**Körpererfahrung:**

Sensorische und motorische Erfahrungen

* haben Einfluss auf das Selbstkonzept
* sind die Dimensionen, über die wir mit der Umwelt interagieren

Körper= Grundlage unserer Existenz

=ermöglicht aktives Handeln

= Fundament für eine lebenslange Persönlichkeitsentwicklung

Ziel psychomotorischer Bewegungserziehung = Kompetenzerweiterung in Bezug auf den eigenen Körper und damit für sich selbst

Das Kind

* spürt die eigene Körperlichkeit
* sein „ in der Welt sein“
* (über Hautwahrnehmungen) Grenze zwischen sich und Umwelt; dadurch erst Selbst wahrnehmen
* lernt sich selbst kennen, indem es Umwelt kennenlernt und damit seine eigene Möglichkeiten und Grenzen
* Selbstwirksamkeit in der personalen und sachbezogenen Umwelt wird erfahren= auch Icherfahrung
* Körpererfahrung ist immer auch Selbst- Erfahrung und trägt zum Selbstwertgefühl bei.

Zwei in Wechselwirkung zueinander stehende Perspektiven der Körpererfahrung sind zu unterscheiden:

* Die an motorischer Handlungsfähigkeit orientierte Körpererfahrung

(es geht um Erweiterung und Festigung motorischer Handlungsfähigkeit,

um Finden und Lernen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsmuster

der Körper wird erfahren, indem die Verbesserung, Differenzierung und Variabilität der motorischen Möglichkeiten im Vordergrund steht, das Bewegungsrepertoire wird erweitert, das Kind lernt Bewegungen zu steuern und bestimmte Muster gezielt einzusetzen (Sportunterricht)

* Die am Erleben und Ausdruck orientierte Körpererfahrung
* Über Handlungsfähigkeit hinausgehend
* Das bewusste Erleben und die psychomotorische Selbstwahrnehmung treten in den Vordergrund

Ziel=

* psychomotorische Erlebens-und Handlungsfähigkeit, die Bewusstheit des Körpers im Sinne einer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung von Bewegen, Denken, Fühlen, Verhalten und Handeln als Interdependenz
* Über Wahrnehmung und Bewegen wird sich das Kind seiner Selbst bewusst,
* Öffnung und Sensibilisierung gegenüber der eigenen Person und des eigenen Körpers stehen im Vordergrund

Eine bewusste Bewegung machen im doppelten Sinne:

* ich mache berührende Erfahrungen (sich spüren, körperlich-emotionale Zusammenhänge erleben, ausdrücken und steuern)
* Empathie für den eigenen Körper fördert das Verständnis über den untrennbaren Zusammenhang von Körper, Seele und Geist

Differenzierte Eigenwahrnehmung ermöglichen, sich selbst in seinen physischen und psychischen Befindlichkeiten wahrzunehmen

Durch das thematische Erarbeiten von Zusammenhängen zwischen Bewegen, Denken und Erleben wird Vertrauen in eigene Fähigkeiten aufgebaut, Selbstregulationsmöglichkeiten werden eröffnet und damit die Selbstkompetenz stabilisiert und erweitert.

Beide Seiten sind komplementär, die Inhalte sind vordergründig oft identisch, der Fokus ist ein anderer und damit die erlebte Bewegungserfahrung eine andere.

Dimensionen der am Erleben und Ausdruck orientierten Körpererfahrung:

* Psychomotorische Selbsterfahrung (Zusammenhänge thematisieren; Wahrnehmen und Erleben; Wechselwirkungen erleben; Bedürfnisse des Körpers wahrnehmen)

Sinnvolle methodische Ansätze:

mit Gegensätzen arbeiten (schnell/langsam; rollen, klettern)

mit Vorstellungen arbeiten (als schwerer Eisenmensch, als leichtes Eichhörnchen)

bekannte Bewegungssituationen mit geschlossenen Augen bewältigen

Handicaps für bestimmte Körperteile

Unterschiedliches Material bei gleichen Bewegungsmuster probieren

* Selbstwahrnehmung über Fremdwahrnehmung

Sich selbst im Kontakt mit anderen wahrnehmen und zu erleben;

* Körperausdruck ; den eigenen Körper als Ausdrucksmittel zu erfahren