

Flattern wie **die Biene**

Körperbewusstsein spielerisch fördern



Wahrnehmungsspiele: dabei denken wir meist an die fünf Sinne (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Spüren), selten jedoch an die Körperwahrnehmung. Das Körperbewusstsein entwickelt sich nur aus dem Erleben des eigenen Körpers gut. Mit allen Sinnen spielen, Körperwahrnehmung fördern und das alles eingebettet in ein Projekt, bei dem die Kinder ganzheitliche Erfahrungen machen, Zusammenhänge entdecken, Macher sind und auch mal eine ganz andere Perspektive entdecken.

Ute Lantelme

Was nehme ich wahr?

Wahrnehmung bezeichnet das, was man mit den Sinnen bemerkt, und die Fähigkeit, etwas mit den Sinnen zu bemerken. Folglich gibt es verschiedene Wahrnehmungsbereiche: auditiv, visuell, olfaktorisch und gustatorisch, haptisch und taktil. Dieser Artikel konzentriert sich auf die Körperwahrnehmung, da sie viele der genannten Sinneswahrnehmungen beinhaltet. Das Körperbewusstsein eines Menschen hat großen Einfluss auf sein Selbstwertgefühl. Kinder mit einem positiven Selbstbild und einem guten Körpergefühl zeigen oft eine größere Sicherheit in ihrem Handeln und in ihren Bewegungen, meist wird es sogar durch eine aufrechtere Körperhaltung sichtbar. Ohne eine gute Körperwahrnehmung sind alltägliche Abläufe wie Gehen oder Radfahren nicht möglich.

Warum ist Körperwahrnehmung wichtig?

Kinder, die ihren Körper gut kennen, entwickeln Vertrauen in ihre Handlungsmöglichkeiten und in sich selbst. Ihre Bewegungsabläufe sind sicherer und sie können auch in ungewohnten Situationen angemessen reagieren. Im hier vorgestellten Projekt werden spielerische Möglichkeiten zur Wahrnehmung des eigenen Körpers mit all seinen Fähigkeiten angeboten. Das Projekt kann als Ganzes durchgeführt werden oder Teile daraus in den Kitaalltag eingebaut werden.

Projekt „Raps und Bienen“

Dieses Projekt umfasst verschiedene Wahrnehmungsaspekte und wird mehrteilig durchgeführt. Raps wird im Herbst ausgesät und wir finden die blühenden Rapsfelder im Frühjahr/Sommer.

Phase 1: Raps

Schwerpunkt: Körper-/Raumgefühl, Perspektivenwechsel, visuelle Wahrnehmung

Hier steht die Naturbeobachtung, die Achtung vor den Pflanzen und der Arbeit des Bauern gemeinsam mit der Raumwahrnehmung im Mittelpunkt. Die Kinder besuchen ein nahegelegenes Rapsfeld. Zunächst wird beobachtet, wie die Pflanzen nach und nach immer höher wachsen. Besonders schön ist es, wenn dieser Prozess dokumentiert wird. Die Kinder werden zwei- bis dreimal neben den immer höher wachsenden Rapspflanzen fotografiert. Bei den Ausflügen zum Feld wird die Aufmerksamkeit auf die Kleinigkeiten in der Umgebung gelenkt, die Wiesenblumen und die Insektenaktivität. Die Kinder werden aufgefordert, darüber zu sprechen. Gleichzeitig kann ihnen die Wertschätzung der Natur und der landwirtschaftlichen Arbeit vermittelt werden. Felder nicht betreten oder nur ganz achtsam,

sodass keine Pflanzen zertreten oder abgebrochen werden! So lernen die Kinder die Grenzen ihres Körpers und die vorsichtige Koordination ihrer Bewegungen kennen.

Meist können in den Feldern Streifen beobachtet werden, die von den Rädern des Traktors stammen. Das sind die Stellen, wo es möglich ist, ein oder zwei Schritte ins Feld hinein zu machen. Sind die Rapspflanzen ausgewachsen und stehen in voller Blüte, können die Kinder an dieser breiteren Stelle den Perspektivenwechsel vollziehen. Sie dürfen vorsichtig in das Feld hineingehen, sich umsehen und dann hinlegen und in den Himmel schauen. Die Rapsblüte hat sehr viel gelben Blütenstaub, da ist es gar nicht verkehrt, mit einer abwaschbaren Regenjacke unterwegs zu sein. Wer mag, kann an der Beobachtungsstelle auch etwas unterlegen. Das Rapsfeld wird aus allen Perspektiven fotografiert. Die Bilder schmücken später den Gruppenraum und das Portfolio. Sie können als Anregung zu Malaktionen dienen. (Ein Blatt ganz blau anmalen für den Himmel und dann dazu ergänzen, was die Kinder im Feld liegend am Himmel gesehen haben, also gelbe Punkte für die Blüten, grüne Striche für die Stängel.)

Bewusst bewegen

shutterstock.com/anyaiivanova



Colourbox.com



Foto: U. Lantelme

Colourbox.com



In Phase 1 wird Phase 2 vorbereitet: Bienen lieben die Rapsblüte. Bei der Aktion am Rapsfeld werden die Kinder auf die herumschwirrenden Bienen aufmerksam gemacht. Das traditionelle Lied *Summ, summ, summ* (überliefert) von der Biene wird gesungen.

Phase 2: Bienen

Schwerpunkt: Körperwahrnehmung, Benennung der Körperteile, olfaktorischer und gustatorischer Sinn

Nach den Naturbeobachtungen steht in der zweiten Phase die Körperwahrnehmung im Vordergrund. Nach und nach wird mit dem Bienenlied der gesamte Körper erkundet und benannt.

Summ, summ, summ

überliefert, Zeile 2–3 von Ute Lantelme
Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!

Lass deine zarten Fingerspitzen hier auf meiner „Nase“ sitzen.

Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!

Bei dieser Strophe können die Körperteile ganz nach Bedarf ausgetauscht werden. Das Lied kann unterschiedlich fokussiert werden.

1. *Schwerpunkt Kopf*

Augen, Nase, Mund (Lippen), Ohren, Stirn, Haare, Kinn, Wangen, Hals

2. *Schwerpunkt Oberkörper und Arme*

Hände, Finger, Unterarm, Oberarm, Schultern, Brust, Bauch, Rücken

3. *Schwerpunkt Unterkörper und Beine*

Füße, Zehen, Unterschenkel, Waden, Knie, Oberschenkel, Po, Bauch, Hüfte

Das sind für jeden Schwerpunkt schon viele Strophen, wer mag, unterscheidet auch noch zwischen rechts und links. Je nach Alter der Kinder wird der Detaillierungsgrad gröber oder feiner gewählt. Das Lied kann im Stehen und im Sitzen gesungen und gespielt werden, sodass Kinder mit einem unterschiedlichen Entwicklungsstand gut erreicht werden kann. Dieses Lied begleitet die Gruppe die gesamte Projektphase. Wenn die Kinder sich schon gut mit ihren Körpern auskennen, dürfen sie selber auswählen, wohin die Biene sich setzen soll (welche Strophen gesungen werden sollen).

Tipp: Fingerpuppe Biene

Wer möchte, setzt bei dem Lied zur Körpererkundung eine Bienen-Fingerpuppe ein.

Variante 1

Ein Gesicht auf die Fingerspitze malen, einen Ring aus gelb- und schwarzgestreiftem Stoff an den Finger des Kindes anpassen, kleine Tüllflügel mit ein paar Stichen festnähen.



Variante 2

Je ein gelber und schwarzer Pfeifenputzer werden halbiert, miteinander verdreht, Flügel aus Krepppapier eingedreht und an den Finger wie ein Ring angepasst. Die überstehenden Enden der Pfeifenreiniger werden zu Fühlern geformt.

Der andere Schwerpunkt in der zweiten Phase sind der gustatorische und der olfaktorische Sinn. Den fleißigen Bienen verdanken die Menschen den Rapshonig. Damit kann eine kleine Geschmacksprobe veranstaltet werden: Rapshonig wird gekostet und beschrieben. Der Honig stammt vorzugsweise von einem regionalen Imker. Er kann auch noch mit z. B. Frühlings- oder Waldhonig verglichen werden. Die Kinder dürfen dann abstimmen, welcher Honig ihnen am besten schmeckt. Dazu werden neben die verschiedenen Honigsorten kleine Schälchen gestellt und die Kinder dürfen in das Schälchen ihres Lieblingshonigs eine Murmel, einen Bauklotz oder eine Blüte legen.

Aus den Erfahrungen in Projektphase 2 kann die *Aktion Bientag* entstehen: Die pädagogische Fachkraft bereitet mit den Kindern ein Frühstück vor – für die Gruppe oder mit Einladung an die Eltern. Brötchen und Butter stellen die Kinder selbst her.

Selbstgebackene Brötchen

1. Schnelle Variante: Aufback-Brötchen werden von den Kindern entsprechend der Packungsanweisung bearbeitet und aufs Blech gelegt.
2. Variante ohne Zusatzstoffe: Ein Hefeteig kann sehr gut bereits am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank stehen. Morgens früh wird er einfach aus dem Kühlschrank genommen, ausgerollt und unter einem Tuch weiter gehen gelassen. Etwa alle 30 Minuten wird er wie ein Briefumschlag zusammenge-

faltet (alle vier Ecken einschlagen, weiter gehen lassen). Je länger der Teig geht, desto bekömmlicher wird er.

Selbstgemachte Butter

Sahne (frisch, am besten aus einer Glasflasche), fest verschließbare kleine Flaschen oder Dosen (möglichst aus Plastik): Etwa 30 ml Sahne in die kleinen Flaschen geben und fest verschließen. Die Kinder schütteln die Flasche kräftig bis die Sahne fest wird. Dann noch mal richtig stark, bis sich die Milch von der Butter trennt. Die Milch kann abgossen und getrunken, die Butter in einem kleinen Schälchen angerichtet werden.

Schon ist alles fürs Frühstück bereit!

Nach dem Essen singen alle gemeinsam das Bienenkörperlied und sind gestärkt für das neue Bienenpiel. Hier liegt der Schwerpunkt auf Raumerfahrung, Bewegungserfahrung, Gleichgewicht (beim Flügelschlagen).

Bewegungsspiel Biene (von Ute Lantelme)

*Die Sonne, die am Morgen lacht,
hat die Biene wach gemacht.
Schnell streckt sie ihre Flügel aus
und fliegt zum Bienenhaus hinaus.*

So geht's:

Bei diesem Spiel steht die gesamte Gruppe an einer Raumseite. Der Spruch wird gesagt, dabei einen Lachmund ins Gesicht malen, beide Daumen miteinander verhaken und die Hände als Flügel austrecken, dann loslaufen und dabei mit den Armen Flügelbewegungen machen. Am anderen Ende des Raums angekommen, drehen sich alle um und sagen den Spruch erneut auf und „fliegen“ wieder zurück. Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden.

Tipp: Im Rahmen des Projekts kann auch eine Ölprobe stattfinden: kleine Brotstückchen in verschiedene Öle tunken und probieren. Gerichte und Salate mit Rapsöl zubereiten.

Weiterführung

Statt eines Rapsfeldes kann das Projekt auch auf einer Frühlingswiese durchgeführt werden. Dabei können alle oben beschriebenen Spielmöglichkeiten eingesetzt werden. Beim Liegen in der Wiese muss dabei wegen der Zeckengefahr darauf geachtet werden, dass die Kinder passend gekleidet sind (lange Ärmel, Hose in Schuhe oder Strümpfe gesteckt) und die Kinder hinterher untersucht werden. Statt Rapshonig wird Frühlingstracht probiert.

Eine andere Variante ist es das Projekt mit dem Thema Mais durchzuführen. Dabei fällt die Honigprobe weg, dafür gibt es die Ölprobe und ein leckeres Maiskolben-Grillen. An einer Maispflanze lassen sich sehr viele Dinge beobachten, sie hat z. B. Haare und Füße und statt der Bienen sieht man häufig Marienkäfer herumschwirren, mit denen man auch den ganzen Körper erkunden kann.

Ute Lantelme, Sprachwissenschaftlerin und Gründerin von AbenteuerKinderWelt®, Autorin, leitet Fortbildungen mit Schwerpunkt U3.

Kontakt

www.abenteuerkinderwelt.de