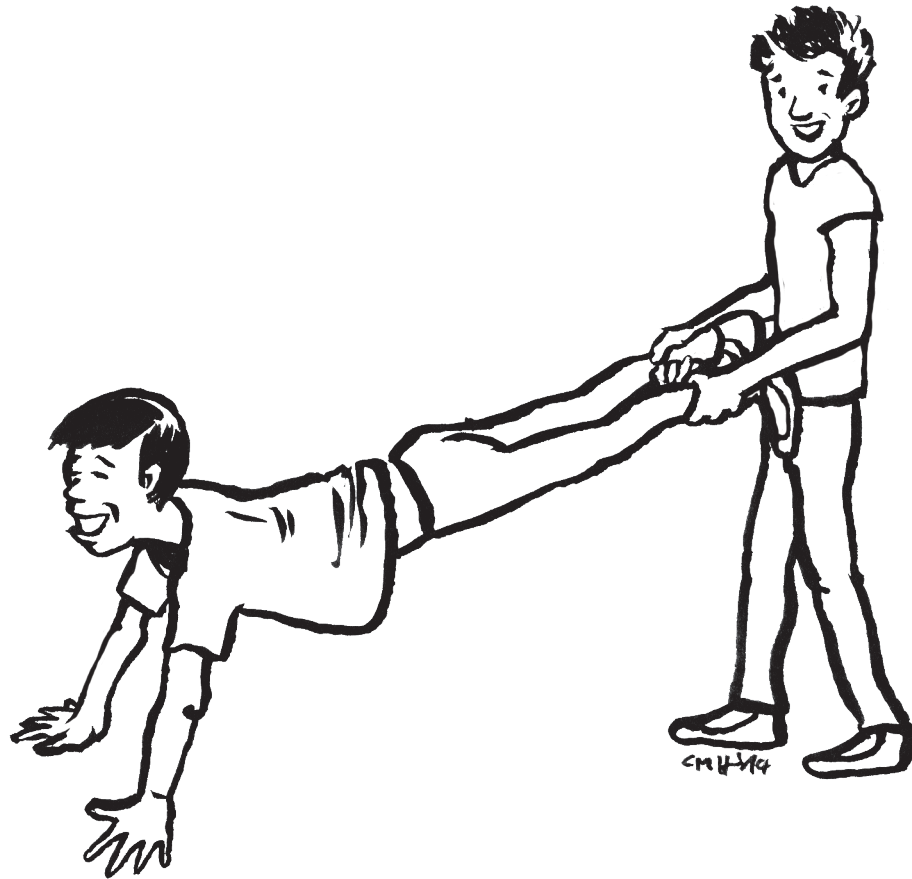


KÖRPERSPANNUNG / KRAFTANPASSUNG

Der Körper muss sowohl in der Bewegung als auch im Ruhezustand ständig eine gewisse Spannung der Muskeln aufrechterhalten. Kinder mit einem schlaffen oder überspannten Körper müssen für Bewegungen mehr Kraft und Energie aufwenden. Als Folge sind Verkrampfungen, Verspannungen und Ermüdung zu beobachten. Durch vielfältige Bewegungsangebote lernt das Kind seine Körperspannung zu regulieren.



SPIELIDEEN

- Rammeln (stossen, ziehen, ringen)
- Trampolin springen
- Klettern (Spielplatz, Klettergerüste / -stangen, im Wald auf einem Baum)
- Seil ziehen
- Hüpfspiele (Gummitwist, Himmel und Hölle)
- Handstand, Liegestützen, Garetten-Lauf
- Gegenstände umherstossen / ziehen
- Spiele mit Körperwiderstand: Hahnenkampf, Rücken an Rücken stossen

ZUR ENTSPANNUNG

- Warmes Bad in Badewanne
- Pudding-Körper (der Körper des Kindes wird in weichen Pudding verzaubert)
- Massage

SPEZIELL FÜR DIE HÄNDE

- Mit Knete, Ton, Sand arbeiten (Schlange, Kugel, Pizza formen)
- Backen (Guetzli, Brotteig selber herstellen)
- Kochen und Rüsten von Gemüse oder Früchten
- Bei Verkrampfungen beim Schreiben immer wieder kurze Pausen einlegen (Hände ausschütteln, massieren)
- Werken (hämmern, sägen, schleifen,...)
- Tiere streicheln und bürsten

Alles was mit körperlicher Anstrengung und Kraft zu tun hat, hilft dem Kind seine Muskelspannung aufzubauen und zu halten. Wichtig ist aber auch die Entspannung des Körpers, um wieder Energie zu tanken und sich zu erholen.

