



Bewegungsidee für zu Hause #6

Rutschen und Flutschen

Materialien:

- Trockene Waschlappen

Vorbereitung:

Eventuell kleinere Möbel zur Seite schieben und Teppiche entfernen.

Vorgehen:

Auf die Lappen, fertig, los! Alle erhalten zwei Waschlappen unter die Füße. Wer kann damit am weitesten, elegantesten, schnellsten in der Wohnung umher rutschen? Bist du eher ein Schlittschuhläufer oder eine Langläuferin? Kannst du Pirouetten machen? Kannst du rückwärts rutschen?

Falls du ein Tier sein möchtest: nehme zusätzlich zwei Waschlappen unter deine beiden Hände. So kannst du dich auf allen Vieren wie eine Spinne oder eine Raupe fortbewegen.

Variante: Wenn es dir zu einfach wird, kannst du ein paar Plastikbecher im Abstand von je 1 Meter in einer Linie aufstellen. So wirst du zum Slalomkünstler!

