

## Helden privat

### »Der Spiegel«

Peb hat eine tolle Überraschung für Pebber: Er hat für seinen besten Freund einen Spiegel gebastelt. Pebber mag erst nicht so recht glauben, dass der große Papprahmen von Peb auch wirklich ein echter Spiegel ist.

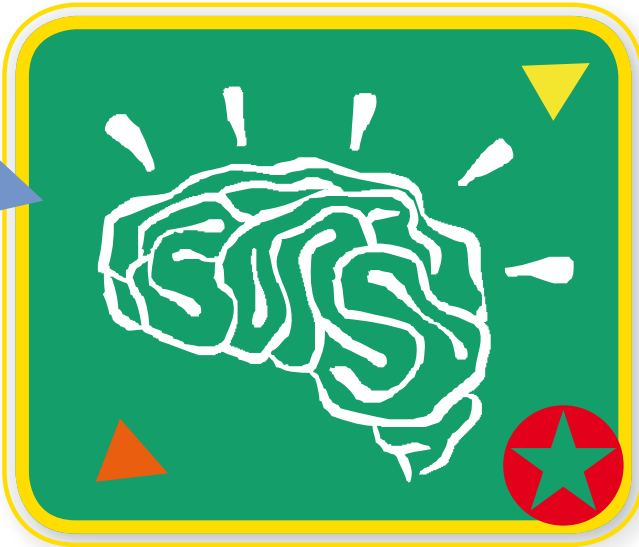
Doch dann entdecken die beiden, welchen Spaß das neue Geschenk macht. Peb wird zu Peppers Spiegelbild, indem er sich auf die andere Seite des Spiegels stellt und alle Bewegungen seines Freundes nachmacht. Schließlich führen die beiden sogar noch einen perfekt synchronisierten Tanzreim auf – und Peb darf sich selbst das „beste Spiegelbild der Welt“ nennen.



Um unterschiedliche Bewegungsaufgaben im Alltag zu lösen (vom Federballspiel bis zum Radfahren) benötigen wir verschiedene koordinative Fähigkeiten. Wer etwas koordiniert, macht also eigentlich nichts anderes, als verschiedene Körperteile gleichzeitig zum Einsatz zu bringen. Das zeigt einmal mehr, wie wichtig viel Bewegung und ihre Einübung für Kinder ist. Durch spielerisches Bewegen trainieren und fördern Kinder von früh auf ihre koordinativen Fähigkeiten.

## Unser Gehirn koordiniert unsere Bewegungen

Bewegung erfordert eine permanente Koordinationsleistung. Das Gehirn koordiniert dabei das zeitliche und kräftemäßige Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln. Menschen, deren koordinative Fähigkeiten gut ausgeprägt sind, sind bei allen Bewegungen deutlich im Vorteil. Nutzen Sie den Weg zum Supermarkt oder zur KiTa für eine kleine Radtour mit Ihrem Kind und lassen Sie das Auto stehen.



## Klettern, Toben, Rennen...

Bewegen sich Kinder zu wenig, dann bleiben auch die koordinativen Fähigkeiten zurück. Das darf nicht sein! Klettern, Versteckspielen, Purzelbaumschlagen oder Herumtollen sind ideale und natürliche Spielformen, die die Entwicklung jedes Kindes fördern. Selbst das Zufaßgehen ist ebenfalls eine sehr wirkungsvolle Form der Bewegung.



## Zeitungslauf

Ein vollständig ausgebreitetes Zeitungsblatt wird vor der Brust getragen. Die Kinder müssen so schnell laufen, dass die Zeitung nicht herunterfällt. Die Zeitung wird im weiteren Verlauf immer mehr zusammengelegt. Wer schafft es, mit der kleinsten Zeitung zu rennen?