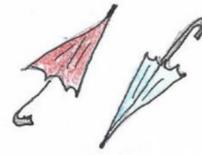


Bewegungsideen für Zuhause mit dem Regenschirm



Kreisel

Material: pro Kind ein Regenschirm

Aufgabe: Jedes Kind versucht seinen aufgespannten Schirm auf der Spitze zu drehen.

Wie häufig könnt ihr es, um den Schirm herumlaufen, bis dieser wieder zum Stillstand kommt?



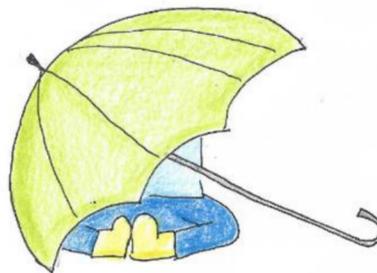
: Kleinere Kinder können den Schirm auch am Griff festgehalten werden, während um den Schirm herumgelaufen wird. Alternativ kann die Aufgabe auch mit einem Gymnastikstab durchgeführt werden.

Verstecken

Material: pro Kind ein Regenschirm

Aufgabe: Verstecke dich hinter dem aufgespannten Schirm, sodass kein Körperteil mehr zu sehen ist. Es sollte möglichst kein Körperteil mehr zu sehen sein. Schaffst du das?

Wie viele Personen der Familie schaffen es gleichzeitig sich hinter dem Schirm zu verstecken? Wie viele Schirme benötigt ihr, um alle zu verstecken?



Balanceakt

- Material** pro Kind ein Schirm Besenstiel
- Aufgabe:** Balanciere den Schirm z.B. auf...
... der geöffneten Hand (links und rechts)
... dem Fingerspitzen (links und rechts)
... dem Fußrist / den Zehenspitzen (links und rechts)
... dem Kopf
- Variante:** Der Schirm hat einen gebogenen Griff. An welchen Körperteilen kannst du den Griff einhängen?

Wie viele Schirme kannst du gleichzeitig transportieren?



Hüpfen und Springen

- Material** ein Schirm oder ein Besenstiel
- Aufgabe:** Lege den Schirm geschlossen auf den Boden. Hüpf...
... vorwärts
... rückwärts
... seitwärts
... einbeinig
über den Schirm.
- Hinweis:** Achtet darauf, dass die Schirme verschlossen sind und versuche die Schirme nicht zu berühren. Es besteht Rutschgefahr.

