laute geben die verschiedenen Tiere von sich?

Wie verbringen sie den Tag? Schlafen sie, suchen sie nach Futter, jagen sie? Wo leben sie? Im Urwald, Zoo, auf dem Feld, in der Höhle?

Was passiert, wenn sich die Tiere treffen, gejagt werden, gefüttert werden, auf Futtersuche sind? Welches Tier möchtest Du spielen?

Ausflug

Wo beginnt der Ausflug? Wo geht der Ausflug hin? In den Wald, über die Landstraße, Feldwege, durch Sumpfbereich, hohes Gras, Morast, über Felder, durch Bäche, an Hängen entlang, bergauf, bergab?

Was stellt sich den Wanderern in den Weg? Baumstämme, dickes Gestrüpp, riesige Wasserlachen, Flüsse, Gräben, Felsbrocken? Wem begegnen die Wanderer? Tieren, anderen Wanderern?

Wer geht auf Wanderschaft: Kinder, alte Menschen, junge Burschen und Mädels, Wandergesellen, Betrunkene, Jogger? Haben sie es eilig? Lassen sie sich Zeit? Ruhnen sie sich aus?

Was für eine Rolle möchtest Du spielen?

Stadtleben

Welche Menschen leben in der Stadt? Alte, Junge, Frauen, Männer Rocker, Stadstreicher, Punker?

Wie bewegen sie sich? Haben sie es eilig, haben sie Zeit, hasten sie, sind sie hektisch, ruhig?

Mit was beschäftigen sie sich? Bummeln sie an Schaufenstern entlang, kaufen sie ein, demonstrieren sie, sitzen, liegen sie irgendwo? Wo befinden sie sich? In der Fußgängerzone, an einer verkehrsreichen Straße, Kreuzung, im Park, im Lebensmittelgeschäft, an einer Haltestelle?

Was passiert, wenn sie sich begegnen?

Gibt es Autos, Lkws? Wo fahren sie entlang?

Welche Rolle möchtest Du spielen?

Bewegungsgeschichte: Ausflug

Es ist ein schöner sonniger Tag, an dem du Lust hast, eine kleine Wanderung zu unternehmen.

Der Weg auf dem Du mit der Gruppe wanderst, führt über eine Wiese. Das Gras ist noch taufrisch. Du hebst die Füße an und trittst vorsichtig nach unten, damit die Strümpfe nicht naß werden. Nach einer Weile wird es zu allem Unglück noch richtig sumpfig, Du sinkst ein wenig ein und kommst nur langsam vorwärts.

Aber gottseidank - in einiger Entfernung mündet der Weg in einen Pfad, der am Berghang entlangführt. Du kürzt aber mit der Gruppe ab und steigst den Hang hinauf. Es ist so steil, daß Du z.Tl. auf Händen und Knien krabbeln und an Sträuchern hochziehen mußt. Weiter oberhalb taucht der Waldrand auf.

Endlich, auf dem Waldweg angekommen, wanderst Du mit Deiner Gruppe weiter. Gefällte Baumstämme liegen im Weg. Du steigst und kletterst darüber. Beim nächsten Stamm geht es vielleicht bequemer, wenn Du Dich unter ihm hindurchschlängelst - aber vorsichtig, damit Dein Kopf nicht anstößt. Ein Stamm liegt längs am Weg. Du verspürst eine Lust, darauf auf Zehenspitzen entlangzubalancieren, um am Ende wieder abzuspringen. Rechts und links vom Weg ist der Waldboden angenehm weich und moosig.

Nach einiger Zeit führt der Weg über einen Wassergraben. Wo gibt es eine Möglichkeit, auf die andere Seite zu kommen? Ist es möglich, darüberzuspringen - oder - da liegen ja auch ein paar Steine im Wasser! Ob man über diese auf die andere Seite kommt?

Du hast es geschafft. Der Weg schlängelt sich über einen staubigen Feldweg den Hang hinunter ins Dorf.

Ein schöner Tag neigt sich dem Ende.

6. Spezifische Raumgestaltung mit Kleinmaterialien, die zu einfachen Fortbewegungsmustern animiert**FLIESEN****Räumliche Anordnung**

- Fliesen in einer Reihe geradlinig, kurvig, im Kreis, zickzack, seitlich versetzt anordnen.
- Mehrere Reihen nebeneinander auslegen.
- Fliesen aneinander legen, verschieden große Abstände zwischen den Fliesen wählen.
- Formen legen, z.B. Hinkelhäuschen.
- Fliesen ohne Ordnung durcheinanderlegen.
- Fliesen zusammenrollen und in eine Reihe legen.

Farbliche Anordnung

- Mit einer Farbe, mit zwei Farben im Wechsel, mit mehreren Farben im regelmäßigen Wechsel bzw. gemischt arbeiten.

Bewegungsmuster

- Fliesen aufeinanderstapeln; mit den Fliesen werfen; Fliesen auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Kopf) tragen, balancieren.
- Auf den Fliesen im Stand, Vierfüßlerstand vorwärtsrutschen.
- Eine Person befindet sich auf der Fliese und wird von anderen gezogen.
- Auf den Fliesen bzw. in den Zwischenräumen gehen, laufen, springen, hüpfen etc.
- Die Farben der Fliesen für bestimmte Berührungen bzw. Bewegungsmuster nutzen.
- Auf den Fliesen gehen und
- bestimmte Fliesen aufnehmen, woanders hinlegen, draufstellen etc. Es erfolgt auf den Fliesen eine Fortbewegung in den Raum hinein,
- auf den zusammengerollten Fliesen balancieren.

Spiele

- „Die Reise nach Jerusalem“
Es werden mehrere Farben genutzt. Von jeder Farbe eine Fliese weniger, wie Mitspielerinnen. Eine Farbe wird aufgerufen und die Personen laufen die entsprechenden Fliesen an.
- "Bäumchen, Bäumchen, wechsele Dich"
- „Blinde Kuh“
Fliesen liegen in Kreisform. Die Personen befinden sich auf je einer Fliese und in der Kreismitte befindet sich eine Person mit verbundenen Augen ("Blinde Kuh"). Die "Blinde Kuh" nennt Namen von

Mitspielerinnen, die dann versuchen, unbemerkt den Kreis zu durchqueren, um auf einer freigewordenen Fliese wieder Platz zu nehmen.

- „Hinkelkästchen“
Ein „Hinkelkästchen“ legen und hinkeln.
- "Fangspiele und Laufspiele"
Bestimmte Freimale, z.B. in Orientierung an bestimmte Farben, einbauen.

SCHAUMSTOFFTEILE

Räumliche Anordnung

- Siehe Fliesen.
- Schaumstoffteile flach legen, hochkant stellen, stapeln.
- Treppen, Mauer, Tunnel, schmale und breite Gassen bzw. Labyrinth erstellen.
- Schaumstoffteile zu einer Fläche zusammenlegen, zu einem Berg stapeln.
- Schaumstoffteile mit Abstand zueinander hochkant stellen (Vorstellung: "Wald") .

Farbliche Anordnung

- Siehe Fliesen

Bewegungsmuster

- Siehe Fliesen.
- Schaumstoffteile wegkicken, in einen Schaumstoffberg hineinspringen, -fallen, -legen.
- Schaumstoffteil mit den Füßen zusammenknäueln.
- Schaumstoffteil zwischen die Beine klemmen und damit vorwärtsbewegen.
- Schaumstoffteil auf dem Kopf balancieren.

Spiele

- Siehe Fliesen.
- "Verkehrsspiel"
Straßen, Gassen, Plätze bauen.
- "Geschicklichkeitsspiele"
Ein Schaumstoffteil wird mit dem Fuß derart durch aufgestellte Teile hindurchgeschoben, daß diese nicht berührt werden und umfallen.
Durch aufgestellte Teile derart durchlaufen, daß diese nicht berührt werden und umfallen.
Durch ein enges Tor hindurchschlüpfen.
Über wieviele gestapelte Teile kannst Du drüberspringen?

REIFEN

Räumliche Anordnung

- Siehe Fliesen.
- Erstellung eines „Reifenglobus“.
- Reifen senkrecht in Halter stecken.
- Reifen in einer Reihe etwas übereinander legen. Reifen zu einem Haufen übereinanderlegen.

Bewegungsmuster

- Siehe Fliesen.
- Reifen durch den Raum rollen/treiben, auf der Stelle drehen.
- Mit dem Reifen "Seilspringen".
- Durch Reifen, die senkrecht in einem Halter stecken, hindurchkriechen, -krabbeln.
- Durch den Reifenglobus derart hindurchkriechen, daß die Reifen nicht zusammenfallen.
- Durch einen senkrecht/waagrecht halbhoch gehaltenen Reifen hindurchspringen und auf einer Weichbodenmatte landen.
- Durch einen rollenden Reifen hindurchschlüpfen.
- Auf den Reifen entlangbalancieren.
- Auf dem Reifen stehend vorwärtsbewegen.
- Mit geschlossenen Augen an den Reifen entlangtasten.
- In mehrere sich drehende Reifen abwechselnd hinein- und herausspringen.
- In die verschieden großen Räume, die von den halb übereinanderliegenden Reifen gebildet werden, hineintreten, -springen.

Gruppe

- Die Personen stehen im Kreis und sind mit jeweils einem Reifen verbunden, den sie zwischen sich halten.
- Mit den Reifen vor- und zurück-, nach oben und unten schwingen.
- Die Reifen vor sich zum Nachbarn weiterrollen, über dem Kopf weiterreichen.

- Die Reifen durch die gegrätschten Beine hindurchrollen.
- Die Personen fassen sich an den Händen und lassen die Reifen durchgleiten (durch den Reifen steigen und über den Arm weiterleiten).
- Die Personen halten die Reifen vor sich und eine Person kriecht, krabbelt, steigt durch.
- Die Personen stehen je in einem Reifen hintereinander. Die jeweils letzte Person geht mit ihrem Reifen nach vorne und stellt sich dort an, so daß die Gruppe insgesamt sich vorwärtsbewegt.

Spiele

- „Mikado“
Reifen liegen auf einem Haufen und werden einzeln derart abgehoben, daß die anderen Reifen nicht wackeln.

SEIL

Räumliche Anordnung

- Seile in Mustern, in Form von Straßen, in Form eines Labyrinths legen.

Spiele

- „Marionettenspiel“
Seile werden bei einer Person an die Gelenke gebunden. Andere Personen ziehen an den Seilen, so daß sich die betreffende Person entsprechend vorwärtsbewegt.

GUMMISEIL / ZAUBERSCHNUR

Räumliche Anordnung

- Ein bzw. mehrere Gummiseile kreuz und quer durch den Raum, flach über dem Boden bzw. auch in die Höhe spannen.
- Die Gummiseile derart spannen, daß regelmäßige bzw. unregelmäßige Muster entstehen.

Bewegungsmuster

- Über die Seile drübersteigen, -springen, -hüpfen. Unter den Seilen durchkriechen, -robben. Auf dem Rücken liegen und sich das "Netz" von unten anschauen und Muster, Strukturen entdecken.
- Auf den Gummischnüren entlangbalancieren.
- Auf die von den gespannten Schnüren sich bildenden Knoten/Kreuzungspunkte springen.
- Derart im "Netz" gehen, daß die Schnur sich zwischen den Beinen befindet oder die Hand das Seil berührt und durch diese gleitet.
- Mit geschlossenen Augen am Seil entlangtasten.

Spiele

- „Gummitwist“
- "Straßenbahnspiel"
Das Gummiseil wird als Schienenweg bzw. elektrische Oberleitung benutzt.
- "Verkehrsspiel"
Das Gummiseil wird als Straße, die Knoten als Kreuzungen benutzt.
- „Der heiße Draht“
Das Gummiseil befindet sich zwischen den Beinen und darf nicht berührt werden.
- „Fangspiele“
Das Fangen kann auf dem Seil oder in den von den Seilen gebildeten Zwischenräumen erfolgen. Als Freimale können die Knotenpunkte oder bestimmte Zwischenräume dienen.
- Zwei Personen halten ein Gummiseil stramm gespannt. Eine dritte Person läßt sich in das Gummiseil fallen und nach vorne wegkatapultieren.
- Mehrere Zweiergruppen halten ein Gummiseil gespannt und eine Person läßt sich von Gummiseil zu Gummiseil katapultieren.

GERÄTELANDSCHAFT

Mit kleinen Kästen, Rutschen, Balken, niedrigen Stegen und Matten eine einfache, sehr niedrige

"Gerätelandschaft" erstellen und darin herumkrabbeln, -gehen, rutschen.

Mit geschlossenen Augen die Gerätelandschaft" erspüren, erforschen. Welche Arten der Fortbewegung werden bevorzugt? Welche Vorstellung entsteht von dem Raum?

2.4.2. Räumliche Bewegungskontrolle

Ziel

- Modifizierung und Anpassung der erlernten Bewegungsmuster in veränderten, komplexeren Räumen, in denen die Höhe bei der Gestaltung und Aufgabenstellung gezielt mit berücksichtigt wird.
- Zunahme von Bewegungssicherheit.

- Entwicklung von Bewegungsgeschick.
- Einschätzung von Risiken.
- Materialien, insbesondere Grossgeräte in ihrer Verwendbarkeit und ihren Eigenschaften kennenlernen.

Bau, Konstruktion, Gestaltung von Räumen

- Verwendung von Geräten, die zum Klettern, Rutschen, Schwingen, Springen animieren und damit eine Gerätelandschaft, einen Klettergarten erstellen. Darin spielen, klettern, rutschen, springen, hangeln etc.
- Die niedrigen, mittelhohen und hohen Geräte aufsuchen.

Folgende Hypothesen über das Erfahrungslernen überprüfen

- Sicherheit entwickelt sich über das bewusste Spüren des Körperkontaktes zum Gerät.
- Sicherheit entwickelt sich über das aufsuchen frühkindlicher Bewegungsmuster, die beim Klettern etc. genutzt werden.
- Das taktil-kinästhetische Wahrnehmungserleben lässt im Vergleich zum visuellen Wahrnehmungserleben eine andere Raumorientierung und -vorstellung entstehen.

- Mit verbundenen Augen den gestalteten Raum ertasten, erspüren, ergehen und bewußt die Art der Fortbewegung und des Körperkontaktes zu den Geräten erfahren.
- Während der Erkundung sich eine Vorstellung von dem Raum erarbeiten. Anschließend das taktil-kinästhetische Wahrnehmungserleben mit der sehenden Raumwahrnehmung vergleichen

Spiele

- Gebirgslandschaft, Urwald, Baustelle gestalten und sich mit den entstandenen Räumen auseinandersetzen.
- Fangspiele:
- Auf den Geräten entlangbewegen. Der Boden darf nicht berührt werden. Bestimmte Geräteorte als Freimale bestimmen.
- Feuer, Wasser, Erde

2.5. Allgemeine Gleichgewichtskontrolle

Ziel

Die Förderung der motorischen Eigenschaft "Gleichgewicht" soll über vielfältige erlebnisorientierte Situationsangebote erfolgen.

Die erlebnisorientierten Bewegungserfahrungen werden im Spannungsfeld von Stabilität und Labilität gesammelt werden. Die Schwerkraft wird genutzt, um spielerisch mit dem Körper die Gleichgewichtserhaltung aufrechtzuerhalten.

Die notwendige Voraussetzung für die Erfahrung des Spannungsfeldes von Stabilität und Labilität ist das bewußte Heraustreten aus der motorischen Stabilität und die Absicht, etwas zu riskieren. Dies kann bildhaft als eine Gratwanderung zwischen Stabilität und Labilität gesehen werden. Es können extreme Körperreaktionen auftreten, die die Instabilität und Rückführung in die Stabilität erlebbar werden lassen.

In dem motorischen Wagnis, aus der Stabilität herauszutreten, etwas Neues zu wagen, neue Erfahrungen zu sammeln und seinen Erfahrungs-, Erlebens- und Kenntnisbereich zu erweitern, liegt die herausragende Bedeutung des Lernens.

Ein Risiko eingehen und nicht genau wissen, was an neuen Erfahrungen gesammelt werden kann, fördert die allgemeine Persönlichkeitsentwicklung.

Die Person gewinnt Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Organismus, der sich derart organisiert, daß er einen neuen Zustand von Stabilität aufsucht.

Mit Blick auf die ontogenetische Entwicklung erkennen wir, daß Kinder für ihr Wachstum fortwährend das Risiko aufsuchen.

Geflügelte Worte

- Etwas wagen, riskieren - aber nicht zuviel

- Etwas labil - aber dann auch wieder stabil werden.
- Ein bißchen kribbeln lassen - aber nicht zuviel
- Mut haben, eine Gratwanderung einzugehen - aber kein zu schmaler Grad.
- Ein bißchen den festen Boden, die Sicherheit verlassen - aber nicht zuviel
- Ein wenig das Abenteuer, die Unwegsamkeit suchen.
- Sich ein wenig aus dem Fenster lehnen.
- Um Haaresbreite wäre es daneben gegangen.
- Die Angelegenheit steht auf Messer' s Schneide.
- Wenn das man gut geht.

Die Anschaulichkeit

Alleine oder in der Gruppe einen Turm so hoch bauen, daß, wenn noch ein kleines, leichtes Teil / eine "Klitzekleinigkeit" / ein Haar draufgelegt wird bzw. ein Windhauch / eine kleine Bodenerschütterung den Turm erfaßt, dieser zusammenstürzt. Wie hoch kann der Turm gebaut worden, daß er gerade noch nicht zusammenstürzt?

Durch Pusten, Trampeln mit den Füßen, in die Hände klatschen, Anschreien etc. den fertig gebauten Turm zum Schwanken, jedoch nicht zum Einstürzen bringen.

Funktionale Körperarbeit

- Eine sichere Position (Stehen, Knien, Sitzen, Seitlage etc.) einnehmen:
In Gedanken, in der Vorstellung den Körper soweit neigen, bis er an die Grenze von Stabilität und Labilität gelangt. Was wird dort passieren? Zurückgehen in die Stabilität.
Sich langsam mit dem Körper soweit nach vorne, seitlich, nach hinten neigen, bis der Grenzübergang von Stabilität / Labilität spürbar wird. Jedoch nicht in die Labilität ("Katastrophe") gehen sondern zurück in die Stabilität. Wie reagiert der Körper an der Grenze?
Im Stand den Körper in eine Kreisbewegung versetzen. Vorstellung: Sich auf einem Tellerrand bewegen.
- Gestreckte Seitlage einnehmen:
mit dem Becken, oberen Arm, oberen Bein eine kleine Bewegung nach vorne bzw. hinten bis zu der Stelle ausführen, an der ein Umkippen auf den Bauch bzw. Rücken erfolgen wird. Wie reagiert der Körper an der Grenze?
- Bankstellung einnehmen:
Langsam die linke Hand in Richtung rechter Hand führen und vor ihr absetzen. Wie ändert sich die Stabilität?
In Fortführung langsam den linken Fuß in Richtung rechtes Knie bringen und vor ihm auf der Fußsohle absetzen. Wie ändert sich jetzt die Stabilität?

Partner/Gruppe

- Person A nimmt eine möglichst stabile Position ein, die von Person B "kontrolliert" wird.
- Mehrere Personen stabilisieren sich gegenseitig. Eine Person löst den Kontakt und "fällt". Die anderen folgen nacheinander in Form einer Kettenreaktion.
- Mehrere Personen sitzen, knien hintereinander in einer geraden Reihe. Die letzte Person wird angestoßen, fällt auf die Person vor ihr, die wiederum auf die Person vor ihr u.s.w. Es erfolgt eine Kettenreaktion.
- Akrobatik:
 - Zu zweit auf verschiedene Weisen aufeinanderstehen, -sitzen,-liegen.
 - Mehrere Personen bauen eine Pyramide/erstellen eine akrobatische Gruppenposition.

Erlebnisorientierte Bewegungsarbeit mit Unterstützung von Materialien

Sich auf unterschiedliche Materialien (Bodenunterlagen) stellen, die "wackelig" sind und mit dem Gleichgewicht spielen.

Bänke

Bänke in verschiedenen Lagen auf verschiedene Unterlagen (Weichbodenmatte, Therapiekreisel, Teppichrolle, Autoreifen, Autoschläuche, Schaumstoffteile, Stäbe, Rollbretter etc.) stellen und sich darauf derart bewegen, postieren, daß der Grenzbereich von Stabilität/Labilität erfahrbar wird. Möglichst ohne Hilfestellung und eigenverantwortlich "herantasten".

Partner

Person A stabilisiert/fixiert die bewegliche, „wacklige“ Bank. Person B befindet sich auf der Bank. Person A übernimmt die Verantwortung für Person B und versucht diese durch Bewegen der Bank in den Grenzbereich von Stabilität/Labilität zu bringen.

Decken

Person B befindet sich auf einer Decke (Sitz, Hocke, Kniestand, Stand) und wird von Person A durch den Raum gezogen. Person A zieht derart an der Decke, daß Person B sich im Grenzbereich von Stabilität/Labilität befindet.

Thema:

Im Gleichgewicht bleiben

- Person A versucht Person B aus dem Gleichgewicht zu bringen:
Person B geht zum einen in eine starre, feste Position und bietet dem Partner Widerstand an, zum anderen in nachgebende, ausweichende Bewegungsformen.
Wie stellt sich der Unterschied dar?

Thema:

Verantwortung für den Anderen übernehmen

- Den Partner in den Grenzbereich Stabilität/Labilität führen:
Person A versucht Person B, die verschiedene Positionen (z.B. Hocksitz, gestreckte Seitlage) einnimmt, in den Grenzbereich von Stabilität/Labilität zu bringen.
Person B ist in seiner Körperhaltung fixiert bzw. gibt dem Impuls von Person A nach.

Thema:

Gemeinsam in einer Stabilität einfinden

- Personen A und B stabilisieren sich gegenseitig. Ohne den Partner würden beide in die Labilität geraten.

Thema:

Hilfe anfordern

- Person B steht hinter Person A. Person A neigt sich langsam nach hinten und erspürt die Position, in der die Stabilität in die Labilität übergeht. Sie fordert Hilfe an. Person B stützt sie mit den Händen an den Schulterblättern und führt sie behutsam weiter nach vorne.

Methodische Gesichtspunkte

Materiale "Balance"situationen unter den folgenden methodischen Gesichtspunkten erstellen:

- Stand-, Gehfläche: von fest nach locker (Auflage: Rollbrett, Therapiekreisel, Schaumstoffteile etc.)
- Gehfläche: von breit nach schmal
- Von kurz nach lang
- Von tief nach hoch
- Von waagrecht nach schräg

Zusätzliche motorische Handlungen während des "Balancierens":

- Den Kopf, die Arme, den Oberkörper etc. bewegen evtl. mit der Vorstellung, ein Baum im Wind zu sein bzw. ein Orchester zu dirigieren.
- Reifen mit den Armen drehen, durch einen Reifen springen.
- Seilspringen.
- Ball hochwerfen und fangen.
- Sandsäckchen, Holzklötze etc. auf Körperteilen (Kopf, Schulter etc.) tragen.
- über Schaumstoffteile, die auf der Gehfläche liegen, drübersteigen.

Partner / Spiele

- PartnerIn wirft der "balancierenden" Person Bälle, Sandsäckchen etc. zu.
- Zwei Personen versuchen auf der Gehfläche aneinander vorbeizukommen.
- Akrobatik, Zirkus

2.6. Zielkontrolle, Ziellanpassung

Allgemein

Mit Hilfe eines Objekts, von dem man sich trennt, wird an einem Ort etwas verändert bewirkt, an dem man sich selbst nicht befindet.

Das Werfen kann als "verlängerter Arm" gesehen werden.

Die Qualität des Werfens, Schiessens, Fangens etc. ist abgänglich von:

- der Organisation des Körpers (Koordination der Bewegungen der Körperteile),
- der Größe und Beschaffung des Zielobjektes,
- der Größe, des Gewichtes, der Materialeigenschaft des Wurfobjektes,
- der Entfernung, zwischen werfender Person und Zielobjekt
- der Intention der werfenden Person.

Die gezielte Förderung ist möglich ab dem 4. Lebensjahr, da die Entwicklung der Feinsteuerung in diesem Zeitraum an Sensibilität gewinnt.

Besondere Anforderung ergeben sich an:

- die Konzentration / Behutsamkeit (Erfahrungen der Präzision Bewegungsvollzug und der Dosierung des Krafteinsatzes),
- das Raumverständnis (Distanz- und Richtungsregulation),
- das Zeitverständnis (Bewegungsvorwegnahme).

Ziele

- Das "sich lösen", "trennen" von einem Gegenstand erfahren.
- Mit Wurfobjekten die Überbrückung von Distanzen erfahren.
- Den Ort eines Raumes verändern, ohne direkten körperlichen Einfluß zu nehmen.
- Die Wurfobjekte in ihren Materialeigenschaften erspüren und erfahren.
- Das situationsadäquate, harmonische Zusammenspiel von Körper- und Objektbewegung erfahren.
- Die Präzision im Bewegungsvollzug und die Dosierung des Krafteinsatzes erfahren.
- Das Raumverständnis zur Entwicklung der Distanz- und Richtungsregulation erweitern.
- Das Zeitverständnis zur Entwicklung der Bewegungsvorwegnahme erweitern.

Methodische Gesichtspunkte

- Das Zusammenspiel von zwei Bewegungen (Körper- und Objektbewegung) beachten.
- Die Beteiligung des gesamten Körpers beachten.
- Ursache /Wirkung
- Die Auswirkungen der motorischen Handlungen werden sofort sichtbar, i.S.Erfolg/Mißerfolg.
- Die Übungsentwicklung kann von:
 - großräumigen zu kleinräumigen Bewegungen,
 - schweren zu leichten Wurfobjekten (von hoher zu niedriger Kraftentfaltung),
 - großräumigen zu kleinräumigen Zielobjekten,
 - kleinen zu großen Wurfweiten,
 erfolgen.

Bedeutung des Werfens

Das Werfen kann als verlängerter Arm / Fuß des Körpers gesehen werden. An einem Ort etwas bewirken, an dem man sich selbst nicht befindet, von dem aus man nicht gesehen wird, von dem aus man nicht erreichbar ist.

- Sich gegenseitig *Bewerfen*, ist wie ein Raufspiel ohne Körperkontakt.
- Sich *Zuwerfen* kann bedeuten, eine Mitteilung machen.
- Etwas *Hochwerfen* kann Ausdruck von Freude sein.
- Etwas *Hinunterwerfen* kann Ausdruck von Wut sein.
- Etwas *Durchwerfen* kann bewirken, genau zu sein.
- *Draufwerfen, Hineinwerfen, Hineinrollen* kann bewirken, etwas erreicht zu haben.
- Etwas *Umwerfen, Abwerfen* kann bedeuten, etwas zu zerstören, etwas zu verändern.

- Etwas *Drüberwerfen* kann bewirken, sich erhaben, stolz zu fühlen, etwas erreicht zu haben, über etwas zu stehen.

Praxisangebote

Taktil-kinästhetische Materialerfahrung

- Personen sitzen im Kreis und reichen mit geschlossenen Augen unterschiedliche Wurfobjekte (Bälle etc.) weiter, die in ihren verschiedenen Eigenschaften (Schwere, Weichheit, Oberfläche, Temperatur, Größe, ...) erspürt (tasten, wiegen, umfassen, drücken, rollen, drauflegen, ...) werden.
Welche Spiele können mit welchen Wurfobjekten in der Vorstellung durchgeführt werden? Welche Wurfobjekte erscheinen angenehm?

Funktionale Körperarbeit: Erspüren der Wurfbewegung

- Mit den Armen bzw. Beinen, von denen aus das Wurfobjekt abgeworfen/-geschossen wird, einen möglichst langen, auf das Zielobjekt gerichteten Raumweg vollziehen. Der Raumweg soll möglichst in einer Raumebene bleiben. Aktiviere dabei den ganzen Körper und erfahre die Bewegung als harmonischen und fließenden Ablauf.
- Zwei Personen rollen, werfen sich einen Ball ihrer Wahl zu:
 - Wo wird bei der Ballannahme und -abgabe Kontakt mit dem Ball aufgenommen?
 - Wie erfolgt die Annahme und Abgabe? Welche Körperteile sind an der Bewegung beteiligt?
 - Welche Körperposition wird bei der Annahme, Abgabe eingenommen? Wie kann sie verändert werden? Wie kann sie vergrößert, verkleinert, fixiert werden?
 - Im Stehen, Knien, Sitzen, Liegen das Zusammenspiel erkunden.
 - Die Distanz zwischen den Partner verändern.
 - Die Geschwindigkeit des Zuspiels verändern.
 - Mit schweren und leichten Bällen im Wechsel das Zusammenspiel erproben. Wie wird der Unterschied wahrgenommen?
 - Welche Art von Zuspiel ist im Moment stimmig und lustvoll?

Gruppe

- Andere Personen beim Werfen und Rollen beobachten: Die beobachteten Personen in ihren Bewegungen imitieren. Wie werden diese Bewegungen erlebt?
- Beobachten und erraten, welche Personen die eigenen Bewegungsmuster imitieren. In wieweit kann man sich bei der Beobachtung von Personen in seinem eigenen Werfen wiederentdecken?

Das Zusammenspiel von eigener Bewegung und Bewegung eines Objektes

- Schwingen und Schleudern von Heulschläuchen, Bändern, Seilen, Stäben etc. nach Musik.
- Lasso werfen.
- Einen Ball in der Handfläche rollen lassen. Wie wird die Hand, der Arm, Oberkörper etc. bewegt, damit der Ball zu verschiedenen Orten der Hand (zwischen die Finger, zum Handballen etc.) rollt?
- Den Ball an verschiedenen Orten des Körpers (Fußspann, Ellebogengelenk, Schulter, Stirn etc.) ablegen.
- Wie muß der Körper postiert werden, welche Stellungen müssen die einzelnen Körperteile zueinander einnehmen, damit der Ball liegen bleibt?
- Den Ball zwischen verschiedenen Körperbereichen hin- und herrollen (z.B. im Sitz bei geschlossenen, gestreckten Beinen zwischen Fußspann und Becken). Wie organisiert sich der Körper, wie sieht die Bewegung aus, damit der Ball hin- und herrollen kann?
- Rhythmikbänder nach Musik schwingen.
- Kleine Bälle (Tennisbälle, Holzkugeln etc.) auf dem Boden in einem Gymnastikreifen kreisen lassen.
- Kleinere Reifen auf dem Boden in einem Gymnastikreifen kreisen lassen.
- Tennisball in einem senkrecht stehenden Autoreifen kreisen bzw. auf der Außenseite des waagrecht liegenden Reifens rollen lassen.
- Ball auf einem Brett hin- und herrollen.
- Kleinen Ball auf großem Ball legen und rollen.
- Ball auf einem Trampolin durch Niederdrücken des Spanntuches zum Rollen bringen.
- Ball auf einem Trampolin durch schnelles Schlagen mit der Faust auf das Spanntuch zum Springen bringen.

Partner

- Nach dem Rhythmus einer Musik, z.B. Wiener Walzer, sich einen Ball zuwerfen.
- Zwei Personen halten jeweils am Ende zwei Seile eng parallel und gespannt nebeneinander und versuchen einen Tennisball auf den beiden Seilen hin- und herzurollen.

- Zwei Personen halten jeweils am Ende einen großen Deckel, auf dem sich Markierungen (Bahnen, Kreise etc.) befinden und versuchen, einen kleinen Ball in der Bahn, dem Kreis zu rollen.

Gruppe

- Schenken und beschenkt werden:
- Einen Ball nach eigener Wahl auf ein "Tablett" nach eigener Wahl legen, durch den Raum gehen und bei einer Begegnung mit einer anderen Person den eigenen Ball auf das andere Tablett rollen und den anderen Ball auf das eigene Tablett rollen lassen.
- Zwei Personen halten je eine Decke aufgespannt. Die 2-er Gruppen werfen sich mit Hilfe der Decke und nach dem Rhythmus einer Musik, z. B. Wiener Walzer, Bälle zu.
- Mehrere Personen sitzen im Grätschsitz im Kreis. Ihre Füße berühren sich. Ein Ball wird durch Ankicken mit den Beinen kreuz und quer gerollt - "Kickerautomat".

Präzision - "Genausein"

- Auf Bodenlinien Bälle entlangrollen.
- Mit Seilen eine Gasse legen und in dieser Bälle entlangrollen.
- Bälle durch einen Tunnel, Tore, Öffnungen einer Sprossenwand, aufgestellte/aufgehängte Reifen rollen/werfen.
- Türme mit Bällen umwerfen.

Kraftdosierung - "An einem Ort einen Ball zur Ruhe kommen lassen"

- Fliesen auf dem Boden auslegen. Aus verschiedenen Entfernungen die Bälle auf die Fliesen rollen.
- Sandsäckchen aus verschiedenen Entfernungen in einen Behälter werfen.
- Unterschiedliche Bälle in einen Kasten, Reifen rollen, werfen.
- Einen Ball derart rollen, daß er in einer markierten Zone liegen bleibt.
- Mit Zeitungspapier ein Ziel gestalten und versuchen, mit einem geeigneten Wurfobjekt durch-, hinein-, drüber-, darauf-, drunter-, dieses umzuwerfen.

Spiele

- „Torwandschießen“
- "Völkerball"
- „Fröhliche Jagdszenen“
 - *Sautreiben mit zwei Mannschaften:*
Die Mannschaften versuchen, einen Pezziball (die Sau) mit anderen Bällen in die gegnerische Mannschaft zu treiben.
 - *Flugentenabschuß mit zwei Jagdgesellschaften:*
Ein Pezziball (die Ente) wird zwischen den beiden Mannschaften in die sogenannte Flugschneise hoch bzw. flach von einer Person eingeworfen. Beide Mannschaften versuchen, die "Ente" mit anderen Bällen abzuschießen und in die gegnerische Hälfte zu treiben.
 - *Hühner abschießen:*
Mehrere Hühner (Personen, Kleinmaterialien) sitzen auf einer Stange (Kasten, Schwebebalken o.ä.). Andere Personen versuchen, sie mit Bällen von der Stange zu kippen.
- „Turmwächter“
Die Personen stehen im Kreis. In der Mitte des Kreises befindet sich ein Turm. Die Personen versuchen, mit Bällen den Turm, der von einer / mehreren Personen geschützt, bewacht wird, umzuwerfen.
Statt des Turmes kann ein großer Behälter, Kasten gewählt werden. Die Personen versuchen, Bälle hineinzuworfen.
- "Einlochen"
Auf dem Boden liegen mehrere Reifen. 2 Mannschaften versuchen aus einer bestimmten Entfernung mit Bällen ihrer Wahl möglichst viele in die Reifen zu rollen.
- „Dreigroschenspiel“
Ausgang: 3 Therapiekreisel aus Plastik mit der flachen Seite im Dreieck auf den Boden legen.
Mit der Hand/dem Fuß jeweils einen Kreisel durch die Öffnung der beiden anderen Kreisel schießen.
- „Minigolf“
Eine Minigolfbahn bauen und spielen.
- „Jahrmarkt“
Verschiedene Wurtbuden aufbauen, an denen um-, durch-, draufgeworfen wird.
- "Boccia“
- "Murmeln“

Methodische Überlegungen zu den Spiel- und Übungssituationen

Folgende Elemente der Übungssituationen können verändert werden.

- Das Ziel:
Objekte, die getroffen werden, an denen etwas bewirkt werden soll, farbig gestalten, damit sie sich vom Hintergrund absetzen.
Die Zielobjekte zunächst sehr groß- und zunehmend kleinräumiger gestalten.
- Die Entfernung/Distanz von werfender Person zum Ziel.
- Die Markierung des „Wurfweges“.
- Die Bodenbeschaffung (glatt – uneben): Beim Rollen von Bedeutung.
- Die Art der Körperhaltung und Bewegung während des Werfens:
- Von alltäglichen, gewohnten zu ungewohnten, "verrückten" Bewegungsformen.
- Die Eigenschaften des Roll- bzw. Wurfobjektes (von schweren/großen zu leichten/kleinen Gegenständen).
- Von feststehenden zu beweglichen Zielen übergehen. Von der Zielkontrolle zur Zielanpassung.

Zunächst eine geringe Anforderung an Präzision und Dosierung stellen, um das "Treffen" zu ermöglichen. Die Auswirkungen des "Treffens" sollen offensichtlich sein und direkt wahrgenommen werden.

Es kann zunächst eine Übungssituation erstellt werden, in der es zu schwer bzw. zu leicht ist, das Ziel zu treffen. Dann kann die Situation allmählich geändert werden, bis sie den persönlichen Fähigkeiten angepaßt ist.

2.7. Hand- und Fußgeschick

Mit den Händen, Füßen Gegenstände greifen, loslassen, stoßen, ziehen, werfen, drehen etc.

Seil

- Auf dem Seil entlanggehen. Das Seil unter den Füßen, in den Händen verschwinden lassen.
- Mit den Händen, Füßen einen Knoten im Seil anbringen, Formen legen, das Seil an Gegenständen befestigen..
- Das Seil zwischen die Finger, Zehen legen.
- Das Seil durch Löcher ziehen.
- Seilziehen mit den Händen, Füßen veranstalten.

Stab

- Auf dem Stab entlangbalancieren.
- Den Stab in der Handfläche balancieren.

Autoreifen

- Den Reifen mit den Füßen rollen.

Pezziball, Ball

- Den Ball mit den Füßen an eine andere Person weiterreichen. Raumordnung: Kreis, Reihe.
- Den Ball auf der Handinnenfläche, dem Handrücken, den Fingern balancieren.

Luftballon

- Fußball spielen.
- Den Luftballon mit den Füßen in der Luft halten.

Holzklötze, Schaumstoffteile

- Mit den Händen, Füßen Türme und andere Gebilde bauen.
- Würfe