

Bewegungskurs für Eltern und Kinder

Simone Wendland ist Kursleiterin der Evangelischen Familienbildung Neukölln.

In der Evangelischen Kirchengemeinde Neu-Buckow bietet sie Montags von 9.30 - 11.00 Uhr einen Bubbledoo-Kurs für Familien mit Kindern ab 12 Monaten an.

Sie hat den Bewegungskurs für Sie und ihre Kinder entwickelt, den Sie anhand der Bilder Schritt für Schritt nachturnen können. Er ist in vier Übungen unterteilt.

Viel Spaß wünschen Ihnen Simone Wendland und das Team der Familienbildung und Familienzentren im Evangelischen Kirchenkreis Neukölln!

Tel.: 030 660 909 111

Teil 1



Teil 2

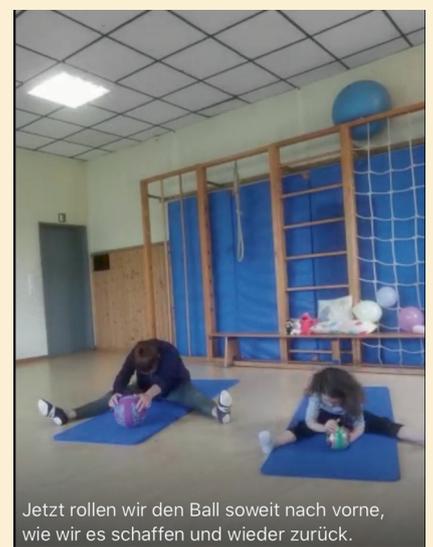




Wir legen den Ball neben uns und rollen ihn um die Beine und hinter dem Po herum. Nach einigen Malen, wechseln wir die Richtung.



Wir sitzen im Grätschsitz und rollen den Ball um die Beine und hinter uns herum, dann rollen wir ihn wieder in die andere Richtung.



Jetzt rollen wir den Ball soweit nach vorne, wie wir es schaffen und wieder zurück.



Wir sitzen, mit einem Kissen als Abstandhalter, mit den Rücken zueinander, im stabilen Grätschsitz. Nun lassen wir den Ball um uns kreisen und übergeben ihn dabei mit beiden Händen. Richtungswechsel.



Bei einem großen Größenunterschied, setzt sich das Kind auf ein dickes Kissen oder einen Kinderhocker. Die Beine sind gestreckt und geschlossen.



Wir tippen mit dem Ball auf unsere Füße und übergeben den Ball dann nach hinten, über den Kopf, zu unserem Partner, der den Ball dann auch auf seine Füße tippt und wieder nach hinten übergibt...

Teil 3



Kuscheltiertransport. Erst einmal gehen wir in den Vierfüßlerstand und wir strecken im Wechsel einen Arm vor, dann stellen wir im Wechsel ein Bein nach hinten. Wer schafft es, ohne dass das Kuscheltier herunter fällt?...



Nun stellen wir erst das Bein raus und strecken dann, auf der anderen Seite, den Arm aus. Erst den Arm wieder absetzen, dann das Bein ran stellen und dann machen wir es seitenverkehrt.



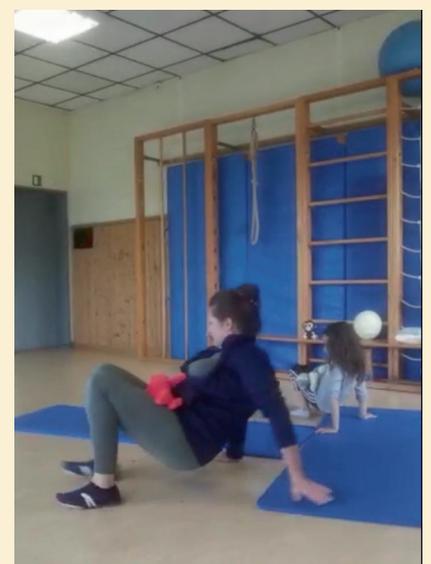
Jetzt versuchen wir dabei noch, das Bein hinten anzuheben und dann auch wieder im Seitenwechsel.



Nun laufen wir, auf allen Vieren, mit dem Kuscheltier auf dem Rücken, herum.



Das probieren wir auch gleich im Spinnengang, vorwärts und rückwärts.



Teil 4

