

Kinder brauchen Bewegung

Schwimmen, Rücken und Fußgymnastik, Bodengymnastik beim Mutter-Kind-Turnen in Schulen; über die Schulter rollen, Brücke bauen, Rumpf ohne Armstütz heben, Liegestütz, Kerze, Rolle vorwärts und rückwärts, Hula-Hub-Reifen kreiseln, Seit-Rumpfbeugen. Rundholzleiter klettern, mit gestreckten Armen und Beinen auf Vorfüßen tanzen zur Musik, auf einem Strich/ gespanntem Seil balancieren. Taschentuch oder Sechskantbleistift mit Zehen aufgreifen, Stift zwischen Zehen halten. Auf großem Ball balancieren. Fühlen - Erraten von verschiedenen Oberflächen mit den Füßen. Fußkreiseln, gegen die Wand Füße stemmen, isometrisch gegen Widerstand Fußheben und Fußstrecken. Auf Bio-sandalen-fußbett in Wohnungen ganzjährig und im Sommer draußen laufen! Weil sich die Fußgewölbe (vorderes Quer- und hinteres Längs-) auf der Kork-Lederquer- leiste und Längswölbung abstützen, das vordere Quergewölbe und das hintere Längsgewölbe nicht durch Überstreckung beugeunfähig werden. Die Gewölbe-spannungen werden erst möglich, dadurch daß Gelenke in leichter Beugung gehalten und die Bein-Fußmuskeln aus der Beugung heraus Kraft entwickeln können. Gehen Sie mit Ihrem 3-jährigen zum Mutter-Kind-Turnen mit viel Rücken-Fußgymnastik: über Schulter rollen, Brücke bauen, Rumpf ohne Armstütz heben, Liegestütz, Kerze, Rolle vorwärts und rückwärts, Hula-Hub-Reifen kreiseln, Seit-Rumpfbeugen, Rundholzleiter klettern, Hackengang, Zehengang, Trippeln, Wippen, Körper-Arme strecken beim Tanzen auf Vorfuß zu Musik (Ballett); auf Seil oder liegendem Reifen balancieren. Ballspiel im Sitz, Fußgreifen (6-Kant-bleistift oder Tücher), Fußkreiseln, gegen die Wand Füße stemmen, gegen Widerstand isometrisch Fußheben und Fußstrecken. Stift zwischen Zehen halten. Auf großem Ball balancieren. Erraten von verschiedenen Oberflächen, mit den Füßen fühlen, viel auf Sand- und Torfböden laufen, auf Spiel-plätzen turnen! 2x pro Woche Schwimmen mit Sicherheits-Arm-Manschetten, später Brustgurt; aus steigender Höhe ins Wasser springen (zuerst in die Arme der Eltern!) macht Spaß, stärkt das Selbstvertrauen!
