

Bewegt durchs Schuljahr

Förderung des Gleichgewichts



Nicole Gerbatsch

<https://lerntherapiegerbatsch.de/>

Bewegt durchs Schuljahr–Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Gleichgewicht und Lernen

Gleichgewichtsübungen machen nicht nur viel Spaß, sondern auch fit im Kopf! Das Gleichgewichtssystem steht mit vielen Teilen des Gehirns in Verbindung und ist besonders wichtig für auditive und visuelle Wahrnehmungsleistungen.

Hindernisparcours für zu Hause

Ein eigener Parcours ist eine tolle Möglichkeit, den Gleichgewichtssinn zu fördern. Dafür nutzt du Gegenstände aus deiner Wohnung: Kissen, Stoffe, Noppenfolie, Seil ...auf dem Boden zum darauf Balancieren.

Möglichst barfuß und langsam über den selbst gestalteten Parcours laufen.

Viel Spaß.

Bewegt durchs Schuljahr–Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk