

1. Einleitung

Psychomotorik ist eine besondere Form von Bewegungserziehung, bei der Lernen und Erfahrung durch Bewegung im Mittelpunkt steht. Sie ist ein bewegungsorientierter Ansatz mit dem Ziel, die kindliche Persönlichkeit zu fördern. Der Begriff impliziert das Zusammenspiel geistig-psychischer und sensorisch-motorischer Entwicklungsprozesse eingebettet in materiale und soziale Wirkungsgefüge. Die Wechselwirkung und die Untrennbarkeit von geistig-seelischen und körperlich-motorischen Prozessen werden im täglichen Leben von uns allen wahrgenommen: Wenn wir gerade traurig, frustriert oder wütend sind, spiegelt sich die jeweilige Emotion in unserer körperlichen Befindlichkeit wider, indem wir uns z. B. kraftlos oder verspannt fühlen, sie findet sich in unserem Bewegungsverhalten z. B. antriebslos oder bei Wut überaktiv sowie in unserer Mimik und Gestik z. B. ernst, ausdruckslos oder verzerrter Ausdruck. Umgekehrt erleben wir selbst immer wieder, wie eine für uns sinnige und freudvolle Bewegungsaktivität, sei es Tanzen, Fußballspielen, Spazieren gehen oder Holzhacken, unsere Stimmung oder auch unsere Aufmerksamkeit positiv beeinflusst.

Die Betrachtung von psychischen, kognitiven, perzeptiven, physischen, motorischen und sozialen Persönlichkeitsdimensionen als einheitliches Funktionsgefüge macht die ganzheitliche Ausrichtung des psychomotorischen Ansatzes deutlich: Über Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen der Kinder orientieren und alle genannten Persönlichkeitsdimensionen einbeziehen, wird die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit angestrebt. Auf der Grundlage entsprechender Entwicklungs- und Persönlichkeitstheorien ist die Psychomotorik auf die Ganzheit der menschlichen Persönlichkeit gerichtet, was bedeutet, dass die enge Verbindung von Wahrnehmen, Denken, Erleben und Handeln richtungsweisend für die Gestaltung von Unterrichts- und Förderprozessen ist. Nicht die Verbesserung einzelner motorischer Fertigkeiten, sondern Erfahrung durch Bewegung und Bewegungshandeln als Verwirklichungsmöglichkeit und Entwicklungsmotor der kindlichen Persönlichkeit stehen im Fokus psychomotorischer Förderung. Spiel, Erfahrung, Erleben und Gestalten bilden die Kernorientierung dieses entwicklungsfördernden Ansatzes. Über Körper-, Wahrnehmungs-, Sozial-, Umfeld- und Gegenstands-Erfahrungen im Bewegungsspiel wird das Selbstkonzept des Kindes aufgebaut: Die Förderung des Körperkonzepts und der Selbstwahrnehmung sowie das Erleben und Bewusstwerden von Selbstwirksamkeit tragen dazu bei. Körpererfahrung in ihrer ganzen Bandbreite (Bewegungs-Erleben und -Lernen, Bewegungs-Kreation und -Gestaltung, Bewegungskommunikation und -Ausdruck) ist Selbsterfahrung und damit grundlegender Baustein des Selbstkonzepts.

Um der persönlichkeitsbildenden Zielorientierung der Psychomotorik gerecht zu werden, muss nicht nur die Auswahl der Inhalte, sondern müssen Verfahrensweisen und methodisches Vorgehen ganzheitlich ausgerichtet sein. Es wird an den Stärken und Interessen der Kinder angesetzt, die mit entsprechenden ziel-

orientierten Inhalten verbunden werden. Diese Inhalte müssen für das Kind Sinn machen, d. h. kindgemäß beispielsweise in Bewegungsspielen, Bewegungsschichten und Spannungs- oder Fantasie-Situationen angeboten werden. Raum für Kreativität und Gestaltung, Entscheidungsfindung, Regel- und Materialveränderbarkeit müssen gegeben sein. Der Weg ist oft mehr als das Ziel. Selbsttätigkeit und Gestaltung, Spiel- und Erlebnisorientierung, Offenheit, Entscheidungs- und Verantwortungsübernahme sowie Reflexion sind Orientierungsaspekte zur Gestaltung des Unterrichts. Unter anderem bilden Rituale, klare Regeln und Wiederholungen den notwendigen sicheren Rahmen. Auch wenn eine Gruppe noch starke Strukturierung und enge Vorgaben zur Orientierung braucht, können immer kurze Eigengestaltungs- und Entscheidungsmomente in den Unterricht eingebaut und im Lauf der Zeit ausgeweitet werden. Nur so können Vertrauen in das eigene Tun, Selbstwirksamkeits-Bewusstsein, Kreativität und das Einbringen eigener Bedürfnisse und Wünsche gefördert werden.

Lehrplanbezug

Im Sinne dieser bewegungsorientierten Entwicklungsförderung findet sich der Ansatz der Psychomotorik deutlich im Rahmenlehrplan Sport für die Förderschule wieder. Indem die Kinder sich wahrnehmungs- und bewegungsorientiert mit dem eigenen Körper, mit Interaktionspartnern sowie mit Material und Raum in spielerischen Sinnzusammenhängen in Beziehung setzen, werden psychomotorische Basiskompetenzen vermittelt. Diese werden in Nordrhein-Westfalen in den einzelnen Kompetenzbereichen des Rahmenlehrplans thematisiert und dort näher ausgeführt. In der Regelschule hat der psychomotorische Ansatz in dem Diskussionsrahmen, in dem Bildung und Erziehung als Persönlichkeitsentwicklung aufgefasst werden, inzwischen ebenfalls Eingang in den Sportunterricht vor allem der Grundschule gefunden.

In allen Bundesländern wird in den Sportlehrplänen für den Förder- und Grundschulbereich psychomotorische Kompetenzvermittlung gefordert. Die Begrifflichkeiten differieren, aber die Ausrichtung auf die Kernbereiche psychomotorischer Praxis ist eindeutig: In Niedersachsen werden „Körper-, Sozial-, Material-, Ausdrucks- und Gesundheitserfahrung“ als Kompetenzbereiche in den Richtlinien aufgeführt. Fast in gleicher Wortwahl werden Inhaltsbereiche in Hessen benannt. „Sinneswahrnehmung, Körperwahrnehmung, Körperschema und Raumorientierung“ bilden im Lehrplan von Rheinland-Pfalz Zielbereiche. In den Hamburger Richtlinien findet sich das „Bewegungsfeld Körper“ mit „Sinnes-, Körper-, Partner/Gruppen- sowie Ausdruckserfahrungen“. Begriffe wie Stärkung der Persönlichkeit bzw. des Selbstwertgefühls (Bayern und Schleswig-Holstein), Selbstvertrauen (Sachsen), Entwicklungsförderung (Nordrhein-Westfalen) finden sich als Leitideen in allen Lehrplänen. Die Vorgaben für den Sportunterricht sind zwar in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich strukturiert und formuliert, auch für Förder- und Grundschulen unterschiedlich gewichtet, aber schon die schlaglichthafte Aufzählung der genannten Beispiele zeigt eine deutliche Verankerung psychomotorischer Grundlagen in den Richtlinien.

Umsetzung im Unterricht

Das vorliegende Buch zielt auf die praktische Umsetzung psychomotorischer Ausrichtung des Sportunterrichts. Es bietet über 200 motivierende Spiele und Übungsideen in den grundlegenden Förder- und Erfahrungsbereichen Körpererfahrung, Sozialerfahrung, Gegenstands-Erfahrung, Körperschema sowie Körper- und Sinneserfahrungen in Natur und Umgebung, die in diesem Band als Kernpunkte in den Fokus genommen werden. Dabei ist auch die Beziehung zu den Wahrnehmungsbereichen, die erst in einem zweiten Band ausführlich behandelt werden, berücksichtigt. Die hier vorgestellten Spiele können eingebettet in ein Unterrichtsthema oder auch so wie beschrieben für sich durchgeführt werden. Zusätzlich werden Modifikations- und Variationsmöglichkeiten hinsichtlich Schwierigkeitsgrad, Spielidee oder Material aufgeführt. In erster Linie wurden Spiele ausgewählt, die weniger bekannt sind und in langjähriger Praxis in der Schule bzw. in der psychomotorisch orientierten Aus- und Weiterbildung für SportlehrerInnen entwickelt und erprobt worden sind.

Zu jedem Bereich wird eine komprimierte theoretische Einführung gegeben, die gut verständlich das wichtigste Hintergrundwissen für eine didaktische Fundierung vermittelt. Die einzelnen inhaltlichen Schwerpunkte sind methodisch aufbereitet und strukturiert, so dass ein sinnvoller Aufbau für Lernprozesse deutlich wird. Die Reihenfolge der Spiele innerhalb der einzelnen Schwerpunkte stellt nur bedingt eine methodische Abfolge dar, da jedes Spiel in seinen Variations- und Erweiterungsmöglichkeiten immer wieder ein anderes Lern- und Erfahrungsniveau ansprechen kann.

Zu jedem Förder- und Erfahrungsbereich werden außerdem Unterrichtsstunden beispielhaft dargestellt, die die Anwendungs-, Einbettungs- und Gestaltungsmöglichkeiten der Spiele in unterschiedlichen Unterrichtskonstellationen aufzeigen. Die Unterrichtsstunden sind in der Regel für ca. 60 Minuten geplant. Die Durchführungsdauer der einzelnen Inhalte hängt von den Möglichkeiten und Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe ab. Wenn die Kinder relativ unselbstständig sind und man länger für Organisatorisches braucht, muss mehr Zeit eingeplant werden. Grundsätzlich sollte immer Zeit für Reflexionen zwischendurch bzw. am Schluss vorhanden sein. Bei einer rituellen freien Spielzeit zu Beginn und einer Spielwiederholung oder -variation bzw. einer Entspannungsphase am Schluss, was oft sinnvoll ist, müssen 90 Minuten eingeplant werden.

Formale Hinweise

Als Bezüge zu weiteren Förderbereichen werden bei den Spielbeschreibungen nur solche aufgeführt, die vielleicht nicht ganz so offensichtlich sind. Dass z. B. eine Partnerarbeit zum Körperschema Bezug zur Sozialerfahrung hat, versteht sich von selbst. Im Prinzip spricht jedes Spiel inhaltlich immer mehrere Förderbereiche an, fokussiert aber einen in besonderer Weise. Terminologisch wird willkürlich zwischen „Kinder, Schüler, Schülerinnen, Spielleiter, Lehrerin und Mitspieler“ gewechselt, wobei häufig die männliche Form gewählt ist, die aber vom Sinn her die weibliche mit einschließt, was im umgekehrten Fall entsprechend gilt. Das vorliegende Buch soll helfen, das in den Lehrplänen Sport postulierte

Ziel der ganzheitlichen Entwicklungsförderung praktisch umzusetzen. Es bietet allen Sport-Unterrichtenden, ob mehr oder weniger mit dem Fach vertraut, fundierte Anregungen für ihren Unterricht. Die umfassende Auswahl von spielorientierten motivierenden Inhalten wird Lehrerinnen und Schülern hoffentlich viel Freude im Sportunterricht vermitteln.