



Bewegungsspiele zu Hause

Liebe Eltern unserer Blau-Weiß-Kinder,
das Kinderturnen darf nicht stattfinden, Spielplätze sind gesperrt und das Kinderzimmer wird auch irgendwann langweilig. Spaß und Bewegung sollen aber nicht auf der Strecke bleiben: Wie wäre es denn mal mit einem Spielenachmittag der anderen Art!? Über Bewegungsspiele werden nicht nur die Kinder aktiv, sondern ihr könnt euch als Familie auch so richtig austoben: Hier ein paar Ideen:

Ballonschlagen:

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Durch ein Seil werden die Spielfeldhälften getrennt. Jede Mannschaft bekommt gleich viele Ballons in ihre Hälfte und muss nun versuchen ohne aufstehen, möglichst viele Ballons in das gegnerische Feld zu bekommen. Nach einer vereinbarten Zeit, wird gezählt, welche Mannschaft am wenigsten Ballons auf ihrer Seite hat. Anstelle von Ballons gehen z.B. auch Socken o.Ä..

Kartenstaffel:

Es werden zwei Gruppen gebildet. Ein Kartenspiel wird in der Raummitte verteilt, Bild nach unten. Jeweils nur ein Teilnehmer jeder Gruppe läuft so schnell es geht vor, zieht eine Karte und läuft zurück zur Gruppe. Erst wenn der Teilnehmer zurück bei seiner Gruppe ist, darf der Nächste starten. Das Spiel ist beendet, wenn alle Karten gezogen wurden. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Karten oder alternativ mit den meisten roten oder schwarzen Karten. Variation: Jeder Gruppe wird eine Farbe, also schwarz oder rot, zugeordnet. Wie zuvor, läuft einer nach dem anderen jeder Gruppe so schnell es geht vor, dreht eine Karte um und wenn er die richtige Farbe hat, nimmt er die Karte mit. Falls es die falsche Farbe ist, dreht er die Karte wieder um und läuft ohne Karte zurück zur Gruppe. Die wartenden TN müssen die ganze Zeit hüpfen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle farbichtigen Karten eingesammelt hat.

Ecken-Raten:

Das Ecken-Raten eignet sich wunderbar, um beispielsweise zusätzlich auch das Rechnen zu üben. Im Raum werden hierbei beliebig viele „Ecken“ oder Stationen definiert. Das kann der Esstisch, das Sofa oder eine wirkliche Raumecke etc. sein. Ein Teilnehmer ist der Aufgabensteller, die anderen verteilen sich auf die Stationen. Es wird eine Aufgabe gestellt und wer zuerst



die richtige Antwort weiß, rennt los zur nächsten Ecke. Wer zuerst eine Runde geschafft hat, bekommt eine kleine Belohnung.

Zirkus:

Das Zirkus-Spielen bietet eine Vielzahl an Bewegungs- und Geschicklichkeits-Aktionen. Es können pantomimisch Tiere nachgemacht werden, ein Seil auf dem Boden animiert zum Balancieren und kleinen Kunststücken wie z.B. einer Standwaage, kleinen Hopsern etc.. Bei der Socken-Akrobatik wird sich auf den Boden gesetzt und mit langen Beinen versucht, die Socken an- und auszuziehen ohne dabei die Knie zu beugen. Auch Zaubertricks oder andere Kunststücke können gezeigt werden.

Der Boden ist Lava:

Es werden im Raum sichere „Inseln“ definiert, wie z.B. das Sofa, ein Stuhl etc.. Ein Teilnehmer sagt an, die anderen Teilnehmer hüften, laufen, krabbeln durch den Raum. Ruft der Ansager „Der Boden ist Lava“ müssen alle versuchen, sich so schnell wie möglich auf die sicheren Inseln zu retten. Wer zuletzt auf einer Insel angekommen ist, scheidet aus.

Deckendrehen:

Die Teilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe steht auf einer Decke. Die Decke muss umgedreht werden ohne, dass die Gruppe die Decke verlässt. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Hackysack:

Ein Hackysack lässt sich ganz einfach selbstmachen, indem man z.B. eine Socke oder einen Luftballon mit Reis füllt. Zwei Mannschaften stehen an der gleichen Raumseite, das Ziel ist gegenüber. Der Hackysack muss nun auf die andere Seite ins Ziel transportiert werden, darf dabei aber nicht den Boden berühren und die Hände dürfen nicht benutzt werden. Jedes Gruppenmitglied muss den Hackysack mindestens einmal auf der Strecke berühren bzw. „getragen“ haben. Fällt der Hackysack auf den Boden, muss die Gruppe zurück zum Start und von vorne beginnen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst im Ziel ist.

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