

Motorik Test



Dies soll kein Test sein, der die Kinder unter Druck setzen soll, er soll eher aufzeigen, wie fit ihre Kinder sind, wo ihre Stärken und Schwächen im motorischen Bereich liegen und vor allem soll er Spaß machen, den Wettbewerbsgeist, aber auch den Zusammenhalt der Kinder und deren Sozialkompetenzen fördern. Die Kinder sollen nicht nur gegen-, sondern auch miteinander agieren.

Die Übungen sind für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

ABLAUF:

Es sollte immer ein Erwachsener dabei sein, der die Übungen beaufsichtigt. Je nach Anzahl der Kinder sollten mindestens 1 bis zwei Erwachsene die Aufsicht über das Geschehen haben. Die Kinder können spielerisch gegeneinander antreten, dem Sieger bzw. den ersten drei Siegern kann eine Urkunde verliehen werden.

Beim Wettbewerb werden Punkte vergeben:

Wer als erster das Ziel erreicht hat, der erhält drei Punkte, der Zweite erhält zwei Punkte und der Dritte einen Punkt.

Notieren Sie sich alle Punkte jedes Kindes in einer Tabelle, denn diese dient nachher dazu, den Sieger oder die ersten drei Sieger zu ermitteln. Vergessen Sie aber nicht, auch den Kindern, die nicht gewinnen einen Trostpreis bzw. eine kleine Belohnung für das Mitmachen zu geben, denn es soll ja Spaß machen und niemand soll sich danach traurig oder gar als Verlierer fühlen.

Balancier-Übung:



Zur Förderung des Gleichgewichtes Ihres Kindes sind Balanceübungen hervorragend geeignet. Sie können mit Hilfe von Turnbänken und Seilen eine Balancierstrecke aufbauen, oder Sie benutzen dafür vorgefertigte Balancierstrecken, wie die Build N' Balance - Balancierstrecke oder die Flusslandschaft - orig. GONGE. Die Kinder müssen versuchen, möglichst schnell und ohne runter zu fallen, die Balancierstrecke zu bewältigen. Fallen sie runter, müssen sie wieder von vorne anfangen.

Stoppen Sie die Zeit, die benötigt wird. Wer die Strecke am schnellsten bewältigt, erhält drei Punkte, der Zweitschnellste zwei Punkte und der Drittschnellste drei Punkte.

Seitliches Hin- und Herspringen:



Hier reicht es aus, mit Kreide eine Linie auf den Boden zu zeichnen oder mit Krepptband abzukleben. Achten Sie darauf, dass der Boden keine Unebenheiten hat, damit sich die Kinder nicht verletzen. Nun muss jeder nacheinander so oft hin und her über die Linie springen, wie er kann. Maximal jedoch 15 Mal. Wer die meisten Sprünge hat, der bekommt drei Punkte, der Zweite zwei und der Dritte noch einen Punkt. Wenn alle oder mehrere alle 15 Sprünge geschafft haben, dann bekommt jeder von ihnen 3 Punkte.

Um die Gelenke der Kinder zu schonen und die Sache durch leichte Instabilität interessanter zu machen, kann man die Kinder auch auf einer Turnmatte, auf die man einen Strich klebt oder malt, hin und her springen lassen. Die Übung trainiert Kraft Ausdauer Ihres Kindes sowie den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit.

Wettkrabbeln:



Das Krabbeln fördert die Ausdauer und die Koordinationsfähigkeit Ihres Kindes. Beim Krabbeln werden beide Gehirnhälften gleichermaßen beansprucht und so miteinander vernetzt. Um das Spiel spannender zu gestalten, stellen Sie Hindernisse auf, durch die die Kinder krabbeln müssen, z. B. Krabbelbögen. Alternativ hierzu können Sie die Kinder auch durch einen Kriechtunnel krabbeln lassen.

Sie können zwei oder mehr Krabbel-Parcours aufbauen und die Kinder gegeneinander antreten lassen, oder Sie stoppen die Zeit eines jeden Kindes und vergeben wieder drei Punkte für den Schnellsten, zwei Punkte für den Zweitschnellsten und einen Punkt für den Drittschnellsten.

Standweitsprung:



Mit dieser Übung wird die Sprungkraft trainiert. Kleben Sie an der Startposition und in geeignetem Abstand Markierungen auf, damit Sie kontrollieren können, wie weit das Kind springt. Jedes Kind hat zwei Versuche, der weitere Sprung zählt.

Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen, die parallel zueinander stehen. Die Kinder sollten auch auf beiden Füßen landen. Die Kinder dürfen bei der Landung nicht mit der Hand nach hinten greifen. Es wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse gemessen.

Das Kind, das am Weitesten gesprungen ist, bekommt wieder drei Punkte, das, das am Zweitweitesten gesprungen ist, bekommt zwei Punkte und der oder die Dritte bekommt einen Punkt.

Zum Springen eignet sich sehr gut die sog. Trampolin-Turnmatte, denn der Härtegrad und die elastischen Eigenschaften der Trampolin-Turnmatte kann durch die hineingepumpte Luftmenge sehr gezielt gesteuert werden und der Sprung wird bestens abgedefert.

Einbeinstand:



Lassen Sie die Kinder auf Kommando auf einem Bein stehen und gegeneinander antreten. Achten Sie darauf, wer als Vorvorletzter, Vorletzter und Letzter auf einem Bein stand und verteilen Sie wieder ein, zwei oder drei Punkte. Diese Übung trainiert die Balance, das Körpergefühl, die Kraft und Ausdauer. Sie können den Kindern den Tipp geben, sich auf einen Punkt mit den Augen zu fixieren, dies erleichtert es, die Balance halten zu können.

Sie können auch die Build N' Balance Kippscheibe für den Einbeinstand benutzen, falls Sie eine oder sogar mehrere zur Hand haben. Denn die Build N'Balance Produkte wurden gezielt zur Förderung der Balancefähigkeit, der Körperwahrnehmung, der Kraft und Ausdauer entwickelt. Hierbei wird dann entsprechend die Zeit gestoppt.

Sackhüpfen:



Diese Übung trainiert die Kraft, die Koordination der Gliedmaßen zueinander, die Balance und die Ausdauer.

Geben Sie jedem Kind einen Sack, in den sollen die Kinder schlüpfen, ihn bis über die Hüfte ziehen und mit beiden Händen gut festhalten. Die Kinder müssen sich in einer Reihe aufstellen und auf Ihr Kommando rennen alle los. Wer zuerst das Ziel erreicht, der bekommt drei Punkte, der Zweite zwei Punkte und der Dritte bekommt einen Punkt.

Alternativ hierzu können die Kinder auch einen nicht zu festen Ball zwischen die Knie klemmen - z. B. einen Redondoball - und so gegeneinander oder nach Stoppuhr loslaufen. Ansonsten gehen Sie wie beim Sackhüpfen vor.

Stelzen-Wettkampf:



Diese Übung fördert die Balance, die Ausdauerfähigkeit und die Kraft ihres Kindes. Es können zwei oder mehr Kinder gegeneinander antreten. Die Kinder stellen sich mit ihren Stelzen (am besten Riesenfuß-Stelzen) in einer Reihe auf. Auf Ihr Kommando laufen die Kinder los. Wer als erster das vorab festgelegte Ziel erreicht hat, der erhält drei Punkte, der Zweite erhält zwei Punkte und der Dritte einen Punkt.

Rutschpartie:



Stellen Sie mehrere Turnbänke mit etwas Abstand - vielleicht im ZickZack - hintereinander auf. Diese müssen die Kinder mit dem Po entlang-rutschen.

Stoppen Sie die Zeit und vergeben Sie wieder entsprechende Punkte.

Falls vorhanden, können Sie eine Klingel oben an einer Sprossenwand befestigen und das Kind, das nach gelungener Rutsch- und Kletterpartie die Klingel zuerst läutet, hat gewonnen

**Viel Spaß beim Motorik-Test wünscht Ihnen Ihr
spielen-lernen-bewegen-Team!**

Die unterschiedlichsten Hilfsmittel und Spiele zur Förderung der Motorik findet man bei

www.Goldtaler.com

Haftungsansprüche, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Betreiber kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Copyright ©: Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung oder anderweitige Verwendung ist nur ohne Veränderung und für nichtkommerzielle Zwecke erlaubt.