

**24 Lose, jedes Los ein Gewinn!**

# **Bewegung macht Kinder glücklich**

**deshalb 24 kurze Bewegungsspiele für den Alltag**

Bewegungsförderung in einer anderen Form: ein Losbündel mit 24 Losen. Die Lose enthalten eine kleine Bewegungssequenz für den Alltag.

Jede dieser Übungen fördert in irgendeiner Form die Entwicklung des Kindes. Sie schulen die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Körperorientierung, die Muskulatur und die Körperspannung, sowie die Ausdauer. Es werden verschiedene Sinne (Hör-, Sehsinn, Körperwahrnehmung etc.) trainiert. Durch gut funktionierende Sinne wird Lernen überhaupt möglich. Diese Übungen sollen Spass machen, nicht die Leistung steht im Vordergrund.

Drei Beispiele:

„Nimm einen Eimer und mindestens zehn Wäscheklammern. Nun stelle dich hinter eine Linie, eine Türschwelle oder sonst eine Markierung und wirf die Wäscheklammern einzeln in den Eimer. Du musst mit deinem Blick gut zielen und beim Werfen wenig Kraft verwenden; probiere aus!“

„Wandere auf deinen Fussballen zur Lieblingsmusik durch die Wohnung. Die Muskulatur und deine Sprungkraft werden dadurch trainiert.“

„Nimm dir ein Kissen und suche einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin. Nun versuche, das Kissen möglichst oft hin und her zu werfen. Je nach Alter kannst du es bestimmt bis 100 Mal schaffen! Fliegt das Kissen, ohne gepackt zu werden auf den Boden, so sollt ihr mit Zählen neu beginnen.“

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, können Sie die Losbündel zu einem Unkostenbeitrag von Fr. 10.- pro Bündel bei uns beziehen.



PSYCHOMOTORISCHE THERAPIESTELLE  
Brünigstrasse 178, 6060 Sarnen

Telefon: 041 666 63 50  
E-Mail: spd@ow.ch