



Spielerische Bewegungstipps für zu Hause

Für Familien mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Das geht prima alleine	
Seiltänzer	<p>Benötigtes Material: Seil, Papierschlange oder ähnliches</p> <p>Balanciere wie ein Seiltänzer über das Seil am Boden (oder eine aufgemalte Linie).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Durchgang: vorwärts, rückwärts, seitwärts2. Durchgang: wie der erste3. Durchgang: mit einem Gegenstand auf dem Kopf (z.B. leichtes Schulbuch), das mit beiden Händen fest gehalten werden darf
Rumpfbeugen	<p>Benötigtes Material: keines, für die Vorübung: Ball</p> <p>Zieht eure Schuhe aus und beugt euren Oberkörper langsam nach vorne, bis die ausgestreckten Finger den Boden berühren. Diese Position zwei Sekunden lang halten.</p> <p><u>Vorübung:</u> Mit leicht gegrätschten Beinen stehen und einen Ball über den Kopf halten. Den Oberkörper nach vorne beugen und denn mit dem Ball eine „Acht“ um die Beine beschreiben.</p>
Auf einem Bein stehen	<p>Benötigtes Material: keines, evtl. Stoppuhr</p> <p>Steht 20 bis 30 Sekunden lang auf einem Bein und haltet das Gleichgewicht, ohne den Boden mit dem anderen Bein zu berühren (man kann auch den Fuß des angehobenen Beines mit der Hand greifen und zum Po ziehen).</p>
Seilhüpfen	<p>Benötigtes Material: Seil, Papierschlange oder ähnliches</p> <p>15 Sekunden lang mit geschlossenen Beinen so schnell wie möglich von einer Seite auf die andere hüpfen. Wenn das Seil berührt wird, nicht aufhören. Jeder Sprung zählt.</p> <p><u>Vorübung:</u> Hampelmann. Arme über den Kopf heben und die Hände zusammen schlagen, dabei gleichzeitig in die Grätsche springen. Dann die Arme herunter nehmen und in den geschlossenen Stand springen.</p>
Luftballenspiel	<p>Benötigtes Material: Luftballons, Musik</p> <p>Treibe einen oder mehrere Luftballons mit den Händen durch den Raum. Der Luftballon sollte möglichst nicht auf den Boden fallen.</p>
Denkmal	<p>Benötigtes Material: keines</p> <p>Versucht mit eurem Körper ein „Denkmal“ darzustellen.</p> <ul style="list-style-type: none">- Den Boden mit zwei Händen und zwei Füßen berühren.- Den Boden mit einem Knie und zwei Füßen berühren.- Den Boden mit dem Hinterteil und nur einem Fuß berühren. <p>...</p>

Übungen für mehrere Familienmitglieder	
Dreibeinlauf	<p>Benötigtes Material: Springseil</p> <p>Jeweils zwei Kinder stehen nebeneinander und werden mit einem Springseil an je einem Bein aneinander gebunden. So „dreibeinig“ sollen sie eine bestimmte Strecke so schnell wie möglich zurücklegen.</p>
Wortball	<p>Benötigtes Material: Ball</p> <p>Alle Spielteilnehmer*innen stehen im Kreis. Sie werfen sich einen Ball zu, wobei sie ein Obst oder ein Gemüse oder ihre Lieblingsspeise nennen.</p> <p><u>Spielvariante:</u> Wie in dem Spiel „Ich packe meinen Koffer“ werden alle bislang genannten Begriffe genannt, bevor der eigene hinzugefügt wird.</p>
Bewegungen nachmachen	<p>Benötigtes Material: keines</p> <p>Jedes Kind macht eine Übung, die anderen müssen sie nachmachen. Ein Kind beginnt, das nächste macht die Übung nach und hängt eine eigene Übung dran.</p> <p>Beispiele: Springen, Hüpfen, Rennen, vorwärts und rückwärts gehen ...</p>
Bierdeckellauf	<p>Benötigtes Material: Bierdeckel, Musik</p> <p>Nimm dir drei Bierdeckel. Wirf zwei davon auf den Boden und stell´ dich mit den Füßen darauf, auf jeden Bierdeckel mit einem Fuß. Nun bewegst du dich durch den Raum, indem du den dritten Bierdeckel so weit vor dich wirfst, dass du mit einem Fuß darauf treten kannst aber den freien Bierdeckel hinter dir noch erreichst. Heb´ ihn auf, wirf ihn vor dich und tritt mit dem anderen Fuß darauf. Du darfst den Fußboden außerhalb der Bierdeckel nicht berühren.</p> <p>Den „Bierdeckellauf“ kannst du alleine machen oder mit deiner Familie um die Wette laufen.</p>
Hoch oder runter	<p>Benötigtes Material: keines</p> <p>Ein Kind ruft eine Obst- oder Gemüsesorte aus. Alle Mitspieler*innen müssen beurteilen, wo das Obst/Gemüse wächst. Wächst es ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter der Erde: Alle legen sich flach auf den Boden. - an Büschen: Alle gehen in die Hocke. - auf Bäumen: Alle stellen sich alle mit ausgebreiteten Armen auf Zehenspitzen hin.
Was auch noch Spaß macht:	<p>Eine Mücke fangen: Ein Kind sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte des Zimmers und hat eine eingerollte Zeitung in der Hand. Die anderen Kinder (und Eltern) spielen die Mücken, indem sie das Kind „plagen“ und dabei immer „BZZZZZZZ“ rufen. Das Kind versucht mit der Zeitung die „Mücken“ zu fangen. Wird eine „Mücke“ getroffen, ist dieses Kind der nächste „Mückenjäger“.</p> <p>Luftfahrrad: Zwei Personen setzen oder legen sich gegenüber voneinander auf den Boden. Sie legen ihre Fußsohlen aneinander und „fahren“ Fahrrad. Dafür braucht man kaum Platz und kein Hilfsmittel.</p> <p>Springen wie ein Känguru, hüpfen wie ein Frosch oder Hase ..., kriechen wie eine Schnecke, mit den Flügeln schlagen wie ein Vogel, mit den Geschwistern laufen wie ein Tausendfüßler ...</p>

Am besten mit Bruder oder Schwester

Quelle:

IDEFICS Studie. www.ideficsstudy.eu