

## Das Gleichgewicht halten können

- Schauen Sie, dass Ihr Kind Gelegenheit hat, auf etwas zu balancieren. Das kann zum Beispiel im Wald auf Baumstämmen sein oder auf einer Mauer. Die Arme werden dabei ausgestreckt, um das Gewicht auszugleichen. Beim Balancieren wird das Gleichgewichtsgefühl trainiert. Das hilft einem später beispielsweise, wenn man Velo fahren möchte.
- Legen Sie ein Brett über einige alte Bücher, sodass eine Wippe entsteht. Lassen Sie Ihr Kind üben, darüber zu balancieren.  
Schwieriger: Rückwärts über die Wippe gehen.  
☺ Tipp: Balken zum Balancieren und viele weitere spannende Übungen, bei denen Kinder mitmachen können, gibt es auf dem Vita-Parcours. Auf der nächsten Seite finden Sie Infos zum nächsten Vita-Parcours Standort von Dübendorf aus.

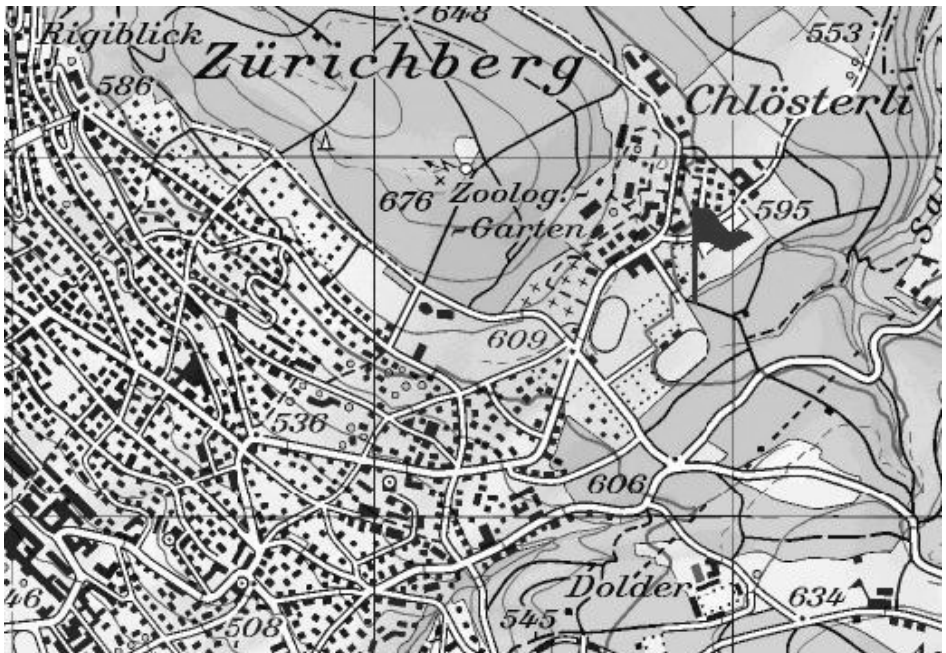
### Vita Parcours Zürich-Fluntern

Start: Nähe Zoo (Sportplatz Allmend Fluntern am Waldrand)

Öffentlicher Verkehr: Bus 760 nach Stettbach, dann mit demselben Bus (751) Richtung Fluntern fahren und bei der Haltestelle Zoo aussteigen. Der Vita Parcours kreuzt gleich bei der Haltestelle die Strasse.

Mit dem Auto: Parkplatz Zoo benutzen

Länge: 2.7km



Internet: weitere Standorte: [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)