



Einstiegsübungen mit dem Kolibri Board

Aufbau von Muskulatur und Stärkung des Gleichgewichtssinns durch tägliche Routine

Vorbereitung: Findet heraus, wie es am angenehmsten auf dem Board ist - barfuß, in Socken, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhen. Das Brett bietet alle Möglichkeiten.

Übung 1: Zählen

Bis zu welcher Zahl kommst Du, während Du auf dem Brett stehst?

Kleiner Zählvers

1, 2, 3, 4 der/die _____ steht jetzt hier.

5,6,7,8, das hat er/sie gut gemacht!

9 und 10 - du darfst jetzt geh`n!

(vom Board steigen)

Übung 2: Balance mit Klang

Eine Klangschale wird angeschlagen oder eine kleine Melodie auf einem Glockenspiel gespielt, während das Kind auf dem Brett steht. Ziel ist es, ruhig zu lauschen und stehen zu bleiben, bis der Klang vergeht.

Übung 3: Teelichter anzünden

Wenn das Kind auf dem Board steht, wird ein Streichholz angezündet und eine Kerze oder mehrere Kerzen entflammt. Stellt am besten eine schöne Teelichtschlange auf! Wenn alle Kerzen brennen, ist die Übung geschafft.

Mit diesen drei beispielhaften Übungen kann man eine schöne, kleine tägliche Routine zur Förderung des Gleichgewichtssinns gestalten und Kinder an das Kolibri Board gewöhnen.

Haben die Kinder sicheren Stand, kann weiterhin variiert werden.

- ein Bohnensäckchen oder Tennisball zwischen den Händen hin und her reichen
- die Arme langsam nach oben strecken
- den Rumpf nach links und rechts drehen
- langsam in die Knie gehen

Weitere Übungen finden sich auch auf der Homepage von Kolibri Boards:
<https://www.kolibri-boards.de/balance-board-uebungen/>