

Übungen: Verbesserung der Koordination

Orientierungsfähigkeit (Lienert, Sägger & Spiess, 2004, S. 53)

1. Das Kind legt sich auf den Bauch. Eine andere Person legt dem Kind «Sandsäckli» oder einen anderen Gegenstand auf den Rücken. Weiss das Kind, wo sich der Gegenstand befindet?

Differenzierungsfähigkeit (Lienert, Sägger & Spiess, 2004, S. 54)

1. Eine Person klatscht oder stampft dem Kind ein Klatsch- oder Stampfmuster vor. Kann das Kind das gleiche Muster nachklatschen / nachstampfen?
2. Das Kind hat ein Zeitungsknäul in einer Hand und ein Sandsäckli in der andern. Kann das Kind beide Gegenstände gleichzeitig aufwerfen und wieder fangen?
3. Luftmatratze / Luftpumpe: Kann das Kind seinen Körper anspannen und danach entspannen?
4. Eine Person macht dem Kind langsame und schnelle Überkreuzbewegungen vor. Kann das Kind diese nachahmen?

- Überkreuzübung 1: Locker dastehen. Dann ziehst du das linke Knie hoch und berührst es mit deiner rechten Hand. Wieder locker stehen, danach berührt deine linke Hand das hochgezogene rechte Knie. Immer weiter so.

Alternativen: Das Knie mit dem Ellenbogen berühren. Anstatt das Knie, den Fuss berühren. Nicht nur vor dem Körper die Übungen machen, sondern auch hinter dem Körper. Die Übung kann auch mit Musik gemacht werden.

- Überkreuzübung 2: Nimm ein Blatt Papier und male eine liegende Acht darauf. Fahre diese viele Male mit der linken und der rechten Hand nach. Starte mit der linken Hand für die rechte Hirnhälfte. Wichtig ist es jeweils in der Mitte zu starten und nach oben zu streichen. Wenn du dazu summt fördert das die Entspannung.

Alternativen: Strecke deine Hand nach vorne. Der Daumen zeigt nach oben. Zeichne nun mit deinem Arm eine liegende Acht in die Luft. Nur deine Augen folgen dem Daumen. Die Acht kann auch auf den Boden gemalt/beklebt werden und von dir nachgelaufen werden.

- Überkreuzübung 3: Zeichne mit beiden Händen und Armen gleichzeitig ein gleiches Bild (gespiegelt) in die Luft. Mache diese Übung ganz langsam. Die Augen schauen dabei gerade aus.

Alternative: Höre während der Ausführung einem Lied zu und dirigiere mit den Händen.

Gleichgewichtsfähigkeit (Lienert, Sägger & Spiess, 2004, S. 55)

1. Eine Person legt ein Seil auf dem Boden aus. Kann das Kind darüber balancieren?
2. Kann das Kind auf Mauern oder anderen Gegenständen in der Umwelt balancieren?
3. Kann das Kind auf einem Wackelbrett balancieren?
4. Eine Person macht die Übung vor, dabei steht diese auf einem Bein. Kann das Kind ebenfalls auf einem Bein stehen? Geht dies sogar mit geschlossenen Augen? Wettbewerb: Wer kann länger auf einem Bein mit geschlossenen Augen stehen bleiben?
5. Das Kind steht gerade hin. Eine Person legt «Sandsäckli» oder Jonglierbälle auf den Körper des Kindes (z.B. auf einer Handfläche). Kann das Kind die Gegenstände auf seinem Körper balancieren?

Reaktionsfähigkeit (Lienert, Sägger & Spiess, 2004, S. 56)

1. Eine Person spielt mit dem Kind Schere, Stein, Papier. Wer gewinnt?
2. Eine Person streckt ihre Hände vor ihrem Körper aus. Kann das Kind der Person auf die Hände klatschen, ohne dass diese zurückzuckt?
3. Kann das Kind einen Ball in die Luft werfen, einen anderen aufheben und den fliegenden Ball wieder auffangen?
4. Kann das Kind einen Basketball prellen? Oder sogar zwei Bälle gleichzeitig?