



Mit allen Sinnen entdecken - erleben - lernen



Unterlagen zum Workshop für KindergartenpädagogInnen
für die Wahrnehmungsschulung im Rahmen eines Wald-Ausgangs

Mag. Doris Lackner
Irene Obetzhofer



in Kooperation mit dem
Naturpark Purkersdorf

Oktober 2017

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Mit allen Sinnen

Kinder sind <i>sinnliche</i> Wesen	5
Entwicklung der Sinne	6
Lernraum Natur	10
Ganzheitliches Lernen	11
Lernen durch Bewegung – Brain-Gym®	12
Der Wald-Ausgang – Ziele und Ablauf	17
Das eigene Verhalten beim Wald-Ausgang	18
Das passende Thema und der richtige Ort	19
Vermittlung von Sinneseindrücken	20
Vorbereitung für einen Outdoor-Tag	22
Regeln für den Wald-Ausgang	23
Naturpark Purkersdorf	24

Teil 2 – Waldpädagogische Themen und Spiele für Vorschulkinder zu jeder Jahreszeit

„8 goldene Regeln“ für die SpielleiterIn	27
Spiele für den Einstieg / zur Motivitation / zu jeder Jahreszeit	28
Spiele zur Gruppenbildung	30
Frühling: Die Natur erwacht	31
Frühlüher, Bärlauch	32
Vögel des Waldes	33
Aktivitäten und Spiele	34
Brain-Gym® Übung – der Apfelbaum	36
Sommer: Die Natur steht in voller Pracht	37
Schmetterlinge	38
Tier- und Pflanzensteckbrief	39
Aktivitäten und Spiele	40
Schmetterling-Singspiel	42
Herbst: Jetzt wird's bunt	43
Bäume des Waldes, Blätter und Früchte	44
Wildschwein, Hirsch & Co	46
Aktivitäten und Spiele	48
Brain-Gym® Übung – Wir gehen in den Wald	50

Winter:	Die Natur kommt zur Ruhe	51
	Trittsiegel und Fährten	52
	Aktivitäten und Spiele	53
	Brain-Gym® Übung – eine Maus geht auf Reisen	54
	Quellenangaben & Literaturtipps	55
	Impressum	55

Kinder sind *sinnliche* Wesen

Kinder können uns mit ihrem Frohsinn anstecken, sie bringen uns zum Lachen, wenn sie Blödsinn machen, die stellen uns mit ihrem Leichtsinn oft auf die Probe und fordern uns mit ihrem Eigensinn. Wo Kinder sind, sind auch die Sinne dabei!



Und diese Sinne brauchen Anregung, um zu funktionieren, sie brauchen Training um sich zu entwickeln und sie müssen benützt werden um nicht zu verkümmern. Kinder von heute erleben aber in unserer medienorientierten Welt oft eine einseitige Sinneserfahrung, geprägt von einem Überangebot an visuellen und akustischen Reizen, die sie nicht mehr adäquat verarbeiten können. Körperliche und sinnliche Erfahrungen kommen dabei zu kurz. Natürliche Bewegungsräume werden immer kleiner, oft wird der Bewegungsdrang der Kinder als störend empfunden. So werden Bewegungsbedürfnisse unterdrückt und körperliche und emotionale Spannungen bauen sich bei den Kindern auf, die sich dann in „unruhigem“ Verhalten, Konzentrationsstörungen, Ängsten und mangelnde Wahrnehmungsfähigkeit zeigen.



Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder eine Umgebung, in der sie ihren Bedürfnissen nach selbständigen Handeln und freien Aktivitäten nachkommen können. Sie brauchen ein Umfeld, das ihre Sinne trainiert und fordert. Je anregender die Umgebung ist, desto stärker wird das Kind gefordert.

Die Natur bietet den idealen Rahmen, um Kindern all diese Sinneserfahrungen zu geben.

Unsere Beobachtungen und Erfahrungen zeigen, dass in vielen Familien die Naturerlebnisse zu kurz kommen. Umso mehr ist es uns ein Anliegen, die PädagogInnen dazu zu ermutigen, mit den Kindern die vielfältigen Möglichkeiten der Natur zu erkunden, deren Neugierde zu wecken und damit deren Entwicklung zu fördern. Sowohl Basissinne wie Tastsinn, Gleichgewichtssinn und Stellungssinn als auch die Fernsinne, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken werden hier in Anspruch genommen.

Entwicklung der Sinne

Aus vielen Teilen ein Ganzes machen

Die Entwicklung bestimmter Sinne und ihr Zusammenspiel beginnt bereits im Mutterleib. Schon hier werden Sinneseindrücke vom eigenen Körper und der Umwelt verarbeitet, verknüpft und abgespeichert. Der Mensch verfügt über sieben Sinne: einerseits sind es die Sinne die unsere Eigen- oder Körperwahrnehmung ausmachen, also Gleichgewichts- und Stellungssinn, andererseits sind es die fünf Sinne, die unsere Verbindung zur Umwelt darstellen und für die wir äußerlich sichtbare Organe (Augen, Ohren, Nasen, Zunge, Haut) haben. Gleichgewichts-, Stellungs- und Tastsinn zählen zu unseren Basis- oder auch Grundsinnen und werden in ihrem Zusammenwirken auch als taktil-kinästhetische Wahrnehmung bezeichnet. Hier wird der Grundstein für alle grob- und feinmotorischen Aufgaben gelegt.

Der Gleichgewichtssinn

Wie wichtig unser Gleichgewichtssinn ist, zeigt sich in allgemeinen Sprüchen wie „... das innere Gleichgewicht finden ...“ bzw. „... mit beiden Beinen fest im Leben stehen ...“ oder „... den Boden unter den Füßen verlieren ...“. Das Gleichgewichtssystem ist für die Aufrechterhaltung unseres Körpers und unsere Orientierung im Raum zuständig, ebenso wie für lineare Beschleunigung und Drehbewegungen. Viele Kinder brauchen die Bewegung, um sich konzentrieren zu können.



Eine Unterempfindlichkeit in diesem Bereich führt dazu, dass Kinder oft Gefahren nicht einschätzen können, sie sind waghalsig, ständig in Bewegung, fallen oft nieder, machen aber gleich wieder weiter. Andere Kinder wiederum sind besonders überempfindlich – sie wagen nichts, haben Angst vor sich bewegenden Gegenständen, beim Karussellfahren oder Autofahren wird ihnen schlecht, sie vermeiden Bewegung.

Sowohl die eine als auch die andere Ausprägung bedarf eines Ausgleichs, um „im Gleichgewicht“ zu sein.

Der Stellungssinn

Der Stellungssinn gibt die Informationen über die Stellung der Gliedmaßen zueinander. Zusätzlich liefert der Muskelsinn Informationen über die Grundspannung der Muskulatur und reguliert die Kraftdosierung bei jeder Tätigkeit. So können wir ein Ei so sachte anfassen, dass wir es nicht zerdrücken, aber auch so fest, dass wir es nicht fallen lassen. Das Kind kann auch mit Hilfe dieses Sinnes die Grenzen des eigenen Körpers erfassen und so eine Vorstellung über seinen eigenen Körper bekommen. Ist dieser Sinn gestärkt, so verbessern sich Aufmerksamkeit und Konzentration sowie die Organisation des Verhaltens. Kinder mit geringer Muskelspannung, benötigen bereits ganz viel Energie um sich „aufrecht“ z.B. auf dem Sessel zu halten – diese Energie fehlt dann bei der Konzentration.

Der Tastsinn

Der Tastsinn ist die „Mutter aller Sinne“. Er entwickelt sich bereits vor allen anderen Sinnen im Mutterleib. Die taktile Kommunikation ist die erste Sprache des Kinders, auf der die verbale Sprache später aufbaut. Kinder *müssen* (und wollen es ja auch) ihre Umwelt mit den Händen erkunden. Durch Greifen begreifen – Kinder müssen Dinge anfassen und berühren um ihre Umwelt kennenzulernen. Besonders viele „Druckpunkte“ haben wir auf den Fingerspitzen und den Fußsohlen. So können die Finger und Fußsohlen in gewissen Situationen die Augen ersetzen, z.B. beim Lesen der Blindenschrift oder bei der Erkundung von Oberflächen. Lippen und Zunge sind sehr berührungsempfindlich, weshalb Babys und Kleinkinder gerne alles in den Mund nehmen, um es ausgiebig zu erkunden. Die Haut als unser größtes Sinnesorgan ist nicht nur für Berührungen zuständig, sondern reagiert auch auf Temperatur- und Schmerzeinflüsse.



Übungen und Spiele zur Förderung der Basissinne

Gleichgewichtssinn	Stellungssinn	Tastsinn
<ul style="list-style-type: none"> • Schaukeln • Schaukeln in einer Decke • Fliegender Teppich – das Kind auf einem Teppich durch den Raum ziehen • Flusssdurchquerung – am Boden liegen viele Bierdeckeln – die stellen die Steine im Fluss dar – die Kinder springen, gehen, balancieren von einem Stein zum anderen • Springen auf Trampolin und Matratzen • Rampen, Rutschen • auf einem großen Ball sitzen, Schaukeltiere 	<ul style="list-style-type: none"> • sich ziehen lassen oder jemanden über den Boden ziehen • Tragen, schieben oder ziehen von schweren Gegenständen • Jackentaschen, Rucksack mit schweren Gegenständen füllen • Bleimanschetten • Mit Pinzetten oder Zangen arbeiten • Klettern • Tobespiele • Klatschspiele • Gießkanne tragen • Gummihüpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hand in Knete einpacken • Hand eincremen • Bürstenmassage mit verschiedenen Bürsten • Säckchen mit verschiedenen Material gefüllt • Taststraße – Wannen mit verschiedenen Material gefüllt • „Autowaschanlage“ • „Pizza backen“ als Massagespiel • Malen mit Fingerfarben, Rasierschaum etc • Teig kneten, Kuchen backen

Der Sehsinn

Die meisten Sinneseindrücke aus der Umwelt erhalten wir über die visuelle Wahrnehmung. Unser Auge hat die Aufgabe, uns Informationen über Farben, Formen und Muster zu geben, und es vermittelt uns auch Informationen über den Aufbau des Raumes um uns herum sowie über bewegliche Objekte. So können wir uns im Raum orientieren und Reizquellen lokalisieren um unsere Haltung und Fortbewegung entsprechend anzupassen.

Der Hörsinn

Über unsere auditive Wahrnehmung können wir Töne, Geräusche und Klänge wahrnehmen. Sie ist Grundlage für die Entwicklung der menschlichen Sprache. Es ist der einzige Fernsinn, den wir nicht einfach „ausschalten“ können, was dazu führt, dass wir hier ständig mit Reizen konfrontiert sind. Um diesen Sinn besonders deutlich zu erleben, hilft es, andere Sinne - insbesondere den Sehsinn -

auszuschalten. Eine „Stille Übung“ mit geschlossenen Augen ist immer wieder ein besonderes Erlebnis.

Der Geruchssinn

Während Tast- Seh- und Hörsinn erst von der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet werden müssen, wirken Gerüche direkt auf unser limbisches System, den Teil des Gehirns, in dem unsere Emotionen verarbeitet und Triebe gelenkt werden. Gerüche wecken daher immer wieder Emotionen in uns und werden mit bestimmten Erinnerungen in Verbindung gebracht. Sie haben eine besonders hohe Tiefen- und Langzeitwirkung.

Der Geschmackssinn

Der Geschmackssinn hängt eng mit dem Geruchssinn zusammen. Mit Hilfe der Zunge können wir die vier Geschmacksempfindungen süß / salzig / sauer / bitter erkennen. Im Rachenraum können wir des Weiteren umami (fleischig/würzig) schmecken – ein Begriff aus dem japanischen, der köstlich bedeutet. Umami schmecken wir bei eiweißreicher Nahrung und wird den Salzen der L-Aminosäure Glutamat zugeschrieben. Zusätzlich können menschliche Geschmacksknospen die Sinneseindrücke "fettig" und "wässrig" identifizieren, sowie "adstringierend" (zusammenziehend) und metallisch. Forscher vermuten, dass es in unserem Mund etwa 10 verschiedene Geschmacksrezeptoren gibt, von denen die meisten noch gar nicht entdeckt sind. Um diesen Sinn zu trainieren, ist es auch hier sehr spannend alle anderen Sinne einmal bewusst „auszuschalten“.

Übungen und Spiele zur Förderung der Sinne

Sehsinn	Hörsinn	Geruchs- u Geschmackssinn
<ul style="list-style-type: none"> • Seifenblasen beobachten, auffangen • Farbe ins Wasser tropfen lassen • Plätze tauschen im Sesselkreis, wo ist der freie Platz • Dirigentenraten 	<ul style="list-style-type: none"> • Hörmemory • Stimmensalat • Paare finden – Bild/Geräusch • Geräusche erzeugen, mit der eigenen Stimme experimentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschmacksbar mit (Blind-) Verkostung • Riechbaum

Naturräume oder naturnahe Räume als Lernorte

Waren früher naturbelassene oder naturnahe Räume noch Teil des Lebensraums der Kinder, so sind sie heute zunehmend als „neues Umfeld“ zu betrachten. Immer wieder stellen wir bei unseren Führungen und Workshops mit Kindergruppen fest, dass manchen Kindern ein regelmäßiger Aufenthalt im Wald oder auf der Wiese nicht mehr bekannt ist. Bestenfalls wird am Wochenende ein Spielplatz im Park besucht. Das entspricht vielleicht dem „Frischluft“-Gedanken, doch keinesfalls sind die „vorgegebenen“ Möglichkeiten eines urbanen Spielplatzes mit der Vielfalt der Natur vergleichbar.

In naturbelassenen oder naturnahen Bereichen haben Kinder einen freien Bewegungsraum, der ihnen ständig die Möglichkeit bietet, Neues zu entdecken. Die Natur ist niemals gleich, je nach Jahreszeit oder Witterung sind die Anforderungen immer wieder anders. „Fangen spielen“ fühlt sich im Wald anders an als auf ebenem Betonboden. Kinder die sich viel in der Natur aufhalten, bewegen sich geschickter, können sich besser an wechselnde Bedingungen anpassen und sind in Folge meist reger im Geist. Naturräume geben Kindern die Möglichkeit, ihrem angeborenen Drang nach neuen Entdeckungen und Abenteuern nachzugehen, hier können sie ausprobieren und Erfahrungen sammeln.

Weiters finden sie hier einen passenden Rahmen, um ihre Fantasie anzuregen und sich kreativ zu betätigen – ein Stück Holz kann so vieles sein: ein Schwert, ein Zauberstab, ein Gehstock ...

Im Lernraum Natur findet ganzheitliches Lernen statt – also Lernen mit Kopf, Herz und Hand. Ein Lernen bei dem die Kinder mit Körper, Geist und Gefühl gefordert sind!

Naturräume ermöglichen Kindern:

- ihren Bewegungsdrang auszuleben
- ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren
- ihre Körperkoordination zu trainieren
- Neugierde und Interesse zu wecken
- ihre Fantasie anzuregen
- die Auswirkungen der eigenen Handlungen direkt zu begreifen
- sich auf wechselnde Situationen einzulassen und daran anzupassen
- sich in Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu üben

Ganzheitliches Lernen

Ganzheitliches Lernen ist ein handlungsorientiertes Lernen – im Sinne von Pestalozzi ein Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“. Dieser Ansatz, obwohl aus dem 18. Jahrhundert, hat heute genauso Gültigkeit wie damals. Heute können wir diese Forderung nach einem „Lernen mit allen Sinnen“, wie es auch schon Marie Montessori zu Beginn des 20. Jahrhunderts gefordert hat, auch mit Erkenntnissen aus der Hirn-, Intelligenz- und Lernforschung untermauern. Wir lernen nämlich dann am besten, wenn möglichst viele Sinne und beide Gehirnhälften dabei angesprochen werden.

Unser Gehirn arbeitet ganzheitlich, also sollten wir auch danach lernen. Es findet ein ständiger Austausch zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, zwischen den Sinneseindrücken und Gefühlen, zwischen elektrischen Impulsen und chemischen Botenstoffen, zwischen gespeicherten und neuen Informationen statt. Jedes Denken, Erfahren und Empfinden kann nicht voneinander losgelöst betrachtet werden, sondern bildet eine sich ergänzende Einheit, die mehr ist als die Summe der Einzelteile. Daraus folgt, je vielfältig wir unser Gehirn fordern, desto effektiver wird es arbeiten.



- Kinder sind geborene Lerner.
- Kinder lernen vernetzt mit allen Sinnen.
- Kinder lernen spielerisch in Bewegung.
- Wir lernen ein Leben lang mit Kopf, Herz und Hand.
- Wir lernen miteinander und voneinander.
- Lernen ist mehr als Wissen anhäufen.
- Lernen soll Spaß machen und Freude bereiten.
- Lernen braucht ein respekt- und liebevolles Umfeld.
- Lernen ist ein individueller, selbstbestimmter und nachhaltiger Prozess.
- Lernen beinhaltet Fehler machen.
- Lernen und Erziehen gehen Hand in Hand.



© Stefanie Hofschlaeger / pixelio.de

Kinder brauchen heute mehr denn je die Möglichkeit des eigenen Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. In unserer medienorientierten Welt entfernen sie sich mehr und mehr von realen, persönlichen Erfahrungen. Sie müssen wieder entdecken, erfahren und begreifen dürfen, um ihren Lernprozess nachhaltig zu gestalten.

Lernen durch Bewegung - Brain-Gym®

Brain-Gym® oder Lerngymnastik ist ein Bewegungsprogramm aus der Edu-Kinestetik. Diese ist eine Fachrichtung der Kinesiologie, die sich mit **Lernen durch Bewegung** bzw. Lernen über Bewegung beschäftigt. In der Kinesiologie wird davon ausgegangen, dass Bewegung nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst, sondern auch die Fähigkeit zu denken.

Ausgehend von der chinesischen Energielehre geht man auch in der Kinesiologie davon aus, dass der menschliche Körper von Energiebahnen, den Meridianen, durchzogen ist. In diesen Bahnen fließt eine lebensspendende Kraft. Kann diese Kraft ungehindert fließen, ist unser Organismus im Gleichgewicht und wir fühlen uns wohl und gesund, sind körperlich und geistig leistungsfähig. Sind diese Energieströme jedoch unterbrochen, können Blockaden entstehen, die unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Über einen einfachen Muskeltest kann ein Kinesiologe diese Blockaden aufspüren (Angewandte Kinesiologie) und durch Massage gewisser Akupunktur- und Reflexpunkte sowie durch Bewegungsübungen diese auflösen.

In seiner langjährigen Arbeit als Pädagoge entdeckte Dr. Paul Dennison, dass auch Lernblockaden bei gestörten Energiebalancen auftreten und er stellte fest, dass diese durch bestimmte Bewegungsabläufe aufgelöst werden können. Der Ansatz von Dennison entwickelte sich unter dem Namen EDU-Kinestetik weiter, und die Bewegungsabläufe werden heute als Brain Gym® - Gymnastik fürs Gehirn - bezeichnet.

Bewegung ist das Tor zum Lernen

Babys lernen ihre Umwelt über Bewegung kennen. Wenn ein Baby mit den Augen ein Mobile über dem Kinderbett verfolgt, wenn es sich umdreht, nach einem Kuscheltier greift oder zu krabbeln beginnt, entstehen die für das Denken notwendigen Nervenverbindungen, ohne die Informationen nicht verarbeitet und später abgerufen werden können. Ein Großteil dieser Nervenverbindungen (Synapsen) wird bereits in den ersten drei Lebensmonaten aufgebaut. Innerhalb der ersten drei Jahre entstehen diese Verbindungen hauptsächlich durch Bewegung. Daher ist es für kleine Kinder besonders wichtig, dass sie sich ausreichend bewegen. Leider werden heute viele Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang stark eingeschränkt. Sei es durch mangelnde Spielplätze und Bewegungsräumen, vollen Terminkalendern, ängstlichen Eltern oder elektronischem Spielzeug.

Wenn Kinder ihre Umwelt erforschen dürfen, dann üben sie wichtige Bewegungsabläufe und trainieren so ihre Denkfähigkeit.

Die drei Dimensionen des Denkens

Die Edu-Kinestetik geht davon aus, dass sich das Denken in den drei Dimensionen des Raums (rechts/links, oben/unten, vorne/hinten) bewegt und mit unseren Gehirnbereichen (Stammhirn / Zwischenhirn / Großhirn) in Verbindung steht.

Können wir uns in diesen Bereichen nicht frei bewegen, entstehen Denk- und Lernblockaden.

Alle Brain-Gym® Übungen, lassen sich zu einer der drei Dimensionen zuordnen:

- **Links/rechts Dimension:**

Hierbei geht es um die Verbindung der beiden Gehirnhälften. Während die linke Gehirnhälfte für logische, analytische Informationsverarbeitung steht (Sprachen, Zahlen, Buchstaben, Ordnung, Zeit, Regeln ...) gilt die rechte Gehirnhälfte als der intuitive, emotionale, kreative Bereich (Rhythmus, Bewegung, Träume, Gerüche ...). Jede Gehirnhälfte steuert die gegenüberliegende Körperseite.

Blockaden in diesem Bereich äußern sich in konkreten Rechtschreib-, Lese- und Rechenproblemen. Weiters fällt die Unterscheidung von rechts / links schwer. Oft sind diese Kinder auch in ihren Bewegungen ungeschickt.

Die Übungen helfen, Informationen mit beiden Gehirnhälften zu verarbeiten. So kann das vorhandene Potenzial besser ausgenutzt werden. Weiters verbessern diese Übungen das Raumbewusstsein und die Augen-Hand-Koordination.

Passende Übungen zu dieser Dimension sind:

Überkreuzbewegungen, liegende Acht, Gehirnköpfe, Simultanzeichnen (dirigieren)

- **Oben/unten Dimension:**

Hierunter versteht man die Verbindung von Gefühlen und Verstand. Eine Blockade in dieser Dimension bewirkt, dass wir entweder zu stark vom Kopf oder von unseren Gefühlen bestimmt werden.

Kinder bei denen das „Unter“ dominiert, sind oft langsam und unflexibel. Sie haben Probleme, sich vom Boden zu lösen, etwa beim Hüpfen. Diese körperliche Trägheit zeigt sich auch in einer geistigen Unbeweglichkeit. Diese Kinder sind oft unsicher, haben Angst etwas Falsches zu sagen. Im Gegensatz dazu steht der „kleine Professor“, bei dem der Verstand überwiegt, der aber mit seinen Gefühlen weniger zurechtkommt.

Passende Übungen zu dieser Dimension sind:

Gehirnknöpfe, Raum- und Erdpunkte, Denkmütze, Hook-ups

- **Hinten /vorne Dimension**

Diese Dimension ist zuständig für den Wechseln zwischen Entspannung und Konzentration. Gibt es hier eine Blockade, so sind die Kinder entweder verträumt und bekommen viel nicht mit. In Stresssituationen schalten sie sogar ganz ab, oder kompensieren mit Hyperaktivität. Oder aber sie sind so konzentriert und richten ihren Blick so auf das Detail, dass sie den „Wald vor lauter Bäumen“ nicht sehen. Sie können schwer abschalten und sich auf Neues konzentrieren, müssen immer „dran bleiben“ und können keinem Streit aus dem Weg gehen.

Passende Übungen zu dieser Dimension sind:

alle Längungsbewegungen im Schulter-Nacken-Bereich, Becken und Beinbereich, z.B. Eule, Wadenpumpe



Und so funktionieren die Übungen:

Überkreuzbewegungen: Bewegen Sie den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein, dabei wird die Mittellinie des Körpers überquert. Sie können hüpfen, tanzen, gehen, sich vorwärts oder rückwärts bewegen, ganz egal, wichtig ist nur, dass die Körpermittellinie gekreuzt wird. Das gelingt besonders gut, wenn man z.B. die rechte Hand zum linken Knie gibt.

Liegende Acht: Beginnen Sie mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folgen Sie mit den Augen der Bewegung der Hand.

Gehirnkнопfe: Halten Sie mit einer Hand den Bauchnabel und reiben Sie mit den Fingern der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine. (Zeige- und Mittelfinger berühren einen Punkte, der Daumen den anderen.)

Simultanzeichen: Zeichnen Sie mit beiden Händen gleichzeitig (spiegelbildlich) die gleichen Figuren in die Luft. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Dirigent. Richten Sie Ihre Augen so aus, dass Sie gleichzeitig sehen können, was Sie links und rechts zeichnen.

Raumpunkte: Legen Sie Zeig- und Mittelfinger auf die Oberlippe und die Finger der anderen Hand auf Ihr Steißbein. Lassen Sie beim Einatmen die Energie an der Wirbelsäule hinauffließen. Die Augen schauen nach oben.

Erdpunkte: Legen Sie Zeige- und Mittelfinger unter die Unterlippe und die Finger der anderen Hand unter Ihren Nabel. Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Energie zwischen den beiden berührten Punkten aufwärts fließen. Die Augen schauen nach unten.

Denkmütze: Ziehen Sie die Ohren sanft nach hinten und falten Sie sie aus, beginnen Sie ganz oben und massieren Sie an der Rundung entlang bis zum Ohrenlappchen.

Hook-up: Kreuzen Sie das linke Bein über das rechte Bein. Stecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das linke Handgelenk über das rechte. Verschränken Sie die Finger und klappen Sie die Arme nach oben um, um so direkt vor die Brust zu kommen. Schließen Sie die Augen und drücken Sie beim Einatmen die Zunge gegen den Gaumen. Beim Ausatmen entspannt sich die Zunge wieder. Lösen Sie dann die Überkreuzungen wieder, stellen Sie die Füße nebeneinander und bringen Sie die Fingerspitzen zusammen. Atmen Sie nun eine Minute lang tief durch.

Eule: Legen Sie eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter und drücken Sie die Muskeln fest zusammen. Drehen Sie den Kopf und schauen Sie zuerst über die eine Schulter, dann über die andere Schulter nach hinten. Nun lassen Sie Ihr Kinn in der Mitte nach vorne sinken, atmen Sie tief

ein und entspannen Sie sich. (Atmen Sie in der Mitte ein und atmen Sie auf der Seite laut aus)
Machen Sie das dreimal und wiederholen Sie die Eule dann an der anderen Seite.

Wadenpumpe: Machen Sie einen Ausfallsschritt nach vorne und drücken Sie beim Ausatmen die Ferse nach unten in Richtung Boden, je weiter Sie die Beine auseinanderstellen, desto mehr spüren Sie die Dehnung in der Wade. Machen Sie nun den Ausfallsschritt mit dem anderen Bein und üben zur anderen Seite.

Positive Punkte: Massieren Sie sanft die Stirnhöcker zwischen Augenbrauen und Haaransatz.

Alle 26 Brain-Gym® finden Sie in der Fachliteratur oder auch als Poster.

Kinder lieben Lieder und daher ist es besonders schön, die Brain-Gym® Übungen während eines Liedes zu üben. Ingrid Fink hat in ihrem Buch „Hallo ich bin die EDU-Maus“ viele Lieder, Gedichte und Geschichten zusammengestellt, die aus ihrer Praxis und in ihren Fortbildungen entstanden sind. Sie eignen sich besonders gut für den Kindergarten- und Vorschulbereich und können leicht zu passenden Themen abgewandelt werden. Ältere Kinder machen die Übungen gerne zu aktuellen Liedern aus der Hitparade oder zu anderen bekannten Liedern mit eigenen Texten.

Der Wald-Ausgang: Ziele und Ablauf



Im Rahmen eines Wald-Ausgangs können nun Kinder (wieder) Verbindung zur Natur aufnehmen. Im Vordergrund stehen das unmittelbare Erleben und die Beschäftigung mit all dem, was in der Natur vorzufinden ist (und das ist eine ganze Menge!) unter Einbeziehung aller Sinne. Das heißt, die Kinder können Entdeckungen und eigene Erfahrungen machen, ihre motorischen Fähigkeiten trainieren und erweitern und

ihre Wahrnehmung schulen und schärfen. Auf diese Weise werden alle Grundlagen, die Kinder für ihre Entwicklung und später zum Erlernen der Kulturtechniken (lesen, schreiben, rechnen) brauchen, optimal gefördert.

Welche Ziele Sie sich für einen Wald-Ausgang mit Ihrer Kindergruppen setzen können, ersehen Sie in der folgenden Liste. Natürlich können mehrere Zielsetzungen festgelegt werden, je nach Gruppenzusammensetzung, Alter sowie geistigem und körperlichen Entwicklungsstand der Kinder werden die Ziele unterschiedlich ausgerichtet und gewichtet sein.

- ✔ ***Freude und Interesse an der Natur wecken durch Beobachten, Sammeln, Entdecken und Spielen***
- ✔ ***Bewegungsfreude und Motorik fördern durch Geschicklichkeitsübungen und freies Spiel***
- ✔ ***Wahrnehmung und Konzentration schulen durch Beobachten, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken***
- ✔ ***Erkennen und Benennen von Pflanzen, Früchten und Tieren***
- ✔ ***Selbstkompetenz fördern durch kindgerechte Aufgabenstellungen im Waldgelände***
- ✔ ***Vermittlung von Umweltbewusstsein und Wertschätzung für die Natur***

Das eigene Verhalten beim Wald-Ausgang

Das Naturerlebnis im Freien steht bei einem Wald-Ausgang natürlich im Vordergrund. Nur wenn Sie selbst Freude an der Natur und am Draußen sein haben, werden Sie Begeisterung bei den Kindern hervorrufen. Nur wenn Sie selbst durch Ihr Verhalten und Handeln als authentisches Vorbild wirken, werden Sie bei den Kindern eine Verbundenheit und einen wertschätzenden Umgang mit der Natur sowie ein Umweltbewusstsein vermitteln können.

Grundregeln:

- ✔ *Lassen Sie die Kinder auf Waldwegen frei anstatt in der Reihe gehen. Geben Sie jedoch immer genau die Grenzen vor bzw. vereinbaren Sie ein Signal, auf das alle Kinder sofort zu Ihnen kommen müssen.*
- ✔ *Lassen Sie in einem gewissen Rahmen den Kindern ihre Bewegungsfreiheit, indem Sie ihnen an passender Stelle das Springen, Laufen, Kriechen, Balancieren, etc. erlauben.*
- ✔ *Lassen Sie, soweit möglich und soweit es keine Gefahr darstellt, zu, dass auch mal ein Hindernis, wie ein kleiner Graben, ein umgefallener Baumstamm oder ein verwachsener Waldweg überwunden wird. Dabei ist auch hinfallen, schmutzig werden oder sich anstrengen und überwinden müssen inbegriffen – Herausforderungen, die gesunde und altersgemäß entwickelte Kinder gut meistern und damit Selbstvertrauen aufbauen können!*
- ✔ *Lassen Sie die Kinder selbst entdecken und gehen Sie auf diese Entdeckungen und ggf. Fragen dazu ein.*
- ✔ *Lassen Sie einzelne Kinder ihre Erfahrungen, wenn sie zum Thema passen, erzählen und beziehen Sie diese nach Möglichkeit mit ein; achten Sie jedoch darauf, dass die Erzählungen kurz gehalten sind, um die Aufmerksamkeitsspanne der Zuhörer nicht zu überschreiten.*
- ✔ *Sprechen Sie objektbezogen, also immer nur über das, was sichtbar, greifbar, hörbar oder fühlbar ist.*
- ✔ *Benützen Sie eine bildhafte Sprache und erklären Sie Naturphänomene möglichst immer anhand von Vergleichen mit Dingen/Ereignissen, die den Kindern schon ein Begriff sind.*
- ✔ *Bleiben Sie flexibel in der Gestaltung des Programms, damit Sie auf Entdeckungen oder Unvorhergesehenes besser eingehen können.*
- ✔ *Lassen Sie den Kindern genügend Zeit für die Aktivitäten und Entdeckungen und setzen Sie die Gruppe nicht unter Zeitdruck, sondern streichen Sie bei Bedarf lieber einen Programmpunkt.*
- ✔ *Planen Sie genügend Zeit für freies Spielen und Entdecken ein – das ist eigentlich der wichtigste Programmpunkt beim Wald-Ausgang!*
- ✔ *Seien Sie vor allem selbst aktiv und begeisterungsfähig und zeigen Sie die eigene Freude an der Natur, indem sie selbst sammeln, buddeln, in Bestimmungsbüchern nachschauen, sich für die Entdeckungen der Kinder interessieren.*

Das passende Thema und der richtige Ort

Tipps zur Auswahl der Themen und des Ortes:

- ✔ *Richten Sie sich bei der Themenauswahl nach der jeweiligen Jahreszeit. Z. B. Frühlingsblumen oder Frösche/Kaulquappen im Frühling, Schmetterlinge im Sommer, Baumfrüchte im Herbst, etc. (mehr Informationen dazu finden Sie im 2. Teil der Unterlagen)*
- ✔ *Thematisieren Sie nur das, was vor Ort tatsächlich sichtbar, greifbar, hörbar, fühlbar ist.*
- ✔ *Legen Sie sich auch ein „Schlechtwetterprogramm“ parat, z.B. bei Regen, Kälte, ...*
- ✔ *Erkunden Sie die Wegstrecke vorab und ermitteln Sie den ungefähren Zeitbedarf unter Berücksichtigung der Aktionen, die Sie mit den Kindern durchführen möchten*
- ✔ *Wählen Sie dazu eine abwechslungsreiche Landschaft, die den Kinder viele Möglichkeiten zum Entdecken und Erkunden bietet*
- ✔ *Nützen Sie Waldpfade und Stege aber meiden Sie störepfindliche Bereiche wie Brutplätze oder Jungwald.*
- ✔ *Bauen Sie nach Möglichkeit Begegnungen mit Tieren ein, z.B. Frösche, Kröten, Feuersalamander, Libellen, etc. in der Nähe von Bächen und Tümpeln; Waldvögel wie Spechte, Eichelhäher, Amseln in Wäldern mit Altbaum- und Totholzbestand; dort sind auch Insekten wie Hirschkäfer, Mistkäfer oder Bockkäfer und verschiedenste Spinnenarten zu finden.*
- ✔ *Besuchen Sie die Wildtiergehege (Hirsche, Rehe, Wildschweine, etc.) wenn Sie Ihren Ausgang im Naturpark durchführen.*
- ✔ *Halten Sie Ausschau nach Spuren von Wald- oder Wildtieren, wie z.B. Tritt-, Wühl- oder Kotpuren am Boden, Fraß- oder Fegespuren an Baumstämmen und Zweigen, Nestern und Federn von Vögeln, Nagespuren von Eichhörnchen und Mäusen sowie Mauslöcher und Fuchs- oder Dachshöhlen; so können Sie den Kindern zeigen, wie viele Tiere im Wald unterwegs sind, die wir aber selbst oft nicht zu Gesicht bekommen.*



Vermittlung von Sinneseindrücken

Beobachtung und Beschreibung

Durch Beobachten und anschließendes Beschreiben können Kinder gut für die Formenvielfalt und Zusammenhänge in der Natur sensibilisiert werden.

Regen Sie die Kinder an, eigene Fantasienamen für Pflanzen oder Tiere, die beobachtet wurden, zu erfinden, die sie am treffendsten beschreiben. Die Namen sollen dabei der kindlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt entspringen, wie z.B. „Pizzagewürz“ für Thymian oder „Schneestern“ für Buschwindröschen.

Verwenden Sie bei Erklärungen für Beobachtetes stets eine bildhafte Sprache, die der kindlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt entspricht, wie z.B. „Bäume machen sich in den Blättern ihren eigenen Zucker und atmen dabei die Luft ein, die wir ausatmen und sie atmen Sauerstoff aus. Das ist die Luft, die wir Menschen zum Leben brauchen.“

Fordern Sie die Kinder auf, Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten, Unterschiede von Pflanzenteilen wie Knospen oder Blätter oder Tierspuren zu beschreiben.



Einsatz aller Sinne

Lassen Sie die Kinder möglichst alle Sinne, nicht nur das Sehen, beim Entdecken und Lernen einsetzen:

- ✔ *Fühlen von Baumrinden, Nadelbaumzweigen, feuchter/trockener Erde, etc.*
- ✔ *Riechen von Moos, Tannenzweigen, Erde, etc.*
- ✔ *Schmecken von verschiedenen Beeren, Bärlauch, Nüssen, etc. **
- ✔ *Hören von Vogelstimmen, Windrauschen, Wasserplätschern, etc.*



*Beachten Sie dabei bitte, dass die Kinder nur auf Ihr Geheiß und nur in kleinsten Mengen kosten dürfen und stellen Sie sicher, dass gefundene Früchte oder Kräuter vor dem Verzehr abgewaschen werden können (Fuchsbandwurm). Alternativ können Sie Früchte oder Kräuter vom Gärtner oder aus Ihrem eigenen Garten mitbringen.

Spielerische Darstellung

Machen Sie Sachverhalte und Naturwissen mit Hilfe eines Spiels für die Kinder erlebbar und verständlich. Z. B.

- ✔ als Eichhörnchen auf Futtersuche gehen
- ✔ einen Baum aus Ästen, Zweigen, Blättern legen
- ✔ gemeinsam einen Igel-Unterschlupf bauen



Verarbeitung der Eindrücke

Für viele Kinder (und nicht nur Stadtkinder!) ist der Wald eine ungewohnte Umgebung, in der sie schon allein durch das DA-Sein einer Menge neuer Konfrontationen und Erfahrungen ausgesetzt sind. Lassen Sie den Kindern deshalb genügend Zeit zur Verarbeitung der Eindrücke und gehen Sie sparsam mit neuen Impulsen und Wissensvermittlung um.

- ✔ Lassen Sie die Kinder möglichst frei mit ihrer Umgebung beschäftigen – Eicheln, Zapfen, Blätter usw. finden und sammeln, Löcher buddeln, Baumstümpfe untersuchen, Laubhaufen bauen, mit Ästen spielen.
- ✔ Planen Sie auch stille Momente bzw. Gehstrecken ein.
- ✔ Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, soeben Erlebtes mitzuteilen oder Fragen dazu zu stellen.
- ✔ Zeigen Sie nach Möglichkeit immer die vorhandenen Objekte vor Ort anstatt lange Erklärungen zu geben.

Motivation

Seien Sie selbst aktiv und begeisterungsfähig. Damit vermitteln Sie den Kindern Ihre eigene Freude an der Natur. Motivieren Sie die Kinder durch aktive Einbindung in Ihr Programm:

- ✔ Lassen Sie die Kinder sammeln und suchen.
- ✔ Geben Sie den Kindern auf der Wegstrecke immer wieder klar definierte Ziele vor, zu denen sie eigenständig gehen/laufen können.
- ✔ Lassen Sie die Kinder an dem von Ihnen gewählten Rast/Pausenplatz mit Hilfe von Ästen und Zweigen ein „Nest“ gestalten
- ✔ Stellen Sie Beobachtungs- und Wahrnehmungsfragen wie: „Wer findet den Baum mit der dunkelbraunen, knorrigen Rinde? – (Eiche) oder „Hast du gerade den Specht klopfen gehört?“ usw.

Vorbereitungen für einen Outdoor-Tag

Rechtzeitige Information an die Eltern

Geben Sie, wie bei jedem anderen Ausgang mit Ihrer Kindergruppe, rechtzeitig den Eltern bekannt, wann der Wald-Ausgang stattfindet und was die Kinder mitbringen sollen:

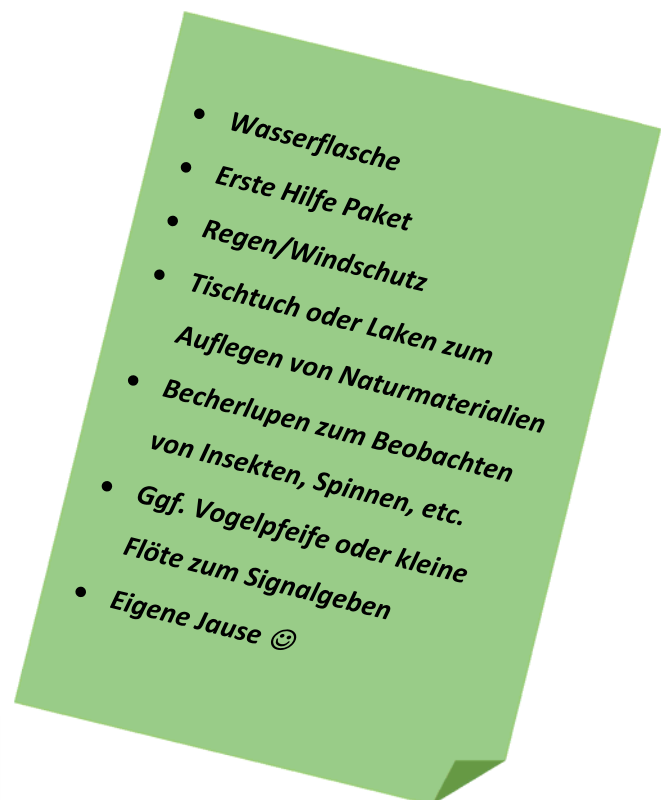
- ✔ Datum, Zielort und Dauer des Ausgangs
- ✔ Was ist anzuziehen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe; bei Sommerführungen, die am Bach oder Tümpel stattfinden ggf. wassertaugliche Schuhe oder Gummistiefel und Handtuch zum Abtrocknen mitnehmen
- ✔ Was soll in den Rucksack gepackt werden: ausgiebige Jause und Getränk, Taschentücher, ggf. Regenschutz, Sonnenschutz, Sonnencreme, ...

Wettervorschau

Grundsätzlich kann ein Wald-Ausgang bei jedem Wetter stattfinden. Wichtig ist die richtige Kleidung und Ausrüstung. Bei Starkregen, Sturm und Gewitter jedoch, ist es schon aus Sicherheitsgründen (herabfallende Äste, Blitzschlag, ...) besser, den Ausgang zu verschieben. Bei sehr tiefen Temperaturen im Winter (unter minus 5 Grad) sollte man bei Kindergartenkindern ebenfalls von einem mehrstündigen Outdoor-Aufenthalt absehen. Ein Ausflug in den schattigen Wald, evtl. mit einer Bachwanderung, kann bei sommerlicher Hitze hingegen eine angenehme Sache sein.



Rucksack-Packliste für die PädagogIn



Regeln für einen Wald-Ausgang

Der Wald ist ein vielfältiges Ökosystem, das mit einem mehrstöckigen Haus mit Wohnungen für Pflanzen und Tiere verglichen werden kann. Wenn wir den Wald besuchen, dann sollten wir uns im Klaren sein, dass wir hier Gäste sind und uns auch als solche zu verhalten haben.



Folgende Regeln sollten Sie vor einem Waldausgang mit den Kindern besprechen:

- ✔ *Wir verhalten uns leise und rücksichtsvoll.*
- ✔ *Wir lassen nichts im Wald liegen und nehmen unsere Abfälle wieder mit.*
- ✔ *Wir verabreden ein Zeichen, auf das hin alle Kinder zum Ausgangspunkt zurückkehren.*
- ✔ *Wir behandeln die Lebewesen im Wald mit Respekt, das heißt:*
- ✔ *Wir brechen keine lebenden Äste und Zweige ab; Stöcke suchen wir auf dem Boden und sind nicht größer als das Kind selbst*
- ✔ *Pilze lassen wir stehen und zertreten sie nicht*
- ✔ *Beeren oder Blumen pflücken wir nur nach Rückfrage mit der PädagogIn (Gift!).*
- ✔ *Wenn wir kleine Lebewesen wie Würmer, Spinnen, Käfer und andere Insekten unter die Lupe nehmen wollen, fangen wir sie mit der größtmöglichen Vorsicht und lassen sie hinterher wieder dort frei, wo wir sie gefunden haben.*

Naturpark Purkersdorf – Naturerlebnis mit allen Sinnen



Der Naturpark Purkersdorf ist mit einer Größe von 77ha Teil des Biosphärenpark Wienerwald und bei freiem Eintritt ganzjährig ein Erlebnis für Familien, Kindergärten, Schulen und alle, die die Natur neu entdecken wollen. Er umschließt ein Waldgebiet am westlichen Stadtrand von Wien, mit der Rudolfshöhe (475 m) als höchste Erhebung.

Die Buchenwälder bilden hallenartige, schattige Bestände, sodass hier vor allem auch im Sommer ein angenehm kühles Klima entsteht.

Durch seine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel besticht dieses Landschaftsschutzgebiet mit gut ausgebauten, spannenden Wanderwegen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten und naturnahen Rast- und Kinderspielplätzen. Bei der Kellerwiese begegnet man bei den Gehegen Eseln, Ziegen und Schafen; rund um das Naturparkzentrum befinden sich Wildschwein- und Hirschgehege, sowie ein „Labor“ zum Holz „be-greifen“.



Im Generationenwald kann man dem Wald beim Wachsen zusehen und die Naturparkbienen bei ihrer Arbeit aus nächster Nähe beobachten.

Im Naturpark, als Lernort, gibt es auch zahlreiche Angebote um den Wald auf ganz besondere Weise zu erkunden und so die Vielfalt der Natur zu entdecken – z.B. mit einer ausgebildeten WaldpädagogIn im Rahmen einer geführten Tour.

Anreise:

Pkw: Von Wien-Auhof entlang der B1 und B44 bis zum Naturparkeingang beim P&R Purkersdorf-Zentrum

Bahn: ÖBB-Schellbahn S50/R50 bis Haltestelle Purkersdorf-Zentrum

Bus: Regionale Buslinien ab Wien-Hütteldorf bis Haltestelle Kellerwiese

Kontakt Naturparkbüro:

Tel: +43 2231 63601 810

e-mail: info@naturpark-purkersdorf.at

www.naturpark-purkersdorf.at

Biosphärenpark Wienerwald

Der Wienerwald ist auf seiner Gesamtfläche von knapp über 1000 Quadratkilometern zu mehr als 60 Prozent mit Wald bedeckt. Als größtes zusammenhängendes Laubwaldgebiet Mitteleuropas ist er ein einzigartiges Naturjuwel am Rande der Großstadt Wien. Seit dem Jahr 2005 ist der Wienerwald ein UNESCO Biosphärenpark und damit eine Modellregion für nachhaltiges Leben und Wirtschaften. **www.bpww.at**