

Übungen für die Fußmuskulatur



Übung 1: Kräftigung der Fußmuskulatur

Das Kind versucht, mit dem Fuß Gegenstände vom Boden aufzuheben. Zum Beispiel ein Tuch, einen Stift, Steine, Sand, Gras usw.

Variation: Das Kind legt dabei hüpfend eine Strecke zurück und wechselt dann das Bein.



Übung 2: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Das Kind schließt die Füße und hebt die Fersen hoch. Wer kann so stehen ohne zu Wackeln?

Variation "Pumpe": langsam abwechselnd Fersen heben und senken

Übungen für den Rücken



Übung 1: Kräftigung Rücken, Schulter und Armmuskulatur

Das Kind liegt auf dem Bauch und hält den Ball in beiden Händen. Die Arme werden dabei gestreckt und so wie der Kopf einige Zentimeter vom Boden hochgehoben.

Das Kind versucht dabei laut bis 10 zu zählen, damit es die Luft nicht anhält.



Übung 2: Kräftigung Rücken, Schulter und Armmuskulatur

Wenn die oben beschriebene Übung 1 schon gut klappt, versucht mal abwechselnd den Ball hinter den Kopf und auf den Boden abzulegen, ohne dabei mit Armen oder Kopf den Boden zu berühren.