Trainingsprogramm Schreibmotorik-Schule mit Übungskarten für 6- bis 10-Jährige. – Demoversion- Version: 15. Juli 2023

Konzeptionelle Leitung:

Susanne Salata, Marianela Diaz Meyer, Schreibmotorik Institut e.V.

Susanne Putler, Judith Endisch, Britta Habermann, Regierung von Mittelfranken

Fachspezifische Umsetzung in Kooperation mit:

Vivien Semmelmann, Martin Gleich (Sport)
Sabine Schoberth, Alexandra Koch (Deutsch/Mathematik)
Doris Conza (Musik)
Christine Molkentin-Howen (Werken und Gestalten)

Projektpartner:

Projektleitung – Schreibmotorik Institut e.V., Deutschland

Centre pour le développement moteur, Luxemburg; Grundschule Ecole de la fontaine Seltz, Frankreich; Institut für Lern-Innovation (ILI), Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), Deutschland; Regierung von Mittelfranken, Sachgebiet 40.1 Grund- und Mittelschulen – Erziehung, Unterricht, Qualitätssicherung, Deutschland; Regierung von Niederbayern, Sachgebiet 40.1 Grund- und Mittelschulen – Erziehung, Unterricht, Qualitätssicherung, Deutschland

Dieses Trainingsprogramm wurde im Rahmen des Erasmus+-Projektes „ZSS – Zertifikat Schreibmotorik-Schule: Vorläufer- und Schreibfertigkeiten“ (2020-2023) angefertigt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.schreibmotorik-schule.eu

Wir danken den beteiligten Pilotschulen (Grundschule Hengersberg aus Niederbayern, Fielser Schoul aus Luxemburg, Ecole de la fontaine aus Frankreich) sowie den pädagogischen Fachkräften.

Diese Materialien sind Open Educational Resources. Sie sind freigegeben unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 (Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen). http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Gefördert durch Erasmus+ Schulbildung

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Bitte wie folgt zitieren:
Salata, S., Diaz Meyer, M., Putler, S., Endisch, J., Habermann, B. et. al. (2023): Trainingsprogramm Schreibmotorik-Schule mit den Übungskarten für 6- bis 10-Jährige. Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes „ZSS – Zertifikat Schreibmotorik-Schule: Vorläufer- und Schreibfertigkeiten". Heroldsberg, Ansbach.

ZERTIFIKAT Schreibmotorik-Schule

Trainingsprogramm Schreibmotorik-Schule mit Übungskarten für 6- bis 10-Jährige - Demoversion -

Inhalt

- Kopiervorlagen für die Dokumentation zu den Übungskarten
- Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik für 6- bis 10-Jährige[1]
    - I. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Balancierübungen zur stabilen Körperhaltung“ im Fach Sport
    - II. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Warm-up Singen mit einem Zauberspruch“ im Fach Musik
    - III. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Schlägelhaltung für Stabspiele Teil 1“ im Fach Musik
    - III. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Grundbewegung: Strich“ im Fach Deutsch
- Übungskarten zu den Fächern für die drei Entwicklungsziele

[1] Salata, S., Diaz Meyer, M. (2023). Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik für 6- bis 10-Jährige. Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes „ZSS – Zertifikat Schreibmotorik-Schule: Vorläufer- und Schreibfertigkeiten". Heroldsberg.

Themenbereiche / Entwicklungsziele:

leserliches und flüssiges Schreiben

Stifthaltung und -führung

stabile/dynamische Körperhaltung

	Fach	Karten-Nr.
	Deutsch	Deutsch | A-1 bis Deutsch | K-8
	Mathematik	Mathe | A-1 bis Mathe | D-7
	Musik	Musik | A-1 bis Musik | I-4
	Sport	Sport | A-1 bis Sport | G-15
	Werken und Gestalten	WG | A-1 bis WG | E-4

Name:

leserliches und flüssiges Schreiben

	Fach: Übung:	Fach: Übung:	Fach: Übung:
Wahrnehmung			
KW			
RW			
RZ			
Motorische Ausführung			
GM			
FM			
VM			
Schreibmotorik			
D			
T			
R			
F			

Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und Items der Checkliste

	Übungsspezifische Beobachtung mit den Übungskarten des Trainingsprogramms (Abschnitt „Beobachtungen der Lehrkraft“)	**Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik**[1]
Zielsetzung	• Beobachtung einzelner Fertigkeiten in ALLEN Fächern und ALLEN Aktivitäten • Lehrkräfte beobachten die Vorläufer- und Schreibfertigkeiten Ihrer Schüler*innen während der Übungen (Übungskarten). Sie werden sich über die Stärken und Schwächen einzelner Schüler*innen in dem jeweiligen Fach und deren Zusammenhang zum Schreibprozess bewusst. Notizen zur Dokumentation sind optional.	• Beobachtung im Fach Deutsch beim Schreiben von Hand • Lehrkräfte beobachten und dokumentieren den Schreibprozess Ihrer Schüler*innen anhand der Checkliste systematisch. Hiermit identifizieren Sie Stärken und Schwächen einzelner Schüler*innen beim Handschreiben, die Ursachen möglicher Probleme sowie den individuellen Bedarf.
Anwendung	• In den Fächern Musik, Deutsch, Mathematik, Sport, Werken und Gestalten	• Im Fach Deutsch

[1] Salata, S., Diaz Meyer, M. (2023). Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik für 6- bis 10-Jährige. Entstanden im Rahmen des Erasmus+-Projektes „ZSS – Zertifikat Schreibmotorik-Schule: Vorläufer- und Schreibfertigkeiten". Heroldsberg.

I. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Balancierübungen zur stabilen Körperhaltung“ im Fach Sport

stabile/dynamische Körperhaltung

Sport

Version: 15.07.2023

Beobachtungen der Lehrkraft (Übungskarte)

Wahrnehmung

- Beim Balancieren wird jeweils der ganze **Fuß** sicher aufgesetzt.
- Die **Körperteile**, die beim Balancieren besonders benötigt und gespürt werden, können benannt werden.

KW

Motorische Ausführung

- Die **Schultern** sind beim Balancieren entspannt.
- Der **Rücken/Oberkörper** wird beim Balancieren aufrecht gehalten.
- Der **Kopf** wird während des Balancierens gerade - in Verlängerung der Wirbelsäule - gehalten.
- Die **Arme** werden zum Erhalt des Gleichgewichts gut eingesetzt (koordiniert, ausgebreitet, mit angemessener Muskelspannung, ent- und anspannen).

GM

Systematische Beobachtungen (Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik)

Item 5: Die **Füße** stehen während des Schreibens auf dem Boden.

In der Checkliste nicht enthalten.

Item 1: Die **Schultern** sind während des Schreibens entspannt, d.h. weder hochgezogen noch hängen sie nach vorne.

Item 2: Der **Rücken** wird während des Schreibens aufrecht gehalten.

Item 3: Der **Kopf** wird während des Schreibens gerade – in Verlängerung der Wirbelsäule – gehalten.

Item 7: Der ganze Schreib**arm** bewegt sich koordiniert in Schreibrichtung und die Hand gleitet beim Schreiben locker auf dem Papier.

KW = Körperwahrnehmung | GM = Grobmotorik

II. Vergleichbarkeit der übungsspezifischen Beobachtungen mit den Übungskarten und der Items der Checkliste am Beispiel der Übungskarte „Warm-up Singen mit einem Zauberspruch“ im Fach Musik

stabile/dynamische Körperhaltung

Musik

Version: 15.07.2023

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

KW

- Die **Füße** stehen beim Sprechen/Singen im Sitzen auf dem Boden (ganze Fußsohle).
- Die Veränderung der Stimme in den verschiedenen **Körperhaltungen** (z. B. aufrechte Position) wird erkannt und kann benannt werden.

Motorische Ausführung

GM

- Die **Schultern** sind während des Sprechens/Singens und bei Bewegung entspannt.
- Der **Rücken**/Oberkörper wird während des Sprechens/Singens im Sitzen/Stehen und bei Bewegung aufrecht gehalten.
- Der **Kopf** wird im Stand und während der Bewegung gerade - in Verlängerung der Wirbelsäule - gehalten.
- **Bis zu zehn Minuten** gelingt es **ruhig** – aber nicht eintönig – zu stehen oder zu sitzen und dabei zu sprechen/singen.
- Der Wechsel zwischen verschiedenen Körperhaltungen und -spannungen gelingt (stabiles/dynamisches Sitzen/Stehen).
- Der **ganze Körper/einzelne Körperteile** bewegen sich während der Sprech-Singübung koordiniert und locker.

KW = Körperwahrnehmung | GM = Grobmotorik

Systematische Beobachtungen (Checkliste zu Handschreiben und Schreibmotorik)

Item 5: Die **Füße** stehen während des Schreibens auf dem Boden.

In der Checkliste nicht enthalten.

Item 1: Die **Schultern** sind während des Schreibens entspannt, d.h. weder hochgezogen noch hängen sie nach vorne.

Item 2: Der **Rücken** wird während des Schreibens aufrecht gehalten.

Item 3: Der **Kopf** wird während des Schreibens gerade – in Verlängerung der Wirbelsäule – gehalten.

Item 6: Die Schülerin/der Schüler kann **bis zu 10 Minuten ruhig** – aber nicht eintönig – auf dem Stuhl sitzen und schreiben (stabiles, dynamisches Sitzen

In der Checkliste nicht enthalten.

Item 7: Der **ganze Schreibarm** bewegt sich koordiniert in Schreibrichtung und die Hand gleitet beim Schreiben locker auf dem Papier.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die Finger sind beim Malen und Schreiben in Relation zur Stiftspitze gut positioniert und rutschen nicht nach unten. **KW**
- Die Finger werden am Stift räumlich gut positioniert. Die Position der verschiedenen Fingern zueinander kann benannt werden. **RW**

Motorische Ausführung

- Beim Malen und Schreiben können Arm, Handgelenk und Finger isoliert bewegt werden. **GM**
- Der Stift wird beim Malen und Schreiben mit angemessener Kraft gehalten (keine weißlichen Verfärbungen an den Fingergelenken).
- Beim Malen und Schreiben sind kleine Bewegungen der Finger deutlich erkennbar. **FM**

Schreibmotorik

- Die Stiftführung wird an die verwendeten Schreibwerkzeuge angepasst (z. B. Schreibdruck abhängig von Tintenfluss, Mine, Stiftspitze). **D**

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung | GM = Grobmotorik | FM = Feinmotorik | D = Schreibdruck

Version: 15.07.2023

Piraten Ahoi – „Alle Mann an Deck!“ Üben des Dreipunktgriffs

Kompetenzerwartungen

- beim Schreiben auf eine günstige Haltung des Schreibgeräts und der ganzen Hand achten
- durch Hinweise und Beratung Möglichkeiten zum leserlichen/ flüssigen Schreiben finden

Materialien

- Piratengeschichte
- verschiedene Stifte/Schreibwerkzeuge (dicke, dünne, dreieckige, lange, kurze Stifte, Wachsmalkreiden,…)
- verschiedene Unterlagen (Wellpappe, Tapete, Papier,...)

Allgemeines zu dieser Übung

- Kennenlernen der Piraten über eine Geschichte/ein Lied.
- Übertragung der Piratengeschichte auf die Hand (Finger = Piraten) und Aufwärmen der Finger in der ersten Lernstufe.
- Üben des Dreipunktgriffs als eine Möglichkeit einer günstigen Stifthaltung:
- Jeder „Pirat“ (Finger) hat seinen festen Platz im „Boot“ (Stift).
- Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger als die drei wichtigsten „Piraten“ kennenlernen.

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Nach der Einführung in die Piratengeschichte (B-4) folgen verschiedene Fingerspiele:

- Sind die „Piraten“ alle da? (Finger zappeln)
- Nacheinander winkt jeder „Pirat“/klopft auf den Tisch/ kitzelt den Nachbarn… .
- Jeder „Pirat“ begrüßt den Daumen.

- Jeder „Pirat“ hat seinen festen Platz! Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger sind die drei wichtigsten Piraten.
- Der Stift ist der Mast im Boot (Hand).

Übung:

- Die drei Piraten klettern am Mast bis zur Spitze und wieder zurück, sie rollen den Mast und drehen den Mast zwischen den Fingern.
- Die drei Piraten stellen den Mast richtig auf (Stifthaltung).
- Mit unterschiedlichen Stiften ausprobieren.
- Mit unterschiedlichen Schreibwerkzeugen auf unterschiedliche Unterlagen (Papier, Wellpappe, Tapete, Karton, etc.) malen und schreiben.

Selbstreflexion/Selbstorganisation als Partnerübung und Erinnerungsbild:

- Piratenkopf (smiley) wird auf den Zeigefinger der Schreibhand gemalt und sollte immer lächeln.
- 1 Schüler*in ist Schreiber*in, die/der andere ist Beobachter*in und kontrolliert das „Lächeln“.
- Die/der Schreibende äußert eigene Wahrnehmung zur Stifthaltung.
- Beobachtendes Kind gibt Rückmeldung und Tipps.
- Individuelles Wochenziel: auf Stifthaltung achten.

(In Anlehnung an: Stephanie Naki: „Mini-Kurs für Kita-Kinder: Stifthaltung“; Verlag an der Ruhr; 2017)

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Was hat dir geholfen, damit deine Finger (=Piraten) den Stift (=Mast) gut halten und führen können? → Stift nicht zu fest und nicht zu locker halten.
- Konnten deine Finger (= Piraten) ihren Platz einhalten? → Ich konnte mit dem Dreipunktgriff besser/ schlechter/ langsamer/schneller schreiben.
- Wie fühlten sich deine verschiedenen Körperteile (Finger, Handgelenk, Arm, Schulter, …) bei der Stifthaltung an? → locker, beweglich, fest…
- Wortspeicher: Griff, Haltedruck, Schreibdruck, flüssige Schreibbewegungen, Dreipunktgriff.

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Piraten Ahoi“

Ich stelle fest:
Ich halte den Stift ◯ fest. ◯ locker. ◯ mit mehr Druck. ◯ mit weniger Druck. ◯ Ich kann Buchstaben/Wörter flüssiger schreiben.

Piratengeschichte

Es waren einmal drei tollkühne Männer. Die saßen zusammen beim Abendessen und unterhielten sich darüber, dass sie noch nie etwas Aufregendes gemacht hatten. Da kam einer von ihnen auf eine Idee: „Wir bauen uns ein Schiff und fahren zur See.“ Die anderen beiden fanden die Idee gut - doch auch ein wenig langweilig. „Wenn wir schon zur See fahren, dann als Piraten!“, sagte einer. Gesagt, getan. Die drei Männer nähten sich Westen, Hemden und Hosen, bastelten sich eine Augenklappe und jeder band sich ein Tuch als Kopfbedeckung um. Sie sahen nun wirklich aus wie Piraten, doch mussten sie noch lernen, wie man ein Piratenschiff steuert. Sie hatten ja keine Ahnung. Am wichtigsten war es erst einmal, eine Mannschaft anzuheuern. Sie fanden noch zwei weitere Männer und Frauen - nun konnten sie endlich an Bord.

→ Fingerspiele im Anschluss (s. B – 2, Lernstufe 1)

Schreibtext:

Drei lustige Piraten,
die wollten nicht mehr warten.
Das Leben an Land war ihnen nicht geheuer,
So stürzten sie sich ins Abenteuer!

Dreipunktgriff

Erinnerungsbild

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung	
• Die einzelnen Körperteile sind beim Schreiben entspannt.	KW
• Die räumliche Anordnung (Größe/Form/Neigung) der Striche gelingt den Instruktionen entsprechend.	RW
Motorische Ausführung	
• Die nicht-schreibende Hand hält und stabilisiert das Heft/Blatt beim Schreiben ausreichend fest.	GM
• Beim Schreiben sind kleine Fingerbewegungen zu erkennen.	FM
• Begrenzungslinien können beim Schreiben der Striche sicher eingehalten werden.	VM
Schreibmotorik	
• Der Schreibdruck ist angemessen (Schriftspur gut sichtbar, ohne tiefe Einkerbungen auf Papier / Mine bricht nicht ständig ab).	D
• Das Schreiben der einzelnen Striche gelingt zügig.	T
• Das Schreiben gelingt ohne sehr häufige oder lange Pausen.	R
• Die Form der Striche ist stets eindeutig. • Die Größe der Striche kann sicher angepasst werden.	F

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung | GM = Grobmotorik | FM = Feinmotorik | VM = Visuomotorik | D = Schreibdruck | T = Schreibtempo | R = Schreibrhythmus | F = Form |

Version: 15.07.2023

Grundbewegung: Strich

Kompetenzerwartungen

- eine unverbundene oder verbundene Schrift geläufig und gut leserlich schreiben, ausgehend von den jeweiligen Richtformen
- die Lagebegriffe links/rechts und oben/unten verwenden
- Ziffern und Zahlen ordentlich schreiben
- verschiedene Darstellungsformen für Mengen nutzen
- Daten sammeln/vergleichen und in Strichlisten darstellen
- Formen genau zeichnen und vergleichen

Materialien

- Papierbuchstaben M und A anfertigen
- Schere
- verschiedenen Materialien zum Legen/Bauen/Gestalten
- verschiedene Schreibwerkzeuge
- Karte D -3/ D – 4: Kopiervorlagen Regen/Kaktus/Igel

Allgemeines zu dieser Übung

- Einführung des Themas im Sitzkreis.
- Durchführung der Übungen vor dem Hintergrund „Striche mit möglichst vielen Sinnen/Körperteilen erfahren/erleben“.
- Erarbeitung der Erkenntnis „Es gibt unterschiedliche Striche!“ und Anwendung auf die Buchstaben.

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

- Im Sitzkreis: Papierbuchstaben M und A / Schere als Impuls.
- Schüler*innen überlegen, in welche Einzelteile die Buchstaben zerlegt werden können.
- Schüler*innen handeln und zerlegen die Buchstaben.
- Formen/Figuren/Gegenstände wahrnehmen, die aus Strichen bestehen.

- mit verschiedenen Materialien, mögliche Figuren/Gegenstände, die aus Strichen bestehen, nachlegen/nachbauen
- mit dem Körper Striche (nach)formen lassen (schräg/gerade)

Von der Körperbewegung ausgehend zum Schreiben auf Papier:

- Regen fällt von oben nach unten/schräg bei Wind.
- einem Igel Stacheln bzw. einem Kaktus Dornen malen
- Tafel wischen mit einem nassen Schwamm
- im Rasierschaum schreiben
- mit verschiedenen Stiften schreiben

Sprechzeichnen:

- Figuren aus Strichen zeichnen und dabei sprechen (z. B. das Haus vom Nikolaus)

Unterschiedlichkeit der Striche und deren räumliche Anordnung (Richtung) vollständig erfassen:

- senkrecht/waagerecht/schräg (Papierbuchstaben M und A als Hilfe)
- mit dem Körper verschiedene Buchstaben formen lassen
- aus unterschiedlich räumlich angeordneten Strichen Buchstaben schreiben

Übertrag auf Mathematik:

- unterschiedliche Striche brauchen wir auch für die Ziffern
- Striche brauchen wir zum Zählen/zum Darstellen von Daten (Strichliste)
- Striche stellen Mengen dar (z. B. Fünferbündel)
- mit Strichen kann ich Muster gestalten
- geometrische Formen bestehen aus Strichen

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Wofür kann es hilfreich sein, die Einzelteile der Buchstaben (z. B. Striche) zu üben? → formgetreues Schreiben der Buchstaben.
- In welche Richtungen hast du deine Striche gezeichnet? → gerade/schräg
- Wie hast du die Striche gezeichnet? → ohne Absetzen/mit sinnvollen Pausen beim Zeichnen

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Grundbewegung Strich“

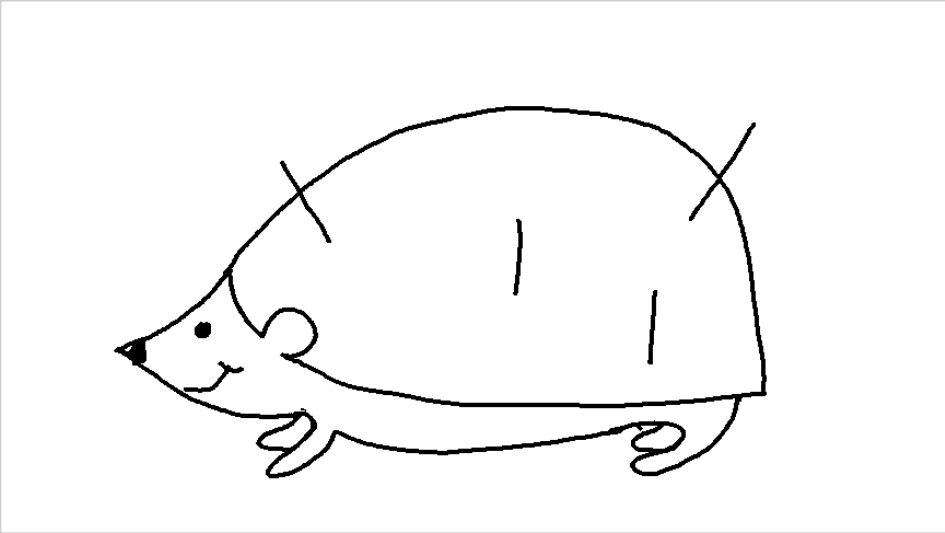
Ich stelle fest:

Ich zeichne Striche

◯ gerade. ◯ schräg. ◯ sicher. ◯ wackelig.

◯ ohne Absetzen in einem Zug. ◯ oben nach unten.

Kopiervorlage: Grundbewegung Strich



- Vorlage nicht in der Demoversion enthalten -

Kopiervorlage: Grundbewegung Strich

- Vorlage nicht in der Demoversion enthalten -

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die Füße stehen während des Zeichnens und Schreibens auf dem Boden (ganze Fußsohle). **KW**
- Der Abstand zwischen Augen und Blatt ist während des Zeichnens von Formen angemessen (ca. 40 - 50 cm bzw. zwei gespreizte Hände). **RW**

Motorische Ausführung

- Die Schultern bleiben während des Zeichnens der Formen entspannt.
- Der Rücken/Oberkörper wird während des Zeichnens der Formen aufrecht gehalten.
- Der Kopf wird während des Zeichnens der Formen gerade – in Verlängerung der Wirbelsäule – gehalten.
- Der Arm bewegt sich während des Zeichnens koordiniert und die Hand gleitet locker auf dem Papier.

GM

Schreibmotorik

- Der Druck mit dem Stift auf das Papier ist angemessen (Spuren sind gut sichtbar, ohne tiefe Einkerbungen auf Papier, Mine bricht nicht ständig ab). **D**

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung |
GM = Grobmotorik | D = Schreibdruck

Version: 15.07.2023

Spiegeln

Kompetenzerwartungen

- beim Zeichnen auf eine günstige Körper-/Schreibhaltung achten und ggf. anpassen
- Beziehung zwischen Figur und Spiegelbild beschreiben
- Figuren und deren Spiegelbilder (z. B. durch Zeichnen oder mithilfe eines Spiegels) erzeugen

Materialien

- verschiedene Spiegel
- Karteikarte zur ergonomischen Körper-/Schreibhaltung
- verschiedene geometrische Flächenformen
- Lineal, Bleistift

Allgemeines zu dieser Übung

- Kriterien für eine ergonomische Körper-/Schreibhaltung müssen festgelegt sein (siehe Karteikarte).
- Einstieg in das Thema Spiegeln anhand von Spielen zum gegenseitigen Spiegeln von Bewegungen/ Gesten.
- Aufgaben zum Zeichnen und gleichzeitigem Fokus auf das Spiegeln der Körper-/ Schreibhaltung, um sich diese bewusst zu machen.
- Anwendung des Wissens über Eigenschaften von Symmetrieachsen sowie über Kriterien für eine ergonomische Körper-/ Schreibhaltung.

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Die Schüler*innen entdecken Eigenschaften eines Spiegelbildes (bildet Gleiches ab/bildet spiegelverkehrt ab).

- Spiel in Partnerarbeit (PA): Zwei Schüler*innen stehen sich gegenüber. Eine*r macht etwas vor, die/ der Partner*in versucht das Spiegelbild zu werden.
- Impuls: Papier und Bleistift/Lineal
- Aufgabe für die PA: Ein Kind zeichnet etwas frei, das andere beobachtet genau und ahmt dessen Körper-/ Schreibhaltung nach.

Aufgabe:

- Zeichne verschiedene geometrische Flächenformen (FF). Denke an die Kriterien für Körper-/ Schreibhaltung. Dein Partnerkind spiegelt dabei deine Körper-/Schreibhaltung.
- Ein*e Schüler*in zeichnet, die/ der andere beobachtet genau und ahmt nur die Haltung nach.
- Anschließend Selbstreflexion und Rückmeldung des Beobachtenden.
- Rollentausch
- Umsetzung der Tipps!

- Fachbegriff „Symmetrieachse“ wiederholen!
- jede gezeichnete Form erhält ebenfalls ihr Spiegelbild.
- Spiegelung von FF in Einzelarbeit/Partnerarbeit an einer oder mehreren Symmetrieachsen.
- Beachtung der Kriterien eines Spiegelbildes.
- Erinnerungsbilder für Körper-/Schreibhaltung werden einbezogen.
- Kontinuierliche gegenseitige Tipps beim Spiegeln zur Körper-/Schreibhaltung.

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Auf welche Körperteile hast du durch das Spiegeln der Körper-/Schreibhaltung deines Partnerkindes geachtet? → Kopf/ Schulter/Arme/Hände/Beine etc.
- Was passiert beim Schreiben, wenn man die Position eines Körperteils verändert? → Dann schreibe ich anders/halte ich den Stift anders…
- Wortspeicher: (Achsen-/Dreh-) Symmetrie, Symmetrieachse, geometrische Flächenformen

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Spiegeln“

Ich stelle fest:
◯ Meine Schultern waren gerade.
◯ Meine Füße waren fest am Boden.
◯ Mein Handgelenk war locker.

Ergonomische Körper-/ Schreibhaltung

Die Füße berühren den Boden.

Die Unterschenkel stehen gerade über den Füßen.

Die Oberschenkel liegen auf dem Stuhl.

Der Rücken ist gerade.

Die Schultern sind entspannt/ locker.

Die Unterarme liegen locker auf der Tischplatte.

Ober – und Unterarm bilden einen rechten Winkel.

Der Abstand zwischen Auge und Blatt ist 2 gespreizte Hände lang.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die Füße stehen beim Sprechen/Singen im Sitzen auf dem Boden (ganze Fußsohle).
- Die Veränderung der Stimme in den verschiedenen Körperhaltungen (z. B. aufrechte Position) wird erkannt und kann benannt werden.

KW

Motorische Ausführung

- Die Schultern sind während des Sprechens/Singens und bei Bewegung entspannt.
- Der Rücken/Oberkörper wird während des Sprechens/Singens im Sitzen/Stehen und bei Bewegung aufrecht gehalten.
- Der Kopf wird im Stand und während der Bewegung gerade - in Verlängerung der Wirbelsäule - gehalten.
- Bis zu zehn Minuten gelingt es ruhig – aber nicht eintönig – zu stehen oder zu sitzen und dabei zu sprechen/singen.
- Der Wechsel zwischen verschiedenen Körperhaltungen und -spannungen gelingt (stabiles/dynamisches Sitzen/Stehen).
- Der ganze Körper/einzelne Körperteile bewegen sich koordiniert und locker.

GM

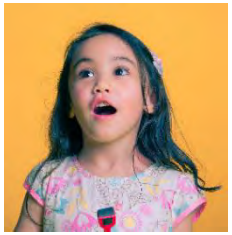
Version: 15.07.2023

KW = Körperwahrnehmung | GM = Grobmotorik

Warm-up Singen mit einem Zauberspruch

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen sprechen und singen anstrengungsfrei und deutlich artikuliert.



Materialien

- Handtrommel
- Zauberspruch: „Schrippel, schrappel, Huckebein, du sollst jetzt ein ……. sein!“
- Melodie für Zauberspruch: Lied „Der Zauberer Schrappelschrut“ von Detlev Jöcker (Stichworte für die Internetrecherche: Der Zauberer Schrappelschrut)

Allgemeines zu dieser Übung

- Die Schüler*innen bewegen sich während der pantomimischen Darstellungen immer mit (bzw. auf) beiden Beinen

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

- Die Schüler*innen bewegen sich nach dem Spiel der Handtrommel frei durch den Raum: leicht, schwer, abgehackt, fließend, wie aus Gummi etc.

„In was kann ein Zauberer dich verwandeln?“:

- Die Schüler*innen stellen eigene Ideen pantomimisch dar (beachten: auch vierbeinige Tiere auf zwei Beinen darstellen lassen).

- Zauberspruch lernen (call – response), dabei rhythmisch und deutlich artikuliert sprechen
- in Variationen vor- und nachsprechen: leise/laut/ abgehackt/wie eine Kicherhexe/wie ein Roboter/in punktiertem Rhythmus usw.
- in verschiedenen Körperhaltungen (im Sitzen/Liegen/ auf einem Bein stehend/ zusammengekauert) sprechen
- in verschiedenen Körperspannungen sprechen

- Melodie durch Vor- und Nachsingen lernen.
- Zauberspruch in der richtigen Körperhaltung (locker, aufrecht) anstrengungsfrei sprechen und singen.

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

einfachere Variante:

- Bewegungen vormachen

anspruchsvollere Variante:

- Schüler*innen denken sich eigene Körperhaltungen aus

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- In welcher Körperhaltung kann ich gut sprechen/singen/atmen? → aufrecht im Stehen/Sitzen
- Wie klingt meine Stimme, wenn ich „mich anspanne wie ein Roboter“, „krächze wie eine Hexe“ oder „zusammensacke wie eine Stoffpuppe“? → gepresst, der Hals schmerzt, meine Atmung ist angestrengter (Achtung! Nicht zu häufig durchführen lassen!) → für anstrengungsfreies Sprechen/Singen die richtige Haltung einnehmen
- Was hat Sprechen/Singen mit Schreiben zu tun? → beides in lockerer Körperhaltung mit angemessenem Muskeltonus: nicht zu fest, nicht zu schlaff

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Warm-up Singen mit Zauberspruch“

Ich stelle fest:
Ich kann gut singen/sprechen/atmen, wenn ich ◯ liege. ◯ aufrecht sitze. ◯ aufrecht stehe. ◯ Ich bewege meinen Körper kontrolliert und locker.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die Füße stehen beim Abklopfen des Körpers und/oder bei der Marionettenübung mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden.
- Die Körperteile, die bei den Übungen besonders benötigt und gespürt werden, können benannt werden.
- Der Wechsel zwischen erforderlicher Anspannung und Entspannung bei den einzelnen Übungen gelingt sicher.

KW

- Arme und Beine können zielgerichtet in die erforderliche Position (Richtung) gebracht und gehalten werden.

RW

Motorische Ausführung

- Die Schultern bleiben während der Übungen im Stand auch bei Bewegung entspannt.
- Der Rücken/Oberkörper wird im Stand und bei Bewegung aufrecht gehalten.
- Der Kopf wird bei Ausführung der Übungen gerade - in Verlängerung der Wirbelsäule - gehalten.
- Der Wechsel zwischen verschiedenen Körperhaltungen und -spannungen gelingt (stabiler Stand).
- Der ganze Körper/einzelne Körperteile bewegen sich koordiniert und locker.

GM

Version: 15.07.2023

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung
GM = Grobmotorik

Warm-up Singen 1 – Körper

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen sprechen und singen anstrengungsfrei und deutlich artikuliert.

Materialien

Text zur Geschichte („Dusche“):

- „Du gehst duschen. Das Wasser ist schön angenehm und erfrischend, es prickelt auf der Haut.“ (Mit den Fingern von Kopf bis Fuß die ‚Wassertropfen‘ auf dem Körper imitieren.)
- „Du streifst das Wasser ab.“ (Mit den Händen den Körper abstreifen.)
- „Du klopfst dich warm.“ (Körper mit beiden Handflächen abklopfen.)

Allgemeines zu dieser Übung

Wortspeicher

- Körperhaltung
- Raumwahrnehmung

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Aufwärmen des Körpers:

- Durchführung des Spiels „Schau, was ich kann“ → Ein*e Schüler*in ruft: „Schau, was ich kann!“, macht eine Bewegung vor, die alle imitieren.

Geschichte „Dusche“ -

- Körper abklopfen: von oben nach unten (Außenseiten, vorne und hinten)→ s. Vorderseite „Materialien“

Bewegungen imitieren:

- Lehrkraft macht Bewegung vor, Schüler*innen imitieren, zum Beispiel: Lehrkraft trommelt auf Brust, Bauch, Oberschenkel (weitere Ausführungen)
- Im Anschluss wechseln die Schüler*innen immer die Bewegung, wenn die Lehrkraft wechselt. Sie dürfen aber nie dieselbe Bewegung machen.

Marionettenübung (Demonstration):

- Die Lehrkraft demonstriert die Übung gemeinsam mit einer Schülerin oder einem Schüler: an einem fiktiven “Faden“ ziehen, nur dieses Körperteil bewegt sich (Schulter, Knie, Hand etc. nach oben ziehen, fallenlassen bzw. Haltung halten), am Schluss steht die „Marionette“ in angemessener Singhaltung.

Partnerübung - Marionettenübung

- Ein* Schüler*in ist die Marionette, die Partnerin oder der Partner zieht an den unsichtbaren Fäden.
- Thematisieren: Keine Berührung des Körpers oder der Kleidung!

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

Anspruchsvollere Variante:

- an mehreren Fäden ziehen
- nicht wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, „Marionette“ muss dennoch stabil bleiben
- nur verbale Anweisungen geben

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Was ist der Unterschied zwischen „abklopfen mit den Händen“ und „mit den Fingern tippen“? → Mit der Hand/ den Handflächen spüre ich das Klopfen, den Körperteil (anders, stärker…) wenn ich zu fest klopfe, tut es weh, ist anstrengend.
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mit angespannter Hand bzw. zu fest klopfe? → Es tut weh, ich ermüde schnell.
- Welche der Bewegungen konntest Du genau übernehmen?
- Was war wichtig, damit deine Marionette stabil steht? → Auf beiden Beinen stehen

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Warm-up Singen 1 Körper“

Ich stelle fest:
Ich klopfe mit der Handfläche ◯ locker. ◯ fest. ◯ ,dass es weh tut. ◯ ,dass es anstrengt. ◯ meinen Arm frei bewege. ◯ auf den Druck achte.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die unterschiedlichen Rhythmen, Geschwindigkeiten eines Musikstücks werden gehört und können benannt werden.
- Unterschiedliche Emotionen können benannt und mit dem Musikstück verknüpft werden.

KW

- Beim Malen in der Luft gelingen die Bewegungen sowohl mit den Armen als auch mit den Fingern in alle Richtungen.

RW

- Die Geschwindigkeit der Fingerbewegungen – in der Luft oder beim Nachspuren – kann dem Musikstück entsprechend angepasst werden.

ZW

Motorische Ausführung

- Es gelingen große Bewegungen isoliert aus dem Arm sowie kleine Bewegungen aus dem Handgelenk und den Fingern.

GM

- Sehr kleine Bewegungen (hier vor allem mit dem Zeigefinger) sind beim Nachspuren möglich.
- Finger und Hand bleiben während der unterschiedlichen Bewegungen locker und entspannt.
- Beim Nachspuren wird der Stift mit angemessener Kraft gehalten (keine weißlichen Verfärbungen an den Fingergelenken).

FM

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung | ZW= Zeitwahrnehmung
GM = Grobmotorik | FM = Feinmotorik

Version: 15.07.2023

Graphische Notation - Musikogramm
Beispiel: Die Tritsch-Tratsch-Polka -

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen entwickeln beim Musizieren und Hören grafische Zeichen zur Darstellung zu Klangerlebnissen und ordnen diese begründet zu, um ein Verständnis für die Notation von Musik zu erwerben.

Materialien

- Verschiedene Stifte (Buntstifte, Wachskreiden,…)
- Papierbögen A4 mit vorbereiteter Notation (s. Video – Beispiel, Stichwort: Musicograma Tritsch – Tratsch Polka)
- Musik: Tritsch-Tratsch-Polka (Johann Strauß Op. 214), (Stichworte: s.o. Musicograma Tritsch Tratsch Polka)
- Musikogramm DIN A3 nach Vorlage oder eigenes Musikogramm

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Musikstück anhören
- Die Schüler*innen beschreiben die Musik und ordnen sie zu: lustig – traurig, schnell – langsam, welche Instrumente spielen (Streichinstrumente, Triangel, Becken, Pauke, Blasinstrumente)
- was könnte die Musik beschreiben/ausdrücken usw.

1. Hördurchgang:
- Die Schüler*innen hören auf die Musik und verfolgen parallel dazu mit den Augen den Finger der Lehrkraft.

2./3. Hördurchgang:
- Die Schüler*innen ‚malen' zur Musik mit dem Finger in der Luft oder auf dem Tisch mit.

4./5. Hördurchgang:
- Die Schüler*innen spuren mit dem Finger oder mit dem Lieblingsstift auf einer Vorlage nach.

- Schüler*innen machen die Bewegungen zur Musik an der Vorlage im Plenum vor.
- Die Schüler*innen erstellen ein eigenes Musikogramm zur Tritsch – Tratsch Polka oder zu einer anderen Musik.

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

Einfachere Variante:
- weniger Einzelheiten in der Notation

Anspruchsvollere Variante:
- zusätzliche Einzelheiten, eigene Notation

Reflexionsfragen mit den Kindern und Übertragung auf das Handschreiben:

- Welche Stifte eignen sich besser für welche Papiergröße? → Individuell verschieden; z.B. dicke Stifte für großes Format und große Bewegungen
- Was bemerkst du, wenn du größere/kleinere Formen nachfährst? → bei großen Formen bewegt sich der Arm mehr mit, bei kleinen Formen bewegen sich eher das Handgelenk oder sogar nur die Finger
- Mit welchem Stift musst du stärker aufdrücken? → z. B. Buntstift versus Filzstift
- Was ist anders mit dem Stift im Vergleich zum Nachfahren mit dem Finger? → Der Stift muss gleichzeitig gehalten UND geführt werden.
- Welche Form fällt dir eher leichter, welche eher schwerer?

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Graphische Notation"

Ich stelle fest:

- ◯ Bei großen Formen bewegt sich mein Arm mehr.
- ◯ Bei kleinen Formen bewegt sich mein Handgelenk.
- ◯ Bei kleinen Formen bewegen sich meine Finger.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Beim Balancieren wird jeweils der ganze Fuß sicher aufgesetzt.
- Die Körperteile, die beim Balancieren besonders benötigt und gespürt werden, können benannt werden.

KW

Motorische Ausführung

- Die Schultern sind beim Balancieren entspannt.
- Der Rücken/Oberkörper wird beim Balancieren aufrecht gehalten.
- Der Kopf wird während des Balancierens gerade - in Verlängerung der Wirbelsäule - gehalten.
- Die Arme werden zum Erhalt des Gleichgewichts gut eingesetzt (koordiniert, ausgebreitet, mit angemessener Muskelspannung, ent- und anspannen).

GM

Version: 15.07.2023

KW = Körperwahrnehmung | GM = Grobmotorik

Balancierübungen zur stabilen Körperhaltung (Aufrichtung, Körperspannung)

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen.

Materialien

- Medizinbälle (Fluss-Steine-Set)
- Wackelbretter
- Weichbodenmatten
- Pedalos
- Stelzen
- Langbänke (Hütchen, Stäbe, kleine Reifen, kleiner Kasten, Kastendeckel)
- Reckstangen
- Slackline
- dicke Taue

Allgemeines zu dieser Übung

- Balancierübungen als Stationen/Parcours aufbauen
- Sicherheitsaspekte beim Aufbau beachten

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Gleichgewichtsübungen:
- Materialien zur Erprobung bereitstellen und Schüler*innen eigene Erfahrungen sammeln lassen

Statische Übungen:
- auf einem weichen Untergrund (Weichboden) stehen
- einbeinig stehen
- auf dem Wackelbrett stehen
- auf dem Medizinball stehen

Balancierübungen:
- über Medizinbälle laufen (oder über Fluss-Steine-Set)
- auf dicken Tauen am Boden balancieren
- Pedalo fahren (vorwärts/rückwärts/mit Partner)
- mit Stelzen laufen
- über die Langbank balancieren (breite/schmale Seite, Stäbe/Ringe unterlegen, als Wippe, Hindernisse einbauen)
- über Reckstange (am Boden liegend)/ Slackline/Schwebebalken balancieren

- Parcours von Schüler*innen verändern lassen (ggf. eigener Parcours der Schüler*innen denkbar)
- Schüler*innen führen ausgewählte Übungen anhand verbaler Anweisungen aus

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

- ein-/beidbeinig laufen
- schneller/langsamer laufen
- Säckchen auf Kopf balancieren
- Hilfestellung durch Partner*in geben
- Augen geöffnet/ geschlossen
- beweglicher/fester Untergrund
- Höhe des Gerätes

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Was hat dir geholfen, um das Gleichgewicht zu halten?
  → Fußgelenksstabilität, Arme ausbreiten, Körperspannung, Punkt an der Wand mit Augen fixieren
- Was ist dir bei den Variationen aufgefallen? → wackeliger Untergrund, Wippe etc. erschwert das Halten des Gleichgewichtes
- Was hat dir geholfen, das Sandsäckchen auf dem Kopf zu balancieren?
  → aufrechte Körperhaltung, Punkt an der Wand mit Augen fixieren
- Wie kann dir die Körperspannung beim Schreiben im Klassenzimmer helfen?
  → Sitzhaltung verbessert sich

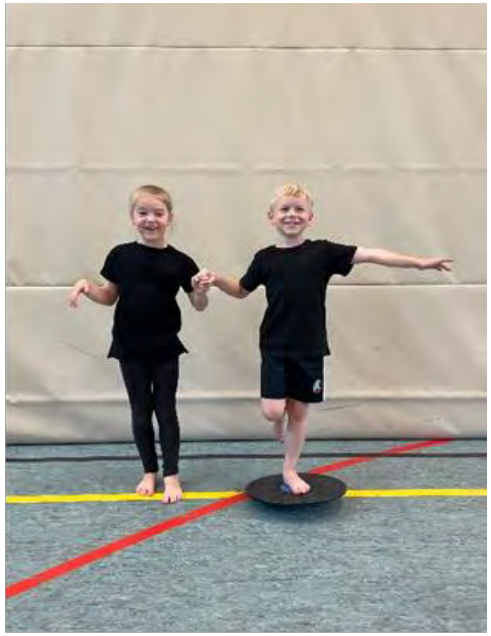
Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Balancieren 2“

Ich stelle fest:

- ◯ Meine Schultern sind beim Balancieren entspannt.
- ◯ Meinen Kopf habe ich gerade gehalten.
- ◯ Ich habe eine gute Körperspannung beim Balancieren.

Stehen auf dem Wackelbrett



Stehen auf einem weichen Untergrund (Weichboden)

Seiten A5 bis A15 mit weiteren Fotos zu den einzelnen

Übungen sind in der Demoversion nicht enthalten.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung	
• Das Handgelenk kann während der Schwungübung gerade gehalten werden.	KW
• Beim Schwingen des Bandes gelingen große Bewegungen isoliert aus dem Arm sowie kleine Bewegungen aus dem Handgelenk (in alle Richtungen).	RW
• Die Geschwindigkeit der Schwungbewegungen kann je nach Instruktion entsprechend angepasst werden.	ZW
Motorische Ausführung	
• Isolierte Bewegungen von Arm, Handgelenk und Fingergelenk sind während der Schwungübung möglich.	GM
• Der Stab/das Band wird mit angemessener Kraft gehalten (keine weißlichen Verfärbungen an den Fingergelenken). • Beim Entlangklettern am Stab oder Band sind kleine Bewegungen der Finger deutlich erkennbar.	FM

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung | ZW= Zeitwahrnehmung |
GM = Grobmotorik | FM = Feinmotorik

Version: 15.07.2023

Schwungübungen mit dem Band (Rhythmische Sportgymnastik)

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen bewegen sich kreativ mit Handgeräten (z. B. Seil, [Band]) und Alltagsobjekten; mit/ohne Musik.

Materialien

- Band; Band mit Stab
- Musik

Allgemeines zu dieser Übung

- Zu Beginn wird der Umgang mit dem Band besprochen.
- Verschiedene „Schwungformen“ und der entsprechende Wortschatz werden zuerst gemeinsam eingeführt und vorgemacht.
- Stabhaltung (vgl. Foto).
- Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten.
- Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und entlang des Zeigefingers.
- Der Stab wird locker von der Hand gehalten.

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

- das Band den Schüler*innen zur Erforschung geben
- Stabfassung (vgl. Foto) gemeinsam besprechen
- Schwungformen (Kreise, Schlangen etc.) zuerst vormachen und Wortspeicher erarbeiten

Aufwärmen:
- mit den Fingern am Stab entlang klettern
- mit den Fingern am Band entlang klettern

Verschiedene Schwungformen erproben:
- Kreise
- Achter
- Zickzack
- Schlangen
- Spiralen
- Arkaden
- Girlanden
- Schleifen

- weitere Formen/Zeichen/Buchstaben/Zahlen erproben
- eigene Choreografie mit mehreren Schwungformen hintereinander erarbeiten
- Schwungformen in Bewegung ausführen

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

- Größe der Schwungformen variieren
- Band vor/über/neben dem Körper schwingen
- Band in Bewegung schwingen
- Geschwindigkeit und Rhythmus verändern
- passende Bewegungen zu Musik finden

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Mit welchen Körperteilen setzt du das Band in Bewegung bzw. hältst du es in Bewegung? → Handgelenk, Unterarm, ganzer Arm
- Wie kannst du die Schwungformen größer/kleiner machen?
  → aus dem ganzen Arm/nur aus dem Handgelenk schwingen
- Wie schaffst du große/kleine Formen/Buchstaben beim Schreiben auf dem Papier?
  → nur Fingerbewegungen am Stift
  → das Handgelenk mitbewegen

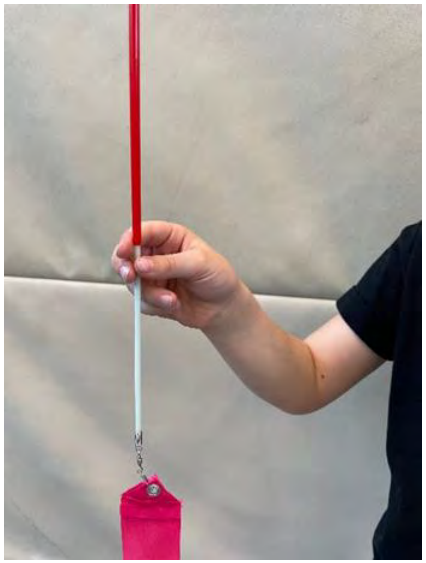
Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

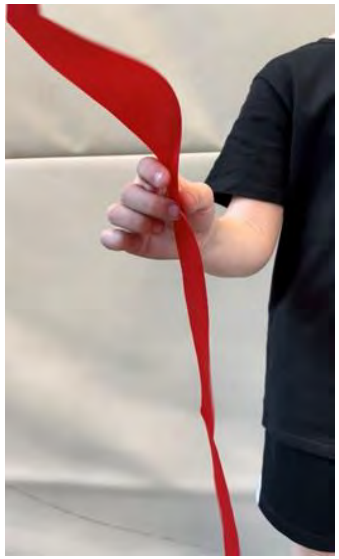
Lerntagebucheintrag „Schwungübung“

Ich stelle fest:

- ◯ Der Stab liegt locker in meiner Handinnenfläche..
- ◯ Ich schaffe kleine, schnelle Bewegungen aus dem Handgelenk.
- ◯ Zum Schwingen bewege ich den ganzen Arm.

Aufwärmen: mit den Fingern am Stab oder Band entlang klettern (hinauf und hinunter)





Stabfassung

Seite E5 mit weiteren Fotos zu den einzelnen

Übungen ist in der Demoversion nicht enthalten.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung	
• Das Handgelenk kann beim Halten und Schlagen des Schlägers angemessen gestreckt und gebeugt werden.	KW
• Beim Rückschlag des Balles mit dem Schläger gelingen große Bewegungen isoliert aus dem Arm sowie kleine Bewegungen aus dem Handgelenk (in alle Richtungen).	RW
• Der Rückschlag des Balles mit dem Schläger erfolgt koordiniert zum korrekten Zeitpunkt.	ZW
Motorische Ausführung	
• Isolierte Bewegungen von Arm, Handgelenk (ggf. Fingergelenk) sind bei der Handhabung eines Schlägers möglich.	GM
• Der eingesetzte Schläger wird mit angemessener Kraft gehalten (keine weißlichen Verfärbungen an den Fingergelenken).	FM
• Die Bewegungen der Hand mit Schläger und Ball werden sicher mit den Augen verfolgt und kontrolliert.	VM

KW = Körperwahrnehmung | RW = Raumwahrnehmung | ZW= Zeitwahrnehmung |
GM = Grobmotorik | FM = Feinmotorik

Version: 15.07.2023

Rückschlagspiele

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen nutzen unterschiedliche Spielgeräte zur Verbesserung der Hand-Auge-Fuß-Koordination. Sie wenden die grundlegenden Spielideen der Sport- und Rückschlagspiele in altersgemäßen Vorformen an und zeigen Freude am sportlichen Spiel.

Materialien

- Badminton-Schläger/ Speedminton
- Tischtennisschläger
- Tennisschläger
- Beachtennisschläger
- Familytennisschläger
- Weitere Schläger und zugehörige Bälle
- Hütchen
- Video: „Rückschlagspiele“ (s. Downloadbereich Online-Kurs Schreibmotorik-Schule)

Allgemeines zu dieser Übung

- Die Übungen können wahlweise als Zirkel durchgeführt werden
- Die Übungen bauen aufeinander auf (individuelles Lerntempo einzelner Schüler*innen beachten)
- Weiterführende Übungen werden ergänzend beschrieben.

Wortspeicher: Gewicht, Schläger, Handgelenk, Kraft, Druck, prellen, hochhalten

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Im Sitzkreis:
- Schüler*innen überlegen gemeinsam, was bei der Schlägerhaltung zu beachten ist, um Ball zu kontrollieren? (fest mit Finger/ Hand umfassen, aber nicht verkrampft) → erste selbstständige Erprobung
- Handgelenk im Wechsel angespannt und entspannt

Übungen:
- Ball mit Schläger auf dem Boden durch Slalom führen
- Ball auf Schläger kreisen
- Balltransport (auf Schläger liegend)
- Ball hochhalten
- Ball prellen (auf den Boden)
- Ball springen lassen und hochspielen

Weiterführende Übungen:
- Ball von Schläger zu Schläger überreichen
- Ball abwechselnd hochhalten mit Aufspringen
- Ball mit der Hand gegen Wand spielen
- Ball mit verschiedenen Schlägern gegen die Wand spielen
- Ball mit Partner hin und her spielen

- Transfer auf das Schreiben: Ähnlichkeiten und Kontrast besprechen/ darstellen
- Hinweis zur Kraftdosierung (Vergleich Schläger – Stift)
- Die Schüler*innen herausfordernde Übungen selbst erfahren lassen (wo liegen die eigenen Stärken bzw. eventuell noch Schwächen)

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

- Variation von Schläger und Bällen (z.B. in Größe, Gewicht,…)
- Schläger und Bälle gemischt nutzen (z.B. Tennisball mit Tischtennisschläger …)

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Hast du das Gewicht der Schläger und Bälle unterschiedlich gespürt? → Der Tennisschläger war am schwersten …
- Wie hast du den Schläger gehalten, wenn er schwerer war? → Ich habe fester zugegriffen; ich musste meinen Arm stärker/ steifer halten (mehr anspannen).
- Wie hast du den Schläger gehalten, wenn er leichter war? → Ich habe nicht so fest halten müssen und musste meinen Arm weniger anstrengen.
- Bei welchem Schläger hast du mehr bzw. weniger Kraft in der Hand, den Fingern oder im Arm gebraucht? → Besonders viel Kraft brauche ich beim Tennisschläger und eher weniger beim Tischtennisschläger. Je leichter der Schläger desto weniger Kraft benötige ich.
- Ist dir schon mal aufgefallen, dass du bei unterschiedlichen Stiften unterschiedliche Kraft brauchst?→ Ja, z.B. bei Wachsmalkreide - da muss ich fester aufdrücken, als bei einem Bleistift.

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Rückschlagspiele "

Ich stelle fest:

Ich halte den Schläger
- ◯ so, dass ich ihn fest im Griff habe und den Ball kontrollieren kann.
- ◯ locker, ohne das meine Hand weh tut.

Seiten G3- G13 mit Fotos zu den einzelnen

Übungen sowie ein begleitendes Video sind in der

Demoversion nicht enthalten.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Die Schüler*innen können die Körperteile zeigen und benennen, die sie beim Häkeln im Besonderen benötigen.

KW

Motorische Ausführung

- Die Schultern sind während des Häkelns entspannt.
- Der Rücken/Oberkörper wird während des Häkelns aufrecht gehalten.
- Die Arme bewegen sich während des Häkelns koordiniert und locker.
- Die Bewegungen von Arm, Handgelenk und Fingergelenken gelingen beim Häkeln isoliert.
- Bis zu zehn Minuten gelingt es, ruhig – aber nicht eintönig – auf dem Stuhl zu sitzen und zu häkeln (stabiles/dynamisches Sitzen).
- Auch beim gleichzeitigen Gehen und Häkeln bleiben die Schultern entspannt.

GM

Version: 15.07.2023

KW = Körperwahrnehmung | GM = Grobmotorik

Häkeln (Körperhaltung)

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen bereiten ihren Arbeitsplatz selbständig, übersichtlich, bedürfnisgerecht und ergonomisch vor.

Materialien

- Häkelnadel, Garn
- evtl. Auswahl verschiedener Sitzmöglichkeiten

Allgemeines zu dieser Übung

- verschiedene Körperhaltungen beim Häkeln erproben (ggf. zeigen/gemeinsam erarbeiten)
- eigene „Wohlfühlhaltung“ beim Häkeln entdecken lassen
- ergonomisch günstige Haltung erkennen und beschreiben können
- kultureller Impuls: In Peru stricken die Männer im Gehen und Stehen und sogar während sie einen Berg besteigen.

Version: 15.07.2023

Durchführung der Übung

Die Schüler*innen
- erproben verschiedene Körperhaltungen und ggf. Sitzmöglichkeiten, z. B.

a) auf dem Stuhl oder Hocker sitzend
- Arme am Tisch oder auf den Oberschenkeln abgestützt
- ein oder beide Beine unter dem Po
- je nach Stuhlhöhe mit Füßen am Boden oder in der Luft hängend

b) auf dem Boden im Schneidersitz sitzend

- überlegen, welche Körperhaltungen und Sitzmöbel sich zum Häkeln gut bzw. weniger gut eignen und finden entsprechende Begründungen.

Schüler*innen häkeln Maschen und
- variieren dabei ihre Körperhaltung
- versuchen dabei eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen.

Schüler*innen mit sicherer Häkeltechnik erproben das Häkeln im Gehen (dabei achten sie besonders auf die Auswirkungen auf den Schulterbereich).

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

Einfachere Variante:
- mögliche Körperhaltungen vormachen

Anspruchsvollere Variante:
- Schüler*innen denken sich eigene Körperhaltungen aus

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Welche Körperteile spüre ich beim Häkeln besonders ? → Arme/Hände/Finger oder andere
- In welcher Körperhaltung gelingt das Häkeln am besten? → aufrecht im Stehen/Sitzen oder andere
- Was hat Häkeln mit Schreiben zu tun? → beides gelingt gut in lockerer Körperhaltung mit angemessenem Muskeltonus: nicht zu fest, nicht zu schlaff

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Häkeln- Körperhaltung“

Ich stelle fest:

Ich kann gut häkeln, wenn ich
- ◯ liege.
- ◯ aufrecht sitze.
- ◯ aufrecht stehe.
- ◯ herum laufe.
- ◯ meine Schultern locker hängen lasse.

Beobachtungen der Lehrkraft

Wahrnehmung

- Unterschiedliche Oberflächen der Griffe werden erkannt und können benannt werden.
- Die Finger sind in Relation zur Spitze der Häkelnadel gut positioniert und rutschen nicht nach unten.

KW

Motorische Ausführung

- Die Häkelnadel wird beim Häkeln mit angemessener Kraft gehalten (keine weißlichen Verfärbungen an den Fingergelenken).
- Finger und Hand bleiben auch bei längerem Häkeln angemessen locker und entspannt.

FM

- Die Bewegungen von Fingern und Hand beim Häkeln werden mit den Augen sicher verfolgt.

VM

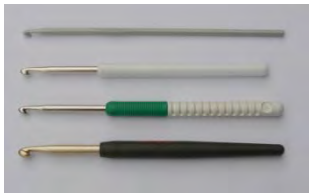
Version: 15.07.2023

KW = Körperwahrnehmung | FM = Feinmotorik I
VM = Visuomotorik |

Verschiedene Griffe von Häkelnadeln erproben

Kompetenzerwartung

Die Schüler*innen wählen Werkzeuge und Hilfsmittel für die Durchführung bestimmter Arbeitstechniken aus.



Materialien

- Häkelnadeln mit verschiedenen Griffen (gleiche Stärke)
- Häkelgarn in passender Stärke

Allgemeines zu dieser Übung

- Häkelnadeln mit verschiedenen Griffen erproben und Auswirkungen auf den Bewegungsablauf der Haltehand beschreiben.
- sich auf die bevorzugte Form des Häkelnadelgriffs festlegen

Version: 15.07.2023

Werken und Gestalten
Stifthaltung und -führung

Durchführung der Übung

Die Schüler*innen
- betrachten die unterschiedlichen Griffe der Nadeln
- vermuten, wie sich diese auf der Haut und in der Hand anfühlen
- befühlen die verschiedenen Griffe und vergleichen ihr „Fühlerlebnis“ mit ihren Vermutungen

Die Griffe werden den folgenden Kategorien zugeordnet:
- „angenehm auf der Haut und in der Hand“
- „weniger angenehm auf der Haut und in der Hand“

- Die Schüler*innen erproben Häkelnadeln mit verschiedenen Griffen – angenehme aber auch weniger angenehme – beim Häkeln von Maschen.
- Sie beschreiben anschließend ihre Erfahrungen beim Häkeln und wählen die Häkelnadel mit dem für sie passenden Griff aus.
- Sie vergleichen zuletzt ihre Erfahrungen mit den unterschiedlichen Griffen der Häkelnadeln mit unterschiedlichen Stiften beim Schreiben.

- Die Schüler*innen erproben die verschiedenen Griffe der Häkelnadeln beim Häkeln verschiedener Maschen.

Hinweise zu Variationen für die individuelle Förderung

Anspruchsvollere Variante:
- verschiedene Häkeltechniken einsetzen

Reflexionsfragen und Erwartungshorizont

- Warum gibt es Häkelnadeln mit verschiedenen Griffen? → Empfindungen von Materialien und Bedürfnissen sind bei einzelnen Personen unterschiedlich, z. B. benötigen feuchte Hände rutschfeste Griffe.
- Warum solltest du die verschiedenen Griffe ausprobieren? → um festzustellen, welche besonders gut in der Hand liegen und das Häkeln dann damit evtl. leichter fällt
- Wie kannst du deine Erfahrungen auf das Schreiben übertragen? → z. B.: wenn ich mit rutschfesten Griffen besser häkeln kann, sollte ich beim Schreiben Stifte mit rutschfestem Material ausprobieren

Impulse im Lerntagebuch (Ausschnitt)

Lerntagebucheintrag „Häkeln_Griffe“

Ich stelle fest:

◯ Ich halte die verschiedenen Häkelnadeln unterschiedlich.
◯ Die Fingerposition verändert sich mit verschiedenen Griffen.
Mit einer _____ Nadel häkle ich lieber.