

Kreidebilder auf den Boden malen

Malen und Ausmalen macht Kindern besonders viel Freude, vor allem auf dem Boden. Beim großflächigen Malen übt ihr Kind die späteren feinmotorischen Bewegungen. Gezielt werden Formen wie Kreis, Viereck und Dreieck in großen Formaten umgesetzt.

z.B. auch
Hüpfkästchen



Hampelmannsprung

Üben sie mit ihrem Kind den Hampelmannsprung. Hierbei lernt ihr Kind das Körpergewicht auszugleichen und Arme und Beine koordiniert zu bewegen. Der Erwerb dieser Koordination ist eine wichtige Voraussetzung für diverse motorische Anforderungen.



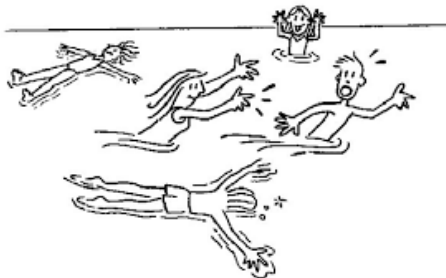
Balancieren

Auf einem schmalen Steg, Mauer oder Brett zu balancieren, stellt eine hohe Anforderung an ihr Kind dar. Das Gleichgewicht muss gehalten und immer wieder verlagert werden. Ihr Kind lernt es über den eigenen Körper Kontrolle zu gewinnen.



Schwimmen

Baden und Schwimmen gehen macht der ganzen Familie Spaß. Beim Schwimmen wird vor allem die Körperkoordination gefördert. Ihr Kind lernt mit Beinen und Armen unterschiedliche Bewegungen auszuführen und dabei effektiv im Wasser vorwärts zu kommen. Einen besonderen Schwerpunkt bildet hierbei die Kopfkontrolle und die Stärkung der Nackenmuskulatur.

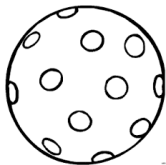


Rad/ Roller/ Dreirad/ Skateboard fahren

Sich mit kleinen Fahrzeugen fort zu bewegen steckt in der Natur des Menschen. In unserem Fall fördert es ungemein die Koordination, das Gleichgewicht halten und die Reaktionsgeschwindigkeit. Ihr Kind übt die einzelnen Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen und dabei im Gleichgewicht zu bleiben.

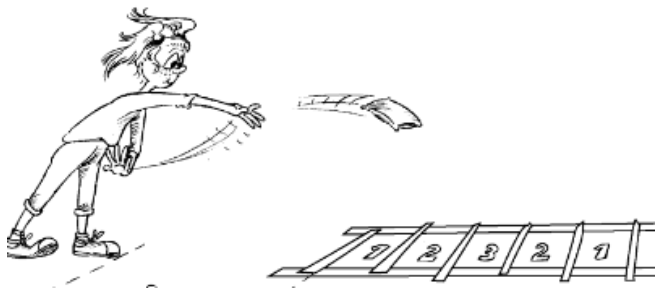
Ball spielen

Auch einfache Spiele wie ein Ballspiel, fördern die Auge-Hand-Koordination ihres Kindes. Der Ball muss beobachtet werden, die Reaktionsgeschwindigkeit bemessen und im richtigen Moment zum Einsatz kommen. Gerade beim Fangen und Werfen kann die Koordination beurteilt werden.



Zielwerfen

Eine Zielscheibe selbst gebastelt an die Wand geheftet oder einen Eimer im Raum platziert. Geworfen werden kann so manches (schwere Bälle, Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel...) Eine gute Kraftdosierung und Koordination ist in jedem Fall gefordert.



diverse Sportarten (Fußball, Basketball, Leichtathletik)

Nicht zuletzt sind diverse Sportarten förderlich für Bewegung, Koordination, Körpergefühl und Teamgeist. Bitte bedenken Sie stets, dass Bewegung Freude bereiten soll. Jedes Kind sollte zwar ermutigt werden sich sportlich zu betätigen, jedoch nicht unter Zwang. Die Wahl der Sportart sollte den Fähigkeiten ihres Kindes entgegenkommen.

Melden Sie Ihr Kind in einem Sportverein an.

Luftballon fangen und werfen

Ein Luftballon ist das ideale Spielzeug, um die Grobmotorik zu trainieren. Es ist ungefährlich und macht Spaß. Dein Sprössling lernt mehrere grobmotorische Grundfertigkeiten, wie das Fangen und Werfen. Der Vorteil des Ballons ist, dass dieser langsamer zu Boden sinkt, als ein gewöhnlicher Ball. Eine Erweiterung des Spieles ist es, zusätzlich mit einem Fliegenklatscher Ballon-Tennis zu spielen.

Dosenwerfen

Schnell finden sich einige leere Dosen zusammen, die Du als Pyramide aufstellst. Aus einer passenden Entfernung versucht ihr beide, die Dosen mit kleinen Bällen umzuwerfen. Dieses Spiel eignet sich besonders gut, um die Augen-Arm-Koordination zu fördern und die Kraftdosierung zu erlernen.



Spielplatz nutzen

Spielplätze finden sich in größeren Dörfern und Städten nahezu an jeder Ecke. Rutschen, Schaukeln oder eine Drehscheibe stellen tolle Herausforderungen für das Kind dar. Das ständige Herumtollen und bespielen der Objekte, fördert die Kraft und die Ausdauer Deines Nachwuchses. Die Vielfalt der Geräte, Kletterwände und Stangen, bietet ein umfangreiches Trainingsprogramm. Spielerisch trainiert Dein Kind die Grobmotorik und verbindet die Bewegung mit Spaß.

Pfützen-Springen und Fangen

Wer schafft es, über die Wasserpfützen zu springen, ohne nasse Füße zu bekommen? Mache aus Deiner Umgebung ein Abenteuer. Allein durch Deine Fantasie schaffst Du es, Dein Kind vor neuen Herausforderungen zu stellen. Das Hüpfen hilft, die Beine zu koordinieren und verleiht Kraft und Ausdauer. Ein weiteres beliebtes Spiel unter Kindern ist das Fangen. Das Spiel beansprucht die Füße und Beine, die es zusammen mit einer guten Reaktion zu bewegen gilt. Wer schneller rennt und besser ausweicht, bleibt länger der Gejagte.