



Gesunde Kinder im Burgenland

# Aktiv & Bewegt

## Alles im Gleichgewicht?

Egal ob Kinder laufen, springen, sich drehen oder rollen – ohne Gleichgewicht geht es nicht! Aber ein gutes Gleichgewicht braucht man nicht nur für Motorik und Koordination. Ein gut entwickelter Gleichgewichtssinn ist auch wichtig für eine optimale Gehirnentwicklung und kann sich positiv auf den schulischen Erfolg auswirken.

### Viel Bewegung verbessert den Gleichgewichtssinn!

Wichtig ist es, den Kindern im Alltag den nötigen Raum und möglichst viele Anreize zu vielfältiger Bewegung zu bieten. Um das Gleichgewicht zu stärken sollen Kinder nach Herzenslust spielen, toben, rennen, klettern und hüpfen.

### Einfache Bewegungstipps für den Alltag:

- Mehrere Sekunden auf einem Bein stehen. Erhöhe die Schwierigkeit indem du dabei die Augen schließt oder einen weichen Untergrund (zB Polster) wählst.
- Seilspringen
- Purzelbaum (vorwärts und rückwärts)
- Auf ein Klettergerüst oder einen Baum klettern
- Auf einem Baumstamm oder am Randstein balancieren
- Radfahren (ohne Stützen) oder Rollschuh laufen
- Über kleine Hindernisse springen

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

Für den Inhalt verantwortlich: Kerstin Deutsch, BEd und Mag. Karin Schuh, im Auftrag des GeKiBu-Teams

