

5. Förderung der Raum- und Zeitorientierung

5.1. Der Weiteraum, Richtungsraum¹

- Das Klima, die Atmosphäre eines Raumes spüren.
Begebe Dich an einen Ort in der Höhe, schau, was es von dort zu schauen gibt und lass den Raum in seiner Art auf Dich wirken. Wenn Du genug hast, lass Dich von einem Ort auf dem Boden anziehen, begeben Dich dort hin, schau, was es von dort zu schauen gibt und lass den Raum in seiner Art auf Dich wirken. Wenn Du genug hast, lass Dich von einem Ort in der Höhe anziehen, begeben Dich dort hin usw. Zwischendurch erklingt Musik. Was verändert sich für Dich am Klima, an der Atmosphäre des Raumes? Gebe Deine Eindrücke in einer Zeichnung wieder.
- In welchen Bereichen des Raumes hältst Du Dich gern / ungern auf?
- Begeben Dich in verschiedene, sehr unterschiedliche Räumlichkeiten (Turnhalle, Umkleideraum, schmaler Gang, Hof etc.) und spüre bei Dir die verschiedenen Eindrücke. Zu welchen Bewegungen, Raumwegen regen die verschiedenen Räumlichkeiten an?
- Gehe durch den Raum und drehe Dich, schaue nach oben, unten während des Gehens. Was verändert sich an Eindruck?
- Suche Orte im Raum auf, an denen Dir der Raum groß, klein, tief, hoch vorkommt – Du Dir groß, klein vorkommst.
- Spiel „Blitzlicht“
Schließe die Augen und lass Dich vom Partner an einen Ort führen. Öffne kurz die Augen und schließe sie wieder. Welcher Eindruck entsteht bei Dir?

5.2. Der Ortsraum²

5.2.1. Das Raumelement, die Raumstruktur

Der Körperraum

Spüren des Körpers und Entwicklung einer räumlichen Vorstellung vom Körper

- In Rückenlage Kontakt mit dem Boden aufnehmen. Die einzelnen Orte, an denen Körperteile (z.B. Ferse, Wade, rechte Beckenseite, linke Schulterblatt, Hinterkopf) den Boden berühren in Gedanken miteinander verbinden. Vorstellung: einen Faden zwischen den Orten spannen.
Wie weit/nah sind die einzelnen Orte voneinander entfernt?
Welche räumliche Vorstellung, welches Bild vom Körper entsteht?
- Dgl. in anderen Körperpositionen und im Kontakt mit anderen Materialien (z.B. Sitz auf dem Stuhl).

Der Außenraum

Während die Körperorientierungsübungen danach trachten, das bewusste Erleben der eigenkörperlichen Räumlichkeit sowie der Raumlage der Körperteile zueinander zu entwickeln, werden bei den Übungen der Raumorientierung die Grenzen des Körpers zur Außenwelt überschritten. Dabei wird das nunmehr gefestigte Körperschema von innen nach außen projiziert, so dass Körper und Außenraum ein eng integriertes System bilden. Der Außenraum kann somit als dreidimensionales Koordinatensystem von oben/unten, vorn/hinten und rechts/links kognitiv erfasst und aufgrund von Bewegungserfahrungen immer differenzierter strukturiert und organisiert werden. Dazu gehört das räumliche Einschätzen des eigenen Standortes ebenso wie der Entfernung zu den Handlungsobjekten. Hierbei erlebt das kleine Kind sich selbst noch als 'Mittelpunkt der Welt'.

- Auf wichtige Dinge im Raum hinweisen, auf sie zeigen, sie holen lassen.

Der Boden

- Den Boden erkunden. Auf bestimmten Linien entlanggehen, auf hellen, dunklen Flecken, Löchern, Rillen etc. bewegen.
- An einem bestimmten Ort am Boden niederlassen, die Augen schließen und mit den Händen, Fingerkuppen, Füßen etc. die Bodenfläche erspüren.
- Welche Elemente, Strukturen werden spürbar?
- Welches Bild, welche Vorstellung entsteht vom Boden?

Die Begrenzung des Raumes

¹ Vgl. Herrmann Schmitz: Phänomenologie S.94f.

² vgl.: dgl. S.95ff.

- Von Ecke zu Ecke, Wand zu Wand laufen, an den Wänden entlanglaufen, helle/dunkle, warme/kalte bzw. andere markante Orte aufsuchen. Musikbegleitung
- Wo kann man sich im Raum kaum bewegen (ganz eng), wo kann man sich sehr weiträumig bewegen (viel Platz), wo kann man sich verstecken?

Orientierung an Personen

- Durch den Raum gehen und den eigenen Weg finden.
- Wo, befinde ich mich in Bezug zu den anderen Personen?
- Wie weit/nah bin ich von der nächsten Person entfernt?
- Wer geht neben, vor, hinter mir?
- Wie sind die anderen Personen im Raum verteilt?
- Fliesen werden gleichmäßig im Raum verteilt und dienen zunächst der Veranschaulichung. Nachdem die Personen einer Gruppe eine Vorstellung von "gleichmäßig" gewonnen haben, bewegen sie sich derart im Raum, dass fortwährend eine gleichmäßige Verteilung im Raum besteht. Zwischendurch halten die Personen in ihrer Bewegung inne und schauen, in wieweit noch eine gleichmäßige Verteilung vorliegt, um gegebenenfalls ihre eigenen Positionen zu denen der anderen so zu verändern, bis diese wieder hergestellt ist.
- Einige Personen sitzen im Raum verteilt an einem bestimmten Platz. Die anderen Personen gehen durch den Raum. Wohin geht die Orientierung des Einzelnen?
- Die Personen einer Gruppe gehen durch den Raum. Es wird der Name einer Person ausgerufen. Die anderen Personen bewegen sich langsam auf die genannte Person zu und entfernen sich wieder.
- Die Personen einer Gruppe gehen durch den Raum. Auf ein Zeichen bleibt die Hälfte stehen und schließt die Augen, die andere Hälfte geht weiter. Die stehengebliebenen Personen verschaffen sich über das Hören einen Eindruck von der Umgebung. Wie weit/nah sind die anderen Personen entfernt, wie verteilen sie sich im Raum, welche Wege gehen sie?

Raumgestaltung und Anpassung an Räumlichkeiten

- Mit Kästen, Stühlen etc. eine Reihe erstellen und um diese herumgehen.
- Die eine Hälfte der Gruppe erstellt mit Hilfe von Geräten eine bestimmte Raumstruktur. Die andere Hälfte der Gruppe erkundet, ergeht, erspürt die "Gerätelandschaft" mit geschlossenen Augen und erarbeitet sich eine Vorstellung. Anschließend vergleicht sie ihre über die Oberflächen- und Tiefensensibilität erarbeitete Raumvorstellung mit der Anordnung bei geöffneten Augen.
- Mehrere Personen erstellen im Kontakt zueinander mit ihren Körpern eine Form (z.B. Kreis, Quadrat, Oval). Andere Personen ertasten, erspüren mit geschlossenen Augen die Form, stellen sie zeichnerisch dar und vergleichen die Zeichnung mit der erstellten Form.
- Jede Person gestaltet sich einen Raum, in dem sie sich wohlfühlt und der angenehm auf sie wirkt. Die unterschiedlichen Plätze, Räume werden in ihrem Aufbau, ihren Strukturen verglichen.
- Ein Fang-, Lauf-, Abwurfspiel in unterschiedlichen Räumlichkeiten (z.B. Turnhalle, kleiner Raum, Flur, Park) durchführen. Wie ändern sich Spielintentionen, Spielstrategien, Spielhandlungen, um das Spiel aufrecht zu erhalten?
- Nach Gestaltung des Raumes mit unterschiedlichen Materialien ein Laufspiel durchführen. Um den Raum nicht als Hindernis zu erleben und eine der Spielsituation angemessene Wahrnehmungs- und Bewegungsanpassung zu entwickeln, muss auf die im Raum befindlichen Gegenstände und Mitspieler geachtet werden. Die Gegenstände, Personen im Raum werden übersprungen, umlaufen, erklettert, zum Ausruhen, Verstecken, Beobachten, Täuschen und Finten schlagen genutzt.
- Im Raum befinden sich unterschiedliche Materialien. Der Boden darf in der Fortbewegung nicht berührt werden. Wie müssen die Materialien zueinander verändert werden bzw. andere Materialien hinzugenommen werden, um die Aufgabe zu bewältigen?

SPIELE

- „Ich seh' etwas, was Du nicht siehst“
- Eine Person benennt eine bestimmte Farbe, Materialart. Die anderen Personen laufen zu einem entsprechenden Gegenstand. Die zuletzt angekommene Person bestimmt als nächste die Orte.
- "Feuer, Wasser Erde"
- "Fangspiel"
- Während des Fangspiels den Raum durch Hinzunahme, Wegnahme von Materialien verändern.
- „Die Reise nach Jerusalem“

5.2.2. Die Entfernung, Ausdehnung, Weite, Enge

Der Körperraum

- Sich reckeln, strecken und zusammenziehen. Den eigenen Körper möglichst groß, weit sowie klein, eng werden lassen. Viel Platz, Raum einnehmen sowie sich „verkrümmeln“. Wie ist es möglich, bestimmte Körperbereiche möglichst groß, weit (viel Platz einnehmen) und gleichzeitig andere möglichst klein, eng (wenig Platz einnehmen) werden zu lassen?
- Auf dem Rücken liegen und den Boden spüren:
Zwei bestimmte Auflagepunkte aussuchen, erspüren (linke Ferse-rechte Ferse, linke Ferse-linke Hand, linke Ferse-rechtes Schulterblatt, Ferse-Wade, Wade-Oberschenkel, Becken-Brustkorb, Schulterblatt-Hinterkopf etc.), in Gedanken eine Verbindungslinie zwischen diesen ziehen und die Entfernung zwischen den Auflagepunkten vergrößern/verkleinern. Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es, um dieser Aufgabe nachgehen zu können. Die Entfernungen verschiedener Auflagepunkte miteinander vergleichen.
- Eine Vorstellung über die Entfernung von zwei Auflagepunkten bzw. über die Länge bestimmter Körperteile (Nase, Arm etc.) gewinnen und mit den Händen, Füßen etc. anzeigen. Die Hände, Füße soweit voneinander stellen, dass sie die entsprechend vorgestellte Entfernung, Länge repräsentieren.
- Wie viele Kleinmaterialien passen auf den Körper, die einzelnen Körperteile?
- Einen Ball auf verschieden großen Körperflächen rollen, z.B. auf der Handfläche und anschließend in der Rückenlage über die Brust, den Bauch, die Beine bis zu den Füßen.
- Einen Ball über verschieden große Distanzen zwischen zwei Körperteilen hin- und herrollen, z.B. vom Fuß zum Becken.
- Mit dem Körper verschieden große "Tunnel, Ringe, Kreise" darstellen.
- Mit der Vorstellung, sich in einer schmalen Röhre aufhalten, fortbewegen.

Partnerübung

- Person A wickelt Person B in eine Decke eng ein.
- Person A malt die Körpergröße, -ausdehnung einer Person auf bzw. legt sie mit Seilen nach.
- Person A misst die Länge verschiedener Körperteile von Person B mit eigenen Körpermaßstäben (Daumbreite, Fingerspann, Ellebogenlänge etc.).
- Person A und B berühren sich mit den Händen, Füßen, Schultern etc. und entfernen sich voneinander in verschiedene Richtungen so weit wie möglich, ohne den Kontakt zu verlieren bzw. nähern sich so nah wie möglich. Welche gemeinsamen Räume, umgrenzte Flächen entstehen?
- Ein Luftballon wird von Person A auf verschiedene Größen aufgeblasen. Person B erspürt bei geschlossenen Augen mit den Händen, Fingern die jeweilige Größe des Ballons und macht sich eine Vorstellung darüber. Das Erspüren der Ausdehnung kann über Streichen, Drücken, Entlangfahren, Umfassen etc. geschehen. Nach einigen Versuchen bestimmt Person B eine Größe, die für sie im Moment passend ist und Person A fixiert die Größe, indem sie einen Knoten in den Luftballon macht. Anschließend werden die unterschiedlichen, von den Personen der Gruppe bestimmten Größen gegenübergestellt.
Welche Luftballons passen in ihrer Größe zwischen bestimmte Körperbereiche, z.B. zwischen Kinn und Brustbein, in die Achselhöhlen?

Der Außenraum

- Den Außenraum mit den eigenen Körperteilen oder den Körperteilen Anderer ausmessen und die Ergebnisse gegenseitig vergleichen. Wie viele Schritte, Hüpfen, Körperlängen, Armspannen, Handspannen, Ellebogenlängen, Körperbreiten, Daumen-Zeigefingerspannen, werden benötigt, um von einer Hallenwand zur anderen, einer Ecke zur anderen etc. zu gelangen?
- Passt Du durch diese Öffnung? Kannst Du durch dieses Tor, diesen Tunnel hindurch kriechen? Wie ist das möglich?
- Passt Du in bestimmte Behälter, Kästen? Wie viel vom Körper nicht ausgefüllter Raum bleibt noch? Fülle ihn mit Materialien.
- Reichen Deine Hände bis zur Decke? Kannst Du bis "dort oben" hin springen?
- Wie viele Schritte sollen die Geräte auseinander stehen?
- Auf bestimmte Zeichen kleine, große Schritte vollziehen.

Partnerübung

- Person A wirft mit geschlossenen Augen ein Sandsäckchen auf verschiedene Weise, mit verschiedenem Krafteinsatz und hört auf das Auftreffgeräusch des Sandsäckchens auf dem Boden. Person B markiert mit Kreide den Ort. Anschließend bewegt sich Person A auf verschiedene Weise mit geschlossenen

Augen zu dem vermuteten Ort, an dem das Sandsäckchen liegt. Sie vergleicht mit geöffneten Augen den gehörten mit dem tatsächlichen Ort des Auftreffens.

- Person A ruft aus einer bestimmten Entfernung von Person B, die ihre Augen geschlossen hat. Person B geht mit geschlossenen Augen zu dem Ort, von dem sie meint, dass Person A von dort gerufen hat.

Gruppenübung

- Teilnehmer einer Gruppe sind untereinander mit einem Gummiseil verbunden und bewegen sich durch den Raum. Durch Dehnung und Zusammenziehen der Schnur wird der Abstand zum Nachbarn vergrößert bzw. verkleinert.
- Die Personen gehen kreuz und quer durch den Raum, ohne sich zu berühren bzw. spielen ein Spiel. Während der Übung bzw. des Spiels wird der Raum mit Hilfe einer Seilabgrenzung verkleinert. Was ändert sich an der Bewegung, Körperhaltung, den Eindrücken, Gedanken, dem Spiel, der Idee und Durchführung des Spiels? Wie weit kann der Raum verkleinert werden, um gerade noch ertragbar zu sein? Was ändert sich an der Bewegung, am Spiel, wenn der Raum auf seine ursprüngliche Größe gebracht wird?
- Die Personen einer Gruppe stehen im Kreis und bewegen sich in Richtung Kreismitte aufeinander zu und voneinander weg.
- Die Personen einer Gruppe stehen dicht beieinander und bewegen sich gemeinsam durch den Raum.
- Die Personen einer Gruppe versuchen die größte und anschließend kleinste für sie erdenkliche Fläche auf dem Boden mit ihren Körpern zu umschließen, umranden, einzunehmen. Beide Flächen anschließend miteinander vergleichen.
- Die Personen gehen derart durch den Raum, dass die Gruppe insgesamt fortwährend gleichmäßig im Raum verteilt ist. Zwischendurch anhalten und schauen, inwieweit die homogene Verteilung gegeben ist.
- Teilnehmer einer Gruppe gehen durch den Raum in einem ihnen angemessenen Tempo und Raumweg. Sie sind mit ihrer Wahrnehmung auf sich gerichtet. Allmähliches, bewusstes Wahrnehmen der anderen Personen. Jede Person sucht sich eine andere Person aus und folgt ihr unwissentlich in angemessenem Abstand. Danach eine zweite Person unwissentlich aussuchen und sich zu den beiden zu verfolgenden Personen derart bewegen, dass der Abstand zu ihnen gleich erscheint und ein gleichseitiges Dreieck aufrecht erhalten wird.
- Zum Stehen kommen und sich derart postieren, dass der Abstand zur ersten und zweiten verfolgten Person gleich erscheint.

Raumgestaltung

- Gummischnüre zwischen zwei Klettergerüsten kreuz und quer, diagonal spannen und drüber steigen, unten durchkriechen etc.
- Bau eines Labyrinths mit hochgestellten Matten, Kastenteilen, Tüchern etc. Es entstehen schmale, niedrige Gänge, größere, kleinere Räume etc.
- Verschiedene Tunnels mit verschiedenen Materialien bauen. Die Tunnels münden in einen großen, hellen Raum. Mit dem Rollbrett die Räume erkunden. Ein Fangspiel durchführen.
- Tücher nahe über dem Boden spannen und in Bauchlage auf einem Rollbrett in diesem begrenzten Raum fahren.

Bewegungsgestaltungen über Geschichten

- „Ein Piepmatz wird zum Adler“
Ein kleiner, noch im Ei befindlicher Vogel entwickelt sich zu einem riesigen, majestätisch dahinfliegenden Adler.
Ausgang: zusammengekauerte Körperhaltung.
Die Personen dehnen sich langsam aus und laufen mit immer mehr ausgebreiteten Armen und größer werdenden Schritten in den Raum hinein. Die Entwicklung wird mit Musik unterstützt.
- "Ein Samenkorn wächst zum Baum heran"
Ausgang: Die Personen liegen zusammengekauert unter einer Decke.
Tief unten in der Erde schlummert ein kleines, winziges Samenkorn. Die Erde ist kalt und das Samenkorn liegt klein und verschlossen in ihr. Ganz langsam und allmählich erwärmt sich die Erde. Das Samenkorn beginnt vorsichtig einen kleinen Spross aus der Erde herauszustrecken. Nur wenig schaut er hervor. Die Erde erwärmt sich mehr und mehr. Ein zweiter, dritter, vierter Spross wagt sich hervor. Langsam werden sie größer und größer und breiten sich aus. Sie wachsen nach oben in den Himmel. Die Pflanze wird größer und größer. Sie bekommt einen langen, dicken Stamm, lange, ausweitende Äste und nach unten, tief in die Erde gehende Wurzeln. Breit, groß und mächtig steht der Baum und wiegt sich im Winde hin und her.
- „Eine Blume entfaltet ihre Blütenblätter“
- Darstellung einer Schnecke.

- Darstellung einer Schlange, die sich aus- und einrollt.
- Darstellung eines Indianers, der sich anschleicht und dabei immer kleiner wird.

Der persönliche Raum

Geflügelte Worte

Auf den Pelz rücken. Auf der Pelle hängen. Ich komme mir verloren vor. Die Decke fällt mir auf den Kopf. Du stinkst mir. Komm` mir nicht zu nah. Platzangst haben. Ich fühle mich einsam. Du stehst mir auf den Füßen herum. Komm` in meine Nähe. Das ist mir zu eng.

- Den persönlichen Raum durch Abgrenzung mit Materialien bestimmen.
- Zwei Personen postieren sich in unterschiedlichen Körperhaltungen, Raumlagen und Distanzen zueinander und lassen diese räumliche Beziehung auf sich wirken. Welche Positionen und Entfernungen zueinander verschaffen Sicherheit, Wohlbefinden, Vertrauen bzw. Unsicherheit und Unwohlsein?
- Teilnehmer einer Gruppe postieren (liegen, stehen) sich derart zueinander, dass jede Person den für sie im Moment notwendigen Raum um sich herum besitzt und gleichzeitig das Gefühl hat, sich in der Gruppe aufgehoben zu fühlen.

Spiel

- Western-Duell

5.2.3. Die Richtung³

Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts, Aufwärts, Abwärts

Geflügelte Worte

<i>Vorwärts</i>	<i>Rückwärts</i>	<i>Seitwärts</i>
Vorne spielt die Musik.	Ich zieh' mich zurück.	Ich mogel' mich vorbei.
Sie hat das Ziel vor Augen.	Er macht einen Rückzieher.	Sich durch-, vorbeizwängen.
Ich zeig' ihm die Stirn.	Der Klügere gibt nach.	Jemandem die kalte Schulter zeigen.
Es drängt sie nach vorne.	Zurückweichen	Einen Blick seitlich wagen
Nach vorne streben.	Damit will ich nichts zutun haben	
Mit dem Kopf durch die Wand.		

Der Körperraum

- In verschiedenen Körperlagen und -positionen (Rückenlage, Bauchlage, Seitlage, Sitz, Kniestand, Stand) folgenden Aufgabenstellungen nachgehen:
Bringe die Schulter, den linken Arm etc. nach oben, unten, vorne, hinten, zur Seite.
Wie sieht die Bewegungsrichtung in verschiedenen Körperlagen und -positionen aus?
Vergleiche die Bewegungen miteinander.
- Einen sicheren Stand im Stehen aufsuchen. Sich in die Richtung von verschiedenen Körperteilen (Nase, Ohr, Schulterblatt etc.) neigen.
- In Form eines Kreises zusammenstellen.
Die Seite des Körpers, die zur Kreismitte zeigt, mit den Händen abklopfen.
Die Bereiche des Körpers, die nach außen zeigen, mit den Händen abklopfen.
Die Bereiche des eigenen Körpers, die zur Seite, zum Nachbarn zeigen, mit den Händen abklopfen.
Welche Körperbereiche sind gut, weniger gut, nicht zu erreichen?

Der Außenraum

- Vor, hinter, auf, unter ein Gerät (z.B. Stuhl) stellen.
- Den Raum mit Geräten versehen. Nach Ansage um, über, unter, zwischen, links an, rechts an den Geräten vorbeigehen.
- In einem großen Raum vorwärts, in einem kleinen Raum rückwärts, in einem schmalen Raum seitwärts gehen. Die Raumausmaße können mit künstlichen Abgrenzungen erstellt werden.

Partnerübung

- Person A steht hinter Person B. Beide sind mit einem Stab verbunden, den sie in ihren Händen halten. Person A führt Person B mit eindeutigen Signalen über den Stab in die verschiedenen Richtungen. Mit Musikunterstützung.

³ Vgl. V. Joans: Zur Diagnostik des Raumverhaltens und -erlebens bei Kindern. In: MOTORIK, 4 / 89. S.151.
Vgl. W. Hügel: Entwicklung und Behinderung des Körperschemas. Dortmund 86. S. 10ff.

- Person B schließt, während sie geführt wird, die Augen.
Person A berührt ein Körperteil von Person B. Person B geht in die Richtung, in die ihr berührtes Körperteil zeigt.
Person A nennt ein Körperteil und Person B geht in die Richtung, in die das Körperteil bei ihr zeigt.
Person A wird von Person B auf der Schaukel mit sprachlicher Begleitung nach vorne, hinten, zur Seite geschaukelt.

Gruppenarbeit

- Eine Person bekommt vier Seile an der Hüfte bzw. anderen Körperteilen umgebunden. Die Seile zeigen in die vier Richtungen und werden von je einer Person aufgegriffen. Die Person wird von den vier anderen Personen jeweils über das Seil in eine bestimmte Richtung gezogen.
- Eine Person sitzt auf dem Rollbrett. Die anderen Personen sitzen im Kreis und rollen sich die Person über die verschiedenen Raumrichtungen zu.

Spiele

- „Ein Baum, der sich im Winde wiegt“
- Mehrere Personen halten eine lange Pappröhre (Baum) senkrecht. Eine Person bläst aus verschiedenen Richtungen die Pappröhre an. Die Personen neigen sich in die entsprechende Richtung der Pappröhre.
- "Bewegungskür"
Mehrere Personen erstellen eine Bewegungskür, in der die sechs Raumrichtungen und verschiedene Fortbewegungsmuster ihre Berücksichtigung finden.
- "Fangspiel"
Der Fänger bestimmt die Fortbewegungsrichtung wie Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts und die Art der Fortbewegung wie Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen etc.

5.2.4 Der Weg

Gerade - Kurvig

Die Anschaulichkeit

- Was verbindest Du in Deinen Vorstellungen, Phantasien mit den Begriffen "Gerade/Eckig" und auf der anderen Seite "Kurvig/Rund"?
- Was ist alles gerade bzw. rund im Raum?
- Auf Personen direkt bzw. auf Umwegen zugehen.
- Mit Seilen gerade, eckige, runde, kurvige Wege legen und diese abgehen.
- Verschiedene gerade bzw. runde Gegenstände erspüren durch Abtasten mit geschlossenen Augen. Den Körper an die abgetasteten Gegenstände anschmiegen.
- Mit Draht eine geradlinige, eckige, kurvige, runde Figur biegen.
- An Turnringe hängen und kreisen bzw. schwingen.
- Einzelne Körperteile kreisen, mit Gymnastikbändern und Keulen schwingen.

Der Raumweg

- Einen Punkt an der Wand fixieren und geradlinig auf ihn zugehen. Dann einen anderen Punkt fixieren und auf ihn zugehen.
- Mit einem waagrecht vor dem Körper gehaltenen Stab geradlinig bzw. den Körper an einen Gymnastikreifen, Ball anschmiegen und kurvig durch den Raum gehen.
- Mit gerader bzw. runder Körperhaltung kurvig durch den Raum gehen.
- Bestimmte Formen, Figuren, Zahlen mit dem Körper darstellen. Anschließend diese Formen mit den Armen in der Luft zeichnen bzw. im Raum in einem entsprechenden Weg ergehen.
- Nach charakteristischer Musik sich im Raum auf runden, kurvigen bzw. geraden, eckigen Wegen fortbewegen. Anschließend die unterschiedlich erspürte Qualität in einer Zeichnung darstellen bzw. die ergangenen Raumwege aus der Erinnerung aufzeichnen.

Partnerarbeit

- Person A bringt Person B in eine gerade bzw. runde Körperhaltung.
- Person A nimmt eine geradlinige bzw. runde Körperhaltung ein. Person B imitiert diese Haltung am eigenen Körper.
- Person B folgt Person A, die geradlinig, kurvig bzw. bestimmten Bodenlinien folgend durch den Raum geht. Die Raumwege können durch entsprechende Körperhaltungen unterstützt werden.

- Person A nimmt eine geradlinige bzw. runde Körperhaltung ein. Person B zeichnet diese Haltung auf Papier auf. Anschließend setzt Person A die Strichzeichnung in einen Raumweg um und "ergeht" die Zeichnung im Raum.
Die erstellten Strichzeichnungen können phantasievoll erweitert und anschließend wiederum im Raum "ergangen" werden.
Person A entscheidet sich für eine von mehreren Strichzeichnung und "ergeht" diese im Raum. Person B versucht durch Beobachtung von Person A herauszufinden, um welche Zeichnung es sich handelt.
- Person A "ergeht" im Raum einen Buchstaben, ein Wort, einen Satz in Druckbuchstaben bzw. ein Bild, die von Person B erraten werden.
- Person A schreibt einen Buchstaben, ein Wort, einen Satz in die "Luft", welche von Person B erraten werden.

Spiele

- "Roboterspiel".
Drei Personen spielen zusammen. Zwei Personen stellen jeweils einen Roboter dar und stehen mit dem Rücken zueinander. Die dritte Person spielt den Monteur und lenkt die Roboter mit dem Ziel, sie zusammentreffen zu lassen. Die Lenkung erfolgt über Berührung des Roboters an der rechten bzw. linken Schulter, die ihn veranlasst, sich um 90 Grad in die Richtung der Berührung zu drehen und geradeaus weiterzumarschieren.
- Die Gruppe erstellt ein Wort, indem jede Person mit ihrem Körper einen Buchstaben darstellt.

5.2.5 Die Raumebene Hoch – Mittel – Tief

Die Anschaulichkeit

- Zwei Personen halten zwei parallel gespannte Seile und lassen verschiedene Gegenstände (Therapiekreisel, Holzblock, Ring, Ball) auf den zwei Seilen durch abwechselndes tiefes und hohes Halten der Seilenden hin- und herrollen, rutschen.

Der Außenraum

- Mit dem Rollbrett unter niedrigen Hindernissen hindurchrollen.
- Teilnehmer bilden zwei sich gegenüberstehende parallele Reihen. Die sich gegenüberstehenden Personen halten einen Stab in unterschiedlichen Höhen. Andere Teilnehmer versuchen durch die Gasse hindurchzugehen.
- Schwungtuch: Person liegt, kniet, steht unter dem Tuch. Die Anderen bewegen das Tuch und halten es in verschiedenen Höhen. Die Person passt sich an, indem sie in Tuchberührung bleibt bzw. Tuchberührung meidet.

5.3. Die Zeit

Manchmal vergeht die Zeit so schnell. Manchmal so langsam, sie will nicht enden. Langweiligkeit lässt Zeit nicht vergehen. Interessante Dinge, Arbeit lassen Zeit rasend schnell vergehen. Ich muss noch so viele Dinge erledigen, jedoch die Zeit läuft mir davon.

Die Zeit ist die vierte Dimension des Raumes.

Die Abfolge von Ereignissen, das Intervall zwischen zwei aufeinanderfolgenden Ereignissen, ist ein Maß für die Zeit. Intervalle können sich gleichen oder voneinander unterscheiden. Begrifflich wird dies erfasst mit „Schnell“, „Langsam“, „Rhythmus“, „Temposteigerung“, „Tempoverlangsamung“, „Zeitlupentempo“ etc.

Über die Bewegung, die Abfolge motorischer Ereignisse, das Tempo wird Zeit zu einer realistischen Größe. Es entsteht ein Gefühl für Zeit. Die Bewusstwerdung von Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, gegeben durch die zeitliche Zuordnung von Ereignissen, garantieren dem Einzelnen Sicherheit in der Lokalisation.

Das Zeitgefühl

Wie lange kann uns eine halbe Stunde vorkommen? Sind wir in der Lage, uns mit uns selbst zu beschäftigen, spannenden Handlungen nachzugehen, Interesse und Neugierde zu entwickeln? Vielleicht vergessen wir dann die Zeit, vielleicht kommt uns dann eine halbe Stunde sehr kurz vor.

Oder: Wann kommen wir unter „Zeitdruck“, noch so viele Dinge erledigen zu müssen? Die halbe Stunde scheint uns davon zu laufen.

Oder: Empfinden wir Langeweile und können wenig „mit uns anfangen“? Warten wir auf ein Ereignis, was hoffentlich bald eintritt? Fühlen wir uns unwohl in einer Situation und warten darauf, dass sich etwas ändert? Vielleicht kommt uns dann die Zeit unendlich lange vor. Die halbe Stunde kann zu einer Ewigkeit werden.

- Eine Person liegt auf einer Decke am Boden und wird von einer anderen Person ganz langsam und gleichmäßig gezogen. Die gezogene Person hat das Gefühl einer rasanten Geschwindigkeit.

Innerer Rhythmus – Äußerer Rhythmus

- Wahrnehmung von verschiedenen Rhythmen:
Eigenrhythmus (Puls, Atmung);
Eigener Bewegungsrhythmus;
Äußerer Rhythmus (Musik, Metronom).
Atemphasierung, Puls, Metronomtakt werden in die Bewegung umgesetzt.
- Bewegen nach Musik; Rhythmisches, metrisches Gehen zu zweit synchron. Der rechte Fuß stampft bei jedem Schritt auf. Durchführung in verschiedenen Räumen, auf verschiedenen Unterlagen, wodurch unterschiedliche Geräusche entstehen (Weichbodenmatte, Metallwendeltreppe, Flur mit Steinkacheln, Halle aus Holz etc.).
- Reifen, liegt auf dem Boden: in verschiedenen Rhythmen drüber, daneben, dazwischen springen.

Langsam – Schnell

- Verschiedene Tempi in die Lokomotion, Gestik einbauen.
- Partnerarbeit:
- Einer fängt mit einer langsamen Bewegung an, der Andere setzt sie mit einer schnellen fort.
 - Kampfspiel: A greift B schnell an. B antwortet langsam: ein Wechsel zwischen Zeitlupe und Zeitraffer.
 - Verschiedene Körperteile mit verschiedenen Tempi bewegen (Hampelmann: Arme langsam, Beine schnell).
 - Teilnehmer sitzen auf dem Boden: Füße zusammen schnell und langsam nach oben bringen; dsgl. mit Armen etc.
 - Im Sitzen einen Ball prellen. Das Prellen langsamer werden lassen. Ab einem bestimmten Rhythmus muss man aufstehen, um noch langsamer zu prellen.
 - Imaginäre Spiele, Sportartenausführungen in Zeitlupe, im Zeitraffer.
 - Volleyball: Werfen, Fangen mit imaginären großen und kleinen Bällen.
 - Ball einer Person entwenden.
 - Tennis, Tischtennis, Ringen, Kugelstoßen, Speerwurf, 100 m Lauf etc.
 - Schiefe Ebene: mit steigendem Tempo nach unten laufen, hinunterrollen. Durch den Raum langsam gehen und immer schneller werden. Unterstützung durch einen Ton.
 - Langsam auf ein Ziel zulaufen und zum Schluss blitzschnell darauf zustürzen.
 - Tanzen in verschiedenen Tempi (Langsamer Walzer etc.).
 - Einen Teilnehmer in einen Teppichläufer einrollen und wieder ausrollen.
 - Langsame, schnell Bewegungsabläufe eines Teilnehmers werden von den anderen nachvollzogen.
 - Spiele, Darstellungen
 - Ein Teilnehmer stellt eine Aufziehpuppe dar. Sie wird vom Partner aufgezogen und läuft mit schnellen, abgehackten Bewegungen los, um mit der Zeit wieder allmählich zum Stillstand zu kommen.
 - Tempowechsel bei verschiedenen Sprüngen über Kästen.
 - Darstellung einer anfahrenden Lokomotive in der Gruppe mit Stäben als Pleuelstangen.
 - Darstellung einer langsam anlaufenden und auslaufenden Maschine in der Gruppe.
 - Darstellung eines Wasserstrudels in der Gruppe: in der Mitte des Raumes befindet sich das Strudelzentrum. Teilnehmer bewegen sich weit außen in konzentrischen Kreisen zur Mitte hin. Dabei werden sie immer schneller und stürzen im Zentrum aufeinander. Ein „Strudelgeist sitzt in der Mitte. Er zeigt auf einzelne Teilnehmer, die sich, wie oben beschrieben, zum Zentrum hinbewegen.
 - Darstellung einer Fließbandarbeit mit Variierung des Tempos.

Kontinuierlich – Unterbrochen

- Spiel „Ochs am Berg“: A steht mit Gesicht zur Wand. Die Anderen versuchen sich anzuschleichen. Wenn A sich umdreht, müssen die Teilnehmer stehen bleiben.

- Eilen – Verharren.
- Mit eiligen Schritten durch den Raum gehen und vor Gegenständen kurz verharren.
- Gegen eine Weichbodenmatte laufen, vorne überkippen und auf der Matte kurz liegen bleiben.

Partnerarbeit

- Abwechselnd gleitende und unterbrochene Bewegung durchführen.

Gruppenarbeit

- Durch den Raum gehen. Bei einer Begegnung mit einem Teilnehmer in der Bewegung kurz anhalten.

Spiele, Darstellungen

- Gefahr, Ängstlichkeit in die Bewegung umsetzen
- Gehen in der Dunkelheit
- Bewegen wie ein Roboter.

Metrische – ametrische Bewegung

- Hasten, Eilen, Zögern, Verharren.
- Verschiedene rhythmisierte Musikstücke (Disco-Musik, Frei-Jazz) animieren zu metrischen bzw. ametrischen Bewegungsausführungen.

Gruppenarbeit

- Ein Festzug, bestehend aus Tänzerin, Flötistin, Trommler, Wappenträger bewegt sich an Zuschauern, die winken, rufen, vorüber. Danach löst sich die Zuschauergruppe auf.
- Eine Gruppe bewegt sich gleichförmig durch den Raum und einzelne Teilnehmer bewegen sich ametrisch um die Gruppe herum.
- Darstellungsspiele
 - eines Zuschauers beim Tennisspiel.
 - eines Festzuges, eines Fußgängers.
 - von einem Vogel, der in der Luft seine Kreise zieht und dann in den Sturzflug geht.
 - eines Schmetterlings, einer Biene, einer aufgehenden Blume.
 - des Entwicklungsvorganges eines Schmetterlings: vom Schmetterling über Kokon, Raupe zum jungen Schmetterling, der Fliegen lernen muss und im Sturzflug verendet.

Gleichzeitige – nacheinander folgende Bewegungen

- Folge von simultanen und sukzessiven Bewegungen mit verschiedenen Körperteilen in der Lokomotion ausführen.

Partnerarbeit

- Abwechselndes, aufeinanderbezogenes Agieren, Reagieren. Während der Eine im Raum agiert bleibt der Andere motorisch in Ruhe.

Gruppenarbeit

- Gruppenteilnehmer bewegen sich gleichzeitig, nacheinander auf einen Ort zu.

5.4. Die Kraft

- Gewicht der Arme spüren, in dem sie den Schultergürtel nach unten ziehen.
- Gewichte von Gegenständen abschätzen, in dem sie in den Händen auf und ab bewegt werden.
- Einen Ball im Sitzen Werfen und Fangen. Der Rumpf ist stark an der Bewegung beteiligt.
- Das Gewicht des eigenen Körpers im Stand fühlen.
- Vom Stand langsam in die Hocke gehen und wieder langsam aufstehen. Auf die Veränderung des Atemrhythmus achten.

•

5.5. Verhältnis von Raum, Zeit und Kraft

Die gezielte harmonische Bewegung des ganzen Körpers in ihrer räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ausprägung ermöglicht komplexe physikalische Veränderungen der Umgebung.

- Ein Glas mit Wasser gefüllt zum Klingeln bringen.
- Jojo spielen.
- Einen Tennisball in einem Reifen, der am Boden liegt, am Reifen entlanglaufen lassen.
 - Den Tennisball laufen lassen,
 - Zwei Tennisbälle laufen lassen,
 - Den Reifen bewegen.