



### 5 Spiele zur Wahrnehmungsförderung

Nach dem Motto „Sinne schärfen, Sinne nutzen“ sind auch im Sportunterricht Akzente zu setzen. In der handelnden Auseinandersetzung beim Sporttreiben lernt der Schüler, Ursachen und Zusammenhänge seines Bewegungsverhaltens zu erkennen und zu begreifen. Deshalb sind Spiele zur Wahrnehmung mit offenen Situationen bzw. dem Lösen von Problemen zu verbinden, die von den Schülern Entscheidungen zum Bewältigen der Bewegungsaufgabe fordern.

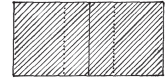
Förderung der Wahrnehmung bedeutet vor allem auch, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden. Wahrnehmung und Bewegungsverhalten bedingen sich. Je besser ein Schüler seine Umwelt beobachtet, je besser er **hinsehen**, **hinhören** und **hinfühlen** kann, desto besser wird er auch seine Bewegung beherrschen. Wahrnehmung ist kein passives Abbilden einer äußeren Realität, sondern deren aktives Herstellen unter Einfluss von Erfahrungen. Umweltreize verarbeiten, heißt lernen. Werden die Sinne nicht benutzt, stumpfen sie ab. Es kann aber nur das wahrgenommen werden, worauf unser Sinnesapparat eingerichtet ist. Deshalb sind einzelne Wahrnehmungsbereiche gezielt anzuregen: die **optische**, **akustische**, **taktile** und **kinästhetische** Wahrnehmung sowie die **Körper- und Raumorientierung** (Kiphard 1990). Mit dem Einschränken bzw. Ausschalten des optischen Analysators treten andere Analysatoren stärker in den Mittelpunkt von Wahrnehmungen und führen z.T. zu interessanten und nachhaltigen Erfahrungen.

Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen erweitern die Kenntnis des Schülers über seinen Körper und seine Fähigkeiten sowie über seine kognitive und soziale Handlungsfähigkeit. Das Miteinander lässt sich durch das Ausschalten bzw. Einschränken von Analysatoren besonders erleben, der Umgang mit Körperkontakten und die gegenseitige Vertrauen gewinnen an Bedeutung. Zur Kompetenzförderung sind kontrastreiche Übungen, die Arbeit





## Optische (visuelle) Sinneswahrnehmung Kl. 5–8



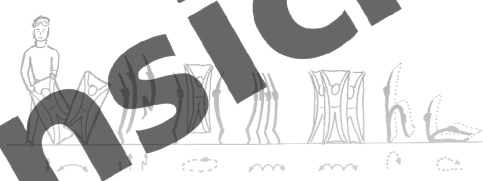
Die Augen sind das wichtigste menschliche Informationsorgan. Ein intakter Sehvorgang stellt die Voraussetzung sowohl für die optische Wahrnehmung als auch für die Bewegungskoordination dar.

### Zielverfolgen

- **Papierflugzeug:** 2 oder 3 Schüler spielen zusammen. Das Flugzeug soll unversehrt auf den flachen Händen eines Mitschülers landen. Ziel kann auch das Zurücklegen einer Strecke von ca. 25 m sein, nach dem Prinzip Landung gleich Start oder das Flugzeug soll in einer ausgewiesenen Landezone (Gasse) ankommen. Die „Papier“flugzeuge sind möglichst von den Schülern nach Vorlage oder eigenen Ideen anzufertigen. (Kl. 5/6)
- **Spiegelbild:** Im Frontalbetrieb bewegen Sie sich als „Vorturner“ vor der Klasse. Sie führen relativ einfache Bewegungen am Ort und in der Bewegung aus (vor-, rück- und seitwärts), die spiegelgleich durch die Schüler nachvollzogen werden, d. h. der Abstand zu Ihnen bleibt immer gleich. Beim **Schattenlaufen** werden Bewegungen durch (den) Partner nachgemacht. Dies kann auch mit einem Gerät (Ball) erfolgen.



- **Vorturner:** Eine Zeitungsseite stellt den Vorturner dar. Nach dem Prinzip „Vor- und Nachmachen“ setzen die Schüler die Bewegung der Zeitung in eigene Bewegungen um. Der Vorturner sollte von allen Teilnehmern gut gesehen werden (Gymnastikmatzen).



Beispiele: Hüpfen einbeinig links oder rechts und im Wechsel; Hüpfen beidbeinig mit wiederholt deutlichem Anheben der Beine; mit Drehung, mit etwas Raumgewinn vorwärts, seitwärts, rückwärts; Rückenbeugen im Stand und im Winkelsitz.

- **Reifenlaufen:** Schüler legt sich im Gymnastikreifen, der vom Partner in Hüfthöhe gehalten wird. Der Schüler bewegt sich frei in der Halle und

Download zur Ansicht



### Größenunterscheidung

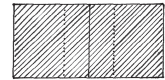
In der richtigen Folge haben sich die Schüler einzuordnen, in Reihe oder Linie z. B. der Größe oder der Haarlänge nach, auch von heller nach dunkler Kleidung (der Größte oder Kleinste kann auch in der Mitte stehen). (Kl. 5/6)

### Übergreifend

- **Gleich und Gleich gesellt sich gern:** Aus der Bewegung heraus sollen sich Paare oder Kleingruppen nach angesagten Merkmalen bilden (z. B. gleiche Körperhöhe, Haarlänge, Bekleidung, Körperhöhe und Bekleidung).
- **Denkmal:** Sie nehmen eine Pose ein, die die Schüler sich einprägen. Dann schauen alle weg bzw. drehen sich um. Sie ändern 1 bis 2 wahrnehmbare Positionen der Pose, die von den Schülern zu erkennen und zu beschreiben sind. Damit jeder Schüler diese Änderungen nachvollziehen kann, werden sie nach der Auflösung noch einmal demonstriert. Ein Denkmal kann auch von 2 Personen gemeinsam gebildet werden. (Kl. 5/6)
- **Was ist anders?\*** In einer Gasse stehen sich Gruppen von ca. 4 bis 6 Schülern gegenüber. Jeder nimmt selbstständig eine Haltung ein, verharrt in dieser Position und beobachtet besonders sein Gegenüber (Körperhaltung, Bekleidung, Besonderheiten), aber auch die anderen Schüler dieser Gruppe. Danach beraten sich die Gruppen (Flur/hinter einer Matte). Jeder Schüler darf eine (oder 2) Änderungen an seiner Körperhaltung oder Bekleidung vornehmen. Die Änderungen müssen erkennbar sein, z. B. *Schulter links und rechts tauschen, Sportknie über die Hose, andere Fußstellung*. Die Änderungen sind im Wechsel zwischen den Gruppen zu beschreiben. Noch mehr Varianten und Absprachen ergeben sich, wenn nur die Anzahl an Änderungen vorgegeben wird und es den Gruppen überlassen ist, welche Schüler der Gruppe die Änderungen ausführen.
- **Ich weiß, das ist...\*** Schüler stehen sich gegenüber und prägen sich Auffälligkeiten des Mitspielers ein. Nachdem sie sich umgedreht haben (Rücken zueinander), beobachten sie die Auffälligkeiten des Partners. Es können auch Fragen zu Auffälligkeiten...



### Akustische (auditive) Sinneswahrnehmung 5–8



Obwohl der Hörsinn ständigen Reizen ausgesetzt ist, werden diese oft erst durch das Einschränken oder Ausschalten der optischen Information bewusst wahrgenommen. Bei Bewegungen ohne optische Kontrolle ist besonders auf Sicherheit zu achten, d. h. u. U. nur wenige Paare sich gleichzeitig bewegen lassen.

#### Richtungshören/Geräusche orten

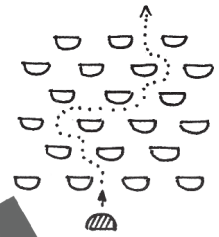
- **Klingender Partner\***: Jeweils 2 Schüler vereinbaren einen bestimmten Klopfrythmus (auf den Boden oder als Handklatsch) oder haben ein Musik-/Geräuschinstrument (z. B. Tamburin, Klanghölzer, Triangel). Ein Schüler schließt die Augen, der Partner bezieht in der Halle eine Position und macht das vereinbarte Geräusch. Ohne optische Kontrolle soll der „blinde“ Schüler seinen Partner durch den vereinbarten Rhythmus bzw. durch das Geräusch finden.
- **Klingendes Tor\***: Ein klingendes Tor von ca. 1 Meter wird durch 2 Schüler gebildet, die Geräusche machen (siehe oben). Ohne optische Kontrolle sollen Schüler durch das „klingende Tor“ gehen. Erst nachdem die Schüler die Augen geschlossen haben, wird das Tor gebildet. Es können mehrere Tore mit unterschiedlichen Geräuschen eingesetzt werden.
- **Schleichen in bzw. aus dem Kreis\***: Die Schüler stehen mit Armabstand im Innenstirnkreis. Die Augen sind geschlossen. 2 bis 3 sehende Schüler versuchen, in bzw. aus dem Kreis zu gelangen. Die Kreisspieler verhindern dies, indem sie durch Heben der Arme in Seithalte den Kreis immer dann schließen, wenn ein Geräusch erkennbar ist. Als Paar mit Handfassen wird es noch schwieriger, in bzw. aus dem Kreis zu kommen\*\*. Bei großen Gruppen 2 Kreise bilden oder einen doppelten Innenstirnkreis.
- **Gartenzaun\***: Neben- und hintereinander auf Lücke stehende Schüler bilden Gartenzäune (jeweils 5 Schüler). Sie schließen die Augen. 2 sehende Schüler wollen durch den Zaun gehen. Die Schüler des Zaunes wollen dies verhindern. Die Schüler des Zaunes wollen die beiden durchgehenden Schüler nicht sehen. Die Schüler des Zaunes wollen die beiden durchgehenden Schüler nicht sehen.



Download zur Ansicht



- **Im Tal der Klapperschlangen\*:** Die Schüler stehen in Lücke (Armabstand) ungeordnet neben- und hintereinander in einer Gasse von ca. 3 m. Sie stellen friedliche Klapperschlangen dar. Ein „blinder“ Schüler soll ohne optische Kontrolle nur nach dem Gehör durch die auf Lücke stehenden Klapperschlangen gelangen. Je nach Annäherung klatschen die Mitschüler leise (noch entfernt) oder kräftiger (ganz nah) in die Hände.



**Variante:** Bei der **Hafeneinfahrt\*** soll der „blinde“ Kapitän das Schiff sicher in den Hafen bringen. Die Schüler stellen Heulbojen dar, die durch Geräusche ein Anstoßen des Schiffes vermeiden sollen. Den Schülern ist deutlich zu machen, dass sie den „Blinden“ helfen und ihn nicht durch ein plötzliches lautes Klatschen bzw. Geräusch erschrecken sollen.

- **Bälle prellen:** Im Rücken einer Gruppe werden unterschiedliche Bälle geprellt, die zu benennen sind. Es kann auch die Anzahl der Bälle\* oder die Anzahl der Bodenkontakte der unterschiedlichen Bälle bestimmt werden\*\*.
- **Klingelball\*:** In einer Gasse oder im Innenstinkreis sitzen die Schüler im Schneidersitz auf Lücke (ca. 80 cm). 1 oder 2 Klingelbälle werden rollend zugespielt. Nach einiger Zeit schließen die Schüler die Augen und versuchen, nur über den Hörsinn den Weg des klingelnden Balles zu verfolgen und ein Verlassen der Gasse bzw. des Kreises durch Aufnahme des Balles zu verhindern. Ein Gymnastikball kann zum Klingelball umfunktionierte werden, indem Geräuschkörper über eine Öffnung eingeführt werden.

- **Tigerball mit einem Klingelball\*:** Die Schüler bilden einen Innenstinkreis und spielen einen Klingelball möglichst nah am blinden Tiger vorbei. Der Tiger im vierfüßlergang oder in der Bankstellung versucht anhand des Geräusches, den Weg des Balls zu erkennen und den Ball festzuhalten. Der Ball ist ohne optische Kontrolle schwer zu erfassen. Selbst wenn der Tiger

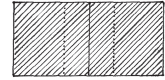


Download zur Ansicht



### Taktile Sinneswahrnehmung

Kl. 5–8



*Durch das Ausschalten der optischen Wahrnehmung lernt der Schüler, dass er allein durch das Tasten viele wichtige Informationen über die Umwelt erhalten kann. Der Tastsinn ist eng mit Emotionalität verbunden, deshalb ist ein eher sensibler Umgang mit taktilen Übungen angebracht. Sie erfordern oft ein bewegungsarmes Verharren am Ort und hohe Konzentration.*

- **Ballmassage/Igelballmassage:** Der in Bauchlage auf einer Matte liegende Schüler wird mittels eines Balls vom Partner massiert. Der Liegende kann auch Körperstellen benennen, die zu massieren sind. Neben Igelbällen ist eine Massage mit Tennisbällen, Gymnastikbällen oder anderen Bällen möglich. Es kann auch im Sitzen, z. B. auf der Bank, und in Gruppen in Reihe oder im Sitzkreis, massiert werden.
- **Formen beschreiben\*:** Mit einem Springseil gelegte Formen sind zu erfühlen und zu beschreiben, z. B. Zahlen, Buchstaben, Spielgeräte, Lebewesen, Pflanzen oder Gebäude. Zu Beginn sollten Sie den Schülern Beispiele als Anregung geben und es sind in Kleingruppen erste Erfahrungen zu sammeln. Ein Schüler schließt die Augen, seine Partner legen mit dem Seil eine Form. Der Tastende ist so an die Form zu führen, dass er die Betrachterposition einnimmt (nicht seitenverkehrt oder über Kopf). Es kann mit den Händen oder mit den Füßen getastet werden.  

- **Teufelnieren/Stille Post:** Ca. 5 Schüler sitzen mit leicht gegrätschten Beinen hintereinander. Die Hände erfassen die Knöchel des Hintermanns. Durch Druckkontakte soll eine Zahl von vorn nach hinten vermittelt und vom letzten Schüler der Gruppe aufgeschrieben (oder angesagt) werden. Nur dem vorn sitzenden Schüler wird die Zahl gezeigt (Finger oder Zahlenkarte). Zwischen den Zahlen werden durch Kontakte mit der linken Hand (Lehner) und rechten Hand (Rehner) die Buchstaben L und R eingezeichnet.  


Download zur Ansicht



für genaues Wahrnehmen nutzen kann. Es können auch Begriffe geschrieben werden, z. B. BIO, FERIEN, NOTEN.

- **Waldspaziergang\***: Sie erzählen etwas und das Gesagte wird durch typische Bewegungs- und Druckkontakte auf den Rücken eines in Bauchlage liegenden Schülers übertragen. Alle Schüler beobachten die Handlungen des Lehrers und „massieren“ ihren Partner in vergleichbarer Art. Zum Beispiel: *Vögel hüpfen über die Lichtung; ein Fuchs schleicht vorbei; danach eine dicke Schlange; eine Affenherde überquert schnell die Lichtung; ganz gemütlich bewegt sich eine Elefantenherde; es kommt Wind auf; die ersten Regentropfen fallen; dann prasselt der Regen; die Sonne scheint (Wärme durch die Handflächen)*. Nach dem gleichen Prinzip kann man eine **Pizza backen**.
- **Hände zuordnen\*\***: Ein Schüler ertastet ausgiebig die Hände von 3 bis 4 Mitschülern. Dann schließt er die Augen und die Schüler wechseln ihre Positionen. Nur durch Tasten der Hände sollen die Schüler bzw. deren ursprünglicher Standort erkannt werden. Schwieriger wird die Aufgabe, wenn der Tastende bereits zu Beginn die Augen schließt. Sie können mehrere Gruppen gleichzeitig spielen lassen.
- **Der Größe nach\***: Ohne optische Kontrolle und ohne zu sprechen, nur durch den Tastsinn, hat sich die Hälfte der Klasse in einer Reihe (Linie) der Größe nach zu ordnen.
- **Blinde Schlange\*\***: Die Hälfte der Klasse bildet die Schlange. Die Hände sind auf die Schultern des Vordermanns gelegt. Bis auf den letzten Schüler der Reihe, schließen alle die Augen. Dieser Schüler soll die blinde Schlange nur durch Druck auf die Schultern zu einem Ziel führen. Der Druck gibt die Bewegungsrichtung (links oder rechts) vor. Nachdem die blinde Schlange sich in Bewegung gesetzt hat, wird die Zielposition eingenommen. Zur Freude der zuschauenden Schüler ändert die Schlange oft nah am Ziel den richtigen Weg.

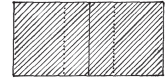


Downloaded  
zur Ansicht





## Körperwahrnehmung & Körperorientierung Kl. 5–8



Die körperliche Räumlichkeit, einschließlich Körperspannung und -haltung, werden durch kinästhetische, taktile und visuelle Sinneswahrnehmungen bewusst erfahren.

- **Blindenführer\***: Der Sehende ist vorn und führt den „Blinden“ durch den Raum. Der „Blinde“ hat die Hände auf die Schultern des Vordermanns gelegt oder ist durch Geräte mit ihm verbunden (Gymnastikstäbe, Keulen, Springseil, Reifen). Der „Blinde“ bestimmt das Tempo (Gehen bis Trabben). Noch mehr Verantwortung hat der Sehende, wenn der „Blinde“ sich vor ihm bewegt\*\*.
- **Blinde Modellierer\***: Der blinde Modellierer ertastet die relativ einfache Position seines Partners und versucht, mit seinem Körper die gleiche Position einzunehmen. Gleichzeitig sollten mehrere Paare aktiv sein. In einer Dreiergruppe kann der blinde Modellierer nach einem Modell eine Kopie anfertigen\*\*.
- **Schaufensterpuppe gestalten\***: Die Schüler stehen im doppelten Innenstirnkreis. Die innen stehenden Schüler sind die Schaufensterpuppen, die außen stehenden die Dekorateur. Jeder Dekorateur stellt seine Puppe in eine Position, die beizubehalten ist (Körperspannung) und erst vom neuen Dekorateur verändert wird. Nach ca. 15 Sek. wechseln alle Dekorateur nach Auf-forderung durch Sie zur nächsten (linken) Puppe. Die Puppen sind in der Regel so zu stellen, dass sie sich gegenseitig beobachten können.
- **Quak**: Zwei Partner bilden durch einen Innenstirnkreis mit Armabstand ein Quadrat. Die Partner wechseln die Rollen des Puppenspiels.

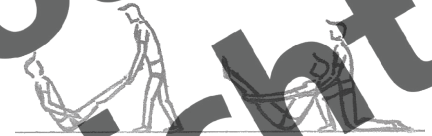


Download zur Ansicht



eigener Vorstellungen soll die Auseinandersetzung mit Körperübungen angeregt werden. Bewegungen in Zeitlupe ermöglichen auch, richtige bzw. fehlerhafte Bewegungstechniken zu erkennen.

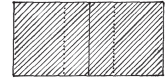
- **Baumstamm/Brett\***: Ein Schüler liegt mit gestrecktem und angespanntem Körper in Rückenlage, seine Arme sind am Körper angelegt. Er wird durch 2 Mitschüler an den Füßen angehoben, kurz gehalten und wieder abgelegt. Für eine gute Körperspannung spricht, wenn in der Schräge der Griff an einem Fuß gelöst und die Position gehalten wird\*\*. Das Anheben kann auch am Oberkörper mit Griff unter den Achseln erfolgen\*. Sie sollten auf ein rückengerechtes Anheben mit gebeugten Knien und geradem Rücken achten.
- **Rechter Winkel\***: Der im Strecksitz vorhandene Winkel von 90 Grad ist stets beizubehalten, auch wenn dieser Schüler durch Mitschüler an den Füßen\* oder an den Schultern\*\* bewegt wird. Zur Erleichterung können die Hände seitlich an den Oberschenkeln die Winkelposition stabilisieren.
- **Marionette\***: Ein Schüler ist die Marionette und 2 Mitschüler sind die Marionettenspieler. An fiktiven Fäden werden einzelne Körperteile in bestimmte Positionen angehoben, dort gehalten, verändert und wieder abgelegt. Liegt die Marionette in Rückenlage, ist ihre Orientierung eingeschränkt. Die Spieler begleiten ihre Handlungen verbal und tippen die entsprechende Körperstelle an. Sie sollten durch einführende Beispiele den Schülern die Umsetzung erleichtern.



Download zur Ansicht



### Selbstfinden – Selbstdarstellen Kl. 5–8 (9/10)



Durch Körpersprache (Mimik, Gestik, Haltung) werden Stimmungen und Gefühle sichtbar. Der Umgang mit diesem bewegungsbezogenen Ausdruck der Emotionalität ist im Spiel gut zu vermitteln. Das Spielerische und das gemeinsame Handeln erleichtern oft das Selbstfinden und -darstellen.

- **Situationen im Alltag\*:** Durch Körpersprache sind Situationen und Stimmungen auszudrücken. Die Schüler sitzen im Halbkreis. Jeweils 2 Schüler bekommen einen Zettel mit der Aufgabe. Beispiele: *Fenster putzen, Spielen im Sandkasten, Blumen gießen, Staub saugen, Einkaufen, gemütliches Wandern, Aufwachen nach bösem Traum, Angst haben, sich freuen*. Getrennt durch eine aufgestellte Weichbodenmatte bietet jeder Schüler seine Lösung an. Durch das gleichzeitige Auftreten sollen mögliche Hemmungen gemindert und das Selbstdarstellen erleichtert werden. Ein Vergleich des Dargestellten ist nicht zu thematisieren. Die Schüler sollten Zeit zum Darstellen bekommen. Erst nach ca. 10 Sek. soll das Gespielte erraten werden (betrifft auch die nachfolgenden Spiele). Die Schüler können auch eigene Ideen einbringen, z. B. *als Zuschauer beim Fußball, auf dem Weg zur Schule (Fahren in der Straßenbahn; bei Kälte auf den Bus warten)*.
- **Gegensätzliche Stimmungen\*:** 2 Schüler stellen gegensätzliche Stimmungen bzw. Verhaltensweisen dar. Die Schüler sprechen sich ab und legen ihre Rollen fest. Beispiele: *ruhig – wütend, lieb – böse, besonnen – hektisch, zufrieden – unzufrieden, heiter – traurig, wissend – unwissend, bestimmend – unterwürfig, munter – müde*.
- **Sprichwörter & Redensarten\*\*:** 2 Schüler sprechen sich über ein zu gestaltendes Sprichwort ab und legen ihre Rollen fest. Beispiele: *Wer nicht hören will, muss fühlen. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein. Jemanden schöne Augen machen. Jemanden auf den Arm nehmen. Jemanden an der Nase herumführen. Jemanden sein Herz ausschütten. Vor Schmerz Freude feigen. Durch dick und dünn gehen. Wer sein Rad liebt, der schiebt.*
- **Gruppenarbeit\*:** Schüler tauschen sich über das aus, was sie darstellen und beschreiben. Die Schüler beschreiben, was sie sehen und was sie fühlen. Die Schüler beschreiben, was sie sehen und was sie fühlen.