



Rückengesundheit spielerisch stärken

Indoor-Bewegungsspiele für Kinder

Diese drei Bewegungsspiele, die unter anderem die Rücken- und Bauchmuskulatur fördern, schlägt Gesundheitscoach Dennis Walther vor:



1. Zirkeltraining – Ausflug in den Zoo

Die Kräftigungsübungen werden in eine spielerische Geschichte eingebaut. Dabei schlüpfen die Kinder und Erwachsenen abwechselnd in die Rollen der „Tiere im Käfig“ und der Zoobesucher. Als Käfig kann, wenn vorhanden, eine Gymnastikmatte dienen. Jedes Tier wird mit einer Übung verknüpft. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – vielleicht fallen euch ja sogar noch weitere Tiere ein.

Elefant: im Stand mit den Armen einen Rüssel bilden und Wasser vom Boden aufsogen und nach oben in die Luft spritzen.

Giraffe: Arme gestreckt nach oben führen, gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen und den Körper lang machen, sodass die Giraffe an die imaginären Baumkronen gelangt.

Flamingo: aufrecht hinstellen, Arme seitlich ausstrecken und auf ein Bein stellen. Der Fuß kann das leicht gebeugte Knie des Standbeins berühren. Dies auf der anderen Seite wiederholen.

Krokodil: Unterarmliegestützposition einnehmen und mit den Armen robbend nach vorne bewegen.

Schlange: auf den Bauch legen, den Oberkörper aufrichten und mit gestreckten Armen halten.

Bär: Der Bär stellt sich auf seine Hinterbeine, geht in die Kniebeuge und brüllt.

Kugelfisch: in Rückenlage die Knie zur Brust fallen lassen und diese

mit den Händen eng an den Körper ziehen. Dann auf dem runden Rücken hin- und herkugeln.

Krebs: im umgekehrten Vierfüßlerstand das Becken anheben und mit den Gliedmaßen (=Scheren) winkeln.

Käfer: in Rückenlage Arme und Beine in die Luft strecken und mit den Händen im Wechsel zu den Füßen ziehen.

Schildkröte: im Vierfüßlerstand auf der Stelle gehen und dabei die Gliedmaßen abwechselnd diagonal anheben.



2. Der Fliesenrutscher

Benötigt wird ein Raum ohne Teppichboden, z.B. mit Fliesen oder Laminat, und ein Geschirrtuch oder ein kleines Kissen. Die Kinder bekommen die Aufgabe, als „Fliesenrutscher“ unterschiedliche Rutschformen zu finden und auszuprobieren.

Mögliche Variationen:

- im Sitzen mit den Händen und Füßen vorwärts und/oder rückwärts rutschen,
- im Knien mit den Händen vorwärts bzw. rückwärts rutschen,
- die Füße befinden sich auf der Fliese, die Hände stützen auf dem Boden; durch Anziehen der Fliese

- vorwärts bzw. durch Wegschieben rückwärts rutschen,
- die Hände stützen auf dem Lappen, die Füße befinden sich auf dem Boden; durch Fortbewegen mit den Füßen vorwärts bzw. rückwärts rutschen,

- „Rollerfahren“: Ein Fuß steht auf dem Lappen, mit dem anderen wird Schwung gegeben. Dann den Fuß wechseln,
- durch einen Parcours rutschen.



3. Der Boden ist Lava

Zuerst muss ein Parcours aufgebaut werden. Dafür sollten unterschiedliche Materialien genutzt werden (z.B. ein Seil, Kissen, Kisten, Kreppband, etc.). Die Kinder balancieren über diesen Parcours, ohne den Boden zu berühren. Zusätzlich können weitere Herausforderungen eingebaut werden:

- wie ein:e Seiltänzer:in balancieren, optional: Einen Stab waagrecht in den Händen halten, die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben,
- beim Balancieren einen Gegenstand auf dem Kopf tragen, dabei den Kopf gerade halten, wie ein Roboter mit hoher Körperspannung balancieren,
- bewusst den Fuß aufsetzen und abrollen,
- auf den Zehenballen balancieren,
- mit geschlossenen Augen balancieren,
- Gleichgewicht trotz Störfaktoren aufrechterhalten, z. B. Kind steht auf einem Balancierbrett und wird leicht angetippt,
- einen Ball hin und herwerfen,
- unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Fortbewegungsarten testen,
- Bewegungstempo (z. B. im Zeitlupentempo) variieren.

