

Bewegungstipp „Über Tische und Stühle“

Gefragt sind dabei alle Muskeln im Körper, Kraft, Balance, Kreativität.

Mit stabilen Stühlen, Hockern, stabilem Tisch, Kissen, Decken, Kochtöpfen, dicken Büchern baust du dir einen kleinen Parcours. Ordne die Gegenstände bunt gemischt in einem Kreis oder einer Reihe.

Dann kann es schon losgehen. Gemeinsam legt Ihr die Regel fest, um den Parcours erfolgreich zu durchlaufen. Z. B. den Parcours

- ohne Bodenberührung vorwärts
- seitwärts
- auf allen Vieren
- besonders langsam/schnell
- unterm Tisch und unterm Stuhl hindurch

zu absolvieren

Sicherheitstipp: Auf glattem Boden, manchmal auch auf dem Teppich, können deine Gegenstände wegrutschen. Sei deshalb vorsichtig! Wenn du eine Gymnastikmatte zuhause hast, leg sie unter deine Gegenstände, damit diese nicht so schnell weggleiten.

Bewegungstipp auf eigene Gefahr!



Tisch -Turnen

Die Kinder führen verschiedene Bewegungsaufgaben rund um den Tisch aus:

- Mit den Handflächen rhythmisch auf den Tisch schlagen.
- Den Rhythmus wechseln, kombinieren.
- Vorwärts neigen, Stirn, Nase, Kinn auf den Tisch legen.
- Nach hinten neigen, Decke anschauen.
- Seitwärts neben den Tisch knien/stehten, neigen und das Ohr auf den Tisch legen.
- Im Stand den Oberkörper nach vorne neigen und versuchen, mit der Nase den Tisch zu berühren.
- Auf dem Tisch sitzen: Die Beine locker hängen lassen, schwingen, hochheben, spreizen, auf und ab etc.
- Gelingt es, sich mit den Händen von der Sitzfläche(Tisch, Stuhl) abzuheben? Wie lange?
- Rund um den Tisch: Die Kinder bewegen sich auf verschiedene Arten (kriechen, laufen, springen ...)rund um ihre Tische. In welcher Rolle (Riese, Zwerg, Affe ...) können sie sich in welchem Raum(unter, auf, neben dem Tisch) am besten bewegen?
- Unter dem Tisch in Rückenlage liegen: Beine anheben, bis die Füße den Tisch berühren; auch langsam miteinander.
- Gelingt es, einen Ball auf der Tischplatte hin- und her zu rollen, ohne dass er auf den Boden fällt?

Altersgemäße Gymnastik für Kinder von 2 bis 6 Jahren

Für diese Gymnastik-Übungen brauchen Sie neben **zwei oder mehr stabilen Stühlen mit Lehne** gegebenenfalls noch **ein breites Brett** (mindestens 30 Zentimeter breit, 1,5 Meter lang oder länger, glatt gehobelt, um eingezogene Splitter zu vermeiden). Natürlich können ältere Kinder auch alle Übungen für jüngere machen. Die Altersangabe gibt Ihnen nur einen Richtwert, ab wann Ihr Kind bestimmte Übungen ausführen kann.

Gymnastik für zweijährige Kinder

Zweijährige Kinder können

- unter den aufgestellten Stühlen durchkriechen
- um die als Slalomparcours aufgestellten Stühle herumkrabbeln oder -laufen
- an der Hand geführt von einer Sitzfläche zur nächsten steigen, wenn die Stühle mit geringem Zwischenraum nebeneinander stehen
- alleine auf einen Stuhl klettern und dort, mit Festhalten an der Lehne, alleine stehen
- über das am Boden liegende Brett balancieren

Gymnastik für dreijährige Kinder

Dreijährige Kinder können

- abwechselnd einmal unter den Stühlen durchkriechen und dann wieder oben drüberklettern
- auf einen Stuhl klettern und dort frei stehen
- von einer Sitzfläche zur nächsten steigen, wenn die Stühle mit einem Zwischenraum von 10 bis 20 Zentimetern nebeneinander stehen
- auf allen Vieren das Brett hinaufkrabbeln, das Sie mit einem Ende auf die Sitzfläche eines Stuhles gelegt haben und dort festhalten, damit es nicht abrutscht

Gymnastik für vierjährige Kinder

Vierjährige Kinder können

- frei von einer Sitzfläche zur nächsten steigen, wenn die Stühle mit einem Zwischenraum von 20 bis 30 Zentimetern nebeneinander stehen
- sich auf dem Bauch wie eine Schlange unter den Stühlen durchschlängeln
- an Ihrer Hand vom Stuhl springen (stellen Sie den Stuhl dazu auf einen weichen Teppich)
- frei das auf den Stuhl gelegte Brett (bitte festhalten!) hinaufgehen

Fünfjährige Kinder können

- ohne Zuhilfenahme der Hände auf einen Stuhl steigen
- frei das auf den Stuhl gelegte Brett (bitte festhalten!) hinauf- und auch wieder hinuntergehen
- alleine vom Stuhl springen (stellen Sie den Stuhl dazu auf einen weichen Teppich)