

Bleib in Balance

Durch Hüpfen, Springen, Laufen und Balancieren erkunden Kinder im Kindergarten sich selbst und ihre Umgebung. Sie sammeln Erfahrungen und lernen, ihre eigenen Grenzen einzuschätzen. Balanceübungen helfen Kindern, ihren Gleichgewichtssinn zu entwickeln und zu verbessern, außerdem wird dadurch die Konzentration gefördert und die Muskulatur trainiert.

Balance im Labyrinth – „Balancierpfad“

Seile, Naturbausteine, Langbänke und ähnliches werden zu einem Labyrinth auf dem Boden arrangiert, über das die Kinder dann balancieren. Diese einfache Übung fördert den Gleichgewichtssinn und das Körpergefühl. Der Spaß wird gesteigert, wenn zwei Labyrinth um die Wette durchquert werden. Eine zusätzliche Herausforderung entsteht, wenn die Kinder aufgefordert werden, rückwärts zu laufen.

„Flamingo-Tanz“

Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Auf ein Signal hin sollen alle Kinder ein Bein heben - also wie Flamingos auf einem Bein stehen - und versuchen, so lange wie möglich in dieser Haltung zu bleiben.

Um es schwieriger zu machen, können die Kinder währenddessen klatschen, sich zu Musik bewegen oder ein Lied singen.

„Urwald-Tausendfüßler“

Alle Kinder fassen dicht hintereinander an ein langes Seil und verwandeln sich so in einen Tausendfüßler. Gemeinsam schlängelt sich der Tausendfüßler durch den Urwald, sei es im Außenbereich, in der Turnhalle oder im Gruppenraum. Die Herausforderung steigt, wenn der Tausendfüßler Hindernisse überwinden muss. Zum Abschluss rollt sich der Tausendfüßler zu einer Spirale zusammen.

Martina Seereiner, BA
Österreichischer Kneippbund

