

Liebe Eltern,

für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung eines Kindes ist Bewegung unverzichtbar, denn Bewegung ist das Tor zum Leben und zum Lernen. Bei Bewegungsmangel, besonders im ersten Lebensjahrzent eines Kindes, entstehen häufig Konzentrationsstörungen und Koordinationsauffälligkeiten.

Unter Koordinationsauffälligkeiten versteht man eine mangelnde Feinabstimmung von Bewegungsabläufen und Unsicherheiten bei Bewegungsübergängen. Kinder mit diesen Auffälligkeiten benötigen für Bewegungsabläufe einen Mehraufwand an Kraft und Zeit.

Wir wollen Ihnen hiermit einige Übungsanregungen an die Hand geben.

Handgeschicklichkeit:

- Tägliche Übungen zu Hause:
 - Selbständiges Händewaschen,
 - Benutzen des Taschentuches,
 - Zähneputzen und Kämmen,
 - Anziehen, insbesondere Knöpfen, Schnüren und Binden üben
 - Handhabung des Eßbestecks,
 - Handreichungen beim Tischdecken, beim Abräumen und Wischen des Tisches
 - beim Aufräumen des Kindeszimmers,
 - beim Schuheputzen helfen
 - beim Backen, Kneten und Kuchenteigausrollen, Ausstechen,
 - Rühren/Schraubverschlüsse, z.B. an Trinkflaschen öffnen und schließen
-

Übungen zur Lockerung der Handmuskulatur:

- Kneten (mit Knetgummi, Plastilin, Sand und Wasser, Salzteig, Ton).
- Falten (Taschentuch zusammenlegen, Ziehharmonika, Schiff, Brief falten)
- Reißen (Deckchen, lange Schlangen, Blüten, Bilder aus Papierschnipseln)
- Fingerspiele (nach Kinderreimen oder zu Musik mit Kindern den Takt trommeln) Tischklavier spielen) Ballspiele (kleine Bälle zwischen den Fingern rollen, Ballprobe, Ball zuwerfen)
- Fangrichterspiel (Bällchen mittels Schnapper in die Luft schleudern und dann im Trichter

wieder auffangen)

- Ringe-Wurfspiel (Zielwerfen mit Holz- oder Gummiringen aus geringem Abstand, z.B. auf die Beine eines schrägliegenden Stuhles)
 - Luftballon abwechselnd mit Hand, Fuß, Ellenbogen und Knie treffen
 - Etwas leise tun: Fast unhörbares Gehen (schleichen), Türöffnen, auf einen Stuhl steigen, unter einem Tisch durchkriechen
-

Gleichgewicht:

- Während 10 Sekunden auf einem Bein stehen (mal rechts, mal links)
 - Mit einem Gegenstand auf dem Kopf gehen oder eine schiefe Ebene hochgehen
 - Frei über die Sprossen einer etwas erhöht liegenden Leiter gehen
 - Frei über niedrigen Rundbalken oder 5 cm breite Latte balancieren
 - Vor Benutzung des Kinderfahrrades Roller fahren lernen. Bei sicherem Beherrschen des Tretrollers üben mit dem Kinderfahrrad zu fahren
- Rollschuhlaufen: erste Versuche im Eins- und Skilaufen
-

Steigen und Klettern:

- ohne Hilfe auf einen Tisch steigen
 - von einem Tisch zum anderen steigen (Abstand bis 50 cm)
 - mit 2 gefüllten Bechern über kleinere Hindernisse steigen
 - verschiedenartige Klettergerüste und Bäume besteigen
 - an griffhohen Ringen in den Beugehang springen (Klimmzug)
 - Schwingen an Ringen, Tau oder Reckstange
-

Laufen und Springen:

- 20 Meter schnell laufen (Zeit: 5 Sekunden)im schnellen Lauf auf Zuruf wenden und zurücklaufen
 - einbeiniges Hüpfen auf vorgezeichneter Schlangenlinie
 - einbeiniges Streckenhüpfen über 10 m
 - Kästchenhüpfen als Spiel
 - Drehsprung aus dem Stand mit ¼ Körperumdrehung
 - Hochspringen und dabei in die Hände klatschen
 - Hochsprung aus dem Stand über 20-25 cm
 - Anlaufhochsprung über 30-40 cm hohe Schnur
 - Weitsprung aus dem Stand 80 cm
 - Elastischer, federnder Niedersprung aus 50-80 cm Höhe
 - Tigersprung: Sprung aus der tiefen Hocke über einen liegenden Stab, wobei die Hände
-

zuerst aufkommen und kurz danach die Füße

erste Versuche, das Seilspringen zu erlernen. Dabei soll das Kind anfangs nur das Seil von hinten her über den Kopf schwingen. Dann hüpfte es über die vor ihm liegende Schnurmitte hinweg.

Übungsgeräte für Kinder:

- Klettergeräte: Kletterwand, Kletternetz, Kletterbogen
 - Kletterbaum, aufrecht einzementiert
 - Legobaukasten, Puzzlespiele, Kartenspiele (Quartett, Lotto)
 - Rollschuhe, Ski (Rutscher)
 - Fangtrichterspiel mit Schnepfervorrichtung
 - Ringe-Wurfspiel, auch kombiniert mit Ballwurfspiel
 - Teller-Luftschaukel mit nur einem Halteseil, nach allen Richtungen pendelnd, für Teppichstange etc.
-