

El balanwobbleo



Colócate en medio de la Wobbel, cruza las piernas y siéntate. Pon las manos en los bordes de la Wobbel y balanwobbeléate de lado a lado. ¿A dónde quieres wobbelear?

Variación Trata de mantenerte unos segundos en uno de los lados antes de volver en la dirección opuesta.

¿Qué aporta? Balancearse en la Wobbel es fantástico para peques que no paran y que les cuesta sentarse quietos. Empezar balanceándose les ayuda a concentrarse mejor después.

01

wobbel

El flamenco



Colócate en el centro de la Wobbel, Pon un pie contra el muslo o la pantorrilla. Junta las manos a la altura del pecho y haz un precioso flamenco al subirlas despacito por encima de la cabeza.

Variación Intenta repetirlo con los ojos cerrados. ¿Es más fácil? ¿O es más difícil?

¿Qué aporta? Este ejercicio ayuda a que los peques estiren la espalda. Es importante para aprender a tener una postura sana.

02

wobbel

El salto de la rana



Agáchate en medio de la Wobbel, con los pies apoyados y con las manos frente al pecho. Cuenta hasta tres y salta de la Wobbel como una rana. ¡Croac!

Variación ¿Es difícil saltar sin caerte? Coloca las manos delante de ti para ayudarte a aterrizar después de saltar.

¿Qué aporta? Este ejercicio mejora el equilibrio dinámico y fortalece los músculos de las piernas.

03

wobbel

El barquito



Sentaos en medio de la Wobbel, espalda contra espalda. Cruzad las piernas. ¿Estáis a gusto? Mantened la espalda recta y surcad las suaves olas hacia delante y hacia atrás.

Variación Apoya las manos delante de ti en la Wobbel y tratad de ir más rápido.

¿Qué aporta? Este ejercicio combina el fortalecimiento de los músculos de la espalda y del abdomen con la diversión de balancearse en compañía.

04

wobbel

El ratón



Ponte de rodillas en la Wobbel apoya el culete sobre los talones y posa los brazos sobre la Wobbel.
En silencio como un ratón.

Variación ¿Qué aporta?

Pídele a alguien que te dé un masaje en la espalda o que dibuje con su dedo en tu espalda.
¿Qué sientes?

Cuando se encogen, los peques aprenden a reconocer la tensión muscular, soltarla y relajarse.

05

wobbel®

El salto en equilibrio



Ponte de pie cerca del lado estrecho de la Wobbel y súbete con un pie.
Con cuidado, da un paso hacia el otro lado y salta o bájate.

Variación ¿Qué aporta?

Trata de caminar hacia atrás o de lado sobre la Wobbel.

Este ejercicio contribuye a la estabilidad y al fortalecimiento muscular del tobillo y los pies.

06

wobbel®

El ballet



Colócate en medio de la Wobbel.
Levanta un pie y sujétalo con la mano.
Llévalo más arriba y sube la otra mano delante de ti.
¡Un ballet precioso!

Variación ¿Qué aporta?

Cuando hagas esta figura de ballet, puedes intentar, con cuidado, doblar la rodilla de la pierna que se apoya en la Wobbel y volverla a estirar. ¡Bravo!

Es un ejercicio muy estimulante para peques, que les ayuda a esforzarse para mantener el equilibrio estático y a fortalecer los músculos de las piernas.

07

wobbel®

La estrella doble



Poneos de pie, espalda contra espalda, en medio de la Wobbel.
Espacio, colocad los pies cerca de los extremos y levantad los brazos. ¡Dos superestrellas!

Variación ¿Qué aporta?

¿Sois más o menos de la misma estatura?
Tratad de daros las manos y movedlas de arriba abajo a la vez.

Fomenta que los peques practiquen su equilibrio y mejoren su conciencia espacial en compañía.

08

wobbel®

La barca



¡La Wobbel es una barca de remos!
Siéntate en el medio, con los pies sobre la Wobbel.
Agárrate al borde y levanta poco a poco las piernas.
¿Puedes estirarlas? Suelta el borde y estira los brazos hacia adelante.
Ahora, ¡empieza a remar!

Variación	¿Qué aporta?
Puedes tratar de remar hacia adelante y hacia atrás.	Con este ejercicio se fortalecen los músculos del abdomen y de la espalda, que son muy importantes para sentarse (con la espalda recta).

09

wobbel

El superhéroe



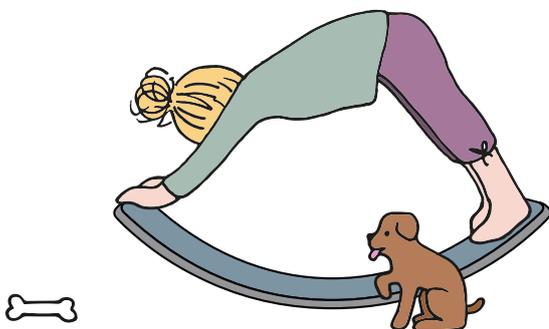
Ponte de pie en la Wobbel con las piernas bien separadas y los pies hacia delante. Estira primero un brazo y luego el otro.
¿Están a la altura de los hombros?
balanwobbeléate de lado a lado como un superhéroe. ¿Cuál eres tú?

Variación	¿Qué aporta?
Este ejercicio combina genial con contar (hacia atrás) en alto, memorizar el abecedario o practicar las tablas de multiplicar.	Este ejercicio entrena los músculos para tener unos brazos y unas piernas fuertes. El ritmo contribuye a las habilidades de memorización.

10

wobbel

El perro



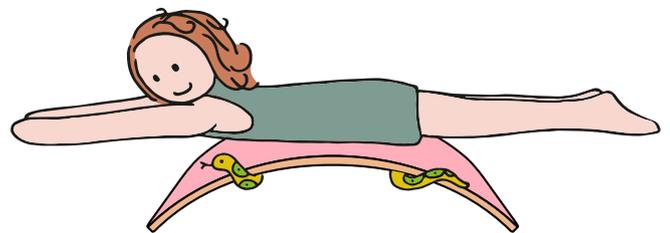
Ponte de rodillas en la Wobbel con los dedos de los pies en el extremo de atrás y las manos en el de delante y levanta el culete.
Estira las piernas y balanwobbeléate hacia adelante y hacia atrás.

Variación	¿Qué aporta?
Los perros también dan la pata o necesitan hacer pis. ¿Puedes levantar un poco un brazo o una pierna?	Este ejercicio puede asustar un poco a los peques, pero cuando lo controlan, refuerza su autoconfianza.

11

wobbel

La serpiente



Túmbate en la Wobbel.
Relaja los brazos y las piernas, la cabeza y el resto del cuerpo.
¡Ojo, quieres ser una serpiente!
Cuenta hasta tres y estírate todo lo que puedas.
Sisea como una serpiente; después relájate y vuelve a tumbarte.

Variación	¿Qué aporta?
¡Pide que alguien te lance un balón blando o un globo y devuélveselo con ambas manos.	Al tumbarse sobre el abdomen se fortalecen los músculos de la espalda y se estimula el equilibrio. Ambos son importantes para aprender a nadar.

12

wobbel

La estrella



Ponte de pie en la Wobbel con las piernas bien separadas y estira bien los brazos. Mueve los dedos y mueve los brazos arriba y abajo. ¡Brillas como una estrella!

Variación ¿Qué aporta?

¿Este ejercicio es un poco difícil? Empieza por una estrella pequeña. Siéntate sobre las rodillas en medio de la Wobbel y levanta el culete.

Los peques practican su equilibrio y aprenden a mover los dedos de forma independiente. Esta destreza es importante para aprender a escribir.

13

wobbel®

El canguro



Pon las manos en los lados de la Wobbel con los dos pies en el suelo, en el mismo lado.

Mantén las manos en su posición y salta sobre la Wobbel como un canguro, y luego abajo, y arriba otra vez, y abajo, y...

Variación ¿Qué aporta?

¿Eres un supercanguro? Trata de saltar con los pies juntos del lado izquierdo al derecho y vuelta a empezar.

Este es un buen ejercicio para fomentar el movimiento simétrico de las manos y los pies: es importante para aprender a nadar.

14

wobbel®

La mariposa



Ponte de pie en la Wobbel con las piernas bien separadas y los pies hacia delante. Pon las manos sobre los hombros y balanwobbeléate de lado a lado. ¡Tus «alas» aletean contigo!

Variación ¿Qué aporta?

Coge un trozo de tela de colores en cada mano, estira los brazos, ¡y vuela como una mariposa de verdad!

Al mover ambos brazos a la vez se desarrolla el movimiento simétrico. Resulta útil cuando aprenden a nadar.

15

wobbel®

El balancín



Sentaos de frente con los pies en medio de la Wobbel. Poned el culete en el extremo y extended los brazos. ¿Encontráis el equilibrio?

Cuando lo hagáis moveos con suavidad adelante y atrás.

Variación ¿Qué aporta?

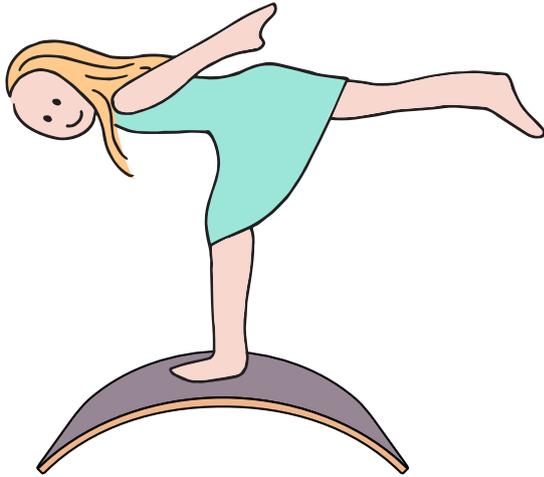
Juntad las manos y haced un poco de fuerza. ¡Yuju! Ahora balanceaos más rápido.

Este ejercicio de equilibrio ayuda a que los peques aprendan a trabajar en equipo y a mantener el equilibrio. También refuerza los músculos del abdomen y de la espalda.

16

wobbel®

El avión



Colócate en medio de la Wobbel.
Mueve una pierna hacia atrás e inclina el tronco hacia adelante, despacio.
Abre los brazos como las alas de un avión y vuela.
Comandante, ¿a dónde vamos hoy?

Variación ¿Qué aporta?

Trata de mantenerte sobre la Wobbel mientras aleteas con los brazos fuerte y suave.

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda, importantes para mantener una postura activa al sentarse y estar de pie.

17

wobbel

El molino



Ponte de pie en la Wobbel con las piernas abiertas, balanwobbeléate de lado a lado, y sube los brazos alternativamente.
¡Pareces un molino al viento!

Variación ¿Qué aporta?

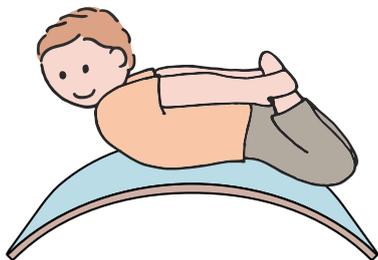
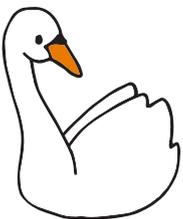
¿Sabes alguna canción sobre molinos?
¿O sobre giros?
¡Cántala mientras haces este ejercicio!

Este ejercicio estimula la cooperación entre los lados izquierdo y derecho del cuerpo. Es importante para aprender a escribir, entre otras cosas.

18

wobbel

El cisne



Túmbate boca abajo, cómodamente, en medio de la Wobbel.
Levanta los pies y trata de agarrarlos con las manos.
Estira el cuello y levanta los pies un poco más. ¡Qué cisne tan bonito!
Uno, dos, tres... suéltalos y relájate.

Variación ¿Qué aporta?

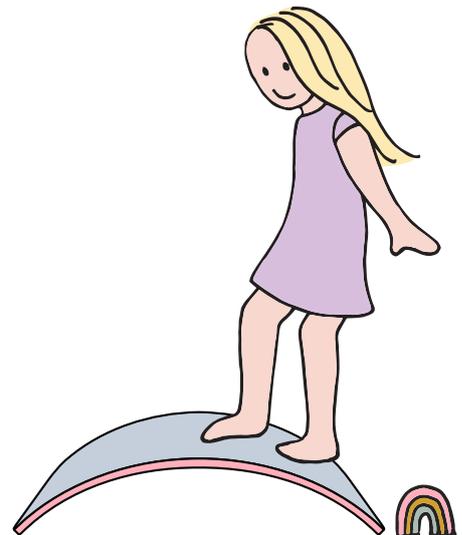
Ponte una pelota en la espalda y trata de moverla sin que se caiga.

Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de la espalda; resulta especialmente importante para peques que tienden a encorvarse.

19

wobbel

El arcoíris



Ponte de pie cerca del lado estrecho de la Wobbel y súbete con cuidado.
Abre los brazos y camina pasito a pasito por el arcoíris.

Variación ¿Qué aporta?

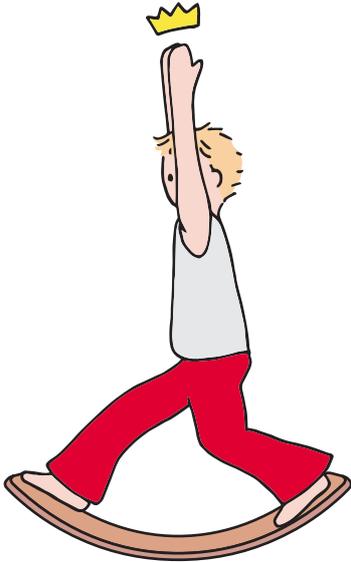
¿Eres capaz de caminar sobre la Wobbel de lado o hacia atrás?

Esta es una buena manera de practicar el equilibrio. Tu peque aprende dónde tiene que poner los pies para no caerse.

20

wobbel

El trono



Ponte de pie en la Wobbel con las piernas abiertas y los pies apuntando hacia delante. Estira los brazos, levántalos y haz una corona preciosa. ¡Balanwobbeléate como un rey o una reina!

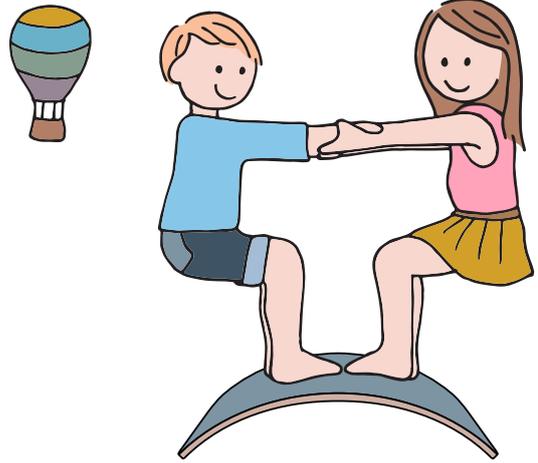
Variación ¿Qué aporta?

Trata de no mover la Wobbel durante unos segundos antes de balancearte. Este ejercicio real no solo mejora el equilibrio sino que fortalece los músculos de los brazos, las piernas y la espalda.

21

wobbel

El globo aerostático



Colocaos en los extremos de la Wobbel. Cogeos de las muñecas y subid a la Wobbel primero con un pie y luego el otro. ¡Bien! Estáis en la barquilla de un globo aerostático. Inclinaos hacia atrás y manteneos en equilibrio. Doblad las rodillas para aterrizar el globo y estirad despacio las piernas para volver a despegar.

Variación ¿Qué aporta?

¿Cuánto podéis acercaros al suelo? ¿Seguís siendo capaces de despegar despacio a la vez? ¡Probad con los brazos cruzados! Es un ejercicio muy estimulante que contribuye a que los peques fortalezcan los músculos de las piernas y aprendan a confiar en el resto.

22

wobbel

El cangrejo



Siéntate con el culete en la Wobbel. Pon los pies en el extremo y apoya las manos detrás de ti. Levanta el culete y balanwobbeléate como un cangrejo.

Variación ¿Qué aporta?

¿Es difícil hacerlo en la Wobbel? Prueba primero en el suelo. ¿Es fácil? Colócate un juguete blando en la barriga y balanwobbeléate como un cangrejo con él. Este ejercicio contribuye a aprender a flotar o a nadar de espaldas y ayuda a que tu peque sea más consciente de su cuerpo.

23

wobbel

El sueño



Siéntate en la Wobbel y arrastra el culete hacia abajo. Túmbate con los pies en el borde o dobla las piernas y ábrelas con los pies juntos. Relaja los brazos sobre la barriga o a los lados.

Variación ¿Qué aporta?

Pon las manos en la parte inferior de la barriga. ¿Notas cómo sube cuando inspiras y como baja cuando espiras? Tumbarse en la Wobbel es una manera fantástica de aprender a ser consciente de tu cuerpo. Es fundamental para que seas capaz de relajarte por completo.

24

wobbel

Manual

¿Un barco, una mariposa, una serpiente o un superhéroe?

Con la Wobbel, ¡lo que quieras! Os invitamos, grandes y peques, a que juguéis y os divirtáis con Wobbel.

Cada semana, puedes elegir un juego de cartas distinto para inspirarte.

Por ejemplo, cuatro del mismo color o una de cada color.

Busca un sitio bonito en casa para ponerlas.

¡También puedes preparar un juego!

Bingo Memoria

Todas las cartas están numeradas.

Coge un papel, elige 9 números del 1 al 24 y anótalos.

Coloca las 24 cartas boca abajo sobre la mesa. Por turnos, coged una carta.

Si el número de la carta está en tu papel, o en el de otra persona, táchalo.

Ahora, otra persona da la vuelta a una carta. ¿Has tachado todos los números de tu cartón de bingo?

Grita '¡Wobbel!'

¡Has ganado!

Coge una Wobbel y practica todos

los ejercicios que coincidan con

los números que habías apuntado.

¡En equipo!

Coloca boca abajo todas las cartas sobre la mesa. Por turnos, coged dos cartas a la vez. ¿El contorno es del mismo color?

¡Son tuyas! Podéis practicar los ejercicios

en ese momento o esperar al final

del juego.

Cada peque tiene su propio ritmo de

desarrollo. Todas las cartas presentan

variaciones del ejercicio, para hacerlo

más fácil o más estimulante.

Considerad las cartas como una invitación

a jugar en compañía, a moverse en

compañía y, sobre todo, a divertirse

muchísimo en compañía.

Estas cartas son el fruto de la colaboración entre profesionales del yoga y de la psicoterapia.

Los ejercicios no sustituyen a ninguna terapia ni tratamiento.

El equipo de desarrollo no se responsabiliza de ninguna consecuencia negativa resultante del uso de estas cartas.

Para saber más sobre lo que aporta Wobbel al desarrollo de tu peque, ponte en contacto con profesionales de terapia del movimiento o de Wobbelyoga de tu entorno.

Antes de utilizar la Wobbel, recuerda las normas y las advertencias generales que aparecen en las instrucciones.

¿Has perdido las instrucciones de tu Wobbel?

Búscalas en www.wobbel.eu.