

SPIELANLEITUNG

TÄGLICH SPIELERISCH GYMNASSTIZIEREN

Das Kind sucht sich jeden Tag ein „Tier“ (4 Karten) aus dem Spiel aus und spielt die Karten mehrfach durch.

ZIRKELTRAINING/FEIER

Man wählt 4 bis 8 Übungen aus. An jeder Station liegt eine Karte aus und deren Übung muss absolviert werden. Dann wechselt man zur nächsten Station. Je nach Alter der Kinder variiert die zur Verfügung stehende Zeit für jede Übung **zwischen 30 und 60 Sekunden**. Die Übungen sollten so angelegt werden, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden – die Übungen also so unterschiedlich wie möglich wählen.

Z. B. Wie lange kannst du die Arme waagrecht nach vorne anheben? (Monster Mo)

Wie oft kannst du das Bein in Seitenlage anheben? (Schildkröte Mona)

Wie oft kannst du die Hände vom Boden in den Himmel strecken? (Pferd Mira)

Wie lange kannst du mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen? (Vogel Tim)

Alle Übungen konzentriert durchführen!

SPIELANLEITUNG

FÜR KLEINE ODER VIELE KINDER

Ein Kind zieht eine Karte und macht die gezeigte Übung vor. Ist die Übung erfolgreich absolviert, darf das Kind die Karte vor sich legen und alle Kinder machen die Übung nach. Nächstes Kind darf sich eine Karte ziehen. Sie können die Übungen dem Entwicklungsstand des Kindes anpassen, indem Sie sich am Schwierigkeitsgrad orientieren, dargestellt durch 1 bis 4 Tierköpfe.

HINWEIS

Wiederholungen der Übungen und längere Übungszeiten steigern die Effektivität, sollten aber der Fitness und dem Alter der Teilnehmer angepasst sein. Übungen können z. B. nach dem Eintreten erster Ermüdungserscheinungen beendet werden. Das Spiel ersetzt keine Therapie. Unter Aufsicht von Erwachsenen spielen. Im Falle gesundheitlicher oder altersbedingter Einschränkungen kann es sein, dass einzelne Übungen nicht empfehlenswert sind – hier wäre ein Arzt oder Physiotherapeut zu konsultieren.

BENÖTIGTE GEGENSTÄNDE

Für manche Übungen braucht man Hilfsmittel: eine Unterlage (Sportmatte, Decke, Teppich), einen Stuhl, ein Handtuch.

WEITERE SPIELMÖGLICHKEITEN UNTER

www.DAS-KLEINE-FOERDERSPIEL.de