

# Stabilisierung und Kräftigung



## Übung 1: Körperspannung und Gleichgewicht

Ausgangsposition: Das Kind sitzt auf dem Boden und legt die Füße auf den Ball. Nun hebt es langsam das Gesäß etwas hoch. Mit der Zeit und Übung kann man versuchen, das Gesäß so weit hochzuheben, bis ein gerader Bauch entsteht.

"Künstler" können auch versuchen, ein Bein wegzustrecken und nur mit einem Fuß den Ball fixieren (Kunststück im



## Übung 2: Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind nimmt die Bankstellung ein und streckt langsam das rechte Bein gerade nach hinten, ohne dabei ins "Hohlkreuz" zu fallen. Zusätzlich streckt es dabei den linken Arm nach vorne aus.

**ACHTUNG:** Das Kind blickt dabei nach unten und der Rücken muss gerade sein. Danach werden die Seiten gewechselt. Diese Übung ist nicht einfach und bedarf einer oftmaligen Wiederholung.



## Übung 3: Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind geht in die verkehrte Bankstellung, hebt ein Bein hoch und zählt dabei bis fünf. Dann wechselt es das Bein.

# Übungen für den Bauch



## Übung 1: Kräftigung Bauch

Das Kind liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben aus. Es soll ein rechter Winkel in der Hüfte entstehen. Nun hebt das Kind den Kopf (Kinn zur Brust) und wandert mit dem Ball langsam bis zu den Zehen hinauf und wieder hinunter (Maus krabbelt den Berg hinauf und ruft Juchhu).