

## EINE BEWEGUNGSIDEE FÜR DRINNEN, WENN DRAUßEN GERADE KEINE OPTION IST...

Von Natur aus verfügen Kinder über einen starken **Bewegungsdrang**. Sie springen, hüpfen, klettern, balancieren bei jeder Gelegenheit.

Was also tun, wenn man gerade nicht im Park oder auf Spielplätzen toben darf?

Wie wäre es mit einem Hindernisparcours in der Wohnung?

Gemeinsam kann aus verschiedenen Gegenständen, die im **Kinderzimmer** zu finden sind, ein **Hindernislauf** gebaut werden. Beispielsweise können Tischbeine zum Durchschlängeln, Sessel zum unten Durchkriechen oder ein am Boden ausgelegtes Seil bzw. ein Wollfaden zum Balancieren genützt werden. Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt... (z.B. auch alte Kartons verwenden)

So hat das Kind während des Aufbaues schon eine körperliche Aufgabe und kann beim Durchlaufen des Parcours seinen **Bewegungsdrang ausleben**. Gleichzeitig hilft uns Bewegung dabei, unsere **körperlichen Fähigkeiten auszubauen**, es fördert die **Konzentration** und macht einfach **Spaß**.