

## BAUSTEIN 2: BILDKARTEN MIT KÖRPERÜBUNGEN ZUM GLEICHGEWICHT

Die Kinder erfahren «Gleichgewicht» und «Stabilität» am eigenen Körper



Ein Kind spielt auf allen Vieren ein kleines Schweinchen, ein anderes Kind versucht, dieses umzustossen. Die Kinder formulieren ihre Erfahrungen: Auf allen Vieren, mit Knien und Händen auf dem Boden, sind wir sehr stabil.



Wie müssen wir uns hinstellen, damit wir das Gleichgewicht nicht verlieren und stabil bleiben (z. B. im fahrenden Zug oder Bus)? Kind A steht mit beiden Füßen nahe beieinander, anschliessend mit den Füßen hüftbreit. Kind B versucht Kind A in beiden Positionen aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem es dieses an den Schultern stösst. Gemeinsam wird reflektiert: Mit gespreizten Beinen stehen wir stabiler als wenn die Füße nahe beieinander sind.



Wie müssen wir uns hinstellen, damit wir das Gleichgewicht nicht verlieren und stabil bleiben (z. B. im fahrenden Zug oder Bus)? Beide Kinder stellen sich mit geschlossenen Füßen gegenüber, legen die Handflächen gegeneinander und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dann stellen sie die Füße versetzt auf (breitbeinig, ein Fuss weiter vorn als der andere) und versuchen sich so aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gemeinsam wird reflektiert: Mit versetzt platzierten Füßen stehen wir stabiler als wenn die Füße nahe beieinander sind.



Die Kinder stellen sich auf ein Bein und bewegen den Oberkörper langsam nach vorne. Parallel dazu strecken sie das andere Bein nach hinten. Wenn dies zu schwierig ist, kann es sich auch an einem Partner oder an der Sprossenwand festhalten. Gemeinsam wird reflektiert: Wenn wir nur auf einem Bein stehen, sind wir weniger stabil.