Was ist Wobbelturnen?

Wobbelturnen ist mehr als nur Turnen auf einem Brett. Esist die Kombination von spielerischen Bewegungsübungen,Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen, usw....Eine Stunde besteht aus aktiven und passiven Phasen, wobeiAnspannung, Entspannung und Gleichgewicht im Mittelpunktstehen. In den aktiven Phasen wird geschaukelt, gewobbelt,gekrochen, gesprungen und noch vieles mehr.
Der Fokus liegt auf dem Wobbelboar/Balancierbrett.
Gemeinsam gehen die Kinder auf Abenteuerreise mit schönen Momenten voller Bewegung, Spielen, Lachen und Lernen.

Wobbelturnen

- trägt zur allgemeinen physischen und geistigen Gesundheit des Kindes bei
- verbessert das Gleichgewicht, die Grobmotorik und die Entwicklung der Muskelkraft
- stärkt das Selbstvertrauen
- erhöht die kindliche Kreativität und Phantasie
- fördert die Konzentration,da aufgrund des Wobbelns/Schaukelns die rechte und linke Gehirnhälfte gleichzeitig stimuliert werden
- bedeutet Qualitytime und positive Bindung zwischen Erziehendem und Kind während der Lektionen

Wobbelturnen ist ein Barfußkonzept bitte achtet beim Wobbeln auf auf Finger und Zehen. Es gibt nichts Besseres für die Entwicklung des Gleichgewichtes als die Freiheit unseres Fuß mit den fünf Zehen, wovon jede ihre Funktion hat, die Balance zu halten.
Wenn wir zum Freispiel / Bewegungsparcour oder Bewegungsspiel kommen, können gerne Turnschläppchen oder Antirutschsocken getragen werden.
Auf dem Brett am Besten Barfuß. Jedes Brett kann max. 100kg tragen.

Struktur einer Wobbelturn-Stunde :

1. Begrüssungslied/ritual
2. Aufwärmen auf den Bobbels im Kreis (umgedrehtes Wobbelboard)
3. Indviduell auf dem Brett alleine und/oder mit einem Erwachsenen
4. Trinkpause – Toilettenpause
5. Bewegungsparcour /Bewegungsspiel / Stationen
6. Entspannung z.B. Traumreise oder Massage
7. Abschlusslied

Jede Stunde wird zu einem bestimmten Thema z.B. Piraten, Weltraum, Bauernhof-Tiere, Unterwasserwelt, Kinderyoga etc. gestaltet.
Oder ein bestimmtes Material steht im Fokus z. B. Bälle, Reifen, Sandsäckchen, Federn etc.

Mit Wobbel Turnen Kids & DUO können Eltern ihrem Kind ein Vorbild sein, sie sind aktive Begleiter und dürfen jederzeit gerne mitmachen. Sie tauchen mit ein in das Erlebnis und lernen ihr Kind mit all seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten noch besser kennen 😊