

Bewegungsanalyse „Einen Pullover an- und ausziehen“

Voraussetzung für diese Übung / Vorübung

Da es Pullover gibt, mit einem V-Ausschnitt der geknöpft oder mit einem Reißverschluss geschlossen werden kann, ist es sinnvoll, wenn die Kinder bereits auf- und zuknöpfen und einen Reißverschluss öffnen und schließen können.

Eine Vorübung für das An- und Ausziehen eines Pullovers kann mit einem kurzärmeligen/ärmellosen Pullover (Pullunder) durchgeführt werden.

Alter

Alleine schon aus praktischen Gründen sollten Kinder so früh wie möglich lernen, einen Pullover oder auch einen Mantel an- und auszuziehen. Je nach Jahreszeit kommen die Kinder mit Mantel und Pullover ins Kinderhaus und ziehen in der Garderobe zunächst einmal den Mantel aus – möglichst ohne Hilfe. Im Laufe des Tages kann dann auch der Pullover ausgezogen werden – wenn dies ein Kind alleine kann, ist das eine erhebliche Entlastung für die Leiterin.

Material

Ein Kinderpullover, ein Pullover, der einem Erwachsenen passt.

Pullover anziehen - Analyse der Bewegung

Der Pullover liegt auf dem Tisch, mit dem Rücken nach oben, der Bund liegt direkt vor der Leiterin/dem Kind, die Ärmel sind seitlich oder nach oben ausgelegt.

Beide Hände fassen den Pullover möglichst weit auseinander am Bund, die Daumen greifen die Innenseite, die Handflächen die Außenseite.

Der Rückenteil des Pullovers wird angehoben und zusammengeschoben bis die Ärmellöcher sichtbar sind.

Der gefaltete Rückenteil wird auf dem Nackenteil abgelegt, die Hände fahren in die Ärmellöcher. Die Arme werden angehoben und durch Schütteln/Ziehen durch die Ärmel geführt bis sie bei den Bündchen herauskommen. Hierbei entfaltet sich der vorher zusammengeschobene Rückenteil wieder. Die Arme werden mit den Ärmeln wieder auf den Tisch gelegt. Die Hände in den Ärmeln bewegen sich auf den Körper zu – bis der Bund des Pullovers erreicht ist. Jetzt wird der Rückenteil wieder - wie bereits beschrieben - zusammengeschoben, bis die Daumen in den Halsausschnitt greifen.

Der Halsausschnitt wird über den Kopf gestreift, die Hände bewegen sich vor dem Körper nach unten bis sie den Bund zu fassen bekommen.

Am Bund wird der Pullover mit beiden Händen heruntergezogen.

Pullover ausziehen - Analyse der Bewegung

Die Arme werden angewinkelt – aber nicht überkreuzt - und greifen über die Schulter. Der hintere Teil des Halsausschnittes wird mit beiden Händen (nicht überkreuzen) gefasst.

Der Halsausschnitt wird zunächst über den Kopf und dann weiter gezogen. Der Kopf wird dabei nach hinten geneigt, bis der Bund über den Kopf rutscht.

Die linke Hand greift zum rechten Ärmelbündchen und rollt von dort den Ärmel am rechten Arm entlang zusammen und hält ihn fest.

Der rechte Arm wird aus dem Ärmel und dem Rest des Pullovers gezogen.

Mit der rechten Hand wird der linke Ärmel vom linken Arm gezogen.

Der Pullover wird an den Schultern gefasst und ausgeschüttelt.

Er wird so zusammengelegt, dass die Ärmel übereinander liegen, dann wird er nochmals in der Mitte gefaltet.

Weiterführende Übungen

Entsprechend zum Pullover wird ein T-Shirt an- und ausgezogen. Da es enger am Körper anliegt und einen kleineren Halsausschnitt hat, wird es schwieriger anzuziehen sein, die kurzen Ärmel wiederum erleichtern das An- und Ausziehen..

Einen höheren Schwierigkeitsgrad hat das Anziehen eines Hemdes beziehungsweise einer Bluse oder das Anziehen eines Mantels beziehungsweise eines Anoraks.