



Klar, Sport ist gesund. Herumtollen macht aber auch klug! Denkleistungen hängen eng mit Motorik und Wahrnehmung zusammen. Kinder erschliessen sich die Welt nicht über den Kopf, sondern über ihre Sinne und Bewegung.

■ Text: Sabine Lenherr-Fend, Illustrationen: Sina Gerschwiler

Kinesiologie für kleine Kinder

Kinesiologische Übungen steigern Konzentration, Entspannung, Leistung und Wahrnehmung. Gerade das lustige und ungezwungene Spiel – vielleicht eingebaut in Geschichten – macht Kindern grossen Spass und aktiviert spezifische Gehirnbereiche. Übrigens: An Elternabenden lockert die eine oder andere Übung auch mal Mama und Papa auf. Vier Vorschläge:

- ♦ **Wenn die Eule ruft...** Mit einer Hand die gegenüberliegende Schulter packen und die Muskeln kneten. Mit dem Kopf langsam von einer zur anderen Seite schauen und «Schuhuuu» rufen. Dann das Ganze mit der anderen Hand, bzw. Schulter wiederholen.
- ♦ **Gut gebrüllt, Löwe!** Kräftig gähnen und brüllen wie ein Löwe.
- ♦ **Mach den Gorilla!** Mit den Handflächen wie ein Gorilla auf die Brust trommeln. Dabei hohe oder tiefe Uuuuu- und Ahhhh-Laute singen.
- ♦ **Ohren «einschalten»...** Mehrmals die Ränder beider Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von oben bis zum Ohrfläppchen massieren und nach aussen ziehen. Das erhöht die Aufmerksamkeit beim Zuhören und macht wach.

Gefunden in: Nina Hock, Kinesiologie für kleine Kinder, Don Bosco Verlag

Verkleiderlis

Es braucht nicht unbedingt ein Prinzessinnen- oder Polizistenkostüm. Richtige Kleider und Accessoires von Papa, Mama oder Opa tun auch. Der Vorteil: Da diese Kleidungsstücke zu gross sind, lassen sie sich leichter, sprich, alleine anziehen. Da werden unterschiedliche...

(K)ein Kreuz mit Überkreuz...

Wie Ameisen oder Bären hintereinander unter und über Hindernisse kriechen...

Den ganzen Artikel lesen Sie in der Ausgabe 3/Juni 2017.

fürs Gehirn

Alles sehen, hören, schmecken, tasten und ...? Genau! Da fehlen noch der Gleichgewichts- und der Bewegungssinn. Die kinästhetische Wahrnehmung braucht keine Reize aus der Umwelt, sondern empfängt und verarbeitet Empfindungen aus dem Körperinnern. Wie viel Kraft habe ich? Bin ich angespannt oder entspannt? Ist dieses Objekt schwer oder leicht? Über die Wahrnehmung planen, steuern, koordinieren und regulieren wir unsere Muskeln und somit unsere Eigenbewegungen. Durch alle Arten von Bewegung, ob Hüpfen, Rennen, Klettern oder Kriechen, sammelt das Kind motorische Grunderfahrungen, die dafür sorgen, dass im Gehirn Nervenverbindungen miteinander verknüpft werden.

Gefunden in: 3 Minuten für alle Sinne, Jutta Bläsius, Don Bosco Verlag

Bewegtes Spiel voraus!

Alles, was es dazu braucht: genügend Platz, Seile, Tücher (Schwungtuch, Leintuch, Chiffontücher), grosse und kleine Bälle, Reifen, Kriechtunnel, Schaumstoffwürfel/-quader, Rollbrett, Bobby Cars, Gymnastikbänder, Musik, Kisten, Körbe oder einen Aufenthalt in der Natur.

Hoch zu Ross

Schaumstoffwürfel auf die lange schmale Seite stellen. Aufsteigen und losreiten (hüpfen)! Auch ohne «Würfeltier» macht ein Springreiten bzw. -hüpfen über Hindernisse Laune.

Bäuchlings gelingt

Sich mit oder ohne Rollbrett an einem Seil über den Boden ziehen oder in Bauchlage quer in der Hängematte schaukeln. Spielen, malen und Bilderbücher auf dem Bauch liegend betrachten, stärkt die Rumpf-, Nacken- und Schultermuskulatur. Zudem werden neurophysiologische Prozesse begünstigt und Haltungsschäden vorgebeugt.

Umgebung machts aus

- Im Park oder im Wald über Baumstämme, Mauern balancieren oder Waldmaterial sammeln
- Im Zimmer mit Decken, Tischen oder Stühlen eine Höhle bauen
- Mit den Zehen verschiedene Gegenstände greifen: Steine, Stifte, Teelöffel, Legos ...
- Variante: Dinge aus einem mit Wasser gefüllten Becken angeln

Spiel und körperliche Aktivität fördern

- Spielen mit Bällen, alleine an der Wand oder mit Gschpänli
- Hüpf-, Lauf- oder Fangspiele
- Die Kinder imitieren Tiere. Die Gspändli versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt. Wie hüpf, springt, läuft ein Hase, Känguru, Frosch usw.?

Längere Inaktivität vermeiden

- Malen, zeichnen und basteln
- Mit der Kurbelspitzmaschine alle Farbstifte anspitzen
- Aktive Fortbewegung: zu Fuss, mit dem Scooter oder per Velo
- Mit Steinen, Kreide einen Parcours markieren. Die Kinder absolvieren den Parcours in unterschiedlichen Varianten, z.B. hüpfend, rückwärts, zu zweit – mal schneller, mal langsamer.

Mehr Infos:

www.gesundheitsfoerderung.ch/kleinkindbereich

Für kindergerechtes Bewegungsmaterial:
www.spielgruppenshop.ch