



Spielerisch das Gleichgewicht mit einem Küchentuch trainieren

Die Verbindung zwischen Grosseltern und Enkeln wird durch gemeinsames Spielen und Bewegen gestärkt – und was gibt es Besseres, als mit einem einfachen Alltagsgegenstand wie einem Küchentuch zu üben? Diese Übung fördert nicht nur das Gleichgewicht, sondern regt auch die Kreativität an und sorgt für jede Menge Spass.

In diesem 'Bewegungsabenteuer zu zweit' stellen wir euch eine Bewegungsreise auf einem "Küchentuch-Boot" vor, die für alle Altersgruppen geeignet ist. Gemeinsam könnt ihr verschiedene Szenarien erleben und das Gleichgewicht spielerisch trainieren. Wir haben uns für euch drei Ideen überlegt:

Variante 1: Das Boot auf stürmischer See

Stellt euch vor, ihr seid auf einem Boot mitten auf einem stürmischen Meer. Der Wind weht stark, und die Wellen werfen das Boot hin und her. Nehmt das Küchentuch an den Enden, haltet es gut fest und stellt euch nebenein-

ander auf. Jetzt heisst es: Balance halten! Beugt die Knie, bewegt euch nach unten und oben, als ob das Boot von den Wellen hoch und runter geworfen würde. Versucht, dabei euer Gleichgewicht zu halten! Der Wind pfeift, also wackelt das Boot immer wieder – wer schafft es, stabil zu bleiben? Eine Herausforderung, die viel Bewegung und Konzentration fordert, aber auch riesigen Spass macht.

Variante 2: Ruhiger See oder Kanal

Nun stellen wir uns vor, das Boot ist auf einem ruhigen See oder einem stillen Kanal unterwegs. Das Wasser ist glatt wie ein Spiegel, und es gibt keine Wellen, die uns ins Schwanken bringen. Haltet das Küchentuch er-

neut an den Enden und bewegt euch ruhig und gleichmässig. Vielleicht könnt ihr diese Übung mit geschlossenen Augen durchführen, um die Konzentration auf das Gleichgewicht zu verstärken. Geht langsam und ruhig hin und her, spürt die Bewegungen und konzentriert euch darauf, wie sich das Gleichgewicht stabil anfühlt. In dieser Variante geht es vor allem darum, Körperbeherrschung und Achtsamkeit zu schulen.

Variante 3: Das Boot wird zum Piratenschiff

In dieser Variante verwandelt sich das Küchentuch-Boot in ein Piratenschiff! Ihr seid auf einer aufregenden Entdeckungsreise, bei der ihr den Kurs

ändern und Hindernisse überwinden müsst. Während ihr das Küchentuch in den Händen haltet, könnt ihr euch vorstellen, dass ihr dem Steuer des Schiffes folgt und euch in verschiedene Richtungen bewegt – nach links, nach rechts, vorwärts und rückwärts. Vielleicht ist auf eurem Kurs ein "Sturm" aufgezogen, der euch dazu bringt, plötzlich in die Hocke zu gehen oder euch nach vorne zu lehnen. Die Herausforderung hier ist, das Gleichgewicht zu halten, während das Piratenschiff durch den Sturm navigiert. Wer schafft es, das Schiff sicher zu steuern, ohne dass es kentert?

Warum das Gleichgewicht trainieren?

Das regelmässige Training des Gleichgewichtssinns ist für alle Altersgruppen von Bedeutung. Kinder lernen durch solche Übungen, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und ihr Gleichgewicht zu schulen. Sie werden fitter und sicherer in ihren Bewegungen und erlangen Vertrauen in ihren Körper. Bei älteren Menschen ist das Gleichgewichtstraining ebenfalls wichtig, da der Gleichgewichtssinn mit dem Alter nachlässt. Durch regelmässige Übungen wird nicht nur das Sturzrisiko verringert, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Mobilität gestärkt.

Die Kombination aus Kreativität und körperlicher Aktivität macht diese Übungen zu einem tollen Erlebnis für Grosseltern und Enkelkinder. Mit dem Küchentuch als "Schiff" wird das Gleichgewichtstraining zu einer spielerischen Reise, die nicht nur die körperliche Fitness fördert, sondern auch das gemeinsame Erleben und Lachen. Also, segelt los und habt viel Spass!

Olivia Gobeli