

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Mein 10-Minuten-Motorik-Training*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Lehrerinfo</b>	<b>5</b>
<b>1 Finjas Erlebnisreise</b>	<b>6</b>
1.1 Trainingsabschnitt 1	7
1.2 Trainingsabschnitt 2	11
1.3 Trainingsabschnitt 3	15
1.4 Übungen zu Finjas Erlebnisreise (Aufgabenkarten mit Kurzanleitungen)	19
1.4.1 Trainingsabschnitt 1	19
1.4.2 Trainingsabschnitt 2	25
1.4.3 Trainingsabschnitt 3	32
<b>2 Finjas Geburtstagsfeier</b>	<b>38</b>
2.1 Übungen zu Finjas Geburtstagsfeier (Aufgabenkarten mit Kurzanleitungen)	41
2.2 Weitere Übungen (Aufgabenkarten mit Kurzanleitungen)	44
2.2.1 Übungen für die Hände	44
2.2.2 Übungen für die Füße	47
2.2.3 Übungen für die Gesichtsmotorik	50
<b>3 Anhang</b>	<b>51</b>
3.1 Expertenkarte	51
3.1.1 Übung des Tages	51
3.1.2 Übung der Woche	51
3.1.3 Ratgeberkarte	51
3.2 Feen / Schleifen	52
3.3 Finja	53
3.4 Großmutter Grinni	54
3.5 Finjas Freunde	55
3.6 Finjas Mutter	56
3.7 Rummelplatz	57
3.8 Elfenwald	58
3.9 Urkunden	59
<b>4 Übersicht der einzelnen Übungen</b>	<b>60</b>

# Vorwort & methodisch-didaktische Hinweise

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

wenn ich „meinen“ Kindern in der Grundschule das Zeichen für unsere Bewegungszeit gebe, blicke ich augenblicklich in hochmotivierte, erwartungsvolle Augen. Bewegung bedeutet eben viel mehr als einmal um das Schulgebäude flitzen. Tägliche kurze Bewegungszeiten, in denen die Motorik geschult und der Kopf und damit letztlich das Denken wieder frei werden, bringen uns im Schulalltag eine Menge an positiven Nebeneffekten und sind keinesfalls verlorene Zeit – ganz im Gegenteil!

Die im vorliegenden Buch vorgestellten motorischen Übungen, kombiniert mit kinesiologischen Bewegungsabläufen, sind allesamt praxiserprobt. Zu Anfang noch angeleitet, damit den Kindern die Bewegungen in der richtigen Weise vermittelt werden, gehen sie rasch in „Fleisch und Blut“ über und können bereits nach kürzester Zeit auch von Kindern der ersten Klassenstufe eigenverantwortlich durchgeführt werden. 10 Minuten täglich, die keineswegs als „Unterrichtszeitendieb“ angesehen werden dürfen, reichen völlig aus, um Kopf und Körper (wieder) zu aktivieren und frischer wie auch konzentrierter an nachfolgende Arbeitsphasen heranzugehen. Die kindgerechten Namen, verbunden mit den Zeichen ☉ ! ★ prägen sich auch den kleinsten Lernern schnell ein, wobei die Symbole den Schwierigkeitsgrad angeben.

☉ **grundlegendes Niveau**

! **mittleres Niveau**

★ **Expertenniveau**

Gerade nach Phasen kopflastigen Arbeitens, aber auch als Ritual vor den Hausaufgaben, hat sich der angebotene Übungskomplex seit Jahren bei uns etabliert.

10 Minuten täglich und unser Körper bedankt sich bereits nach kürzester Zeit mit mehr Vitalität, Geschmeidigkeit und unsere Kinder verfügen bereits nach kürzester Zeit über mehr Agilität, geistige Beweglichkeit und motorische Antriebskraft.

Abschließen möchte ich mit den Worten Maria Montessoris, die zu einem meiner Leitsätze seit Anbeginn meiner Arbeit geworden sind und perfekt zum vorliegenden Material passen:

**Hilf mir, es selbst zu tun!**

Denn genau dieser Effekt tritt nach einer kurzen, gemeinsamen Erarbeitungsphase ein, so dass Sie nur noch die entsprechende Trainingskarte als stummen Impuls hochhalten oder aber den Namen sagen müssen, und schon trainieren die vor Ihnen Stehenden los...

Und nun wünsche ich Ihnen, auch im Namen von Finja und den anderen Waldbewohnern, viel Freude mit dem vorliegenden Material!

*Mila Müller*

## Lehrerinfo

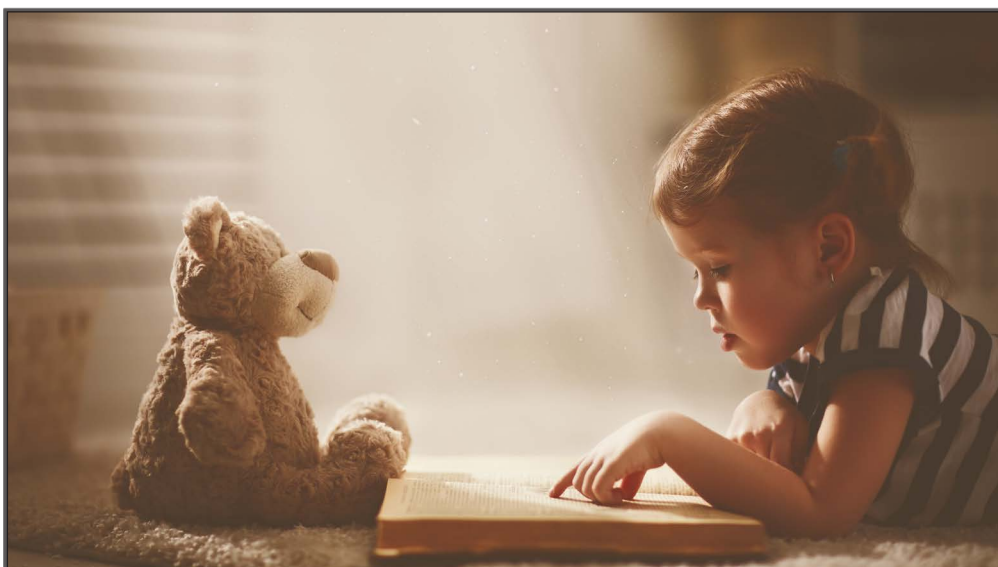
Im ersten Teil der Geschichte lernen die Kinder die Fee Finja kennen. Auf dem Weg zu ihrer Großmutter trifft Finja auf unterschiedliche Tiere, die im Laufe der Geschichte zu ihren Freunden werden.

Im Übungsteil sind jeweils zunächst die Übungen zu finden, die Finja gemeinsam mit ihren Freunden im Wald trainiert hat. Im Anschluss daran folgen weitere, die sie sich im Laufe der Zeit auf ihren zahlreichen Erlebnistouren überlegt hat. Insgesamt sind alle hier vorgestellten Übungen in jahrelanger Praxis erprobt und ausgestaltet.

Im zweiten Teil der Geschichte feiert Finja Geburtstag. Gemeinsam mit ihren Freunden und Eltern begleiten die Kinder sie auf den Rummelplatz. Dort erleben die Waldbewohner wieder vielfältige motorische Übungen, die Finja sich natürlich besonders gut merken möchte, um sie später Oma Grinni zeigen zu können.

Wie bereits in der ersten Geschichte tauchen die Kinder in eine Geschichte ein, mit deren Hilfe sie auf ganz spielerische Weise für den Körper und die Psyche wichtige Übungen erleben und selbst ausprobieren dürfen. Die Übungen sind wie zuvor nach den Körperteilen benannt, die jeweils von besonderer Bedeutung sind. Dadurch können auch die Kinder sich die Namen und dazugehörigen Übungen besser merken und verknüpfen beides rasch miteinander. Uns als Lehrperson erleichtert es den Alltag, wenn wir bereits nach kurzer Zeit nur noch die Karte mit der „Übung des Tages“ an die Tafel zu hängen brauchen und die Mädchen und Jungen sofort wissen, welche gemeint ist.

Die am Ende zu findenden Bilder der verschiedenen Protagonisten und Schauplätze können einerseits beim Erzählen gezeigt werden, um ein Ereignisbild mitwachsen zu lassen. Andererseits können sie den Kindern zur farbigen Ausgestaltung an die Hand gegeben werden. Dadurch können sie am Ende einer Trainingseinheit zur Ruhe kommen, sich und ihre Gedanken nochmals sammeln und das Erlebte verarbeiten. Die Bilder können noch weiter ausgestaltet werden und regen dadurch auch die Fantasie an, eigene Ideen zu verwirklichen.





## Finja, die kleine Fee

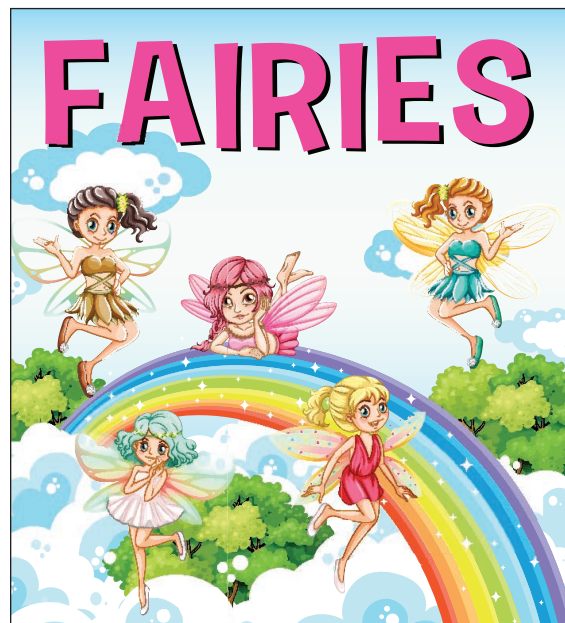
„So ihr Lieben, erholt euch gut. Wir sehen uns dann in 8 Wochen wieder“, sagte Herr Mattis, der Feenlehrer und entließ seine Schüler in die heißersehten Sommerferien. Ein lautes Jubelgeschrei hallte über den Schulhof, als sich die Türen öffneten und viele große und kleine Feen und Elfen der wohlverdienten Freiheit entgegeneilten.

Die ersten Tage waren toll, doch dann, als plötzlich alle Freundinnen von Finja im Urlaub waren, fühlte sie sich alleine und langweilte sich sehr. Verstecken spielen alleine? Geht nicht. Fangen spielen? Unmöglich alleine. „Mama, mir ist soooo langweilig! Ninja ist in Sternhausen, Birte in Monddorf und Smilli in Sonnland. Mir ist so langweilig!“ „Was hältst du davon, Oma Grinni zu besuchen? Sie ist doch auch ganz alleine und zusammen könnt ihr Plätzchen backen, die Tiere versorgen, im Ga...“ Mama wollte noch mehr aufzählen, doch dazu kam sie schon gar nicht mehr. Finja hüpfte wie ein Gummiball auf und ab, grinste, lachte, jubelte und fiel ihrer Mutter schließlich um den Hals. „Mama, du bist die Beste, was für eine wunderwunderwundervolle Idee!“

Schnell packte sie ihre sieben Sachen in ein kleines Kofferchen, steckte noch den Reiseproviant, ein leckeres luftiges Wolkenbrötchen mit Sternchenmarmelade, ein und verabschiedete sich von ihren Eltern. Den Korb mit all den leckeren und nützlichen Dingen der Mutter, den diese ihr für Oma mitgab, trug sie besonders stolz. Enthielt er doch lauter Gutes aus Mutters wundervollen Wünschestube: den blauen Feenstaub, Rückenschmerzenadeplätzchen, Weitsichtgelee, Nähgarn, ein Scherensortiment. Den Weg kannte Finja schon auswendig, so oft war sie ihn gegangen, bisher jedoch noch nie ganz alleine. „Pass gut auf dich auf, halte dich an die Wege und lass dich nicht ansprechen! Ich kann dich auch eben begleiten...“, sagte der Vater. „Papa! Ich bin 7 Jahre alt“, sagte sie stolz und stellte sich kerzengerade hin. „Ich schaffe das und du hast doch eh so viel zu tun, ich kann alleine gehen. Tschüss!“ und schnell lief sie los, bevor die Eltern es sich doch noch anders überlegen sollten.

Mama rief indes bei Oma Grinni an, um sie über die kleine Besucherin zu informieren, dann widmete sie sich wieder ihrer Arbeit, kochte Marmelade und backte leckere luftige Törtchen.

Und so begann Finjas kleine große Reise zu ihrer Oma Grinni...





Sie war kaum aus Sichtweite der Eltern, als sie einen Troll traf, der lustige Verrenkungen machte. „Was machst du da? Kann ich dir vielleicht helfen?“, fragte sie zaghaft. Vorsichtig stellte sie ihr Gepäck ab. „Helfen? Wieso helfen? Das ist meine Morgengymnastik, die absolviere ich jeden Morgen, um beweglich und fit zu bleiben! Pass mal auf!“, sprach der Troll und zeigte ihr die Übung nochmals ganz genau.

**Tobi legte sich auf den Rücken, stellte die Hinterbeine an und legte die Vorderpfoten auf seine Brust.**

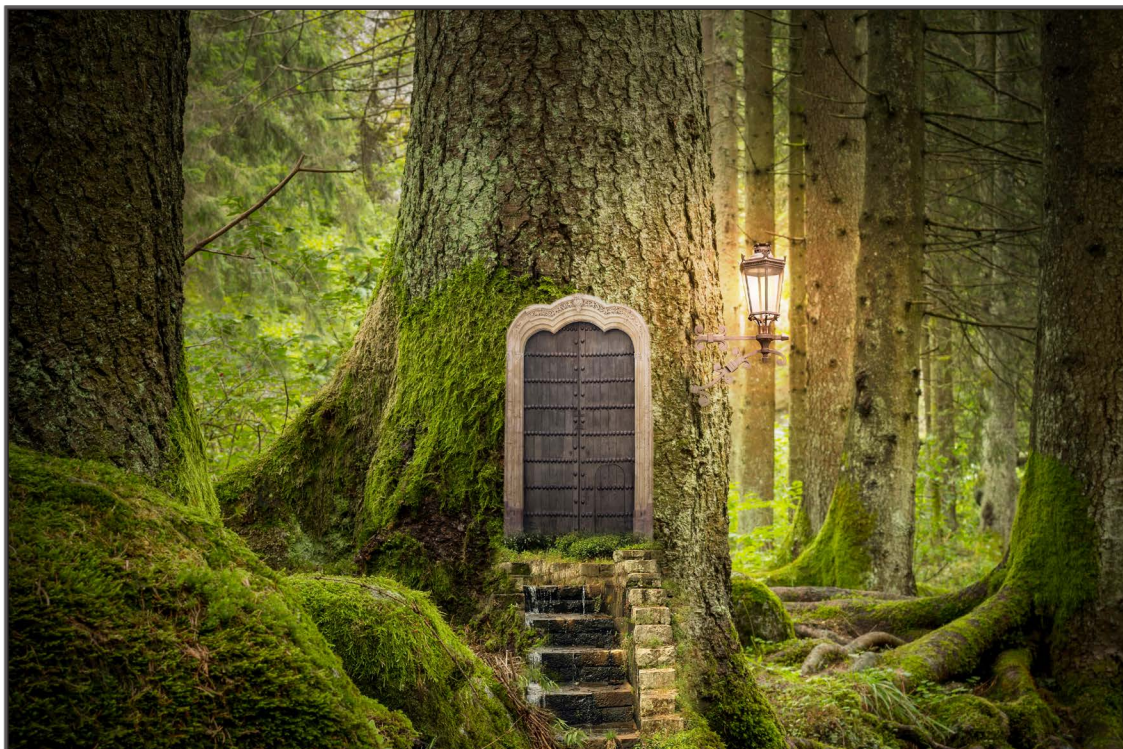
**Dann hob er den Kopf ein Stück an und beugte ihn nach vorne, bis er durch seine Hinterbeine schauen konnte. „Eins, zwei, drei“, sprach er dabei.**

Als er es einige Male gezeigt hatte, drehte er sich zu Finja hin und sagte:

„Ich heiße übrigens Tobi. Tobi der Troll.“ „Ich bin Finja, hallo. Das sieht wirklich sehr gesund aus, meinst du, ich kann das auch lernen? Denn ich bin gerade auf dem Weg zu meiner Oma und dann könnte ich auch ihr die Übung zeigen...also nur, wenn es wirklich in Ordnung für dich ist.“ „Natürlich, es kommen oft andere Waldbewohner zu mir und trainieren mit, also pass gut auf. Wir führen die Übung nun nochmals gemeinsam aus, du schaffst das schon!“

Und so führten die beiden neuen Freunde die Übung nochmals gemeinsam aus. „Fünf Mal. Das soll reichen für den Anfang, sonst bekommst du nachher noch Muskelkater. Lieber jeden Tag ein wenig, als einen Tag zu viel und sich dann nicht mehr bewegen können, denke immer daran!“, riet Tobi ihr.

Fröhlich verabschiedete sich Finja und setzte ihren Weg fort.





Auf einer wunderschönen, saftigen Wiese pflückte sie einen kleinen Blumenstrauß für Oma Grinni. Plötzlich entdeckte sie einen kunterbunten, in allen Farben schimmernden Schmetterling. Er saß auf einer großen Butterblume und wedelte mit den Flügeln, so sah es jedenfalls aus. Finja musste lachen. „Hey, das sieht ja ulkig aus, was machst du da?“ „Ulzig?“, erwiderte der Schmetterling beleidigt, „ulkig? Ich mache gerade meine wichtigen Turnübungen, das ist nicht ulkig. Das ist sehr gesund und macht mich fit!“ Eifrig turnte er weiter. „Ich bin Finja und bitte verzeih mein Verhalten.“ „Ich bin Sille und Verzeihung angenommen. Willst du nicht mitmachen? Es ist gut für den ganzen Körper, gerade wo du doch so viel tragen musst.“ „Oh, liebend gerne, vielen Dank, liebe Sille.“

**Finja legte sich neben den Schmetterling auf die wundervoll weiche Wiese. Dann streckte sie alle Viere von sich und schloss die Augen. Sie spreizte die Finger soweit es ging auseinander, wie Sille es ihr sagte. Dabei drückte sie die Hände auf den Boden. „Nun sind die Füße dran“, sagte Sille.**

**Voller Eifer spreizte Finja die Zehen soweit es ging auseinander.**

„Puh, ist das anstrengend!“, stöhnte sie. „Ja, zu Anfang schon, aber wenn du jeden Tag ein wenig trainierst, fällt es dir immer einfacher. Pass mal auf, das ist wie Zauberei! Außerdem wirst du immer kräftiger und fühlst dich wohler dabei, das ist doch spitze, oder?“ „Und ob, vielen, vielen lieben Dank“, erwiderte Finja.

**„Oh, es geht noch weiter!“, grinste Sille. „Nun streck deine Hände und Füße in die Luft und fauste sie dabei, das schaffst du sicher, oder?“ Und schwupp zeigte Sille Finja, wie sie es meinte. Finja gab sich große Mühe, kam jedoch ziemlich ins Schwitzen. „Ja, super machst du das“, feuerte Sille ihre neue Freundin an.**

Und so turnten die beiden Freundinnen noch einige Zeit eifrig auf der Blumenwiese.

„Jetzt muss ich aber weiter, ich bin gerade auf dem Weg zu meiner Oma Grinni. Aber ich werde ihr die Übung auch beibringen, wenn es für dich okay ist.“ „Gerne und grüß sie lieb von mir, ich habe schon einige Male bei ihr im Garten auf den wunderschönen Blumen sitzen dürfen und ihrem Harfenspiel zugehört.“



# Mein 10-Minuten-Motorik-Training

## Aufgabenkarten zur Förderung der Motorik

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2017  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Mila Müller  
Coverbild: © contrastwerkstatt - fotolia.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P11 947**

**ISBN: 978-3-96040-725-6**

### Bildnachweise:

Seite 13, 16, 51, 55, 59 (Troll): © natasha\_chetkova - stock.adobe.com; Seite 6 - 52 (Elfen): © topvectors - stock.adobe.com; Seite 5: © JenkoAtaman - stock.adobe.com; Seite 6: © GraphicsRF - stock.adobe.com; Seite 7: © santiago silver - stock.adobe.com; Seite 8: © Oleksandr Dibrova - stock.adobe.com; Seite 9: © Visions-AD - stock.adobe.com; Seite 10: © hkuchera - stock.adobe.com; Seite 11: © lilu330 - stock.adobe.com; Seite 12: © andrew - stock.adobe.com; Seite 13: © determined - stock.adobe.com; Seite 14: © Elena Schweitzer - stock.adobe.com; Seite 15: © Lilya - stock.adobe.com; Seite 16: © Elena Schweitzer - stock.adobe.com; Seite 17: © gallas - stock.adobe.com; Seite 18: © grandfailure - stock.adobe.com; Seite 52: © timboosch - stock.adobe.com; Seite 53: © topvectors - stock.adobe.com; Seite 54: © topvectors - stock.adobe.com; Seite 55: © GingerArt - stock.adobe.com; Seite 56: © topvectors - stock.adobe.com; Seite 57: © muchmania - stock.adobe.com; Seite 58: © GraphicsRF - stock.adobe.com; Seite 59: © topvectors - stock.adobe.com

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

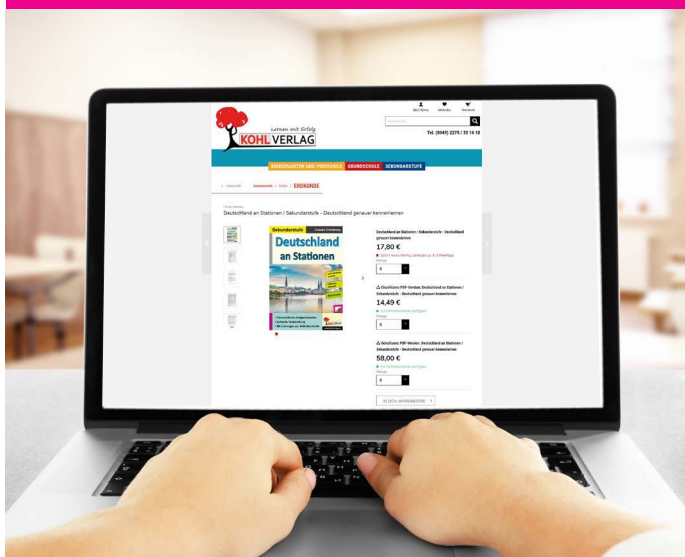
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Mein 10-Minuten-Motorik-Training*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

