

SPIELANLEITUNG

HINWEIS

Wiederholungen der Übungen und längere Übungszeiten steigern die Effektivität, sollten aber der Fitness und dem Alter der Teilnehmer angepasst sein.

Im Falle von gesundheitlichen Einschränkungen oder Problemen, z.B. altersbedingt, sind einzelne Übungen nicht empfehlenswert – hier sollte ein Arzt oder Physiotherapeut konsultiert werden.

BENÖTIGTE GEGENSTÄNDE

Zu manchen Spielkarten braucht man Hilfsmittel: Seil, Ball, Schwamm, Plastikflaschen, Säckchen, Kochlöffel, Luftballon, Tuch, Ei/kleiner Ball + Löffel, Stifte, Armreif/Haargummi, Steinchen oder Nüsse.

FÜR KLEINE ODER VIELE KINDER

Jeder zieht abwechselnd eine Karte und macht die Übung vor. Ist eine Übung erfolgreich absolviert, darf das Kind die Karte behalten und die anderen Kinder machen die Übung nach.

TÄGLICH SPIELERISCH GYMNASSTIZIEREN

Das Kind sucht sich 1 Tier aus dem Spiel aus, das es „durchspielt“ – täglich spielerisch etwas tun.

SPIELANLEITUNG

QUARTETT

Gespielt wird nach den gängigen Regeln des Quartettspiels. Nachzulesen auch auf unserer Internetseite unter www.DAS-KLEINE-FOERDERSPIEL.de.

Das Besondere bei diesem Quartett: der Spieler, der sein Quartett ablegt, macht die Übungen der Karten vor und die anderen machen sie nach.

ZIRKELTRAINING/FEIER

Man wählt **4 bis 8 Übungen** aus. Die verschiedenen Stationen werden nacheinander absolviert und an jeder wird eine Übungskarte durchgespielt. 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 viele Muster fallen dir ein? (Monster)

Wie lange hältst du dich beim Rodeo reiten?

(Haflinger)

Wie lange hältst du/haltet ihr einen Luftballon in der Luft? (Adler)

Wie weit kannst du Schubkarren fahren?

(Haflinger)

WEITERE SPIELMÖGLICHKEITEN UNTER

www.DAS-KLEINE-FOERDERSPIEL.de