



## Wood'L Art.-Nr. 631-19

Unser Wood'L hilft bei der motorischen Entwicklung der Kinder, fördert die Bewegungssicherheit im Alltag und stärkt durch gemeinsames Balancieren das Sozialverhalten. Durch das Halten des Gleichgewichts wird außerdem die Muskulatur in Rücken und Beinen gestärkt und trainiert. Das Wood'L lässt sich auf vielfältige Weise einsetzen. Das Wood'L ist ein multifunktionales Balancier- und Spielbrett. Ob als Wippe, Brücke, oder Unterschlupf für Tiere – unser Wood'L ist ein Alleskönner! Das Wood'L ist schon für die kleinsten eine wahre Freude! Auch für Therapiezwecke ist unser Wood'L bestens geeignet, da es stabil und schlicht gebaut ist, ohne die Kinder zu überfordern, aber dennoch die Fantasie der Kinder anregt.

Größe: 80 x 30 x 18 cm.



*Balancieren • Wippen • Spielen • Gymnastik*



*Mit dem Wood'L bleibt man immer in Bewegung!*



*Entspannung*

# Wood´L Art.-Nr. 631-19

## Übungen für Klein und Mittelgroß

### Wippen / Schaukeln

Mit beiden Beinen auf das Wood´L stellen oder setzen und hin- und her wippen / schaukeln.

- ☺ Rückenstärkung
- ☺ Gleichgewichtstraining
- ☺ Koordinationstraining



### Brücke

Mit dem Rücken auf das Wood´L legen, Beine fest auf den Boden und mit beiden Armen nach oben drücken.  
Für die Kleinen: Wood´L als Brücke aufstellen und unten durch kriechen.

- ☺ Rückenstärkung
- ☺ Koordinationstraining



### Rutsche

Das Wood´L aufstellen, hochklettern und hinunterrutschen.

- ☺ Koordinationstraining
- ☺ Eigenständigkeit
- ☺ Stärkung Bewegungsapparat



### Liege

Das Wood´L aufstellen und mit dem Bauch auflegen.

- ☺ Entspannung
- ☺ Rückenstärkung



seitlich



auf dem Bauch



auf dem Rücken

### Wege

Mehrere Wood´L aufstellen und Wege bauen. Danach über das Wood´L gehen / balancieren.

- ☺ Koordination
- ☺ Rückenstärkung
- ☺ Gleichgewicht
- ☺ Eigenständigkeit



# Wood'L Art.-Nr. 631-19

## Übungen Mittelgroß und Groß

### Seitwärts wippen und balancieren

Den Rücken gerade halten und die Hände neben dem Körper mit Schwung bewegen.

☺ Für die größere Trainingsintensität mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen und mit dem Oberkörper nach vorne beugen. Die Fersen mit jedem Schritt anheben. Den Rücken gerade halten.



### Boarden

Hüfte in Wechselbewegungen hin und her schwingen.

☺ Man kann sich durch die Hüftschwünge auch gut im Kreis drehen. Stärkeres Federn auf den Außenkanten ist für Fortgeschrittene.



### Trampolin

So hoch es geht nach oben springen.

☺ Um die größte Federung zu erreichen, sollte man direkt auf den Außenkanten stehen. Durch leichtes Federn in den Knien kann das Springen für Anfänger leichter gemacht werden.



### Beinheben

Auf dem Brett mit den Ellenbogen abstützen und auf die gerade Haltung beim Oberkörper achten. Mit der Spitze des Fußes am Boden abstützen und abwechselnd die Beine anheben.



☺ Durch ein schnelleren Wechsel oder längeres Halten wird die Intensität gesteigert.

## Übungen für Groß

### Seitliche Oberkörper-Kraftübung

Mit der Seite auf das Brett legen. Beine ausgestreckt übereinander legen. Den Oberkörper seitlich anheben. Die eine Hand an den Hinterkopf, die andere Hand gerade neben dem Körper ausstrecken und dann Seitenwechsel.

☺ Durch schnelleres Aufrichten oder längeres Halten wird die Intensität gesteigert.



### Schaukel

Auf das Brett stützen. Durch die Gleichgewichtsverlagerung nach links und rechts schaukeln.

☺ Die Beine und den Rücken gerade halten. Liegestützen können so auch gemacht werden.



### Rückenstärkung

Mit dem Bauch auf das Brett legen. Mit den Händen an den Hinterkopf, Oberkörper und Beine gleichzeitig anheben.

☺ Durch schnelleres Aufrichten oder längeres Halten die Intensität steigern.



### Schwimmer

Auf den Bauch legen und den Oberkörper anheben. Danach die Beine zusammen und anheben. Schwimmbewegungen mit den Händen ausführen.



# Wood'L Art.-Nr. 631-19

## Übungen für Groß

### Liegestütze

Mit beiden Händen am Brett festhalten.

👁️ Den Rücken gerade lassen.



### Fahrrad-Crunch

Mit dem Rücken auf das Brett legen. Beide Hände an den Hinterkopf und jeweils die gegenüberliegenden Seiten des Knies und des Ellenbogens zueinander ziehen, dann Seitenwechsel.

👁️ Um die Intensität zu steigern, sollte man die Beine nicht abstellen.



### Brücke

Mit den Schultern auf das Brett legen. Beide Hände greifen das Brett. Becken nach oben drücken und halten.

👁️ Den Rücken gerade lassen.

### Rückenmuskulaturstärkung mit Beindehnung

Mit den Schultern auf das Brett legen. Bein und Becken anheben. Mit beiden Händen das Knie umfassen und das jeweilige Bein zur Brust ziehen und halten, dann Seitenwechsel.

### Crunch mit Schaukel

Den Crunch halten und einfach schaukeln.



Unser Wood'L hilft bei der motorischen Entwicklung der Kinder, fördert die Bewegungssicherheit im Alltag und stärkt durch gemeinsames Balancieren das Sozialverhalten. Durch das Halten des Gleichgewichts wird außerdem die Muskulatur in Rücken und Beinen gestärkt und trainiert. Das Wood'L lässt sich auf vielfältige Weise einsetzen. Es kann als Spielzeug und als Trainingsgerät verwendet werden. Eine Auswahl an Übungen finden Sie in der beigelegten Anleitung. Das Wood'L ist für jede Altersklasse geeignet.