

BEWEGUNG IST NAHRUNG FÜRS GEHIRN und für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder von großer Bedeutung! – **BLEIB IM GLEICHGEWICHT**

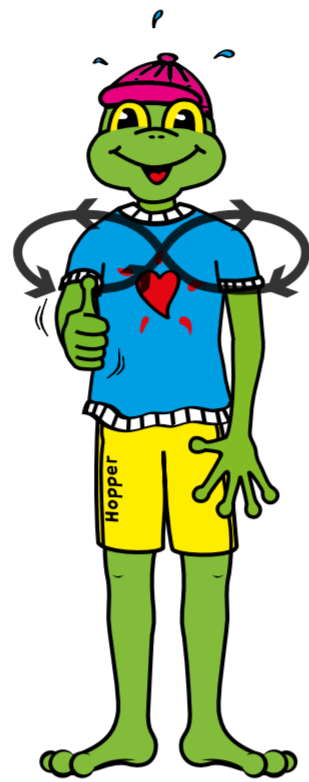


### STORCHENSTAND

Einbeinstand. Arme in Schulterhöhe vorstrecken (Schnabel).

**VARIANTEN:**

- 1 Bein heben – 30 Sek. auf 1 Bein stehen – dann Bein wechseln
- mit geschlossenen Augen
- mit „Schnabel“ überall kratzen

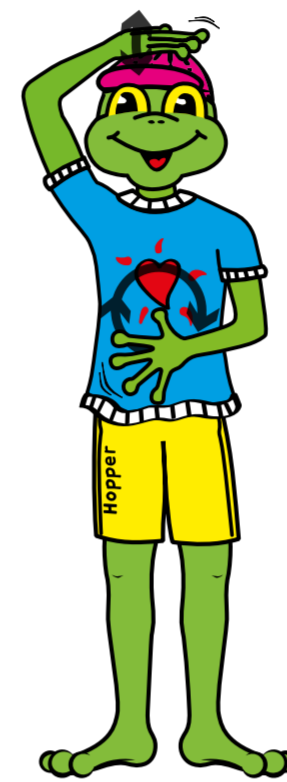


### ACHTERBAHN

Beidbeinstand. re Arm in Schulterhöhe nach vorne strecken, Daumen nach oben und eine liegende ACHT in die Luft malen, Kopf gerade halten, Augen verfolgen Daumen.

**VARIANTEN:**

- Richtungswechsel / Armwechsel / beide Daumen gleichzeitig / im Einbeinstand

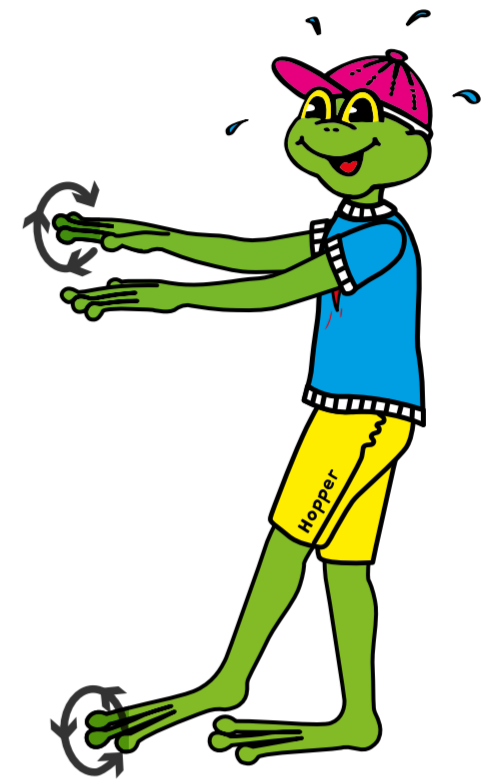


### TUT GUT

Beidbeinstand. Mit einer Hand flach auf dem Kopf klopfen – auf dem Bauch kreisen.

**VARIANTEN:**

- Bewegungswechsel: Kopf kreisen – Bauch klopfen
- Rhythmuswechsel / Armwechsel
- mit der Hand über dem Kopf ein Viereck zeichnen, und mit dem Bein am Boden ein Dreieck

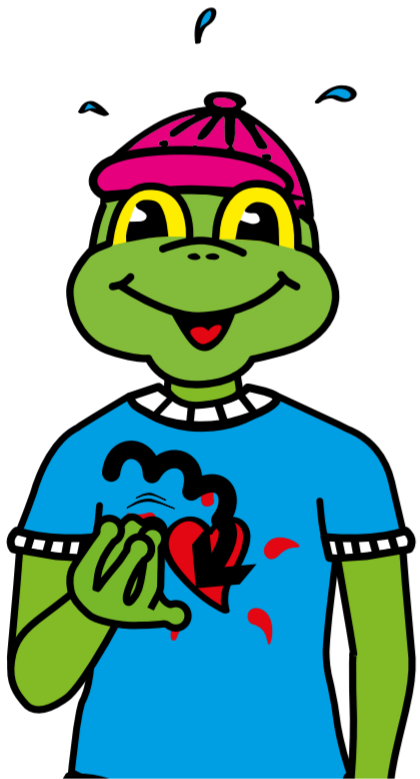


### UHRENTANZ

Einbeinstand rechts. Arme in Schulterhöhe vorstrecken. Mit dem re Arm Kreise im Uhrzeigersinn, mit dem li Bein Kreise gegen den Uhrzeigersinn machen.

**VARIANTEN:**

- Richtungswechsel / Arm bzw. Beinwechsel / mit geschlossenen Augen



### FINGERTANZ

Daumen berührt nacheinander die Fingerspitzen der gleichen Hand: Zeigefinger – Mittelfinger – Ringfinger – kleiner Finger.

**VARIANTEN:**

- zuerst nur mit der re Hand
- nur mit der li Hand
- mit beiden Händen gleichzeitig, ...



### ZAHLENMALEN

Beidbeinstand. Arme in Vorhalte, Hände aneinanderlegen oder verschränken, Daumen nach oben und Zahlen malen.

**VARIANTEN:**

- Einbeinstand / zweistellige Zahlen / Rechenaufgaben / Geburtsdatum / Datum / Alter / Zahlen erraten

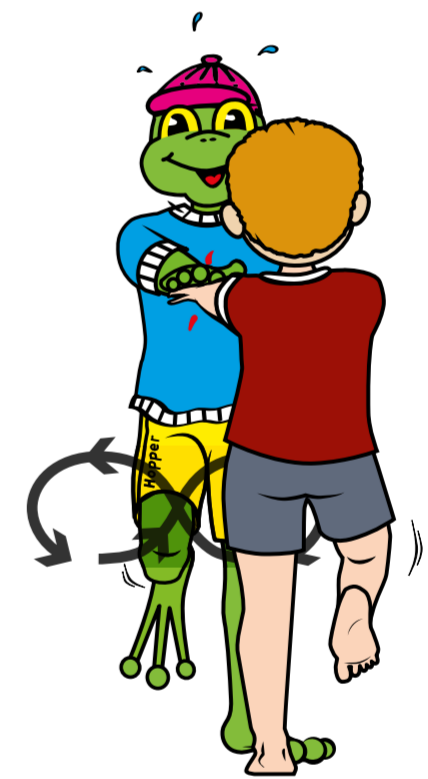


### SPIEGELBILD

2 Kinder stehen einander gegenüber – Kind A macht eine Bewegung und Kind B macht sie nach.

**VARIANTEN:**

- zeitversetzt
- spiegelverkehrt
- Armbewegungen mit Beinbewegungen vertauschen



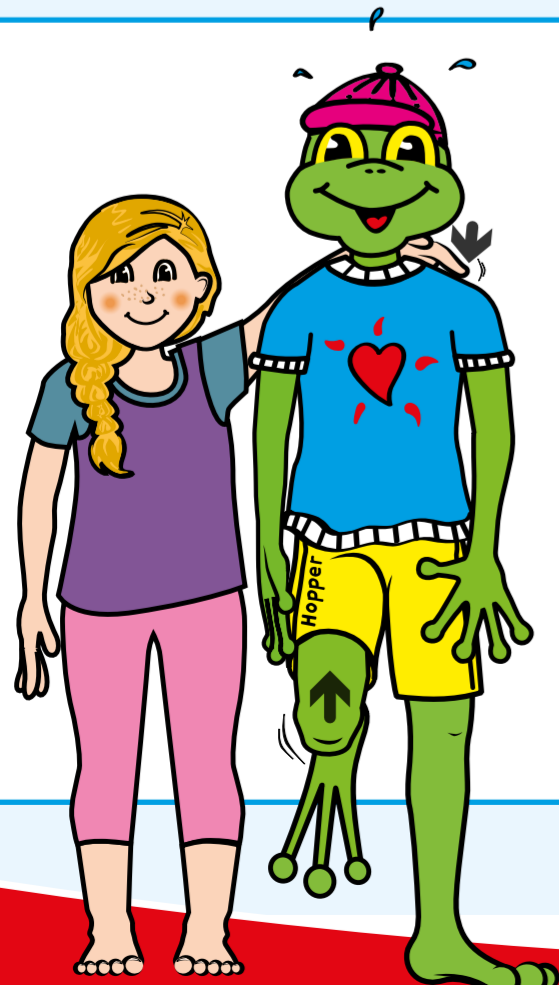
### GLEICHGEWICHTSACHTER

2 Kinder stehen einander gegenüber, Arme in Schulterhöhe vorstrecken, Handflächen aufeinander legen

Einbeinstand li, re Knie malt eine liegende Acht.

**VARIANTEN:**

- Richtungswechsel / Beinwechsel / mit geschlossenen Augen



### ROBOTER

2 Kinder stehen hintereinander – das hintere Kind berührt verschiedene Körperteile, darauf muss das vordere Kind mit vorgegebenen Bewegungen reagieren.

**VARIANTEN:**

- li Schulter berühren – Kind vorne hebt re Knie
- re Schulter berühren – Kind vorne hebt li Knie
- Hinterkopf wird berührt, Kind muss in die Hocke gehen
- Rücken wird berührt, Kind macht Strecksprung
- li am Becken berühren – Kind hebt re Arm
- re am Becken berühren – Kind hebt li Arm

Die **DENK – FIT** Übungen sind ideale Begleiter und unterstützen die Kinder beim Lernen, Lesen und Rechnen.

Vor dem Lernen oder in Lernpausen fördern sie die Konzentrationsfähigkeit.

Mehr dazu unter [www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)

