

Förderanregungen für Grobmotorik



1. Gleichgewicht

- **Balancierübungen auf mehreren Seilen:** Legen Sie mit Seilen verschiedene Formen aus z.B. einen Kreis, eine Schnecke, eine Acht, eine Linie und lassen Sie ihr Kind darauf balancieren, wenn es die Balancierübungen schon gut beherrscht, geben Sie Ihrem Kind zusätzliche Lastmaterialien z. B. ein Sandsäckchen oder ein Buch, das kann das Kind auf seinen Kopf legen und vorsichtig auf dem Seil gehen – dies erschwert die Balancierübung.
- **Kästchen hüpfen:** Malen Sie draußen mit Kreide mit Ihrem Kind Kästchen z.B. 1 bis 6 (T-förmig), das Kind kann auf die Kästchen auf unterschiedliche Art springen z.B. mit rechtem und dann mit linkem Bein oder im Schlusssprung (beide Beine).
- **Dreibeinlauf:** Sie und Ihr Kind stellen sich dicht nebeneinander auf, die nebeneinander stehende Beine verbinden Sie mit einem Tuch oder einem Seil und sie fassen sich an der Hand. Nun versuchen sie gemeinsam ihren „mittleren“ Fuß zu bewegen, dabei müssen sie ganz vorsichtig vorgehen, um das Gleichgewicht zu halten.

2. Ballspiele

- **Dosenwerfen:** Sammeln Sie ca. 6 Dosen (z.B. Tomatendosen), ausgewaschen, können sie pyramidenförmig aufeinander z.B. auf einer Kiste draußen aufgestellt werden und von Ihnen und Ihrem Kind mit einem Ball abgeworfen werden – wer wirft die meisten Dosen um? 
- **Kegeln:** Stellen Sie 6 leere Plastikflaschen pyramidenförmig hintereinander auf der graden Fläche auf, bestimmen Sie den Startpunkt und versuchen Sie abwechselnd mit Ihrem Kind den Ball auf die Flaschen zu rollen, so dass diese umfallen – wer trifft die meisten Flaschen?
- **Zielwerfen:** Stellen sie einen Eimer, einen Korb und eine leere Kiste auf den Boden, das Kind soll die verschiedenen Ziele mit dem Ball treffen, verlängern Sie oder verkürzen Sie den Abstand zwischen Ziel und dem Wurfstart, je nachdem wie gut Ihr Kind das Ziel treffen kann.
- **Bälle gegenseitig zuwerfen und fangen:** Lassen Sie das Kind mal mit der rechten, mal mit der linken Hand den Ball zu Ihnen werfen oder rückwärts durch die Beine oder über den Kopf.

3. Bewegungsspiele mit einem Luftballon

- **Fliegenklatschenspiel:** Sie stehen Ihrem Kind (ca. 2 Meter Abstand) gegenüber, halten eine Fliegenklatsche in der Hand und spielen sich den Luftballon, wie beim Federball gegenseitig zu.
- **Luftballon und Bewegung:** Das Kind wirft den Luftballon ganz hoch in die Luft, denkt sich eine Bewegung aus z.B. eine Drehung oder es stellt sich auf einem Bein, hüpf 3x und fängt anschließend den Luftballon schnell bevor er den Boden berührt auf.
- **Luftballon balancieren:** Das Kind balanciert den Luftballon über eine bestimmte Strecke auf dem Kopf, auf der Nase, auf dem Finger, auf dem Fuß oder auf dem Knie.

