

Rund um die Koordination

Montag - Information

Unter Bewegungskoordination wird das Zusammenwirken verschiedener Wahrnehmungs-, Steuerungs-, Regelungs- und Motorik-Elemente zu einem geordneten, zielgerichteten Bewegungsablauf verstanden. Egal, ob beim Kriechen, Gehen, Laufen, Steigen, Klettern, Ballspiele, Hüpfen und vielen anderen Bewegungsformen - überall ist Koordination gefragt.

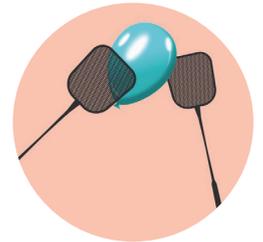


Dienstag - Achtsamkeit im Alltag

Auch das Treppensteigen bedeutet Koordination. Also nicht den Fahrstuhl nehmen, sondern die Treppen steigen. Achtet auf den Wechselschritt hoch und runter.

Mittwoch - Luftballontennis

Ihr benötigt zwei Fliegenklatschen & einen Luftballon. Nun stellt ihr euch gegenüber hin und schlagt mit der Fliegenklatsche den Luftballon zum Spielpartner. Dieser schlägt ihn wieder zurück. Mal nehmt ihr die Fliegenklatsche in die rechte und dann mal in die linke Hand.



Donnerstag - Anregungen für den Alltag

Auch beim Putzen der Zähne könnt ihr die Koordination üben. Nehmt die Zahnbürste doch einfach mal in die andere Hand und putzt tüchtig eure Zähne. Die Rechtshänder mit links und die Linkshänder mit rechts.

Freitag - Achtung, Luftballon!

Ihr benötigt ein Handtuch und einen Luftballon. Schnappt euch einen Spielpartner und stellt euch gegenüber hin. Jeder hält mit beiden Händen das Handtuch an den Ecken fest. Jetzt wird der Luftballon vorsichtig ein Mal in die Ecke befördert. Danach wird er vorsichtig Richtung Decke geschwungen und dann wieder aufgefangen.



Wochenendhighlight - Schwingt die Hüften!

Macht eure Lieblingsmusik an und schnappt euch Geschwister, Mama, Papa, Freunde und legt los. Wenn die Musik laut aufgedreht ist, dürft ihr den gesamten Körper bewegen, tanzen, hüpfen oder ähnliches. Immer, wenn die Musik pausiert, müssen alle in der aktuellen Position und Mimik verharren. Viel Spaß!