

Verschiedene Übungen

*(Damit sich dein Gehirn zwischen den Arbeiten erholen kann)
Vielleicht machen sie dir auch Spaß!*

- **Körperübungen für das Gleichgewicht**

1. Lege ein kleines **Stofftier** auf deinen Kopf: gehe durch den Raum, ohne dass es runterfällt.
2. Stelle dich mit dem Stofftier auf dem Kopf gerade hin, schließe die Augen, stelle dich auf ein Bein. Zähle, wie viele Sekunden das Stofftier auf deinem Kopf bleibt!
3. Lege eine **Schnur** auf dem Boden auf und balanciere darüber (später auch mit geschlossenen Augen), ohne daneben zu steigen.
Höherer Schwierigkeitsgrad: lege das Stofftier dabei auf deinen Kopf!
4. Hampelmann
5. Schaukeln

- **Übungen, bei denen du deinen Körper spüren kannst**

1. Nimm einen **weichen Ball**, der in deiner Hand Platz hat (Du kannst auch ein zusammengeknülltes Papier oder ein kleines Stofftier nehmen.) und bewege ihn kreisend und mit leichtem Druck vor deinem Körper auf Brusthöhe. Wenn du dich sicher fühlst kannst du auch deine Augen schließen und sogar auf einem Bein stehen!
2. **Sitzen:** Setz dich auf einen Stuhl, drücke dich mit deinen Händen von der Sitzfläche ab, sodass dein Körper in der Luft ist. Wie viele Sekunden lange kannst du dich in der Luft halten?
3. **Stehen:** Wenn du vor einem Tisch stehst, kannst du dich auch auf der Tischfläche mit deinen Händen abstützen und die Füße vom Boden heben. Wie lange schaffst du es jetzt?
3. Du kannst dich auch von einer **Wand** abdrücken oder **Liegestütze** machen.