

Koordinationsübungen

Vor allem bei Hausübungen fällt es Kindern schwer, sich nach langem Sitzen auf die Aufgaben zu konzentrieren. Unser Gehirn braucht deshalb immer wieder kurze Pausen, in welchen der Kreislauf angeregt werden soll, die Muskeln aktiviert werden und unser Gehirn wieder bereitgemacht wird, für neue Informationen! Verschiedene koordinative Übungen können helfen, unser Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen um wieder aktiver arbeiten zu können. Weiters fördern körperliche Aktivitäten die Neubildung von Nervenzellen und folglich auch Lern- und Gedächtnisprozesse 😊 (Kund ins Leben, o.J.).



- **Kreisen**

Die Schultern langsam kreisen lassen. Beginne dabei zuerst in dieselbe Richtung und anschließend in verschiedene Richtungen.

- **Abklopfen**

Klopfe deinen gesamten Körper ab. Du kannst dir dabei vorstellen, dass du ein Schlagzeug bist. Achte darauf, welche verschiedenen Klänge dein Körper wiedergeben kann.



- **Weit nach oben strecken**

Stell dir vor du willst die Sterne vom Himmel holen oder einen Apfel erreichen der ganz oben in der Baumkrone hängt.

- **Körperteile schütteln**

Alle deine Körperteile werden gut durchgeschüttelt. Versuche Arme und Beine zuerst extra und dann gemeinsam zu schütteln.





- **Laufen**

Nun versuche am Stand so schnell wie möglich zu laufen. Stell dir vor, du willst einen Marathon gewinnen.

- **Springen**

Nun schau wie hoch du springen kannst. Spring, so hoch wie nur möglich! Wenn möglich, kannst du auch ein Wettspringen machen.



- **Klopfen/Kreisen**

Rechte Hand auf den Kopf – linke Hand auf den Bauch! Die rechte Hand klopft auf deinem Kopf und die linke Hand wischt am Bauch im Kreis. Das Ganze sollte gleichzeitig stattfinden. Wenn das gut klappt – die Hände wechseln!

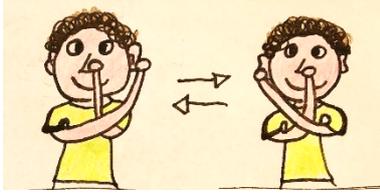
- **Überkreuzen vorne**

Zieh die Knie abwechselnd so hoch, dass du sie mit dem gegenüberliegenden Ellbogen gut erreichen kannst. Dann kommt die andere Seite dran!



- **Überkreuzen hinten**

Die gleiche Aufgabe wie vorhin, kann man auch hinter sich machen. Nun muss das Knie so weit gebeugt werden, dass du es mit deiner gegenüberliegenden Hand berühren kannst. Dann wieder die Seiten wechseln!

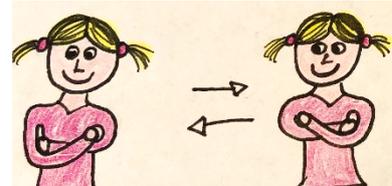


- **Ohr und Nase**

Greife mit deiner rechten Hand zur Nase und mit der linken Hand zum rechten Ohr – versuche jetzt die Hände zu wechseln!

- **Arme verschränken**

Arme vor der Brust verschränken – einmal soll der rechte Unterarm oben sein, einmal der linke Unterarm!



Zwischen den einzelnen Übungen immer wieder alle Körperteile gut ausschütteln! ☺



Viel Spaß! ☺