

Kleine Bewegungsspiele für zu Hause Teil II



Liebe Kinder,

derzeit sind Schulen, Sportvereine, Spiel- und Bolzplätze geschlossen. Auch mit euren Freunden könnt ihr euch nicht wie gewohnt verabreden und gemeinsam spielen, rennen und toben. Damit keine Langeweile aufkommt und ihr fit bleibt, haben wir uns für euch kleine Bewegungsspiele überlegt.

Auf den folgenden Seiten findet ihr Bewegungsideen, die ihr super in der Wohnung machen könnt und euch hoffentlich Spaß und Freude bereiten.

Die Karten sind durchnummeriert, jede Karte enthält mehrere Ideenvorschläge.

Ihr könnt euch jeden Tag etwas aussuchen, was ihr machen möchtet.

Hinweis: Manchmal gehören mehrere Karten zu einer Spielidee. Dies wird jeweils auf den Karten mit angegeben .



Wir wünschen euch viel Spaß!
Hier nun Folie 2 Tanzen, Laufen, Hüpfen, 3 Luftballon,
4 Kissentanz, 5 Trockentuch, 6 Pappteller, 7 Stift
eintauchen, 8 Zollstockexperimente, 9 Zeitung,
10 Centmünzen

**Fachseminar Sport für das Lehramt
Grundschule des ZfsL Arnsberg**

mit

Katharina Lange, Annika Serges,
Julia Dülberg, Marco Wessel und
Ulla Temme

Allerlei - Bewegung

Du brauchst:

- Musik bei Bedarf

Ideen

- **Mache dir Musik an**, die du gerne magst. **Tanze** eine Runde!
- **Frosch-Alarm**: Setze dich hin wie ein Frosch und hüpf durch den Raum.
- **Jogge auf der Stelle**. Nimm eine Uhr dazu oder stelle dir einen Timer (Eieruhr/Handy). Schaffst du 5 Minuten?
- **Krieche 1 mal** durch alle Zimmer.
- **Tisch decken**. Die Gegenstände transportiere im Gehen, für den Rückweg in die Küche wähle immer eine neue Fortbewegungsart (Hüpfen auf beiden Beinen, ...)
- **Treppenlauf**: Wenn ihr eine Treppe habt, laufe diese 10 mal hoch und wieder runter (Vorsicht: nicht zu schnell!).
- **Treppe**: Stelle dich unten vor die erste Treppenstufe und hüpf auf dieser abwechselnd von einem Bein auf das andere. Wie viele Hüpfen schaffst du?
- **Hast du noch eigene Ideen?**

Spiele mit dem Luftballon

Puste den Luftballon auf und verknote das Ende.

Du brauchst:

1



Ideen

- **Balanciere den Luftballon** auf verschiedenen Körperteilen. Welche Körperteile eignen sich besonders? Wo ist es schwieriger?
- **Halte den Luftballon in der Luft!** Probiere es mit unterschiedlichen Körperteilen.
- **Klemme den Ballon zwischen deine Beine.** Hüpfe damit durch den Raum. Schaffst du es auch bis in den nächsten Raum?
- **Lege dich auf den Bauch** und puste den Ballon vorwärts.
- **Setze dich im Schneidersitz auf den Boden.** Umkreise mit dem Ballon deinen Oberkörper, ohne den Ballon zu verlieren. Schaffst du es 5 mal in die eine und 5 mal in die andere Richtung?
- **Halte den Luftballon am Zipfel fest.** Kreise nun den Arm 5 mal in die eine Richtung und 5 mal in die andere Richtung. Nimm nun den anderen Arm.
- **Welche Ideen fallen dir noch mit dem Luftballon ein?** Probiere aus!

Kissen-Tanz

Du brauchst:

1x

Ideen

- **Probiere verschiedene Bewegungen** mit dem Kissen aus.
- **Male** deine Bewegungen **auf einem Blatt Papier** (wie hier im Beispiel).
- **Suche dir ein Lied aus** und **überlege dir einen Kissen-Tanz** mit deinen Bewegungen.
- **Führe deinen Kissentanz** zu Hause **vor** 😊. Vielleicht tanzt jemand mit!

Spiele mit einem Trockentuch

Ideen

- Lege das Trockentuch auf den Boden. **Stelle dich darauf.** Drehe das Trockentuch auf die andere Seite, ohne dabei von dem Tuch herunter zu treten. Du darfst den Boden nicht berühren (Bild 1)
- Du brauchst **2** Trockentücher. **Stelle jeden Fuß** auf ein Tuch und bewege dich damit fort. Schaffst du es auch, dich mit nur einem Trockentuch fortzubewegen, ohne dabei den Boden zu berühren?
- Du brauchst 2 Tücher. **Geh in eine Liegestützposition** (siehe Bild 2). Lege unter jeden Fuß ein Tuch und rutsche abwechselnd mit dem rechten Bein nach rechts und dem linken Bein nach links.
- Lege das Trockentuch auf den Boden. **Greif das Tuch mit einem Fuß** und übergebe es in deine Hand. Schaffst du es, das Trockentuch mit deinem Fuß zu greifen, in die Luft zu werfen und es dann mit den Händen aufzufangen? Tipp: Ziehe deine Socke aus, sodass du **barfuß** ist! (Bild 3 und Bild 4)



Bild 1



Bild 2



Bild 3 und 4

Du brauchst:

1-2 Trockentücher

Tipp: barfuß
oder mit Socken

Spiele mit einem Pappteller

Forme aus dem Stück Alufolie eine Kugel.

Du brauchst:

- 1 Pappteller
- Alufolie
- Eimer

ausreichend
Platz

Ideen

- Benutze den **Pappteller als Schläger**. Schlage von unten mit dem Pappteller gegen die Kugel und halte sie dann mit Hilfe des Tellers in der Luft.
- Benutze den Pappteller als Schläger. Wirf die Kugel in die Luft und versuche, sie danach in einen Eimer zu schlagen.
- **Spiele mit einem Partner/ einer Partnerin**. Jeder hat einen Pappteller als Schläger. Spiele dir die Kugel mit dem Partner/der Partnerin zu.
- **Du hast 2 Pappteller**. Bewege dich damit durch das Haus ohne dabei den Boden zu berühren.
- **Spiele Frisbee mit einem Pappteller**. (Das kannst du besser draußen spielen 😊!)

Stift eintauchen

Du brauchst:

- 1 Stift
- leere Flasche(n)
- etwas Schnur

Ideen

- **Binde eine Schnur an einen Stift.** Befestige das andere Ende der Schnur hinten an deiner Gürtelschnalle. Stelle dich über eine leere, geöffnete Flasche. Schaffst du es ohne die Hilfe deiner Hände, den Stift in die Flasche einzutauchen?
- Du kannst das Spiel auch zusammen **mit einem Partner/ einer Partnerin** spielen:
 - Wer schafft es zuerst, den Stift einzutauchen?
 - Stellt euch jeder 3 oder mehr Flaschen hintereinander auf. Wer schafft es zuerst, den Stift einmal in jede Flasche einzutauchen?



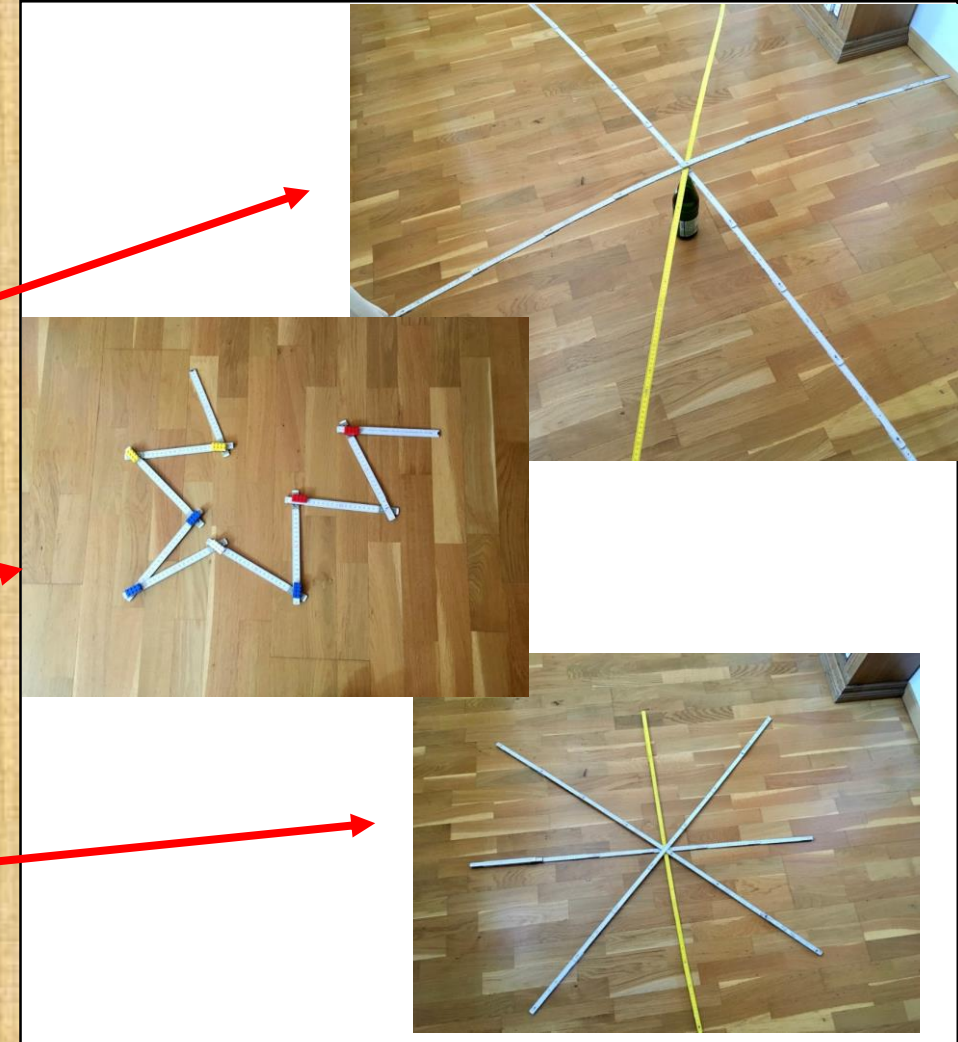
Zollstockexperimente

Du brauchst:

- einen oder besser mehrere Zollstöcke





- **Balanciere den Zollstock** (geschlossen und auch geöffnet) auf verschiedenen Körperteilen.
- **Lege unterschiedliche Formen** mit dem Zollstock auf dem Boden.
- **Lege den geöffneten Zollstock auf eine Flasche**, ohne dass er hinunterfällt. Wenn du mehrere Zollstöcke zur Verfügung hast, dann versuche die Zollstöcke auf der Flasche zu stapeln.
- Öffne den Zollstock und lege ihn irgendwie geknickt auf den Boden. **Lege auf die Gelenke kleine Gegenstände**, z.B. Legosteine. Biege den Zollstock gerade, ohne dass die Gegenstände herunterfallen.
- Wenn du mehrere Zollstöcke hast: **Lege einen Stern** auf den Boden und versuche durch die einzelnen Kästchen zu springen.

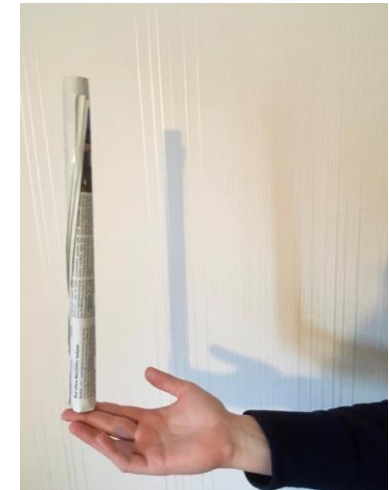


Spiele mit der Zeitung

Du brauchst:
eine alte Zeitung



- **Bastele dir aus einer alten Zeitung Zeitungsrollen.** Rolle dafür eine Seite der Zeitung, sodass eine lange Rolle entsteht. Diese Rolle fixierst du nun mit Klebeband oder Tesafilm so, dass sie gut zusammenbleibt.
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auf deiner offenen Hand. 
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auch auf anderen Körperteilen.
- Lege mehrere Zeitungsrollen mit etwas Abstand vor dir auf den Boden. **Springe über die Zeitungsrollen.** Was für Sprungmöglichkeiten findest du? 
- Hast du noch **neue Ideen**, was du mit den Zeitungsrollen machen kannst?



Spiele mit Centmünzen

Du brauchst:
Centmünzen,
eine Schüssel,
einen Becher



- **Male dir eine eigene Zielscheibe.**
- **Wirf eine Centmünze** mit etwas Abstand **auf die Zielscheibe**. Wie viele Punkte sammelst du bei drei Würfen?
- **Wirf eine Centmünze** mit etwas Abstand **in eine große Schüssel**. Wie viele Treffer schaffst du mit 10 Münzen?
- Wenn dies gut funktioniert, **wirf Centmünzen** mit etwas Abstand **in einen Becher**. Auch hier hast du 10 Würfe. Wie viele Treffer schaffst du jetzt?
- **Den Abstand wählst du immer selber.** Je weiter entfernt du stehst, desto schwieriger wird es natürlich. Du kannst auch mehrere Schüsseln und Becher hintereinander stellen. **Probiere es einfach mal aus** und traue dir etwas zu! 😊



Auf ein baldiges Wiedersehen!

