



Gleichgewicht

Ideenkiste für Eltern

Gleichgewicht ist die Grundlage für die Haltung und ermöglicht jegliche Bewegung. Der Gleichgewichtssinn hilft uns aufrecht zu gehen.

Spielideen

- Schaukel, Wippe, Hängematte nutzen
- Auf Holzstamm, Mauer, Linie, Kissen, gerollte Badetücher, usw. balancieren
- Rollen, drehen, blind oder rückwärtslaufen
- Sackhüpfen, Seilspringen, auf einem Bein hüpfen
- Hahnenkampf: auf einem Bein stehen oder hüpfen und mit verschränkten Armen einander wegstossen
- Hüpfspiele wie Gummi-Twist oder Himmel und Hölle
- Seiltanzen auf einem auf dem Boden liegenden Seil
- Gegenstände auf dem Kopf balancieren: umherlaufen, absitzen und aufstehen, ohne dass sie herunterfallen
- Blinde Kuh: mit verbundenen Augen den Stimmen oder Geräuschen von Anderen folgen
- Der Boden ist Lava: Kletterparcours durchs Wohnzimmer, ohne den Boden (Lava oder Sumpf) zu berühren
- Rodeo: Ein Erwachsener ist der Rodeo-Stier. Das Kind setzt sich auf dessen Rücken und versucht oben zu bleiben, während der Stier versucht den Reiter abzuschütteln
- auf Stelzen oder Büchsenstelzen laufen

