

# Kleine Bewegungsspiele für zu Hause Teil I

**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 „Sockenbälle“**

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

mit

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

Karte 20

+

Karte 19

Karte 21

Karte 22

Karte 23

Karte 24

# Anleitung für Sockenbälle:

(eignet sich super zum Jonglieren)



Du brauchst:

- alte Socken
- Zeitungspapier (eine Seite pro Ball)

## Los geht's:

1. Papierkugel in die Socke → 2. bis zum Ende → 3. Socke verdrehen → 4. Hand die Socke → 5. Kugel greifen



11. umstülpen ← 10. verdrehen ← 9. umstülpen ← 8. verdrehen ← 6. + 7. Socke umstülpen

Karte 21

+

Karte 19

Karte 20

Karte 22

Karte 23

Karte 24

# Socken-Boccia

Nah dran punktet!

## Spielanleitung

- Partner 1 wirft den kleinen Sockenball (Zielball) und danach seinen eigenen Sockenball so nah wie möglich an den Zielball.
- Danach ist Partner 2 dran und wirft seinen Sockenball.
- Wechselt euch ab bis jeder alle 3 Bälle geworfen hat.
- Wer am nächsten dran ist, bekommt so viele Punkte wie auch Bälle am nächsten am Zielball sind.

Du brauchst:

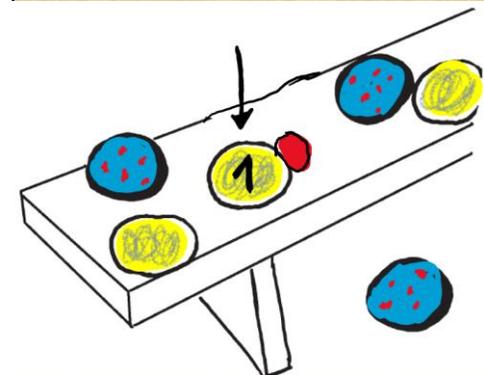
3x



3x



1x





# Jonglieren

Benutze deine selbstgemachten Sockenbälle!

## Ideen

- Du möchtest **Jonglieren lernen**, dann stell dir 3 Sockenbälle her und suche auf [youtube.de](https://www.youtube.de) nach:

Jonglieren im Kindernetz  
oder  
Jonglieren wbs

- **Tipp: Übe** das Werfen und Fangen **vor einer Wand**, damit du nicht zu weit nach vorne wirfst.
- **Fange mit der nächsten Übung erst an**, wenn du die Übung vorher richtig sicher kannst!

## Tipp

Nutze die Karten ...  
„Anleitung für  
Sockenbälle“ um  
deine eigenen  
Jonglierbälle  
herzustellen.

Karte 24

+

Karte 21

Karte 23

Du brauchst:

Sockenbälle

## Sockenball-Zielwurf

### Ideen

- Suche dir verschiedene Gegenstände und Orte, wo du den Ball hineinwerfen kannst (Wäschefass, Papiermülleimer, Schublade...)
- Überlege dir verschiedene Wurfbewegungen (von oben werfen, von unten werfen, rückwärts werfen usw.)
- Du kannst den Abstand vergrößern, falls es zu einfach wird.
- Überlege dir eine Möglichkeit, wie man Punkte erzielen kann (normaler Wurf einen Punkt, rückwärts werfen 2 Punkte...)

**Du kannst auch mit einem Mitspieler spielen!**



# Auf ein baldiges Wiedersehen!

