

**Praktische Übungssammlung zum Webinar**  
**„Vom Sinn der Sinne“**  
(Referentin: Romana Sengstbratl)

Diese Übungssammlung zur Wahrnehmungsschulung ist auf keine bestimmte Altersgruppe beschränkt und soll zur Weckung des Verständnisses und der eigenen Kreativität beitragen.

**Vestibuläres System (Gleichgewichtssinn)**

- Bewegungsangebote, die **Auf- und Abbewegungen des Körpers** in der Senkrechten und in der Waagerechten beinhalten (Federungen auf elastischem Untergrund, auf Matratzen oder Trampolin, Sitzbällen)
- **Schaukelnde Bewegungen** (Hängematten, Schaukelkombinationen aus Bänken und Tauen)
- **Drehbewegungen** (Rollbretter, selbstgebaute Rollkisten)
- **Dreh- und Rollbewegungen** um die Körperlängs- und –querachse (Tonnen, Röhren, Autoreifen, sich einen Hang hinunterrollen oder –wälzen)
- **Balancespiele** (Wackelbrett, Therapiekreisel, Pedalos, balancieren mit etwas auf etwas)

**Taktil System (Hautsinn)**

Die meisten Tastspiele sollten mit geschlossenen Augen durchgeführt werden (sofern das Kind dies gestattet), weil durch das Ausschalten des visuellen Systems die taktile Wahrnehmung erst richtig angesprochen wird:

- **Sinneswanne:** Kinderbadewanne mit versch. Materialien gefüllt (Kastanien, Bälle, Laub, Nüsse, Bohnen, Verpackungschips, ...)
- **Tastkisten:** Schuhkartons mit versch. Materialien füllen (Tannenzapfen, Steine, Kastanien) und mit den Händen ertasten lassen, um welches Material es sich handelt. Es kann auch eine große Schatztruhe (Schachtel mit zwei Ausschnitten für die Arme) mit versch. Dingen zum Erraten gefüllt werden.
- **Formen erkennen:** Bausteine oder Knöpfe sortieren (rund-eckig, lang-kurz) und/oder in versch. Behälter sortieren.
- **Formenpaare finden:** Weihnachtsgebäckformen, von denen jeweils zwei vorhanden sind, sollen mit geschlossenen Augen zugeordnet werden: zwei Engel, zwei Sterne ...
- **Temperaturunterschiede erkennen:** heiß, kalt, lauwarm

- **Tast und Matschspiele:** Pappmasche, Ton, Salzteig, Knetmasse, Fingerfarben
- **Schmierseifenrutsche:** Eine Plastikplane auf der Wiese ausbreiten, einige Spritzer Schmierseife darauf verteilen, Wasser darauf spritzen.

### Kinästhetisches System (Bewegungs-, Kraft-, und Stellungssinn)

Alle Bewegungsspiele schulen die kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit. Beim Überwinden von Hindernissen entwickelt sich beispielsweise ein differenziertes Körperschema oder im Klettern und Balancieren wird die Koordination geübt. Aufgrund der Verarbeitungsprozesse im Zentralnervensystem werden nicht nur die Bewegungsabläufe selbst zunehmend besser gesteuert und automatisiert, sondern auch die **Gesamtentwicklung des Kindes** wird angeregt.

- **Gewichte unterscheiden:** Mit geschlossenen Augen sollen verschiedene Gewichte von „leicht“ bis „schwer“ unterschieden werden. Das Heben und Abwiegen von Gegenständen dient der Sensibilisierung des Kraftsinnes.
- **Aufziehspielzeug:** Kinder imitieren ein blechernes Aufziehspielzeug. Am Anfang bewegt es sich schnell, allmählich nimmt die Geschwindigkeit ab, bis es stehenbleibt.
- **Denkmal:** Ein Kind formt ein anderes locker dastehendes Kind zu einer bestimmten Figur (Schaufensterpuppe, Siegerpose). Der Partner muss diese Stellung eine Zeitlang halten können.
- **Versteinern:** Zur Musik bewegen, bei Musikende erstarren die Kinder in ihren Bewegungen und müssen die Position halten, bis die Musik wieder einsetzt.
- **Hampelmann:** Arm- und Beinbewegungen müssen richtig koordiniert werden.
- **Luftmatratze:** Das Kind stellt sich auf dem Boden liegend als Luftmatratze vor, die aufgepumpt wird. Bei jedem tiefen Atemzug wird die Matratze praller. Der Körper spannt sich jedes Mal ein bisschen mehr an, bis die Luftmatratze von oben bis unten prall mit Luft gefüllt ist. Dann wird ganz langsam mit einem langen Atemzug die Luft aus der Matratze abgelassen.

### Akustisch-auditives System (Hörsinn)

- **Horchspaziergang:** Bewusstes Hören beim Spazieren durch den Wald, die Stadt, am Fluss, auf einer Baustelle und evt. Aufzeichnen auf ein Tonbandgerät, das anschließend für Ratespiele benutzt wird. Abschnitte werden vorgespielt, die Kinder versuchen sich zu erinnern, wo diese Geräusche zu hören waren.
- **Hör-Lotto:** Gibt es fertig zu kaufen, kann aber leicht selbst hergestellt werden. Versch. Geräusche werden aufgenommen (Hupen eines Autos, Glockengeläut, Türklingel, Telefon, eine muhende Kuh, Haushaltsgeräte) und

dazu passende Kärtchen mit den jeweiligen Geräuschverursachern werden gezeichnet.

- **Reizwortgeschichte:** Eine Geschichte wird vorgelesen, bei einem Best. Wort, das vorher vereinbart wurde, sollen die Kinder eine best. Handlung vollziehen (Fingerschnippen, in die Hände klatschen).
- **Klingelballons:** In einen Luftballon wird ein kleines Glöckchen (Reis) gesteckt. Dadurch wird er schwerer und damit auch in seiner Flugeigenschaft verändert. Jedes Antippen und jede Bewegung wird von sanft klingenden Tönen oder geheimnisvollem Rascheln begleitet.
- **Konzentrationsschulung:** Mehrere Bälle werden von Kindern mit geschlossenen Augen weggeworfen. Die Kinder bleiben so lange lauschend sitzen, bis alle Bälle zur Ruhe gekommen sind, Erst dann dürfen sie die Bälle wieder holen.
- **Hör-Memory:** Jeweils zwei leere Dosen von Überraschungseiern werden mit dem gleichen Material gefüllt: Sand, Reiskörner, Büroklammern, Murmeln..., wobei auch auf die gleiche Anzahl geachtet werden soll. Die Kinder sollen nun durch Schütteln der Dosen gleiche Paare herausfinden.

### Visuelles System (Sehsinn)

- **Suchspiele:**  
„Ich sehe was, was du nicht siehst“  
„Knöpfesuchen“: Aus einer Knopfschachtel mit lauter runden Knöpfen soll ein eckiger Knopf herausgesucht werden.  
Zwei oder drei Formen überlappen sich (Dreieck, Viereck, Kreis) und sollen mit versch. Stiften nachgezeichnet werden.
- **Kim-Spiele:**  
Visuelles Gedächtnis: Gegenstände werden unter einem Tuch versteckt. Das Kind prägt sich die Gegenstände zuvor für kurze Zeit ein, und soll sie dann aufzählen. Es können auch Gegenstände weggenommen oder dazugelegt und erraten werden.  
Detektivauge: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und schauen sich genau an: Was hat er/sie an, wo ist der Schmuck, die Uhr, welche Frisur... Dann drehen sich beide um und verändern etwas an ihrem Aussehen.
- **Förderung der Auge-Hand-Koordination:**  
Schießstand: Blechdosen oder Joghurtbecher werden aufgestellt und sollen mit einem Tennisball getroffen werden.  
Waschmitteltonne / Schachtel: aufstellen und mit einem Tennis- oder Schaumstoffball hineintreffen.  
Zielwerfen: An eine Wand Bilder in gewissem Abstand voneinander zeichnen und mit einem Ball zu treffen versuchen.
- **Spiegelbilder darstellen:** Sie geben Bewegungen vor, die die Kinder möglichst genau nachahmen sollen.

## Olfaktorisches System (Geruchssinn)

- **Duftmemory:** Kann leicht mit leeren Filmrollen und mit duftölgetränkten Wattebäuschen hergestellt werden. Auch stark riechende Nahrungsmittel wie Kaffee, Essig oder Kräuter können hier dienen.
- **Gemeinsam Kochen:** dabei an den Zutaten riechen.
- **Riechdetektiv:** verschiedene Kräuter am Geruch erkennen

## Gustatorisches System (Schmecksinn)

Bei einer Sensibilisierung dieses Systems geht es nicht darum, möglichst viele neue Dinge zu essen und dabei zu identifizieren, sondern vielmehr die eigenen Geschmacksnerven auf ihre Differenzierungsfähigkeit hin zu testen. Dabei genügt es oft, bei der gleichen Speise wenige, geringfügige geschmackliche Veränderungen vorzunehmen und diese von den Kindern herausfinden zu lassen:

Joghurt kann z. B. mit einem Schuss Zitronensaft, mit Kräutern oder wenig Salz oder Zucker angerührt werden.

Andere Möglichkeiten bieten sich beim Experimentieren in einer Schmeckbar mit kleinen Häppchen, einer Softbar mit frisch ausgedrückten Obstsaften, einem Teeladen, einer Brotbar.

## Spiele in der Natur– Ideen zur Förderung aller Sinne für Kinder ab 3 Jahre:

### **Mini-Herkules:**

Die Kinder versuchen alleine oder gemeinsam einen dicken Ast oder kleinen Baumstamm hochzustemmen.

### **Seiltänzer:**

Balancieren auf dicken umgestürzten Baumstämmen

### **Stock balancieren:**

Einen Stock auf der Innenfläche der Hand balancieren

### **Zapfenstreich:**

Zapfen sammeln, auf einen Haufen legen und durch die Beine auf ein Ziel werfen (Baum oder Kreis aus Blättern)

### **Was Rundes, was Glattes, was Schweres:**

Daraufhin laufen alle Kinder los und suchen es. Es geht aber auch mit Farben oder Materialien.

### **Blütenbilder:**

Kinder sammeln unterschiedliche Blätter, Äste und Federn. Dann räumen sie ein Stück Waldboden frei, streichen die Bild gestaltet werden.

**Waldkette:**

Verschiedene Gegenstände werden gesammelt. Alle Gegenstände kommen in die Mitte eines Kreises. Dann beginnt das erste Kind. Es legt ein Stöckchen hin, das nächste legt ein Stöckchen und einen Zapfen, das nächste ein Stöckchen und ein Blatt, usw. Dabei muss immer ein Gegenstand an das Ende der Reihe passen, dann darf das Kind legen, was ihm gefällt.

**Waldtastpfad (der abwechslungsreiche Weg):**

4 Flächen markieren und die Felder mit vier unterschiedlichen Materialien auslegen. Barfuss darüberlaufen.

**Spiel mit den Sinnen:**

Für die Nase: Überraschungseierdöschen mit unterschiedlichen Materialien aus dem Wald füllen (Erde, Blätter, Pflanzenteile). In die Deckel ein Loch, die Kinder daran riechen lassen.

Für die Hände: Wie fühlen sich bestimmte Dinge an (Augen dabei zu machen)

Für die Ohren: Filmdosen mit unterschiedlich klingendem Material füllen. Was klingt wie.

**Tiere und Pflanzen auf dem Weg****Den Zwergen ein Haus**

Selbsterfundene Geschichte von den Zwergen, die im Wald leben erzählen. Diese Zwerge hätten so gerne ein richtiges Haus und wollen nicht mehr länger in den Bäumen wohnen.

Danach gehen die Kinder mit den Eltern los und suchen schöne Plätze für Zwergenhäuser. Sie bauen diese dann aus Zweigen, Blättern, Steinen, etc. legen noch einen Garten an und bauen vielleicht auch noch Möbel.

Wenn die einzelnen Gruppen mit ihren Häusern fertig sind, dann gehen wir gemeinsam durch das Zwergendorf und schauen uns dieses an.

**Wurfringe:**

Wir brechen einige Weidenäste ab und binden diese mit einer Paketschnur zusammen. Wenn die Ringe fertig sind, werfen wir sie uns gegenseitig zu, zuerst paarweise, dann vielleicht im Kreis.

**Holzklang:**

2 kurze dicke Stöcke für jedes Kind. Dann stellen wir uns im Kreis auf und machen miteinander Musik (bei größeren Kindern Rhythmus vorgeben).

**Hänsel und Gretel:**

Viele Kieselsteine, Eicheln oder ähnliches. Mit diesen legen wir einen Weg quer durch den Wald zu einer bestimmten Lichtung.

**Fernrohr – eingeschränkter Blick:**

Dinge durch eine zusammengerollte Zeitung oder durch eine Toilettenpapierrolle finden.

**Alles ist ganz groß – Lupe:**

Wie sehen manche Dinge/Tiere aus, wenn sie größer sind?

**Strukturbilder:**

Papier und Wachsmalkreiden. Wir pausen die Rinde eines Baumes oder ein Blatt ab.

**Blättermandala:**

Wir sammeln frische Blätter und Blüten und machen unser eigenes Bild.

**Immer wieder neu**

Wie sieht die Welt aus, wenn man sie durch hohes Gras betrachtet?

Wie, wenn man auf dem Rücken liegt?

Wie wenn man unter einem Blätterbaum/Tanne liegt?

**Erdbilder**

Verschiedenfarbige Erde Sammeln und damit ein Mandala legen.

**Blumenketten auffädeln****Ballspiele, Fangenspiele****L I T E R A T U R T I P P S**

AYRES, A.J. & SOECHTING, E. (2013): Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg

WALTER, G. (2011): Kinder entdecken ihre sieben Sinne (2 Bände). Ökotoxia Verlag Münster

WIERZ, J. (2006): Spiel doch mit den Schmuttelkindern. Ökotoxia Verlag Münster

ZIMMER, R. und LICHER-RÜSCHEN, U. (2012): Handbuch der Sinneswahrnehmung. Verlag Herder Freiburg