

### 3. Das Spiel mit der Schwerkraft oder Die Lust am Fallen

Ein wichtiger Nährboden für die psychomotorische Entwicklung des Kindes ist das Spiel und die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Sie ermöglicht eine unendliche Vielfalt an sinnlichen Erfahrungsprozessen und ein tiefes, genussvolles Erleben der eigenen Körperlichkeit.

Der Organismus des Kindes nutzt die Schwerkraft für seine Entwicklung. Im freien Spiel werden immer wieder Situationen aufgesucht, in denen das kindliche Handeln auf die Schwerkraft gerichtet ist. Die motorische Entwicklung ist nicht nur der fortwährende Versuch, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten sondern auch das Erleben des Fallens, der Schwerkraft nachzugeben und sich vom Boden anziehen zu lassen.

Der Stellenwert des Fallens für die Entwicklung wird deutlich an der Lust, die Kinder empfinden, wenn sie bewusst von Erhöhungen in Mattenberge springen, an einer senkrecht gestellten Weichbodenmatte anlehnen und mit dieser umfallen, absichtlich stolpern und auf weiche Unterlagen fallen, auf einer schrägen Mattenebene stehen und sich fallen lassen etc.

Es gilt, den Genuss am Fallen zu entdecken und der Angst am Fallen entgegenzuwirken.

Während bei dem unverhofften, nicht beabsichtigten Fallen der Körper auch unbewusst auf subkortikaler Ebene plötzlich einschließende Streck- und Beugemuster zeigt, die einer Schädigung vorbeugen, geht es hier um das bewusste Erleben des Fallens.

Es gilt, eine stabile Körperhaltung bewusst wahrzunehmen, dann in den Grenzbereich zu gelangen, das Gleichgewicht langsam abzugeben und ab einem gewissen Punkt sich dem Fallen hinzugeben.

Im Folgenden werden praktische Angebote für beschleunigende Bewegungen aufgeführt, die die Tiefensensibilität anregen und Vertrauen in das Fallen entwickeln.

#### **Anschaulichkeit**

- Wie fallen Gegenstände? Wie sinken sie zu Boden? Es werden Materialien ausgewählt, deren langsames Sinken zu Boden beobachtet werden kann: Luftballons, Chiffontücher, Federn, japanische Papierbälle etc.
- Eine Zeitung, Stab etc. auf Körperteilen balancieren, um das Spiel von Gleichgewicht und Ungleichgewicht, Stabilität und Labilität zu erleben.
- Eine Kugelbahn bauen und verschiedene Bälle, Kugeln etc. rollen lassen.

#### **Körpererfahrung**

Langsam in das Fallen einfühlen, in dem frühkindliche motorische Entwicklungsstufen aufgesucht werden und das Fallen von einer Stufe in die andere erfahren wird. Die Entwicklung führt vom bodennahen Fallen zum Fallen aus dem Stand mit gestreckter Körperhaltung.

#### *Einzelarbeit*

- Gehen.  
Langsam und bewusst die Füße voreinander setzen und spüren, wie der ganze Körper ausgleicht, um die Stabilität zu wahren.
- Gestreckte Rückenlage auf dem Boden einnehmen.  
Einzelne Körperteile anheben und auf den Boden fallen lassen.
- Gestreckte Seitlage einnehmen und über eine Becken- bzw. Schulterbewegung nach vorne bzw. hinten Richtung Boden auf den Rücken bzw. Bauch fallen.
- In Rückenlage Beine anbeugen und über den Rumpf bringen. Die Hände von außen unterhalb der Knie an den Schienbeinen anlegen (Paket). Auf die Seite fallen lassen.
- Fallen über verschiedene Stufen ("Kaskaden").
- Sitzhocke einnehmen. Über die Fersen Richtung Rücken, von dort auf die Seite fallen lassen. Die Bewegung kann weitergehen Richtung Beugehaltung in die Bauchlage.
- Kniestand einnehmen und nach vorne Richtung Bauchlage fallen lassen. Die Arme und Hände fangen den Fall ab. Während des Fallens eine Streckhaltung einnehmen, sodass die Landung in Form einer Rollbewegung von den Oberschenkeln über das Becken, zum Brustkorb erfolgt.
- Krabbelposition einnehmen und zur Seite fallen lassen.
- Bärenstellung einnehmen und zur Seite fallen.

- Im Stehen nach vorne, hinten, seitwärts bis zum Grenzbereich von Stabilität und Labilität bewegen. Wahrnehmen, wie der Oberkörper abknickt und die Zehen am Boden sich versuchen festzukrallen.
- Mit geradem Oberkörper nach vorne fallen. Der Rumpf kann zunächst während des Fallens eine Beugehaltung einnehmen. Die Arme, Hände fangen den Fall ab.
- Vom Stand gestreckt in die Bauchlage fallen lassen.

#### Partnerarbeit

- Person A nimmt eine bestimmte Körperposition ein. Person B führt Person über den Grenzbereich hinaus in den Fall.
- Wo kann der Körperkontakt hergestellt werden und wie muss die Bewegung gestaltet werden, um Person A in den Grenzbereich und den Fall zu führen.
- Wie verändert sich während der Hinführung in den Grenzbereich der Kraftaufwand von Person B?
- Wie kann im Grenzbereich von Stabilität und Labilität scheinbar kraftlos die Person A bewegt werden.
- Wann ist die Person A bereit, zu fallen.

#### Materialien

##### *Decke*

- Person A liegt auf einer ausgebreiteten Decken. Person B hebt über die Decke einzelne Körperteile an und lässt sie durch Nachgeben der Decke Richtung Boden fallen.
- Person B dreht über die Decke Person A in die gestreckte Seitlage und lässt ihn Richtung Bauch- bzw. Rückenlage fallen.
- Person A nimmt andere Positionen auf der Decke ein und wird von Person B über die Decke zum Fallen gebracht.

##### *Kasten*

- Person A liegt in gestreckter Rückenlage auf einem Längskasten. Person B schiebt eine Hand unter das Schulterblatt und legt die andere Hand auf das gegenüberliegende Schlüsselbein. Sie dreht Person A um die Längsachse. Diese fällt vom Kasten auf eine Weichbodenmatte.
- Person A nimmt auf dem Kasten andere Positionen ein und wird von Person B in den Fall hineinbewegt.

##### *Weichbodenmatte*

- An eine aufrecht stehende Weichbodenmatte lehnen und mit dieser umfallen.
- Auf eine Weichbodenmatte zulaufen, über den Mattenrand stolpern und auf die Matte fallen.

##### *Kasten - Schwungtuch*

- Personen schwingen ein großes Tuch über einer Weichbodenmatte auf und ab. Eine Person steht auf einem Kasten vor der Matte und lässt sich in das aufgeblähte Tuch fallen. Sie fällt mit dem Tuch auf die Matte.

##### *Bewegliche Unterlagen*

- Matte befindet sich auf Pezzibällen, Rollen etc.  
Mit Anlauf auf die Matte werfen und durch den Raum rollen.  
Auf der Matte stehen und fallen lassen.