

## **KOORDINATION**

### **Wichtiges zur Koordination:**

Beginnen Sie alle Koordinationsübungen mit Ihrem Kind mit einem taktilen Stimulus. Streifen Sie die Körperrückseite mit den Händen, einer Bürste, Waschlappen, Massageroller usw. ab. Lassen Sie dann Ihr Kind Muskelspannung (Tonus) aufbauen, indem Sie Anweisungen geben wie z.B. „wenn ich dich am Arm oder Bein berühre, hebst du ihn leicht an“, oder „wenn ich dich am Arm oder Bein berühre, drückst du ihn fest in den Teppich“. Hier können Sie spielerisch die Körpermitte kreuzen, indem Sie erst den linken Fuß, dann den rechten Arm berühren.

Der Spaß und die Zuwendung sind wichtig für den Erfolg.

### **Danach können verschiedene Koordinationsübungen ausgeführt werden:**

- Laufen und bei jedem Schritt in die Hände klatschen
- Laufen bei jedem Schritt in die Hände klatschen und gleichzeitig zählen 1 – 2-, 1-2, usw..
- Lassen Sie Ihr Kind rhythmisch Sprechen (Robotersprache)
- Abklatschspiel mit den Händen, Überkreuzbewegungen verbessern die Kommunikation zwischen beiden Gehirnhälften
- Diverse Bewegungsübungen mit den Armen (z.B. Arme in verschiedene Richtungen kreisen lassen, ein Arm schwingt, der andere kreist,)
- Verschiedene Hüpfarten kombiniert mit gleichläufigen oder gegenläufigen Armbewegungen
- Anfangs den einfachen Hampelmann (nur Beine oder nur Arme), später Arme mit Beinen
- Verschiedenen Hüpfarten, Takten und Reihenfolgen, wie beim Gummitwist (z.B. Grätsche vorwärts, zu, Grätsche seitwärts, etc..)