



Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind geht in die verkehrte Bankstellung, hebt ein Bein hoch und zählt dabei bis fünf. Dann wechselt es das Bein.



Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind geht in die verkehrte Bankstellung, hebt einen Arm hoch und zählt dabei bis fünf. Dann wechselt es den Arm.
Variation: das Kind hebt gleichzeitig den Arm und das gegenüberliegende Bein.



Körperspannung und Gleichgewicht

Ausgangsposition: Das Kind sitzt auf dem Boden und legt die Füße auf den Ball. Nun hebt es langsam das Gesäß etwas hoch. Mit der Zeit und Übung kann man versuchen, das Gesäß so weit hochzuheben, bis ein gerader Bauch entsteht.
"Künstler" können auch versuchen, ein Bein wegzustrecken und nur mit einem Fuß den Ball fixieren (Kunststück im Zirkus).



Stabilisierung und Gleichgewicht

Das Kind nimmt die Bankstellung ein und streckt langsam das rechte Bein gerade nach hinten, ohne dabei ins "Hohlkreuz" zu fallen. Zusätzlich streckt es dabei den linken Arm nach vorne aus.

ACHTUNG: Das Kind blickt dabei nach unten und der Rücken muss gerade sein. Danach werden die Seiten gewechselt. Diese Übung ist nicht einfach und bedarf einer oftmaligen Wiederholung.



Kräftigung Bauch

Das Kind liegt auf dem Rücken und streckt die Beine nach oben aus. Es soll ein rechter Winkel in der Hüfte entstehen. Nun hebt das Kind den Kopf (Kinn zur Brust) und wandert mit dem Ball langsam bis zu den Zehen hinauf und wieder hinunter (Maus krabbelt den Berg hinauf und ruft Juchhu).



Kräftigung Bauch

Das Kind nimmt die Rückenlage ein und stellt die Beine auf (die Beine stellen einen Berg dar, den sich das Kind aussuchen darf - zB. den Mount Everest).
Der Ball stellt die Sonne dar und sie geht jeden Morgen auf (wandert zu den Knien hoch). Zu Mittag steht sie hoch am Himmel (über der Bergspitze) und am Abend geht sie wieder unter (Ball auf den Bauch).
Wiederhole diese Übung mit Hilfe der Wochentage (Am Montag geht die Sonne auf und wieder unter, am Dienstag geht die Sonne auf und wieder unter usw.)
Wichtig dabei ist, dass das Kind den Kopf hochhebt und den Atem nicht anhält (Lasst das Kind blasen!)



Kräftigung Rücken, Schulter und Armmuskulatur

Das Kind liegt auf dem Bauch und hält den Ball in beiden Händen. Die Arme werden dabei gestreckt und so wie der Kopf einige Zentimeter vom Boden hochgehoben. Das Kind versucht dabei laut bis 10 zu zählen, damit es die Luft nicht anhält.



Kräftigung Rücken, Schulter und Armmuskulatur

Wenn die oben beschriebene Übung 1 schon gut klappt, versucht mal abwechselnd den Ball hinter den Kopf und auf den Boden abzulegen, ohne dabei mit Armen oder Kopf den Boden zu berühren.