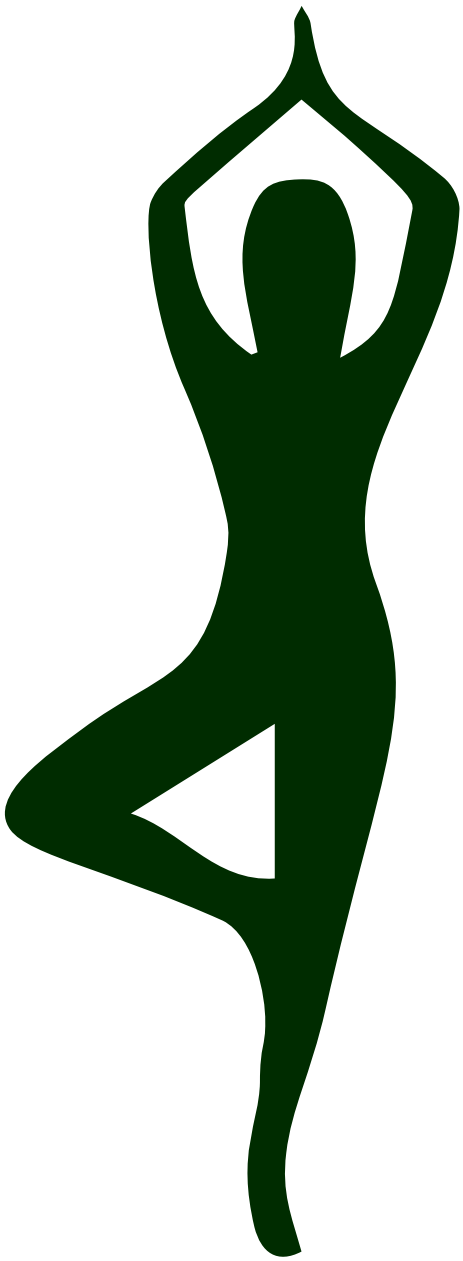


Kinder forschen im Advent

Yoga-Weihnachtsbaum

Das können Kinder entdecken
Kinder entdecken das eigene Körpergleichgewicht und wie sie es ausbalancieren können.



So geht es
Wir spielen heute den Weihnachtsbaum. Dazu stell dich mit beiden Füßen fest auf den Boden und stell dir vor, wie aus deinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen. Nun bildest du den Stamm: Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und hebe dein rechtes Bein. Lege die Fußsohle an den linken Innenknöchel, die Wade oder die Oberschenkelinnenseite. Falte die Hände vor der Brust und hebe sie mit dem Einatmen über den Kopf. Das sind die Äste des Weihnachtsbaums. Wiederhole die Übung mit der anderen Seite.

Nun verändere die Übung: Stell dich seitlich an eine Wand oder Tür, so dass Schulter und Fuß diese berühren. Nun versuche erneut, die Weihnachtsbaum-Position einzunehmen. Was ist jetzt anders? Probiere, wie du deinen Fuß, deine Beine, Hüfte und Arme positionieren musst, um stabil zu bleiben.

Zum Forschen anregende Fragen:
Was passiert, wenn du das angewinkelte Bein etwas höher oder niedriger hältst?
Ist es leichter, auf einem Bein zu stehen, wenn du einen festen Punkt anschaust?
Welche Körperhaltung macht deinen Weihnachtsbaum besonders stabil?
Was verändert sich, wenn du den Arm auf einer Seite nach außen streckst?
Stehst du stabiler, wenn deine Arme weit ausgebreitet sind oder wenn sie nach oben zeigen?

Wissenswertes:
Damit wir im Gleichgewicht bleiben, müssen wir unseren Körperschwerpunkt möglichst über unserer Standfläche halten. Beim Stehen auf einem Bein ist diese Fläche sehr klein. Deshalb muss unser Körper ständig kleine Bewegungen ausgleichen.

Die Wand verändert die Aufgabe: Sie gibt dem Körper eine zusätzliche Kontaktfläche und begrenzt die Bewegungsmöglichkeiten zur Seite. So könnenKinder unmittelbar erfahren, wie Körperhaltung, Standfläche und die Begrenzung durch die Wand das Gleichgewicht beeinflussen.



STIFTUNG KINDER FORSCHEN NETZWERKPARTNER

Das **zdi-Netzwerk MINT Rhein-Berg** ist eine regionale Initiative im Rheinisch-Bergischen Kreis, die sich gemeinsam mit seinen Partnern dafür engagiert, Kinder und Jugendliche systematisch für MINT zu begeistern und zu fördern.

Telefon: 02202-132046
Mail: mint@rbk-online.de

Im Rahmen der Aktion „Kinder forschen im Advent“ wurde dieser Tipp von dem Netzwerk Kinder forschen Schleswig-Holstein Ost e.V. zur Verfügung gestellt.