

## Ergotherapeutische Vorschläge zur Grobmotorik

---

- Bewegungserfahrung im Raum – „Hindernislauf“ mit unterschiedlichen Hindernissen zum Drübersteigen, Drüberkrabbeln, Durchkriechen, Slalomlaufen,...

Die Hindernisse sollen aus verschiedenen Materialien sein, unterschiedlich starken Widerstand geben, unterschiedlich hoch sein. Dafür eignen sich z.B. dicke Matratzen, Luftmatratzen, Sessel, Schachteln, Pölster, Decken,...

### ***Der Wald wäre dazu auch ein absolut geeignetes Spielfeld!***

- Unterschiedlich schwere Gegenstände auf einer bestimmten Strecke transportieren, schieben, ziehen, zwischen die Knie klemmen,... (z.B. Schachteln, gefüllte Sackerln, Pölster)
- Hüpfspiele wie z.B. Sackhüpfen, Tempelhüpfen,...
- Nachahmen von Körperstellungen und Bewegungen, wie z.B. Tiere nachahmen (Bsp. Gehen wie ein Elefant, kriechen wie eine Schlange)
- Vorgezeichnete oder mit Seilen gelegte Figuren nachgehen, -springen, -krabbeln oder darauf balancieren.
- Spiele im Wasser, z.B. im knietiefen Wasser um die Wette laufen, mit Luftmatratzen paddeln, Wasserball spielen, mit Flossen schwimmen,...
- Auf vorgezeichneten oder vorgegebenen Strecken (z.B. Slalom) Laufrad-, Fahrrad-, Dreirad- oder Rollerfahren.
- Bewegung auf verschiedenen Spielgeräten wie z.B. Trampolin, Hüpfball, Hängematte, Schaukel, Kletter- oder Sprossenwand,...

*Diese Beispiele sollen nur einige Anregungen geben, auf keinen Fall sollten sie als fixes Übungsprogramm durchgeführt werden!*

*Das Kind soll in einem spielerischen und freudvollen Kontext dazu motiviert werden, unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu machen und dabei seine Körperwahrnehmung und seine motorische Planung zu verbessern.*