

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## I.B.23

Gesundheit und Gemeinschaft

# Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung – Körper und Geist aktivieren

Dr. Michael Bieligk und Christiane Bohn



© RAABE 2024

© Thinkstock / iStockphoto

Kinder erleben, empfinden und erkennen die Welt durch ihre Sinne. Das sensorische System kann sich vor allem dann optimal entwickeln, wenn gezielte Aktivitäten das Zusammenspiel der Sinne fördern und sinnliche Wahrnehmung bewusst erlebt wird. Das spielerische Sammeln von vielfältigen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen regt Kinder dazu an, sich mit der eigenen Umwelt ganzheitlich und „be-greifend“ auseinanderzusetzen.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	5–7
<b>Dauer:</b>	ca. 4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Die Wahrnehmungsfähigkeit schulen; Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren und sich verständigen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Sinneswahrnehmung, Körperbewusstsein
<b>Medien:</b>	Übungs- und Spielbeschreibungen

---

## Allgemeine Hinweise

Hinsichtlich der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt haben Wahrnehmungsleistungen des Menschen eine Schlüsselfunktion. Wesentliche Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit der Umwelt ist die Fähigkeit, Reize mit den Sinnesorganen zu erkennen, zu differenzieren, zu interpretieren und zuzuordnen. Mit Hilfe unserer Sinne können wir die wahrnehmbare Wirklichkeit mit unserem individuellen Empfindungs-, Vorstellungs- und Gestaltungsvermögen erleben und beeinflussen. In vorliegendem Unterrichtsvorhaben kommen vor allem folgende Wahrnehmungssysteme zum Tragen: Das visuelle (Augen/Sehsinn), auditive (Ohren/Hörsinn), taktile (Haut/Tastsinn), kinästhetische (Sehnen, Muskeln, Gelenke/Muskelempfindungssinn) sowie das vestibuläre System (Gleichgewichtssinn). Die (Weiter-)Entwicklung des sensorischen Systems ist ein aktiver Prozess, der sich im Sammeln von vielfältigen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen vollzieht. Neben der regelmäßigen und zielorientierten Förderung der Wahrnehmungssysteme muss eine passende Umwelt stehen, die dem Bedürfnis nach Aktivität und selbstständigem Handeln entgegenkommt. Die zunehmend mediale und technisierte Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> schränkt die Wahrnehmung über die verschiedenen Sinne jedoch immer stärker ein und der Mangel an Bewegungs- und Körpererfahrungen führt zum Verlust von elementaren und sinnlichen Erlebnissen. Als Teil einer umfassenden Gesundheitsbildung gilt die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler.

### Organisatorisches

- Zeitdruck kann die Umsetzung sinnlicher Erfahrung einschränken oder sogar verhindern. Deshalb sollte den Schülerinnen und Schülern ausreichend Zeit gegeben und die Dauer der Übungen und Spiele der Lerngruppe angepasst werden.
- Den Schülerinnen und Schülern sollte ein möglichst großer Freiraum beim Explorieren und Experimentieren gegeben werden. Zu viele bzw. strenge Vorgaben, Instruktionen oder Interventionen können den Wahrnehmungsprozess stören. Außerdem sollten die Kinder nie gedrängt werden, etwas zu tun, was sie nicht möchten oder sich nicht zutrauen.
- Abhängig vom Leistungsstand der einzelnen Gruppenmitglieder bietet sich auch eine Differenzierung der Übungen bzw. ein adäquater Schwierigkeitsgrad der Übung an. Bei Übungen und Spielen in der Natur darf diese nicht beschädigt oder verschmutzt werden. Der Untergrund, auf dem die Aktivität stattfindet, sollte zuvor auf gefährliche Gegenstände (z. B. Glasscherben) überprüft und ggf. gesäubert werden.
- Besorgen Sie im Vorfeld möglichst viele und verschiedene (Natur-)Materialien sowie Gefäße mit (Schraubverschluss-)Deckel.

### Weiterführende Medien

- **Bieligk, Michael (Hrsg.):** 160 Spiel- und Übungsideen zur Förderung der Sinneswahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen. Limpert-Verlag, Wiebelsheim 2013.
- **Zimmer, Renate:** Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. 1. Auflage. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2015.

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Hören

**M 1** **Übungen zum Hören**

**Benötigt:** 1–3 Reifen pro Gruppe, Gegenstände/Rhythmusinstrumente (z. B. Rasseln, Klanghölzer Glöckchen, Tamburin), mit Tiernamen beschriftete Kärtchen, verschiedene Bälle, 1 Zeitungsball, ggf. 1 Augenbinde

---

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Fühlen und Tasten

**M 2** **Übungen zum Fühlen und Tasten**

**Benötigt:** verschiedene (Natur-)Materialien, Springseile, Sandsäckchen, 4–5 Bananenkisten o. Ä., verschieden dicke Handschuhe/Fäustlinge, 1 Briefumschlag/Papier, Büroklammern, Legosteine, Taschentücher, Puzzleteile usw., verschiedene Klein- und Großgeräte; verschiedene Gefäße mit Deckeln, kleine/leichte Gegenstände und 1 Stoppuhr pro Paar; 1 Zeitungsbogen, 1 Teppichfliese und ggf. 1 Augenbinde pro Person

---

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Wahrnehmungsübungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum

**M 3** **Lass dich nicht täuschen!**

**M 4** **Übungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum**

**M 5** **Reifen-Wege – Vorlagen**

**Benötigt:** verschiedene Kleingeräte und Materialien (z. B. Springseile, Slalomstangen), 1 Fernglas, 1 Schwungtuch/Fallschirm; 1 Gymnastikreifen pro Person; 1 Bank pro Gruppe; 1 Stift pro Paar, ggf. Musikanlage und Musik

---

## 4. Doppelstunde

**Thema:** Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentration

**M 6** **Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentration**

**Benötigt:** 2 Springseile und 1 Decke pro Paar; 1 Gymnastik-/Fahrradreifen pro Gruppe, ggf. Musikanlage und Musik

---

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Wahrnehmungsübungen zum Hören

#### Aufwärmen

##### Felderlauf

Die Zahlen eines (großen Schaumstoff-)Würfels werden den zwei Feldern (in der Mitte der Halle) und den Hallenwänden zugeordnet:

Zahl 1: Wand 1; Zahl 2: Wand 2; Zahl 3: Feld 1; Zahl 4: Feld 2; Zahl 5: Wand 3; Zahl 6: Wand 4.

Die SuS laufen frei durch den Raum. Ein Kind (oder Sie) würfelt und nennt laut die Augenzahl. Die SuS rennen möglichst schnell zu der entsprechenden Wand/dem Feld.

*Variation:* Änderung der Fortbewegungsart, z. B. Hüpfen, Krabbeln, Kriechgang usw.

#### Hauptteil

##### Einstieg

Fragen Sie die SuS, welche Sinne sie beim Menschen kennen und welches die entsprechenden Sinnesorgane sind.

##### Übungen zum Hören (M 1)

Führen Sie dann mit den SuS die Übungen und Spiele wie bei **M 1** beschrieben durch.

#### Ausklang

##### Schatzwächter

Die SuS stellen sich in einem großen Kreis auf. Ein Kind sitzt in der Mitte mit geschlossenen Augen und einem Gegenstand neben sich. Ein bis drei SuS versuchen nun, sich dem Schatzwächter auf leisen Sohlen zu nähern. Hört dieser eine sich anschleichende Person, zeigt er in deren Richtung. Liegt der Schatzwächter richtig, so tauscht er die Rolle mit der enttarnten Person.

### Doppelstunde 2: Wahrnehmungsübungen zum Fühlen und Tasten

#### Aufwärmen

##### Komm mit, lauf weg!

Die SuS führen das bekannte Lauf- und Fangspiel durch.

#### Hauptteil

##### Einstieg: Stille Post mit Händedruck

Stellen Sie sich mit den SuS mit Handfassung in einem Kreis auf. Die SuS schließen die Augen. Schicken Sie nun einen Händedruck (z. B. 3 Mal drücken) nach rechts durch den Kreis. Wenn er beim links neben Ihnen stehenden Kind angekommen ist, muss dieses die Zahl benennen.

Lassen Sie die SuS anschließend selbst benennen, um welchen Sinn es heute geht.

##### Aufgaben zum Fühlen und Tasten (M 2)

Führen Sie dann die Übungen wie bei **M 2** beschrieben durch.

## Ausklang

### Wetter-Massage

Kind A liegt in Bauchlage auf einer Matte und schließt die Augen. Kind B führt mit seinen Händen die Bewegungen Ihren Anleitungen entsprechend auf dem Rücken des Liegenden aus, z. B. „Es weht ein sanfter Wind. Leichter Regen setzt ein.“ usw. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

## Doppelstunde 3: Wahrnehmungsübungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum

### Aufwärmen

#### Busfahren

Die SuS bilden 5er- bis 6er-Gruppen und stellen sich in je einer Reihe auf. Sie halten sich an einem Seil fest. Alle bis auf die „Busfahrerin“ (das vorderste Kind) schließen die Augen. Die Busfahrerin hat die Aufgabe, ihre Passagiere sicher durch die Halle zu bringen. Nach einiger Zeit wechseln die SuS die Position.

*Variation:* Die vorderste Person variiert die Fortbewegungsart und das Tempo.

### Hauptteil

#### Einstieg: Lass dich nicht täuschen! (M 3)

Zeigen Sie den SuS das Bild der optischen Täuschung (M 3). Sie sollen spontan beschreiben, was sie sehen.

*Hinweis:* Die Linien wirken auf den ersten Blick schief, verlaufen aber parallel.

#### Übungen zum Sehen und zur Orientierung im Raum (M 4, M 5)

Führen Sie die Übungen wie bei M 4 beschrieben durch.

### Ausklang

#### Buchstaben / Zahlen erfühlen

Kind A schließt die Augen und streckt eine Handinnenfläche aus. Kind B zeichnet mit seinen Fingern Buchstaben oder Zahlen hinein. A muss sie erraten. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

## Doppelstunde 4: Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Konzentration

### Aufwärmen

#### Kuhstall

Die SuS bilden 3er-Gruppen. Jeweils zwei Personen der Gruppe stellen den Kuhstall dar, indem sie sich mit Handfassung gegenüberstehen. Die dritte Person stellt sich als Kuh zwischen sie.

Auf Ihr Kommando hin werden neue 3er-Gruppen gebildet:

- „Kuh“ = Die Person in der Mitte muss sich einen neuen Stall suchen, d. h. sich zwischen zwei neue Personen stellen.
- „Stall“ = Die Kuh bleibt stehen, aber die beiden „Stallhälften“ lösen sich und suchen sich eine neue Kuh, d. h. mit einer neuen Person einen Stall bilden.
- „Kuhstall“ = Die gesamte Gruppe löst sich auf und muss einen neuen Stall bilden. Dabei dürfen alle Positionen wechseln, d. h. die Kuh kann zur Stallhälfte werden und umgekehrt.

**Hauptteil****Einstieg: Verzauberte Körperteile**

Stellen Sie sich mit den SuS in einen großen Kreis. Berühren oder benennen Sie einen Körperteil von Ihnen, den die SuS möglichst schnell ebenfalls an sich berühren sollen.

*Variation:* Benennen Sie einen Körperteil, z. B. „Nase“, aber zeigen Sie auf Ihr Knie o. Ä. Die SuS müssen trotzdem den Körperteil an sich berühren, den Sie genannt haben.

**Übungen zur Körperwahrnehmung und Konzentration (M 6)**

Führen Sie die Übungen wie bei **M 6** beschrieben durch.

**Ausklang****Bauchatmung**

Die SuS legen sich mit einem Sandsäckchen o. Ä. auf dem Bauch auf eine Unterlage. Durch tiefes Ein- und Ausatmen hebt und senkt sich die Bauchdecke und das Sandsäckchen bewegt sich im Atemrhythmus mit. Gelingt die tiefe Bauchatmung, kann der Gegenstand auf dem Bauch einen kurzen Zwischenstopp einlegen, indem der Atem angehalten wird. Danach erfolgt ein möglichst tiefes und lang anhaltendes Ausatmen.

*Variation:* Statt des Gegenstands können auch beide Hände flach auf den Bauch gelegt werden.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

