

Bewegungspausen mit dem Fokus Kräftigen

Hochhaus und Bagger:

Ein Kind ist im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken und spielt das stabile Hochhaus. Das andere Kind versucht als Bagger das Hochhaus einzureissen.

Das Kind muss gegen die Kraft stabilisieren, um das Einstürzen zu verhindern.

Luftmatratze und Blasebalg:

Ein Kind liegt in der Bauchlage und spielt die Luftmatratze. Arme und Beine stellen die vier Luftkammern dar, die vom Partner mit dem Blasebalg einzeln aufgepustet werden können. Hierfür stößelt man den Schlauch jeweils in das Ventil. So dass der Übende auch weiss, welche Kammer gerade gefüllt wird. Mit der Luftfüllung spannt sich die Muskulatur an und das Bein/der Arm hebt sich leicht vom Boden ab. Wird das Ventil geöffnet, erschlafft die Muskulatur, die Luft entweicht.

Vereinfachung: ganzen Körper als Luftballon aufblasen.

Käfer und Zahlen erkennen:

Die Kinder liegen auf dem Rücken, wobei der Blick zueinander gerichtet ist. Die Beine sind angewinkelt, so dass sich die Füße mit den Sohlen berühren. Auf Kommando heben beide Schultern und Kopf vom Boden weg. Ein Kind zeigt eine bestimmte Anzahl von Fingern. Das andere Kind muss die entsprechende Zahl sagen.

Käfer und Grashalm:

Ein Kind liegt auf dem Rücken und spielt den Käfer. Das andere Kind steht daneben und hat ein Bündeli in den Händen, welches einen Grashalm symbolisiert. Das Kind auf dem Rücken muss nun versuchen mit seinen hochgestreckten Händen und Füßen, den hin und her schwankenden Grashalm zu berühren.

Brücke und Mechaniker:

Ein Kind liegt auf dem Rücken und ist die schräge Brücke. Die Beine sind angewinkelt und die Füße auf der Matte aufgestellt. Das andere Kind dreht als Mechaniker an der Kurbel, welche an der Hüfte festgemacht ist. Beim Hochdrehen hebt sich das Gesäss an, so dass eine schräge Brücke entsteht. Bei der Gegenbewegung senkt sich das Gesäss wieder ab. Erschwerung: Zusätzliche Kurbel am Knie, welche das Bein strecken und beugen kann.

Hände abklatschen:

Zwei Kinder stehen sich in der Liegestützposition gegenüber. Achtung: genügend Abstand zwischen den Köpfen. Sie versuchen sich nun gegenseitig auf die Hände zu klatschen.

Dabei ist es wichtig, dass sie ihr Gewicht nicht nach vorne verlagern.