Wahrnehmung

Übung 1: Körperwahrnehmung

Lasse das Kind ein Buch oder ein Sandsäckchen auf dem Kopf tragen. Wer kann das Buch am Kopf balancieren, ohne den Kopf zu bewegen? Versucht auch mal das Gehen oder Bücken.

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 Bauch

Das Kind nimmt die Rückenlage ein und stellt die Beine auf (die Beine stellen einen Berg dar, den sich das Kind aussuchen darf - zB. den Mount Everest). Der Ball stellt die Sonne dar und sie geht jeden Morgen auf (wandert zu den Knien hoch). Zu Mittag steht sie hoch am Himmel (über der Bergspitze) und am Abend geht sie wieder unter (Ball auf den Bauch). Wiederhole diese Übung mit Hilfe der Wochentage (Am Montag geht die Sonne auf und wieder unter, am Dienstag geht die Sonne auf und wieder unter usw.)

Wichtig dabei ist, dass das Kind den Kopf hochhebt und den Atem nicht anhält (Lasst das Kind blasen!)

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.

Übung 4: Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind geht in die verkehrte Bankstellung, hebt einen Arm hoch und zählt dabei bis fünf. Dann wechselt es den Arm.
Variation: das Kind hebt gleichzeitig den Arm und das gegenüberliegende Bein.