Selbstwirksamkeit erleben, Workshop Purzelbaumtagung Luzern, 11.11.17

Programmübersicht /Organisation

Kurzinput „Theorie“: > im Support per Mail, lieber in Praxis alles erleben

Weg zu Willibald im Zwergenwald (Geschichte), Ritual um in den Zauberwald zu kommen

Gleichgewichtsparcours, plus kriechen, krabbeln, entdecken z.B. Käfer mit Zahlen

Willibald treffen (Handpuppe) > Freispiel mit BFU Discs > Ideensammlung! (Fotos)

Ev. Gemeinsam mit Willibald Wald entdecken (Bewegungsgeschichte Beigel) > Tausendfüssler

Spielorte (Posten im Williwald) > Ziel Selbstwirksamkeit / Erfolgserlebnisse / Spass/ vielfältige Bewegung (Ausdauer, Kraft, Koodination)

Feinmotorik > Kreiselspiel, Wäscheklammern Konstruktionen, Fingerspiele, Fadenspiele, Knoten erlernen (für Wald)

Was meine Füsse können (ev. Barfussparcours), Zeitungen zerreissen in Eimer oder Papierkorb

Wahrnehmungsspiele: Bierdeckel, Bfu Dics

Atem-Pustespiele: Petflaschen-Windrad; Zeitungsfische, Mäuserennen

***Grobmotorik*: >** Werfen: Becherturm mit Tischtennisball abwerfen, versch. Objekte in Kessel werfen „Überraschungssack“ mit Objekten zum Fangen

Hüpfen (Hoch und runter springen) > Treppe! Gummitwist (in Stühlen oder an Tischen eingespannt)

Schnell Laufen: Fangisspiel (Fuchs Kücken) , Slalom Hütchen, Laufspiel mit Kapplas

Rollen, Drehen, Schaukeln: Kreisel, Matte> Rolle, Mobi, Decke (Schiff)

Gleiten: Rollbrett > Petdeckel transport, Teppiche oder Papierdeckel, Decke

Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben: Mobilos, Bfu Discs, Rola Bolas

gemeinsam mit Zwerg Willibald: **Waldspiel (Wahrnehmung) Ameisen durchqueren den Wald**

Relax: Rückenlage, tief atmen, was gefiel mir am besten im Wald?

Heimweg (zurück aus dem Wald, Weg rückwärts) > zusammenüberlegen (Merkfähigkeit/Serialität)

Feedbackrunde Blitzlicht >>> Ich nehme mit:

Karin Möbes, Spitalstrasse 39, 9472 Grabs, km@karinmoebes.ch

Selbstwirksamkeit erleben-

Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsspiele im Zwergenwald

Gedanken zum Einfluss der Bewegung auf die psychische Gesundheit:

Ausdauertraining: Beim Ausdauertraining werden Endorphine werden ausgeschüttet, dies bewirkt ein Glücksgefühl, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Hilfreich auch bei Traurigkeit / Depression. Moderates Ausdauertraining stärkt das Immunsystem.

Krafttraining: Rumpfkrafttraining wichtig, hat einen positiven Einfluss auf die Haltung. Haltung hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden.

>Haltung kann bewusst eingenommen werden!

Geschicklichkeits-und Koordinationsspiele: oft sind diese Spiele und Übungen herausfordernd. Es braucht etwas Training. Wichtig ist es, dass die Übungen in versch. Schwierigkeitsgraden angeboten werden, so können alle Teilnehmer Erfolgserlebnisse haben > indiv. Förderung. Lernen mit allen Sinnen ermöglichen.

Wenn Aufgaben aus eigener Kraft erledigt werden können, sind die TN stolz und der Selbstwert steigt… auch die Motivation zum Weitermachen ist meist da.

Vom Leichten zum Schweren! Vom Einfachen zum Komplexen…
Koordinations- und Gleichgewichtsübungen haben einen positiven Einfluss auf die Gehirnstruktur.

„Mentaltraining“ durch Spiele: Selbstregulation erlernen (sich beruhigen im freien Spiel), Übungen kennenlernen, die helfen ins psychisches Gleichgewicht zu kommen, Entspannungsübungen (Körperberührungen sind wichtig>Bsp: Pizza backen)

Tipps für Lehrpersonen: Kinder suchen Aufmerksamkeit und Wertschätzung! > Ideen und Leistungen der Kinder schätzen, sie bestärken und ermutigen weiterzumachen, wenn mal was nicht klappt.

Erfolg sichtbar machen: z.B. Foto der Wäscheklammer- Konstruktion, dass das Kind auch zuhause zeigen kann, was es gemacht hat…

Karin Möbes, Spitalstrasse 39, 9472 Grabs, km@karinmoebes.ch

Den Kindern vertrauen und ihnen Herausforderungen zutrauen. Bei Bewegungsaufgaben sind „blaue Flecken“ erlaubt… (Risiko gut abschätzen, aber nicht „übersichern“ oder immer gleich Kind halten…).

Kinder anleiten und motivieren die Aufgabe selber zu bewältigen, individualisieren: geschickte Kinder auffordern, sich schwierige Aufgaben auszudenken.

Ängste ernst nehmen, Vertrauen aufbauen… gemeinsam daran arbeiten, Hilfestellungen oder alternative Übungen vorschlagen. (Bsp: Höhenangst ist ein Problem des „Gleichgewichtssystems“..)

Übungen mitmachen > Vorbildfunktion und Lehrergesundheit!

Allgemeine Tipps:

Genug Raum und Zeit zur Verfügung stellen! Kids sollen Zeit haben, autonom ein Spiel zu entwickeln oder Übungen auszubauen.

Attraktive Lebensräume schaffen, die zum Spielen einladen!

Wege im Gebäude nutzen: Treppen hüpfen, Scotch am Boden > Gleichgewichts- und Hüpfübungen WC retour.

Karin Möbes, Spitalstrasse 39, 9472 Grabs, km@karinmoebes.ch