



## MERKBLATT: FÖRDERUNG DER GROBMOTORIK

Eine gute und gesunde Körperwahrnehmung ist Grundvoraussetzung für die kindliche Entwicklung. Erst mit einer guten Körperwahrnehmung gelingt es uns die Stellung unserer Gelenke im Raum einzuschätzen, koordinierte Bewegungen der Arme und Beine auszuführen und angemessene Haltungs-, Gleichgewichts- und Stützreaktionen zu entwickeln. Darauf aufbauend entwickeln sich alle höheren Funktionen wie zum Beispiel Konzentration und Ausdauer, Lesen, Schreiben und Rechnen, eine gute Feinmotorik etc.

### AKTIVITÄTEN, DIE SICH GUT FÜR MOTORISCH UNRUHIGE KINDER EIGNEN:

Ein Kind, welches sich nicht ausreichend spürt, benötigt viel körperliche Rückmeldung. Von daher bieten sich alle Sportarten an, die in Bezug auf die oben genannten Wahrnehmungsbereiche (Gleichgewicht/ taktile Kinästhesie/ Tiefensensibilität) entsprechende Reize vermitteln. Das Kind sollte seinen Körper möglichst intensiv wahrnehmen.

Hierbei können folgende Aktivitäten hilfreich sein:

- Kinderturnen und Fußball
- „Bouldern“, an Wänden klettern, im Freien oder in Kletterparks
- „Parkours“, moderner Hindernislauf, im Freien im Wald oder in der Stadt
- Trampolinspringen
- Roller und Fahrradfahren
- Barfusslaufen
- Große Kreidebilder auf den Boden malen
- Balancieren auf allem was geht
- Ball spielen und Ziel werfen