

Viel Bewegung ist gerade in diesen Tagen wichtig um einem „Lagerkoller“ entgegen zu wirken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Kinder nicht vor den digitalen Medien parken.

Hier finden Sie einige Ideen für Bewegungsspiele für die ganze Familie:

HAUS DER TIERE

Jeder Mitspieler darf versuchen, sich wie sein Lieblingstier fortzubewegen. Alle anderen schauen gespannt zu und versuchen das Lieblingstier des vorzeigenden Mitspielers zu erraten.

Variante:

Mit ein paar Reimen kann man bewusst verschiedene Bewegungsformen (springen, kriechen, hüpfen, ...) fördern:

Die Kinder stehen im „Haus der Tiere“ – der Raum um die Spielleiterin / den Spielleiter.



- Auf den Reim: „Ich bewege mich nun hier, wie ... (die Schnecke) mein Lieblingstier.“ ... ahmen alle Kinder die Bewegung des entsprechenden Tieres nach.
- Auf den Reim: „Diese Bewegung ist nun aus, ... (die Schnecke) geht zurück ins Haus.“ ... scharen sich alle Kinder wieder im „Haus der Tiere“ um die Spielleiterin / den Spielleiter.

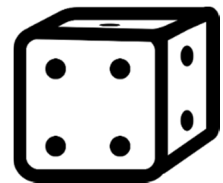
Tipp: Möglichst viele verschiedene Fortbewegungsformen (Tiere) einbauen (stampfen, hüpfen, waten, stolzieren, kriechen, krabbeln, ...)

BEWEGUNGSWÜRFEL

Verschiedene Bewegungsformen zur Kräftigung

Material: Ein (großer) Würfel

Mit Hilfe der Spielleiterin / des Spielleiters überlegen sich die Spieler sechs verschiedene Bewegungen (Hampelmann, Vierfüßlergang mit Bauch nach oben (Krebs), ...). Jede Bewegungsform bekommt eine Zahl zugeordnet.



- Die Spieler sitzen im Kreis und einer würfelt eine Zahl. Alle Spieler beginnen nun möglichst schnell mit der zugehörigen Bewegungsform (z.B. Hampelmann bei „eins“). Beim Zuordnen der Zahlen zu den Bewegungen brauchen die Kinder evtl. etwas Hilfestellung.
- Die Bewegungsideen können ganz flexibel an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden (Bewegungsraum zur Verfügung oder nicht) und dürfen ruhig aus dem Rahmen fallen.
- Bewegungsideen: Verstecken unter einem Tisch, unter einem Stuhl durchkrabbeln, mit der Nase etwas Blaues berühren, ...

Wenn alle Spieler die Bewegungsaufgabe gemacht haben, kommen Sie wieder in den Kreis zusammen und der / die Nächste ist mit Würfeln dran.

DIE FAHRRADTOUR

Aktivierung und Rumpfkraftigung im Stuhlkreis



Dieses Spiel findet im Stuhlkreis statt, kann aber auch am Boden sitzend gespielt werden – dann ist es etwas anstrengender.

Die Mitspieler setzen sich ganz vorn auf den Stuhl und lehnen sich zurück, so dass sie die Beine nach vorn in die Luft strecken können. Am besten stützen sie sich dabei mit den Händen am Stuhl ab.

Nun beginnt das Treten (in der Luft), denn zum Fahrradfahren muss man kräftig in die Pedale treten. Sie können nach links und rechts fahren (Beine und Oberkörper in die entsprechende Richtung drehen), langsam und schnell fahren und natürlich auch rückwärts.

Tipp: In eine kleine Geschichte verpackt bieten sich noch viele verschiedene Arm- oder Körperbewegungen...

... wir winken den Leuten vor der Kirche zu ... dann treten wir mühsam den Berg nach oben ... jetzt dürfen wir ganz schnell den Berg hinunterfahren ... ooooh eine enge Rechtskurve ... und gleich nach links ums Ecke ... jetzt geht es über eine blühende Wiese ... uiii, das ist aber ein holpriger Weg ... schnell ein paar Bienen mit dem Kopf ausweichen ... ein paar Blumen von rechts und links unten pflücken ... könnt ihr auch freihändig fahren? ... jetzt sind wir am See und alle dürfen ins Wasser springen ...

Wenn ihr euch und die Kinder zum Lachen bringen wollt, versucht doch mal rechts vorwärts und links rückwärts zu treten.

SPIELEN MIT ZEITUNGEN

Geschicklichkeit und Reaktion

Jedes Kind bekommt ein Zeitungspapier ausgehändigt. Wie kann man dieses Material bloß zum Spielen verwenden? Fragt doch mal die Kinder, was sie für Ideen haben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Hier findet ihr ein paar Spielanregungen:

- Zeitung wie ein Dach über dem Kopf halten, laufen und flattern lassen
- Zeitung vor den Körper halten und schnell laufen, damit sie am Körper „klebt“
- Zeitungen auf den Boden legen, anschließend den Raum durchqueren, Zeitungen dienen dabei als „erlaubte“ Trittfläche
- Zeitung zu einer Rolle formen, um stille Post zu spielen
- Zeitung mit den Zehen falten oder zu einem Ball knüllen

BLIND STATUEN BAUEN

Selbstwahrnehmung & Nachahmung

Zwei Spieler finden sich zu einem Paar zusammen. Mitspieler 1 bekommt die Augen verbunden. Mitspieler 2 nimmt eine bestimmte statische Körperposition (=Statue) ein, die Mitspieler 1 nun abtasten und sich einprägen muss. Anschließend versucht Mitspieler 1 dieselbe Körperhaltung wie Mitspieler 2 einzunehmen. Anschließend werden Mitspieler 1 die Augen wieder geöffnet und die „beiden“ Statuen werden verglichen. Anschließend erfolgt ein Partnerwechsel.

KOFFERPACKEN

Bewegte Pause & Gedächtnis

Das bekannte Kinderspiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ wird abgewandelt. Anstatt einzupackende Utensilien aufzuzählen, werden nun Bewegungen beschrieben und ausgeführt, die vor dem Kofferpacken absolviert werden müssen:

Es wird ein Mitspieler bestimmt, das mit der Kofferpack-Bewegungsgeschichte beginnt und sich eine erste Bewegung ausdenken darf (z.B. „*Ich packe meinen Koffer, aber vorher muss ich noch ... auf einem Bein stehen.*“) Die nächste Person wiederholt den Satz inklusiver der absolvierten Bewegung und fügt eine eigene Bewegung hinzu. Dann kommt die nächste Person dazu, wiederholt die vorigen zwei Übungen und fügt eine eigene dazu usw..

Hier findet ihr ein paar Spielanregungen:

„Ich packe meinen Koffer, aber vorher muss ich noch...“

- „...auf einem Bein stehen“,
- „... mich einmal drehen“,
- „... mich verbeugen“,
- „... einmal hochspringen“.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Sicherlich findet ihr tolle Bewegungsideen

Weitere Links zu Übungen und Bewegungseinheiten:

- Unterschiedlichste Spiel- und Lernmaterialien für Kinder (Stadt Bregenz)
<http://www.kidsathomebregenz.com/>
- Bewegungsspiele als Comic für drinnen von Peb aus dem Programm Peb & Pepper:
https://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/bildpool/Peb-Pebber/Alle_Comics_2012.pdf
- „ALBAs tägliche Sportstunde“ des Bundesliga-Basketballteams Alba Berlin bieten jeden Tag eine Schulstunde Sport im Videoformat an:
<https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>
- Spielideen vom Deutsch Turner-Bund:
<https://www.dtb.de/news/artikel/spiele-fuer-drinnen-und-draussen-9320/>