

Bewegungsspiele mit Musik – Koordination: Balance

Eine Gleichgewichtsübung, in der die Kinder Musik interpretieren sollen, ohne vom Platz zu weichen.

Die Kinder stehen alle auf einem Bein an Ort. Die Musik spielt steigende und sinkende Melodiebögen. Die Kinder interpretieren den jeweiligen Wechseln der Musik ohne vom Platz zu weichen. Beinwechsel nicht vergessen!



Variation

schwieriger

Eine andere Unterlage wählen (Matten, mobile Geräte, Sitzkissen, usw.)

Die Grundlage setzen

Nicht nur für den sportlichen Erfolg ist eine gute Koordination des Körpers ein wichtiger Faktor. Wer seine Geschicklichkeit verbessert und stetig aufrecht erhält, reduziert die Unfallgefahr. Ein Grund dafür, dass koordinativen Fähigkeiten vom Vorschulalter («Kindheit als bestes koordinatives Lernalter») bis ins hohe Alter («Angeborenes mit Angebotenem verknüpfen») angesprochen werden müssen. Die vorgestellten Übungen schulen die Unabhängigkeit der Extremitäten: Die Grundlage koordinativer Arbeit!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO