

Anhaltspunkte bei der Erstellung eines sensorische Trainingsprogrammes / einer ‚Sportstunde‘

Zu berücksichtigende Aspekte:

- Motivation:
Die Übungen dürfen nicht eintönig werden, müssen fordern aber nicht überfordern und sollten nach Möglichkeit spielerischen Charakter haben.
- Zeit:
Das Training sollte so gestaltet werden, dass der sensorische Teil Schwerpunkt ist. Es sollten keine größeren Aufbau-, Umbau- oder ‚Erklärpausen‘ entstehen. Die Vorbereitung gestaltet sich meist aufwändig, da eine Vielzahl von Materialien gebraucht wird. Unter Umständen ist zu überlegen ob die Kinder Sportkleidung brauchen – bei nicht allzu schweißtreibenden Stunden kann auf ‚Umziehpausen‘ verzichtet werden.
- Anzahl:
Die Gruppengröße muss immer beachtet werden. Es müssen genügend Materialien vorhanden sein, damit die Kinder nach Möglichkeit alle beschäftigt sind.
- Variabilität:
Das Programm muss zum einen natürlich feste Elemente haben (Standard-Gerüst), damit die Kinder ‚wissen wo’s langgeht‘ – generell sollte ein sensorisches / koordinatives Training aber immer variabel gestaltet werden: möglichst viele verschiedene Aufgaben und Situationen müssen von den Kindern bewältigt werden.

Standard-Gerüst der Trainingsstunde:

- Aufwärmen: spielerische Aufgaben zur Erwärmung des Körpers (Verletzungsprophylaxe, Motivation)
- Sensorik-Training
- Gemeinsamer Abschluss der Stunde (gemeinsames Spiel o.ä.)

Mögliche Materialien:

Matten, Stäbe, Reifen, Seilchen, Hütchen, Bälle, Tore, kleine Kästen
Murmeln, Tücher, Zeitung, Lego-Bausteine,
Schuhkartons mit verschiedenen Inhalten: Sand, Teppich, Papier, Heu etc.

Mögliche Verlaufspläne eines sensorischen Trainingsprogramms für Grundschul Kinder

Prätorius B, Schmitz K*, Ulfig M*, Schmidt T*, Dornemann A*

*Universität Duisburg-Essen, Sport- und Bewegungswissenschaften

Stunde: Kennenlernen, „Wir bauen einen Ameisenhaufen“

Zeit	Inhalte	Ziele	Organisationsform	Medien/ Material
5 min	Begrüßung durch die Lehrer	Kennenlernen der Lehrer	Sitzkreis, Schuhe und Socken ausziehen	
10 min	Namensnetz (ein Wollknäuel wird von Kind zu Kind geworfen und jeweils mit den Zehen festgehalten, so dass ein Netz entsteht; beim Fangen des Knäuels soll der eigene Name genannt werden)	Kennenlernen der Kinder, Auflockerung der neuen Unterrichtssituation	Sitzkreis	Wollknäuel
5 min	„Boogie Woogie“	Allgemeine Erwärmung, Motivation, Spaß	Die Schüler stehen in einem großen Kreis, tanzen und singen mit	
20 min	Hauptteil: Ameisenhaufen (die Schüler sind fleißige Ameisen und tragen verstreute Gegenstände mit den Füßen bzw. schieben diese mit den Füßen zu einer vorgesehenen Matte; auf der Matte soll ein Ameisenhaufen gebaut werden)	Vertraut-machen des eigenen Fußes, Kennenlernen der Möglichkeiten, die der Fuß zum Transport von Gegenständen ermöglicht	Freies Bewegen im Raum	Musik, verschieden Papiere (Alu, Zeitung...), Watte, Haargummis, Korken, Kastanien, Haarspangen, Bierdeckel, Wolle, Murmeln, Würfel, verschiedene Stoffe (Fell, Seide, Baumwolle...), Stifte, Wäscheklammern, verschieden große Bälle mit unterschiedlichem Material, Bauklötze, Halbigel, Seilchen, Gummifüße, -hände, Legosteine...
10 min	Feuer-Wasser-Erde-Luft	Austoben, motivierender Abschluss	Freies Bewegen im Raum	Matten, Podest

Stunde: Thema Zeitung

Zeit	Inhalte	Ziele	Organisationsform	Medien/ Material
5 min	Begrüßung, Überprüfung der Anwesenheit, Vorstellung des Themas der Stunde	Einfinden in die Situation	Sitzkreis, Schuhe und Socken ausziehen	
10 min	Aufwärmung: „Zeitungstanz“	Erwärmung der Muskulatur, Berührungs- ängste verlieren, Spaß, Gleichgewicht	Sitzkreis: Erklären des Spiels, Aufteilen in Paare, Verteilen der Zeitungen, nach Spielende werden die Zeitungen mit den Füßen (egal wie) zum Mülleimer transportiert	Musik, CD-Player, Zeitungen
25 min	„Zeitung“ 1. Zeitung mit den Füßen hochhalten, so dass man sie lesen kann 2. Zeitung mit den Füßen zusammen- falten 3. Zeitung mit den Füßen in gleichgroße Streifen reißen 4. Zeitungsreste mit den Füßen zu kleinen Bällen formen 5. Spiel: „Müll aus dem Revier“ 6. Müll mit den Füßen entsorgen, zum Mülleimer (Kasten) bringen	Flexibilität des Fußes verbessern, Fußmuskulatur stärken, Geschicklichkeit der Füße verbessern, Koordination	Verteilen neuer Zeitungen, Übungen vormachen, Kinder machen direkt mit Spiel „Müll aus dem Revier“: Einteilen in 2 Mannschaften, Abtrennen der Mannschaften durch Hütchen. Zeitungsbälle mit den Füßen in die Hälfte des Gegners werfen. Verloren hat die Mannschaft mit dem meisten Müll im Revier. Müllentsorgung: Kasten als Müllcontainer hinstellen: Wir sind nun alle Müllmänner und müssen den Müll mit den Füßen zum Container bringen.“	Zeitungen, Kasten
5 min	Abschluss „Boogie Woogie“ oder „Türkischer Tanz“	Ausklang der Stunde	Kreisform	Musik, CD- Player

Mögliche Verlaufspläne eines sensorischen Trainingsprogramms für Grundschul Kinder

Prätorius B, Schmitz K, Ullig M, Schmidt T, Dornemann A

Stunde: Stationen

Zeit	Inhalte	Ziele	Organisationsform	Medien/ Material
5 min	Begrüßung, Anwesenheit überprüfen, Vorstellung des Themas der Stunde	Einfinden in die Situation	Sitzkreis, Schuhe und Socken ausziehen	
5 min	Aufwärmung: „Boogie Woogie“	Erwärmung der Muskulatur, Spaß	Kreisform, Tanz vormachen und dabei singen, Kinder machen mit	
10 min	Mit den Füßen malen	Flexibilität des Fußes verbessern, Fußmuskulatur stärken, Geschicklichkeit der Füße verbessern, Koordination	Die Tapete wurde vor der Stunde von den Lehrern in Kreisform mit Klebeband auf dem Boden festgeklebt. Die Kinder setzen sich jeweils hinter ein Stück Tapete und bekommen jeweils einen Stift. Aufgabe: „Malt mit den Füßen ein Haus.“ Die Bilder werden nach der Stunde in der Aula aufgehängt.	Tapete, Stifte, Klebeband, Schere
20 min	Stationen: „Alles mit den Füßen“ 1. Wäscheklammern an Schuhkartons stecken 2. Setzturm bauen, Legosteine: Turm bauen 3. Murmelbrett: Murmel rollen 4. Kastanien in ein Ziel (Reifen) werfen, Abstand ca. 1 m 5. Musikinstrumente spielen 6. Seilchen: verknoten, entknoten	Flexibilität des Fußes verbessern, Fußmuskulatur stärken, Geschicklichkeit der Füße verbessern, Koordination	Stationen aufbauen. Im Kreis zusammenrufen, Stationen und Ablauf erklären. Kinder in Gruppen aufteilen, Stationen nummerieren, Richtung durch Pfeile markieren. Musik spielt, bei Musikstop: Stationen werden gewechselt.	Schuhkarton, Wäscheklammern, Setzturm, Legosteine, Murmelbrett, Kastanien, Reifen, Musik, CD-Player, Seilchen, Instrumente, nummerierte Schilder
5 min	Abschlusspiel „Rakete“	Ausklang: „Austoben“	Sitzkreis: 1. Stufe: Klatschen, 2. Stufe: Trampeln, 3. Stufe: Klatschen und Trampeln, 4. Stufe: Schreien, aufspringen, Arme heben	

Mögliche Verlaufspläne eines sensorischen Trainingsprogramms für Grundschul Kinder

Prätorius B, Schmitz K, Ulfig M, Schmidt T, Dornemann A

Stunde: Parcours

Zeit	Inhalte	Ziele	Organisationsform	Medien/ Material
5 min	Begrüßung, überprüfen der Anwesenheit, Vorstellung des Themas der Stunde	Einfinden in die Situation	Sitzkreis, Schuhe und Socken ausziehen	
5 min	Aufwärmung „Kommando Pimperle“ mit den Füßen	Erwärmung der Muskulatur, Spaß, Koordination	Sitzkreis, Spiel erklären	
30 min	Parcours (zuerst erproben, dann mit Partner mit geschlossenen Augen erraten)	Sensibilisierung der Füße, Wahrnehmung fördern, Teamfähigkeit, soziale Fähigkeiten fördern, Verantwortung	Der Parcours wird vor der Stunde aufgebaut und festgeklebt. Zuerst können die Kinder den Parcours frei erproben, danach bilden die Lehrer Paare, jeweils ein Partner bekommt die Augen verbunden. Die Bänder werden von den Lehrern verteilt. Nachdem die Kinder mit ihrem Partner den Parcours mit geschlossenen Augen erfüllt und Untergründe erraten haben, werden die Tücher an den Partner gegeben. Zum Schluss sollen die Kinder in einer Schlange über den Parcours gehen.	Klebeband, Matten, Tapete, Verschiedene Materialien auf Holzböden geklebt (Sand, CD's, Luftballons, Felle, verschiedene Tücher, Alu...), Kartons der Vorstunde, Reifen, Seilchen, Bierdeckel, Strandmatte, Packpapier, Handtücher, Halbigel, Gummifüße, Tüten, Zeitung, Gummihände...
5 min	Abschluss „Boogie Woogie“ oder „Türkischer Tanz“	Ausklang der Stunde	Kreisform	Musik, CD-Player

Mögliche Verlaufspläne eines sensorischen Trainingsprogramms für Grundschul Kinder

Prätorius B, Schmitz K, Ulfig M, Schmidt T, Dornemann A

Stunde: Luftballons und Fußgymnastik

Zeit	Inhalte	Ziele	Organisationsform	Medien/ Material
5 min	Begrüßung, Anwesenheitsüberprüfung, Vorstellung des Themas der Stunde	Einfinden in die Situation	Sitzkreis, Schuhe und Socken ausziehen	
10 min	Einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hochhalten (mit Musik: während die Musik läuft, wird der Luftballon hochgehalten, ist die Musik aus, sollen die Kinder auf neue Bewegungsanweisungen warten): 1. frei, 2. Hände: mit beiden Händen, rechte Hand, linke Hand, 3. Kopf, 4. Knie: beide, nur rechtes/linkes Knie, 5. Ellbogen, 6. Po, 7. Füße: beide, nur rechter/linker Fuß	Erwärmung der Muskulatur, Spaß, Material kennenlernen, Beweglichkeit fördern, Koordination	Erklären der Aufgabe, Verteilen der Luftballons, frei im Raum bewegen, Bewegungsanweisungen, Vorführen des Lehrers	Musik, Luftballons
10 min	Verschiedene Gangarten mit hochhalten eines Luftballons (auf Zehenspitzen, rückwärts, Füße abrollen, „Elefanten gehen“, „Storchengehen“...)	Koordination, Beweglichkeit der Füße, Fußmuskulatur verbessern	Frei im Raum, vormachen	
10 min	Staffel mit Luftballons zwischen den Zehen	Spaß, Kräftigung der Fußmuskulatur, Beweglichkeit der Füße	4 Mannschaften werden vom Lehrer gebildet, Staffel wird durch Hütchen abgesteckt, Spiel wird erklärt	
5 min	„Fuß-Boogie-Woogie“	Spaß, Ausklang, Koordination	Sitzend im Kreis	

Mögliche Verlaufspläne eines sensorischen Trainingsprogramms für Grundschul Kinder

Prätorius B, Schmitz K, Ulfig M, Schmidt T, Dornemann A