



**Abb. 1: Eine Sandweste oder eine Sanddecke**

helfen bei der Körperwahrnehmung und reduzieren dadurch motorische Unruhe.



**Abb. 2: Schmetterlingsbadewanne**

Das warme Wasser und der Auftrieb schaffen ein Wohlfühlgefühl und fördern Entspannung und Ruhe.



**Abb. 3: Psychomotorik im Schulalltag**

In der Psychomotorik werden in freien Bewegungslandschaften die Wahrnehmung und die Motorik gefördert. Die Abbildung zeigt, wie durch den Druck und die Enge die Tiefensensibilität und die Eigenwahrnehmung des Körpers gefördert werden.