

Radfahren

Übung:

Im Sitzen bewegen die Kinder ein Bein wie beim Radfahren vorwärts, der gegengleiche Arm führt gleichzeitig die gleiche Bewegung aus, dann umgekehrt.

Steigerung:

- Die Basisbewegung wird rückwärts ausgeführt.
- Die Beinbewegung erfolgt vorwärts, die Armbewegung rückwärts und umgekehrt.



Im 4/4 Takt

Übung:

Wir klatschen im 4/4 Takt, dabei mitzählen: eins, zwei, drei, vier, eins, zwei, drei, vier...

Steigerung:

- Bei der „Eins“ wird zusätzlich mit dem rechten Fuß aufgestampft, bei der „Drei“ mit dem linken Fuß, dabei wird kontinuierlich weiter im Rhythmus geklatscht.
- Anstatt der „Stamper“ können andere Bewegungsmöglichkeiten zu den entsprechenden Schlägen gewählt werden.



Partnerklatschen

Übung:

Spielleiter und Kind stehen sich gegenüber. Im gemeinsamen Rhythmus werden nun folgende Bewegungen ausgeführt:

- Beide Hände klatschen auf die eigenen Oberschenkel. Danach zeigen beide Arme nach rechts, oder nach links oder nach oben.
- Nach jeder Bewegung erfolgt wieder das Klatschen auf die eigenen Oberschenkel.

Jeder Partner entscheidet für sich, in welche Richtung er die Arme nach dem Klatschen auf die Oberschenkel bewegt. Wichtig ist zunächst ein gemeinsamer Bewegungsrhythmus.

Steigerung:

- Wenn beide zufällig die Arme in die gleiche Richtung strecken, müssen sie sich nach einem weiteren Klatschen auf die eigenen Oberschenkel gegenseitig abklatschen („Gib mir fünf“ mit beiden Händen), dann direkt wieder auf die eigenen Oberschenkel klatschen und die Übungen fortführen, so lange bis wieder beide mit ihren Händen in die gleiche Richtung zeigen.
- Die Geschwindigkeit des Rhythmus wird erhöht.
- Durchführung mit einem geschlossenen Auge und/oder auf einer wackeligen Unterfläche (z. B. ein Balance-Pad, ein zusammengerolltes Handtuch, etc.)



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Balance-Pad „Premium“	132 0002	
------------------------------------	----------	---

Weitere Übungen finden Sie in der **NeuroKinetik KiTa-Broschüre** und unter neurokinetik.eu 