



https://www.betzold.de/prod/E_g00418/?srsltid=AfmBOopR5iGo2XPzECl2yCpX-olQk1A-6rkGHgs_c7LMhGAbQmYOU

EMPFEHLUNG DES MONATS DEZEMBER IGELBALL

Unsere Gesellschaft ist heute fortwährend von Reizüberflutung und Leistungsdruck geprägt. Ebenso wird in der Schule ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft von den Schüler:innen erwartet. Momente der Entspannung und Achtsamkeit als Ausgleich sind daher im Schulalltag essenziell geworden. Der Igelball kann dabei unterstützend eingesetzt werden. Er eignet sich durch seine Oberfläche für die taktile und motorische Förderung in jedem Alter. Verschiedene Greifübungen sorgen einerseits für eine Kräftigung der Finger- und Handmuskulatur. Die Massage des Rückens, der Beine und Arme mithilfe des Igelballs fördert andererseits die Durchblutung, regt den Kreislauf an und wirkt unterstützend zur Entspannung und zum Stressabbau. Somit wird er zu einem wichtigen Material für die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge. Er kann dabei durch kleinere Übungen während des Unterrichts oder in der Pause sinnvoll Anwendung finden.



2024

BEWEGUNG

MOTORIK

ENTSPANNUNG

Dieses Material findet
ihr im Bereich
Grundschulpädagogik