



Erika Suter | Psychomotoriktherapeutin

Schulhaus Neubad  
Marschalkenstr. 120  
CH-4054 Basel

Telefon +41 (0)61 208 51 74

e-Mail: [erika.suter1@edubs.ch](mailto:erika.suter1@edubs.ch)

Basel, 2.April 2020

## **Safari Magazin**

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Anbei erhaltet ihr die ersten beiden Ausgaben vom Safari Magazin.  
Das Magazin ist eine Idee von Haley Greenhalgh und Daniel Burger im Rahmen von Psychomotorik Basel Stadt.

Das Magazin stellt euch verschiedene Bewegungsaufgaben und nimmt euch dabei mit auf eine Safari durch eure Wohnung. Die Safari kann in beliebiger Reihenfolge gemacht werden und es wird kein spezielles Material benötigt. Selbstverständlich dürfen die Aufgaben verändert werden, ganz nach euren eigenen Ideen.

Das Safari Magazin kann euch in den Ferien ein Zeitvertreib sein, wenn euch die Ideen zum Spielen ausgehen.

Safari Magazin lesen ist freiwillig!

Bei Fragen oder Anregungen könnt ihr mich gerne kontaktieren. Ich wünsche euch schöne Ferien und einen fleissigen Osterhasen :D

Herzliche Grüsse

Erika Suter



Psychomotorik Basel Stadt

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Das hier ist sind die ersten beiden Ausgaben des Safari Magazins der Psychomotorik Basel Stadt! Wir haben uns entschlossen, auf diesem Weg unseren Beitrag zur Bewältigung der aktuellen herausfordernden Situation beizutragen. Sie finden in diesem Magazin verschiedene Spielideen für Ihre Familie.

In der ersten Ausgabe machen wir uns auf die erste Etappe einer Safari in der eigenen Wohnung! Alles was Sie dazu brauchen ist etwas gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind/ Ihren Kindern und Alltagsgegenstände aus Ihrem Haushalt. Beginnen Sie mit der Safari und machen Sie die Aufgaben, die Sie ansprechen.

In der zweiten Ausgabe geht es weiter. Lassen Sie sich überraschen, wohin die Safari führt!

Das Safari Magazin

Idee und Umsetzung: Haley Greenhalgh und Daniel Burger

Fachpersonen Psychomotorik | PS Theodor

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Spiele für die ganze Familie**

Safari in der eigenen Wohnung

### **2. Grafomotorik**

Schwungtiere malen

### **3. Körperwahrnehmung**

Ausruhen auf dem Bootsdeck

### **4. Raum-Lage Wahrnehmung**

Schlangenmuster auf dem Bootsdeck

### **5. Feinmotorik**

Schiff falten

### **6. Konzentration**

Geräusche lauschen

### **7. Entspannung**

Fantasiereise

## 1. Spiele für die ganze Familie

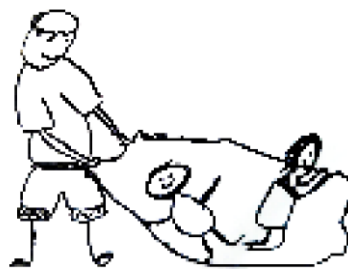
### WOHNZIMMER SAFARI

#### Bootsfahrt in den Dschungel

Heute beginnt unsere spannenden Reise in den gefährlichen Dschungel! Lasst uns das Boot nehmen.

**Material:** 1 Decke oder 1 Bettlaken

**Anleitung :** Kinder sitzen oder knien auf dem Bettlaken oder der Decke, halten sich links und rechts mit den Händen gut fest. Die Eltern ziehen die Kinder durch die Wohnung.



#### Bootsdeck putzen

Nach der langen Fahrt mit dem Boot muss das Deck auch mal geputzt und geschrubbt werden.

**Material:** 1 Wischlappen

**Anleitung:** Nehmt den Wischlappen, stellt einen Fuss oder die Hände darauf, dann macht es viel mehr Spass!



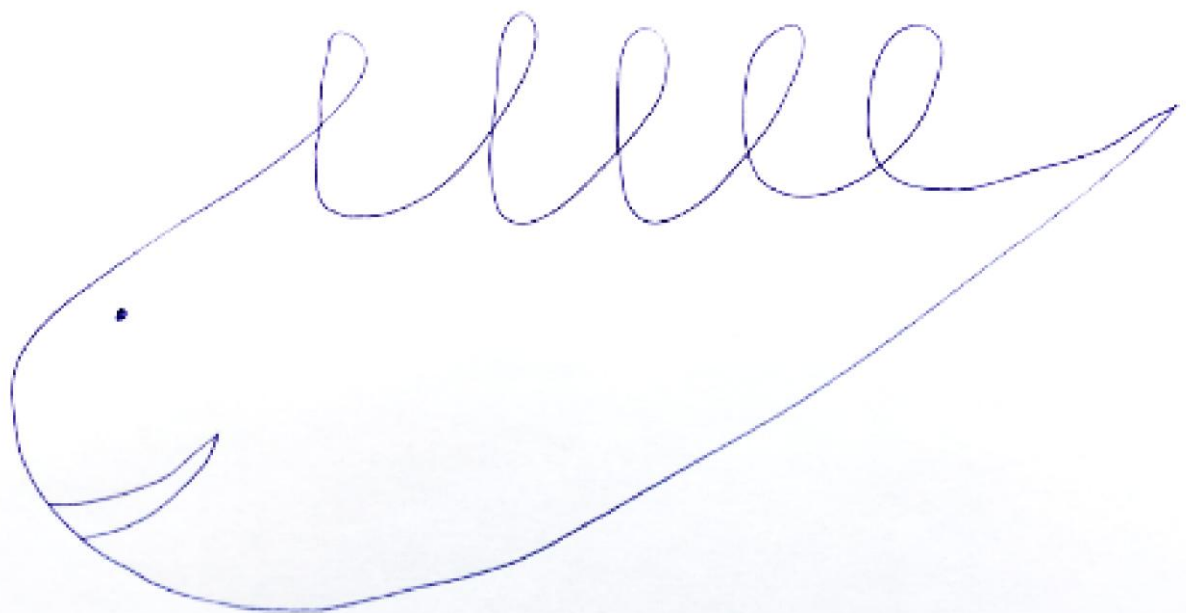
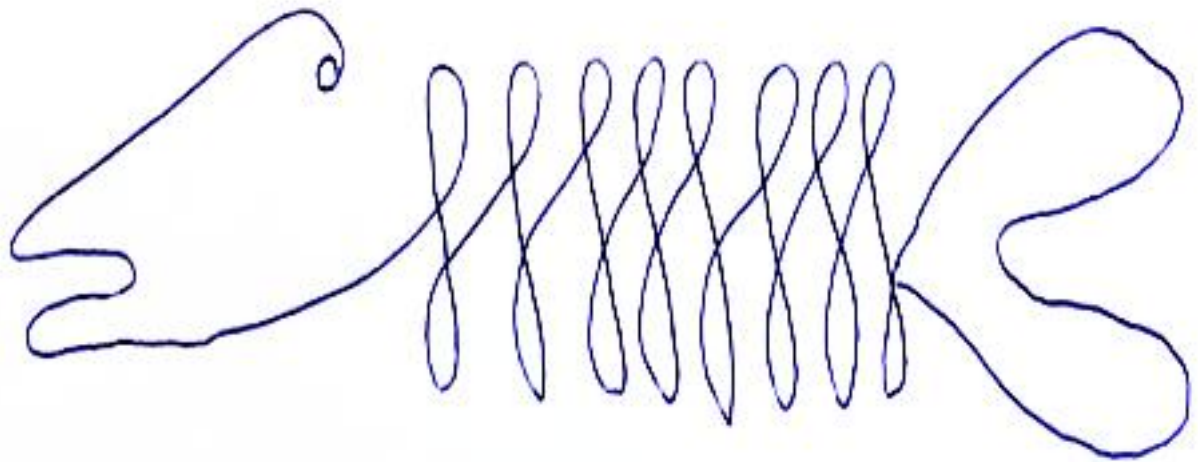


## 2. Grafomotorik

### SCHWUNGTIERE MALEN

**Material:** Buntstifte

**Anleitung:** Fahre so oft du magst mit einem Bleistift ohne abzusetzen den Figuren nach.



Kannst du diese Figuren frei zeichnen?  
Probiere mal!

Schwungfigur Nummer 1:

Schwungfigur Nummer 2:

### 3. Körperwahrnehmung

#### AUSRUHEN AUF DEM BOOTSDECK

**Material:** Du brauchst kein Material.

**Anleitung:** Du hast das Bootsdeck gereinigt, lege dich nun auf das Deck:

- zuerst auf den Rücken
- auf den Bauch
- auf die linke Seite
- auf die rechte Seite

Wie fühlt sich das Deck an?

Wie fühlt sich dein Körper in den verschiedenen Positionen an?

Welche ist deine Lieblingsposition? \_\_\_\_\_



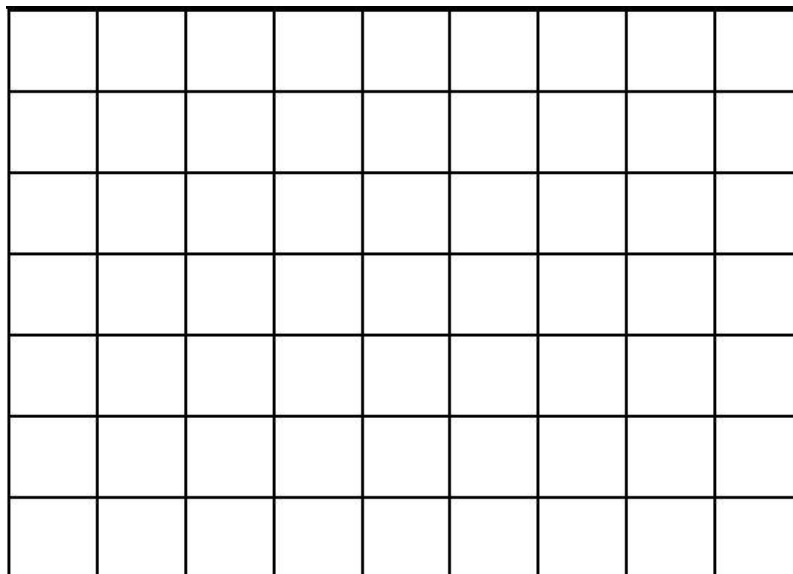
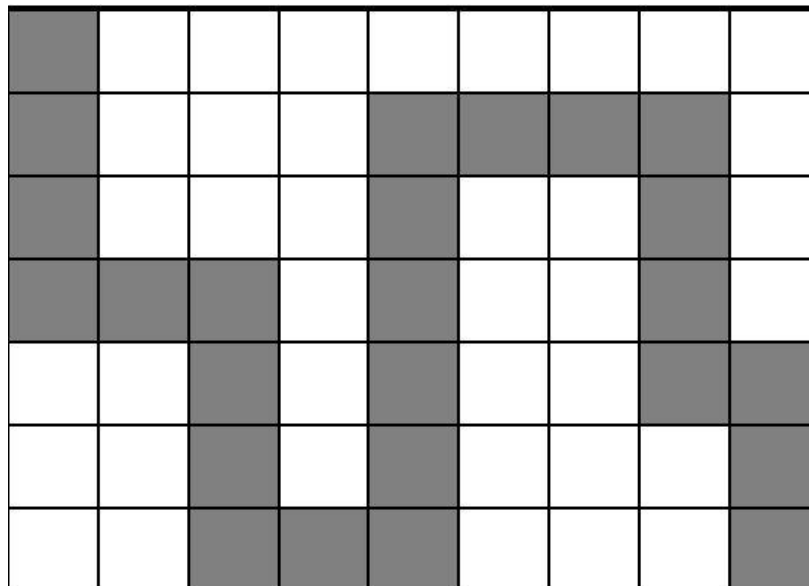


## 4. Raum-Lage Wahrnehmung

### SCHLANGENMUSTER AUF DEM DECK

**Material:** Deine Lieblingsfarbe

**Anleitung:** Du möchtest auf dem Bootsdeck Schlangenmuster malen, damit sich die wilden Tiere im Dschungel nicht trauen dein Boot zu betreten. Male die Fliesen auf dem Bootsdeck genau gleich an.

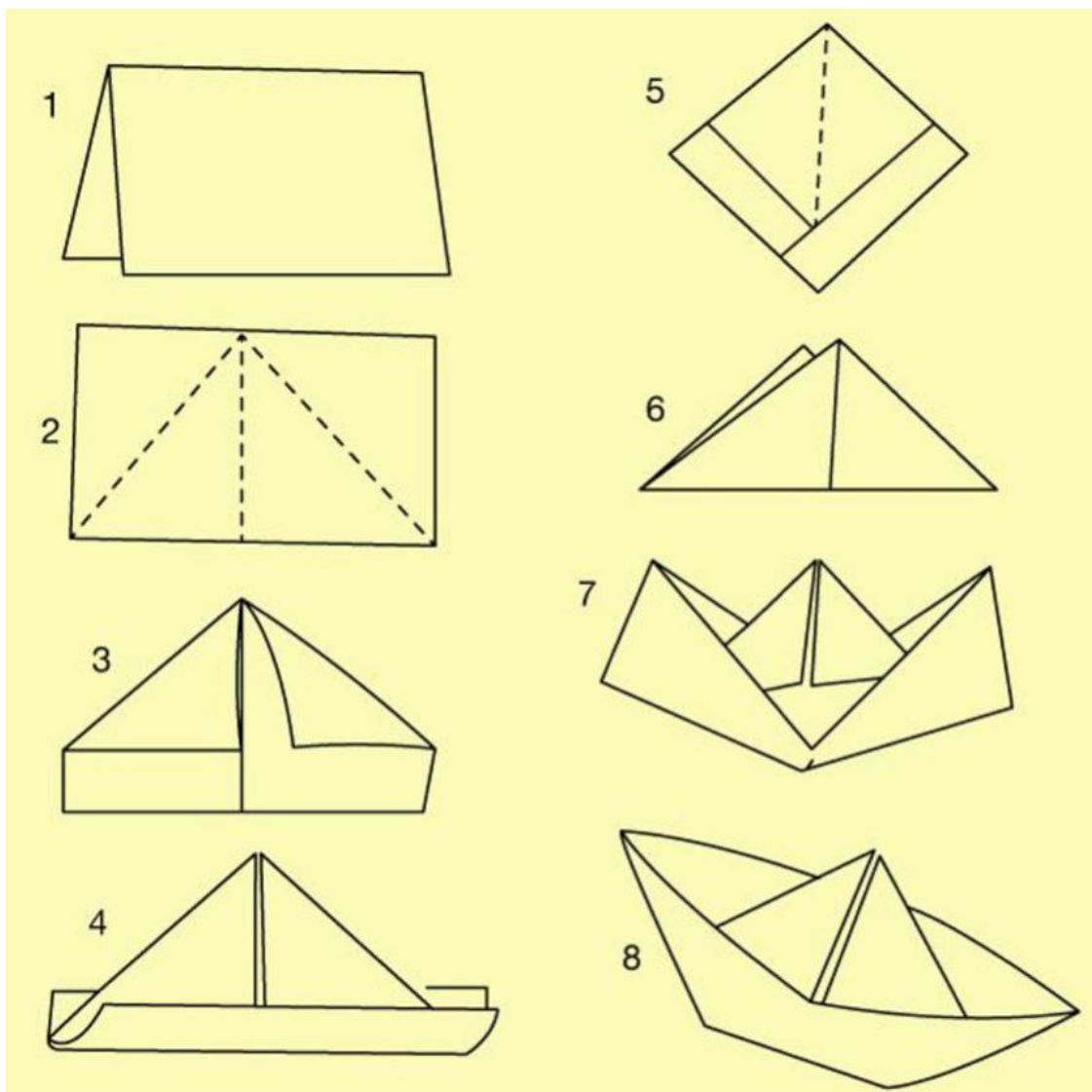


## 5. Feinmotorik

### SCHIFF FALTEN

**Material:** A4 Blatt, Buntstifte

**Anleitung:** Falte das Blatt nach Anleitung. Dann kannst du das Boot mit den Buntstiften anmalen. Mache ein Foto von deinem Boot! Was könntest du noch tun, damit dein Boot in der Badewanne schwimmt?



## 6. Konzentration

### GERÄUSCHE LAUSCHEN

**Material:** Buntstifte

**Anleitung :** Lege dich auf dein Bootsdeck und lege ein Paar saubere Socken über deine Augen. Welche Geräusche hörst du? Lausche ganz genau hin. Schreibe oder male die gehörten Geräusche in das Kästchen:

## 7. Entspannung

### FANTASIEREISE

**Material:** Eine Decke zum Zudecken

**Anleitung :** Lege dich auf dein Bootsdeck und schliesse deine Augen. Vielleicht magst du, wenn dein Vater oder deine Mutter leise deine Lieblingsmusik abspielt? Erinnere dich an deine heutige kurze Reise. Wie könnte sie weitergehen? Wie sieht die Landschaft aus? Begegnest du Tieren? Welchen? Wenn du an das Ende deiner Reise gekommen bist, öffne deine Augen und bleibe noch so lange liegen wie du magst.



Ausgabe Nummer 2



Psychomotorik Basel Stadt

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir hoffen, die erste Ausgabe des Safari Magazins hat euch gefallen!

Nun geht unsere Reise auf der Safari weiter. Heute trauen wir uns unser Boot zu verlassen und den Dschungel zu erkunden.

Das Safari Magazin

Idee und Umsetzung: Haley Greenhalgh und Daniel Burger

Fachpersonen Psychomotorik | PS Theodor

## Inhaltsverzeichnis

### **1. Spiele für die ganze Familie**

Safari in der eigenen Wohnung

### **2. Grafomotorik**

Finde den Weg

### **3. Körperwahrnehmung**

Barfuss-Pfad

### **4. Raum-Lage-Wahrnehmung**

Sich durch den Dschungel führen lassen

### **5. Feinmotorik**

Steine spicken

### **6. Konzentration**

Rucksack packen

### **7. Entspannung**

Körperentspannung

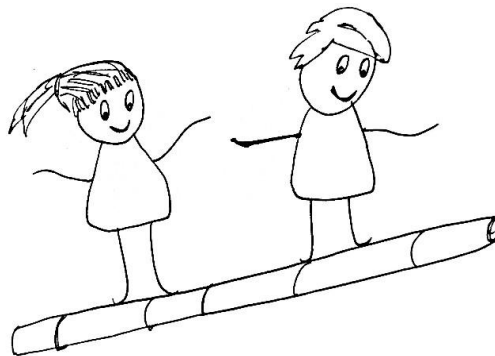
# 1. Spiele für die ganze Familie

## SAFARI in der eigenen Wohnung

Wir haben es geschafft und sind im Dschungel angekommen. Wir entdecken viele schmale Pfade! Man kann vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen.

**Material:** 1 Decke oder 1 Bettlaken

**Anleitung:** Rolle die Decke oder das Bettlaken längs zusammen. Nun balancieren die Kinder vorwärts, rückwärts und seitwärts über den schmalen "Pfad". Versuche, die Arme vom Körper weg zu strecken.



## Wir kämpfen uns durch den gefährlichen Dschungel

Plötzlich stehen wir vor einem breiten Fluss! Wir gehen von Stein zu Stein, damit wir keine nassen Füße bekommen.

**Material:** unterschiedlich hohe Stühle und Hocker

**Anleitung:** stelle die Stühle und Hocker nebeneinander. Klettere oder krieche nun von einem Stuhl zum anderen.





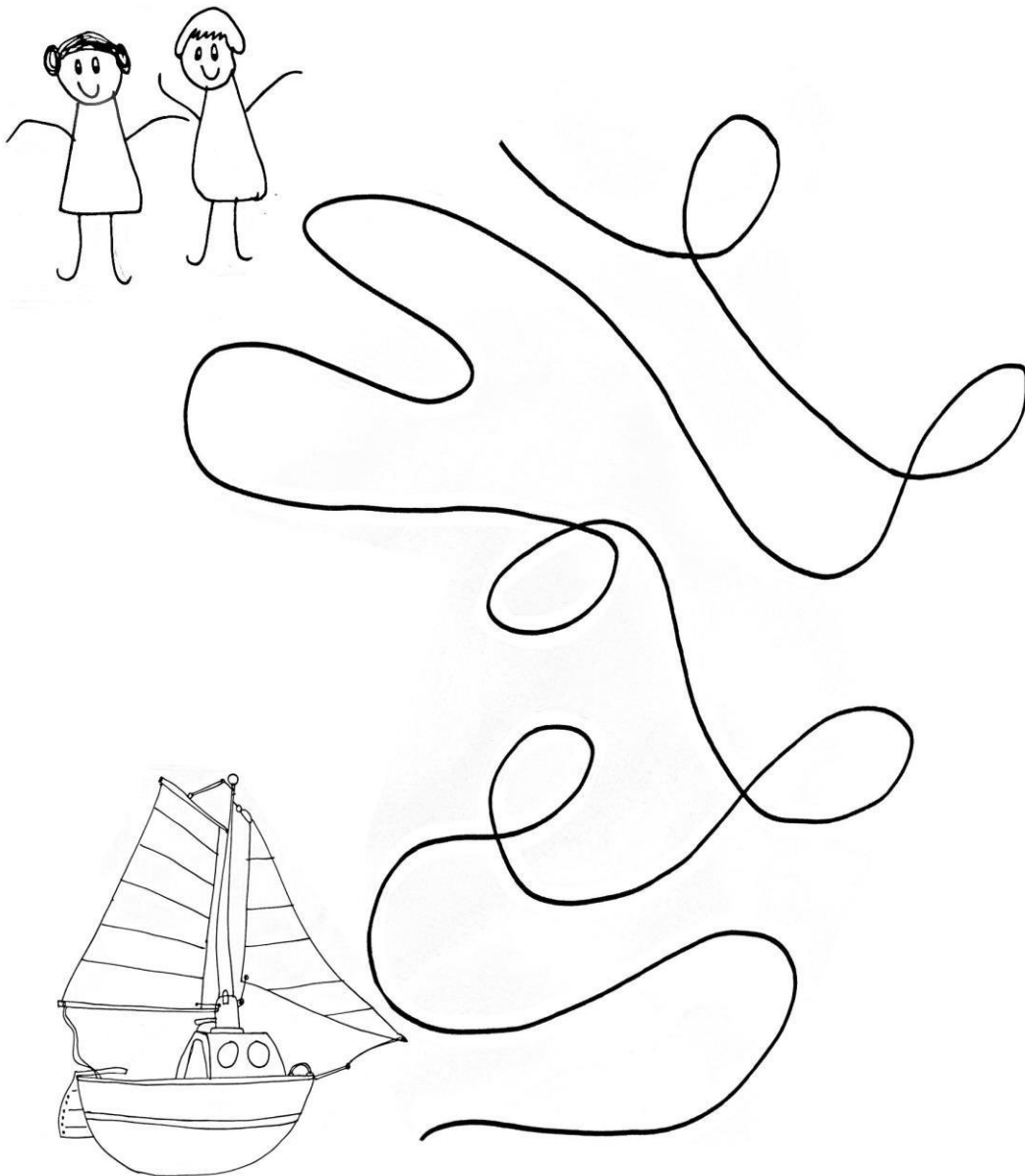
## 2. Grafomotorik

### Finde den Weg

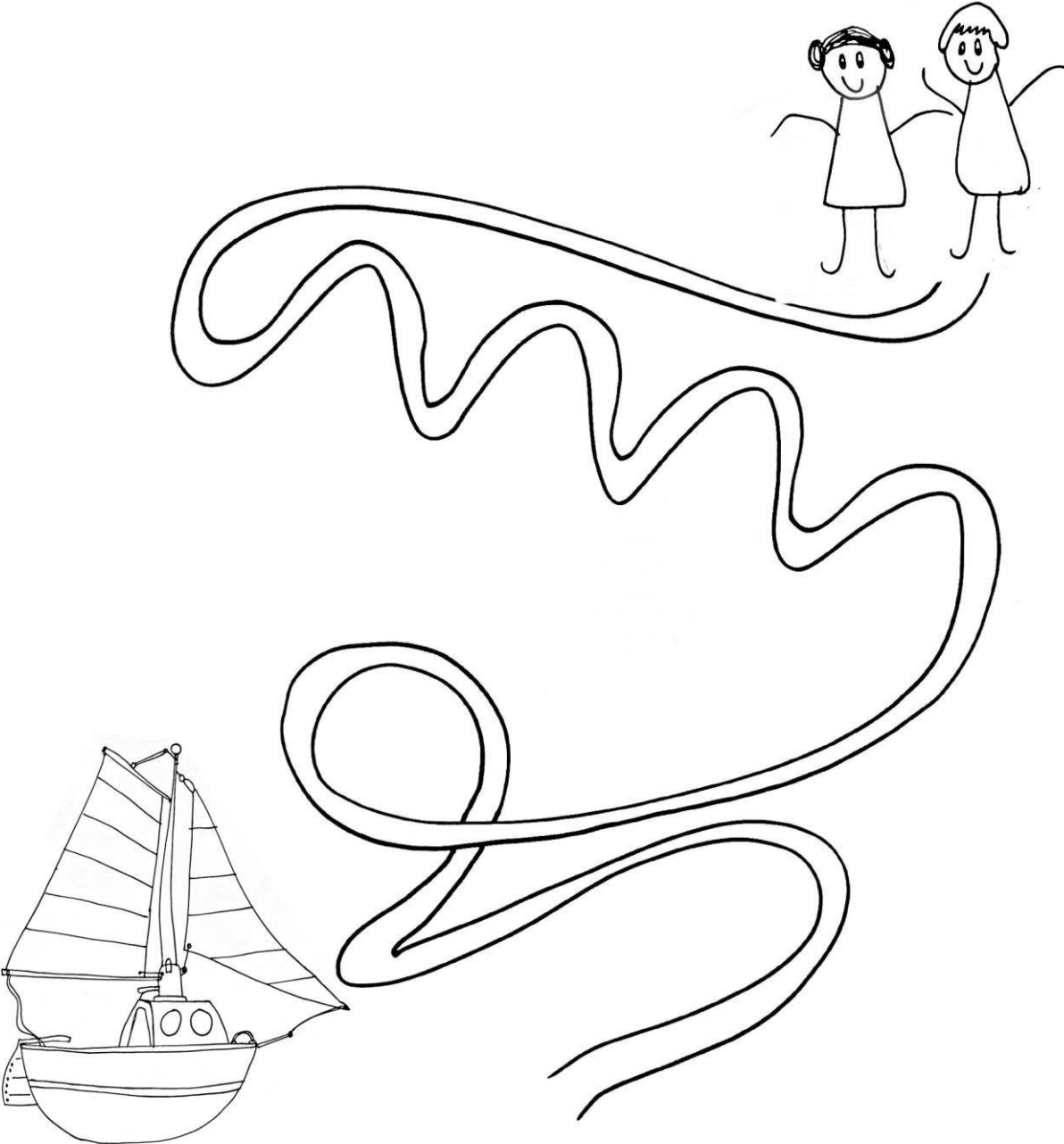
Nun habt ihr den Dschungel bereits etwas erkundet und kriegt so langsam Hunger. Oh nein, das Znüni habt ihr auf dem Boot vergessen! Finde den Weg zurück zu eurem Boot.

**Material:** Buntstifte

**Anleitung:** Fahre mit einem Stift über den Weg. Du kannst auch mehrmals über den Weg fahren, damit am Ende ein bunter Pfad entsteht!



**Anleitung:** Schaffst du es in der Spur zu bleiben? Versuche mal!



### 3. Körperwahrnehmung

#### Barfusspfad

**Material:** Alltagsgegenstände, auf die man stehen kann.

**Anleitung:** du gehst barfuss von Stein zu Stein in deiner Wohnung, ohne dass du den Boden berührst. Lege also verschiedene Alltagsgegenstände, zum Beispiel Kissen oder Kartonstücke, auf den Boden, so dass ein Pfad entsteht. Gehe nun diesen Pfad. Schaffst du den Pfad, ohne den Boden zu berühren? Kannst du den Pfad blind gehen? Erkennst du die verschiedenen Gegenstände ohne zu sehen, nur mit deinen Füßen?

### 4. Raum-Lage-Wahrnehmung

#### SAFARI in der eigenen Wohnung

**Material:** Stühle und Hocker

**Anleitung:** baut gemeinsam einen Dschungel in eurer Wohnung auf. Deine Mutter oder dein Vater dirigiert dich nur mit folgenden Kommandos durch den Dschungel: "vorwärts, links, rechts, geradeaus". Schaffst du es so durch den Dschungel? Gelingt es dir, immer nur genau das Kommando auszuführen, dass du gehört hast? Wechselt die Rollen: führe du deinen Vater oder deine Mutter durch den Dschungel!

## 5. Feinmotorik

### Steine spicken

**Material:** Karton, Schere, Münze, Buntstifte, A4-Papier

Anleitung: schneide mit der Schere aus dem Karton einen ungefähr 2 cm großen „Stein“ aus. Male deinen Stein an, so wie du willst. Zeichne auf dem Papier ein Ziel ein. Versuche nun mit der Münze deinen Stein ins Ziel zu spicken.





## 6. Konzentration

### Rucksack packen

**Material:** keines

**Anleitung:** für eine Safari würdest du verschiedene Gegenstände mitnehmen. Setze dich mit deiner Familie zusammen. Beginne mit dem Satz: "ich packe meinen Rucksack und packe (zum Beispiel) einen Hut ein." Die nächste Person ist an der Reihe: "ich packe meinen Rucksack, packe einen Hut und (zum Beispiel) eine Trinkflasche ein." Die nächste Person ist an der Reihe: "ich packe meinen Rucksack und packe einen Hut, eine Trinkflasche und ... ein." Und so weiter und so fort, bis ihr euch nicht mehr an alle Gegenstände erinnern könnt. Wie viele Gegenstände könnt ihr so in den Rucksack packen?



# 7. Entspannung

## Körperentspannung

**Material:** Bücher als Steine

**Anleitung:** Nun hast du eine lange Reise hinter dir und willst dich etwas entspannen.

Dafür sammelt ihr Steine am Flussufer, die ihr euch auf verschiedene Stellen am Körper auflegt. Mit den Steinen auf dem Körper fühlst du dich ganz schwer und kannst gut entspannen. Für diese Übung kannst du deine Eltern oder deine Geschwister fragen ob sie mitmachen möchten.

