

Grobmotorik und Bewegung



Im Schulalltag gibt es verschiedene Beispiele bei denen eine geschickte Motorik sehr hilfreich ist, z.B. wenn die Kinder sich auch unter Zeitdruck nach dem Sport selber anziehen. Für den schulischen Lernerfolg sind gute grobmotorische Fähigkeiten sicherlich keine zwingende Voraussetzung, doch orientieren sich die Kinder selber u.a. auch an den Erfolgen bei Bewegungsspielen. Dabei kann z.B. die Fähigkeit Bälle gut zu werfen oder beim Fangen am schnellsten zu rennen, die Beliebtheit steigern und sogar den Grundstein für neue Freundschaften bilden.

Ein Schulkind sollte verschiedene grobmotorische Fertigkeiten besitzen, hierzu gehören u.a.:

- einen Ball werfen und fangen können,
- eine Treppe im Wechselschritt gehen können,
- fünf Sekunden auf einem Bein stehen und fünfmal auf einem Bein hüpfen können,
- Überkreuzbewegungen ausführen können (zum Beispiel mit der rechten Hand den linken Socken ausziehen),
- ausdauernd zu Fuß gehen können (ca. 20 Min., mindestens aber das Doppelte des Schulwegs).

Auch hier gilt, die Kinder lernen vor allem durch Wiederholung und/oder Variation von Bewegungen. Als Eltern können wir dies im Alltag auf verschiedene Weise fördern:

- viel zu Fuß gehen, z.B. zum Einkaufen oder auch Spielen,
- Nutzen von Angeboten aus der direkten Umgebung, denn Autofahren verhindert eigene Bewegung,
- ab dem vierten Geburtstag dem Kind beibringen sich selber an- und auszuziehen (mind. 6x die Woche),
- regelmäßige Teilnahme an Kinderturnen o.ä. Angebote, hier geht es auch um das Lernen mündliche Aufforderungen selbstständig umzusetzen
- das Kind schwimmen lernen lassen,
- das Kind bei Tätigkeiten wie Fegen, Staubsaugen und Schneeschippen helfen lassen,
- die Zeit eingrenzen, in der sich das Kind nicht bewegt (Beispiel Fernsehen).

Beim gemeinsamen Gehen lassen sich noch weitere Förderungsmöglichkeiten einbauen, wie beispielsweise nicht die Fugen zwischen den Gehwegplatten zu betreten oder auf Mäuerchen zu balancieren, um auf diese Weise Grobmotorik und Gleichgewicht zu trainieren. Zusätzlich können bei Gehen auch spielerisch Verkehrszeichen gelernt oder mit Hilfe vom „Schritte zählen“ mathematische Fähigkeiten trainiert werden.

In der Regel werden die meisten Kinder ihre grobmotorischen Fähigkeiten ohne Aufforderung trainieren, sofern sie nur genug Gelegenheit zur Bewegung erhalten. Wichtig ist, dass wir Eltern unseren Kindern genug zumuten (bitte keine Überbehütung) und bei ungeschickteren Kindern auch ihnen etwas zutrauen und diese zur Ausdauer ermutigen.