



## Bleib im Gleichgewicht

**Studien zeigen:** Kinder die regelmäßig ihr Gleichgewicht trainieren, haben mehr Freude am Lernen und messbar bessere Lernerfolge. Hopsi Hopper empfiehlt die folgenden Gleichgewichtsübungen in den Alltag einzubauen, z.B. in den Morgenkreis oder vor Unterrichtseinheiten. Die Zeit ist gut investiert! Benjamin und Isabel zeigen die Übungen hier vorbildlich vor.

**Aufgabe:** Bleib im Gleichgewicht!

**Zu beachten:** Variiere phantasievoll die Ausführung und Dauer der Übungen nach Alter und Können der Kinder, sodass Erfolgserlebnisse und positive Gefühle garantiert sind!

**Ü1: Obsternte:** Stand auf den Zehenspitzen, abwechselnd mit rechter und linker Hand Obst pflücken.

**Ü2: Baum im Wind:** Arme in Hochhalte, Oberkörper und Arme bewegen.

**Ü3: Windrad:** Stehen auf einem Bein mit verschiedenen Varianten des Armkreisens.

**Ü4: Zwei auf einem Bein.**

**Ü5: Eisläufer:** Standwaage, Arme in Vor- /Seithalte, Beinwechsel.

### Für Ihren Jahres-Bewegungsplan!

Wenn Sie diese oder andere Gleichgewichtsübungen mit Hopsi Hopper erleben möchten oder Interesse an Hopsi Hopper Bewegungsprogrammen z.B. Schwimmkurs, Bewegungsfest, vielfältigen Modellstunden haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere lokalen Ansprechpartner [www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)

Hopsi Hopper würde sich über kreative Gleichgewichtsübungen freuen. Wer mir ein Bild von der Übung per E-Mail unter [hopsi.hopper@askoe.at](mailto:hopsi.hopper@askoe.at) zusendet, bekommt die Hopsi Hopper-CD kostenlos als Dankeschön. Wichtig: Adresse nicht vergessen!

Mit HERZlichen Grüßen, täglich bewegen!

Dein ASKÖ Fit-Frosch Hopsi Hopper,

[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)

