

# Bewegungs- Adventskalender

von Lisa Brandl-Sommerfeld

Jeden Tag eine Übung für das Gleichgewicht, zur Förderung der Kreuzung der Körpermitte und für die Feinmotorik der Hände!

- für Kinder ab 4 Jahren -



Mit Becky, Clara und Marcel bewegt durch den Dezember!

# Warum? Wieso? Weshalb? Wie?

## **Für wen ist der Bewegungs-Adventskalender gedacht?**

Kinder ab etwa 4 Jahren können die Übungen durchführen.  
Ob in der Schule oder zu Hause – für jeden Tag gibt es eine Übung!

## **Welche Übungen enthält der Bewegungs-Adventskalender?**

Es sind Übungen zum Gleichgewicht, zur Überkreuzung der Körpermitte und für die Hände enthalten.

## **Brauche ich Material zur Durchführung?**

Nein! Es gibt Übungen im Stehen und Sitzen. Bei manchen wird ein Tisch oder Stuhl gebraucht – aber das sollte für jedes Kind in jeder Gruppe/Klasse oder zu Hause vorhanden sein.

Ich habe bewusst auf Material und Übungen auf dem Boden verzichtet, um die Umsetzung so einfach wie möglich zu gestalten.

Außerdem sind alle Übungen alleine durchführbar, es gibt keine Partner-Übungen.

Alle Übungen sind mit Maske und Abstand ausführbar – also völlig Corona-konform ;)

## **Warum Gleichgewichtsübungen?**

Das Gleichgewichtssystem ist bereits vor der Geburt voll entwickelt und myelinisiert. Es kontrolliert unsere Bewegungen und das Gleichgewicht.

Außerdem hat es von allen Sinnessystemen den größten Einfluss darauf, wie wir unseren Alltag bewältigen. Fließende Bewegungen (wie auch beim Schreiben!) sind nur mit Hilfe des Gleichgewichtssystems möglich.

Außerdem ist es eng mit dem visuellen (Augen) und auditiven (Ohren) System verbunden, die wiederum für den Schriftsprach- und Leseerwerb von enormer Bedeutung sind.

## **Warum Übungen zur Überkreuzung der Körpermitte?**

Die gedachte Körpermittellinie verläuft vertikal und teilt den Körper in die rechte und linke Hälfte.

In unserem Alltag ist es nötig, dass zum Beispiel die rechte Hand zur linken Seite greift – eben über diese gedachte Linie hinaus, z.B. beim Schuhe binden, malen, anziehen, usw.

Bei jedem „a“, „o“, „g“, usw. kreuzen wir diese. Vor allem die Augenbewegungen spielen hierbei eine große Rolle: können diese die Körpermittellinie nicht kreuzen, kann nicht flüssig gelesen werden.

## **Warum Übungen für die Hände?**

Die Übungen dienen der Vorbereitung der Hände für die Feinmotorik.

Schneiden, kleben, knüllen, reißen, kneten, Stifthaltung, usw. – das sind alles Funktionen, die im Vorschul- und Schulalter gebraucht und erwartet werden.

## **Wie sollen die Übungen durchgeführt werden?**

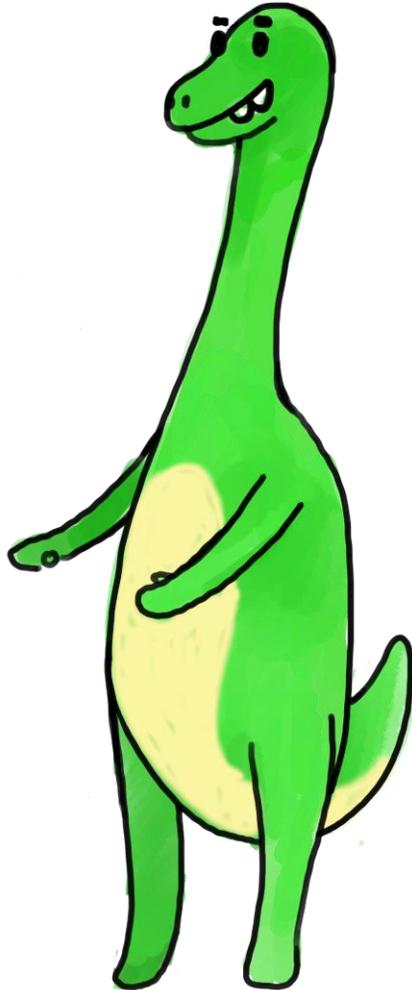
Jedes Kind soll die Übungen so durchführen, wie es sie am besten ausführen kann!

Wichtig ist: **alle Übungen sollen langsam ausgeführt werden!** Es wird natürlich Kinder geben, die die Übungen nur schnell, ungenau oder ähnliches ausführen können.

Vermutlich hat das einen Grund (zum Beispiel Gleichgewichtsprobleme) und sollte – zumindest für diesen Kalender – nicht kommentiert werden. Durch Beobachten der Kinder werden sicher Unterschiede festgestellt, die den Erwachsenen auch dazu dienen können, ihr diagnostisches Auge zu schulen.

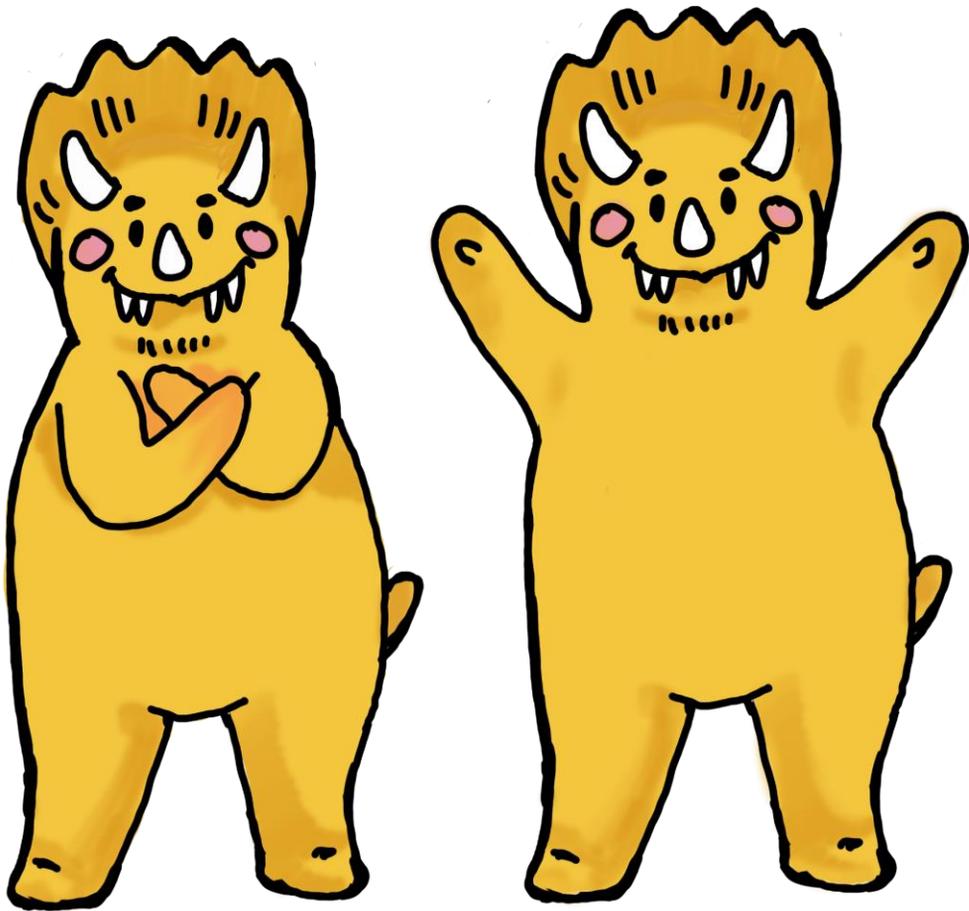
Gibt es noch Fragen? Einfach eine Mail an [hallo@logosaurus.de](mailto:hallo@logosaurus.de) schicken  
oder auf [logosaurus.de](http://logosaurus.de) informieren!

# 1. Dezember



Schaukele langsam im Stehen auf der  
Stelle vor und zurück.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 2. Dezember

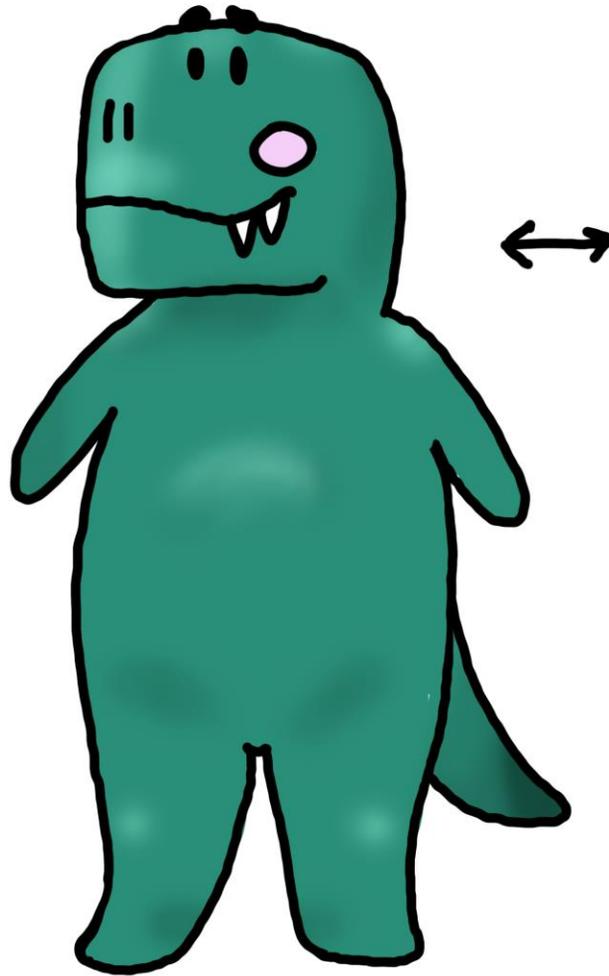


Lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter  
und die linke Hand auf deine rechte Schulter.

Beuge den Kopf nach vorne und halte die  
Position (bis 5 zählen).

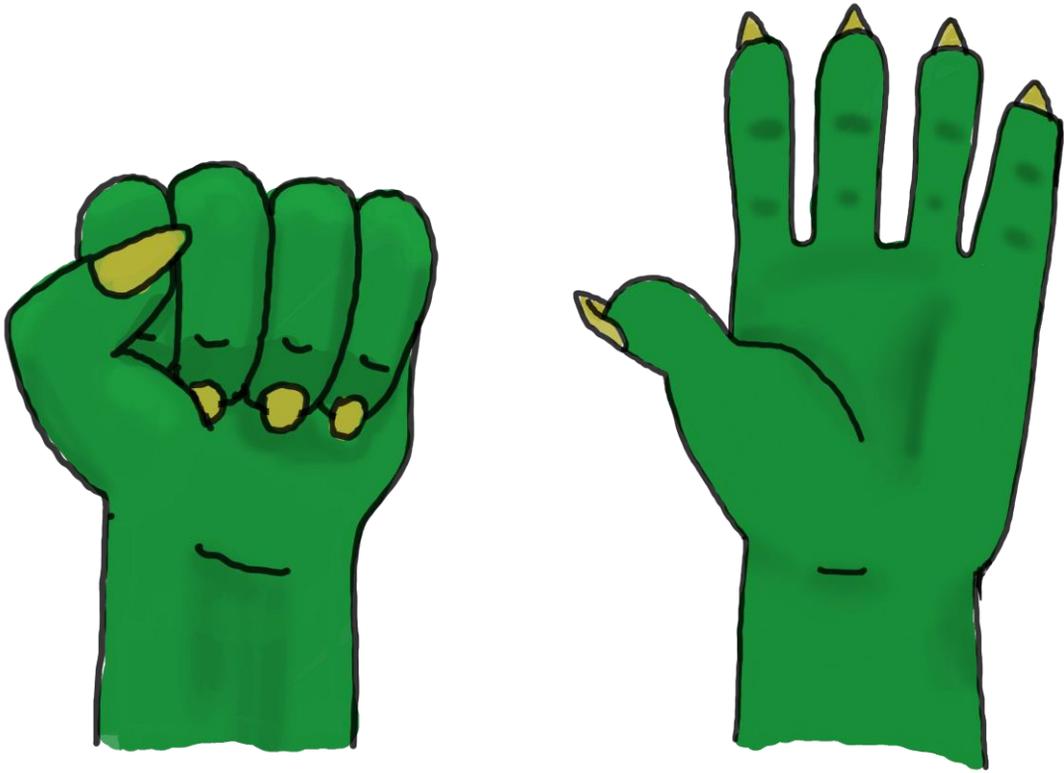
Hebe dann gleichzeitig die Arme und den Kopf!  
Wiederhole die Übung 5x!

# 3. Dezember



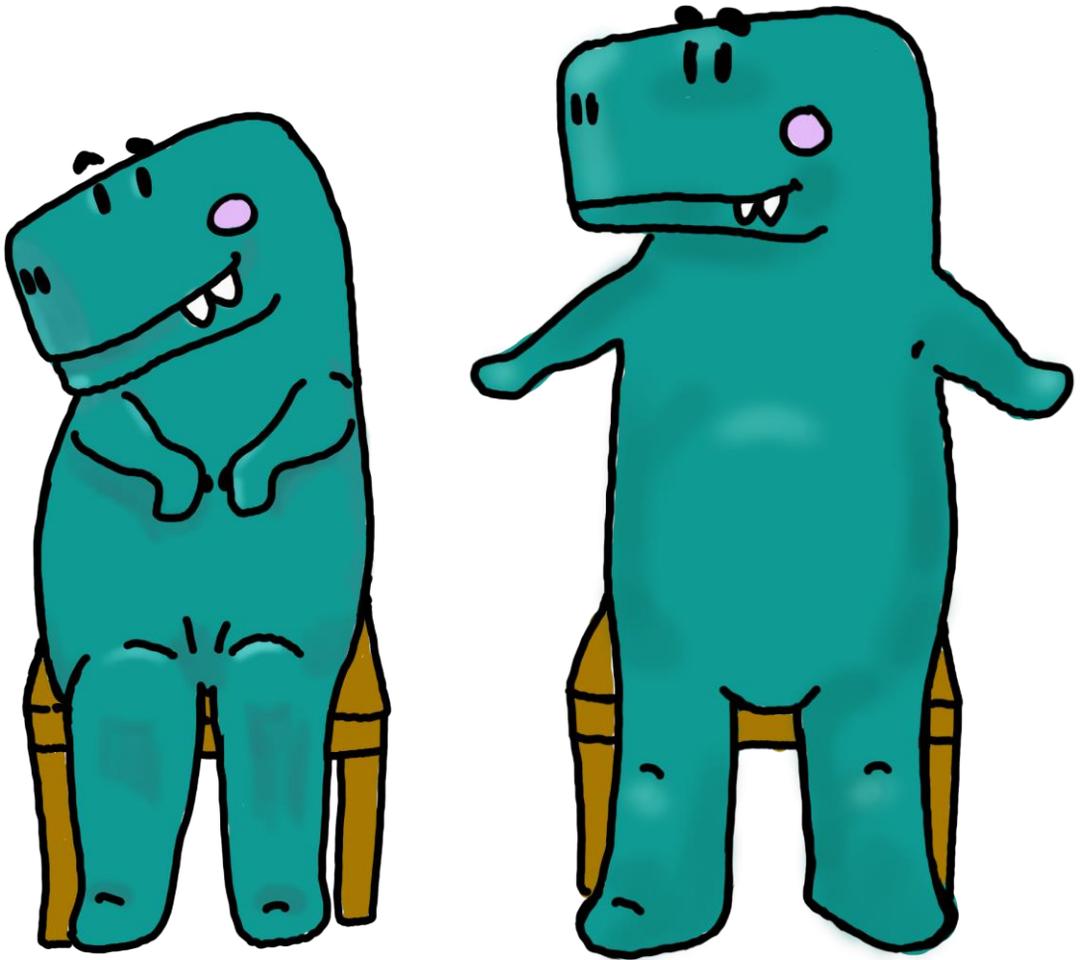
Schaukele dich langsam im Stehen auf der Stelle nach rechts und links.

# 4. Dezember



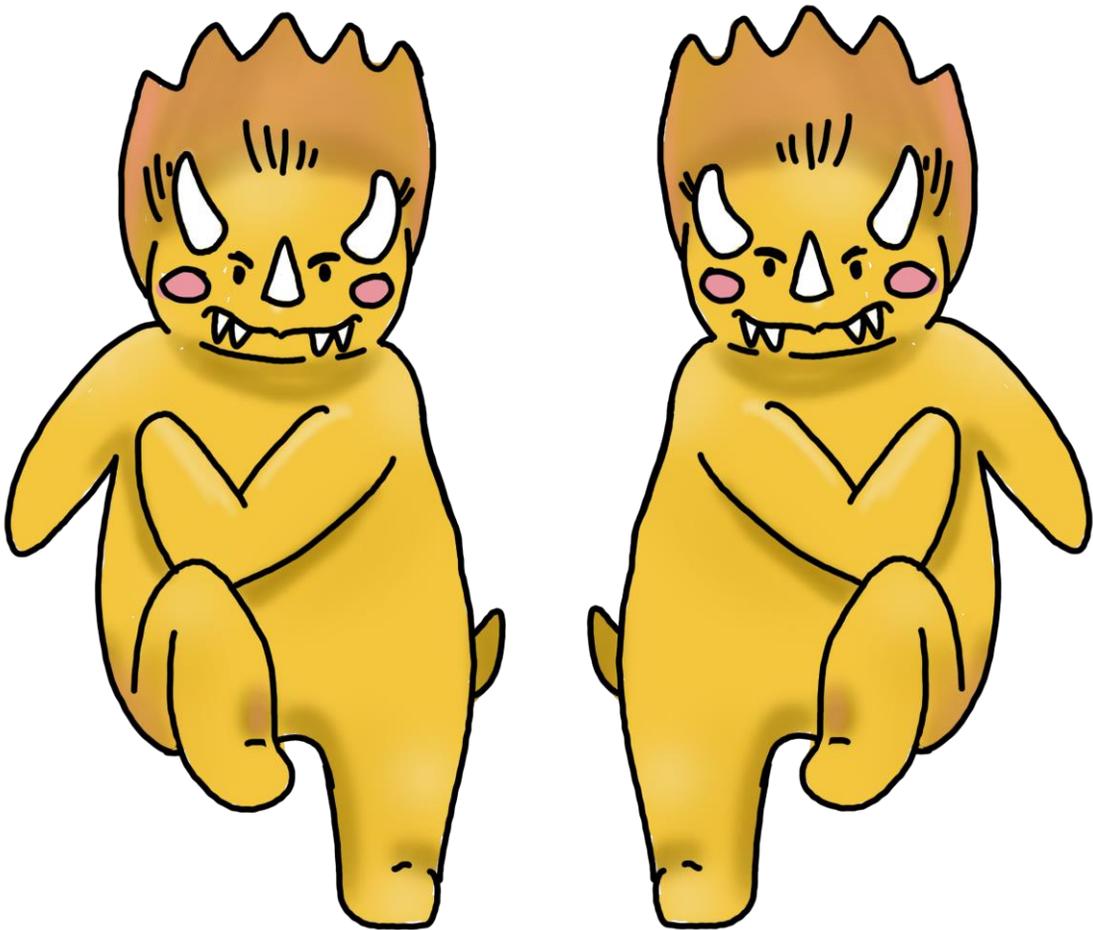
Schließe deine Hände zur Faust und  
öffne sie wieder!  
Wiederhole die Übung 10x!

# 5. Dezember



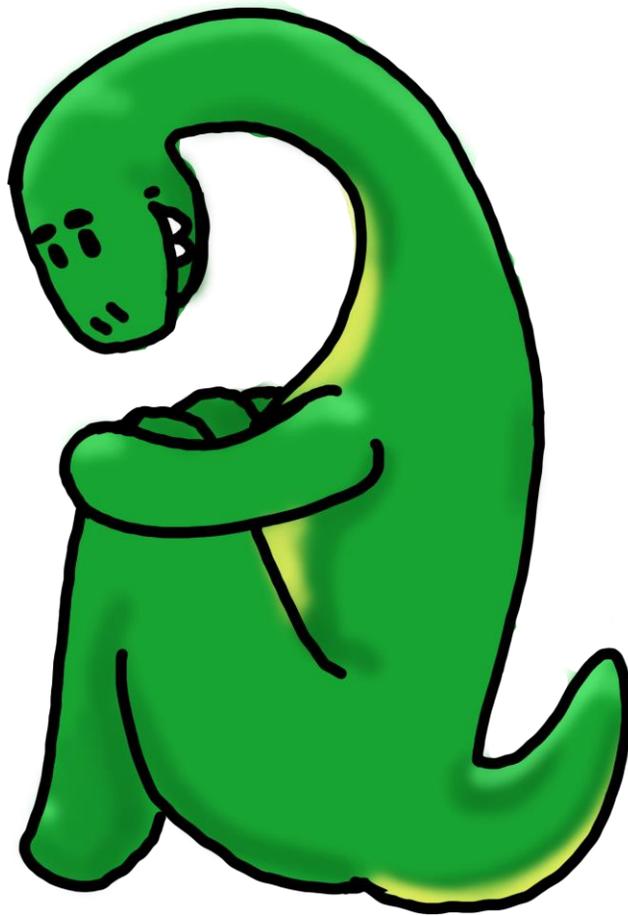
Setze dich auf einen Stuhl.  
Stehe langsam auf, bleibe kurz stehen und  
setze dich wieder.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 6. Dezember



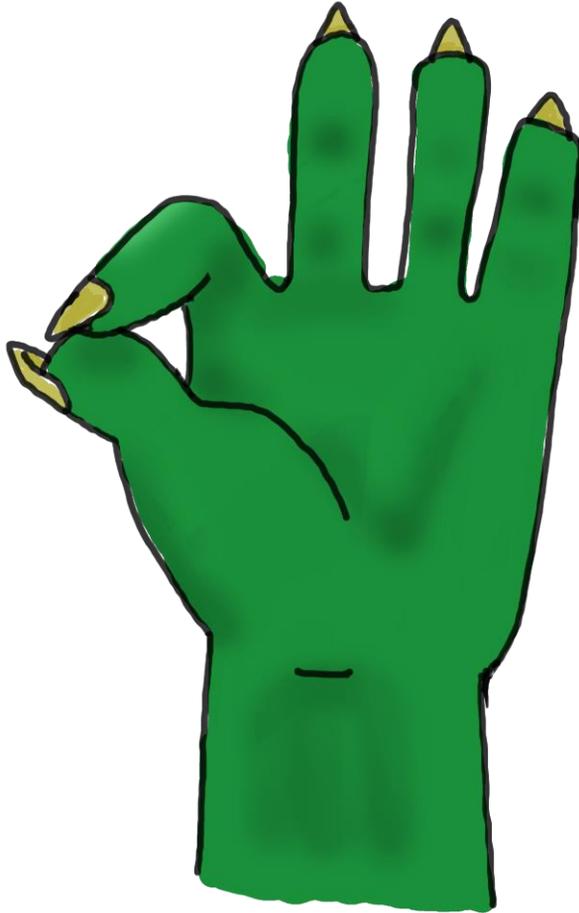
Berühre mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie (anheben!). Berühre dann mit deinem linken Ellenbogen dein rechtes Knie!  
Wiederhole die Übung 10x!

# 7. Dezember



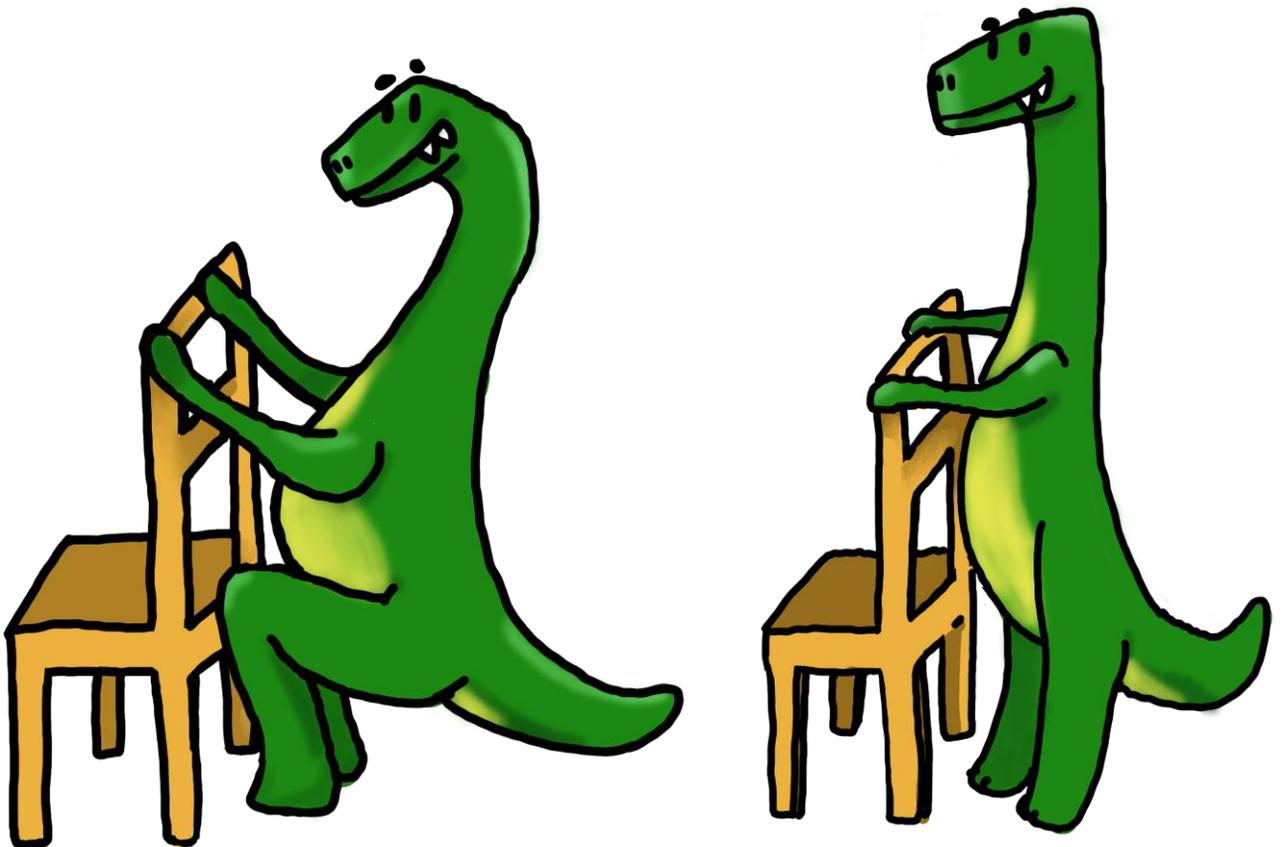
Setze dich auf deinen Stuhl. Ziehe die Beine an und umfasse sie mit den Armen. Senke deinen Kopf und halte die Position 5 Sekunden.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 8. Dezember



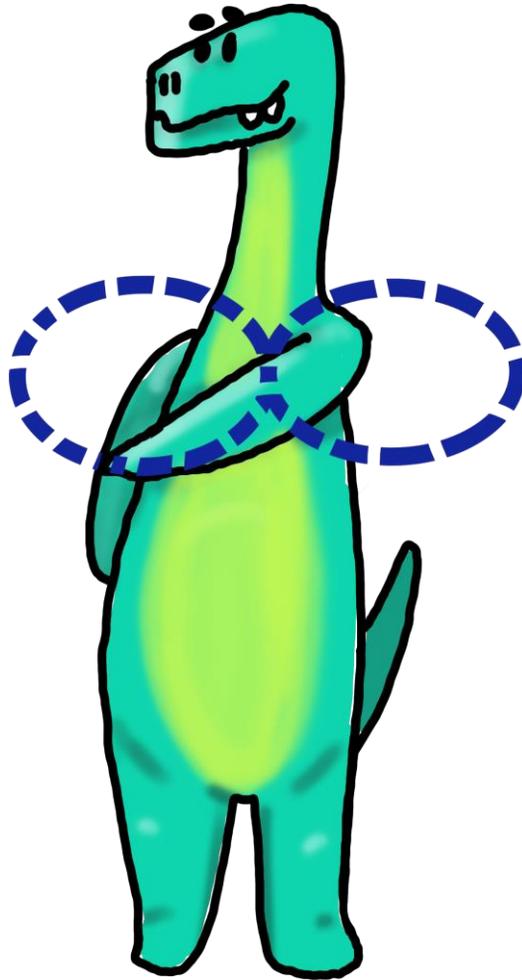
Berühre mit deinen Daumen deine Zeigefinger und nimm sie wieder weg. Wiederhole die Übung 10x!

# 9. Dezember



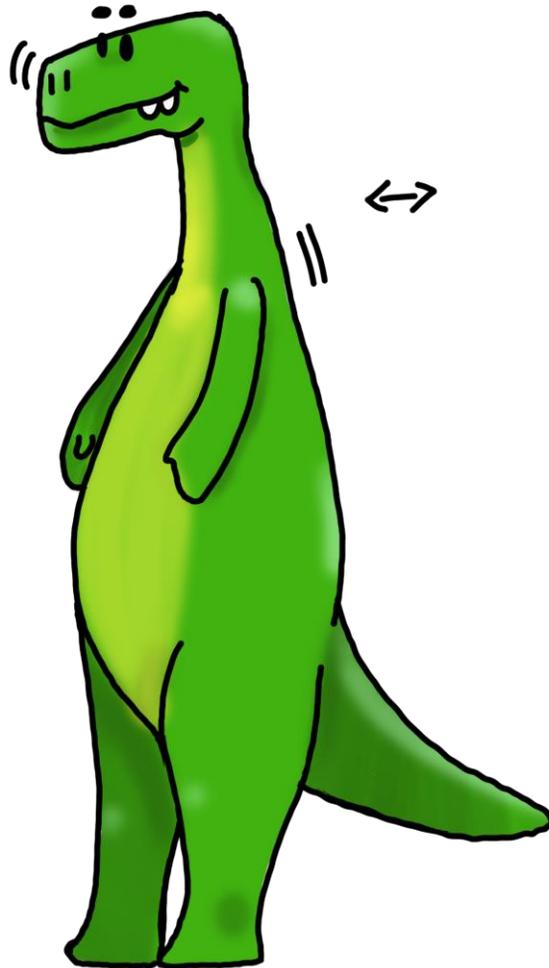
Gehe in die Hocke und stelle dich wieder hin.  
Du kannst dich dabei an einem Stuhl  
festhalten.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 10. Dezember



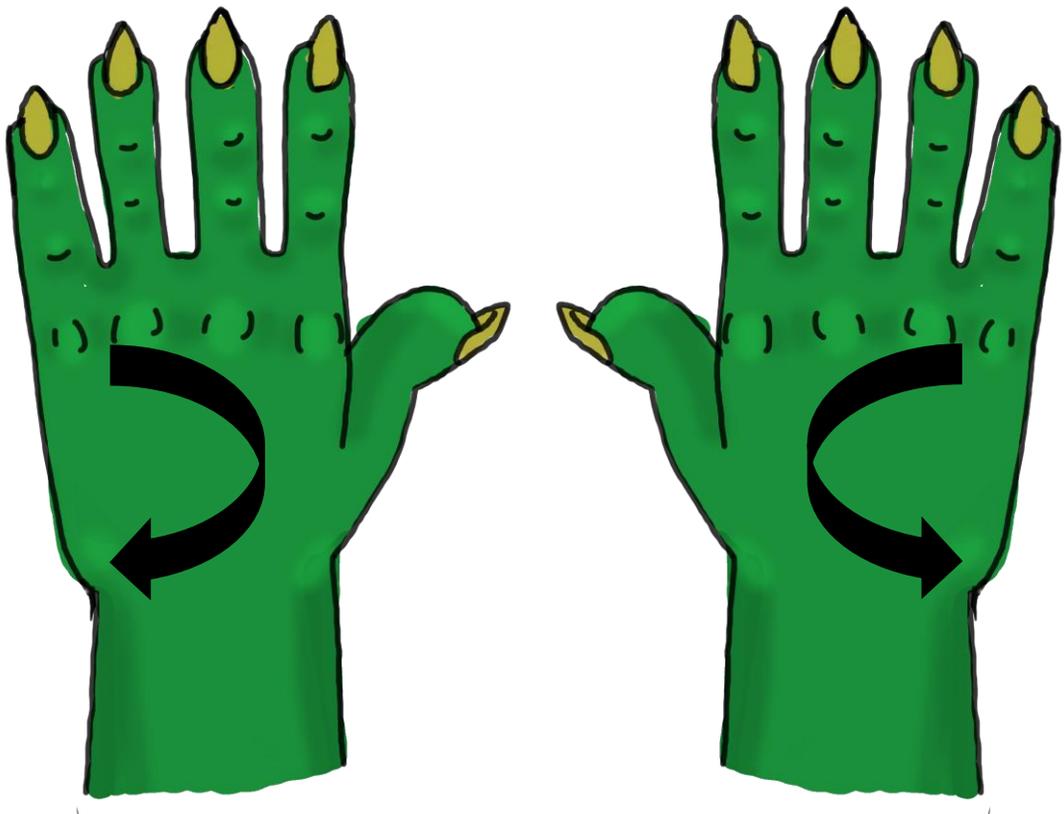
Male mit der Hand eine liegende 8 in die Luft und verfolge deine Hand mit den Augen.

# 11. Dezember



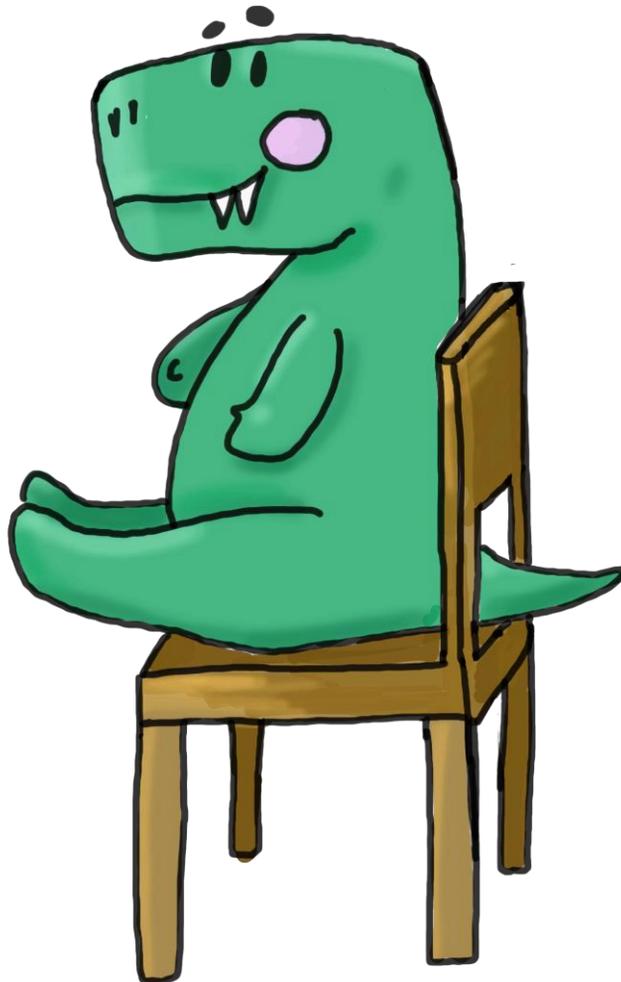
Stelle deinen rechten Fuß vor den linken (Zehen und Ferse berühren sich) und wiege dich vor und zurück.

# 12. Dezember



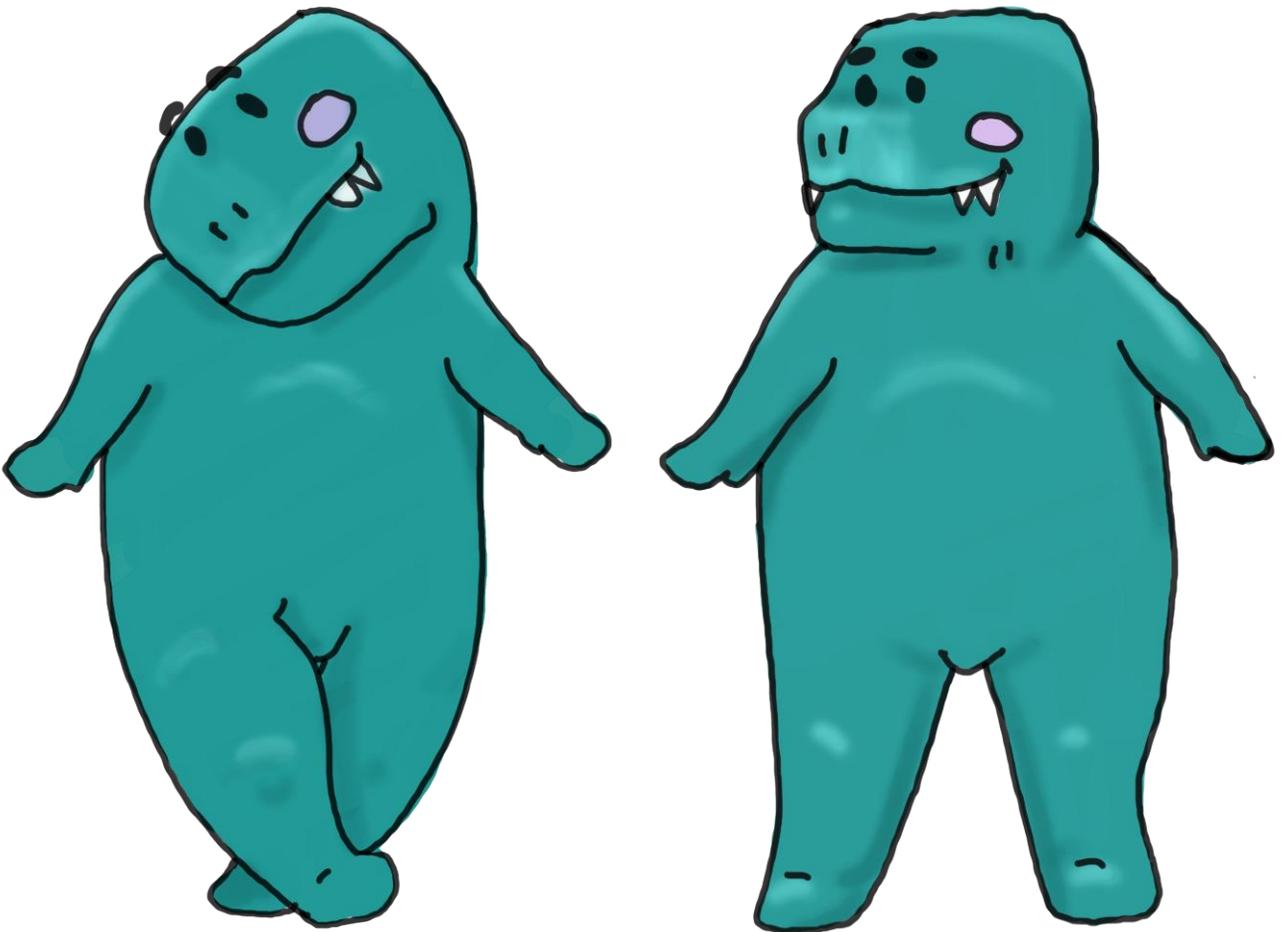
Lege beide Hände flach auf den Tisch  
und lasse die Handflächen über den  
Tisch kreisen.

# 13. Dezember



Setze dich auf einen Stuhl.  
Hebe deine Füße an und halte die Position.  
Wie lange kannst du so bleiben?

# 14. Dezember



Stelle dich hin. Überkreuze jetzt mit dem rechten Fuß den linken und mache einen kleinen Schritt zur Seite. Das Gleiche auch in die andere Richtung!

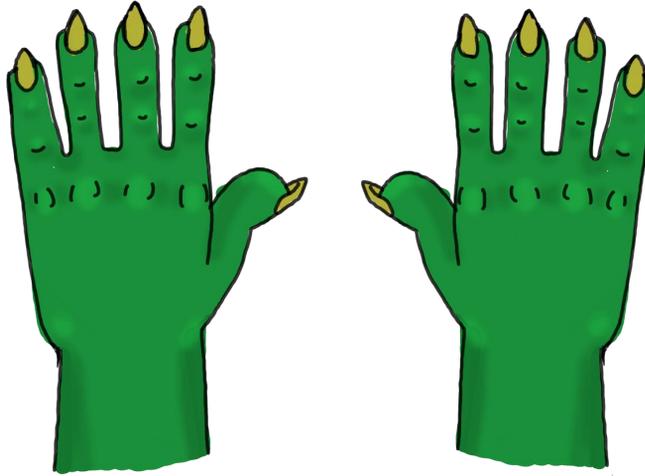
# 15. Dezember



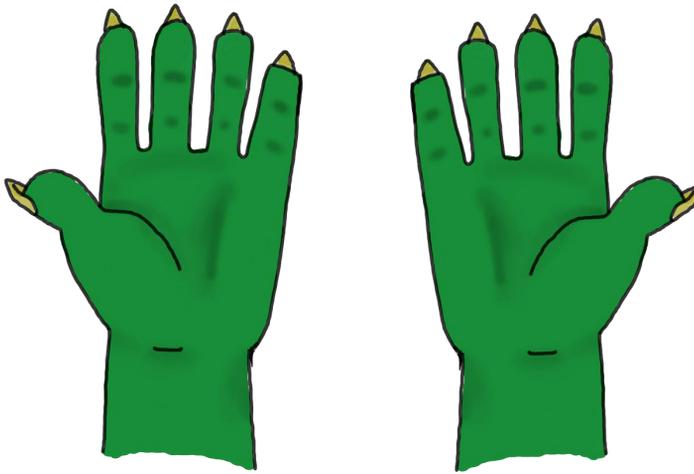
Wie lange kannst du auf dem  
rechten Bein stehen?  
Und wie lange auf dem linken Bein?

# 16. Dezember

1

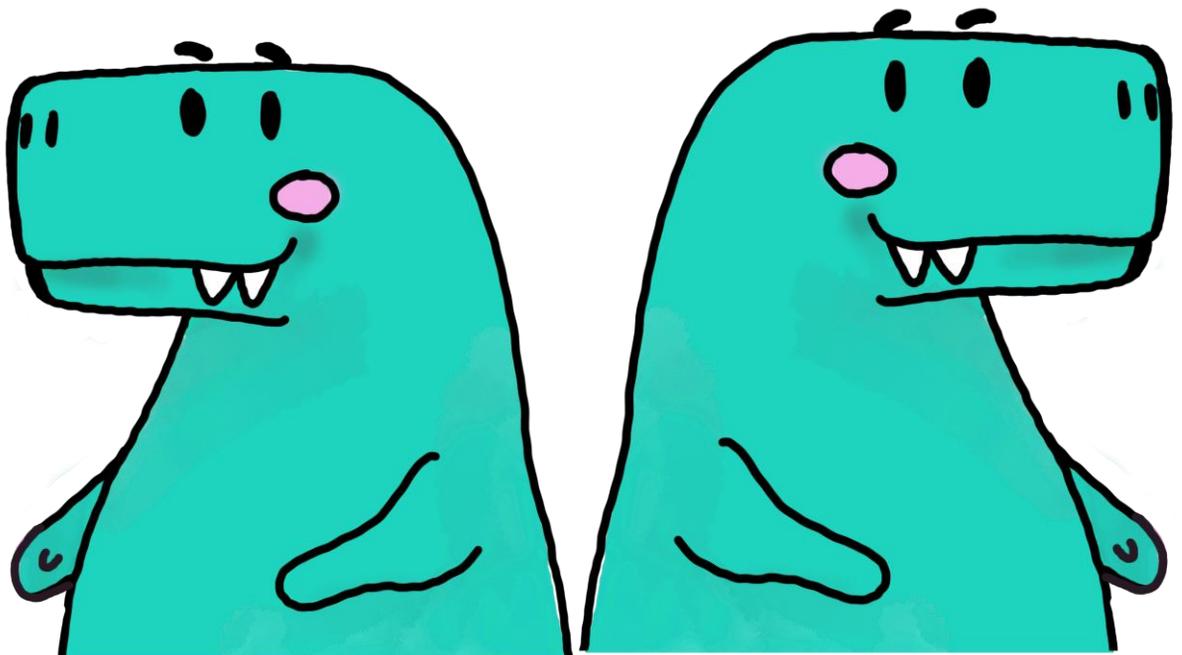


2



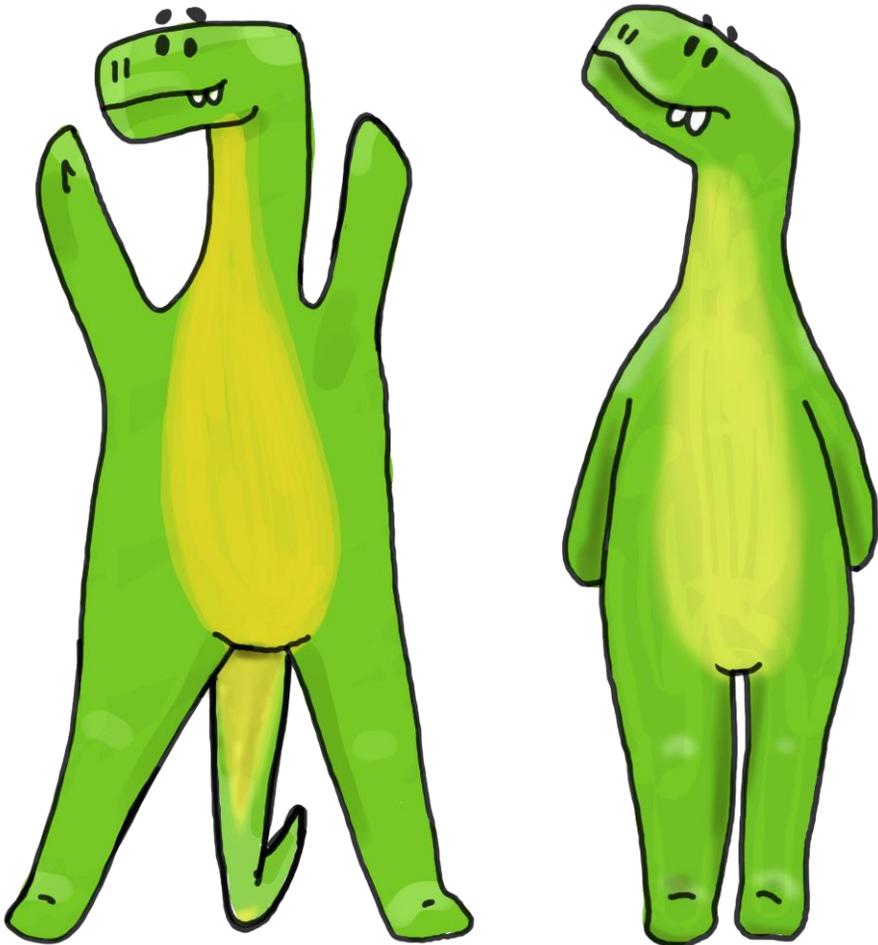
Lege deine Handflächen flach auf den Tisch.  
Hebe die Hände an und drehe sie um,  
sodass die Handflächen zur Decke schauen.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 17. Dezember



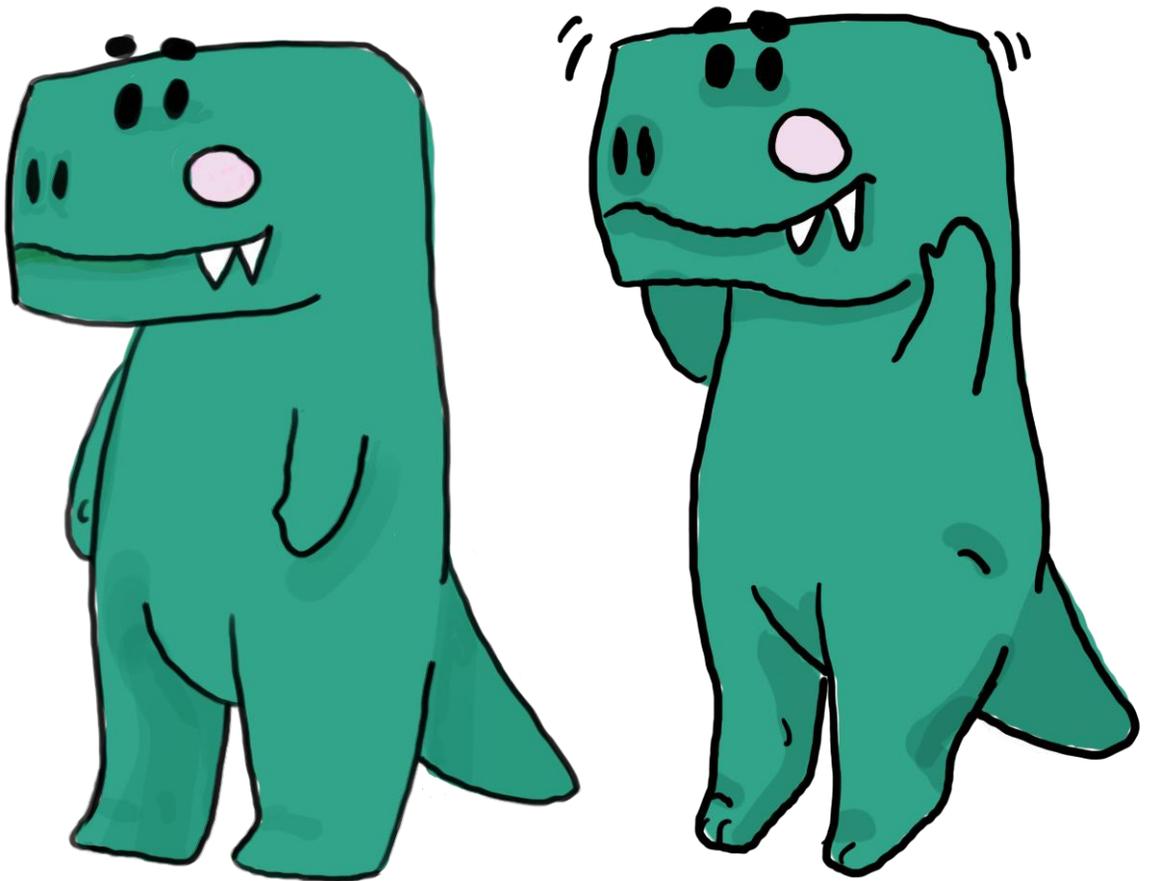
Drehe langsam deinen Kopf nach  
rechts und links.  
Die Augen machen mit!  
Wiederhole die Übung 10x!

# 18. Dezember



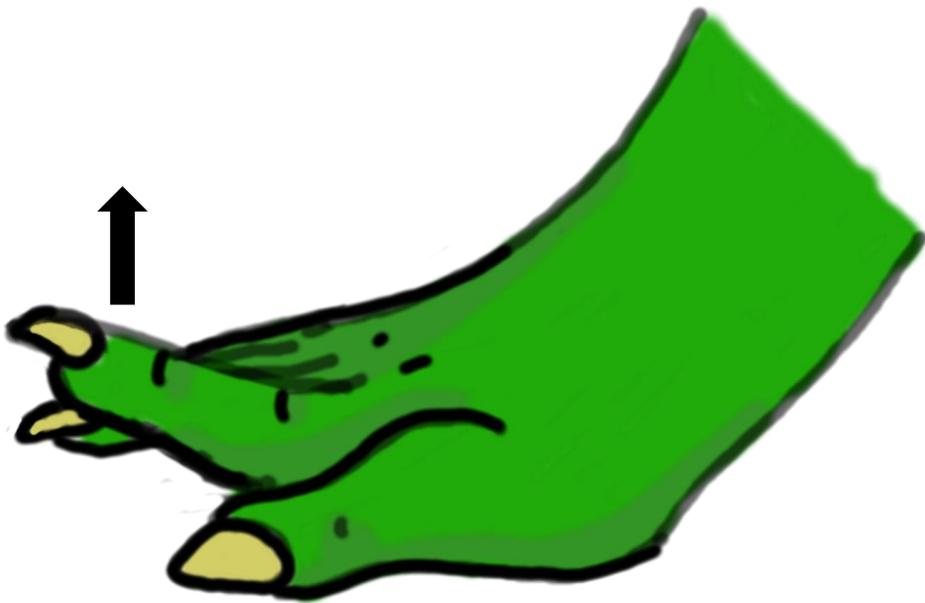
Mache 10 Hampelmänner!

# 19. Dezember



Stelle dich auf die Zehenspitzen und dann wieder auf den flachen Fuß.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 20. Dezember



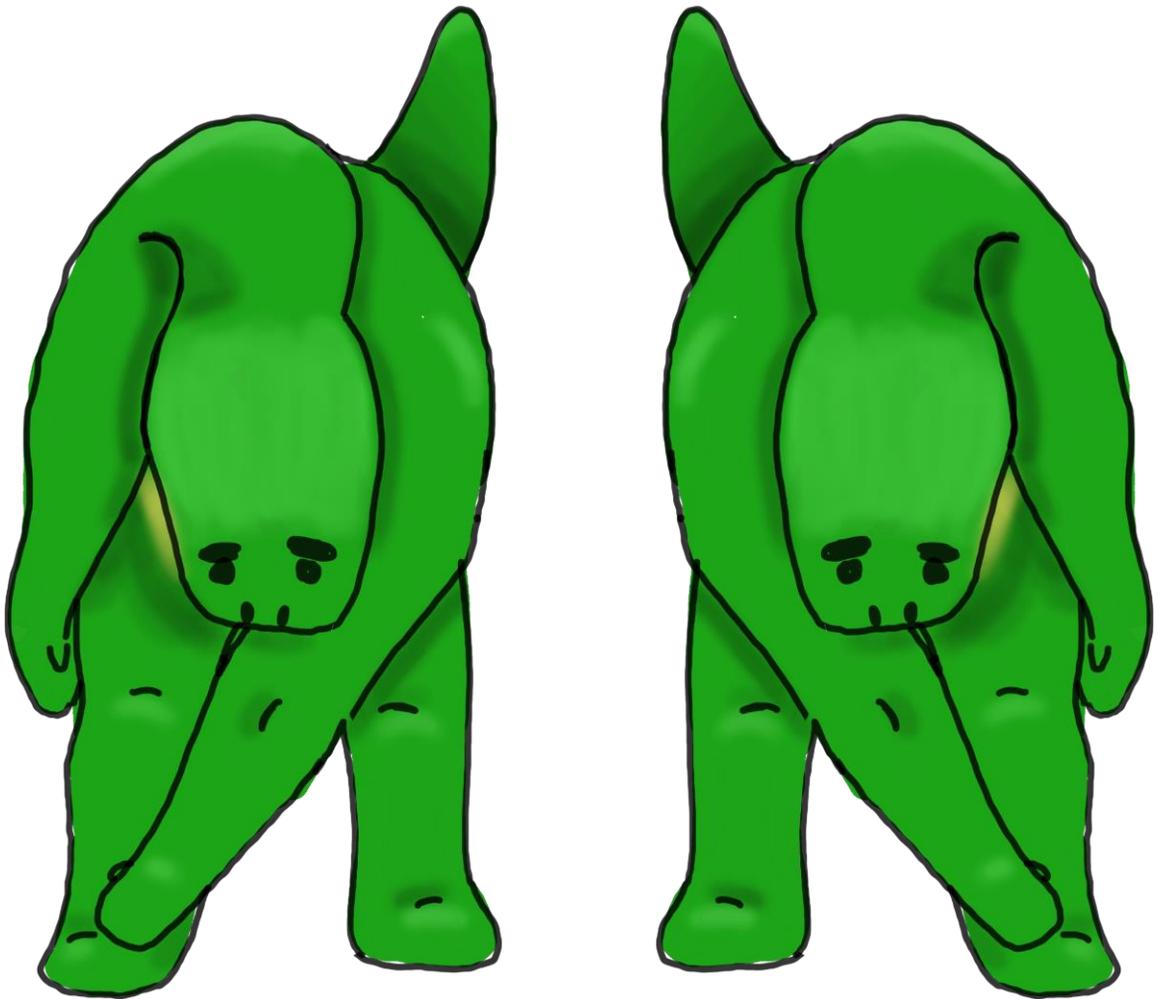
Lege deine Hände flach auf den Tisch. Hebe jetzt jeden Finger einzeln an und lege ihn wieder ab.

# 21. Dezember



Hebe und senke langsam deinen Kopf.  
Schaue dabei zur Decke und dann zum  
Boden.  
Wiederhole die Übung 10x!

# 22. Dezember



Nimm deine rechte Hand und berühre damit deinen linken Fuß. Nimm dann die linke Hand und berühre den rechten Fuß. Wiederhole die Übung 10x!

# 23. Dezember



Berühre 10x den Daumen mit dem  
kleinen Finger!

# 24. Dezember



Frohe Weihnachten!