

Tiefensensibilität

Was ist das?

Über die Muskeln bekommen wir Spürinformationen, die uns genau sagen, wo unsere Körpergrenzen sind. Wo wir anfangen und wo wir enden. Wo oben und wo unten ist. Wo unsere einzelnen Körperteile sind. Im Laufe der Zeit entwickeln wir so eine „innere Landkarte“ unseres Körpers und wissen, wo sich was an unserem Körper befindet. So können wir später Bewegungen fließend ausführen.

Viele Kinder sind ständig auf der Suche nach diesen Spürreizen. Sie machen alles mit viel Kraft, toben gerne und schmeißen sich hin und wieder auf den Boden hin. Um sie bei diesem Prozess zu unterstützen, gibt es viele Spielideen für die Körperwahrnehmung.

Kinder mit Problemen in diesem Bereich erhalten weniger Informationen über ihren Körper. Sie haben dadurch Mühe, ihre Muskelspannung zu regulieren, (Tonus anzupassen), sie stolpern oft, ecken mit ihrem Körper an, lassen häufiger Dinge fallen, wirken manchmal grob und ungeschickt.

Wie kann ich Kinder in diesem Bereich fördern?

- ◆ **Schwere Sachen ziehen, drücken, tragen, schieben**
 - Schubkarre oder Einkaufswagen schieben lassen, Möbel schieben, Einkaufstaschen tragen, Spielkisten, Tische und Stühle schieben
- ◆ **Klettern, hangeln und Trampolin springen**
- ◆ Viel **tiefe Körperpositionen** wie
 - krabbeln, rollen
zum Beispiel durch den Bau einer Hügellandschaft mit Decken, Polstern, Matratzen, Kissen
 - Bauchlage, ...zum Beispiel beim Bilderbuch anschauen
- ◆ Enge, Widerstand und Grenzen für den Körper bieten, möglichst eng und klein, um Körpergrenzen besser zu spüren
 - zum Rein- und Rauskrabbeln Buden bauen, Pappkartonhäuser, Decken über Stühle, Krabbel tunnel
- ◆ **Schräge Ebenen** anbieten
 - bei kleineren Kindern kann man eine zur Zeit nicht benutzte Tür aushängen, Klinke entfernen, auf ein Polster o.ä. legen
- ◆ Allgemein für **Enge** sorgen
 - fest in den Arm nehmen. eventuell Schlafsack statt Decke, durch viele Kissen oder Kuscheltiere Enge und Grenzen im Bett des Kindes bieten, möglichst feste Matratze
- ◆ Regelmäßig **Körpermassagen**
 - feste streicheln, kneten, abklopfen, vibrieren, massieren, reiben, mit den Händen einem Igelball oder einem Massagekäfer oder Massageroller, evtl. dabei die einzelnen Körperteile benennen, Entspannungsgeschichte dazu erzählen, z. B. Pizza backen auf dem Rücken, Gewittermassage, oder ein stampfender Elefant oder ein galoppierendes Pferd kann über den Rücken laufen
- ◆ Auf alten Matratzen **hüpfen**
 - viel hüpfen und springen, Spiele wie Hinkelkästchen, Seil springen
- ◆ **Rucksack** mit schweren Gegenständen füllen, und abwechselnd auf dem Rücken oder vor dem Bauch tragen
- ◆ **Tauziehen**
 - am besten mit einem dicken Seil oder einem Seil mit Knoten, sodass einem das Seil nicht so schnell durch die Hände rutscht
- ◆ **Boxsack**
 - man kann einen Beutel mit Sand füllen und an einen Baum hängen
- ◆ **Kissenschlacht**
 - auch eine ruhige Phase (Stapelphase) anbieten, indem man sich mit allen Kissen zudeckt

- ◆ **„Beinzange“**
 - Klemmen Sie sich ihr Kind im Sitzen oder Stehen zwischen die Beine und lassen es herauswinden
- ◆ **Schubkarre spielen**
 - Kind an den Beinen halten und die Hände des Kindes laufen auf dem Boden, fördert auch sehr die Bauchmuskulatur
- ◆ **Büchsenstelzen laufen**
- ◆ **Abschleppdienst**
 - lassen Sie sich von dem Kind schieben, ziehen etc.
- ◆ **Sackhüpfen**

Taktile Wahrnehmung

Was ist das?

Die Haut besitzt Sinnesorgane um Berührung, Druck, Oberflächenbeschaffenheit, Temperatur und Schmerz wahrzunehmen. Der Tastsinn ist das ausgedehnteste Sinnesorgan unseres Körpers. Er ist auch das erste Sinnessystem, welches sich im Mutterleib entwickelt. Über dieses Sinnessystem be-greifen und erfahren wir die Umwelt, können wir uns zu unserem Gegenüber abgrenzen, aber auch Kontakt aufnehmen.

Wie kann ich Kinder in diesem Bereich fördern?

- ◆ **Kisten mit verschiedenen Materialien** wie Kastanien, Bohnen, Erbsen, Raps, Kirschkerne, mit verschiedenen Gefäßen schütten, möglichst ohne Schüppe sondern mit den Händen, Gegenstände in der Kiste ohne Augenkontrolle suchen lassen, dabei z. B. Kiste mit einem Tuch abdecken
- ◆ **Tastbälle** aus Luftballons herstellen, mit Mehl oder anderem Material füllen, immer 2 Bälle mit dem gleichen Materialien füllen und evtl. später als Tastmemory verwenden
- ◆ Salz- und Kartoffelteig **rühren, kneten, formen**
- ◆ **Mehlfarbe** herstellen
- ◆ **Kleistermalen**
 - auch gut in Verbindung mit Farbe und Sand
- ◆ **Fingerfarbe**
- ◆ **Straßenkreide** selber herstellen
- ◆ **Rasierschaum**
 - am Spiegel oder auf dem Tisch, im Sommer auch als Creme oder Rasierschaumrutsche
- ◆ **Eincremen**
 - evtl. benennen der einzelnen Körperteile
- ◆ Im **Sand** spielen mit Wasser
- ◆ **Hände mit Seife waschen**
 - bitte darauf achten, dass das Kind beide Hände in runden und kreisenden Bewegungen miteinander und gegeneinander bewegt
- ◆ **spülen**
 - intensives Wahrnehmen von Gegenständen mit den Händen, u.a. Schaum, Wasser, Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit, Förderung der Hand-Hand Koordination, Erfahren von Gewicht, Form, Oberflächenstruktur
- ◆ **Pizza backen / Plätzchen backen**
- ◆ **Indisch Essen oder Piraten essen**
 - d.h. einfach mal mit den Fingern essen. Dadurch werden die Speisen anders und intensiver wahrgenommen, außerdem wird die Hand – Mund Koordination sehr gut gefördert
- ◆ **Orangensaft herstellen**
 - Orangen möglichst nur mit den Händen auspressen
- ◆ **Rückenrätsel**
 - Formen, Zahlen, Buchstaben auf den Rücken des Kindes malen und das Kind soll diese erraten
- ◆ **Fühlstrassen**
 - mit den Füßen drüber laufen oder auch für die Hände drüber krabbeln
- ◆ **Blumen einpflanzen**
- ◆ Arbeiten mit **Ton**
- ◆ **Wachstrasse**
 - verschiedene Stationen, an denen die Kinder mit verschiedenen Materialien am ganzen Körper abgerubbelt werden

Gleichgewichtssystem

Was ist das?

Die Rezeptoren des Gleichgewichtssystems befinden sich im Innenohr. Es handelt sich dabei um komplexe, knöchernen Strukturen. Diese reagieren einerseits auf die Schwerkraft der Erde, andererseits auf jede Kopfbewegung. Der Gleichgewichtssinn gibt uns Informationen über die Lage des Körpers im Raum, über die Richtung und Geschwindigkeit in der wir uns bewegen, und ist außerdem beteiligt an der Regulation der Muskelspannung.

Wie kann ich Kinder in diesem Bereich fördern?

- ◆ Schaukeln
- ◆ Wippen
- ◆ Balancieren
- ◆ Hopsen, hüpfen, springen, toben
 - auf Matratzen, Trampolin, Hinkelkästchen
- ◆ Rollen, kullern
- ◆ Bewegungen „in tiefen“ Positionen
 - krabbeln, robben, Bauchlage

Förderangebote

- ◆ Alle Basisbereiche anbieten,
 - unterschiedliche Materialien bereit stellen
- ◆ Möglichkeiten im Alltag für körperliche Betätigung
- ◆ Tiefe Positionen
- ◆ Spielangebote möglichst variabel halten / Spielraum für leichte und schwierige Lösungen anbieten / Kinder können sich ihr „passendes Anspruchsniveau“ aussuchen
- ◆ Bewegungsmöglichkeiten auf dem Boden / manchen Kinder hilft auch anstatt am Tisch zu arbeiten im Stehen, zum Beispiel an einem Bügelbrett (viele eher schlappe Kinder können durch das Stehen besser ihren Tonus regulieren und sich dadurch wieder besser konzentrieren. Das Bügelbrett ist höhenverstellbar und kann somit optimal jeder Körpergröße angepasst werden).

Allgemeine Übungen

Stärkung Bauch und Rumpfmuskulatur

- ◆ Rückenlage
 - Arme vor der Brust kreuzen, Beine auch kreuzen, Nase zu den Knien führen und dabei langsam zählen
- ◆ Im Stehen oder im Sitzen
 - auf einem Hocker mit den Füßen kleine Bälle, Murmeln, Tücher oder Taschentücher aufnehmen, quasi als Fuß- oder Zehenzange
- ◆ Im Stehen oder im Sitzen
 - auf einem Hocker: Murmeln oder Bohnen zwischen die Zehen stecken. Das Kind soll den Fuß zur Hand führen und die Gegenstände heraus nehmen. Zur Förderung der Überkreuzung der Körpermittellinie soll möglichst die rechte Hand zum linken Fuß geführt werden und umgekehrt. Evtl. kann man als Spielidee mit den Murmeln eine Puppe füttern.

Übungen zur Stärkung der Rücken und Rumpfmuskulatur

- ◆ Flugzeug spielen: Das Kind soll in Bauchlage den Kopf und die gestreckten Beine gegen die Schwerkraft anheben. Dabei das Kind auch zählen lassen, damit es gleichmäßig weiter atmet. Achtung: Kopf dabei nicht überstrecken, er soll in Verlängerung des Kopfes sein.
- ◆ Schubkarre fahren
- ◆ „Krebsfußball“

Bedeutung von Krabbeln:

Besonders gute Förderung erfolgt beim krabbeln über Sitzsäcke, Matratzen oder Decken

- ◆ Muskelaufbau (Tonusregulation)
- ◆ Koordination von Armen und Beinen
- ◆ Überkreuzen der Mittellinie
- ◆ Alle Basissysteme (Gleichgewichtssystem / Tastempfinden und Tiefensensibilität)
- ◆ Nackenaufrichtung und Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- ◆ Raumwahrnehmung
- ◆ Auge – Hand Koordination

Beim **Rückwärts krabbeln** wird besonders gefördert:

- ◆ qualitativ gute Tonusregulation
- ◆ Schulterstabilität und differenzierte Schulterarbeit
- ◆ Handstütz
- ◆ Nackenaufrichtung
- ◆ Beckenaufrichtung
- ◆ Beine eher in Außenrotation und in Streckung
- ◆ Langsame Bewegungen, da die Bewegungen nicht automatisiert sind
 - Kind muss Bewegungen erneut planen und ausführen, somit ist eine höhere Konzentration erforderlich
- ◆ Beugung - Eigenwahrnehmung - Konzentration auf den eigenen Körper

allgemein wichtig:

- ◆ „Kinder wollen - aber können nicht“
- ◆ „Wissen häufig was, aber nicht wie“
- ◆ Zwischenfersensitz vermeiden (Bewegungssackgasse)
 - Bänder in Fuß, Knie und Hüfte werden immer auf die gleiche Art und Weise belastet, Außenbänder verkürzen sich, Innenbänder werden überdehnt und dadurch gelockert
- ◆ Das Kind soll besser im Schneidersitz oder im Kniestand sitzen
- ◆ Regelmäßig Übungen durchführen
 - einmal am Tag zu einem bestimmten Zeitpunkt, mindestens 2-3 mal wöchentlich Übungen oder Spielideen durchführen, nur durch Übungen werden Fähigkeiten auch automatisiert
- ◆ Übungen möglichst in ein Spiel verpacken, um Interesse und Motivation des Kindes zu erhalten

Räumlichkeiten

- ◆ Auf Reizüberflutung achten
- ◆ wenig offene Schränke und Regale
- ◆ Spielzeug in Kisten verpacken , evtl. mit Bildern beschriften
- ◆ feste Ordnungen geben Sicherheit
- ◆ mit Ecken und Nischen arbeiten , Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- ◆ Rückzugsmöglichkeiten anbieten

Umgang mit Kindern

- ◆ Aufforderungen kurz, einfach und klar formulieren
 - auf Augenhöhe mit dem Kind gehen
 - Blickkontakt suchen
 - berühren und ansprechen
- ◆ klare Regeln, Rhythmus und Rituale
 - Stabilität durch möglichst gleiche Tagesabläufe
 - auf neue Situationen besonders vorbereiten
 - Kindern besonderen Halt geben
- ◆ Aufgaben und Anforderungen stärker strukturieren
 - in kleine Aufgabenschritte aufteilen
- ◆ Loben
 - reicht auch oft durch nicken, lächeln, Augen zwinkern, Daumen hoch, „die 5“ geben, etc.
- ◆ zur Konzentrationsförderung hilft auch Kaugummi kauen oder kleine Eiswürfel lutschen
- ◆ Beruhigend wirken
 - durch Körperkontakt statt durch häufig verbale Aufforderung
- ◆ Zeit lassen
- ◆ Körperführung