

# Konduktive Förderübungen und -anregungen für zu Hause während der Corona Zeit

## 1. Aufgaben und Spiele in der Bauchlage im Kleinkind- und Kindergartenalter

Legen Sie ihr Kind auf eine Matte in die Bauchlage oder bitten Sie es sich selber hinzulegen.

In der Bauchlage ist es wichtig auf eine symmetrische Körperhaltung zu achten. Die aktive Liegekorrektur wird durch das Rhythmische intendieren unterstützt. Zur Spitzfußprophylaxe können Sie die Füße des Kindes mit einer zusammengerollten Decke unterlagern. Bei allen aktiven Bewegungsaufgaben der oberen Extremitäten (Arme, Schultern, Oberkörper) muss auf das Beibehalten der korrigierten Stellung der Wirbelsäule, des Beckens und der auseinandergenommenen Beine geachtet werden.

### Liegekorrektur

#### Kopf liegt auf der Stirn

Ich strecke meine Arme nach vorne

Beine sind auseinander und gestreckt

### Kopfpositionen ändern

Ich lege meinen Kopf auf die Stirn

Ich lege meinen Kopf auf die re./li. Seite

In der Bauchlage kann man eine gefaltete Decke unter die Brust legen, Arme nach vorne strecken und nach einem Spielzeug schauen oder in dem Raum gezielt nach Gegenständen suchen. Ein geeignetes Spiel ist zum Beispiel: „Ich sehe was, was du nicht siehst!“

### Unterarmstütz, Gewichtsverlagerung, Wippenbewegungen

Ich ziehe beide Hände zur Schulter

Ich stütze mich auf die Unterarme

Gewicht nach links Gewicht nach rechts

Die Aufgabe kann mehrmals wiederholt werden. Sie können zur Aufgabe das Lied: „XY ist verschwunden, wir haben keinen XY mehr.....“ singen und eventuell ein Tuch auf den Kopf legen, das das Kind am Ende des Liedes selber abzieht. <https://www.youtube.com/watch?v=xOI01SP93YE>

Es ist wichtig für eine Spielposition in der Bauchlage erarbeiten zu können, dass das Kind sich auf die eine Seite sein Körpergewicht verlagern kann und damit die andere Hand zum Spielen frei hat. Zu dieser Aufgabe können Sie alle möglichen Lieder singen, was rhythmisch sind. Zum Beispiel: „Schaukeln, Schaukeln, Schaukeln hin und her...“ <https://www.youtube.com/watch?v=3gMulf9BzJ8>

### Unterarmstütz mit Greifen

Ich stütze mich auf die Unterarme

Gewicht nach links/links

Ich greife mit der rechten/ linken Hand nach.... (dem Ball)

In dieser Aufgabe kann das Kind einzeln nach Gegenständen greifen, wie Bälle, Tücher, Lego, Duplosteine, Holzklötze usw. Hier besteht die Möglichkeit, die Gegenstände in unterschiedliche Behälter reinzulegen oder rauszuholen, nach Farben zu sortieren, aber auch in unterschiedliche Höhen zu legen und wieder auf den Boden zu setzen. Bei Vorschulkindern kann man in dieser Position kurze Gesellschaftsspiele, wie „Tempo, kleine Schnecke“ spielen.

Viel Spaß beim Turnen und Spielen  
Ihre Kindergarten-Konduktoren aus der HPT