

Rundherum – Drehen macht Spaß!

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit

Du brauchst:



einen drehbaren Stuhl oder Hocker

1. 2. 3. So wird's gemacht!

1. Setz dich auf den drehbaren Stuhl oder Hocker.
2. Achte darauf, dass deine Füße nicht den Boden berühren.
3. Bitte jemanden, dich vorsichtig anzustoßen oder gib dir selbst Schwung mit den Füßen.
4. Probiere verschiedene Geschwindigkeiten aus! Wie fühlt es sich an, wenn du dich ganz langsam drehst? Und was passiert, wenn du dich richtig schnell drehst?
5. Wenn du deine Arme ausbreitest, drehst du dich langsamer, und wenn du sie an deinen Körper anlegst, drehst du dich schneller. Aber pass auf, dass du dich nicht zu schnell oder zu lange drehst, sonst kann dir schwindelig werden.
6. Mach eine kurze Pause, bevor du den Stuhl oder Hocker verlässt, denn dein Gehirn muss sich erst daran gewöhnen, dass du stehen geblieben bist.



Tipp

Schließe beim Drehen einmal die Augen und achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt. Spürst du das Kribbeln oder nimmst du die Bewegung anders wahr als mit offenen Augen?

Wenn du nichts mehr siehst, verlässt du dich stärker auf deinen Gleichgewichtssinn und die Signale deines Körpers. Dein Gehirn muss dann ohne die Augen herausfinden, wie du dich bewegst. Das macht es ein bisschen schwieriger, das Gleichgewicht zu halten – aber genau das kannst du damit trainieren.



? Wusstest du?

Während du dich drehst, sendet dein Gleichgewichtssinn Signale an dein Gehirn, um deine Position im Raum zu bestimmen. Wenn du dich schnell oder lange drehst, kann es dazu führen, dass dir schwindelig wird. Dein Gehirn braucht einen Moment, um sich an die neue Situation anzupassen. Deshalb ist es wichtig, eine kurze Pause zu machen und deinem Körper Zeit zu geben, sich wieder zu orientieren, bevor du aufstehst.

Hast du schon einmal gesehen, wie sich Wäsche in der Waschmaschine dreht? Sie wirbelt so schnell herum, dass das Wasser nach außen gedrückt wird – das nennt man Fliehkraft. Genau das passiert auch, wenn du dich auf dem Stuhl drehst. Die Fliehkraft zieht dich nach außen und du spürst das Kribbeln in deinem Körper.