

Liebe Kinder,
die Ferien sind nun wieder vorbei und ihr dürft endlich wieder in die Spielgruppe oder den Kindergarten. Seid ihr schon einmal mit dem Dreirad Go-Cart oder Fahrrad unterwegs gewesen? Super, dann lasst und dazu ein kleines Bewegungsspiel machen! Los geht´s!

RADRENNEN

Ausdauer, Kraft und Koordination

Die Kinder verteilen sich im Raum. Die Elementarpädagogen*innen übernehmen die Spielleitung und kündigen ein „Radrennen“ an, bei dem die Kinder zu den Radfahrer*innen des Radrennens werden. Passend zu der angesagten Situation müssen die Kinder Bewegungen ausführen. Mit der Anweisung „Start“ wird das Spiel begonnen und mit der Anweisung „Ziel“ beendet.

Hier findet ihr ein paar Spielanregungen:

Situation	Bewegungsausführung
Start 3-2-1!	Trippelschritte auf der Stelle
normal	ruhig auf der Stelle laufen
bergauf	Knie beim Laufen stark anheben
bergab	In die Hocke gehen
Linkskurve	auf der Stelle laufen & Oberkörper nach links lehnen
Rechtskurve	auf der Stelle laufen & Oberkörper nach rechts lehnen
unebener Untergrund	auf der Stelle laufen & Körper einmal stark durchschütteln
Sturz	auf den Boden setzten & schnell wieder aufstehen
Sprint	Trippelschritte auf der Stelle
Ziel	auf der Stelle hüpfen & Arme hochwerfen

Habt ihr noch weitere Ideen?

Das zweite Bewegungsspiel eignet sich hervorragend, wenn die Kinder viel Energie aber ihr nur wenig Zeit habt. Probiert es doch mal aus!

POLKA

Sprungkraft & soziale Interaktion

Die Kinder finden sich in Zweierteams zusammen. Sie stellen sich mit ihrem Partner Schulter an Schulter nebeneinander, wobei Kind 1 in eine andere Richtung schaut als Kind 2. Anschließend haken sie sich die Kinder bei ihrem Partner am Arm ein und stellen sich auf ein Bein. In dieser eingehakten, einbeinigen Position wird nun eine gemeinsame komplette Drehung gehüpft. Nach jeder Drehung erfolgt ein Partnerwechsel.

Schafft ihr es am Ende mit jedem Kind aus eurer Gruppe mindestens einmal zusammen gehüpft zu sein?

Varianten:

- Beinwechsel
- Einhaken an den Händen
- Mini-Hüpfer
- Drehung nach rechts + Drehung nach links, dann erst der Partnerwechsel

Fragt doch auch die Kinder, was sie noch für Ideen zum Hüpfen haben.

Viel Spaß wünscht euch das Muuuuusletter Bewegungsteam!

