



Koordination

Ideenkiste für Eltern

Die Koordination ist ein Zusammenspiel von verschiedenen Fähigkeiten. Rhythmus, Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung und Anpassung sind wichtig beim Lernen von Bewegungsfertigkeiten. Durch vielseitige Bewegungserfahrungen in diesen Bereichen kann die Koordination gefördert werden.

Spielideen

- Ballspiele: zielen, fangen, werfen, prellen, etc.
- Schwimmen
- Seilspringen (allein oder mit langem Seil durch zwei Personen geschwungen), Vereinfachung: Seil an Boden legen und hin und her springen
- Trampolin springen
- Purzelbaum
- Ballon in der Luft jonglieren, nur mit einzelnen Körperteilen berühren
- Galopp springen
- Hüpfspiele: Himmel und Hölle (draussen: mit Kreide, zuhause: mit Seilen/Klebband), Gummitwist
- Klettern
- Fortbewegung mit Geräten: Pedalo, Velo, Rollbrett, Inlineskating, Schlittschuh
- Tanzen
- Jonglieren (mit leichten Tüchern)
- Klatschspiele

