

KÖRPERBEWUSSTSEIN TRAINIEREN

Rhythmus

Rhythmus bildet ein wichtiges Element im Körper. Der „innere“ Rhythmus – oder Rhythmusinn – bietet eine gute Basis für stabile und sichere Bewegungen. Daher sollten viele dieser Übungen im Rhythmus durchgeführt werden.

Spezialspiel

Um das links/rechts Bewusstsein eines Kindes zu fördern, können sie das „Meine rechte Seite ist besser-Spiel“ gleichzeitig zu den Übungen spielen. (Es kann auch mit der linken Seite gespielt werden) Dabei wird davon ausgegangen, dass für den Zeitraum von einer Woche bis vierzehn Tage die rechte Seite die spezielle Seite darstellt. Mama und Papa küssen die rechte Wange, drücken die rechte Hand, streicheln den rechten Arm, kitzeln die rechte Seite, ... alles was Sie sich an körperlicher Stimulation erdenken können, bis das Kind seine rechte Seite erkannt hat und auch im Schlaf sagen kann welches sein rechtes Ohr ist. Das muss auch nicht mit links wiederholt werden, wenn das Kind sich erst mal an einer Seite orientieren kann führt das eher zur Verwirrung.

Verkehrsteppich

Eine anderes exzellentes links/rechts Spiel ist ein so genannter Verkehrsteppich, ein kleiner Teppich, auf dem Straßen aufgezeichnet sind. Das Kind soll mit einem Auto spielen und dabei beschreiben in welche Richtung das Auto fährt. Das Spiel kann gleichzeitig mit Sonne/Stern gespielt werden.

Exercises:

- Basis Level B - Das „Ausbreiten-Schließen-Spiel“
- Basis Level I - Auf dem Boden schwimmen
- Extra Level F - „Stern/Sonne“
- Spinnen-Spiel
- Basis Level C – Engel im Schnee
- Basis Level D – Der Daumen
- Extra Level E – Klatschen - Stampfen
- Basis Level A – kreuz und quer
- Basis Level J – Seilspringen