

Förderung der motorischen Entwicklung bei Kindern. Folgende Übungen können empfohlen werden:

Ballspiele:

Einfaches Werfen und Fangen eines Balls fördert die Koordination, Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht des Kindes. Dies kann sowohl drinnen mit weichen Bällen als auch draußen durchgeführt werden.



Balancieren:

Aktivitäten wie das Balancieren auf einem niedrigen Balken oder einer Linie auf dem Boden trainieren den Gleichgewichtssinn und die Körperkontrolle. Eltern können zu Hause eine "Balancierstrecke" mit Klebeband auf dem Boden markieren.



Hüpfen und Springen:

Übungen wie auf einem Trampolin hüpfen oder von einer niedrigen Plattform springen fördern die Kraft und Koordination der Beinmuskulatur und verbessern die Körperwahrnehmung.





Dreirad- oder Fahrradfahren:

Das Fahren mit dem Dreirad oder Fahrrad stärkt die Beinmuskulatur und fördert die Koordination von Bewegungen und Gleichgewicht.



Klettern:

Kletteraktivitäten, z.B. auf einem Klettergerüst oder einem Baum, stärken die Arm- und Beinmuskulatur und fördern die räumliche Wahrnehmung.

