

## 2.2 Auf allen vieren

Das Gewicht des eigenen Körpers v.a. mit der Rumpfmuskulatur zu tragen, ist nicht alltäglich. Das Kräftigen des Stützapparates soll lustvoll und spielerisch erfolgen. Es muss aber immer wieder unterbrochen werden, denn das Ungewohnte kann sonst zu anstrengend werden.

### Was kannst du alles als «Vierbeiner»?

**Kopf-Ball:** Auf allen vieren spielen sich zwei Kinder einen Ball zu. Einfach ist es mit dem Kopf, schwieriger mit den Füßen, wenn man unter dem Körper rückwärts schaut.

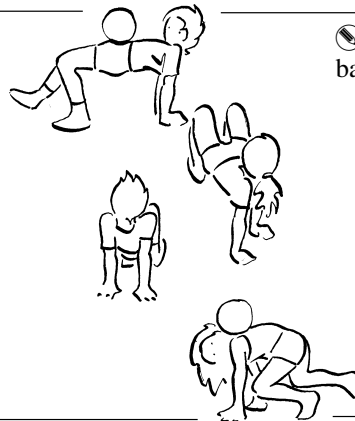
- Mit Kopfbällen ein Ziel (z.B. Keulen) oder ein gegnerisches Tor treffen.
- 4-Füssler-Minigolf: Spielfläche mit Matten begrenzt. Die Kinder erfinden eine Art Minigolfspiel. Als Schläger dient der Kopf oder ein Fuss.



➔ Die Kinder eigene Spielregeln bestimmen lassen.

**Kugelbahn:** Auf allen vieren rücklings versuchen die Kinder (in Gruppen) einen Ball von einem zum andern weiterrollen zu lassen, ohne dazu die stützenden Hände zu gebrauchen.

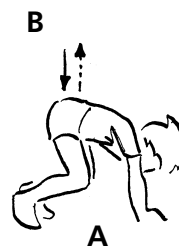
- Geräte wie Barren, Schwedenkasten, Langbank einbeziehen, um einen Ball hinunterrollen zu lassen. Wie wird es möglich – ohne Zuhilfenahme der Hände – den Ball auch wieder nach oben zu bringen?
- Gelingt es, ein «Ei» (Weichball) auf allen vieren zu transportieren, ohne es mit den Händen zu halten?
- Zu zweit tun sich neue Möglichkeiten auf.
- Ist auch ein Eildienst oder gar ein Überqueren von Hindernissen möglich?



🕒 Im Werken eine Kugelbahn bauen.

**Katzenbuckel:** A steht im Vierfüssler-Stand und wird von B mit einer Hand berührt. Der Berührungspunkt soll stets zum höchsten oder – je nach Absprache – zum tiefsten Punkt des Rückens werden.

- A hebt einen Arm oder ein Bein an. Auf nur drei Abstützpunkten wird es wackliger und anstrengender. Gelingt es A, im Gleichgewicht zu bleiben?
- Auf einer Matte: B versucht A aus der Vierfüsslerposition zu stossen/ziehen, ohne dabei zu schlagen.



🗣 Sprache: Welche Körperteile können die Kinder benennen? Messen: Was ist länger, der Unter- oder der Oberarm? Den eigenen Körper ausmessen und aufzeichnen.

**Die Spur halten:** Auf allen vieren einer bestimmten Linie oder Seilspur folgen. A schliesst die Augen und wird von B an den Hüften gelenkt. Welchem Team gelingt es, die Strecke ohne Fehler (Berührung der Linie oder des Seils) zu überwinden.

- A geht auf allen vieren, die Augen offen. B versucht, A durch leichtes Schubsen an den Hüften an einem fehlerfreien Zurücklegen der Strecke zu hindern.
- A muss B auf seinem Rücken über die Strecke transportieren. Wie geht's am besten?



🚫 Wichtig: Nie die Wirbelsäule, insbesondere die Kreuzgegend, belasten!

**Liegestütz vorlings:** Mit kleinen Schritten rw. zwischen die Hände in die Kauerstellung gehen, ohne die Handflächen vom Boden zu lösen.

- In diese Kauerstellung springen oder zwischen den Händen durch in den Liegestütz rl. gehen.

