

Bewegungsideen für Zuhause mit Alltagsmaterialien

Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



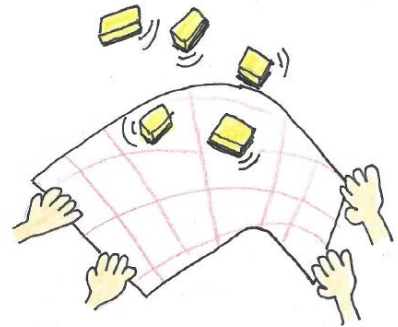
Schwamm-Katapult

Material: (Geschirr-) Handtuch, Haushaltsschwamm

Spieler: mind. zwei Spieler

Spiel: Haltet das Geschirrhandtuch an allen vier Ecken fest und spannt es leicht. Nun legt ihr einen Haushaltsschwamm auf das Handtuch. Werft den Schwamm (durch Straffziehen des Handtuches) in die Luft und versucht ihn wieder zu fangen. Wie hoch könnt ihr den Schwamm werfen und ihn noch sicher fangen?

Variation: Es kann folgende Variation gespielt werden: Erhöht die Anzahl der Schwämme. Wie viele Schwämme könnt ihr gleichzeitig hochwerfen und wieder auffangen?



Klammern stibitzen

Material: Wäscheklammern, Stoppuhr / Timer

Spiel: Alle Spieler befestigen fünf Wäscheklammern an ihrer Kleidung. Der Timer wird auf fünf Minuten eingestellt. In dieser Zeit versucht jeder, möglichst viele Wäscheklammern von der Kleidung der anderen Spieler zu erbeuten. Errungene Wäscheklammern werden an der eigenen Kleidung befestigt. Wer alle Wäscheklammern verloren hat, scheidet aus dem Spiel aus. Nach Ablauf der Zeit wird nachgezählt, welcher Spieler die meisten Klammern an sich trägt. Dieser wird zum Sieger der Runde gekürt.

Variation: Es kann folgende Variation gespielt werden:
 Versuche alle Wäscheklammern, an eurer Kleidung loszuwerden und den anderen Mitspielern anzustecken. Wer wird seine Wäscheklammern als Erster los. Wer hat nach Ablauf der Zeit, die wenigsten am Körper?

Vorsicht: Wenn Erwachsene mitspielen, sollten diese die Wäscheklammern in Griffhöhe der Kinder befestigen.



Was fehlt?

Material: Verschiedene Gegenstände, die frei gewählt werden können (Stift, Spielsachen, Socke etc.).

Vorbereitung: Es werden mehrere Gegenstände auf den Boden gelegt.

Spiel: Jeder schaut sich die Materialien in Ruhe an und versucht sich diese zu merken. Im Anschluss verlässt ein Spieler kurz den Raum. Nachdem ein Gegenstand entnommen wurde, wird der Spieler wieder hereingerufen. Dieser muss nun herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Die Gegenstände werden mit Bewegungsaufgaben verknüpft. Z.B, Stift → gestreckt auf den Boden legen, Socken → hoch hüpfen etc. Der Ratende kommt in den Raum, erkennt welcher Gegenstand fehlt und macht die entsprechende Bewegung.
- Es werden keine Gegenstände entnommen, sondern dazugelegt.
- Es wird mehr als ein Gegenstand entfernt/dazugelegt.
- Um den Schwierigkeitsgrad für ältere Kinder zu erhöhen, können Gegenstände in einem Turnbeutel gepackt werden. Die Kinder müssen nun erfühlen, welche/r Gegenstand entnommen oder dazugelegt wurde.

Vorsicht: Die Anzahl der Gegenstände muss dem Alter der Kinder angepasst sein.



Im Auftrag von