

Sport-Tipps und Ideen für zu Hause

Durch die Einschränkungen verbringen die Kinder viel Zeit zu Hause. Trotzdem möchten und sollen sie sich bewegen. Hier einige Ideen und Tipps wie man das zu Hause umsetzen kann.

Allein

Tierisch ins Schwitzen kommen:

Hüpfe wie ein Frosch, schleiche wie ein Tiger, galoppiere wie ein Pferd, springe wie ein Känguru. Welche Tiere kennst du noch? Wie bewegen sie sich fort?

Hampelmann:

Hüpfe wie ein Hampelmann langsam und werde immer schneller. Wie viele Male bist du gehüpft?

Seilspringen:

Wie viele Sprünge schaffst du? Kannst du einen besonderen Sprung? Rückwärtssprung oder Kreuzsprung.

Bowling:

Stelle leere Flasche auf und nimm einen Ball. Mach eine Bowlingbahn mit Kissen oder Spielsachen. Nun kannst du mit dem Bowling anfangen. Du kannst es allein oder mit anderen Kindern spielen. Ist es zu einfach? Dann fülle die Flaschen mit ein wenig Wasser auf.

Tanzen:

Tanz dich durch die Wohnung.

Yoga:

Es gibt viele tolle Yoga-Figuren, die ihr prima zu Hause machen könnt.



Einbeinstand:

Steh auf einem Bein. Wie lange kannst du so stehen bleiben? Versuch die Augen zu schliessen.

Wurfball:

Einen Ball hochwerfen und wieder fangen. Sich dazwischen noch drehen, klatschen oder sich hinsetzen. Hast du weitere Ideen?

Kunststücke mit dem Luftballon:

Das Kind versucht verschiedene Sachen mit dem Ballon. Z.B. den Ballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten (Handrücken, Arm, Fuss, Knie, Ellbogen) oder den Ballon hoch werfen, dazwischen 1x, 2x, 3x, ... in die Hände klatschen und den Ballon wieder fangen.

Den Ballon in der Luft halten und dazwischen absitzen, Drehung um die eigene Achse machen, auf den Bauch/Rücken liegen.

Zu zweit

Kuscheltierwerfen:

Du brauchst ein Kuscheltier und ein Kopfkissenbezug.

Jedes Kind hält zwei Ecken des Kopfkissenbezugs locker fest. Das Kuscheltier liegt in der Mitte des Kopfkissenbezugs. Nun können die Kinder gleichzeitig an den Ecken ziehen und das Kuscheltier hüpfen.

Blindspaziergang:

Einem Kind werden die Augen verbunden. Nun wird das Kind durch die Wohnung geführt. In welchem Zimmer bist du? Schwieriger kann man es machen indem man Rückwärts geht.

Jongliertuch:

Nehmt Tücher oder Servietten (3 Stück). Zwei Kinder stehen sich gegenüber und werfen ihr «Tuch» gleichzeitig in die Luft. Sie müssen versuchen das Tuch des anderen aufzufangen.

Oder die Kinder halten sich ein «Tuch» vor dem Bauch und müssen nun schnell herumlaufen. Das Tuch soll "kleben" bleibt und nicht herunterfallen.

«Ich gebe das Kommando»:

Die Kinder laufen umher. Dann gibt der Spielleiter eine Anweisung, wie sich die Kinder bewegen sollen, z.B. „Fliegt wie ein Flugzeug“ – und alle Kinder „fliegen“ mit ausgestreckten Armen umher. Weitere Möglichkeiten: „Schlange“, „Hase“, „Elefant“, „Pferd“, „Roboter“, „Auto“, „Gespenst“. Lasst euch was einfallen.

Trommel:

Ein Kind «schlägt» eine Trommel. Die Kinder bewegen sich nach dem Klang der Trommel. Ist sie leise, bewegen sie sich ganz langsam. Ist sie fast gar nicht zu hören, legen sie sich hin. Ist sie laut, bewegen sich die Kinder ganz hektisch, usw.

