



Psychomotorik-Newsletter 2 / Mai 2026

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben die zweite Ausgabe der Neuauflage unseres *Psychomotorik-Newsletters* vor sich. Unser Ziel ist es, Bewegung und Lernen auf kreative Weise zu verbinden und Ihnen praktische, lustvolle Impulse für den Alltag zu geben.

In jeder Ausgabe finden Sie ein „**Leiterlspiel**“, welches gezielt ausgewählte Bereiche thematisiert. Die Spiele sind einfach umsetzbar und fördern wichtige Grundfertigkeiten. Sie laden nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen zum Mitmachen ein! Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren!

Psychomotorik-Leiterlspiel

Thema: Körperwahrnehmung

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:

- Pinsel oder Feder
- kleinen Ball (z.B. Tennisball)
- Decke

Lege deine Hände auf den Tisch, sodass der Handrücken oben ist. Die Mitspielende Person streicht mit dem Pinsel deinen Fingern nach. Benenne deine Finger.
(Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger)

Körperwahrnehmung

Lege deine Hände auf den Tisch, sodass die Handflächen oben sind. Die Mitspielende Person streicht mit dem Pinsel deinen Fingern nach. Kannst du mit geschlossenen Augen erraten, an welchem Finger mit dem Pinsel gestrichen wird?

(Anstatt eines Pinsels kannst du auch eine Feder oder einen anderen angenehmen Gegenstand nehmen)

Körperwahrnehmung

Nimm einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) und rolle ihn auf dem rechten, dann auf dem linken Unterarm, auf und ab. Wie musst du den Arm halten, damit es gelingt? Wenn es nicht so gut geht, kann die Mitspielende Person dir den Ball auf deinem Arm rollen.

Körperwahrnehmung

Die Mitspielende Person zeichnet dir auf deinen Rücken ein Motiv (Sonne, Haus, Blitz, Wellen, Regen) kannst du erraten was gezeichnet wurde?

Körperwahrnehmung

Mache 30 Sekunden lang ganz starke Fäuste. Drücke sie ganz fest zusammen. Dann öffne deine Hände wieder. Wie fühlen sie sich jetzt an? (warm, kribbelig, entspannt, locker, ruhig?)

Körperwahrnehmung

Berühre alle 10 Zehen deiner Füße indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand nimmst. Drücke die Zehen ein bisschen mit Daumen und Zeigefinger und ziehe sie lange oder bewege sie so, dass es dir gut tut.

Körperwahrnehmung

Setze dich mit der mitspielenden Person Rücken an Rücken auf den Boden. Versucht nun durch gegenseitigen Druck am Rücken, aber ohne Hilfe der Hände, gemeinsam aufzustehen. (Ihr könnt die Arme ineinander verschränken, wenn ihr möchtet).

Körperwahrnehmung

Lege eine Decke auf den Boden, lege dich darauf. Die mitspielende Person kann dich in der Decke ein- und wieder ausrollen.

Körperwahrnehmung

Probiere aus: Kannst du mit den Fingern einer Hand gleichzeitig Ohr und Nasenspitze berühren? Nimm einmal die rechte und einmal die linke Hand. Kannst du mit überkreuzten Armen beide Schultern oder beide Ohrläppchen gleichzeitig halten?

Körperwahrnehmung

Die mitspielende Person macht eine Körperstellung vor. Kannst du sie genau (wie ein Spiegel) nachmachen? Für Kinder ab der 2. Klasse: Kannst du die Körperstellung mit korrekter Rechts-Links-Orientierung nachmachen?

Körperwahrnehmung

Berühre mit dem Daumen nacheinander alle Finger der gleichen Hand. Wenn dies gelungen ist, dann mache ein Muster aus 3 Berührungen und deine andere Hand muss dann das gleiche Muster nachmachen: z.B. Mittelfinger, Zeigefinger, Ringfinger. Wenn es zu einfach ist, verlängere das Muster auf 4-6 Berührungen.

Körperwahrnehmung

Mach dich und deinen Körper ganz klein (Päckli am Boden) und dann so gross wie möglich (stehe auf die Zehenspitzen und streck die Arme in die Höhe). Verweile jeweils 5-10 Sekunden in der Körperhaltung. Welche magst du lieber?

Körperwahrnehmung

Psychomotorik-Leiterlispiel

Thema: Emotionen

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:

- keines

Mein sicherer Ort

Schliesse deine Augen und stelle dir einen Ort vor an dem du dich ganz sicher und wohl fühlst? Vielleicht ist dieser Ort drinnen oder draussen oder einfach in deinen Gedanken. Atme 5x tief ein und aus und geniesse das sichere Gefühl.

Emotionen

Gefühlsampel

Wann war deine Gefühlsampel zuletzt auf "rot", also ganz stark? Welches Gefühl hat sich da gezeigt? Was hat dir geholfen wieder ruhiger zu werden und auf gelb oder grün zu kommen?
Wenn kannst du fragen, wenn du keine Idee hast?

Emotionen

Meine Wohlfühl-Menschen

Schliesse deine Augen und denke an einen oder mehrere Menschen bei denen du dich ganz sicher und wohl fühlst und entspannen kannst. Geniesse das schöne Gefühl einen Moment.

Emotionen

Gefühlsdetektiv

Starke Gefühle zeigen sich im Körper, z.B. hüpfen wir vor Freude oder stampfen vor Wut. Bei wem konntest du schon mal ein starkes Gefühl beobachten? Bei dir, jemand anderem oder auch bei einem Tier?

Emotionen

Schüttel-Tanz

Alle stehen auf und beginnen mit den Knien zu wippen, mit dem Po zu wackeln, nach und nach Arme, Hände, Beine, Füße und Kopf zu schütteln und zum Schluss Zunge raus ☺ wenn möglich mit Musik! Wie fühlst du dich jetzt?

Emotionen

Wut weg atmen

Wenn dich das nächste Mal etwas sehr ärgert oder enttäuscht, versuche in diesem Moment diese Atmung aus – du kannst jetzt üben:
3x flach und schnell atmen und dann 3x tief und langsam.

Emotionen

Freude & Dankbarkeit

Worüber hast du dich diese Woche gefreut? Worauf freust du dich noch? Wem kannst du dafür danke sagen? Vielleicht dir selbst oder jemandem der dabei war?

Emotionen

Selbstregulation

Umarme dich selber, indem du deine Arme vor deinem Körper überkreuzt und deine Oberarme drückst. Löse anschliessend deine Arme und streiche mit beiden Händen kreisend über dein Gesicht – das kann helfen dich zu beruhigen.

Emotionen

Klopfmassage

Klopfe mit deinen Fingerkuppen auf deine Kopfkronen, die Stirn, den Punkt zwischen den Augenbrauen, unter den Augen, unter der Nase, auf beiden Seiten vom Brustbein und wiederhole (2-3x) – das hilft dir zu entspannen.

Emotionen

Körperempfindungen

Wo im Körper spürst du Freude? In welchem Körperteil zeigt sie sich? Im Kopf, Brust, Bauch, Beine oder sonst wo? Wie ist die Empfindung: leicht, schwer, eng, kribbelnd, warm, etc.? Versuche zu beschreiben.

Emotionen

Körperempfindungen

Wo im Körper spürst du Angst? In welchem Körperteil zeigt sich die Angst? Im Kopf, Brust, Bauch, Beine oder sonst wo? Wie ist die Empfindung: leicht, schwer, eng, kribbelnd, warm, etc.? Versuche zu beschreiben.

Emotionen

Körperempfindungen

Wo im Körper spürst du Wut? In welchem Körperteil zeigt sich die Wut? Im Kopf, Brust, Bauch, Beine oder sonst wo? Wie ist die Empfindung: leicht, schwer, eng, kribbelnd, warm, etc.? Versuche zu beschreiben.

Emotionen