

Gymnastik

im

*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel. 03991/ 12 15 34
E-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
© 2007*



Zoo

Ein Übungsprogramm für Kinder

Ein Spaziergang durch den Tierpark.

*Stell dir vor, dass du an einem sonnigen Tag mit deiner Familie in den Tierpark gehst. Vor jedem Gehege bleibst du stehen und stellst dir vor, du wärst in dem Gehege, bei den Tieren.
Natürlich musst du dich genau so bewegen wie die Tiere, damit du sie nicht erschreckst.*

Zuerst kommst du an einem Gehege mit schönen, stolzen Flamingos vorbei.



Stell dich auf ein Bein und strecke dich nach oben.

Nun bist du am Ausgang des kleinen Zoos angekommen, wenn du das nächste mal wieder kommst findest du vielleicht neue Tiere und findest es ganz spannend in ihre Rollen zu schlüpfen.

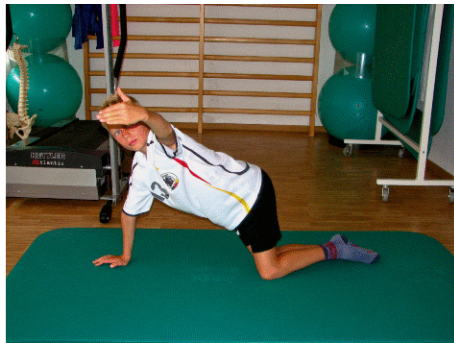
Viel Spaß dabei wünscht dir dein

Physio-Team



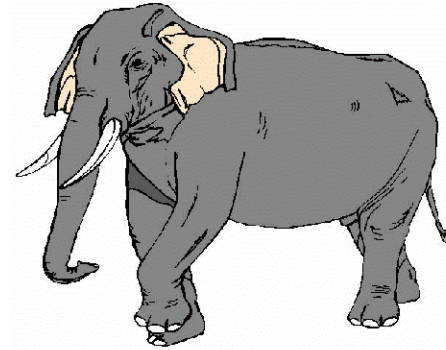
Tschüss !!!

Als letzten Käfig siehst du den großen stolzen Adlerkäfig.
Der Adler hebt immer im Wechsel den rechten und den linken Flügel.



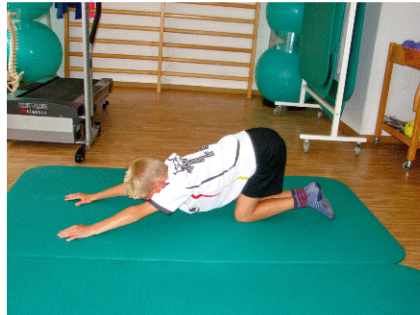
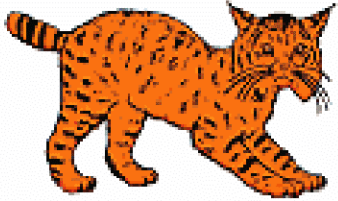
Du gehst in den Vierfüßlerstand und drehst abwechselnd den rechten und den linken Arm zur Seite nach oben.

Dann verlässt du das Gehege wieder und kommst an das Elefantenhaus.



Geh auf alle Viere und hebe im Wechsel das linke und rechte Vorderbein - äh also natürlich den linken und rechten Arm im Wechsel. Dann hebst du das linke und rechte Bein im Wechsel.

Du verlässt die Dickhäuter wieder und gehst zu den Raubkatzen. Du schlüpfst in die Rolle des Luchses.



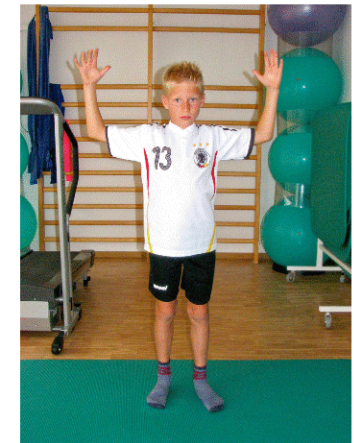
Du streckst dich wie die Raubkatze – indem du auf die Knie gehst und mit beiden Händen nach vorn krabbelst – bis dein Rücken ganz lang gestreckt ist.

Als du die Raubkatzen verlassen hast kommst du an den Zootich dort siehst du ein paar Frösche.



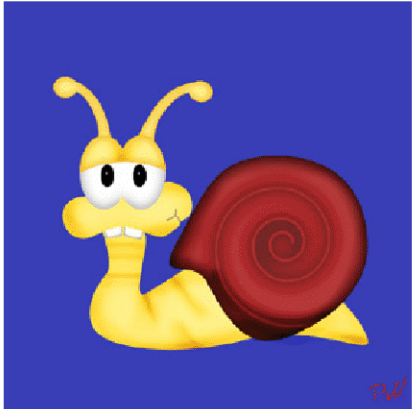
Du gehst in die Hocke und stellst die Hände vor dir auf den Boden, dann stößt du dich mit den Füßen ab und hüpfst gerade und graziös um den Teich herum.

Einen Käfig weiter leben die Affen. Du siehst wie sich ein Affe an einer Palme mit beiden Armen immer wieder hoch zieht .



Stell dich hin und recke deine Arme immer wieder in die Höhe und dann ziehst du sie wieder in U-Halte zurück.

Als du aus dem Hühnerstall wieder zurück bist, bist du ganz fröhlich und springst und freust dich sehr über alles und jeden. Da siehst du wie sich eine Schnecke ganz schnell in ihr Haus zurück zieht, weil sie sich erschrocken hat als sie dich sah.



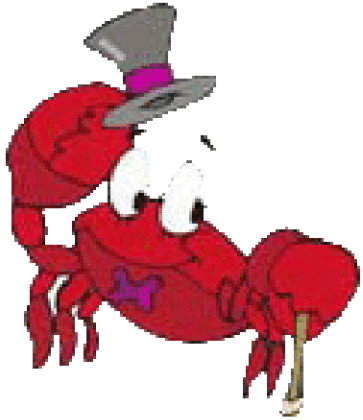
Geh in den Fersensitz und lege die Stirn zwischen deine Knie ab.
Mach dich ganz klein und zieh dich in dein Schneckenhaus zurück.

In diesem Teich gibt es auch Schlangen.

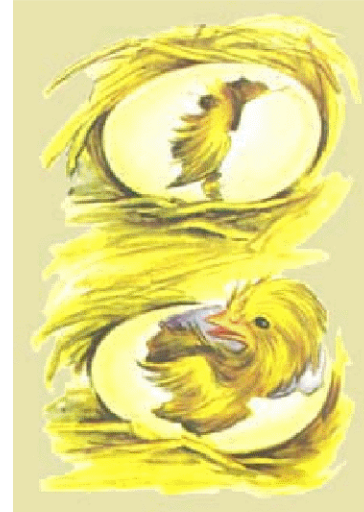


Du legst dich auf den Bauch und schlängelst dich auf dem Boden des Geheges mit den anderen Schlangen umher.

Du entdeckst in diesem Teich noch ein Tier - den Krebs:



Nun entdeckst du einen Hühnerstall. Und wo du da so die Henne beobachtest siehst du das in dem Moment ein Küken schlüpft.



Du gehst zurück auf Arme und Beine und dein Bauch zeigt nach oben. Dann läufst du auf Händen und Füßen durch den Zoo und grüßt alle Leute freundlich indem du immer mal die linke oder rechte Schere (Hand) hebst.

Du machst es dem Küken nach und legst dich auf den Rücken und reckst und streckst dich - strampelst mit den Beinen und Armen, so lange bis du dich aus dem Ei befreit hast.