

Psychomotorik

Angela Greding

Definition Psychomotorik

Was versteht ihr unter Psychomotorik?

Definition Psychomotorik

„Funktionelle Einheit körperlich-motorischer und psychisch-geistiger Prozesse“

Psychomotorik = eine spezifische Sicht menschlicher Entwicklung, bei der Bewegung als wesentliches Ausdrucksmedium gesehen wird

Definition Psychomotorik

In jeder Handlung sind beteiligt:



Kognition



Emotion



Motivation

→ In der Psychomotorik findet sich die **Einheit** aus **Erleben, Denken, Fühlen** und **Handeln**

Psychomotorik als Pädagogisch-therapeutisches Konzept

Die Psychomotorik ist auch ein pädagogisch-therapeutisches Konzept:

- Ganzheitliches System
- Hintergrund und Grundlage ist das ganzheitliche Konzept des Salutogenese-Modells der Gesundheit nach Antonovsky

Exkurs: Salutogenese-Modell (Antonovsky)

Krankheit

Gesundheit

MENSCH

Was macht uns krank?

Stressoren/Risikofaktoren

z.B.: Angst, Arbeit, Lärm, etc.

Was hält uns gesund?

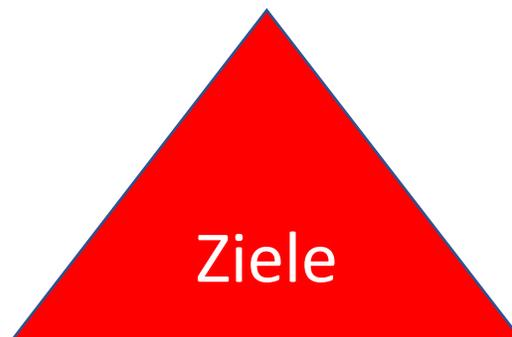
Widerstandsressourcen

z.B.: Sport, Bewegung, Lesen, Freunde, etc.

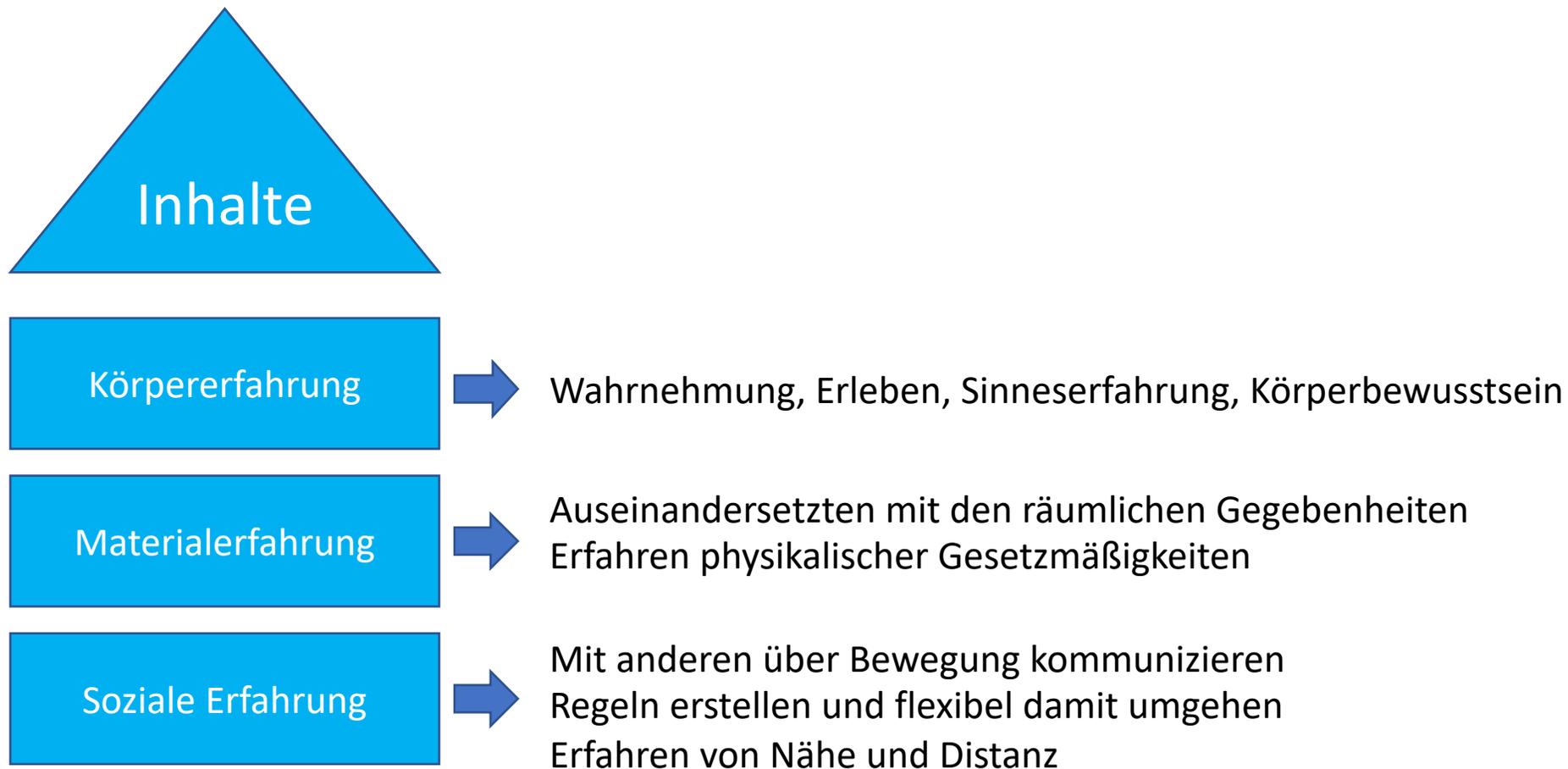
→ Durch den Kohärenzsinn (Gefühl des Urvertrauens) beeinflusst: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit

Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept

Drei Teilbereiche der Psychomotorik:



Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept



Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept



Beispiel Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung und Sport:

SELBSTKONZEPT

Kognitiv: Fähigkeits-Selbstkonzept

Motivational: Fähigkeits-Kontrollüberzeugung

Emotional: Fähigkeits-Selbstwertgefühl

- Zuordnung von Eigenschaften durch andere
- Folgerungen aus Sich-Vergleichen
- Erfahrungen von Wirksamkeit des eigenen Verhaltens
- Infos über Sinnessysteme / „Körperselbst“

Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept



Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept

FAZIT:

ZIELE SOLLEN **GANZHEITLICH** ERREICHT WERDEN!!

Die Ziele von Psychomotorik sind:

- durch Bewegungserlebnisse die Persönlichkeit bilden und stabilisieren
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
- Bearbeitung motorischer Schwächen und Störungen
- Probleme der Kinder in der Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Umwelt

Psychomotorik als pädagogisch-therapeutisches Konzept

→ **Psychomotorik ist ERLEBNISORIENTIERT!**

Ein Erlebnis wird erst dann zu einer Erfahrung, wenn das Erlebte Emotionen auslöst. Nur so kann ein Mensch „lernen“ und Verhaltensweisen ändern.

Transfer zur Praxis

Maßnahmen im Bereich Psychomotorik
WAS kann man also in einer Stunde konkret machen?

Transfer zur Praxis

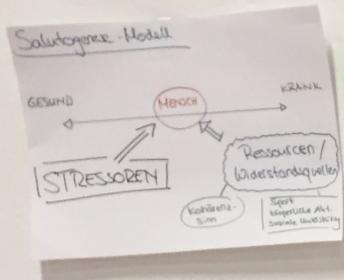
Stundenaufbau:

- Einstimmungsphase (Sitzkreis)
- Individuelle, bewegungsintensive Angebote (→ Bewegungsdrang der Kinder)
- Gruppenbezogene Angebote (Soziale Komponente)
- Abschlussphase / Entspannung

Transfer zur Praxis

Welche Geräte eignen sich besonders dafür?

- Material zum Bauen und transportieren (Schaumstoffteile, etc.)
- Geräte zum Spielen mit dem Gleichgewicht
- Geräte zum Klettern und Hangeln
- Fahr und Rollgeräte
- Gerätekombinationen (Rutschen und klettern)
- Geräte zum individuellen Spielen (z.B. Luftballons)
- Geräte zum Zusammenführen der ganzen Gruppe (z.B. Schwungtuch)



DEFINITION PSYCHOMOTORIK

Funktionale Einheit zw. körperlichen & psychischen Prozessen

Bewegung als Ausdrucksweg

Körper, Emotion, Motive

→ Einheit aus ERLEBEN, DENKEN, FÜHLEN & HANDELN

Psychomotorik = pädagogisch-therapeutisches KONZEPT

WIE kann ich PSYCHOMOTORIK umsetzen ???

Inhalte

Körper Erfahrung

Sozial Erfahrung

Material Erfahrung

ZIELE

Förderung durch...
 → Wahrnehmung
 → Körpererleben
 → Körpererfahrung
 → soziales Lernen

Personaleitsentwicklung

selbstständige Handeln

Handlungs kompetenz

Kommunikative kompetenz

Lernbereich

Bewegung

Emotionales - sozialer Bereich

Wahrnehmung

Stundenaufbau

- 1 Einstimmungsphase
- 2 individuelle, bewegungsbezogene Inhalte
- 3 Gruppenbezogene Angebote
- 4 Abschlussphase / Entspannung

GERÄTE

- Handball
- Ball
- ...

FAZIT: Psychomotorik = ERLEBNISORIENTIERT ?

Praxis Beispiele

- Einstimmungsphase: Sitzkreis → Erfahren der aktuellen Befindlichkeit der Kinder
- Individuelles Angebot: „Meisterkoch Training“ (Kochlöffel + Luftballon: Bewegungsaufgaben)
- Bewegungsintensives Angebot: „Dracula wecken“ (Rollenspiele)
- Themenspezifische Spiele: „Zeitungsmauer“, „Busfahrt“, „Bahnhofstation“, jede Bewegungsbaustelle möglich
- Gruppenspiele/ miteinander: „Blindenhundführer“ (Wahrnehmung wird stark geschult!)
- Abschluss/Entspannung: „Waschanlage“

Literatur

Zimmer, R. (2006). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. Freiburg: Herder Verlag.