

MULTI MOVES



500g



700g



900g



1100g



1300g

Gewichtsbälle für Kinder
Weight Balls for Children

*Ideal für
Kindergärten, Tagesein-
richtungen und Schule*

*Ideal for kindergartens,
day care facilities
and schools*

beleduc



Inhalt

Set mit fünf Gewichtsbällen:

- 1 x Ball 500g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 700g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 900g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 1100g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 1300g (Ø 95 mm)



500g



700g



900g



1100g



1300g



MULTI MOVES

Die Basis unserer physischen und psychischen Fähigkeiten werden schon im Kindergartenalter gelegt. Mit Gewichtsbällen lassen sich grundlegende Fertigkeiten trainieren.

Das Set der Multi-Moves-Sandbälle fördert die Sensibilität für verschiedene Gewichte und ihre Wirkung. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Fähigkeiten der Balance, der Koordination und der Motorik können gezielt geübt werden.

Dieses Begleitheft gibt Anregungen für Übungen aus acht verschiedenen Bereichen. Darüber hinaus sind natürlich viele weitere Anwendungen denkbar:

- Training des Berührungsgedächtnisses durch Schätzen des Gewichtes mit verbundenen Augen.
- Mit Einsatz mehrerer Sets lassen sich mathematische Grundfertigkeiten mit haptischer Erfahrung koppeln (Aufgabe z. B. Heraussuchen von zwei mittelschweren Bällen oder auch des leichtesten und des schwersten Balles).



Die Bälle sind weich und flexibel. Mit einer herkömmlichen Ballpumpe lassen sie sich gut aufpumpen - es lässt sich bei Benutzung der Pumpe aber auch leicht Luft hinausdrücken. Das ist praktisch! Bei Übungen, bei denen man auf den Bällen balanciert, lässt sich bei weniger Luft sicherer stehen.

Wichtig bei diesen Übungen ist es, für die Kinder Bälle herauszusuchen, die von ihrer Größe und ihrem Gewicht ihrem Alter und Entwicklungsstand angemessen sind.

Das praktische Set ist mit seinen mannigfaltigen Möglichkeiten nützlich für Kindergartenkinder, aber auch für Schüler und ist für viele Einrichtungen die ideale Trainingshilfe!





1.

Das Kind steht mit nach außen gestreckten Armen auf dem Boden und hält in jeder Hand einen Sandball. Es versucht, entlang einer auf den Boden gezeichneten Linie zu balancieren.



2.

Das Kind steht mit nach außen gestreckten Armen auf einem Bein. In jeder Hand hält es einen Sandball. Balancierend versucht es, den Gleichgewichtspunkt zu finden und in dieser Position 10 Sekunden still zu stehen.

Balancieren

Diese Übung unterstützt die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes und trainiert die motorischen Fähigkeiten. Gleichzeitig bildet sie auch eine gute Grundlage für andere physische Aktivitäten. Dank des unterschiedlichen Gewichts der einzelnen Bälle kann man 10 verschiedenen Kombinationen wählen und damit das Gleichgewicht in verschiedenen Schwierigkeitsgraden trainieren.



3.

Zwei Bälle liegen auf dem Boden und das Kind versucht auf sie zu steigen, das Gleichgewicht zu finden und zu halten.

Es empfiehlt sich bei dieser Übung, Bälle mit weniger Luft zu verwenden, so dass das Kind sicherer auf ihnen balancieren kann. Hinweis: Ein anderes Kind oder der Pädagoge kann das Kind beim Aufsteigen auf die Bälle unterstützen.





4.

Die Kinder massieren sich gegenseitig, indem sie den Sandball auf dem Rücken bewegen. Es ist möglich, diese Übung im Liegen, Sitzen oder Stehen durchzuführen.



Massage

Indem man einen Ball auf dem Rücken bewegt, werden durch die Reflexzonen bestimmte Körperteile und innere Organe stimuliert, die durch Nerven mit diesen Zonen verbunden sind. Die meisten Reflexzonen befinden sich auf den Fußsohlen und in den Handflächen. Wenn ein Kind ein anderes mit einem Ball massiert, werden auch in seiner eigenen Hand die empfindlichen Reflexzonen stimuliert. Die Massageübungen entspannen die Muskeln und fördern zudem die soziale Interaktion.



5.

Das Kind steht auf dem Boden, einen Fuß auf dem Ball. Es soll diesen Ball mit dem Fuß drücken und ihn vorwärts und rückwärts bewegen. Dabei wird die Fußsohle massiert. Diese Übung kann man auch ganz bequem im Sitzen durchführen.

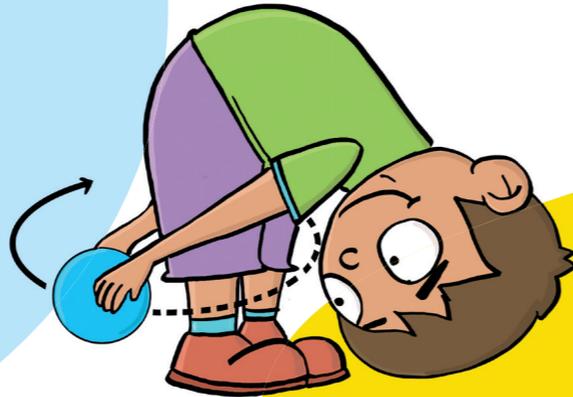


6.

Das Kind steht im schulterbreiten Stand. Es lässt den Ball in einer Drehbewegung um den Rumpf kreisen.

7.

Das Kind steht im schulterbreiten Stand und beugt den Oberkörper. Es lässt den Ball in einer Drehbewegung um die Waden herum kreisen.



Kreisen

Diese Übungen entwickeln vor allem die Fein- und Grobmotorik, die mit der Entwicklung der Sprache eng verbunden sind. Ferner werden auch Muskulatur, Bänder und Sehnen gedehnt, die dank diesen Übungen biegsamer und stärker werden. Der Körper kann so besser unerwartete Bewegungen abfedern - die Anfälligkeit für Unfälle sinkt.



8.

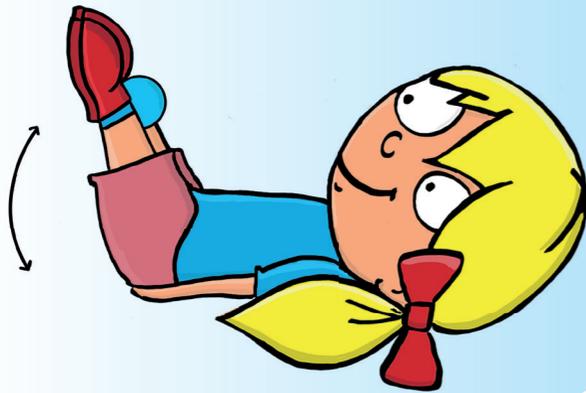
Das Kind bewegt den Ball in der „Achterform“ um die Oberschenkel.





9.

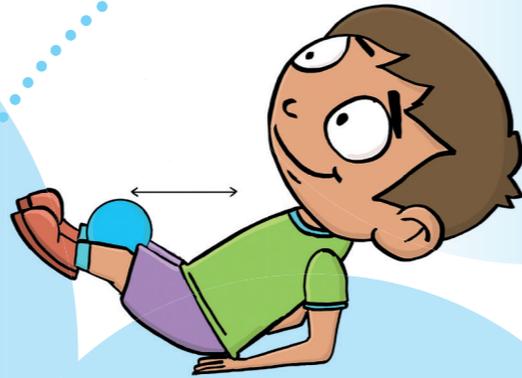
Das Kind liegt mit gestreckten Beinen auf dem Rücken. Zwischen den Knöcheln hält es einen Sandball. Mit Bewegungen nach oben, unten, links und rechts versucht es, die Beine zu heben und dabei den Ball zwischen den Knöcheln zu behalten. Bei dieser Übung sollten die Hüften stets auf dem Boden bleiben. Deshalb empfiehlt es sich, die Hände unter den Hintern zu legen.



10

10.

Das Kind sitzt, gestützt auf die Ellenbogen, auf dem Boden. Es hat den Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Die Beine sind leicht angehoben. Nun zieht es die Knie in Richtung Oberkörper und streckt anschließend die Beine wieder.

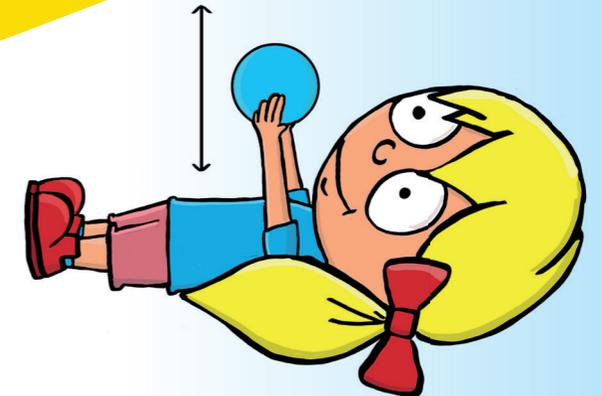


Heben

Diese Übungen fördern die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik. Gleichzeitig werden auch die Bauch-, Brust-, und Oberschenkelmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entspannt.

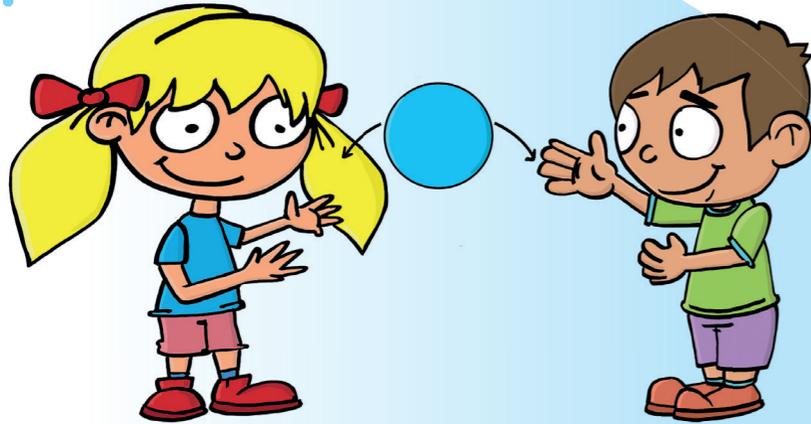
11.

Das Kind liegt auf dem Rücken. Auf der Brust hält es in beiden Händen einen Sandball. Es hebt den Ball hoch, bis die Arme ausgestreckt sind, und zieht ihn dann wieder an den Körper. Diese Übung (Strecken der Arme mit Ball) lässt sich auch gut im Stehen durchführen.



11



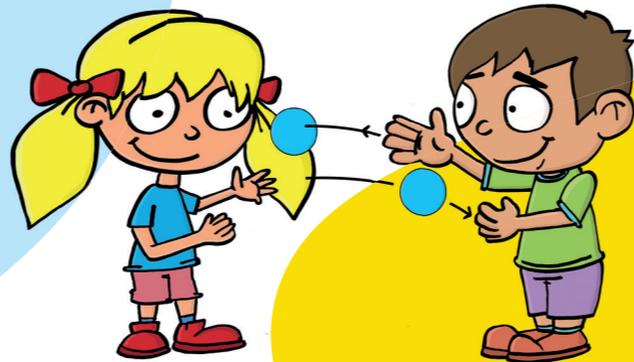


12.

Die Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind sucht sich aus den verschiedenen Bällen einen aus und wirft ihn vorsichtig dem anderen zu. Die Effekte verschiedener Gewichte werden so beim Werfen und Fangen haptisch erfahren.

Für jüngere Kinder ist es besser, sich die Bälle auf dem Boden zuzurollen.

12



13.

Die Kinder stehen einander gegenüber. Jedes Kind hält in einer Hand einen Ball. Die Kinder werfen sich die Bälle gleichzeitig zu. Während ein Kind den Ball mit der rechten Hand wirft, fängt es den Ball des Mitspielers mit der linken Hand. Dann nimmt es den Ball in die rechte Hand und wirft ihn wieder seinem Mitspieler zu.

Werfen

Werfen und Fangen entwickeln Koordination und Motorik. Dank der unterschiedlichen Gewichte lernen Kinder, welche Kraft sie beim Werfen aufwenden müssen. Verschieden schwere und große Bälle müssen unterschiedlich gegriffen werden. Beim Werfen von zwei Bällen lernen Kinder, sich gleichzeitig auf mehrere Objekte zu konzentrieren. Werfen bedeutet Interaktion mit anderen, Training der Raumorientierung und Übung der physischen Fähigkeiten.

14.

Das Kind hält in der rechten Hand einen Ball. Es wirft ihn leicht in seine linke Hand, schleudert ihn mit dieser höher in die Luft (etwa Kopfhöhe) und fängt ihn dann mit der rechten Hand wieder auf.

Dies ist die Vorstufe zum Jonglieren. Kinder, die diese Übung beherrschen, können es auch mit zwei Bällen versuchen.



13





Orientierung

Diese Übungen fördern vor allem die Raumorientierung, die mit vielen Unterrichtsgegenständen eng verbunden ist (Mathematik, Sport, Sprache - Lesen und Schreiben). Die Kinder lernen auch die Uhrzeit und stärken durch das Drücken des Balls ihre Fingermuskulatur, Handflächen und Handgelenke.

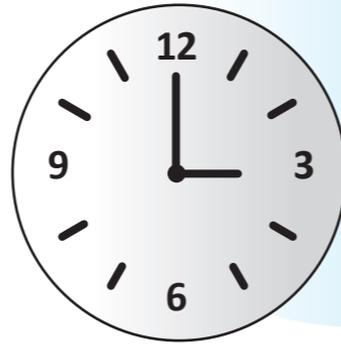
15.

Das Kind hält in jeder Hand einen Sandball. Die Fachkraft sagt eine Uhrzeit und das Kind muss seine Arme in die entsprechende Position ausstrecken. Die Kinder lernen so auch, die Uhrzeit zu lesen.

Schwierigere Variante:

Gleichzeitiges Drücken der Bälle trainiert Hand- und Armmuskulatur.

Diese Übung kann man auch auf dem Bauch liegend mit gehobenen Kopf durchführen. So wird zusätzlich die Rückenmuskulatur gestärkt.



16.

Auf dem Boden liegt ein Sandball. Das Kind setzt abwechselnd den rechten und linken Fuß auf den Ball, ohne ihn dabei anzuschauen.

Schwierigere Variante:

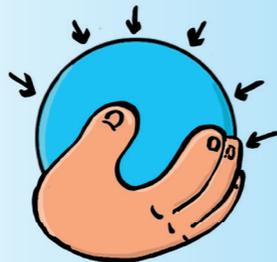
Das Kind wirft einem Mitspieler beim Fußwechsel gleichzeitig einen Ball zu.





17.

Das Kind hält in einer Hand einen Sandball und drückt ihn regelmäßig.



18.

Das Kind hält mit beiden Händen einen Ball und dreht ihn nur mit Hilfe seiner Finger.

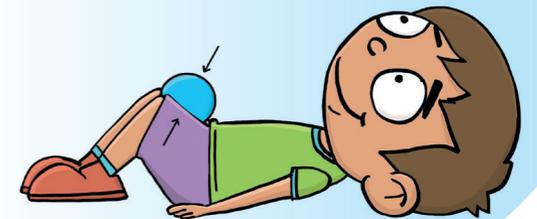
19.

Das Kind klemmt den Ball zwischen die Knie und macht Schritte vorwärts, rückwärts und seitwärts. Der Ball darf dabei nicht herunterfallen.



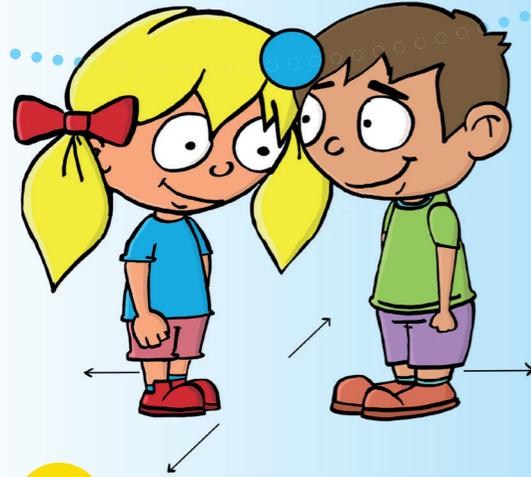
20.

Das Kind liegt auf dem Rücken und winkelt die Beine an. Zwischen den Knien hält es einen Ball. Durch die Anspannung der Oberschenkelmuskulatur versucht es, den Ball regelmäßig zu drücken.



Stärkung

Die Übungen auf S. 16 stärken Fingermuskulatur, Handflächen und Handgelenke. Sie fördern zudem die Feinmotorik, die wichtig für das richtige Ergreifen von Gegenständen und zum Umgang mit ihnen ist (z. B. Stifte zum Schreiben). Die anderen zwei Übungen stärken vor allem die Beinmuskulatur und verbessern das Körpergefühl.



21.

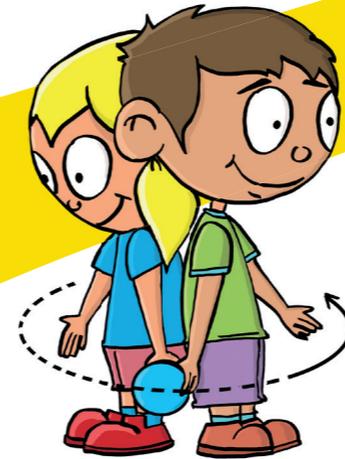
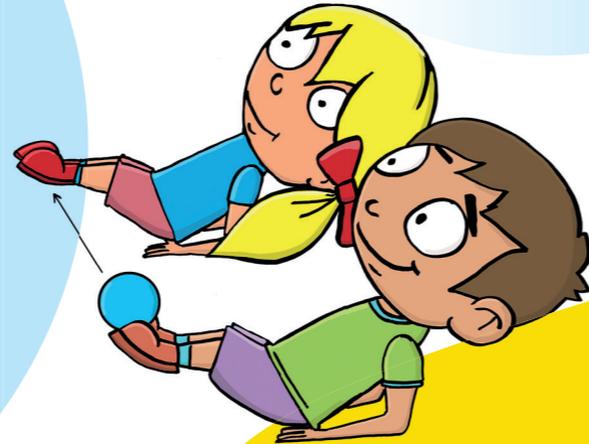
Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Jedes hält den Ball mit seiner Stirn. Sie versuchen sich vorwärts, rückwärts und seitwärts zu bewegen.

Variante:

Die Kinder stehen Rücken an Rücken und balancieren den Ball so zwischen sich.

22.

Die Kinder liegen auf Ellenbogen gestützt in einer Reihe nebeneinander und übergeben sich einen Ball mit Hilfe ihrer Füße.



23.

Zwei Kinder stehen mit dem Rücken zueinander und reichen sich den Ball um ihre Rumpfe herum, indem sie den Oberkörper drehen.



24.

Zwei Kinder stehen mit dem Rücken zueinander und reichen sich den Ball zwischen den Beinen und über die Köpfe.

Kooperation

Dank der Übung Nr. 21 werden vor allem die Halsmuskeln und der Trapezmuskel gestärkt. Die Übung Nr. 22 konzentriert sich eher auf die Bauch- und Oberschenkelmuskulatur, dazu wird die Feinmotorik der Füße gefördert. Die letzten zwei Übungen trainieren die Koordination. Alle Übungen entwickeln das Körpergefühl. Dabei ist die Zusammenarbeit der Kinder sehr wichtig: Sie kommunizieren, teilen sich Aufgaben und bilden Beziehungen zueinander.





Content

Set of five weight balls:

- 1 x Ball 500g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 700g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 900g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 1100g (Ø 95 mm)
- 1 x Ball 1300g (Ø 95 mm)



500g



700g



900g



1100g



1300g



MULTI MOVES

The development of our mental and physical abilities is already based in the kindergarten age. Weight balls are a suitable tool to train our basic skills.

The set of the Multi Moves sand balls promotes the sensitivity to distinguish different weights and their effects. They offer a great range of application opportunities. Balance, coordination and motoric skills can be trained effectively. This booklet shows training situations in eight chapters. Of course there are in addition much more possible options:

- Training the haptic sensibility by estimating the weight with covered eyes.
- By using several sets of sand balls both the mathematic and the haptic skills can be trained (task for example: "Find two balls with the middle big weight" or: "Find the lightest and the heaviest ball.")

The balls are smooth and flexible. They can be pumped up easily with a usual ball pump. With the pump the air also can be let out. That is quite good for balancing exercises: With less air in the ball, you can stand with greater stability on it.

For all exercises it is important to choose balls that fit with weight and size to the age and the level of development of the children.

The set offers a wide range of possibilities. It matches the demands of kindergartens, schools and many day care facilities as a perfect training assistance!



1.

The child is standing with arms extended to out on the ground and is holding a sand ball in each of his hands. He tries to walk along a line that is drawn on the floor.



Balance

This exercise supports the development of the sense of balance and trains the motor skills. It is also a good basis for other physical activities. Thanks to the diverse weights of the balls, there are 10 different combinations to choose to train the sense of balance in various levels of difficulty.

2.

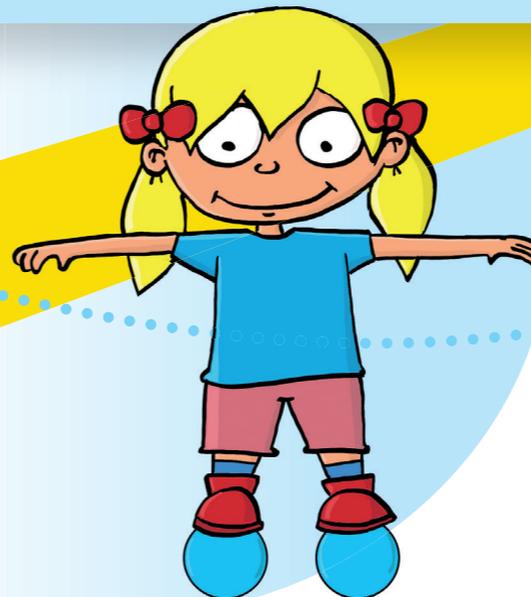
The child is standing with arms extended to out on one leg. Each hand is holding a sand ball. While balancing, he tries to find the balance point, staying stable in this position for 10 seconds.



3.

Two sand balls are lying on the ground and the child tries to step on them, finding his balance.

It is recommended that there is less air in the balls for this exercise, so the child is able to stand more stable on the balls. Note: Another child or the pedagogue can support the child by stepping on the balls.





4.

The children are massaging one another, by moving the Sand ball on each other's bag. It is possible to do this exercise while lying, sitting or standing.



Massage

By moving a Sand ball on the back, some body parts and organs will be stimulated because of the reflex zones that are linked to nerves. Most of the reflex zones belong to the areas of sole of foot and palm of hand. By massaging another child, also the own sensitive reflex zones in the hand will be stimulated. The massage exercises are relaxing for the muscles and social interaction.

5.

The child is standing on the ground, one foot on the Sand ball. He is massaging his soles of foot by trying to push the ball forwards and backwards. You can also do this exercise by sitting on the ground.



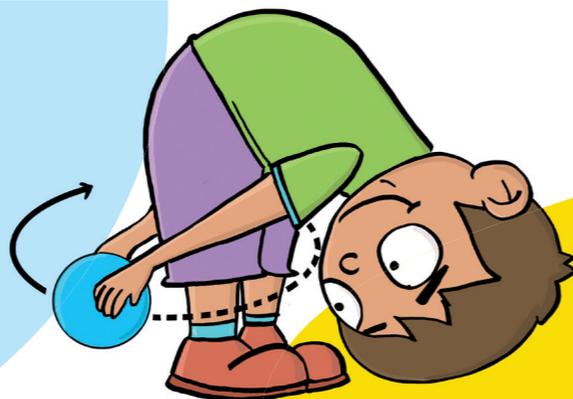


6.

The child is standing with the feet shoulder-width. He tries to circle the ball in a rotation around his body.

7.

The child is standing with the feet shoulder-width and bends the torso forward. He tries to circle the ball in a rotation around his calves.



Circling

By doing this exercise the child develops his fine – and gross motor skills which are linked to the language development. Also the muscles, ligaments and tendons are stretched, they will become more flexible and stronger. With these abilities the body is able to intercept unexpected moves – the vulnerability for accidents is getting lower.



8.

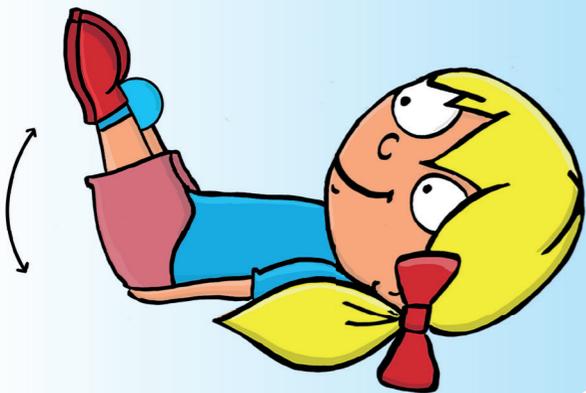
The child moves the ball in a „shape of eight” around the thighs.





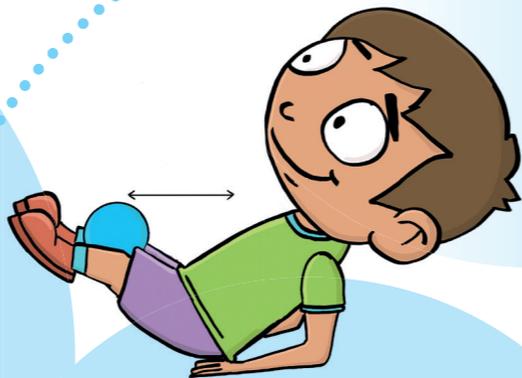
9.

The child is lying on the back with elongated legs. Between the ankles he is holding a Sand ball. With movements in the direction right, left, top and down the child tries to lift the legs not losing the ball. During this exercise the hips should lay on the floor at any time. That's why it is recommended to put the hands under the bottom.



10.

The child is sitting on the floor with the support of the elbows. The Sand ball held between the ankles. The legs are slightly lifted. Then the child tries to pull the knees in the direction of the torso and tries to elongate the legs afterwards.

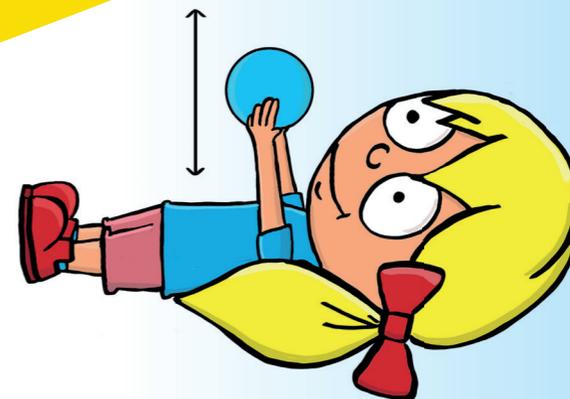


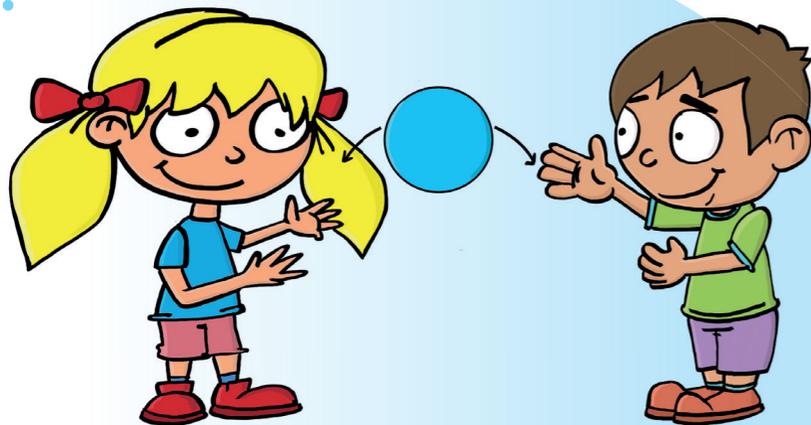
Lifting

The exercises develops the fine- and gross motor skills of the children. At the same time the abdominal-, chest- and thigh musculature will be strengthened and the vertebral column relaxed.

11.

The child is lying on the back and holding a Sand ball in each hand. He tries to lift the ball from the breast until the arms are elongated and returns. You can also do this exercise (elongate the arms) in an upright position.

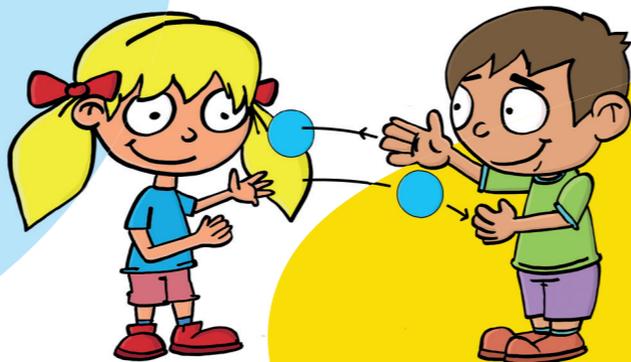




12.

The children are facing each other. One child chooses a ball and throws it slightly to his partner. The effects of different weights will be explored by throwing and catching the Sand ball.

For younger children it is recommended to roll the ball on the floor.



13.

The children are facing one another. Every child is holding a sand ball in one hand. At the same time the children start to throw the ball to each other. While the child is throwing the ball with the right hand, he is catching the ball of his partner with the left hand. Afterwards he puts the ball in his right hand again and repeats the exercise.



Throwing

Throwing and catching develops the coordination and motor skills of children. Thanks to different weights children learn how much force they need to throw the ball. Various weights and sizes should be grasped in different ways. While throwing balls at the same time children learn to concentrate on two objects. Throwing means to interact with others, improve spatial orientation and to develop physical skills.



14.

The child is holding the ball in the right hand and throws it slightly to his left hand. Then he throws the ball with his left hand in the air (approximately the height of his head) and catches the ball with the right hand again.

This is the preliminary stage for juggling. Children that master this exercise can try it with two balls.



Orientation

While doing these exercises the children develop a sense of spatial orientation that is linked with many teaching subjects (mathematics, physical education, language – reading and writing). The children are encouraged to read the clock and strengthen the finger musculature, palms and wrists by pushing the ball.

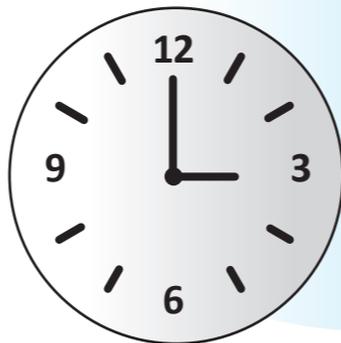
15.

The child is holding a sand ball in each hand. The pedagogue says a time and the child tries to put his arms in the correct position. This exercise makes them learn to read the clock.

Variation:

Pushing the balls at the same time trains the hand- and arm musculature.

You can do this exercise also when you lie on your belly, raising your head. The back musculature will be trained in addition.



16.

A sand ball is lying on the ground. The child puts his right and left foot alternately on the ball, not watching it at any time.

Variation:

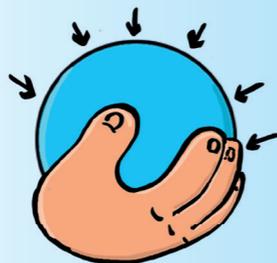
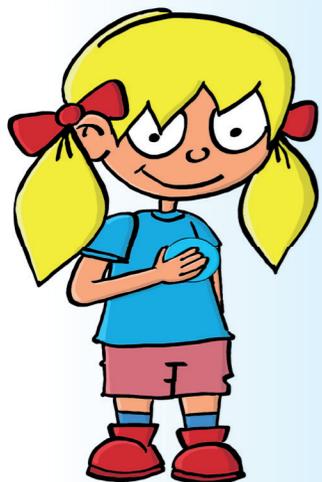
The child throws the ball to a partner, by putting his feet alternately on the ball.





17.

The child is holding a sand ball in one hand, pressing it constantly.

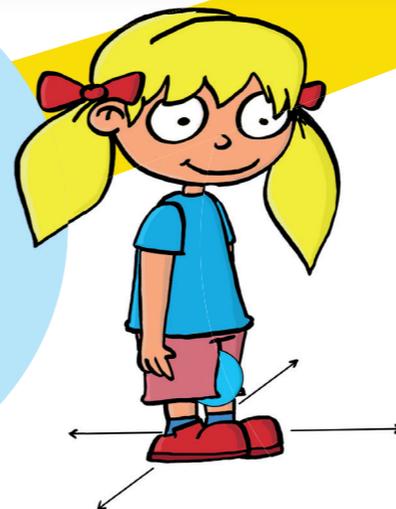


18.

The child is holding a ball in two hands and turns it only with his fingers.

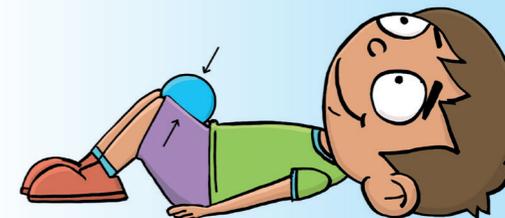
19.

The child puts a ball between his knees and makes steps to the front, back and the sides without the ball falling down.



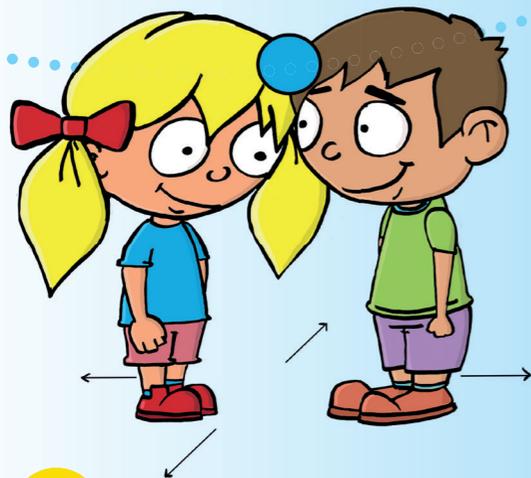
20.

The child is lying on the back bending his legs. He is holding a ball between his knees. With the help of the tension of the thigh musculature he tries to push the ball constantly.



Strengthening

The exercises on page 16 strengthen the finger musculature, palms and wrists. In addition they develop the fine motor skills that are important to grip and use objects correctly (i.e. writing with a pencil). The other two exercises strengthen the leg musculature and improve the body sensation.



21.

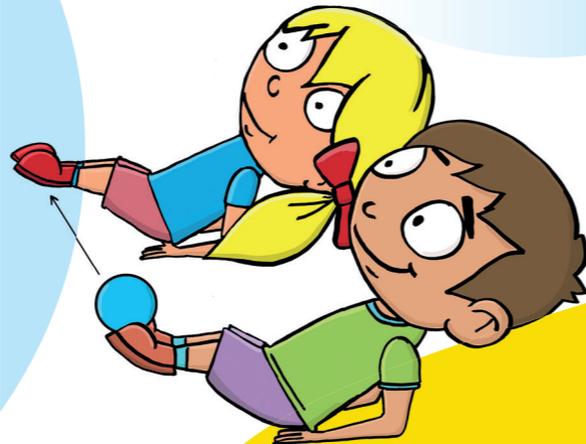
Two children are facing each other putting the ball between their foreheads. They try to move forwards, backwards and to the sides.

Variation:

The children are standing back to back and try to balance the ball like this.

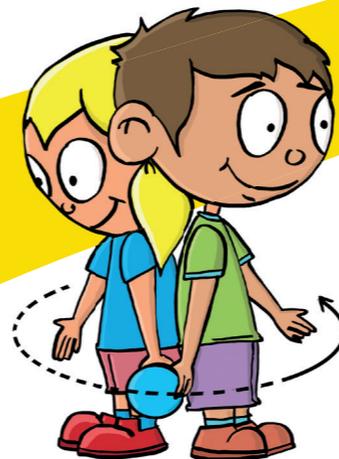
22.

The children are lying in a row on the floor supported by their elbows. They try to pass the ball one to another only with the help of their feet.



23.

Two children are standing back to back and pass the ball while turning their upper body.



24.

Two children are standing back to back and pass the ball between their legs and over their heads.



Cooperation

By doing exercise number 21, the neck and trapezius muscle will be trained. Exercise number 22 concentrates on the belly- and thigh musculature as well as the fine motor skills of the feet. The last two exercises improve the coordination skills. All these exercises help to develop a body sensation. An important point is the cooperation of the children: they communicate, share different tasks and form relationships.





Begleitheft ▪ Booklet

beleduc Lernspielwaren GmbH

Heinrich-Heine-Weg 2
09526 Olbernhau, Germany
Tel.: 0049 37360 162 0
Fax: 0049 37360 162 29
Mail: info@beleduc.de
www.beleduc.de
© beleduc 2017



Bitte Anschrift für Rückfragen aufbewahren.
Please retain for information.

