



## **BEWEGUNGSABENTEUER ZU ZWEIT**

# Im Gleichgewicht bleiben vermeidet Stürze

**Ab 60 lässt der Gleichgewichtssinn stark nach. Regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining reduziert die Sturzgefahr und die Passiv-Zeit und stärkt das Lebensgefühl und die Sicherheit im Alltag. Bei Vorschulkindern ist das Gleichgewicht noch nicht ausgebildet. Je mehr Bewegungsformen ein Kind kennenlernt, desto stabiler und vielfältiger ist später sein Bewegungsspektrum.**

Auf unserer Website <https://www.hopp-la.ch/angebote/bewegungsabenteuer-zu-zweit/> findet ihr viele Ideen, wie der Gleichgewichtssinn trainiert werden kann. Ein gutes Gleichgewicht ist für Kleinkinder und Senior:innen gleichermassen wichtig. Wieso sich also nicht mit den Enkeln auf eine verspielte Bewegungsreise begeben?



Nehmen wir zum Beispiel aus Folge 2 die Übung 3: hier dreht sich alles um eine Feuerstelle. Natürlich könnt ihr diese Übungen auch draussen machen und mit Materialien arbeiten, die ihr in der Natur findet. Der Fantasie sind bekanntlich keine Grenzen gesetzt. Zur Übung: Diesmal trainieren wir das Gleichgewicht rund um eine Feuerstelle. Als Material braucht ihr Socken (Brennholz-Ersatz). Sammelt Holz fürs Feuer und balanciert es auf dem Kopf. Ihr könnt dabei auch variieren indem ihr auf einem Bein balanciert oder rückwärts geht. Dazu noch eine Bewegungs-Challenge: steht auf einem Bein und setzt das andere Bein

vom Körper weg auf den Boden (nur kurz antippen) danach sucht ihr Euch eine neue Position und legt das Bein dort kurz ab. Wenn das Standbein müde wird, wechselt ihr die Seite. Anstatt alle Übungen durchzuspielen ist es besser, das Gleichgewicht regelmäßig zu trainieren. Viel Spass!

*Ben Kesselring*