

## SCHUHPOST

### Kraft und soziale Interaktion

Alle Kinder ziehen ihre Schuhe aus, finden sich in Kleingruppen à 5-6 Kinder zusammen und setzen sich auf den Boden in einen Kreis. Anschließend klemmt ein Kind einen Schuh zwischen seine Füße und hebt die Beine an. Nun gibt das Kind seinen Schuh an das daneben sitzende Kind weiter. Der Schuh darf bei der Übergabe nicht herunterfallen. Kommt der Schuh wieder bei seinem Besitzer an, startet das nächste Kind eine neue Runde der „Schuhpost“ mit seinem eigenen Schuh.

### Variation:

- Mehrere Teams treten gegeneinander an. Das Team, bei dem der Schuh zuerst wieder beim Absender-Kind ankommt, gewinnt.
- Es wird eine große Gruppe von 10-12 Kinder gebildet. Mehrere Schuhe werden „abgesendet“.

Wichtig hierbei ist, immer wieder die Richtung zu wechseln. Gerne sollen sich auch die Kinder weitere Spielvariation überlegen.

## SLALOM

### Koordination, Kraft & Ausdauer

10-12 Kinder stellen sich hintereinander in einem Abstand von 2m in einer Reihe auf. Das letzte Kind aus der Reihe startet das Spiel. Es läuft in Slalomlinien von seiner hintersten Position um die anderen Kinder herum nach vorne. Kommt es dort an, so stellt es sich an den Anfang der Reihe und ruft „Los!“ als Zeichen, dass das nächste Kind nun starten kann.

### Variationen:

- Die wartenden Kinder können auf der Stelle hüpfen oder versuchen auf einem Bein zu stehen.
- Die Kinder stellen sich in mehreren Reihen nebeneinander auf und bilden Teams. Welches Team schafft es als erstes den Slalom zu absolvieren?
- Der Slalom muss mehrere Male absolviert werden.
- Der Slalom muss rückwärts etc. absolviert werden.

Viel Spaß wünscht euch das Muuuuusletter Bewegungsteam!

