



BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT

Spielerisch den Gleichgewichtssinn trainieren

Wenn Grosseltern ihre Enkel betreuen lieben sie es, Ausflüge zu machen und ihren Enkeln etwas zu bieten. Manchmal stehen für die Kleinen aber auch Hausaufgaben an und die Betreuung findet zuhause statt. In diesen Fällen bietet es sich geradezu an, gemeinsam das Gleichgewicht zu trainieren. Hopp-la hat dazu einige Videos produziert, die einen Strauss an Bewegungsbeispielen beinhalten. Aus dieser Serie stellen wir diesmal einige Ideen mit "Wäscheklammern" zusammen.

Wenn die Omi und der Opi (wahlweise durch Bibi, Nana, Oma bzw. Avo, Babu oder Opa zu ersetzen) mit den Enkeln Zeit verbringen, kommt selten Langeweile auf. Und falls doch, bietet sich an, gemeinsam das Gleichgewicht zu trainieren und dabei mit viel Kreativität eigene Übungen zu erfinden.

Als Starthilfe bietet Hopp-la auf ihrer Webseite <https://www.hopp-la.ch/angebote/bewegungsabenteuer-zu-zweit/> viele Ideen und eine Bewegungsreise rund um den Gleichgewichtssinn an. Als Beispiel daraus zeigen wir diesmal, was mit den in jedem Haushalt zu findenden "Wäscheklammern" gemacht werden kann (Folge 3, Übung 2 auf der obengenannten Website)

Drei Ideen:

Bunte Klämmerli sortieren

Alle Farben müssen an einen bestimmten Ort gebracht werden. Jede Farbe hat eine andere Bewegung (rot: auf allen Vieren, blau: rückwärts gehen, grün: Frosch hüpfen, gelb: auf einem Bein hüpfen, braun: eigene Ideen)

Musik mit Klämmerli

Ein Klämmerli in einen Becher geben und mit der Hand den Becher zu halten. Durch Schütteln entsteht ein Geräusch. A tanzt so lange, bis die Musik stoppt und bleibt dann in dieser Position stehen. Der Becher wird übergeben und die Rollen werden getauscht. A schliesst die Augen und B schüttelt den Becher. A zeigt, wo sich B mit dem Becher befindet.



Wieso das Gleichgewicht trainieren?

Das Gleichgewicht bringt uns durch den Tag ohne dass wir straucheln oder gar stürzen. Gerade bei älteren Menschen kommt es häufiger zu Stürzen, weil die Balance nicht mehr trainiert ist. Im Setting 'Grosseltern und Enkel' sprechen zwei Gründe dafür, spielerisch den Gleichgewichtssinn zu fördern: bei den Kleinkindern ist dieser Sinn nämlich noch gar nicht ganz ausgebildet. Wer in jungen Jahren also vielfältige Bewegungen wie Klettern, Balancieren, Schaukeln u. Ä. trainiert, hat später - als Erwachsener - mehr Bewegungsarten intus, was ein Vorteil im Sport aber auch im gewöhnlichen Alltag ist. Die Menschen ab 60 verlieren hingegen ihr Gleichgewicht rascher, unter anderem, weil sich der Gleichgewichtssinn zurückbildet und weil der Körper meist auch sonst weniger trainiert ist als früher.

Das Trainieren der Balance ist also wichtig und macht Spass - erst recht mit den vielfältigen und spielerischen Ideen von Hopp-la.

Susanne Hüglin Berger und Ben Kesselring

Transportbahn

A und B holen sich ein Stück Papier / Zeitung mit einem Klämmerli und transportieren es gemeinsam an einen anderen Ort. A und B holen ein Stück Papier / Zeitung und fassen es an jeder Ecke mit einem Klämmerli (4 Wäscheklammern). Könnt ihr auch noch etwas auf das Papier legen? (z. B. einen Stift, Deckel, Taschentuch, eine Nuss...) und alles an einen neuen Ort transportieren?

Gondel: Klämmerli an eine Schnur heften. A und B halten das Ende der Schnur und bewegen sich auf und ab um das Klämmerli (Gondel) hin und her fahren zu lassen. Geht dies auch mit mehreren Klämmerli oder sogar mit zwei Schürren? Viel Spass.

