Purzelbaum-Tagung 2013

Workshop 13

Rollen, Robben, Krabbeln – Träumen:

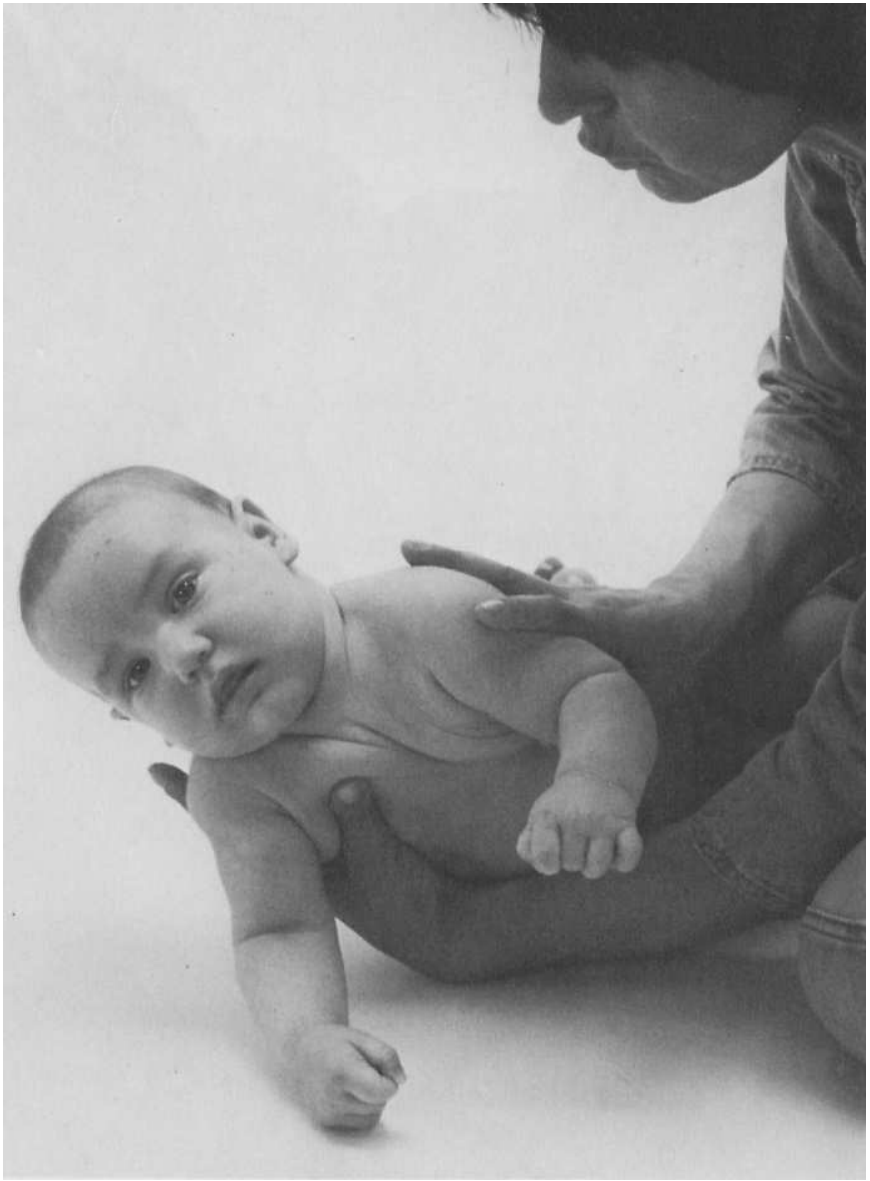
Bewegung und Entspannung für Babys

Mirjam Erni, 9.11.13

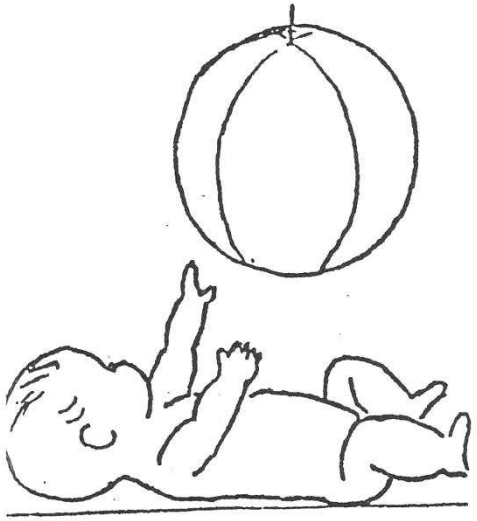
Wichtige Grundgedanken

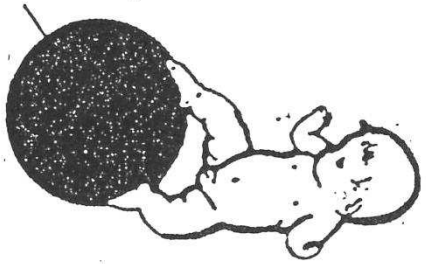
- 1. Bewegungsfreiheit
- 2. Bewegungsraum
- 3. Spannung und Entspannung
- 4. Beide Seiten
- 6. Mit dem Kind sprechen
- 7. Bedürfnisse des Kindes
- 8. Aktive Bewegung

Handling

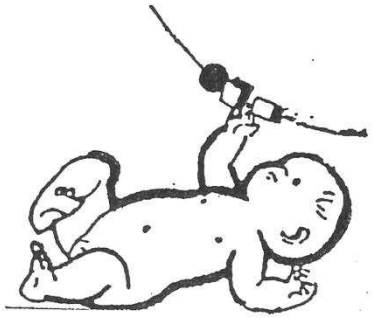


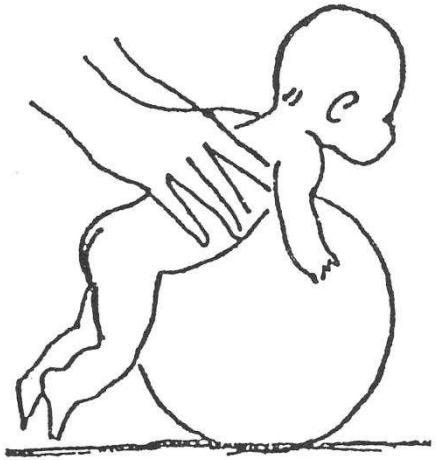
Anregungen für das erste Vierteljahr





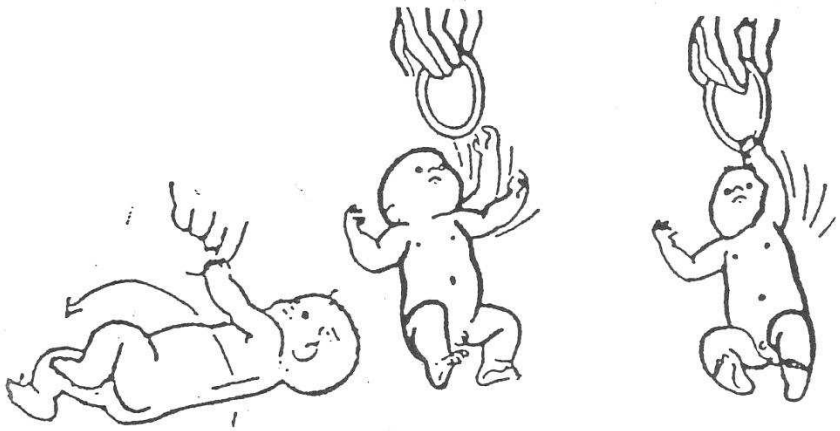
Erfassen des Balles in Rückenlage



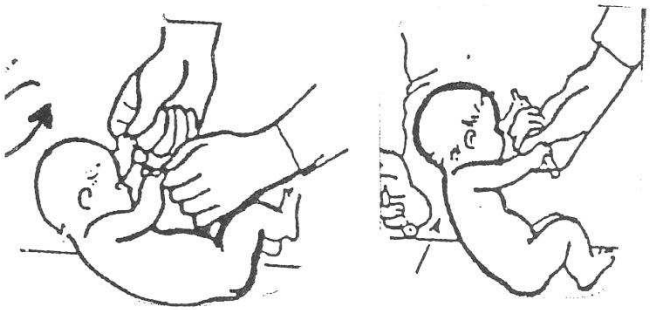


Abstossen auf dem Wasserball

Anregungen für das zweite Vierteljahr

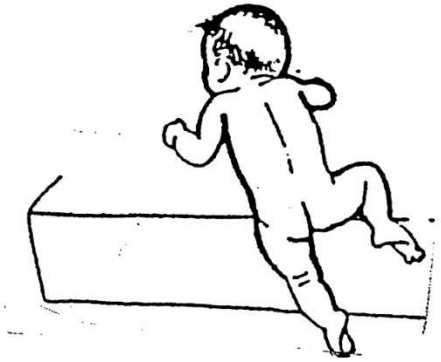


Drehen in die Seiten- und Bauchlage

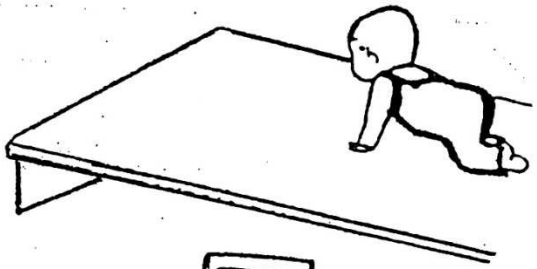


Aufziehen mit Fingern, Ringen, Stab

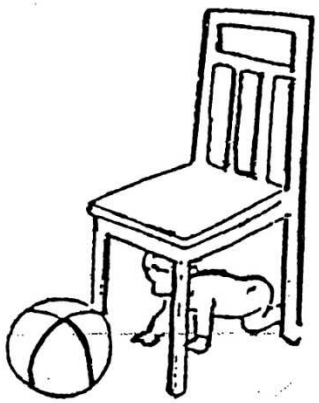
Anregungen für das zweite Halbjahr



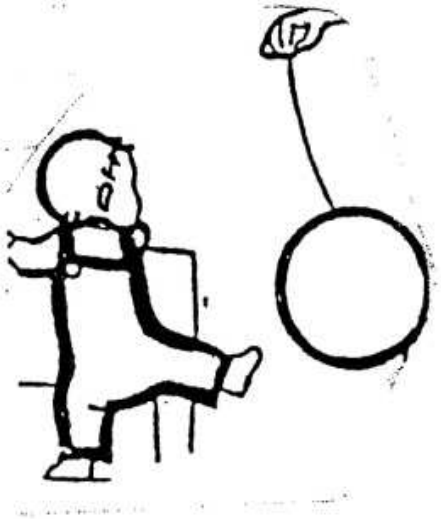
Auf Treppenabsatz kriechen



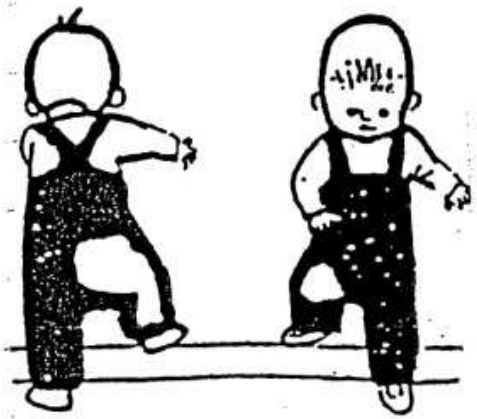
Schiefe Ebene erkunden



Durch Gegenstände kriechen



Balance üben mit Ball



Über Hindernisse gehen

Bewegungsformen

Robben, Schlängeln, Kriechen	Von unbestimmter zu zielgerichteter Fortbewegung, auf verschiedenen Ebenen, Böden und Materialien (rauf, runter, Richtungsänderungen)
Krabbeln	Vor-, rück, seitwärts, im Pass- und Wechselgang (hoch, tief, schnell, langsam)
Wälzen	Drehen um Körperlängsachse. Mattenberg, Geländehügel, sich einwickeln mit Decken, Tücher
Rollen	Drehen um die Körperachse im Gelände, mit Mattenberg, Partnerhilfe , über Purzelbaum zur Rolle
Klettern	Über Hindernisse in Natur, Baumstämme, Felsen, im Raum mit Seilen, Stühlen, Langbänken

Schmetterlingsmassage

- Massage MIT Kleidern
- Für alle geeignet: von 0 bis über 100Jahre alt!!!
- Keine Muskelmassage, kein zu starker Druck
- Nervenbahnen werden aktiviert
- Körper-Integrations-Übungen

KiTa- Massage-Elemente

- Ausstreichen über den ganzen Körper
- Bauchmassage (Uhrzeigersinn!)
- Fussmassage