

# TOLLEN MIT KINDERN

**K**inder sind immer in Bewegung. Sie rennen, sie hüpfen, sie rollen. Kinder bewegen sich aber auch gerne zusammen mit den Eltern. Das muss ja nicht immer Sport pur sein, sondern soll vor allem Spass machen, das Vertrauen fördern, und gegenseitige Nähe schaffen.

Wichtig bei Körperspielen und -übungen ist, dass nichts forciert wird und dass Beginn und Ende des Spiels abgesprochen werden. Als Spielbühne eignen sich der Sonntagsspaziergang, die Picknickwiese, der Spielplatz, genauso wie das Kinderzimmer.

## Eigene Spiele erfinden

Wer sagt denn, dass beim Spazieren nur schön brav spaziert werden darf? Vorwärts gehts auch mit «Fangis» Spielen, mit Hüpfen oder Rollen. Eine Showeinlage mit den verrücktesten Skulpturen ist eine lustige Abwechslung beim Picknicken. Kinder lernen dabei spielerisch die Grenzen des Körpers kennen: dass nicht beide Beine gleichzeitig vom Boden gehoben oder dass ein Arm nicht gegen das Gelenk gebogen werden kann, beispielsweise.

Kinder sind auch Weltmeister im Erfinden eigener Bewegungsspiele. Wenn Eltern sich darauf einlassen können, ist viel gegenseitige Freude garantiert.

MARLISE SANTIAGO

Wasserspringerin und Wellness-trainerin **Jacqueline Schneider** zeigt ein paar Ideen zum Bewegen mit Kindern.



## 1. Rollen

Das Kind fühlt sich stark, wenn es seine grossen Eltern über eine Wiese rollt. Erwachsene geben für einmal die Führung ans Kind ab. Rollen auch tauschen.



## 2. Fangen

Eine erschwerte Variante des «Fangis»-Spiels ist das «Spitalfänge». Beim Fangen hält man am eigenen Körper die Stelle fest, an der man vom Fänger berührt wurde. Zum Beispiel das Bein, sodass man vielleicht nur noch humpeln statt rennen kann.



## 3. Formen

Erwachsene und Kinder formen sich abwechslungsweise gegenseitig zu lustigen, skurrilen Skulpturen. Wichtig dabei, dass der passive Teil die Führung abgibt.



## 4. Fliegen

Das Spiel sorgfältig, langsam machen. Füsse in Leistengegend des Kindes platzieren, Hand- und Augenkontakt. Eigene Grenzen oder Ängste des Kindes respektieren und nichts forcieren.



## 5. Vertrauen

Das Kind macht sich steif, lässt sich rückwärts in die Hände der Erwachsenen fallen und wird dann wieder zurückgestellt. Vor dem Fallenlassen absprechen, ob beide bereit sind.