

Bewegung und Kinderspiel

Spielplätze aus dem Blickwinkel der Psychomotorik

Von Sonja Rindlisbacher
Dipl. Ing. FH Landschafts-
architektur
llu AG, Horw/Uster

Fotos: S. Rindlisbacher

Résumé

Nous recevons presque quotidiennement des informations au sujet des enfants en surcharge pondérale ou sur ceux qui n'ont pas d'activité physique. Plus de mouvement est demandé. Et cela ne sert pas seulement à la vitalité du corps. Les enfants ont besoin de bouger et de jouer pour acquérir des expériences sociales, émotionnelles et cognitives. A quels critères doivent répondre les espaces de jeux pour que les enfants fassent plus de mouvements.

Was ist Psychomotorik?

Der Begriff Psychomotorik bringt zum Ausdruck, dass der Mensch in Wechselbeziehung zwischen psychischen und motorischen Vorgängen lebt. Die psychomotorische Erziehung geht davon aus, dass erst durch vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrung die Grundlagen für eine harmonische Entwicklung der Persönlichkeit geschaffen werden. Fühlen, Denken und Handeln entwickeln sich durch Bewegung. S. Rindlisbacher

Fast täglich erreichen uns Berichte über übergewichtige Kinder oder über solche, die keinen Purzelbaum mehr zustande bringen. Mehr Bewegung wird gefordert. Sie dient nicht nur der körperlichen Vitalität. Kinder brauchen Bewegung und Spiele, um grundlegende soziale, emotionale und kognitive Erfahrungen zu sammeln. Welchen Kriterien müssen Spielräume entsprechen, damit sich Kinder mehr bewegen?

Die eigentliche grosse Herausforderung der Spielraumplanung stellt sich bei der Erreichbarkeit der Räume. Es ist von zentraler Wichtigkeit, dass die Kinder selbstständig von der Wohnung nach draussen zum Spielen gehen können. Studien haben ergeben, dass selbst häufige, begleitete Besuche von guten Spielplätzen oder eines Sportunterrichts ein mangelhaftes Wohnumfeld nicht ersetzen können (vgl. Hüttenmoser M., 2002, Und es bewegt sich doch). Besonders Kinder im Vorschulalter sind stark eingeschränkt. Oft beginnt es damit, dass die Wohnungstür nicht alleine geöffnet werden kann und die Klingel zu hoch angebracht ist. Das grösste Problem stellt der Strassenverkehr dar. Es ist daher zu empfehlen, vermehrt Begegnungszonen mit Tempo 20 einzurichten.

Ein gutes Wohnumfeld bietet den Kindern vielfältige Möglichkeiten. Unbeobachtet (aber trotzdem in der Nähe der Eltern, die bei Notfällen rasch zur Stelle sind) können kreative Gruppenspiele entstehen. Alltags-

gegenstände werden von den Kindern sehr oft in ihre Spielgeschichten einbezogen. Kann selbstständig im Wohnumfeld gespielt werden, sind die Kinder bei schönem Wetter gut und gerne drei, vier oder mehr Stunden in Bewegung.

Sicherheit durch Risikokompetenz

Das Thema Sicherheit ist bei der Spielplatzplanung von grosser Bedeutung. Untersuchungen haben ergeben, dass die Förderung von Risikokompetenz wirksamer ist als Verbote oder die Vermeidung von Gefahren (vgl. Vetter M., 2006, Spielend Risikokompetenz erwerben?). Risikokompetenz ergibt sich durch Handeln bzw. aus der Bewältigung von herausfordernden und kontrollierbaren Bewegungsrisiken. Kinder suchen das Wagnis, Selbstüberwindung und Auseinandersetzung mit sich und anderen. So lernen sie ihre Grenzen abzuschätzen und sind fähig, in brenzligen Situationen angemessen zu reagieren. Sie lernen ihre Umwelt realistisch einzuschätzen.

Bedürfnisse von Kindern

Kinder wollen die Welt erkunden, sie haben eine natürliche Bewegungs- und Spiel lust. Sie lieben Herausforderungen. Grenzen gilt es auszuloten: Kann ich beim Stehen schaukeln? Wie hoch kann ich klettern? Unterschiedliche Materialien fordern sie heraus, deren Einsatzmöglichkeiten auszu-

testen. Je mehr die Kinder selbst gestalten können, desto besser wird ihre Kreativität und Handlungskompetenz gefordert und gefördert.

Oft ist es nicht möglich, einen «unfertigen» Spielplatz mit unterschiedlichen Materialien, mobilen Elementen und zudem viel Natur zu bauen. Hier kann mit Geräten mit beweglichen Teilen viel erreicht werden. Zum Beispiel mit einer aufgehängten Gummi-matte, die sich je nach Belastung auf der einen Seite hebt oder senkt. Spielen mehrere Kinder darauf, entstehen Interaktionen zwischen den Kindern einerseits und mit der Matte andererseits. Gute Spielgeräte sind multifunktional und mehrdeutig. So kann ein Spielobjekt mal ein Schiff sein, ein anderes Mal ist es ein Lastwagen oder Flugzeug.

Spielplätze richten sich vor allem an Kinder der Vorschule und Unterstufe. Die Kleinen sind dann im klassischen Spielalter. Hoch im Kurs sind daher Rollenspiele und Wettkämpfe als auch Konstruktionsspiele. Lustvolle Bewegungserfahrungen (Schaukeln, Rutschen, Drehen, Balancieren...) sprechen ihre Sinne an. Eine vielfältige Topografie unterstützt das Entwickeln von Bewegungsgeschichten. Nicht zu vergessen ist: Kinder brauchen nicht ständig in Bewegung zu sein, Rückzugsräume sind ebenso wichtig.

Schwierigkeitsgrade

Die motorischen Fähigkeiten sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Es ist daher wichtig, stets unterschiedliche Schwierigkeitsgrade anzubieten. Somit können sich auch Kinder, die in einem gewissen Bereich Unsicherheiten haben, an neue Bewegungsformen herantasten. Neugier treibt die Kleinen voran, Dinge auszuprobieren, Freude kommt auf, bis die Tätigkeit an Reiz verliert und neue Herausforderungen gesucht werden.

Bewegung und ihre Wirkung

Lernen baut auf Sinneswahrnehmungen auf wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten. Hinzu kommen zwei weitere Sinne: die Eigenwahrnehmung und der Gleichgewichtssinn. Die Eigenwahrnehmung verhilft dazu, die Lage der einzelnen Körperteile, die Veränderung der Lage (also die Bewegung) sowie die Muskelspannung zu erkennen. Der Gleichgewichtssinn besteht aus zwei Rezeptoren im Innenohr. Der eine reagiert auf die Schwerkraft, der andere auf Beschleunigung.

Werden verschiedene Sinneskanäle gleichzeitig gefordert und mit dem eigenen Handeln koordiniert, entwickelt sich das Gehirn weiter und organisiert sich besser. Bewegungsaktivitäten sind bestens dazu geeignet. Der Stress wird abgebaut und die Konzentration gefördert.

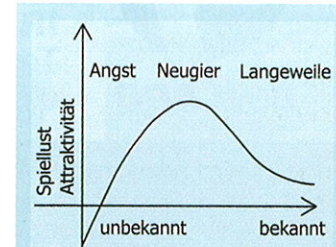


Mit Bewegungen im Raum und dem Umgang mit Objekten erwirbt das Kind ein Gefühl für Zeit, für Geschwindigkeit, Abfolgen und Rhythmus. Es werden u.a. konkrete Vorstellungen darüber entwickelt, was oben und unten ist, was vorher und nachher – eine wichtige Voraussetzung, um in der Schule Buchstaben und Zahlen richtig hintereinanderreihen zu können.

Fazit

Die Förderung von Bewegung und Spiel hängt nicht primär davon ab, wie viele Spielgeräte aufgestellt werden. Die Rahmenbedingungen sind vielfältiger. Sachzwänge widersprechen häufig den Bedürfnissen der Kinder. Den Bedürfnissen gerecht zu werden, braucht oft Mut, der sich aber auf alle Fälle lohnt. ■

Schaukeln fördert den Gleichgewichtssinn und hier zusätzlich das Zusammengehörigkeitsgefühl. La balançoire exerce le sens de l'équilibre et ici en plus la solidarité.



Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade sind wichtig für den Aufforderungscharakter einer Anlage. Différents degrés de difficulté sont importants pour l'attractivité d'un aménagement.



Turnen macht Spass, auch wenn die Welt mal auf dem Kopf steht. Dabei werden Eigenwahrnehmung und Gleichgewichtssinn gefördert. Faire de la gymnastique donne du plaisir surtout si le monde est à l'envers. De plus, cela exerce la perception individuelle et le sens de l'équilibre.



Schaffe ich es, da hochzukommen? Gemeinsam geht es. «Je l'attrape pour être plus haut? A plusieurs c'est plus facile».