



Ayo hebt die Kokosnuss überkopf

Ziele

- Schulteröffnung
- Armstärkung
- Handstärkung
- Tonusstärkung
- Hüftstärkung
- Gleichgewicht

Anleitung

Aus der Hockhaltung mit nach außen zeigenden Knien heraus sollen die Kinder versuchen, ein Kissen o. Ä. vor dem Körper und schließlich überkopf zu heben, ohne dabei die Balance zu verlieren.

Material

Kissen o. Ä.

Gut zu wissen

Diese Übung ist schwierig, da das Kind sich stark ausbalancieren muss, um den Gegenstand vor dem Körper und überkopf zu halten, ohne dabei umzufallen. Eine gute Balance ist wichtig, um Verspannungen im Schultergürtel vorzubeugen und die Orientierung auf dem Blatt zu erlernen.

