

Übungshinweise – Immer in Bewegung mit Fritz!

Bitte üben Sie nicht nur die 4 Übungen, sondern gestalten Sie die Sport- und Bewegungsstunden mit den Kindern vielseitig! Die Aufgaben zielen unter anderem auf die Gleichgewichtsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit und die Dehnfähigkeit. Für all diese Fähigkeiten (die Dehnfähigkeit ausgenommen) stellt eine ausgeprägte Körperwahrnehmung eine wichtige Voraussetzung dar. Um den Kindern ihren Körper bewusst zu machen, stellen Sie Ihnen möglichst viele neue Bewegungsaufgaben, durch die unter anderem neue Bewegungserfahrungen sammeln können. Im Folgenden eine beispielhafte Auswahl von Übungsmöglichkeiten:

- Haschspiele jeder Art (Schwänzchenhasche, Komm mit-Lauf weg, Katz und Maus, Stehbock-Laufbock-Varianten uvm.)
- Hase und Jäger
- Werfen und Fangen mit vielen verschiedenen Bällen (Tischtennisball, Tennisball, Jonglierball, Volleyball, Schaumstoffball, Zeitungsbäll, Luftballon, Flummi)
- Vielfältige Bewegungsaufgaben wie z.B.:
 1. auf einem Bein stehen, das andere z.B. kreisen, ausschütteln etc.
 2. hüpfen vorwärts (vw), seitwärts (sw), rückwärts rw),
 3. hüpfen einbeinig vw, sw, rw,
 4. hüpfen einbeinig zu zweit nebeneinander etc.
 5. Vierfüßlergang vw, rw, sw
 6. Froschhüpfen, Froschhüpfen auf 2 Händen und einem Fuß, Froschhüpfen rw
 7. Storchengang (ruhig auch mal rw und sw!)
- Die Dehnfähigkeit, die man für die Rumpfbeugen braucht, kann man üben, indem die Kinder
 1. auf dem Rücken liegend, ein Bein zum Körper heranziehen, mit den Händen festhalten und nun versuchen, das Bein langsam zu strecken.
 2. die Kinder im Strecksitz auf dem Boden sitzen, dann die Beine etwas beugen, mit den Händen ihre Füße fassen und nun langsam versuchen, ihre Beine zu strecken
 3. oder auch im Stehen (siehe Übungsbeschreibung)

BITTE LASSEN SIE BEIM DEHNEN DIE KINDER NIE MIT NACHFEDERN ÜBEN, so wie sie es vielleicht noch gelernt haben!!! Denn NACHFEDERN BRINGT ÜBERHAUPT KEINE VERBESSERUNG, und tut dem Rücken der Kinder (und auch ihrem Rücken) nicht gut!

Weitere Ideen, Übungsanregungen und wichtige Hintergründe zum Wirken von Bewegung, Entspannung und Ernährung auf die Gesundheit und auf die geistige, körperliche und soziale Entwicklung von Kindern erhalten Sie auch in unseren Fort- und Weiterbildungskursen speziell für ErzieherInnen. Informationen zu den vielfältigen Kursangeboten erhalten Sie auf der Internetseite unseres Bildungspartners unter: www.blossin.de oder unter den Telefonnummern 033767/ 75-550 und -551.