

# *Felix - Fit* *Maxi - Krumm*



## **Spiele mit der Wirbelsäule**

**HÜPFEN, TANZEN, ENTSPANNEN**

für Volksschul – und Kindergartenkinder

*Felix - Fit* und *Maxi - Krumm*  
freuen sich mit Euch  
Bewegung zu machen.

## HALLO!

Ich bin *Felix - Fit* und freue  
mich sehr, mit euch turnen  
und tanzen zu können.  
Dabei habe ich noch  
meinen besten Freund  
*Maxi - Krumm* mitgebracht.  
Er ist oft sehr bequem,  
aber er lässt sich  
von mir immer überreden, bei  
meinen Bewegungsgeschichten  
und Kinderzirkel mitzumachen.  
Es macht ihn so fröhlich  
und voller Energie.  
Die Entspannungs-  
Rückengeschichten  
liebt er am meisten.

**Turn dich fit!**

## Spiele mit der Wirbelsäule

für Volksschul- und Kindergartenkinder

Auch für Kinder ist es wichtig, auf ihre Haltung zu achten. Daher sollten unsere Kinder in spielerischer Form, die Haltungsübungen kennen lernen. In diesem Alter kann man schon verschiedene Übungen durchführen.  
Im Vordergrund bei den Übungen steht der Spaß an Bewegung und nicht die perfekte Ausführung.

### *Sterngucker*



Kraftübung für Bauchmuskulatur

Haltearbeit sollte nicht länger als 5 Sekunden hinausgehen. Langes Sitzen und Stehen vermeiden die Kinder instinktiv und sollten auch nicht dazu gezwungen werden.  
Kraftübungen sollten daher nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

### *Staudamm*



Kräftigungsübung Gesäß und Beinmuskulatur

Tipp:  
Bewegungsgeschichten und Fantasiereisen sollte man bei den Haltungsübungen einbauen, dann macht es noch mehr Spaß.

## *Sitzen*

Tipp: Kinder sollten so oft wie möglich die Sitzposition wechseln.

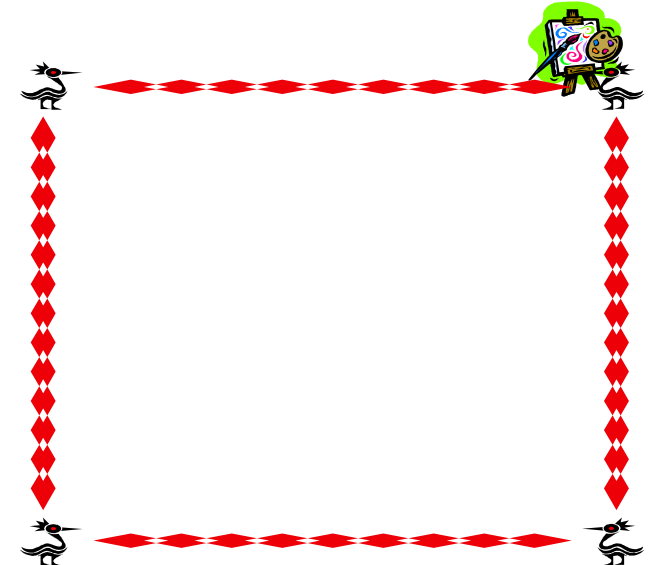


## *Heben - Tragen*

Tipp: Kinder lernen durch Beobachten und Bilder „Vorbild für Kinder“  
Bewegen auch sie sich richtig!



Viel Spaß beim Selbstgestalten  
wünschen Euch *Felix - Fit* und *Maxi - Krumm*.



Malen ist lustig und entspannt dich fein,  
drum malt jetzt *Felix - Fit* und  
*Maxi - Krumm* nach eurer Fantasie hinein.

## Ruhe und Entspannung

Nach einer anspruchsvollen Bewegungsstunde ist es auch sehr wichtig für Kinder sich richtig zu entspannen.

Dazu gibt es verschieden Möglichkeiten.

## Rückengeschichte:

### Schnecke“ Ann-Kathrin“

(Die Geschichte wird auf dem Rücken dargestellt.)

Im Schneckenhaus ganz innen drin  
da schläft die Schnecke „Ann-Kathrin“  
Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus  
Sie kriecht bis oben hin, die Schnecke  
„ Ann- Kathrin“  
Sie schaut sich um, kriecht rundherum  
Und sagt:“ Bei diesem Wetter, da ist´s  
im Bett viel netter!“  
Stück für Stück kriecht sie zurück,  
legt sich dann drin zur Ruh und  
sperrt die Haustür zu.



Die wichtigsten Säulen des Wohlbefindens von  
*Felix-Fit* und *Maxi-Krumm*

beinhalten.

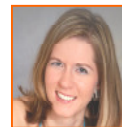
*Bewegungserziehung*  
*Ernährungslehre*  
*Entspannung*  
*Füße*

Darum möchte ich diesen Grundsatz so  
früh wie möglich unseren Kindern näher bringen.  
Und das in spielerischer Weise mit einem einfachen  
Bewegungsprogramm rund um die Wirbelsäule.

„Dieses Programm biete ich in Projekttagen an“

„Ich freue mich über Ihren Anruf.“

Mit sportlichen Grüßen



Barbara Hassler  
Dipl. Haltungs- Bewegungstrainerin  
Dipl. Kleinkindbetreuerin  
Tel: 0650/2926 666