

Bewegungsideen für Zuhause ohne Material

Ich packe meine Sporttasche



Vorbereitung: Zunächst soll überlegt werden, welche Möglichkeiten es gibt, sich zu bewegen (z.B. Hampelmann, im Kreis drehen, etc.).

Spiel: Alle Mitspieler stellen sich so auf, dass sie genügend Platz haben. Der Jüngste beginnt und „füllt“ seine Sporttasche mit einer Bewegung. Er macht sie vor und alle machen sie nach (z.B. Hampelmann). Nun ist der nächste Spieler an der Reihe. Er macht die vorhergehende Bewegung (Hampelmann) und fügt seine Bewegung hinzu (z.B. Kniebeuge). So wird die Sporttasche immer weiter mit Bewegungen „gefüllt“.

Tipps für Bewegungen: Kopf nicken, im Kreis drehen, auf einem Bein stehen, Streck sprung, Hock sprung, Schuhplattler, in die Hocke gehen, etc.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Derjenige, der an der Reihe ist, macht nur die Bewegung.
- Mit Hilfe/ohne Hilfe
- Derjenige, der eine „falsche“ Bewegung macht scheidet aus.

Vorsicht: Die Bewegungen sollten auf den Leistungsstand des „Schwächsten“ angepasst sein.

Der Rhythmus

Vorbereitung: Im Vorfeld soll überlegt werden, mit welchen Körperteilen man Musik/ Geräusche erzeugen kann.

Spiel: Eine Person gibt einen Rhythmus vor und die Mitspieler machen den Rhythmus nach. Zu Beginn evtl. mit nur drei Geräuschen anfangen und später die Anzahl erhöhen. Z.B. Einmal in die Hände klatschen, zwei Mal mit dem Fuß auf den Boden stampfen und mit der Hand auf den Brustkorb klopfen.

Variation: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Einer macht den Rhythmus vor und jeder einzelne macht ihn nach.
- Einer macht den Rhythmus vor und alle machen in gleichzeitig nach.
- Die Rhythmen des nächsten Mitspielers werden zum ersten Rhythmus mit dazu genommen.
- Wettkampfcharakter: Wenn der Rhythmus von einem Mitspieler falsch gemacht wird, bekommt der, der den Rhythmus erfunden hat einen Punkt.



Die Herausforderung

Vorbereitung: Es wird eine Stoppuhr benötigt. Im Vorfeld sollen sich die Mitspieler Bewegungsübungen überlegen.

Spiel: Der Herausforderer bestimmt eine Übung, die 30 Sekunden durchgeführt werden soll. Derjenige, der in diesem Zeitfenster die meisten Übungsdurchführungen geschafft hat, bekommt einen Punkt. Der Herausforderer beginnt, dann ist der Mitspieler an der Reihe. Mögliche Übungen: Hampelmänner, Liegestütze, Brustschwimmbewegungen in der Bauchlage, Kniebeugen, etc.

Vorsicht: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Bewegungen korrekt ausgeführt werden.



Musik.Stopp-Spiel

Vorbereitung: Eine Musik aussuchen.

Spiel: Die Kinder bewegen sich auf Musik. Wenn die Musik stoppt, müssen alle Kinder stehen bleiben. Das Kind, welches als letztes stoppt, muss eine Strafübung (Bewegungsaufgabe) durchführen.

