

Gemeinsam bewegen – gemeinsam gesund bleiben



Kein Ausflug mehr in den Zoo, und auf den Spielplatz vorm Haus dürfen die Kinder nur in kleinen Gruppen.

Zumindest einige Wochen lang war die Bewegung von Personal und Kindern unserer Einrichtungen stark eingeschränkt.

Die Beschäftigten unserer Nürnberger Kita Wackelzähne haben gemerkt, wie ihnen und den Kindern die Bewegung fehlt – und ein Spiel daraus gemacht, was Team und Kindern Spaß macht und guttut.



Man braucht dafür nur eine Matte (Teppichboden reicht auch) und schon kann's losgehen: Ein Kind oder ein Erwachsener legt sich mit dem Rücken auf die Matte, winkelt die Knie an und nimmt die Hände hinter den Kopf. Der oder die andere hält Partner oder Partnerin an den Knöcheln fest. Welches Team schafft die meisten Sit-ups?

Eine andere Übung, bei der es darauf ankommt, dass man sie im Team macht, geht so: Beide stützen sich auf dem Bauch liegend auf die Unterarme und heben den Körper und die Beine so an, dass nur die Fußspitzen den Boden berühren (Unterarmstütze). Dabei liegen sich beide so gegenüber, dass sie sich anschauen können. Nun strecken sie jeweils einen Arm aus und berühren damit den ausgestreckten Arm des Gegenübers.

Jede Übung zehn bis zwanzig Mal wiederholen.

Weitere Übungen für Eltern und Kind findet man z.B. hier:

www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder