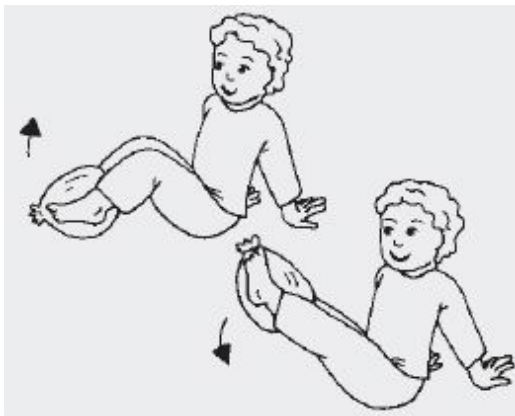


Sport für Kinder: Turnen mit den Füßen

Hierzu muss Ihr Kind natürlich barfuß sein. Für diese Spiele ist ein Teppich weniger geeignet, besser ein glatter Boden (z. B. Parkett).

- **Kissen-Spaß:** Legen Sie Ihrem Kind ein stabiles Kissen vor die Füße auf den Boden. Dieses Kissen kann es abwechselnd mit den Füßen drehen, wenn es jeweils an den Kissenenden anschiebt. Oder lassen Sie Ihr Kind durch den Raum laufen und das Kissen mit den Füßen vor sich her schieben. Wenn Ihr Kind sich auf den Boden setzt, kann es das Kissen zwischen beiden Füßen etwas anheben. Ein kleines, weiches Kissen kann es sogar mit den Füßen aufschütteln.
- **Servietten-Rupfen:** Geben Sie Ihrem Kind eine Papierserviette und lassen Sie es die Serviette mit den Füßen in kleine Stücke rupfen. Diese kann Ihr Kind dann mit den Zehen aufheben und in eine flache Schüssel oder einen flachen Karton befördern. Bieten Sie Ihrem Kind dazu eventuell Ihre Hand an, damit es nicht umfällt.

Sport für Kinder: Turnen mit Luftballons



Ballonaufzug

- **Ballontanz:** Gehen Sie in die Hocke, sodass Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Kind sind. Klemmen Sie einen Luftballon zwischen Ihre Stirn und die Stirn Ihres Kindes und bewegen Sie sich nun gemeinsam, sodass der Ballon möglichst nicht zu Boden fällt. Je nach Alter Ihres Kindes können Sie auch hüpfen, rückwärts gehen oder zur Musik tanzen.
- **Ballonaufzug:** Ihr Kind sitzt auf dem Boden und nimmt den nicht zu prallen Luftballon oder einen kleinen Ball zwischen die Füße, mit den Händen kann es sich nach hinten abstützen. Nun hält es die Beine mit dem Ballon gestreckt in die Luft und befördert den Ballon durch Strecken und Anwinkeln im Knie mal hinauf und dann wieder hinunter. Als Variante kann es den Ballon auch herunterrollen lassen. Dazu muss Ihr Kind die Beine gerade in die Luft strecken, und Sie legen ihm den Ballon auf

die Fußrücken. Wenn Sie loslassen, kullert der Ballon Ihrem Kind geradewegs in den Schoß.