



Bleib im Gleichgewicht

Janette, Elina und Elias zeigen hier wie sie ihr Gleichgewicht und ihre Kraft zur Abwechslung mit dem Ball trainieren. Hopsi Hopper empfiehlt die folgenden Übungen in den Alltag einzubauen, z.B. in den Morgenkreis. Die Zeit ist gut investiert!



Aufgabe: Bleib im Gleichgewicht mit dem Hopsi Hopper Ball!

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

Ü1: Gemeinsam am Ball ohne dass er zu Boden fällt.

Ü2: Auf der eingerollten Matte sitzend Ball zuwerfen.

Ü3: Auf der eingerollten Matte stehend sind zwei Bälle im Spiel

Ü4: Auf dem Ball sitzend nach vor und rückwärts rollen

Ü5: Liegestütz

Ü6: Rücken-fit



Für Ihren Jahres-Bewegungsplan!

Wenn Sie diese oder andere Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit Hopsi Hopper erleben möchten oder Interesse an Hopsi Hopper Bewegungsprogrammen haben, dann kontaktieren Sie bitte unsere lokalen Ansprechpartner in Ihrem Bundesland www.hopsihopper.at



Mit HERZlichen Grüßen,
täglich bewegen!

Dein ASKÖ Fit-Frosch



Hopsi Hopper, www.hopsihopper.at

