

DIE GULDENE PRAXISIDEE

MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE WELT

Kräftigungsübung

© Aus dem Buch: „Es tanzt die Kuh mit Stöckelschuh“, Elke Gulden/Bettina Scheer, Don Bosco Verlag, 2012, S. 62.
Mit freundlicher Genehmigung: Don Bosco Verlag. Kopieren nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Ausgangsposition: alle Kinder liegen mit dem Rücken auf dem Boden

Material: -

Text:

Mit dem Fahrrad fahre ich
durch die weite Welt,
ich trete mit den Beinen,
das kostet mich kein Geld.

Beschreibung:

Die Kinder liegen mit ihrem Rücken auf dem Boden und versuchen die typische Fahrradbewegung mit den Beinen nachzuahmen. Kleinere Kinder liegen der Erzieherin gegenüber, die ihre Handinnenflächen gegen die Fußsohlen des Kindes legt und so mit ihren Armen Rad fährt. Anschließend können immer zwei Kinder versuchen, gemeinsam Tandem zu fahren, indem sie sich gegenüberliegen und ihre Fußsohlen aneinander legen. Auch wenn das Radeln oftmals noch nicht ganz gelingt, führt die Übung meist doch zu viel Gelächter.

Tipp: Singen Sie das Lied
„Wir radeln durch die Welt“
von der CD Schaukelmaus &
Kuschelkater, Track Nr. 13.



ELKE GULDEN INSTITUT

Uhlbergstr. 20 | 70188 Stuttgart


Telefon (Fax): 0711 / 365 14 20 (0711 / 263 41 87)

e-Mail: kontakt@elke-gulden.de

Internet: www.elke-gulden.de

Shop: www.elke-gulden-shop.de

 www.facebook.com/InstitutElkeGulden

 www.instagram.com/elkegulden/



Das Buch „Es tanzt die Kuh mit Stöckelschuh“ und die CD „Schaukelmaus & Kuschelkater“ gibt es in unserem Shop:

www.elke-gulden-shop.de

