

# Kleine Bewegungsspiele für zu Hause



**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 „Joghurtbecher“**

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

mit

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

# Spiele mit dem Joghurtbecher

Forme aus dem Stück Alufolie eine Kugel.

## Du brauchst:

- 1 Joghurtbecher
- Alufolie
- Schnur
- Klebeband

## Ideen

- **Wirf** aus unterschiedlichen Entfernungen **die Kugel in den Joghurtbecher**.
  - Was könntest du noch in den Joghurtbecher werfen? zum Beispiel ein Geldstück, ein Radiergummi
  - Wo könntest du die Kugel noch rein werfen? Zum Beispiel in einen leeren Papiermülleimer, in ein Glas
- **Baue eine Pyramide** aus Joghurtbechern. Stelle dich mit etwas Abstand davor (etwa 3 große Schritte). Schaffst du es auch, die Pyramide mit der Kugel umzuwerfen?
- **Wirf die Kugel in die Luft** und versuche die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen.
- **Lass dir** von jemandem aus deiner Familie **die Kugel zuwerfen**. Schaffst du es, die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen?
- **Balanciere den Joghurtbecher** auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Kopf, Handrücken). Schaffst du es auch, dich dabei hinzusetzen und wieder aufzustehen?
- **Nimm ein neues Stück Alufolie**. Klebe die Schnur auf der Alufolie fest. Knülle die Alufolie dann zu einer Kugel zusammen. Klebe das Ende der Schnur an den Joghurtbecher. Schaffst du es, die Kugel mit dem Becher aufzufangen? (Bild 1, Bild 2 und Bild 3)

Bild 1



Bild 2

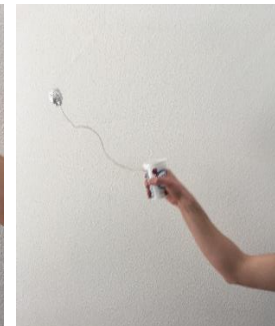
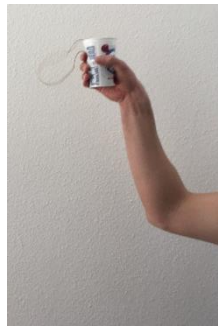


Bild 3



# Joghurtbecher Ping Pong

Du brauchst:

2x



1x

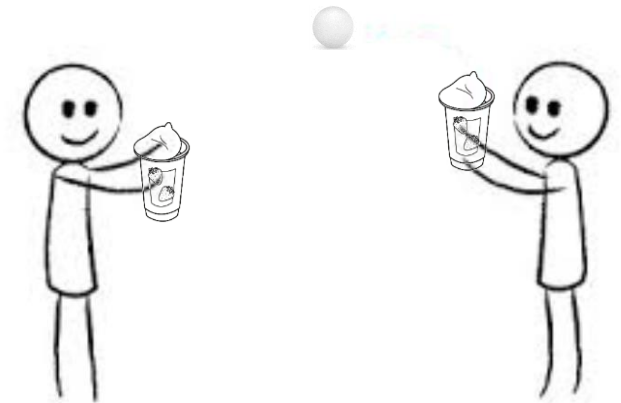


## Ideen

- Spiele den Tischtennisball zu deinem Partner → dieser muss den Ball mit dem Joghurtbecher auffangen.
- **Variante 1:** der Ball darf den Boden nicht berühren und muss aus der Luft gefangen werden
- **Variante 2:** der Ball darf einmal auf den Boden tippen, bevor er aufgefangen wird
- derjenige, der den Ball in seinem Becher auffängt, bekommt einen Punkt

## Du kannst das Spiel auch alleine spielen:

- Werf den Ball so hoch du kannst und fange ihn mit dem Becher wieder auf.



# Auf ein baldiges Wiedersehen!

