

Was ist Bewegung?

Durch die Bewegung erlebt man seine Umwelt. Die Bewegung ist Spiel und Neugierde, sie ist für viele geistige Fähigkeiten verantwortlich und beginnt bereits im Mutterleib (Liebertz, 2005).

Funktionen der Bewegung

Gedanken werden verankert, die Codierung verdoppelt sich, Lerninhalte sind abrufbar.

Die kindliche Entwicklung

- Säuglinge – motorische Fähigkeiten
- Umwelt erforschen
- Selbsttätiges Handeln
- Förderung im Elternhaus und im Kindergarten/Schule
- Verschiedene Bewegungsangebote
- Kinder brauchen Spielraum (Zimmer, 2020)

Resilienz

Die Psychologin Emmy E. Werner wird als „Mutter der Resilienzforschung bezeichnet.“ Berühmte „*Kaui Studie*“ gilt als Langzeitstudie über die Resilienz und leitete den Perspektivenwechsel in der Wissenschaft ein.

Schutzfaktoren resilienter Kinder

- Stabile, emotionale Beziehungen
- Menschen, die als soziale Modelle fungieren
- Frühe Leistungsanforderungen
- Verantwortung (Welter-Enderlin, 2012)

Resilienz entsteht durch einen Wachstumsprozess – vier Wege führen zur Resilienz:

1. Bindung
2. Bildung
3. Selbstwirksamkeit
4. Gute Erfahrungen (Weirauch-Schmachtenberg, 2020)

Literatur:

- Bartoldus&Röhling, 2023: Mach mit! Ideen zur Förderung der kindlichen Resilienz
- Liebertz, 2005: Spiele zum ganzheitlichen Lernen: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Entspannung und Rhythmik in der Kindergruppe
- Weirauch-Schmachtenberg, 2020: Resilienz fördern bei Kita-Kindern
- Welter-Enderlin, 2012: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände
- Zimmer, 2020: Handbuch Bewegungserziehung

Literatur:

Rollenspiele

<https://improwiki.com/de>

Bewußtheit durch Bewegung

Moshé Feldenkrais

Bewegung heilt

Helmut Hünneken/ E.J. Kiphard

Handbuch Psychomotorik

Renate Zimmer

Motopaedagogik

Weiß/Ullmann

Psychosomatik, Psychoanalyse, Psychomotorik und Psychopädagogik

Cleuber Cristiano de Sousa

Sinnverstehende Psychomotoriktherapie mit Erwachsenen

Benajir Wolf

„Zuerst muss die Seele bewegt werden“

Marianne Eisenburger

Psychomotorik

Christina Reichenbach

Dieser Tag wird wunderbar

Iris Kaufmann

Psychomotorische Abenteuerspiele für Kindergarten, Schule und Bewegungstherapie

Majewska

Bewegung für Körper und Seele

Schlick/Richter/Ehlers

Inklusive Sprachförderung in der Grundschule

Jörg Mußmann

Ganzheitliche Sprachförderung

Simone Lentes, Peter Thiesen

Praxis der Sprach- und Kommunikationsförderung

Tanja Jungmann

Sprachförderung mit Geschichtensäckchen

Monika Wieber

Sprachentwicklung und Sprachförderung in der Kita

Uta Hellrung

Psychomotorik – Spiel, Spaß und Bewegung im Kindergarten

Zacherl

Psychomotorik – Bildkarten für Kinder

Don Bosco

Fantasiereisen

Müller

Überraschen alltäglich

Trommeln/Beins

Videos:

Motologie in Bildern

<https://www.youtube.com/watch?v=eX86NlrCz3M&t=58s>

Koordinative Fähigkeiten

<https://www.youtube.com/watch?v=P8XFHjCYXBg>

Kleinfeldspiele und Kopplungsfähigkeit

<https://www.youtube.com/watch?v=R5ssYM85yPQ>

Reaktionsspiele

<https://www.youtube.com/watch?v=cZ4oR8reuXg>

Drum Circle in der Altenpflege

https://www.youtube.com/watch?v=-T_QBFPHZac

Cooler kooperative Spiele für den Sportunterricht

<https://www.youtube.com/watch?v=hHuA7YALpEM>

Lagerfeuerspiele „Pferderennen“

<https://www.youtube.com/watch?v=pF67z4lqxaI>

Let's go Psychomotorik – Immer in Bewegung mit Prof. Dr. Renate Zimmer

<https://www.youtube.com/watch?v=BYAyHpDkMyo>

Abenteuer Airtramp

<https://www.youtube.com/watch?v=AvPcYRkFbO4>

Psychomotorik in der Suchttherapie

<https://www.youtube.com/watch?v=AdHDX6WiJHQ&t=125s>

Kinderschutzkonzepte für Organisationen

<https://www.youtube.com/watch?v=HhaL17tl1Is>

Coro Keplero – Cup Song

<https://www.youtube.com/watch?v=d9ma-wqJkuQ>

Stimmtraining – Basisübungen für eine stabile, kraftvolle und belastbare Stimme

<https://www.youtube.com/watch?v=RlcqZzPnCS8>

Wahrheit PUR! Das WAHRE Geheimnis deines Erfolges und Reichtum im Leben – Vera F. Birkenbihl

<https://www.youtube.com/watch?v=jvrTfl01ktA>

One of the greatest speeches ever – Steve Jobs

<https://www.youtube.com/watch?v=Tuw8hxrFBH8>

Sprachentwicklung, Renate Zimmer

<https://www.youtube.com/watch?v=HlxY1ZXvkFg>

Universitätslehrgang Psychomotorik

<https://www.postgraduate-master.at/studiengang/psychomotorik-3742.htm>

Joghurtbecher

Mit den Joghurtbechern zB. Tischtennisbälle transportieren, oder Tennisbälle.

Standbilder bauen

Bei Musikstopp zu zweit ein „Standbild“ bauen. Als Spielleiter kann man zum Beispiel ein Thema vorgeben (Frühling), und die TN stellen zB. einen Sonnenschein, eine Blume... dar.

Körperteileblues

Zum Lied die Übungen machen.

Känguru Spiel

Kreis, einer ist in der Mitte, dreht sich und zeigt dann auf einen andern TN. Dieser macht zB. „James Bond“ Pose und der rechts und links himmeln den an. Oder Waschmaschine, Toaster....

Pappteller und Tischtennisbälle

Verschiedene Spielvariationen (Tischtennispielen – tisch am Boden begrenzen), Tischtennisbälle mit den Papptellern im Kreis weitertransportieren, oder einfach Tischtennis spielen. Den Pappteller können die Kinder gestalten, es ist ihr persönlicher Schläger. Die Tischtennisbälle gibt's auch in orange, die findet man dann outdoor auch leichter.

Namenspiel

Alle stehen im Kreis, oder hinter dem Sessel (Klassenraum, Freizeitraum, Garten, Turnsaal) und man selbst beginnt:

Mein Name ist Nina und die Person macht dazu eine Bewegung (Silben klatschen, in die Luft springen, Hampelmann, mit den Fingern schnippen...)

Danach übergibt man an den*die Nachbar*in, macht dasselbe „Mein Name ist Barbara“ und die Person macht auch eine Bewegung dazu. Danach beginnen alle von vorne und sagen gemeinsam: *Nina* (klatschen), *Barbara* (hüpfen) und die Person die dran ist nennt wieder seinen eigenen Namen und macht eine Bewegung dazu, bis alle dran waren.

Verschiedene Variationen: Meine Lieblingsweihnachtskekse sind: *Linzeraugen* (einmal im Kreis drehen)

Ich sitze im Garten...

(Sessel herrichten, einen Platz frei lassen– in Anlehnung an „*Mein rechter Platz ist frei*“)

Alle sitzen im Kreis. Man erklärt den SCH den Satz: *Ich sitze im Garten und pflücke eine Rose*. Diesen Satz sollen sich alle merken!

Nun muss sich jeder eine Blume überlegen und die auch reihum nennen: *Rose, Lilie, Gänseblümchen...* Danach beginnt man selbst und sagt: „*Ich sitze*“. Die Person rechts von dir sagt weiter „*im Garten*“, dann die nächste Person „*und pflücke...*“, nächste Person „*eine Rose!*“. Nun muss die Rose auf den freien Platz.

Variationen Spruch: „*Ich sitze im Café und bestelle eine Cola....*“ (jeder sucht sich ein Getränk oder eine Speise aus).

Beispiele für Bewegungsspiele unter dem Aspekt der Vermittlung sozialer Erfahrungen

»Mein rechter Platz ist frei«

Um bei diesem bekannten und beliebten Spiel der Gefahr vorzubeugen, dass einzelne Kinder immer wieder aufgerufen, andere aber gar nicht gewählt werden, ist folgende Variante möglich: Jedes Kind erhält ein Tuch. Wird es aufgerufen, legt es sein Tuch in die Mitte und wechselt seinen Platz. Es dürfen nur die Kinder aufgerufen werden, die noch ein Tuch haben.

Fangspiele

sollten nie das endgültige Ausscheiden eines Kindes aus dem Spiel zur Folge haben, sondern die Möglichkeit des Erlösens beinhalten:

»Verzaubern«

Der Fänger hat einen Zauberstab in der Hand (Papprolle o.ä.). Wenn er ein Kind damit berührt, ist dieses verzaubert und muss stehenbleiben. Es kann wieder erlöst werden, wenn ein anderes Kind es antippt und sagt: »Eins – zwei – drei – du bist frei!«

»Autoraser«

Die Kinder stellen Autofahrer dar, die mit großem Tempo durch die Stadt fahren. Sie werden von einem Polizisten verfolgt. Wenn er einen zu schnellen Fahrer erwischt hat, muss dieser mit gegrätschten Beinen stehenbleiben – so lange, bis ein anderer »Autofahrer« ihn umkreist oder durch seine gegrätschten Beine kriecht.

(Renate Zimmer, Renate Zimmer, Handbuch Bewegungserziehung, S. 45)

Mechaniker/Polizist

Turnsaal, Freizeitraum, Matte, Reifen

Jedes Kind überlegt sich, welches Fahrzeug es sein möchte. Wir brauchen zwei Mechaniker*innen und zwei Polizistin*innen.

Kinder dürfen sich mit ihren Fahrzeugen im Turnsaal frei bewegen und werden von den Polizisten gefangen (zu schnell gefahren, keine Winterreifen oben...) und müssen in die Werkstatt. Dort wartet ein Mechaniker (Matte), der das Fahrzeug (schraubt herum, Kinder dürfen berührt, gekitzelt werden vom Mechaniker wenn diese das möchten), danach ist das Fahrzeug wieder repariert.

Weihnachtskugeln

Verschiedene Reifen (blau, rot, grün, gelb...) im Raum verteilen, immer weniger als die Anzahl an Kindern. Musik läuft, bei Stopp müssen alle in einem Reifen stehen (man kann die Anzahl an Kindern im Reifen auch begrenzen). Danach laufen sie wieder weiter, oder sie sind ausgeschieden (wenn sie keinen Platz gefunden haben). Dann kann man bei Musikstopp die Farbe eines Reifen nennen (blau!), dann müssen sich alle einen blauen Reifen suchen.

Sitz Hase, lauf Hase

Es gibt einen „Fänger“. Die anderen rennen im Raum oder im Freien herum. Werden sie vom Fänger berührt, muss der Fänger „Sitz Hase“ sagen. Das Kind, das berührt wurde, hockt sich sofort hin. Die anderen, können den „gefangenen Hasen“ erlösen, indem sie diese auf die Schulter tippen und sagen „Lauf Hase!“. Dann ist das Kind wieder frei. Man könnte auch mehrere Fänger auswählen.

Zeitungspapier

Jede Gruppe kriegt die Aufgabe, aus den Zeitungen ein Kostüm zu basteln. Dh ein Kind ist ein Modell und die anderen basteln ein Kostüm.

Ende: Modenschau mit Musik, zum Abschluss können alle eine Polonaise bilden.

Zimmer aufräumen

(Turnsaal, Freizeitraum, Garten – Bank zur Abtrennung der beiden Mannschaften, Materialien)

Man bildet zwei Gruppen die gegeneinander spielen. Die Materialien (liegen in der Nähe des Spielfeldes) müssen in das jeweils andere Spielfeld geworfen werden. Die Mannschaft, bei denen das Zimmer am ordentlichsten aussieht (dh am wenigsten Material herum liegt), hat gewonnen.

Outdoorspiele - Psychomotorik in der Natur (Thorsten Späker)

Kunstfälscherin

Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt und legen sich jeweils mit vier ca. einem Meter langen Stöcken einen Rahmen auf ein beliebiges Naturstück auf den Boden. Anschließend prägen sie sich gemeinsam alles ein, was innerhalb ihres Rahmens zu sehen ist. Nach einigen Minuten tauschen die Gruppen die Plätze und dürfen in dem anderem Rahmen 4-7 Dinge verändern, dh Dinge umlegen, rausnehmen oder etwas Neues reinlegen. Danach gehen die Gruppen wieder zu ihrem eigenen Rahmen und versuchen die geänderten Dinge zu finden.

Adlerauge

(das klassische Versteckspiel umgedreht)

Ein Kind stellt sich in einen kleinen eingegrenzten Kreis, welchen es nicht verlassen darf. Dann zählt das Kind mit geschlossenen Augen, während die anderen sich im Umfeld verstecken. Die Kinder, die sich verstecken, müssen aus ihrem Versteck das suchende Kind im Kreis permanent mit einem Auge sehen können und anschauen, dürfen sich aber tarnen. Das suchende Kind im Kreis muss genau hinschauen und kann durch die Nennung des Namens die anderen Kinder auslösen, wenn er sie entdeckt. Entdeckt es nicht alle, gibt es eine neue Zählrunde und die Kinder, die noch nicht entdeckt worden sind, haben die Chance, sich so nahe wie möglich an den Kreis heranzuschleichen und ein neues Versteck zu suchen.

Namen-Wettrennen

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind fängt an und läuft einmal rechtsherum außen um den Kreis zurück an seinen Platz. Dazu nennt es seinen eigenen Namen, der von den anderen Kindern ebenfalls rechtsherum reihum nacheinander laut ausgesprochen wird.

Schafft das Kind, schneller an seinem Platz zu sein, als der Name reihum im Kreis genannt wird?

Namensspiel:

Alle stehen im Kreis, oder hinter dem Sessel (Klassenraum, Freizeitraum, Garten, Turnsaal) und man selbst beginnt:

Mein Name ist Nina und macht dazu eine Bewegung (Silben klatschen, in die Luft springen, Hampelmann, mit den Fingern schnippen...)

Danach übergibt man an den*die Nachbar*in, macht dasselbe „Mein Name ist Barbara...“ Und macht auch eine Bewegung. Danach beginnen alle von vorne: Nina (klatschen), Barbara (hüpfen) und die Person die dran ist nennt wieder seinen eigenen Namen und macht eine Bewegung dazu.

Verschiedene Variationen: Meine Lieblingsweihnachtskekse sind: Linzeraugen (einmal im Kreis drehen)

Mechaniker/Polizist

Turnsaal, Freizeitraum, Matte, Reifen

Jedes Kind überlegt sich, welches Fahrzeug es sein möchte. Wir brauchen zwei Mechaniker*innen und zwei Polizistin*innen.

Kinder dürfen sich mit ihren Fahrzeugen im Turnsaal frei bewegen und werden von den Polizisten gefangen (zu schnell gefahren, keine Winterreifen oben...) und müssen in die Werkstatt. Dort wartet ein Mechaniker (Matte), der das Fahrzeug (schraubt herum, Kinder dürfen berührt, gekitzelt werden vom Mechaniker wenn diese das möchten), danach ist die Fahrzeug wieder repariert.

Weihnatskugeln

Verschiedene Reifen (blau, rot, grün, gelb..) im Raum verteilen, immer weniger als die Anzahl an Kindern.

Musik läuft, bei Stopp müssen alle in einem Reifen stehen (man kann die Anzahl an Kindern im Reifen auch begrenzen). Danach laufen sie wieder weiter, oder sie sind ausgeschieden (wenn sie keinen Platz gefunden haben). Dann kann man bei Musikstopp die Farbe eines Reifen nennen (blau!), dann müssen sich alle einen blauen Reifen suchen.

Sitz Hase, lauf Hase

Es gibt einen „Fänger“. Die anderen rennen im Raum oder im Freien herum. Werden sie vom Fänger berührt, muss der Fänger „Sitz Hase“ sagen. Das Kind, das berührt wurde, hockt sich sofort hin. Die anderen, können den „gefangenen Hasen“ erlösen, indem sie diese auf die Schulter tippen und sagen „Lauf Hase!“. Dann ist das Kind wieder frei. Man könnte auch mehrere Fänger auswählen.

Zeitungspapier

Jede Gruppe kriegt die Aufgabe, aus den Zeitungen ein Kostüm zu basteln. Dh ein Kind ist ein Modell und die anderen basteln ein Kostüm.

Ende: Modenschau mit Musik, zum Abschluss können alle eine Polonaise bilden.

Kooperative Spiele

https://www.youtube.com/watch?v=On6zM8qikco&list=PLNWXoZIBoW7Ua-4r2E_SQniNRkOepo2zB&index=7

Beispiele aus den 6 Bereichen:

1. Selbstwahrnehmung

Schattentheater, Namensspiel (Kreis, TN sagen „*Mein Name ist NINA*“ und machen eine Bewegung, so geht es reihum weiter)

2. Selbststeuerungsfunktion

Gefühlswürfel (Einsteckwürfel mit Gefühlskarten, Kd. würfelt und wird gefragt, ob man das Gefühl kennt, was zB. gegen Traurigkeit hilft etc.)

Sorgenfresser

3. Selbstwirksamkeitsüberzeugung

„*Was kann ich besonders gut?*“

Kinder können ihre **Stärken** zb pantomimisch darstellen

Der Kessel platzt (Buch: *Mach mit! Ideen zur Förderung der kindlichen Resilienz von Bartoldus/Röhling*). Ein Kind steht in der Mitte, außen stehen die anderen Kd. und halten sich an

den Händen. Kind im Kessel (also in der Mitte des Kreises) sagt zb. „*Lauwarm*“ und die Gruppe

außen muss eine Bewegung durchführen (Achtung: Hände nicht loslassen). Sagt der Kessel in der

Mitte „*Der Kessel platzt/geht über!*“ müssen die anderen Kinder die Hände voneinander lösen und

davonlaufen. Der Kessel versucht ein Kind zu fangen und dann werden die Rollen getauscht.

Im Kreis **pantomimisch ein Geschenk** weiterreichen (zb. ein Herz)

Im Kreis **pantomimisch ein Geschenk** weiterreichen (zb. ein Herz)

4. Soziale Kompetenzen

„*Wie arbeiten wir am besten zusammen?*“

Blindenführer (Kommandos werden non verbal an die Mitspieler weitergegeben)

Buddy System im Kindergarten (zB. Max hilft Moni immer die Jause herzurichten etc.)

5. Angemessener Umgang mit Stress

Fantasiengeschichten

Massagegeschichten – Entspannung – **Atemwürfel**

6. Problemlösekompetenz

„*Wie kann ich Probleme mit der Gruppe lösen?*“

PSYCHOMOTORISCHER ERFAHRUNGSRaum – RESILIENZ

Pappteller und Tischtennisbälle weiterreichen, gerne auch Tischtennis am Boden spielen
Joghurtbecher und Tennisbälle (man reicht die Tennisbälle reihum mit dem Joghurtbecher weiter, Bälle dürfen nicht auf den Boden fallen, Richtungswechsel etc.)

Abschluss:

„Du bist einmalig“ (Sitzkreis, Augen sind geschlossen, Entspannungsmusik, die Pädagogin gibt dem ersten Kind im Kreis die Kiste in die Hand und fordert es auf, die Augen zu öffnen und den Deckel aufzumachen und sagt in dem Moment, in dem sich das Kind im Spiegel sieht „Du bist einmalig!!!“



Literaturtisch:



Bildkarten

https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1053003856?ProvID=11010474&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-

[_KnnPIKcmt3NOs0f87kj27hKhXJWUShaRUTHa4zSuzikQMRx6F1Y4aAhzUEALw_wcB](https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1053003856?ProvID=11010474&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-)

https://www.betzold.at/prod/E_770165/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=PMax_google_shopping_betzold_AT_feedonly_Unterteilung&utm_term=&utm_content=&utm_id=21797073305&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-IITMKcF2i1kthvKGvk3AmLiL0aHj9vn4-9HQe1qOK5g7UywlillAaK8EALw_wcB

Bildkarten

https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1053003856?ProvID=11010474&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-

[_KnnPIKcmt3NOs0f87kj27hKhXJWUShaRUTHa4zSuzikQMRx6F1Y4aAhzUEALw_wcB](https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1053003856?ProvID=11010474&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-)

https://www.betzold.at/prod/E_770165/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=PMax_google_shopping_betzold_AT_feedonly_Unterteilung&utm_term=&utm_content=&utm_id=21797073305&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-IITMKcF2i1kthvKGvk3AmLiL0aHj9vn4-9HQe1qOK5g7UywlillAaK8EALw_wcB

Literaturtipps:

Renate Zimmer, Fischer, Reichenbach, Weiß
Psychomotorik in der Natur (Thorsten Späker)

https://www.herder.de/kindergarten-paedagogik/shop/p1/59017-handbuch-bewegungserziehung-gebundene-ausgabe/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-L7N2oYHOxj5MoW0cMeEk0Dojgbr6Zzc36bECAAmtCr9645C8rp6ckaAkm-EALw_wcB

[https://www.medimops.de/renate-zimmer-handbuch-der-bewegungserziehung-grundlagen-fuer-ausbildung-und-paedagogische-praxis-gebundene-ausgabe-M03451284200.html?variant=UsedGood&creative=&sitelink=&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-Ic5xYImTIBht3zxLB2tZYxnlzB0F3gS5Xj8N4hRzgQH5syk-](https://www.medimops.de/renate-zimmer-handbuch-der-bewegungserziehung-grundlagen-fuer-ausbildung-und-paedagogische-praxis-gebundene-ausgabe-M03451284200.html?variant=UsedGood&creative=&sitelink=&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-Ic5xYImTIBht3zxLB2tZYxnlzB0F3gS5Xj8N4hRzgQH5syk-9zVnIaAp66EALw_wcB&utm_source=PSM&utm_medium=cpc&utm_campaign=AT_BM_OUT_WEB_ALL_SH)

[O_GOO-PMX_MR-7%20&gad_source=1](https://www.medimops.de/renate-zimmer-handbuch-der-bewegungserziehung-grundlagen-fuer-ausbildung-und-paedagogische-praxis-gebundene-ausgabe-M03451284200.html?variant=UsedGood&creative=&sitelink=&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-Ic5xYImTIBht3zxLB2tZYxnlzB0F3gS5Xj8N4hRzgQH5syk-9zVnIaAp66EALw_wcB&utm_source=PSM&utm_medium=cpc&utm_campaign=AT_BM_OUT_WEB_ALL_SH)

<https://www.sport-thieme.at/Lehrmittel/B%C3%BCcher/Bewegungstherapie-Psychomotorik/art=3140808>

https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1069479208?ProvID=11010474&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-L9kQK4Sj4M4hw4OifrnPaPueLnCotm8Pjm4jKlfQ-rk71TMpfn78aAj8eEALw_wcB

<https://www.utb.de/doi/book/10.36198/9783838530468>

<https://sportaerztezeitung.com/author/weiss-otmar/>

<https://sportaerztezeitung.com/rubriken/psychologie/13643/psychomotorik/>

Zeitschriften:

<https://www.reinhardt-journals.de/index.php/mot/issue/view/1900>

Tanz

<https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=1pADIJ0tbtw>

Infosendungen

<https://www.youtube.com/watch?v=F-W3XLXygg4>

Fantasiereisen

<https://www.youtube.com/watch?v=L6QQhpx2VyQ>

U-Materialien

<https://vs-material.wegerer.at/inhalt01.html>

Nähere Infos auch unter:

<https://www.ninakern.at/>

E-Mail: psychomotorik.kern@gmail.com