



Rumpfstabilität

Spaghetti

Das Kind liegt auf dem Rücken und schliesst die Augen.

Die Eltern oder ein Geschwister gibt vor, ob das Kind sich in „ungekochte Spaghetti“ (ganzer Körper ist angespannt) oder in „gekochte „Spaghetti (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandelt.

Die Eltern bzw. das Geschwister hebt das Kind an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist. Variation: Nur einen Fuss hochheben

Karett schieben

Das Kind stützt sich in der Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden, ein Elternteil oder Geschwister hält die Beine des Kindes oberhalb der Knie (Erschwerung; unten bei den Fussgelenken). Das Kind läuft mit den Händen vorwärts und gibt das Tempo an. Der Bauch und Rücken bleiben dabei angespannt.

Sich begrüßen

Zwei Kinder stehen sich im Vierfüßlerstand (oder Liegestützposition) Kopf an Kopf gegenüber und geben einander zur Begrüssung abwechslungsweise mehrmals die rechte und die linke Hand.

Handfechten

Jeweils zwei Kinder in Liegestützposition. Körperspannung aufbauen, Gesäss und Bauchmuskulatur anspannen. Ohne in ein Hohlkreuz zu kommen, versuchen sie, sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst 3 Treffer.





Ballkünstler

Das Kind liegt mit dem Rücken auf der Matte. Im ersten Durchgang wird das rechte Bein mit dem Fuss aufgestellt. Der linke Fuss liegt auf dem rechten Knie auf. Dadurch entstehen zwei Dreiecke durch die ein Ball gekreist werden soll. Nach dem ersten Durchgang wird im zweiten der rechte Fuss auf das linke Knie gelegt.

Wichtig:

⇒ Der Fuss darf bei dem aufgestellten Bein nicht zu weit an den Po gezogen werden, da sonst das Knie über die Fussspitze zeigt und die Belastung für das Knie zu gross ist.

⇒ Der Rücken, die Hüfte und das aufgestellte Bein sollen eine gerade Linie bilden.

⇒ Der Po schwebt in der Luft

Knie-Kipper

Der Spieler liegt auf einer Matte und hat einen Ball zwischen den Knien. Durch eine Rotation der Hüfte werden nun die Oberschenkel abwechselnd nach links und rechts Richtung Mattenrand gedreht. Hinweis: - Hüft-, Knie und Fußgelenk nehmen jeweils einen Winkel von 90° ein. - Durch Ausbreiten der Arme bleibt der Oberkörper stabiler - Die Füße befinden sich immer in der Luft.

Ball-Schubkarre

Der Spieler liegt mit der Hüfte auf einem Pezzyball und stützt sich mit den Händen auf dem Boden ab. Er hat nun die Aufgabe mit den Händen auf dem Boden vor und zurückzugehen. Dabei soll der ganze Körper möglichst stabil bleiben.

Kissen transportieren

Das Kind transportiert auf dem Bauch ein kleines Kissen über eine gewisse Strecke.





Namen in die Luft schreiben

Das Kind sitzt am Boden und stützt sich auf den Ellbogen ab. Mit geschlossenen Füßen schreiben sie ihren Namen in die Luft.

Sandsäckli in Bauchlage zuspieren

Die Kinder liegen einander auf dem Bauch gegenüber und schieben oder werfen sich Sandsäckli zu.

Schattenboxen

Zu zweit einander gegenüberstehen, Handfläche gegen Handfläche haltend. Auf das Kommando „Los!“ versuchen die Kinder einander durch Stossen und Nachgeben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Gefangene Schlange

Ein Kind (Schlange) liegt in Bauch-oder Rückenlage auf dem Boden. Das andere Kind hält die Schlange an den Füßen/Beinen fest. Die Schlange muss nun versuchen, sich zu befreien oder sich bis zu einer vorher festgelegten Markierung zu bewegen.

