

move'n'play@home

**Kostenloses Beratungstelefon
für Bewegung, Spiel und Konflikte
079 558 58 74**

etuna psychomotorik

Steigstrasse 24
5313 Klingnau
Tel. 056 269 10 30
info.pmt@etuna.ch
www.etuna.ch/pmt

Ballspiele

Ballkönig

Sucht euch eine Wand und legt los. Das Spiel kann man mit mehreren Personen spielen oder auch alleine üben. Denn Übung macht den Meister! So bist du vielleicht beim nächsten Mal den Ballkönig ☺

- | | |
|-------|--|
| 8 mal | Ball an die Wand werfen und fangen |
| 7 mal | Ball an die Wand werfen und einmal klatschen und fangen |
| 6 mal | Ball unter dem Bein durch an die Wand werfen und fangen |
| 5 mal | Ball mit beiden Händen über den Kopf an die Wand werfen und fangen |
| 4 mal | Ball an die Wand werfen, einmal um die eigene Achse drehen und Ball fangen |
| 3 mal | Ball an die Wand werfen, den Boden berühren und den Ball fangen |
| 2 mal | Ball an die Wand werfen, einen Hampelmann und Ball fangen |
| 1 mal | Mit Rücken zur Wand stehen, Ball rückwärts gegen Wand werfen und fangen |

Turne mit dem grossen Gymnastikball!

Wenn du zuhause einen grossen Gymnastikball hast, kannst du deine eigene Turnstunde zuhause machen!

Das Brett

Du kannst dich zuerst mit dem Bauch auf den Ball legen und dann langsam vorwärts bewegen bis nur noch deine Füsse und Unterschenkel auf dem Ball liegen. Mit den Händen kannst du dich vorne auf dem Boden abstützen. Probiere nun deinen Körper so gerade wie ein Brett zu machen, der Rücken soll schön gerade bleiben.



Der Tisch

Lege dich mit dem Rücken auf den Ball und rolle langsam noch etwas nach hinten, so dass dein Kopf und die Schultern noch gut auf dem Ball liegen. Die Beine kannst du anwinkeln, wie Tischbeine. Und probiere den Po und den Rücken schön gerade oben zu halten.



Die Schildkröte

Knie dich auf den Ball und lege deine Füße hinten am Ball an. Mit den Händen kannst du dich vorne auf dem Boden abstützen. Dein Oberkörper soll eng bei den Beinen bleiben.



Sitzen wie eine Königin

Setze dich auf den Ball. Versuche nun einen möglichst geraden Rücken zu machen. Stell dir vor, du würdest am Kopf an einem Faden hochgezogen und trägst eine Krone, wie eine Königin oder König.



Spiele mit dem Ballon zu Hause

Schau Dir dazu die Videos an:

https://www.youtube.com/watch?v=BY23_USEn_I&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp

https://www.youtube.com/watch?v=ac-PeYDhO6U&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=iJx-ZCgiHe8&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=3

https://www.youtube.com/watch?v=WRntBV259mo&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=4

https://www.youtube.com/watch?v=rZKn6ybuKWg&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=5

https://www.youtube.com/watch?v=M_nOkkZJYQI&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=6

Spiele mit einem Zeitungsball und Schneidebrettchen zu Hause

https://www.youtube.com/watch?v=0FbLchBluQI&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=8

https://www.youtube.com/watch?v=HFQfCUACyVA&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=9

https://www.youtube.com/watch?v=c6FntnKhkhA&list=PL-aFjWtRx4Ilg_COj5Wr7_0MOHrw5B-YIp&index=10

Spiele mit Petflasche und Ballon

<https://www.youtube.com/watch?v=m-NEpqAPzzU>