
Primärbedürfnis: Gleiten und Rutschen

*«Das Kind anregen zu müssen, das glauben wir nur, weil wir zu wenig Ahnung davon haben, was jeder Mensch an Entfaltungsmöglichkeiten mit auf die Welt bringt.»
(Jacoby, 1981)*

Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter:

Rutschen und Gleiten ermöglichen ganz andere Fortbewegungserfahrungen als Gehen, Laufen und Springen. Die Faszination des Rutschens und Gleitens liegt zu Beginn in der Bewältigung der Gleichgewichtsunsicherheit, später vor allem in der mühelosen und schnellen Fortbewegung. Rutschen und Gleiten kann in verschiedensten Haltungen ausgeführt werden. Kinder nutzen jede Gelegenheit zum Rutschen und Gleiten. Beides macht Spass, ist ungefährlich und kann im späteren Leben zu intensiven Sporterlebnissen und zu lebenslangem Sporttreiben wie Skifahren, Eislaufen und so weiter führen.

1. Seilbahn

In dieser Übung lernen die Kinder die Rutscheigenschaften verschiedener Materialien kennen. Sie halten ihr Gleichgewicht und kräftigen ihre Muskulatur.



Die Kinder ziehen sich, auf einem Teppichquadrat sitzend, an einem Seil mehrere Meter weit.

Variationen:

- kniend, sitzend, liegend oder stehend
- In Bauchlage über eine Langbank ziehen (Horizontal oder schräg)

2. Rutschbahn

In dieser Übung wird versucht das Gleichgewicht trotz schiefer Ebene und Dynamik zu halten. Dies fördert eine aktive Körperhaltung und die Kinder erleben Freude und Selbstvertrauen.



Eine Langbank wird an der Sprossenwand oder an einem Reck eingehängt, sodass eine Rutschbahn entsteht. Die Kinder klettern hinauf, setzen sich auf ein Teppichstück und rutschen hinunter.

3. Hundeschlitten

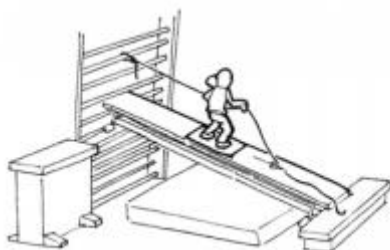
Bei dieser Übung geht es darum eine Zugkraft von aussen dank Körperspannung, guter Positionierung und Gleichgewicht zu übertragen und zu kontrollieren.

Ein Kind sitzt auf einem Teppichquadrat(Schlitten) und hält sich an einem Reif fest. Ein anderes Kind (Hund) zieht den Schlitten durch die Halle.

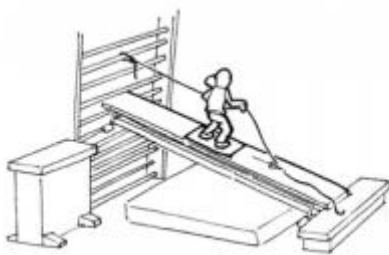


In diesem Test gleiten die Kinder sitzend, kniend oder liegend eine schräge Langbank hinunter und versuchen dabei das Gleichgewicht zu behalten.

Das Kind rutscht bäuchlings Fuss- und Kopf voran eine Rutschbahn oder schräge Langbank hinunter. Beim Rutschen kopfvoran sichert die Lehrperson das Kind und bremst es, wenn nötig, ab. Je nach Niveau der Kinder kann man den Winkel der Langbank vergrössern oder verkleinern, um das Tempo zu regulieren



Die Lehrperson prüft mit diesem Test die stehende Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder im Rutschen und Gleiten.



Das Kind steht seitwärts auf einem umgedrehten Teppichstück, das sich auf einer schräg gestellten Langbank oder Rutschbahn befindet. Es hält sich an einem Seil fest, das am einen Ende an der Sprossenwand befestigt ist.

Nun rutscht es die schräge Ebene hinunter, während es das Seil vor dem Körper langsam durch die Hände laufen lässt.

Quelle: <http://www.mobilesport.ch/2011/06/13/js-kids-rutschen-und-gleiten-seilbahn/>

2 Variationen

Kniend, liegend, stehend.

An einer umgekehrten Matte werden Seile befestigt. Mehrere Kinder ziehen nun diesen Schlitten mit 1 bis 2 Kindern drauf.

Hundeschlitten-Parcours absolvieren.

3 Variationen

Sitzend, kniend, liegend, stehend wie ein Skifahrer, stehend wie ein Snowboarder.

Skisprung: Die Kinder rutschen stehend (oder in der Hocke) die Langbank hinunter, springen unten ab und landen weich auf der dicken Matte.

Neigungswinkel der Rutschbahn variieren

4 Variationen

Kniend, sitzend, liegend, stehend.

In Bauchlage über eine Langbank (horizontal oder schräg) ziehen

Sonia Stürm

Projektleitung «Purzelbaum»

