

## Motorik - Was ist das?

Motorik ist die allgemeine Bezeichnung für alle Bewegungsmöglichkeiten und die Lehre von Bewegungsfunktionen. Die Motorik umfasst die Gesamtheit aller Bewegungsabläufe. Die Grobmotorik umfasst alle großräumigen Bewegungen, wie z.B. Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern, Roller und Fahrrad fahren. Die Förderung der Grobmotorik beinhaltet gleichzeitig auch die Förderung des Gleichgewichtssinns und der Körperkoordination:

- Gummitwist
- Laufdollis
- Seilchen springen
- Balancierlabyrinth
- Pedalo
- Ball
- Hüpfkästchen
- Hüpfball

Feinmotorik ist die Fähigkeit zu kleinräumigen, genau abgestimmten und gezielten Bewegungen. Das Baby lernt Begreifen durch das Greifen.

Etwa zum Ende des 1. Lebensjahres kann es den Daumen der Hand gegenüberstellen. Diese Fähigkeit ermöglicht später z.B. das Festhalten eines Stiftes

Feinmotorik erfordert die Verknüpfung von

- visueller Wahrnehmung (Gucken)
- passendem Krafteinsatz und der
- Beweglichkeit des Arms, der Hand und der Finger (bzw. des Fußes)

Im Alltag werden vom Kind für viele Tätigkeiten feinmotorische Bewegungsabläufe gefordert:

- Strümpfe an- und ausziehen
- Flaschenverschluss auf- und zudrehen
- Reißverschluss auf- und zuziehen
- Knoten bilden
- Knöpfe schließen und öffnen
- Schleifen binden

Es ist wichtig, dass die Kinder diese aufgeführten Tätigkeiten bei Schuleintritt beherrschen. Denn all die Voraussetzungen, die wichtig sind, um eine Schleife zu binden, sind z.B. auch wichtig, um einen Stift zu halten (und zu schreiben), um mit einer Schere umzugehen, um einen Stift anzuspitzen, usw.

Die Feinmotorik und die visuelle Wahrnehmung hängen eng zusammen (Auge-Hand-Koordination) wie bei folgenden Beispielen deutlich wird:

- Beim Ausmalen von Bildern auf die Außenlinie achten
- Beim Falten darauf achten, dass die Kanten genau übereinander liegen
- Beim Schreiben die Lineatur beachten

## Übungen und Spiele zur Förderung der Feinmotorik

- Steckspiele
- Kneten, Falten, Schneiden, Kleben, Prickeln
- Ausmalen von Bildern
- Flechten mit Flechtstreifen
- Perlen auffädeln, Fädelspiele
- Papier reißen und knüllen
- Fingerspiele
- Bauen mit Bierdeckeln, Bauklötzen, Lego, usw.
- Jonglierübungen mit Chiffontüchern
- Erbsen und Pinzetten
- Froschhüpfen
- „Packesel“
- „Mikado“
- „Labyrinth“
- „Blinde Kuh“
- „Angelspiel“
- Eieruhr aufziehen
- Bügelperlen
- Knopfdose

## Förderung der Mundmotorik (Beweglichkeit der Zunge und der Lippen)

- Luftballon aufblasen