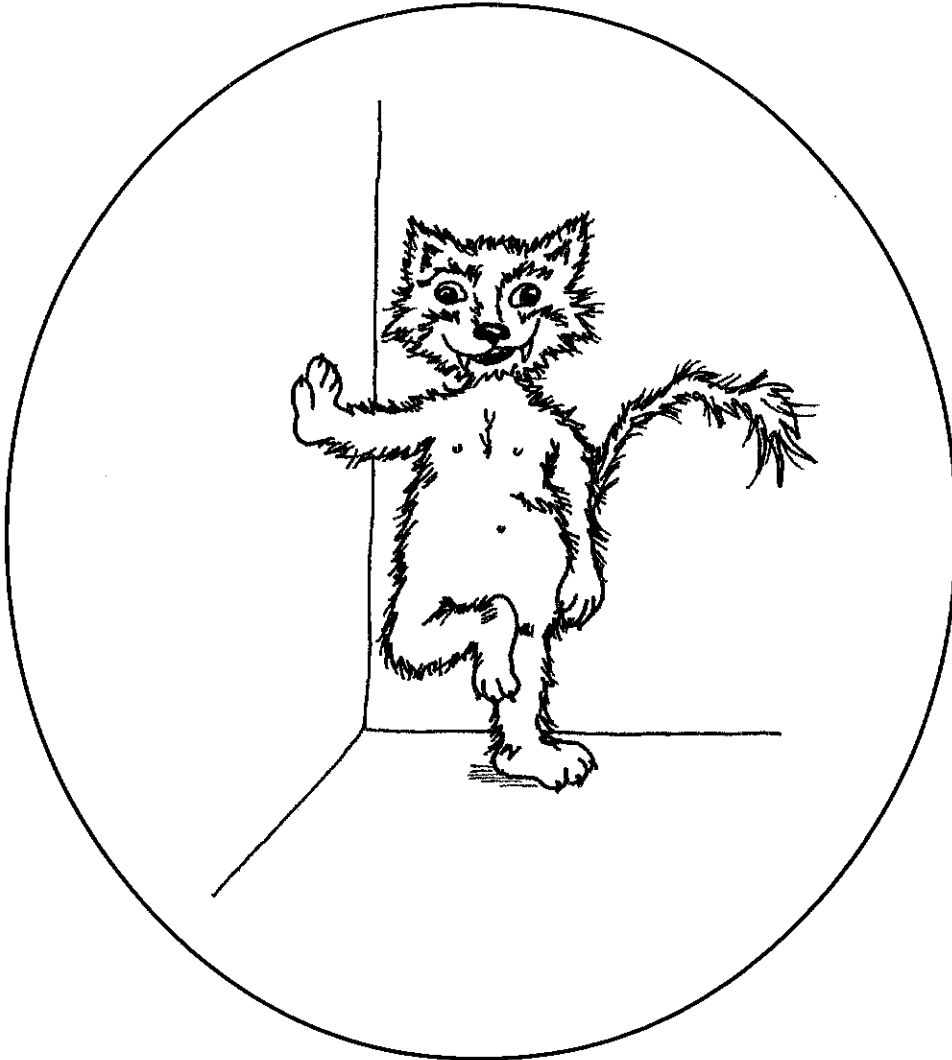


Baum



Übungsablauf:

Stell dich seitlich neben eine Wand. Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß und stütze dich mit der linken Hand an der Wand ab. Stell den rechten Fuß gegen den linken Oberschenkel und heb den rechten Arm, um eine Baumkrone anzudeuten.

Baum

Bemerkungen:

Gleichgewichtsübung

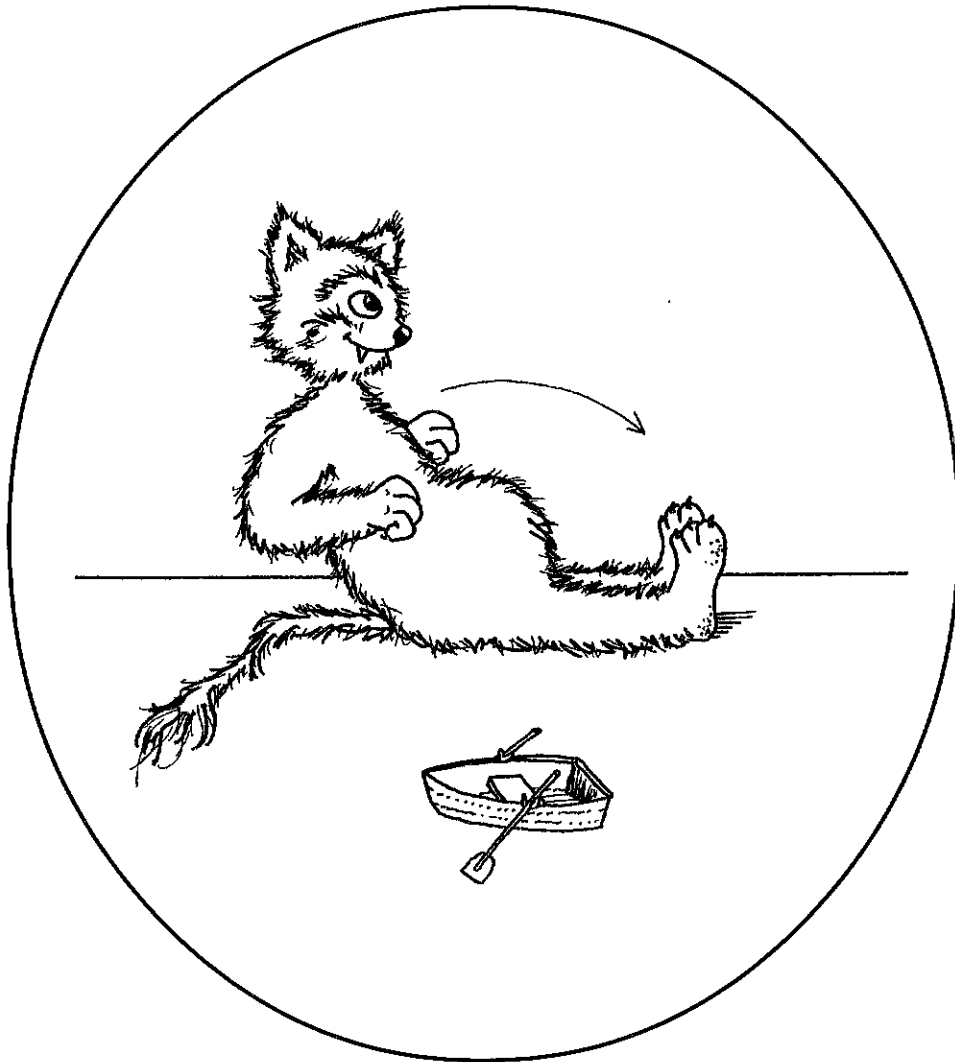
Varianten:

- eine Hand am (Schul-)Tisch
- ohne Abstützen, beide Füße am Boden, mit den Armen eine Baumkrone bilden
- ohne Abstützen, einen Fuß auf den anderen stellen
- ohne Abstützen, den Fuß an den Oberschenkel bringen
- zwei Kinder halten sich an den Händen

Möglichkeiten zur Anwendung:

Zur Förderung des Gleichgewichtssinnes (z.B. im Klassenraum)

Rudern



Übungsablauf:

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge deinen Oberkörper vor und zurück – tue so, als ob du ein Boot rudern würdest. Deine Beine bleiben dabei gestreckt.

Rudern

Varianten:

Auch Beine beugen und strecken.