

Balance bei Kindern fördern – Handout für Teamsitzungen

Warum Gleichgewicht fördern?

Balance ist mehr als körperliches Gleichgewicht: Sie stärkt Konzentration, Selbstregulation und motorische Entwicklung. Ein stabiles Gleichgewichtssystem fördert emotionale Sicherheit und soziale Teilhabe.

Woran erkenne ich fehlende Balanceerfahrung?

- häufiges Stolpern oder unsichere Bewegungskoordination
- Probleme beim Sitzen, Konzentration oder bei feinmotorischen Aufgaben
- Abneigung gegen Drehen, Wippen oder Klettern
- geringe Frustrationstoleranz, Unsicherheiten im Bewegungsverhalten

Alltagsideen zur Balanceförderung

- Barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen (Wiese, Sand, Teppich)
- Balancierstationen mit Seilen, Brettern, Kissen
- Drehen, Schaukeln, Hüpfen in Spielphasen integrieren
- Bewegte Übergänge: z. B. balancierend zur Garderobe
- Einsatz von Tierbewegungen, z. B. schleichen wie Katzen, hüpfen wie Frösche

Wichtige pädagogische Impulse

- Scheitern zulassen: Unsicherheiten sind Lerngelegenheiten
- Lob für Mut und Ausprobieren statt für Leistung
- Balanceangebote in Projektarbeit oder Sprachförderung integrieren

Anregung zur Diskussion im Team

- ✓ Welche Kinder in unserer Gruppe zeigen motorische Unsicherheiten?
- ✓ Wie können wir gezielt Gelegenheiten zum Balancieren schaffen?
- ✓ Welche Materialien oder Raumgestaltung unterstützen Balanceförderung?
- ✓ Welche Rolle spielt unsere Haltung im Umgang mit Unsicherheiten?