

Bewegungsparkour zu Hause

Liebe Eltern unserer Blau-Weiß-Kinder, die Corona-Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen – eine eurer Herausforderungen ist es, eure Kinder zu bespaßen und möglichst auf engem Raum auch noch zu bewegen. Natürlich habt ihr keine großen Kästen, dicke Weichböden, Ringe oder Sprossenwände zu Hause, aber mit ein bisschen Fantasie lässt sich auch in den eigenen Wänden ein Bewegungsparkour für die Kinder herrichten, indem sie sich ordentlich austoben können. Im Folgenden ein paar Ideen, die vielleicht nicht bei / von Jedem umsetzbar sind, euch aber ein paar Anregungen geben sollen. Wichtig: Beim Bewegungsparkour sind teilweise auch Aktionen erlaubt, die sonst zu Hause nicht erwünscht sind, aber solange sie ausschließlich in der Bewegungsparkour-Zeit stattfinden, muss mal ein Auge zugedrückt werden. Achtet bitte immer darauf, dass es keine Verletzungsgefahren für die Kinder gibt, also Standfestigkeit der Möbel, keine Rutschgefahr etc.. Alle Ideen könnt ihr wunderbar kombinieren und somit einen möglichst langen, abwechslungsreichen Parkour durch die ganze Wohnung gestalten. So und nun geht`s los:

Mit Malerkrepp kleine Inseln auf den Boden kleben – nur dort dürfen die Kinder einen Fuß aufsetzen.



Laser-Labyrinth im Flur: Mit Malerkrepp Streifen von Krepppapier, Geschenkband o.Ä. von Flurwand zu Flurwand befestigen und die Kinder müssen vorsichtig darunter durch krabbeln, oben drüber steigen etc..



Alte Kartons als Minigolf-Loch oder Basketballkorb aufstellen /-hängen und die Kinder müssen mit Hilfe eines Besens o.Ä. den Ball in das Loch schießen oder den Ball in den Korb werfen. Erst wenn es geschafft ist, darf weitergelaufen werden.

Über den Esstisch krabbeln, für die kleineren Kinder ggf. einen Stuhl auf die eine und die andere Seite stellen und Hilfestellung leisten.
Unter dem Esstisch oder Couchtisch hindurch krabbeln.

Zwischen zwei Stühlen eine Schnur spannen, Halstücher etc. daran befestigen, sodass eine Tücherwand entsteht, durch die hindurch gelaufen werden muss.



Eine Runde um den Stuhl herum laufen.



Mit Malercrepp einen Balken auf den Boden kleben, auf dem balanciert werden muss.

Am einen Ende des Sofas / Bettes hochklettern, einmal darüber laufen und am anderen Ende wieder runter klettern.

Ein Seil / eine Schnur auf den Boden legen und die Kinder müssen im Zick Zack darüber hüpfen.

Kissen auftürmen, über die geklettert werden muss.





Kuscheltiere als Pylone aufreihen,
Kinder müssen Slalom laufen.

Mit den Knien auf ein Skateboard setzen und mit den Händen am Boden abdrücken, um vorwärts oder rückwärts zu fahren.

Vom Bett / Sofa auf ein Mini-Trampolin springen.

Schnur zwischen zwei Stühle spannen.
Über den ersten Stuhl klettern, seitlich
unter der Schnur durch und über
den zweiten Stuhl klettern.



Den von euch gestalteten Bewegungsparkour könnt ihr entweder nur den Kindern überlassen oder ihr macht ein Familien-Wettrennen daraus. Wer am schnellsten X Runden geschafft hat, bekommt z.B. eine kleine Belohnung.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bis bald zurück beim Kinderturnen! 😊