

Wobbeln



Stell dich mitten auf den Wobbel, kreuz deine Beine und setz dich.
Halt dich mit den Händen am Rand des Wobbels fest
und Wobbel hin und her.
Wohin wobbelst Du?

Variation Wie es hilft
Versuch ein paar Sekunden auf einer Seite zu bleiben, bevor du wieder in die andere Richtung zurückwobbelst.
Wobbeln ist wunderbar für zappelige Kinder, denen es schwerfällt, still zu sitzen. Erst wobbeln zu dürfen, hilft ihnen, sich danach besser zu konzentrieren.

01

wobbel®

Flamingo



Stell dich in die Mitte des Wobbels. Setz einen Fuß auf die Seite
deines Unter- oder Oberschenkels. Leg deine Hände zusammen vor
die Brust und mach einen schönen Flamingo, indem du sie langsam
nach oben bis über deinen Kopf bewegst

Variation Wie es hilft
Versuch es mit geschlossenen Augen. Ist es einfacher? Oder schwieriger?
Diese Übung ermutigt Kinder, ihren Rücken zu strecken. Das ist ein wichtiger Teil des Erlernens einer gesunden Körperhaltung.

02

wobbel®

Froschsprung



Hock dich mitten auf den Wobbel, setz die Füße flach auf,
mit den Händen vor deiner Brust.
Zähl bis drei und spring vom Wobbel wie ein Frosch.
Quak!

Variation Wie es hilft
Ist es schwer, zu springen, ohne zu fallen? Leg deine Hände vor dich, um dir bei der Landung des Froschsprungs zu helfen.
Diese Übung verbessert das dynamische Gleichgewicht und die Kraft der Beinmuskulatur.

03

wobbel®

Segelschiff



Setzt euch mitten auf den Wobbel,
Rücken an Rücken. Kreuzt eure Beine.
Sitzt ihr bequem? Haltet den Rücken gerade und segelt sanft
auf den Wellen hin und her.

Variation Wie es hilft
Legt eure Hände flach vor euch auf den Wobbel und versucht, zusammen schneller zu werden.
Diese Übung kombiniert die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem wunderbaren Spaß, zusammen zu wobbeln.

04

wobbel®

Maus



Knie auf dem Wobbel, mit dem Popo auf den Fersen und leg deine Arme ruhig auf den Wobbel. Du bist so leise wie eine Maus.

Variation Bitte jemanden, dir den Rücken zu massieren oder mit dem Finger auf deinem Rücken zu malen. Was kannst du fühlen?

Wie es hilft Wenn sie sich kleinmachen, lernen Kinder, Spannungen in ihren Muskeln zu erkennen, sie zu lösen und sich zu entspannen.

05

wobbel®

Wobbelsprung



Stell dich an das schmale Ende des Wobbels und tritt mit einem Fuß darauf. Geh vorsichtig auf die andere Seite und spring oder geh raus!

Variation Versuch, rückwärts oder seitlich über den Wobbel zu gehen.

Wie es hilft Diese Übung hilft bei der Stabilität und Muskelkraft in der Knöchel- und Fußmuskulatur.

06

wobbel®

Tänzer/in



Stell dich mitten auf den Wobbel. Heb einen Fuß und halt ihn mit der Hand fest. Heb den Fuß noch weiter und heb die andere Hand vor dir. Du bist ein/e schöner/schöne Tänzer/in!

Variation Wenn du wie ein/e Tänzer/in aussiehst, kannst du vorsichtig versuchen, das Bein, das auf dem Wobbel steht, zu beugen und wieder zu strecken. Bravo!

Wie es hilft Dies ist eine anspruchsvolle Übung für Kinder, die ihnen hilft, am statischen Gleichgewicht zu arbeiten und die Beinmuskulatur zu stärken.

07

wobbel®

Doppelstern



Stellt euch Rücken an Rücken auf die Mitte des Wobbels. Bewegt eure Füße vorsichtig an den Rand und hebt eure Arme in die Luft. Ihr seid beide Superstars!

Variation Seid ihr beide ungefähr gleich groß? Versucht, euch an den Händen zu halten und bewegt sie zusammen nach oben und unten.

Wie es hilft Dies hilft Kindern, ihr Gleichgewicht zu üben und ihr räumliches Bewusstsein gemeinsam zu verbessern.

08

wobbel®

Boot



Der Wobbel verwandelt sich in ein Ruderboot!
Setz dich in die Mitte mit den Füßen auf dem Wobbel.
Halt dich am Rand fest und heb langsam deine Beine.
Kannst du sie ausstrecken? Lass den Rand los und streck deine Arme nach vorne. Und ... fang an zu rudern!

Variation Du kannst versuchen, vorwärts und auch rückwärts zu rudern!
Wie es hilft Diese Übung stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur, die für das Sitzen (noch immer) sehr wichtig sind.

09

wobbel®

Superhelden



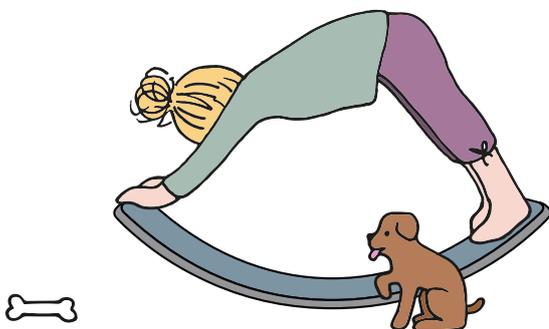
Stell dich auf den Wobbel, die Beine sind weit auseinander und deine Füße gucken nach vorne. Streck einen Arm aus und dann den anderen. Sind sie auf gleicher Höhe mit deinen Schultern? Wobbel hin und her wie ein Superheld. Welcher Held bist du?

Variation Dies ist eine großartige Übung, um sie mit dem lauten Zählen (rückwärts), dem Auswendiglernen des Alphabets oder dem Üben von Einmaleinsreihen zu kombinieren.
Wie es hilft Diese Übung trainiert Muskeln für starke Arme und Beine. Der Rhythmus hilft der Gedächtnisfähigkeit.

10

wobbel®

Hund



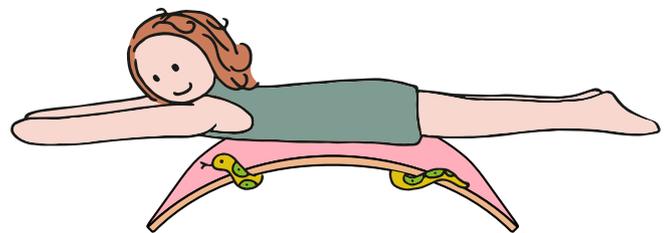
Knie auf dem Wobbel, stütz die Zehen auf den hinteren Rand und die Hände auf den vorderen Rand und heb deinen Popo.
Streck Deine Beine und wobbel sanft hin und her.

Variation Manchmal gibt dir ein Hund auch die Pfote, oder er muss Pipi machen. Kannst du einen Arm oder ein Bein ein wenig anheben?
Wie es hilft Diese Übung kann Kinder ein wenig ängstigen, aber wenn sie es schaffen, baut es ihr Selbstvertrauen auf.

11

wobbel®

Schlange



Leg dich auf den Wobbel.
Entspann deine Arme und Beine, deinen Kopf und alles andere auch.
Pass auf, du wirst so tun, als wärest du eine Schlange!
Zähl bis drei und mach dich dann so lang wie möglich.
Zisch wie eine Schlange und entspann dich dann und leg dich wieder hin.

Variation Bitte jemanden, dir einen weichen Ball oder einen Luftballon zuzuwerfen und stoß ihn dann mit beiden Händen zurück.
Wie es hilft Auf dem Bauch zu liegen stärkt die Rückenmuskeln und stimuliert ihr Gleichgewicht. Beides ist wichtig, wenn man schwimmen lernt.

12

wobbel®

Sterne



Stell dich auf den Wobbler mit weit auseinandergespreizten Beinen und streck deine Arme aus. Wackel mit deinen Fingern und beweg deine Arme hoch und runter. Wow, du leuchtest wie ein Stern!

Variation Wie es hilft

Ist diese Übung ein wenig zu schwer? Werde zuerst ein kleiner Stern! Setz dich in die Mitte des Wobblers auf die Knie, heb den Popo von den Füßen!

Die Kinder üben ihr Gleichgewicht und lernen, ihre Finger unabhängig voneinander zu bewegen. Dies ist eine wichtige Fähigkeit, wenn sie schreiben lernen.

13

wobbler

Känguru



Leg deine Hände auf die Seiten des Wobblers und beide Füße stehen auf einer Seite des Wobblers auf dem Boden. Lass deine Hände, wo sie sind und spring auf den Wobbler wie ein Känguru, und wieder runter, und wieder rauf, runter und rauf ...

Variation Wie es hilft

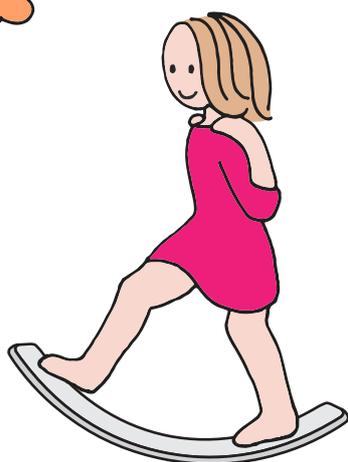
Bist du ein Superkänguru? Versuch, mit beiden Füßen zusammen zu springen von der linken auf die rechte Seite, und wieder zurück!

Dies ist eine gute Übung, die hilft, Hände und Füße symmetrisch zu bewegen: wichtig beim Schwimmenlernen.

14

wobbler

Schmetterling



Stell dich auf den Wobbler mit weit auseinandergespreizten Beinen, die Füße gucken nach vorne. Leg deine Hände auf die Schultern und wobbel hin und her. Deine 'Flügel' werden mit dir flattern!

Variation Wie es hilft

Halt ein buntes Stück Stoff in jeder Hand, streck deine Arme und flieg wie ein echter Schmetterling!

Beim Bewegen beider Arme entwickelt sich die symmetrische Bewegung. Das ist nützlich, wenn Kinder schwimmen lernen.

15

wobbler

Wippe



Setzt euch einander gegenüber mit den Füßen mitten auf dem Wippel. Setzt euch mit dem Popo an den Rand und streckt eure Arme aus. Findet ihr euer Gleichgewicht? Dann wippt sanft hin und her.

Variation Wie es hilft

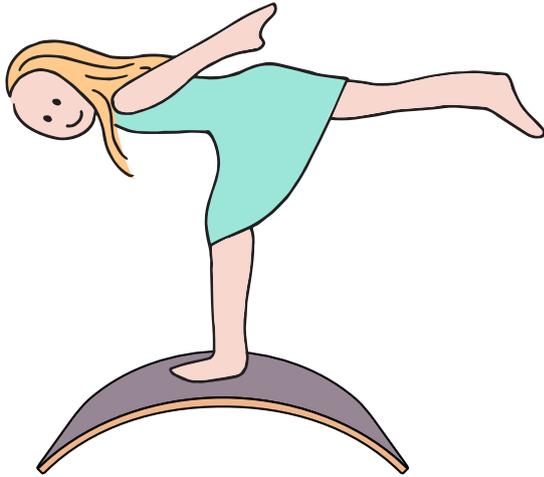
Legt eure Hände (flach) gegen die Hände eures/eurer Freundes/Freundin und drückt sie sanft gegeneinander. Hurra! Jetzt wippt ihr schneller hin und her!

Diese Balance-Übung hilft Kindern, Zusammenarbeit zu lernen und ihr Gleichgewicht zu halten. Sie stärken auch ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

16

wobbler

Flugzeug



Stell dich auf die Mitte des Wobbels.
Stell ein Bein zurück und beweg deinen Oberkörper langsam vorwärts. Breite deine Arme wie die Flügel eines Flugzeugs aus und fliege. Also, Pilot, wohin fliegen wir heute?

Variation Wie es hilft

Versuch, dich auf dem Wobbel stabil zu halten, während du große und kleine Flatterbewegungen mit den Armen machst. Diese Übung stärkt die Rückenmuskulatur, die wichtig für eine aktive Körperhaltung beim Sitzen und Stehen ist.

17

wobbel

Windmühle



Stell dich breitbeinig auf den Wobbel.
Wobbel hin und her und heb abwechselnd die Arme in die Luft. Jetzt siehst du wie eine Windmühle im Wind aus!

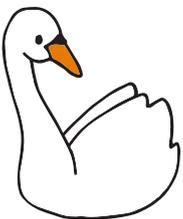
Variation Wie es hilft

Kennst du ein Lied über eine Windmühle? Oder über das Spinnen? Sing es, während du diese Übung machst! Diese Übung stimuliert die Zusammenarbeit zwischen der linken und rechten Körperhälfte. Unter anderem ist dies wichtig, wenn man schreiben lernt.

18

wobbel

Schwan



Leg dich bequem auf den Bauch auf die Mitte des Wobbels.
Heb deine Füße und versuch, sie mit den Händen zu greifen.
Richte die Nase nach vorne und heb deine Füße noch ein bisschen. Du bist ein schöner Schwan!
Eins, zwei, drei: loslassen und entspannen.

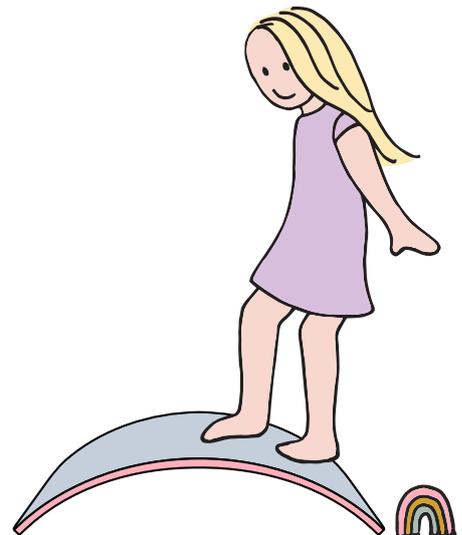
Variation Wie es hilft

Leg einen Ball auf den Rücken, und versuch ihn zu rollen, ohne dass er runterfällt. Diese Übung hilft, die Rückenmuskeln zu stärken; besonders wichtig, wenn Ihr Kind zu einer krummen Haltung tendiert.

19

wobbel

Regenbogen



Stell dich an die schmale Seite des Wobbels und tritt vorsichtig darauf.
Streck deine Arme seitlich aus und geh Schritt für Schritt über den Regenbogen.

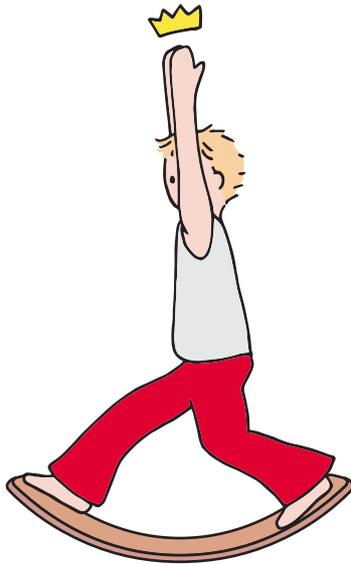
Variation Wie es hilft

Kannst du seitlich über den Wobbel laufen und tritt rückwärts? Dies ist eine gute Möglichkeit, das Balancieren zu üben. Ihr Kind lernt, wo es die Füße hinsetzen muss, um nicht zu fallen.

20

wobbel

König



Stell dich breitbeinig auf den Wobbel und deine Füße zeigen nach vorne.
Streck die Arme, heb sie hoch und form eine schöne Krone.
Wobbel wie ein König oder eine Königin!

Variation Wie es hilft

Versuch, den Wobbel ein paar Sekunden lang still zu halten, bevor du dich hin- und herbewegst.
Diese königliche Übung verbessert nicht nur das Gleichgewicht, es stärkt auch die Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur.

21

wobbel

Heißluftballon



Stellt euch an die gegenüberliegenden Enden des Wobbels. Haltet euch gegenseitig an den Handgelenken fest und tretet auf den Wobbel, zuerst mit einem und dann mit dem anderen Fuß.

Ja! Ihr seid im Korb des Heißluftballons!

Lehnt euch nach hinten und haltet euch im Gleichgewicht.
Beugt eure Beine, um mit dem Ballon zu landen und streckt sie dann sanft, um wieder abzuheben.

Variation Wie es hilft

Wie nah kommt ihr dem Boden?
Und könnt ihr dann noch sanft zusammen abheben?
Probiert es mit gekreuzten Armen aus!
Dies ist eine anspruchsvolle Übung, die den Kindern hilft, ihre Beinmuskulatur zu stärken und zu lernen, einander zu vertrauen.

22

wobbel

Krabbe



Setz dich mit dem Popo auf den Wobbel.
Stell deine Füße an den Rand, und stütz die Hände hinter dir auf.
Heb deinen Popo und wobbel wie eine Krabbe.

Variation Wie sie hilft

Ist diese Übung auf dem Wobbel schwierig? Probiere sie zuerst auf dem Boden aus. Du findest sie einfach? Leg ein kuscheliges Spielzeug auf deinen Bauch und wobbel mit ihm zusammen wie eine Krabbe.
Diese Übung hilft, wenn man lernt auf dem Rücken zu treiben und zu schwimmen und sie hilft Ihrem Kind auch, sich seines Körpers bewusster zu werden.

23

wobbel

Traum



Setz dich auf den Wobbel und rutsch mit dem Popo nach unten.
Leg dich mit den Füßen am Rand hin oder setz dich in den Schneidersitz.
Lass deine Arme auf oder neben deinem Bauch entspannen.

Variation Wie es hilft

Leg deine Hände auf die untere Hälfte des Bauches. Kannst du fühlen, wie sich dein Bauch hebt, wenn du einatmest, und senkt, wenn du ausatmest?
Im Wobbel zu liegen, ist eine wunderbare Art sich des eigenen Körpers bewusst zu werden. Dies ist wichtig, um sich vollständig entspannen zu können.

24

wobbel

Handbuch

Ein Boot, ein Schmetterling, eine Schlange oder ein Superheld?

Auf dem Wobbel kannst du alles machen!

Wir laden alle, Groß und Klein, ein, gemeinsam auf dem Wobbel zu spielen und sich zu bewegen. Ihr könnt jede Woche einen anderen Kartensatz auswählen, um euch zu inspirieren. Zum Beispiel vier gleichfarbige Karten oder eine von jeder Farbe. Findet einen schönen Platz bei euch zu Haus, um sie hinzulegen. Oder spielt mit ihnen!

Bingo Memory

Jede Karte hat eine Nummer. Nehmt ein Stück Papier, sucht willkürlich 9 Zahlen unter 25 aus und schreibt sie auf. Verteilt nun die 24 Karten verdeckt auf dem Tisch. Wechselt euch beim Auswählen der Karten ab. Wenn die Nummer auf der Karte auf deinem Blatt Papier oder auf dem von jemand anderem steht, dann könnt ihr sie streichen! Jetzt kann jemand die nächste Karte umdrehen. Hast du alle Zahlen auf deiner Bingo Karte gestrichen?
Ruf 'Wobbel!'
Deine Karte hat gewonnen!
Holt euch jetzt den Wobbel und probiert zusammen alle Übungen aus, die mit den Zahlen übereinstimmen, die auf deiner Karte standen!

Legt alle Karten verdeckt auf den Tisch. Wechselt euch ab, um gleichzeitig 2 Karten umzudrehen. Hat der Rand von beiden die gleiche Farbe? Dann sind sie für dich! Ihr könnt die Übungen sofort gemeinsam ausprobieren oder bis zum Ende des Spiels warten.
Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Jede Karte enthält Variationen der Übung, um sie einfacher oder anspruchsvoller zu machen. Seht die Karten als Einladung, um zusammen zu spielen, um euch zusammen zu bewegen und vor allem, um viel Spaß zusammen zu haben!

Diese Karten wurden gemeinsam von einem Yogalehrer und einem Physiotherapeuten erstellt. Diese Übungen sind kein Ersatz für eine Therapie oder Behandlung. Die Ersteller können nicht für mögliche negative Folgen verantwortlich gemacht werden, die durch die Verwendung dieser Karten auftreten können. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie der Wobbel zur Entwicklung Ihres Kindes beitragen kann, wenden Sie sich bitte an einen Bewegungstherapeuten oder einen Wobbelyoga-Lehrer in Ihrer Nähe.

Berücksichtigen Sie vor der Verwendung des Wobbels immer die allgemeinen Regeln und Warnungen, die in Ihren Wobbel-Anweisungen aufgeführt sind. Haben Sie die Anweisungen verloren, die mit Ihrem Wobbel kamen? Sie finden sie auf www.wobbel.eu