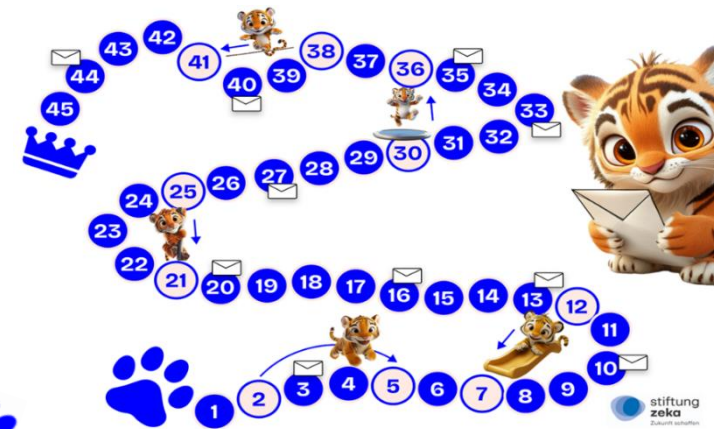


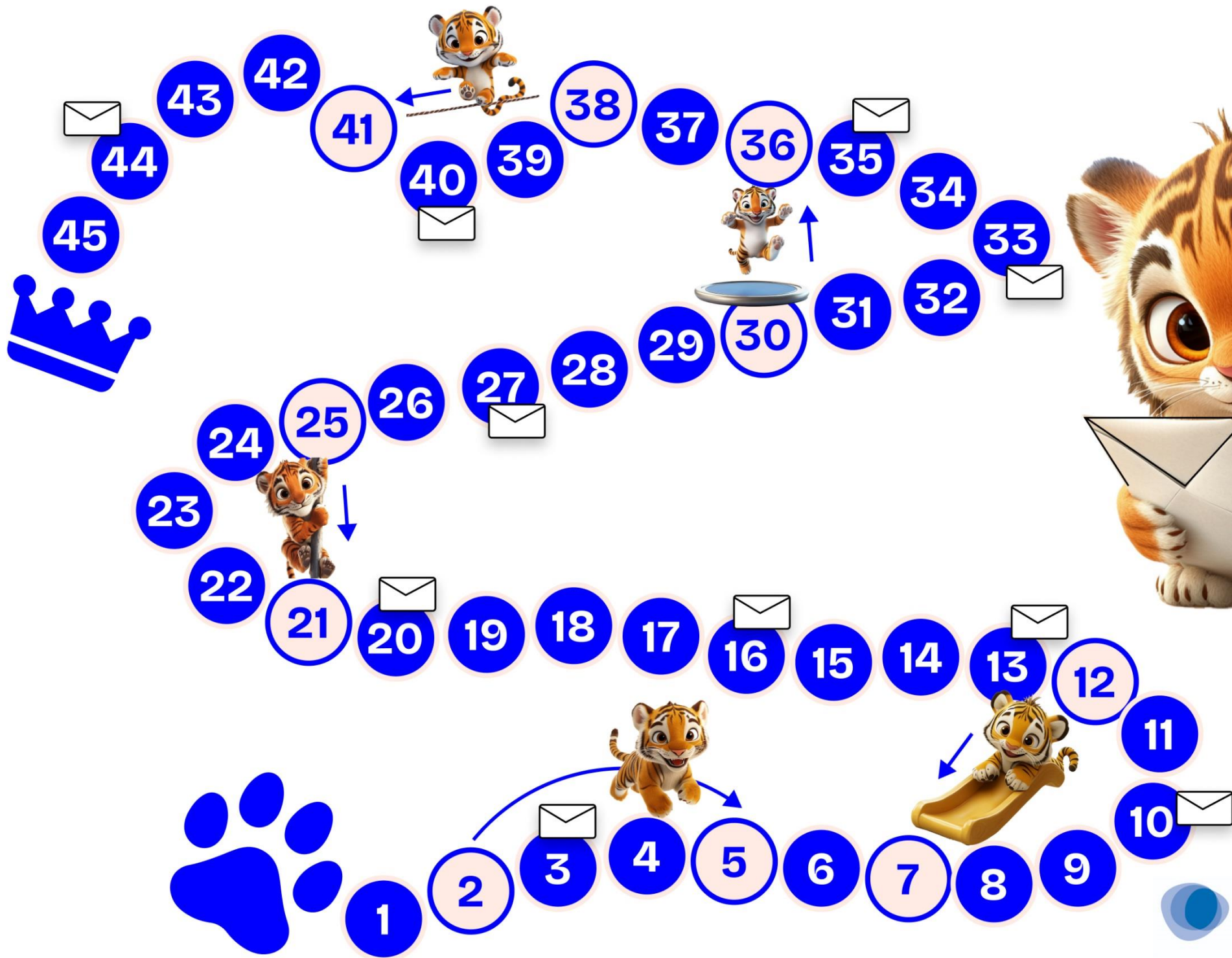


Psychomotorik-Newsletter 1 / Oktober 2025

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Freude präsentieren wir die erste Ausgabe unserer Neuauflage des *Psychomotorik-Newsletters*. Unser Ziel ist es, Bewegung und Lernen auf kreative Weise zu verbinden und praktische, lustvolle Impulse für den Alltag zu geben.

In jeder Ausgabe finden Sie ein „Leiterlenspiel“, welches gezielt einzelne Bereiche (z.B. Stifthaltung, Fingerbeweglichkeit, Grobmotorik, etc.), thematisiert. Die Spiele sind einfach umsetzbar und sprechen verschiedene Altersklassen an. Das „Leiterlenspiel“ darf gerne im Unterricht oder als spielerische Unterstützung im Familienalltag eingesetzt werden. Das Spiel lädt die Kinder als auch die Erwachsenen zum Mitmachen ein! Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren!



Psychomotorik-Leiterlispiel

Thema: Fingerbeweglichkeit

Vorbereitung:

- ☐ Schneide die Ereigniskarten zu und lege sie verdeckt auf einen Stapel.
- ☐ Lege alle Materialien bereit.
- ☐ Besprecht ob jeder mit einem Spielstein spielt oder ihr gemeinsam mit einem Spielstein vorwärtsgeht.
- ☐ Setze den oder die Spielstein(e) aufs Startfeld.

Anleitung:

Die jüngste Person beginnt zu würfeln.

Rücke mit dem Spielstein so viele Felder vor wie du gewürfelt hast.

Kommst du auf ein Ereignisfeld ☒ darfst du eine Karte vom Stapel ziehen und die Aufgabe lösen.

Kommst du auf ein markiertes Feld, musst du auf das angezeigte Feld vor- oder zurückgehen.

Wenn ihr mit mehreren Spielsteinen spielt, hat die Person gewonnen die zuerst im Ziel ist.

Wenn ihr mit einem Spielstein spielt, habt ihr gemeinsam gewonnen!

Viel Spass!

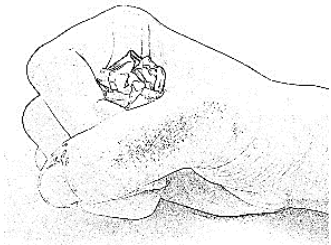
Das brauchst du:

- ☐ Spielfeld
- ☐ Ereigniskarten (ausgeschnitten)
- ☐ Würfel
- ☐ Spielstein (Spielfigur, Knopf, Stein, oder ähnliches)

Zusätzliches Material:

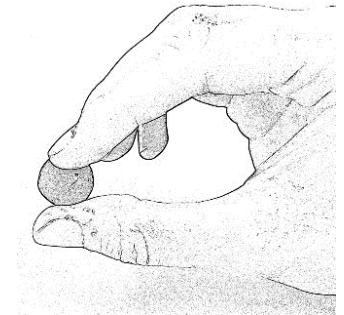
- ☐ Spielplan
- ☐ Würfel
- ☐ Spielfigur
- ☐ Stifte
- ☐ Schere
- ☐ Papier
- ☐ Knete
- ☐ Murmel
- ☐ Muggelstein
- ☐ Wäscheklammern
- ☐ Büroklammern
- ☐ dünner Karton

Nimm ein A4 Blatt und schneide oder reisse es in der Mitte auseinander. Nimm nun je eine Hälfte Papier in eine Hand und versuche das Papier mit der jeweiligen Hand vollständig zu zerknüllen, dass es am Ende ganz in deiner geschlossenen Hand verschwindet. Gelingt dir das mit beiden Händen? Welche kann es besser?



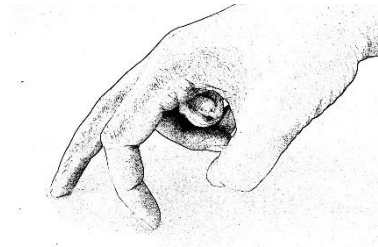
Fingerbeweglichkeit

Nimm ein kleines Stück Knete in die Hand. Versuche nun daraus eine Kugel zu formen, ohne dabei die andere Hand oder die Tischplatte zu Hilfe zu nehmen.



Fingerbeweglichkeit

Forme eine Knetkugel oder suche dir einen kleinen Schatz (Muggelstein, Murmel, o.Ä.). Halte den Schatz gut mit deinem kleinen und Ringfinger in der Faust fest, damit ihn niemand stehlen kann. Kannst du so mit deinem Zeige- und Mittelfinger vorwärtslaufen?



Fingerbeweglichkeit

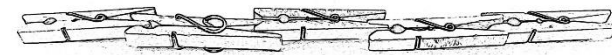
Reisse aus Papier kleine Fetzen. Zerknülle nun jedes Papierchen zu einer kleinen Kugel. Drück die Kugeln richtig fest zusammen. Ist es leichter, ein grosses Papierstück zu einer kleinen Kugel zu formen oder mit einem kleinen? Spicke nun die Kügelchen mit deinem Zeigefinger umher.

Fingerbeweglichkeit

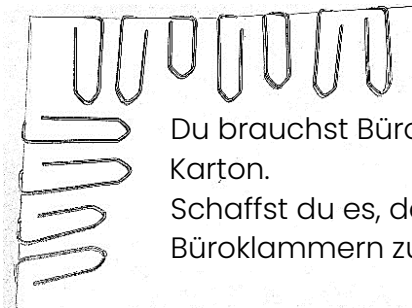
Hole dir Wäscheklammern.
Wie viele kannst du an deinem T-Shirt befestigen?

Fingerbeweglichkeit

Lege die Hand entspannt auf den Tisch mit leicht gebeugten Fingern und baue mit ihnen eine lange Schlange.
Wie viele Klammern kannst du so zusammensetzen?



Fingerbeweglichkeit



Du brauchst Büroklammern und einen dünnen Karton.
Schaffst du es, den ganzen Kartonrand mit den Büroklammern zu "dekoriern"?

Fingerbeweglichkeit

Berühre mit deinem Daumen alle Finger von der gleichen Hand.
Gleite dann das Zimmer und suche 5 kleine Sachen, die kleiner sind als deine Finger (z.B. Zeigefinger und Mittelfinger).
Kannst du sie alle mit einem Handgelenk erreichen, es sind für viele Fingerhülsen hilfreich.

Fingerbeweglichkeit

Psychomotorik-Leiterlispiel

Thema: Stifthaltung

Vorbereitung:

- ☐ Schneide die Ereigniskarten zu und lege sie verdeckt auf einen Stapel.
- ☐ Lege alle Materialien bereit.
- ☐ Besprecht ob jeder mit einem Spielstein spielt oder ihr gemeinsam mit einem Spielstein vorwärtsght.
- ☐ Setze den oder die Spielstein(e) aufs Startfeld.

Anleitung:

Die jüngste Person beginnt zu würfeln.

Rücke mit dem Spielstein so viele Felder vor wie du gewürfelt hast.

Kommst du auf ein Ereignisfeld ☒ darfst du eine Karte vom Stapel ziehen und die Aufgabe lösen.

Kommst du auf ein markiertes Feld, musst du auf das angezeigte Feld vor- oder zurückgehen.

Wenn ihr mit mehreren Spielsteinen spielt, hat die Person gewonnen die zuerst im Ziel ist.

Wenn ihr mit einem Spielstein spielt, habt ihr gemeinsam gewonnen!

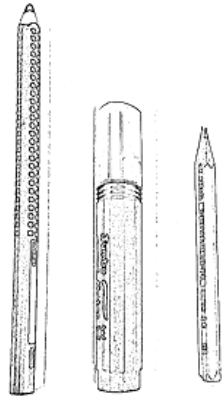
Viel Spass!

Das brauchst du:

- ☐ Spielfeld
- ☐ Ereigniskarten (ausgeschnitten)
- ☐ Würfel
- ☐ Spielstein (Spielfigur, Knopf, Stein, oder ähnliches)

Zusätzliches Material:

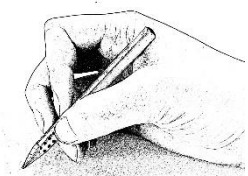
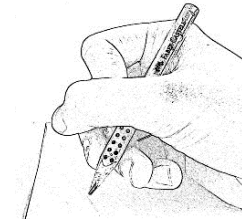
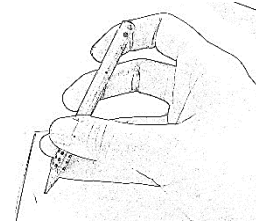
- ☐ verschiedene Stifte
- ☐ Papier
- ☐ Knete
- ☐ Murmel oder Muggelstein
- ☐ Gümmeli



Suche drei unterschiedliche
Stifte zusammen.
Welcher fühlt sich für deine
Hand am besten an?

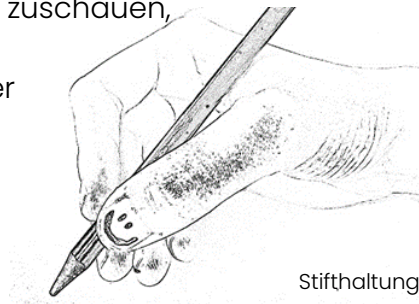
Stifthaltung

Hier sind einige Fotos mit Stifthaltungen. Welche
Stifthaltungen kennst du? Kennst du auch noch andere?
Was denkst du, mit welcher Haltung es sich besonders
gut / schlecht schreiben lässt? Probiere sie alle aus.



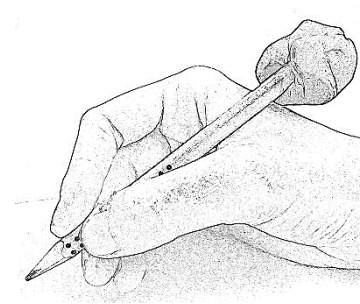
Stifthaltung

Zeichne auf den Fingernagel deines Daumens und
Zeigefinger ein kleines Gesicht. Zeichne nun etwas.
Können die Gesichter genau zuschauen,
was dein Stift zeichnet?
Oder verdeckt der eine Finger
das Gesicht des anderen?



Stifthaltung

Lege ein Stück Knete zuhinterst um den Stift.
Schreibe nun deinen Namen. Wie fühlt sich das an?



Stifthaltung

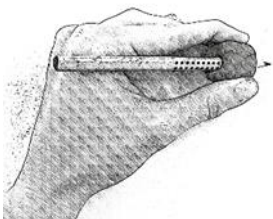
Suche dir einen kleinen Schatz (z.B. eine kleine Murmel oder ein Muggelstein). Kannst du es mit dem kleinen und Ringfinger in der Hand halten, während du zeichnest? Sodass niemand deinen Schatz stehlen kann?

Stifthaltung

Nimm einen Stift in die Hand und halte ihn ganz hinten fest. Können deine Finger den Stift hochklettern, ohne dass deine zweite Hand hilft? Bist du oben angelangt? Dann drehe den Stift oder klettere mit den Fingern wieder runter.

Stifthaltung

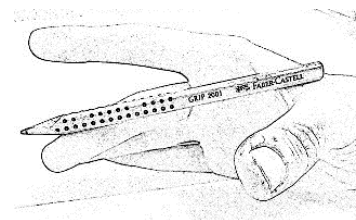
Nimm ein Stück Knete und lege es vorne um den Stift. Forme die Knete so, dass es sich für deine Finger so bequem anfühlt, als würden sie auf einem Sofa Platz nehmen. Wie schreibt es sich damit?



Drücke deine Finger einmal beim Zeichnen ganz fest zusammen. Siehst du die Mulden? Schaffst du es auch, etwas zu zeichnen, ohne Mulden entstehen zu lassen?

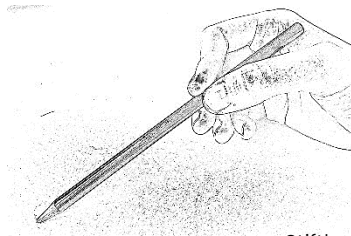
Stifthaltung

Nimm einen Stift so in die Hand, dass der Mittelfinger unten liegt und der Zeigefinger und Daumen je auf einer Seite sind. Kannst du nun den Zeigefinger und den Daumen so zur Seite ausstrecken, als wären es Flügel? Kannst du so mit dem Stift fliegen, ohne dass er abstürzt?



Stifthaltung

Nimm einen Stift in die Hand. Halte ihn einmal ganz weit vorne oder ganz weit hinten und zeichne etwas. Wie kannst du genauer zeichnen? Wie fühlt es sich lockerer an? Und wo hältst du den Stift, damit es am besten geht?



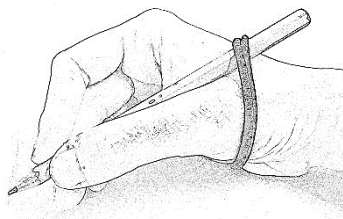
Stifthaltung

Nimm ein kleines Gummeli (z.B. ein Loom-Gummeli) und binde es vorne an einen Stift, sodass eine Fingerbreite der Farbe übrigbleibt. Setze deine Finger nun gleich hinter das Gummeli. Wie ist es, mit einer solchen "Bremsen" zu zeichnen?



Stifthaltung

Nimm ein Gummeli (Haargummeli oder ähnlich) und ziehe es an deinem Handgelenk an. Nimm nun einen Stift in die Hand und ziehe das Gummeli zuhinterst darüber.



Zeichne nun so etwas. Wie fühlt sich das an?

Stifthaltung

Weisst du, mit welcher Hand und wie jemand aus der Gruppe den Stift hält? Rate, indem du den Stift wie gedacht in die jeweilige Hand nimmst. Die anderen überprüfen, ob du damit richtig liegst.

Stifthaltung