

Gleichgewichtstraining mit Wippen

Ein sinnvolles Bewegungstraining beim Lernen im Unterricht und Zuhause berücksichtigt hauptsächlich das Gleichgewichtsorgan, denn es spielt eine bedeutsame Rolle als „alles vereinendes Organisationsorgan“ in der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung.

Ziele des Gleichgewichtstrainings

- Gleichgewichts- und Lagesinn aktivieren, Orientierungsfähigkeit schulen
- Konzentration und Gedächtnis fördern
- auditive und visuelle Aufmerksamkeit stärken
- Geschicklichkeit und Körperbeherrschung verbessern



Balancierübungen unter Einbezug von Lernstoff

- mit beiden Füßen drauf stehen, balancieren
- zwei Möglichkeiten: Zehen – Ferse oder seitlich links – rechts
- Augen schliessen und versuchen, ruhig zu stehen
- mit beiden Armen liegende Achten in die Luft malen, mit den Augen folgen
- in die Knie gehen, langsam aufstehen, Tempowechsel
- in der Hocke balancieren, Arme langsam seitwärts und aufwärts bewegen
- balancierend ein Gedicht auswendig lernen, dazu eine Gestik ausführen
- ABC vorwärts und rückwärts laut sprechen lernen
- Wörter buchstabieren und in die Luft schreiben
- 1 x 1 und andere mathematischen Aufgaben üben
- ein Lied singen und mit beiden Händen dazu dirigieren
- einen Klatschrhythmus trainieren, dazu sprechen oder singen

Jonglierübungen

- zuerst am Boden mit 2 – 3 Bällen jonglieren lernen
- das Feld am Boden mit einem Reifen oder Seil begrenzen
- auf der Wippe oder dem Schwebebalken jonglieren lernen
- gleichzeitig Lernstoff üben: Wörter buchstabieren, rechnen, rezitieren