



## Schuldienst Rottal

---

### Psychomotorik

Oberdorf 5, 6018 Buttisholz

Telefon 041 928 04 24

pmt@schuldienstrottal.ch

# Koordination

Die Koordination beinhaltet viele verschiedene Fähigkeiten. Rhythmus, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sind dabei im Zusammenspiel.

## Spielideen

- Ballspiele: prellen, werfen, fangen, zielen usw.
- Seilspringen (alleine oder in Gruppe mit langem Seil)
- Trampolin springen
- Schaukeln und schwingen
- Hampelmann
- Galopp springen
- Purzelbaum
- Ein Schlagzeug aus Töpfen aufbauen und darauf spielen
- Hüpfspiele (Himmel und Hölle, Gummitwist)
- Fortbewegung mit Geräten: Pedalo, Velo, Rollbrett, Snakeboard, Stelzen, Inlineskating, Schlittschuh
- Twister
- Klettern
- Tanzen
- Klatschspiele
- Jonglieren (mit Tüchern)
- Schwimmen



Die Koordination ist nicht angeboren, sie wird durch das Üben erlernt. Deshalb ist es wichtig, dass das Kind möglichst viele Bewegungserfahrungen sammeln kann.