



DIE HIMMELSSCHAUKEL

DIE HIMMELSSCHAUKEL

BESONDERS SCHÖN VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Das wird Ihr Kind so richtig genießen! Schaukeln Sie Ihr Kind sanft und schauen Sie, wie es „loslässt“ und locker wird. Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung, die Entspannungsfähigkeit und das passive Gleichgewicht Ihres Kindes. Die Himmelsschaukel geht so lange vor und wieder zurück, wie es das Engelchen mag – mal sehen, wie es mit Ihrer Kondition bestellt ist ...

DAUER:

ca. 5 – 10 Minuten

ZIEL:

Körperwahrnehmung, Entspannungsfähigkeit und passives Gleichgewicht

MITSPIELER:

Zwei Erwachsener und ein Kind

MATERIAL:

Eine Decke oder ein Laken oder ein großes Tuch

ANLEITUNG:

Ihr Kind legt sich auf die am Boden ausgebreitete Decke. Die Eltern nehmen jeweils zwei Enden der Decke in die Hände und heben ihr Kind dann langsam und behutsam in die Höhe.

Wiegen Sie Ihr Kind langsam und vorsichtig mit sanften Bewegungen. Ihr Kind wird dabei ein entspanntes und geborgenes Gefühl genießen.

