

Kleine Bewegungsspiele für zu Hause

Derzeit sind die Schulen, Sportvereine, Spiel- und Bolzplätze geschlossen. Auch mit Freunden könnt ihr euch nicht wie gewohnt verabreden und gemeinsam Spielen. Hier ein paar Bewegungsideen, die ihr super in der Wohnung machen könnt:

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.** Hüpfе 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!

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

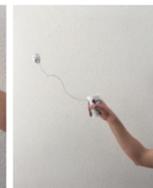


Bild 3



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

Würfel-Workout

Gestalte deinen eigenen Würfel-Workout!

- Überlege dir für jede Übung eine **bestimmte Anzahl an Wiederholungen** oder eine **bestimmte Zeit**, wie zum Beispiel:



25 Hampelmänner



30 Sekunden Unterarmstütz









Du brauchst:



Nimm dir einen **Zettel**
und **schreibe** dir für
jede Zahl auf dem
Würfel **eine Übung**
auf!