

# Übungen Teil 4

## 1. Balancieren

**Spieler:** 1+

**Alter:** ab 3 Jahren

**Material:** Schnur

**Erklärung:**

Legen Sie eine Schnur aus. Das Kind soll auf der Schnur balancieren. Vorwärts, seitlich, rückwärts. Das Kind steht so lange es kann auf einem Bein – stoppen Sie die Zeit. Erhöhen Sie die Schwierigkeit indem Sie das Kind auf nur einem Fußballen stehen lassen oder mit geschlossenen Augen. Versuchen sie diese Übung auch selbst!

## 2. Laufen

**Spieler:** 2+

**Alter:** ab 4 Jahren

**Material:** Zeitungspapier, 4 Behälter, viel Platz (zum Beispiel im Garten)

**Erklärung:**

**Übung:** Lassen Sie ihr Kind eine Seite Zeitungspapier vor der Brust halten. Nun soll es so schnell laufen, dass das Blatt von selbst am Bauch bleibt ohne es festzuhalten.

**Wettbewerb:** Stellen Sie einen mit mehreren Zeitungsknäueln befüllten Behälter auf. Stellen Sie nun in einem Abstand von 4m oder mehr einen leeren Behälter auf. Ziel des Spiels ist es, so schnell wie möglich alle Zeitungsknäuel ins Ziel zu bringen wobei man immer nur ein Knäuel auf einmal transportieren darf.

**Variante:** 4 Behälter und 2 Spieler spielen gegeneinander.

## 3. Regenschirm

**Spieler:** 1+

**Alter:** ab 5 Jahren

**Material:** Regenschirm

**Erklärung:**

**Balance:** Das Kind soll den Regenschirm mit beiden Händen etwa in schulterbreitem Abstand festhalten. Nun soll es ohne den Schirm loszulassen über diesen steigen.

**Geschicklichkeit:** Machen Sie den Schirm auf. Das Kind soll den Schirm wie einen Kreisel drehen.

**Reaktion:** Halten Sie den Schirm senkrecht an der Spitze fest (der Griff des Schirms zeigt nach unten). Das Kind hält seine Führungshand dicht über dem Griff nah am Schirm so als würde es den Schirm gleich greifen wollen – tut dies aber noch nicht. Irgendwann lassen Sie den Schirm aus damit er senkrecht nach unten fällt und ihr Kind soll versuchen den Schirm zu greifen bevor dieser den Boden berührt.

## 4. Tennis

**Spieler:** 2+

**Alter:** ab 5 Jahren

**Material:** Zeitungspapier, Luftballon

**Erklärung:**

Spielen Sie Tennis mit einem Luftballon und zusammengerolltem Zeitungspapier als Schläger. Ziel: Möglichst viele abwechselnde Kontakte ohne dass der Luftballon den Boden berührt.