

Das Gleichgewicht von Kindern spielerisch fördern



PSYMO-IDEENKISTE

- Spielen Sie mit Ihrem Kind Knie-Reiterspiele wie „**Hoppe-hoppe Reiter**“. Oder: Tragen Sie Ihr Kind **Huckepack**.
 - Schaukelspiele: Bieten Sie Ihrem Kind **Schaukeln, Hängematten, Körperkreisel oder Schaukelpferde** an. Als Hängematte kann auch ein Bettlaken oder eine Decke dienen. Die Eltern halten an den Enden fest und schaukeln darin das Kind.
 - Fahren Sie mit Ihrem Kind **Karussell**.
 - Lassen Sie Ihr Kind auf **Bordsteinen, niedrigen Mauern, über Steine** etc. balancieren. Laufen Sie dazu mit Ihrem Kind den Schulweg ab. Wo gibt es diesbezüglich Möglichkeiten?
 - Hüpfspiele: Machen Sie mit Ihrem Kind Hüpfspiele wie **Himmel und Hölle, Sackhüpfen, Gummitwist**.
 - Spielen Sie den „**Güggelikampf**“: Die Arme werden verschränkt. Es wird nur auf einem Bein gestanden. Ziel ist es, den Gegner umzustossen. Wer zuerst den zweiten Fuss absetzt, verliert.
 - Bieten Sie Ihrem Kind **Hüpfmatratzen, Trampolin** etc. an.
 - Laufen Sie **Schlitt-, Rollschuh, Rollbrett, Kickboard, Pedalo** mit Ihrem Kind. Lassen Sie Ihr Kind auf **Stelzen** laufen.
 - Fahren Sie viel **Fahrrad** oder anfangs **Lauftrad** mit Ihrem Kind.
 - Waldtage und Erlebniswanderungen: Gehen Sie in den Wald und lassen Sie das Kind über unebene Untergründe oder **umgekippte Baumstämme laufen**. Einfache **Wanderungen oder Barfußpfade** mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit bieten auch eine gute Förderung. Lassen Sie Ihr Kind viel **barfuß** laufen.
 - Bieten Sie Ihrem Kind ein Hobby an, welches das Gleichgewicht fördert: **Tanzen (Ballett), Kung Fu, Karate, Slackline** etc.
 - Suchen Sie mit Ihrem Kind **Spielplätze** auf, wo es klettern und rutschen kann. Legen Sie das Handy weg und spielen Sie mit. Beobachte Sie Ihr Kind und sagen Sie ihm, was es gut macht.
 - Lassen Sie Ihr Kind **Treppen laufen**, ohne dass es sich dabei an einem Geländer festhält.
 - Kleben Sie mit Malerband in der Wohnung Strecken ab, auf welchen das Kind laufen soll. Draussen können mit Kreide **Linien aufgezeichnet** werden
- Linienfangis: Es darf nur über die Linien gegangen werden.
- Rollen Sie **Teppiche oder Bettdecken** längs zusammen. Ihr Kind balanciert dann vorwärts, rückwärts, seitwärts, blind darüber. Gestalten Sie in der Wohnung einen **Parcours aus Kissen, Hockern, Eierschachteln, gefüllten Bettflaschen...** Der Boden ist „Lava“ und darf nicht berührt werden.
 - **Spannen Sie Schnüre** durch das Kinderzimmer (ein „Spinnennetz“), über die das Kind steigen muss (→ Einbeinstand).

