



## Körperspannung und Kraftanpassung

### Ideenkiste für Eltern

Der Körper hält sowohl in der Bewegung als auch im Ruhezustand eine gewisse Spannung der Muskeln aufrecht. Kinder mit einem schlaffen oder überspanntem Körpertonus müssen für Bewegungen mehr Kraft und Energie einsetzen. Durch gezielte Bewegungsangebote lernt das Kind seine Körperspannung besser zu regulieren.

#### Spielideen

- «Rutze», Rammeln, Kräfte messen
- Klettern (auf dem Spielplatz, auf Bäumen, usw.)
- Hüpfspiele: Gummitwist, Himmel und Hölle, Hüpfball
- Auf dem Boden über die Seite rollen, Purzelbaum
- Trampolin springen
- Schubkarren stossen (siehe Bild)
- Seil springen
- Handstand, Rad, Liegestütz, Brett
- Hula-Hopp-Reifen
- Bäuchlings auf einem Rollbrett oder Rollwagen fahren
- Ziehen – gezogen werden, stossen – gestossen werden, tragen – getragen werden
- Fliegen wie ein Flugzeug: ein Erwachsener liegt auf dem Rücken und stemmt das Kind / das Flugzeug am Bauch mit den Füßen in die Luft
- Stehend Schaukeln: Das Kind steht mit hoher Körperspannung in der Mitte, zwei Erwachsene stehen vorne und hinten und lassen das Kind nach vorne und hinten schaukeln
- Baumstamm fällen und aufstellen: Das Kind steht am Bettrand und lässt sich rücklings in ganz gestreckter Haltung fallen, kann das Kind mit völlig gestreckter Haltung aufgestellt werden?
- Spaghetti kochen: Das Kind liegt auf dem Trampolin oder Bett. Es ist so hart wie eine rohe Spaghetti. Ein Erwachsener schüttelt am Trampolin / auf der Matratze und die Spaghetti werden weichgekocht
- Schnappball: das Kind liegt bäuchlings auf einer Matratze und versucht den Ball zu schnappen, bevor er die Matratze berührt
- Schwimmen: Das Kind liegt quer über dem Rücken eines Erwachsenen und schwimmt, ohne mit den Füßen oder Händen den Boden zu berühren, ist auch auf einer Bank oder einem Hocker möglich
- Yoga für Kinder: verschiedene Übungen vorzeigen, nachahmen, den Übungen Namen geben (Flamingo, Katzenbuckel, grosse Sonne umarmen)

