



# Gleichgewicht schulen

## *Vestibuläres Sinnessystem*

### Was braucht es für ein gutes Gleichgewicht?

- Angepasste Muskelspannung (Ausgleichsbewegungen)
- Wahrnehmungsverarbeitung über unseren Körper (liegen, stehen, sitzen, kopfüber...)
- Augen (visuelles System)
- Gleichgewichtsorgan

### Wie kann ich mein Gleichgewicht schulen?

- Über einen Klebebandstreifen **balancieren**
- **Schaukeln** (Hängematte, Trapez...)
- Auf der **Wippe** sitzen (Spielplatz)
- Über Gehsteigkanten, Bänke, Baumstämme, Mauern, Getränkekiste mit einem darauf gelegten Brett etc. **balancieren**
- **Klettern** (z.B. Spinnennetz am Spielplatz)
- **Trampolin springen**
- **Roller, Fahrrad, Ski** fahren, etc.
- Auf **verschiedenen Untergründen gehen** (Matten, Steine, Waldweg..)
- Auf einer Decke sitzen und „**abschleppen**“ lassen
- Murneln/Tücher **mit den Zehen in eine Schüssel geben**
- **Tempelhüpfen**
- Im **Krabbengang / Bärengang** gehen
- **Yoga** für Kinder
- **Purzelbaum** schlagen
- Auf einem **Gymnastikball** sitzen und versuchen, die Beine vom Boden zu geben
- Auf **einem Bein stehen** / hüpfen
- Auf **Zehenspitzen** gehen