Stephanie Bahr / Peter Keßel (Hrsg.)

Psychomotorik bewegt Systeme

50 Jahre dakp – Jubiläumstagung

Band 20

verlag aktionskreis
psychomotorik

Stephanie Bahr / Peter Keßel (Hrsg.)

Psychomotorik bewegt Systeme

50 Jahre dakp – Jubiläumstagung

Band 20

verlag aktionskreis psychomotorik

© 2026 Verlag Aktionskreis Psychomotorik, 32657 Lemgo

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout und grafische Gestaltung: Stephanie Bahr und Peter Keßel

Zeichnungen und Fotos: von den Autorinnen und Autoren

Druck und Verarbeitung: Druckzentrum Neumünster GmbH, 24537 Neumünster

ISBN: 978-3-9821119-4-0

Inhalt

Holger Jessel
50 Jahre dakp – Bilanz und Zukunftsperspektiven 9

Melanie Lietz
Psychomotorik mit System
Entwicklungslinien der Bewegung als Schlüssel für Sicherheit und Gesundheit in Institutionen der Kindheit 25

Marlen Dambach
Kinder psychisch belasteter Eltern
Eine Zielgruppe mit System 39

Stefanie Kuhlenkamp
Psychomotorik in benachteiligten Sozialräumen
Kindliche Gesundheit systemübergreifend fördern 67

Nicole Seebach-Dietze
Systematisch auf den Punkt gebracht
Warum die Psychomotorik und die ICF so gut zueinander passen 77

Jörg Lemmer Schmid & Aida Kopic
Psychomotorische Perspektiven für ein transformatives und entwicklungsorientiertes Bildungssystem 87

Pauline Brockers & Niklas Dittert
Gemeinsame Übergänge bewegt gestalten
Perspektiven von Eltern, pädagogischen Fachkräften und Lehrkräften auf den Übergang Kita-Grundschule 109

Nora Jaffan
Lernen in, durch, mit Bewegung
Psychomotorische Perspektiven auf ganzheitliche Bildungsprozesse 129

Caterina Schäfer
Psychomotorik im Sportunterricht
Praktische Anregungen für einen entwicklungsorientierten und inklusiven Unterricht 139

Sina Allkemper
Psychomotorik mit Erwachsenen
Entwicklungs- und Beziehungsthemen spürend erfahrbar und beweglich machen über Übung, Erfahrung und die Arbeit am Konflikt 151

Thesi Zak
Bewegte und bewegende Brücken zu Menschen mit Demenz und/oder schwerer, mehrfacher Behinderung
Grundlagen und Einblick in die Praxis der Motogeragogik/ Gerontopsychomotorik 175

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 181

Liebe Leserinnen und Leser,

50 Jahre Deutsche Akademie – Aktionskreis Psychomotorik e.V. – das sind 50 Jahre Bewegung, Begegnung und Entwicklung. Es sind 50 Jahre fachlicher Auseinandersetzung mit der Frage, wie Psychomotorik Entwicklungsprozesse, Beziehung und Teilhabe von Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen unterstützen kann. Vor allem aber sind es 50 Jahre einer Fachrichtung, die sich immer wieder bewegt hat: in ihren Perspektiven, ihren Konzepten und ihren Antworten auf gesellschaftliche Veränderungen.

Der vorliegende Tagungsband nimmt dieses Jubiläum zum Anlass, zurückzublicken, aktuelle Entwicklungslinien sichtbar zu machen und zugleich den Blick nach vorn zu richten. Dabei wird deutlich, dass Psychomotorik kein abgeschlossenes Konzept ist, sondern ein lebendiges Fachgebiet, das sich mit den Herausforderungen seiner Zeit weiterentwickelt.

Den Auftakt bildet der Blick auf die vergangenen fünf Jahrzehnte Psychomotorik mit der dakp. Holger Jessel zieht in seinem Beitrag eine Bilanz der Entwicklung und richtet den Blick zugleich in die Zukunft.

Melanie Lietz beleuchtet in ihrem Beitrag „Psychomotorik mit System“ Entwicklungslinien und die Bedeutung von Bewegung als Schlüssel für Sicherheit und Gesundheit in der Kindheit.

Marlen Dambach richtet den Fokus auf Kinder psychisch belasteter Eltern und stellt damit eine Zielgruppe in den Mittelpunkt, die in der Psychomotorik bislang nicht explizit als eigene Zielgruppe benannt wurde.

Drei weitere Beiträge erweitern den Blick auf Psychomotorik in unterschiedlichen Kontexten: Stefanie Kuhlenkamp beschäftigt sich mit „Psychomotorik in benachteiligten Sozialräumen“ und der Frage, wie kindliche Gesundheit durch die Vernetzung beteiligter Systeme verstanden und gefördert werden kann. Nicole Seebach-Dietze bringt es „Systematisch auf den Punkt“ und zeigt auf, warum Psychomotorik und die ICF so gut zueinander passen. Jörg Lemmer Schmid und Aida Kopic richten den Blick auf „Psychomotorische Perspektiven für ein transformatives und entwicklungsorientiertes Bildungssystem“.

Mit Kita und Schule kommen zwei weitere zentrale Systeme in den Blick, in denen Kinder ihre Entwicklung und Bildung erleben und gestalten. Gerade im Übergang zwischen zwei Systemen wird deutlich, Entwicklung nicht isoliert zu betrachten, sondern gemeinsam und bewegt mit allen Beteiligten zu gestalten. Pauline Brockers und Niklas Dittert widmen sich dem Thema „Übergänge gemeinsam bewegt gestalten“. Auf Grundlage von Interviews beleuchten sie die Perspektiven von Eltern und pädagogischen Fach- und Lehrkräften auf den Übergang von der Kita in die Grundschule. Nora Jaffan beschäftigt sich mit „Lernen in, durch, mit Bewegung“ und richtet den Blick auf psychomotorische Perspektiven für ganzheitliche Bildungsprozesse im schulischen Kontext. Caterina Schäfer führt diese Perspektiven im Schulalltag weiter und zeigt mit „Psychomotorik im Sportunterricht“ praktische Anregungen für einen entwicklungsorientierten und inklusiven Unterricht auf.

Die letzten beiden Beiträge erweitern den Blick noch einmal auf zwei weitere Zielgruppen und zeigen, dass Psychomotorik über die Kindheit hinaus vielfältige Möglichkeiten eröffnet. Sina Allkemper widmet sich der „Psychomotorik mit Erwachsenen“. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Entwicklungs- und Beziehungsthemen über Bewegung spürbar, erfahrbar und beweglich werden können. Thesi Zak richtet den Blick auf Menschen mit Demenz und/oder schwerer, mehrfacher Behinderung und zeigt „bewegte und bewegende Brücken“. Sie gibt Einblicke in die Grundlagen und die praktische Arbeit der gerontopsychomotorischen Arbeit.

Die Beiträge dieses Tagungsbandes machen sichtbar, wie Psychomotorik unterschiedliche Systeme bewegt: von der Kita über die Schule bis hin zu Familien, Gesellschaft und weiteren Lebenswelten.

Die Geschichte der Psychomotorik zeigt, dass ihre Stärke gerade darin liegt, in Bewegung zu bleiben, neue Perspektiven zu eröffnen und Entwicklung immer wieder gemeinsam zu gestalten. Lassen Sie uns diese Bewegung gemeinsam fortsetzen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Weiterdenken.

Stephanie Bahr
(Universität zu Köln & dakp)

Peter Keßel
(nifbe & dakp)

Caterina Schäfer

Psychomotorik im Sportunterricht

Praktische Anregungen für einen entwicklungsorientierten und inklusiven Unterricht

Einleitung

Ein Kind (11 Jahre) schwingt an den Ringen, lässt sich fallen, dreht sich, probiert aus. Dann: „Und jetzt kommt einer der schwersten Tricks. Der Feuerreifen."

Abb. 1: Ein Kind entwickelt Fantasie und geht ein Wagnis ein.

Dass Kinder sich – wie in diesem Beispiel – fantasievoll in Spielsituationen einbringen, in Rollen schlüpfen und diese kreativ in Bewegung gestalten, erhält zunehmend Einzug in den Sportunterricht. Während ein sogenannter traditioneller Sportunterricht das Ziel verfolgt(e), vor allem Sportarten wie Leichtathletik, Basketball oder Schwimmen zu vermitteln, orientiert sich der Doppelauftrag des Schulsports an Bewegungsfeldern anstelle von Sportarten und es rücken u.a. alternative sportpädagogisch-didaktische Konzepte in den Fokus (Balz & Neumann 2015). In dieser kurzen Szene wird exemplarisch sichtbar, wie Bewegung zum Medium kreativer Selbsttätigkeit werden und die pädagogische Perspektive „etwas wagen und verantworten" (C) erlebbar werden kann.

Gleichzeitig stehen Sportlehrkräfte vor der Herausforderung, mit einer zunehmend von Diversität geprägten Lerngruppe einen Sportunterricht zu gestalten, der allen gerecht wird. Das erfordert spezifische Kompetenzen sowie eine inklusive Haltung und Herangehensweise aufseiten der

Sportlehrkräfte und der begleitenden pädagogischen Fachkräfte (Brunssen, Haase & Kastrup 2025; Meier 2023).

Ein Einbinden psychomotorischer Gestaltungsprinzipien kann hier einen Zugang für einen an den Schüler*innen orientierten und damit differenzierenden Sportunterricht darstellen (Rischke 2023). Bisher liegen dazu nur wenige Konzepte und Untersuchungen vor, die einen mehrperspektivischen Sportunterricht zugrunde legen (Schäfer in Druck).

Daher stellen sich die Fragen: Was ist psychomotorisch orientierter Sportunterricht und wie kann Sportunterricht psychomotorisch gestaltet werden?

Diesen Fragen geht der Beitrag nach, in dem zunächst die Grundlagen eines mehrperspektivischen Sportunterrichts sowie psychomotorischen Handelns erläutert werden. Anschließend werden praktische Anregungen und Hinweise skizziert zur Umsetzung in der Grundschule, den Sekundarstufen I und II sowie der sonderpädagogischen Förderung im Sport. Der Beitrag vertritt die These, dass ein psychomotorisch orientierter Sportunterricht eine pädagogische Haltung beschreibt, mit der sich der Doppelauftrag des Schulsports sowie ein mehrperspektivischer und inklusiver Sportunterricht konkret gestalten lassen.

Mehrperspektivischer Sportunterricht

Mehrperspektivischer Sportunterricht orientiert sich am Doppelauftrag des Schulsports. Bewegung, Spiel und Sport dienen dabei

- einerseits der individuellen Entwicklungsförderung,
- andererseits der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur (vgl. Abb. 2).

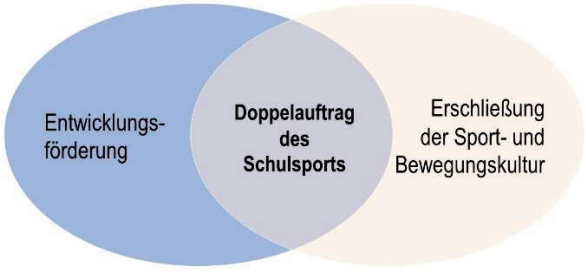


Abb. 2: Der Auftrag des Schulsports (eigene Darstellung)

Damit erweitert sich Sportunterricht über die reine Vermittlung sportartspezifischer Fertigkeiten hinaus und berücksichtigt gleichermaßen motorische, emotionale, soziale und personale Bildungsprozesse. Ziel ist die Entwicklung von Handlungsfähigkeit als Grundlage einer selbstbestimmten und verantwortungsvollen Lebensgestaltung (Balz & Neumann 2015).

Die **Entwicklungsförderung** stellt die individuelle Lern- und Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden in den Mittelpunkt. Bewegungsbezogene Erfahrungen sollen Reflexionsprozesse anregen und unterschiedliche Lernvoraussetzungen berücksichtigen. Eine solche individuelle Förderung ermöglicht eine Chancengerechtigkeit sowie diversitätssensible Zugänge im Sportunterricht (Pfitzner & Neuber 2012; Ruin 2023).

Mit der **Erschließung der Sport- und Bewegungskultur** werden motorische Kompetenzen sowie die reflektierte Auseinandersetzung mit Sport, Bewegung und körperlicher Aktivität gefördert. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu einem langfristig selbstbestimmten und sinnstiftenden Sporttreiben anzuregen (LFS 2022).

Der Doppelauftrag wird im Sportunterricht durch **sechs pädagogische Perspektiven** konkretisiert:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten (B)
- etwas wagen und verantworten (C)
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F).

Diese Perspektiven bilden einen sportdidaktischen Orientierungsrahmen für die Planung, Durchführung und Reflexion von Unterricht. Mehrperspektivischer Sportunterricht richtet den Blick daher nicht ausschließlich auf Inhalte, sondern verbindet sportliche Praxis mit pädagogischen Zielsetzungen. Die Auswahl geeigneter Inhalte, Methoden und Reflexionsanlässe erfolgt ausgehend von der jeweiligen pädagogischen Perspektive oder Verbindung bzw. Gegenüberstellung mehrerer Perspektiven und den Voraussetzungen der Lerngruppe (Balz 2022; LFS 2022).

Die Rahmenvorgaben für den Sportunterricht sowie die Lehrpläne der Bundesländer beschreiben sogenannte **Bewegungsfelder** und **Sportbereiche** die inhaltliche Struktur. Sie eröffnen vielfältige Zugänge zu Bewegung, Spiel und Sport und rücken deren Bildungspotenziale in den Mittelpunkt.

Jedes Kind sucht sich eine Aufgabe zum Aufräumen aus. Ein Kind (8 Jahre): „Die Klötze schaffe ich. Ich bin Hulk."

Abb. 3: Ein Kind wählt das Aufräumen der Schaumstoffklötze.

Diese kurze Szene verdeutlicht exemplarisch, wie Selbstbestimmung und eine Orientierung am Individuum zusammenwirken: Das Kind entscheidet selbst über seine Aufgabe, erlebt seine eigenen Fähigkeiten als wirksam und entwickelt dadurch Vertrauen in das eigene Handeln.

Das Erleben von **Selbstwirksamkeit** ist ein zentrales Ziel, das u.a. durch psychomotorisches Handeln der begleitenden Lehr- oder Fachkraft erreicht werden kann. Immer dann, wenn Kinder eigene Entscheidungen treffen können und in, mit und durch Bewegung ihre eigenen Kräfte spüren und wahrnehmen: Ich kann etwas, ich bewege etwas, ich habe Einfluss auf das Geschehen – so wie in dieser beispielhaften Situation.

Aus psychomotorischer Perspektive wird Bewegung als zentrales Medium menschlicher Entwicklung verstanden. Sie betrachtet die wechselseitige Beziehung zwischen Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und sozialer Interaktion. Ziel ist die Entwicklung von **Handlungsfähigkeit** und **Entwicklungsförderung** durch bewegungsorientierte Bildungsprozesse (Krus 2014; Kuhlenkamp 2022). Zentrales Ziel psychomotorischen Handelns ist die Entwicklung eines positiven **Selbstkonzepts** durch Selbsttätigkeit und reflektierte Bewegungserfahrungen (Zimmer 2025).

Für die Gestaltung psychomotorischer Lern- und Förderangebote sind konkrete **Handlungsprinzipien** leitend. Vier ausgewählte Handlungsprinzipien stehen für eine Umsetzung im Sportunterricht für diesen Beitrag im Fokus:

1. Individuumsorientierung anstelle von Normorientierung,
2. Selbstbestimmung und Freiwilligkeit anstelle von Fremdbestimmung,
3. Prozessorientierung anstelle von Produktorientierung,
4. Beziehungs- und Dialogorientierung.

Die Umsetzung dieser Handlungsprinzipien können offene Lernprozesse, individuelle Lösungswege und eine **wertschätzende pädagogische Beziehungsgestaltung** unterstützen (Kuhlenkamp 2022). Außerdem können eine von der psychomotorisch handelnden Fach- oder Lehrkraft moderierte Reflexion, sprachliche Begleitung und das Spiegeln von Handlungen die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit unterstützen (Schäfer in Druck).

Psychomotorik und Sportunterricht

Die Kinder warten tuschelnd vor der Turnhalle. Als es losgeht, laufen sie grinsend rein. Ein Kind (10 Jahre): „Wir wissen schon, was wir heute machen."

Abb. 4: Eine Gruppe nutzt den freien Bewegungsraum.

Selbst- und Mitbestimmung sind zentrale Merkmale eines mehrperspektivischen und inklusiven Sportunterrichts – und des psychomotorischen Handelns. Wie in dieser beispielhaften Szene kennen die teilnehmenden Kinder den Freiraum, selbsttätig sein zu können und nutzen diesen, indem sie bereits vor der Stunde eigene Pläne schmieden und Motivation zur Umsetzung bereits beim Betreten des Bewegungsraumes zeigen.

Hier wird deutlich, dass mehrperspektivischer Sportunterricht und Psychomotorik trotz ihrer unterschiedlichen fachlichen Traditionen vergleichbare Ziele verfolgen: Beide verstehen Bewegung nicht ausschließlich als Gegenstand motorischen Lernens, sondern **als Medium**

ganzheitlicher Entwicklungsprozesse. Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Wahrnehmung, sozialem Lernen und Persönlichkeitsentwicklung. Unterschiede bestehen vor allem in den institutionellen Rahmenbedingungen: Während psychomotorische Angebote überwiegend freiwillig, ressourcenorientiert und in Kleingruppen stattfinden, ist Sportunterricht an curriculare Vorgaben, größere Lerngruppen und verbindliche **Kompetenz- und Leistungsanforderungen** gebunden (Rischke 2023).

Der Doppelauftrag des Schulsports sowie eine kompetenzorientierte und inklusive Didaktik eröffnet jedoch vielfältige Anknüpfungspunkte für psychomotorisches Handeln. Besonders deutlich zeigt sich dies im **Sportförderunterricht**, dessen aktuelle Zielsetzungen und didaktische Prinzipien – etwa Selbstwirksamkeit, Offenheit, Individualisierung und Teilhabe – zentrale Merkmale psychomotorischer Förderung aufgreifen (MSB 2024). Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Professionalisierung von Sportlehrkräften wider, etwa durch Qualifizierungsangebote für einen psychomotorisch orientierten Sportförderunterricht (Rohleder et al. 2023). Damit entwickelt sich der Sportförderunterricht zunehmend von einem kompensatorischen zu einem **ressourcenorientierten Förderkonzept.**

Darüber hinaus bietet psychomotorisches Handeln der Fach- oder Lehrkraft einen theoretischen und didaktischen Bezugsrahmen für einen inklusiven und ressourcenorientierten Sportunterricht (Lobert & Schäfer 2023). Eine theoretische Begründung bietet die Mehrperspektivität (Balz 2022), denn: Sie verbindet fachliche Inhalte mit pädagogischen Perspektiven und eröffnet durch differenzierte Unterrichtsformen Raum für individuelle Lern- und Entwicklungsprozesse.

Die Rolle der Sportlehrkraft verschiebt sich dabei von der instruktionalen Vermittlung hin zur **Lernbegleitung**: Sie beobachtet, spiegelt Handlungen, schafft sichere Erfahrungsräume, regt **Reflexion** an und unterstützt die Kompetenzentwicklung der Schüler*innen. Psychomotorische Handlungsprinzipien stellen somit keine Alternative zum Sportunterricht dar, sondern konkretisieren dessen Auftrag (Schäfer in Druck).

Praktische Anregungen

Die Lerngruppe bearbeitet Bewegungsaufgaben an verschiedenen Stationen. Eine lautet: Gegenstände auf dem Boden von der Schaukel aus angeln. Kind 1 (8 Jahre): „Du das und ich das, o.k.?“ Kind 2 (9 Jahre): „Ja, o.k. Das schaffen wir.“

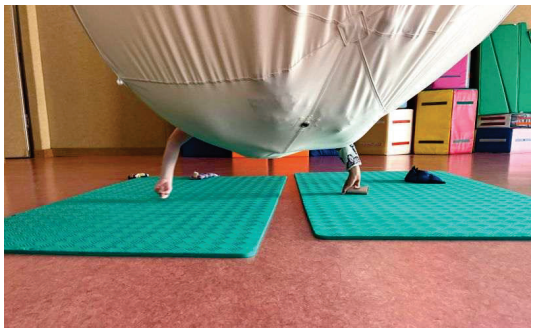


Abb. 5: Zwei Kinder koordinieren und kooperieren auf der Schaukel.

Diese kurze Szene verdeutlicht exemplarisch, wie psychomotorisch orientierter Sportunterricht mehrere **Bildungsziele** gleichzeitig adressiert. Die Schüler*innen koordinieren ihr Handeln, verständigen sich über eine gemeinsame Strategie und erleben Kooperation als Grundlage erfolgreicher Bewegungshandlungen. Damit wird insbesondere die pädagogische Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (E) erfahrbar.

Psychomotorisch orientierter Sportunterricht zeichnet sich wie in dieser Szene zum einen durch ein prozess- und ressourcenorientiertes Vorgehen aus und zum anderen durch die Planung von einer oder mehrerer pädagogischer Perspektiven aus. Ausgangspunkt sind die **Voraussetzungen der Lerngruppe** sowie offene Lernarrangements, die unterschiedliche Zugänge zu Bewegung ermöglichen. Ebenso wichtig sind strukturierte Reflexionsphasen, in denen Schüler*innen ihre Erfahrungen versprachlichen und in Beziehung zu ihrem Handeln setzen. Eine flexible Raumgestaltung und variabel einsetzbare Materialien erweitern dabei die Möglichkeiten für selbstbestimmtes Lernen im Sportunterricht.

Die praktische Umsetzung lässt sich exemplarisch an drei unterschiedlichen **Bewegungsfeldern** verdeutlichen, die sowohl in der Primarstufe, der Sekundarstufen I und II sowie der sonderpädagogischen Förderung im Sport differenziert werden können (ausführlicher bei Schäfer in Druck).

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Ausgewählte pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Ausgewählte Handlungsprinzipien der Psychomotorik:
- Individuumsorientierung anstelle von Normorientierung
- Selbstbestimmung und Freiwilligkeit anstelle von Fremdbestimmung

Material:
- zwei Taue
- eine Aufhängung für eine Schaukel
- zwei Weichböden
- zwei Sicherheitsschlaufen für Weichboden oder eine Nestschaukel
- zwei Langbänke
- kleine Matten
- kleine Kästen
- zwei große Kästen
- einen Barren

Praktische Anregung:
- Verschiedene Stationen zum Schwingen und Schaukeln

2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Ausgewählte pädagogische Perspektiven:
- sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Ausgewählte Handlungsprinzipien der Psychomotorik:
- Prozessorientierung anstelle von Produktorientierung
- Beziehungs- und Dialogorientierung

Material:
- Weichböden
- kleine Matten
- große Kästen
- kleine Kästen
- Bänke in Sprossenwand
- Hütchen
- Reifen
- Seilchen
- Schwungtuch
- vorhandenes Kleinmaterial

Praktische Anregung:
- Gemeinsames Bauen eines Hauses, einer Burg oder eines Schiffes

3. Gleiten, Fahren, Rollen

Ausgewählte pädagogische Perspektiven:
- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- etwas wagen und verantworten (C)

Ausgewählte Handlungsprinzipien der Psychomotorik:
- Selbstbestimmung und Freiwilligkeit anstelle von Fremdbestimmung
- Prozessorientierung anstelle von Produktorientierung

Material:
- Rollbretter
- Weichböden
- kleine Matten
- große Kästen
- kleine Kästen
- Hütchen

Praktische Anregung:
- Rollbrettfahren in einer Bewegungsgeschichte

Ausgewählte Leitlinien für einen psychomotorisch orientierten Sportunterricht:
- Plane offene Bewegungsaufgaben, die unterschiedliche Lösungswege zulassen und individuelle Lernprozesse ermöglichen.
- Nutze Beobachtung und Spiegeln als zentrale Methoden, um Handlungen der Schüler*innen wertschätzend sichtbar zu machen und ein Erleben von Selbstwirksamkeit zu unterstützen.
- Schaffe Zeit für Reflexion, damit Bewegungserfahrungen versprachlicht, gemeinsam eingeordnet und für weitere Lernprozesse nutzbar werden.
- Gestalte Räume und Materialien flexibel, sodass die Lerngruppe Bewegungsangebote verändern, erweitern und eigenständig mitgestalten kann.

Ausgewählte Reflexionsfragen für die Lerngruppe:
- Welche eigene Idee hast du heute gefunden und warum hat sie für dich gut funktioniert?
- Wann hast du heute mit anderen besonders gut zusammengearbeitet? Beschreibe mal.
- Was würdest du beim nächsten Mal verändern? Und warum?

Ausgewählte Reflexionsfragen zum eigenen psychomotorischen Handeln:

- In welchen Situationen konnte ich heute eigene Ideen der Schüler*innen zulassen und begleiten, anstatt sie vorzugeben?
- Wie habe ich Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit der Schüler*innen konkret unterstützt?
- Welche Beobachtungen aus der heutigen Stunde sind für die weitere Planung und individuelle Förderung besonders bedeutsam?

Zusammenfassung und Ausblick

Ein psychomotorisch orientierter Sportunterricht stellt keine eigenständige Alternative zum Sportunterricht dar, sondern konkretisiert dessen Auftrag: Ausgehend vom Doppelauftrag des Schulsports und der Mehrperspektivität eröffnet Psychomotorik einen Zugang, um Bewegung als Medium individueller Entwicklungsprozesse zu gestalten. Charakteristisch sind eine ressourcenorientierte Haltung der Sportlehrkraft, offene Lernarrangements, die Förderung von Selbstwirksamkeit sowie die Verbindung von Bewegung und Reflexion. Die vorgestellten Praxisbeispiele verdeutlichen, dass sich psychomotorische Handlungsprinzipien in unterschiedlichen Bewegungsfeldern umsetzen lassen.

Damit lassen sich die oben formulierten Fragestellungen beantworten: Psychomotorisch orientierter Sportunterricht verbindet die Bildungsziele des Schulsports mit den Handlungsprinzipien der Psychomotorik und eröffnet Sportlehrkräften einen theoretisch fundierten und praxisnahen Orientierungsrahmen für einen entwicklungsorientierten, mehrperspektivischen und inklusiven Unterricht. Psychomotorik erweitert den Sportunterricht somit nicht um zusätzliche Inhalte, sondern um eine Perspektive auf Lernen, in der Kinder und Jugendliche als aktiv Gestaltende ihrer eigenen Bildungs- und Entwicklungsprozesse verstanden werden.

Die vorgestellten Praxisanregungen verdeutlichen exemplarisch, wie sich diese Haltung in unterschiedlichen Bewegungsfeldern umsetzen lässt. Zugleich besteht weiterer Forschungsbedarf: Künftige Forschungsvorhaben sollten untersuchen, wie sich psychomotorisch orientierter Sportunterricht auf Selbstwirksamkeit, erlebte Teilhabe und Kompetenzentwicklung verschiedener Lerngruppen auswirkt und welche Professionalisierungsangebote Sportlehrkräfte bei der Entwicklung einer psychomotorischen Haltung nachhaltig unterstützen. Damit kann Psychomotorik einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung eines zeitgemäßen, inklusiven und bildungsorientierten Sportunterrichts leisten.

Literatur

BALZ, E. (2022). Sportunterricht mehrperspektivisch planen. In: BALZ, E./NEUMANN, P. (Hrsg.): *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Evaluation und Innovation. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 3.* Schorndorf: Hofmann, 53-66.

BALZ, E./NEUMANN, P. (2015). Mehrperspektivischer Sportunterricht. Vergewisserungen und Empfehlungen. In: *Sportpädagogik*, 39 (2015) 3+4, 2-7.

BRUNSSEN, L./HAASE, R. K./KASTRUP, V. (2025). Encouraging inclusion of students with social, emotional, and mental health needs in physical education: a systematic review. In: *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55 (2025) 4.

KRUS, A. (2014). Psychomotorik. Gegenstandsbestimmung. In: KRUS, A./JASMUND, C. (Hrsg.*): Psychomotorik in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern. Grundwissen Soziale Arbeit. Bd. 13.* Stuttgart: Kohlhammer, 36-56.

KUHLENKAMP, S. (2022). Lehrbuch Psychomotorik (2. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.

LFS - Landesstelle für den Schulsport NRW (2022). *Rahmenvorgaben für den Schulsport.* Düsseldorf.

LOBERT, A.-K./SCHÄFER, C. (2023). Das Wie entscheidet: Handlungsprinzipien der Psychomotorik im Sportunterricht. In: *Sportpädagogik*, 47 (2023) 2, 10-15.

MEIER, S. (2023). Diversität(-ssensibilität). Anforderungen und Erwartungen an Sportunterricht. In: MEIER, S. (Hrsg.): *Leistung und Diversität im Schulsport. Grundlagen und Perspektiven.* Wiesbaden: Springer VS, 75-94.

MSB - Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2024). Sportförderunterricht und außerunterrichtliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote zur individuellen Entwicklungsförderung. Düsseldorf.

PFITZNER, M./NEUBER, N. (2012). Individuelle Förderung. Fachdidaktische Konzepte, Bedingungen und didaktische Empfehlungen. In: *Sportpädagogik*, 36 (2012) 5, 2-8.

RISCHKE, A. (2023). Potenziale der Psychomotorik: Wie die Psychomotorik den Sportunterricht bereichern kann. In: *Sportpädagogik*, 47 (2023) 2, 4-9.

ROHLEDER, D. C./KEßEL, P./MARTZY, F./FERIÉ, C. (2023). Es tut sich was! Lehrqualifikation zum psychomotorisch orientierten Sportförderunterricht. In: *Sportpädagogik*, 47 (2023) 2, 32-35.

RUIN, S. (2023). Vielfalt im Schulsport. Zum Anspruch einer diversitätssensiblen Fachdidaktik. In: RUIN, S./STIBBE, G. (Hrsg.): *Sportdidaktik und Schulsport. Zentrale Themen einer diversitätssensiblen Fachdidaktik*. Schorndorf: Hofmann, 53-78.

SCHÄFER, C. (in Druck). Psychomotorik im Sportunterricht. München: Ernst Reinhardt.

ZIMMER, R. (2025). Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der Psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder.

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

Sina Allkemper

Motologin M.A.; Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; Praxis für Bewegungstherapie (Bewegung im Mittelpunkt) in Bochum, Lehraufträge in Psychomotorik und Motologie in Bochum und Marburg, langjährige Vorstandstätigkeit in BVDM und WVPM

Pauline Brockers

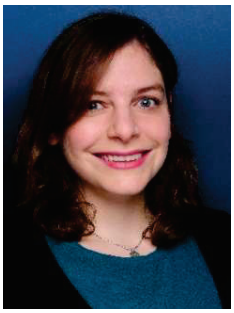
M. Ed. Sport und Physik; wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Duisburg-Essen und promoviert im Forschungsprojekt „Bewegung als Medium zur potenzialorientierten Entwicklungsförderung von Kindern mit Entwicklungserschwernissen im Übergang Kita-Schule“

Marlen Dambach

Motologin M.A.; Schwerpunkt Körperpsychotherapie. Seit 2024 wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Köln, Arbeitsbereich Bewegungsentwicklung & Psychomotorik. Forschungsarbeit: Promotion zum Thema Leibbeziehung in der postnatalen Matreszenz. Lehrschwerpunkt: Themen der (frühen) Beziehungsgestaltung. Seit 2021 als Körperpsychotherapeutin nach HPG) tätig

Niklas Dittert

B.A. Lehramt Sport und Deutsch; als wissenschaftliche Hilfskraft in sportpädagogischen Projekten an der Universität Duisburg-Essen tätig. Arbeitsschwerpunkte im Bereich der bewegungsorientierten Entwicklungsförderung und der Übergangsforschung Kita-Grundschule



Nora Jaffan

M.Sc. Motologin; Motopädin, Lerntrainerin, Therapeutin für Kinder und Jugendliche in eigener Praxis seit 17 Jahren, Fachschullehrerin für die motopädische Ausbildung, tätig in der psychomotorischen Fort- und Weiterbildung von Fachkräften für unterschiedliche Erwachsenenbildungsträger

Prof. Dr. phil. Holger Jessel

Diplom-Motologe; seit 2019 Professor für Psychomotorik in sozialpädagogischen Handlungsfeldern an der Hochschule Darmstadt, Leitung des Bachelorstudiengangs Soziale Arbeit PLUS Psychomotorik; von 2011 bis 2019 Professor für Kindheitswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Darmstadt; 1. Vorsitzender dakp e.V.

Aida Kopic

Dipl. Heilpädagogin; Zusatzqualifikationen in den Bereichen Psychomotorik und Erlebnispädagogik; Lehrkraft für besondere Aufgaben im Studiengang Kindheitspädagogik – Bildung durch Bewegung (BA) an der Hochschule Niederrhein; Netzwerkkoordinatorin des internationalen Hochschulnetzwerkes Persönlichkeitsbildung (HOPE)

Prof.in Dr. phil. Stefanie Kuhlenkamp

Dipl.-Pädagogin; Professorin für Soziale Teilhabe und Inklusion an der Fachhochschule Dortmund, ehrenamtliche Vorsitzende des Fördervereins Bewegungsambulatorium an der Universität Dortmund e.V., dort auch psychomotorische Praxis mit Kindern im Grundschulalter

Prof.in Dr. paed. Melanie Lietz

Lehramt Sonderpädagogik (Geistige Entwicklung, Sprache, Lernen), Professorin für Kindheitspädagogik mit den Schwerpunkten Bildung und Gesundheit an der Fakultät Gesundheitswesen der Ostfalia Hochschule am Campus Wolfsburg. Studiengangleitung "Kindheitspädagogik und Gesundheit" (B.A.), Systemische Beraterin (DGSF), ZQ Psychomotorik

Dr. phil. Caterina Schäfer

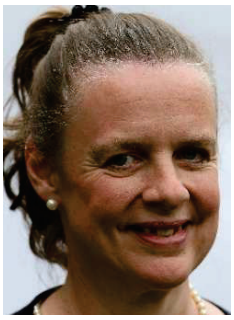
Diplom Rehabilitationspädagogin; Lehrqualifikation Psychomotorik^{dakp}, seit 2008 psychomotorische Förderung in Kinder- und Jugendhilfe, Kita und Schule, 2. Vorsitzende des Fördervereins Bewegungsambulatorium, Akademische Rätin im Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen

Prof. Dr. phil. J. Lemmer Schmid

Prof. Dr. phil., Dipl.-Psych.; Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor; Professor für Motologie an der Hochschule Emden/Leer; Mitherausgeber der Fachzeitschrift motorik und Mitglied des internationalen Hochschulnetzwerks Persönlichkeitsbildung (HOPE) sowie des interdisziplinären Forschungsnetzwerks EmbodiNet

Nicole Seebach-Dietze

Physiotherapeutin MSc. in einem sozialpädiatrischen Zentrum, seit über 20 Jahren in der psychomotorischen Förderung von Kindern in der Praxis, in der Fort- und Weiterbildung von Fachkräften sowie Ausbildung junger physio- und ergotherapeutischer Kolleg*innen tätig



Thesi Zak

Seit 2002 als selbstständige, mobile Motopädagogin und Motogeragogin in der psychomotorischen Entwicklungsbegleitung mit Menschen zwischen 3 und 103 Jahren, sowie in der Erwachsenen Fort- und Weiterbildung europaweit tätig; Referentin bei zahlreichen Veranstaltungen im In- und Ausland zum Thema Motopädagogik und Motogeragogik; Buchautorin; Humorcoach

Die Herausgeber*innen: Band 20

Dr. Stephanie Bahr

M.A. Motologin und Sportwissenschaftlerin; akademische Rätin im Department Heilpädagogik und Rehabilitation im Arbeitsbereich Bewegungsentwicklung und Psychomotorik an der Universität zu Köln, Schwerpunkte Psychomotorik und Bewegung in der Kindheit, Übergang Kita-Schule, Inklusive Frühförderung

(Foto: Netzwerk Medien UzK)

Peter Keßel

Dipl.-Motologe; Referent für Transfer und Vernetzung im Niedersächsischen Institut für Bildung und Entwicklung e.V. (nifbe); 2. Vorsitzender der Deutschen Akademie – Aktionskreis Psychomotorik e.V.

verlag aktionskreis
psychomotorik