

# Beweg dich und lerne – Geschicklichkeit: Ich bin fünf Jahre alt!

Diese Aktivität kombiniert Atem und feine Fingerbewegungen.

Die Kinder sitzen und halten eine oder beide Hände offen hin, Handfläche gegen das Gesicht, die Finger weit gespreizt. Sie blasen auf den Daumen, der sich zurückbiegt, und tun dasselbe mit den anderen Fingern. Nach jedem Blasen wird eine kleine Pause eingelegt.



## Variation

Die Anzahl Finger, auf die die Schüler blasen, lässt sich anpassen:

- ans tatsächliche Alter des Kindes
- an eine von der Lehrperson gegebene oder gewürfelte Zahl.

Quelle: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'la bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**