

WÜRFELSPIEL

in Bewegung für eine verbesserte Aufmerksamkeit

Dauer:
5 - 10
Minuten

Diese Übungen fokussieren dein Kind, erhöhen seine Körperspannung, schärfen die Sinne und machen wach.

- Hampelmann
- Knieklatschen
- Seilspringen
- Jonglieren (etwas auf der Handfläche, Fingerspitze oder auf einem Löffel jonglieren)
- Überkreuzen (Hände klatschen überkreuz auf die Schultern)
- Klatschspiele (z.B. in die Hände klatschen)

Anleitung als Würfelspiel:



Ordnet den Bewegungen Farben zu, so könnt ihr aus einem beliebigen Farbwürfelspiel den Würfel nutzen.

Würfelt ihr BLAU, entspricht das vielleicht dem Hampelmann.

Würfelt ihr GELB, entspricht das dem Seilspringen usw.

Führt die Bewegung 5 - 10 mal durch und dann wird neu gewürfelt.

Natürlich könnt ihr euch auch andere Bewegungen überlegen.

Viel Spaß beim Hüpfen, Klatschen und dabei wach werden.