

Bewegungsideen für Zuhause aus der Tierwelt

Tier-Kommando

Vorbereitung: Lege dir eine Matte bereit oder suche dir einen weichen Untergrund.

Übung: Überlege dir gemeinsam mit deiner Familie (Eltern, Geschwister), welche Tiere ihr kennt und schon einmal gesehen habt. Dann lauft ihr kreuz und quer durch den Raum, bis ein Elternteil oder Geschwisterkind ein Tier nennt. Renne auf deine Matte und mache dort eine Bewegungsaufgabe, die zum genannten Tier passt.

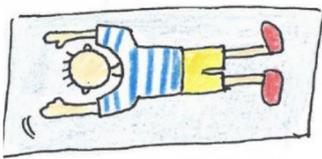
Beispiele:

- Flamingo – auf einem Bein stehen
- Schlange – auf den Bauch legen
- Hund – Vierfüßlerstand
- Spinne – Spinnengang (Vierfüßlerstand rückwärts)
- Känguru – hüpfen
- etc.

Anschließend rennst du wieder umher, bis das nächste Tier genannt wird.



Flamingo



Schlange



Hund



Spinne



Känguru

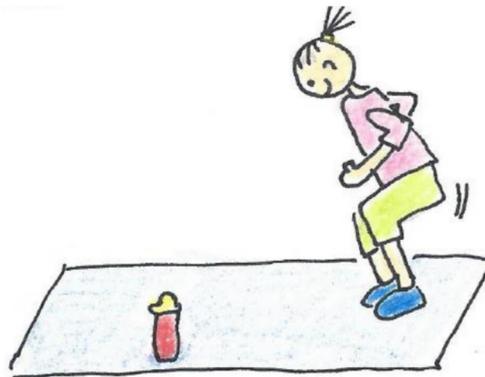
Känguru

Vorbereitung: Lege dir eine Matte und eine Trinkflasche bereit.

Übung: Stelle dich an eine Ecke der Matte und versuche nun, wie ein Känguru mit beiden Beinen die Matte hüpfend zu umkreisen. Stelle dich danach mit geschlossenen Beinen an ein Ende der Matte und versuche mit beiden Beinen, wie es auch das Känguru macht, soweit es geht nach vorne zu springen. Ein Schuh oder die Trinkflasche kann als Markierung eingesetzt werden. Versuche beim nächsten Sprung weiter als die Markierung zu kommen.

Variationen: Es können folgende Variationen gesprungen werden:

- mit beiden Beinen rückwärts springen
- mit nur einem Bein springen
- mit nur einem Bein rückwärts springen



Spinne

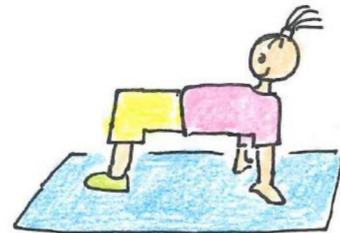
Vorbereitung: Lege dir eine Matte, Socken, Spielzeug und Kuscheltiere bereit.

Übung: Bewege dich wie eine Spinne auf der Matte hin und her. Gehe dazu in den Spinnengang (Vierfüßlerstand rücklings). Wer schafft es als Spinne Gegenstände (z.B. Socken, Kuscheltier etc.) vom einen Mattenende zum anderen zu transportieren?

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- seitlich im Spinnengang fortbewegen
- Wettspiel: Wer hat als erstes drei Gegenstände am anderen Mattenende abgelegt?

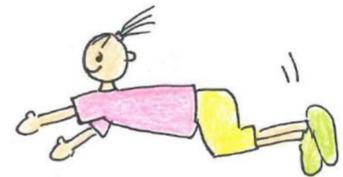
Hinweis: Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen richtig ausgeführt werden. Die Wiederholungen können, je nach Leistungsstand und Kraft variiert werden.



Frosch

Vorbereitung: Lege dir Socken bereit.

Übung: Stelle dir vor, dass ihr Frösche in einem Froschteich seid. Hüpfte als Frosch im Raum herum. Die Hände werden dazu nach vorne gesetzt, die Füße hüpfen nach. Dazu können „Quark“-Geräusche gemacht werden. Die Socken stellen Seerosen dar. Hüpfte über die Seerosen drüber.



Variationen: Es können folgende Variationen gemacht werden:

- Die Größe der Seerosen (Hindernisse bauen) variieren und überspringen
- Wetthüpfen mit einem Elternteil oder Geschwisterkind: dazu müsst ihr zunächst eine bestimmte Strecke festlegen und auf ein Signal um die Wette hüpfen