

Übungen für unsere Kleinsten

ÜBUNG 1

Kind am Rücken liegend mit über Kopf gestreckten armen, Eltern steht gegrätscht verkehrt über den Armen und zieht das Kind durch die Beine in den Stand. Kind macht Purzelbaum durch die Beine zurück.

ÜBUNG 2

Erwachsene hält eine Stange (Besen etc.) wie eine Reckstange, Kind hängt mit beiden Händen und versucht mit d Füßen die Stange zu erreichen, geschicktere können mit den Füßen unter der Stange ganz überzudrehen und wieder zurück

ÜBUNG 3

Erwachsene mit Händen und Beinen am Boden, Popo in der Luft: Kind unten durch, einmal rundherum und wieder durch

ÜBUNG 4

Erwachsene und Kind im Grätschsitz gegenüber, Lieblingspuppe oder Ball zuspielen, fangen zurückrollen u zurückspielen

ÜBUNG 5

Erwachsene auf allen Vieren, Kind am Rücken, Richtung Fersen und wieder zurückbewegen (Schaukelpferd)



Viel Spass wünschen Michi & Nathalie