



Igel



Auf den Knien mit gestrecktem Körper sitzen, ist schwierig, es fördert die Stabilität des Rumpfes. Vom Knie-Fersen-Sitz zum Knie-Sitz ist wirklich eine schwierige Aufgabe.



Setze dich auf die Knie, der Oberkörper ist gerade. Bleibe so vier Zählzeiten sitzen. Gehe dann langsam, ohne die Hände als Stütze zu benutzen, herunter und setze dich auf die Fersen. Krümme deinen Rücken und rolle dich wie ein Igel ein. Verstecke die Arme dabei unter deinem Körper.



- Diese Übung ist nicht geeignet für die ganz Kleinen. Auf den Knien sitzen und dabei das Gleichgewicht halten, ist für sie schwierig genug.
- Die Älteren müssen jedoch lernen, schnell und ohne hinzufallen zwischen dem Knie-Fersen-Sitz und dem Knie-Sitz zu wechseln.



Kontrolle und Koordination von Körperhaltungs- und Gleichgewichtsmuskeln, ebenso Bauch-, Po-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur.



Die Kinder dürfen getrost eine halbe Minute als ängstliche Igel liegenbleiben. Eine ideale Dehnübung. Erzählen Sie dabei als Moment der Entspannung in der Gruppe eine Geschichte oder lesen Sie etwas vor.





Heiße Steine



Aufrecht stehend die Beine hochzuheben, trainiert das Gleichgewicht und die Koordination. Es verfeinert außerdem die anderen Laufbewegungen.



Aus einer korrekten Rückenhaltung heraus – die Füße etwas auseinander – die Beine abwechselnd heben, bis die Oberschenkel horizontal zum Boden sind. Werde immer schneller, als ob du über heiße Steine läufst. Halte den Rücken dabei kerzengerade und schaue nach vorne!



Der Schwierigkeitsgrad nimmt zu, wenn die Schrittbewegungen schneller und die Beine höher gehoben werden.



Alle Muskeln von Kopf bis Fuß spielen eine Rolle bei dieser Gleichgewichtsübung. Für die Oberschenkelmuskulatur ist es pures Krafttraining.



Acht Zählzeiten auf der Stelle gehen, mit den Knien nach oben. Danach erneut eine korrekte Haltung mit gekipptem Becken einnehmen. Das Ganze etwa sechs Mal wiederholen. Da die Übung sehr anstrengend ist, ist es eine gute Möglichkeit für die Kinder, sich auszutoben.





Die Linie



Sich um die eigene Achse drehen oder Pirouetten drehen, während man einen Fuß auf der Stelle lässt. Hierbei lernt man, den Rücken als starke Stütze zu gebrauchen. Es ist eine Grundhaltung für das Lernen von späteren Hebetechniken. Darüber hinaus werden das Gleichgewicht, die Koordination und das Reaktionsvermögen geprüft.



Folge einer Zickzacklinie durch den Raum. Bei jeder Kurve oder Ecke drehst du dich auf einem Fuß und gehst mit richtiger Rückenhaltung weiter.



- Den Kleinsten geben Sie am besten vor, wann sie sich drehen sollen.
- Später können Sie vereinbaren, dass auf ein Klatschen hin die Richtung verändert wird. Kontrollieren Sie vor allem die Drehbewegung auf einem Fuß.



Kräftige Beinmuskeln sorgen für eine schnelle Drehreaktion. Die Rumpfmuskulatur hält gleichzeitig unseren Oberkörper stabil.



Lassen Sie die Kinder ruhig mit geradem Rücken umherlaufen, auf Befehl sollen sie eine Vierteldrehung ausführen. Sorgen Sie für acht Drehpunkte in jeder Schrittübung.





Trinken wie eine Giraffe



Einen Gegenstand auf die richtige Art und Weise vom Boden aufzuheben, setzt voraus, dass man lernt, sich aus der Hüfte heraus zu bewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dies ist eine Bewegung, die eingeübt werden muss.



Stehe aufrecht und spreize die Beine. Beuge dann den Oberkörper gerade gestreckt nach vorne und versuche, mit den Händen auf den Boden zu kommen. Lasse den Kopf nicht vornüber hängen, halte den Nacken gerade.



- Die Kleinsten müssen wie eine Giraffe mit gespreizten Beinen stehen. Der Rücken muss nicht unbedingt ganz gerade gehalten werden.
- Im letzten Kindergartenjahr muss der Rücken während dieser Übung so gerade wie ein Tisch sein.



„Hüftbeuger“ und Bauchmuskeln müssen kräftig arbeiten. Die Rücken- und Nackenmuskeln sorgen währenddessen dafür, dass die Wirbelsäule gestreckt bleibt und das Becken kippt.



Führen Sie die drei Unterpunkte der Übung in acht Zählzeiten aus und kehren Sie in acht Zählzeiten wieder in die Ausgangsposition zurück. Eine prima Übung, um Bauklötzchen aufzuheben.

