

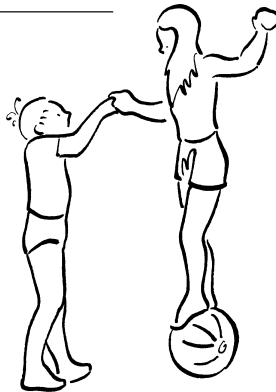
## 2.3 Den sicheren Stand aufgeben

Jeder Gehsteig, jedes Geländer lockt das Kind zum Spiel mit dem Gleichgewicht. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl im Sport wie auch im Alltag eine wesentliche Voraussetzung für sicheres Bewegen. Im Kindergarten soll diese Grundfähigkeit vielseitig und kindgemäss gefördert werden.

**Wir üben wie Artisten im Zirkus.**

**Mit dem Medizinball:** Der weiche Leder-Medizinball eignet sich für spannende Bewegungsaufgaben, bei denen das Gleichgewichtsvermögen ohne grosses Risiko herausgefordert werden kann.

- Gelingt es, auf den Ball zu sitzen und die Füsse vom Boden abzuheben? Wie lange?
- A und B sitzen auf je einem Ball und versuchen, sich nur mit den Füßen aus dem Gleichgewicht zu stossen. Wer bleibt länger oben?
- A steht mit beiden Beinen auf dem Ball und B sichert mit den Händen. Wechseln.
- Gelingt es, auf dem Ball in die Hocke zu gehen?
- Vom Stand auf dem Ball zum Sitz wechseln, ohne den Boden zu berühren.
- Bäuchlings auf dem Ball liegen und Schwimmbewegungen ausführen, ohne den Boden zu berühren

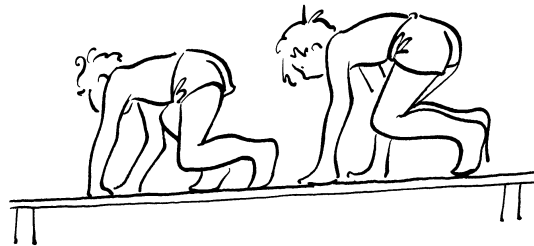


🎯 Thema «Zirkus» aufgreifen.

➞ Viele dieser Übungen sind auch auf Dosen, Baumstrünken oder Steinen möglich.

**Die Langbank als «Hochseil»:** Auf der Langbank können die Kinder – wie die Artisten auf dem Hochseil – verschiedene Kunststücke ausprobieren. Am Anfang werden die Bewegungsaufgaben erleichtert, wenn die Breitseite oben ist.

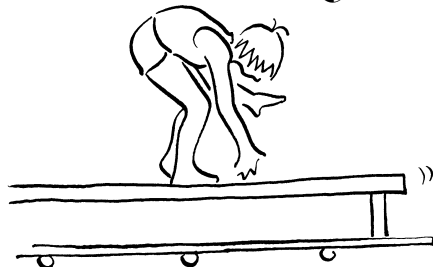
- In verschiedenen Gangarten über die Langbank balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren, auf zwei Händen und einem Fuss, kriechen, sich ziehen usw.)
- Zu zweit mit Handfassung in selbst gewählten Fortbewegungsarten die Langbank längs überqueren.
- Sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Verschiedene Gegenstände mittragen.
- Eigene Formen allein und zu zweit ausprobieren, einander vorzeigen.



🎯 Auch auf Baumstämmen, Steinen, niederen Mäuerchen usw. möglich.

**Die «rollende» Langbank:** Die Langbank (LB) wird mit der breiten Fläche auf vier Gymnastikstäbe gelegt. Auf dieser labilen Unterlage versuchen die Kinder verschiedene Übungen auszuführen.

- Im Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren über die Schmalseite der Bank balancieren.
- Aus dem Stand in die Hocke gehen und sich drehen.
- Sich mit halben oder ganzen Drehungen vorwärts bewegen.
- Seilartisten: 1-2 Kinder stehen auf der Langbank, während 2 andere Kinder an beiden Enden der LB vorsichtig hin- und herschieben.
- Gelingt dies sogar mit geschlossenen Augen?
- Tram fahren: Drei Kinder sitzen auf dem «Tram» und lassen sich von den anderen durch die Halle fahren, indem diese die Langbank schieben und die Stäbe von hinten immer wieder nach vorne bringen.



🎯 Kinder zur Vorsicht anleiten.

🎯 Thema: Sehbehinderte Kinder.

➞ Wer darf Tram fahren? Kinder bei der Rollenverteilung selber entscheiden lassen.