



## Bewegungsidee für zu Hause #1

### Dschungelparcours

#### Materialien:

- Stühle, Hocker, Trittleitern
- Kissen
- Sofa, Betten
- Leere Abfalleimer
- Wäscheimer
- Kleine Teppiche

#### Vorbereitung:

Die oben genannten Materialien werden so im Wohnzimmer, in der ganzen Wohnung oder auf dem Balkon verteilt, dass ein Weg entsteht (z.B. Start auf dem Sofa, Ziel auf dem Bett).

#### Vorgehen:

Das Ziel ist, dass niemand den Boden berühren muss! Welches Dschungeltier schafft es, die Hindernisse zu überqueren, ohne in den «Krokodilsumpf» zu fallen?

Zur Erschwerung können verschiedene Materialien wie Plüschtiere o.ä. in den Händen, auf dem Rücken oder auf dem Kopf mitgetragen werden.

Als Erweiterung kann gemeinsam abgemacht werden, was getan werden muss, wenn jemand in den Sumpf fällt: den Parcours von vorne beginnen, 10 Hampelmänner hüpfen, rückwärts durch die ganze Wohnung spazieren etc. Bestimmt haben die Kinder noch weitere, lustige Ideen!





## Bewegungsidee für zu Hause #2

### Himmel und Erde

#### Materialien:

- Maler Abdeckband / Klebeband
- Kleines Plüschtier
- (Draussen: Kreide und ein flacher Stein)

#### Vorbereitung:

Mit dem Klebeband wird das Spielfeld (siehe unten) auf den Boden geklebt.

#### Vorgehen:

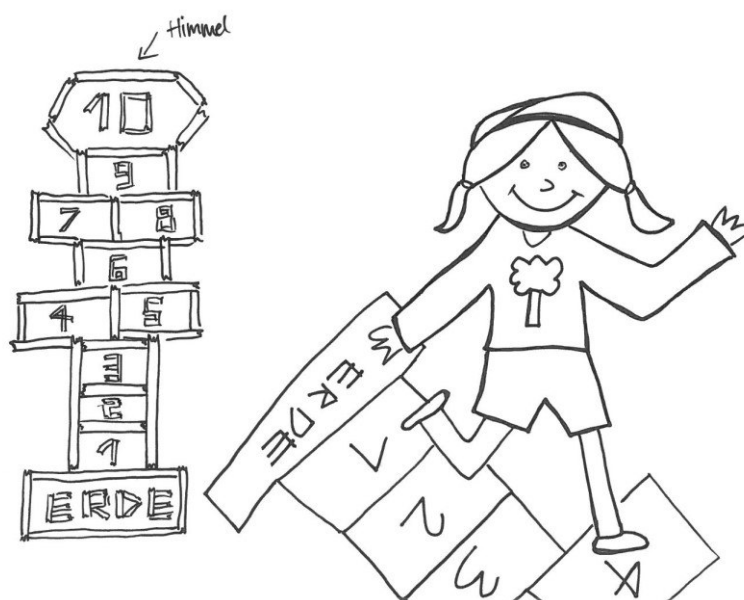
Das kleinste Familienmitglied beginnt. Es stellt sich auf das unterste Feld («Erde»). Von dort aus wirft es das Plüschtier auf das erste Feld («1»). Trifft es das Feld, darf es loshüpfen. Es muss nun durch alle Felder einbeinig hüpfen, bis es im «Himmel» (Feld 10) ganz oben angekommen ist. Achtung: Das Feld, in dem das Plüschtier liegt, wird übersprungen/weggelassen!

Oben angekommen, darf man kurz verschnauften, dann geht's wieder hinunter zur «Erde». Auf dem Rückweg nimmt das Kind noch das Plüschtier mit, indem es vor dem Feld mit dem Plüschtier stoppt und das Plüschtier aufhebt (einbeinig). Dann hüpfert es mit dem Plüschtier in der Hand weiter bis zur Erde.

Ist das Kind unten angekommen, wirft es das Plüschtier weiter zu Feld 2 und hüpfert wieder los.

Die gleiche Person bleibt an der Reihe, bis entweder das Feld nicht getroffen wird oder beim Hüpfen einen Fehler macht (auf die Linie tritt oder ins falsche Feld hüpfert). Passiert dies, merkt sie sich die Zahl, bei welcher sie ausgeschieden ist und gibt das Plüschtier dem nächsten Spieler weiter, welcher nun selber bei Feld 1 beginnt.

Wer schafft es als erstes, das Plüschtier bis zum Himmel zu werfen?





## Bewegungsideo für zu Hause #3

### Wurfakrobatik

#### Materialien:

- Leere Abfalleimer
- Geöffnete Schirme
- Salatschüsseln
- Putzeimer
- Wäschekorb

#### Vorbereitung:

Alle Behälter werden in beliebiger Aufstellung platziert. Einige Meter davon entfernt wird eine Wurflinie am Boden markiert (mit Klebeband, Schnur, o.ä.).

Eine alte Zeitung wird zerlegt, die einzelnen Seiten zu Bällen zerknautscht.

#### Vorgehen:

Alle erhalten die gleiche Anzahl Zeitungsbälle. Die Person mit dem längsten Vornamen beginnt. Sie wirft alle Bälle nacheinander und versucht dabei, möglichst viele Behälter zu treffen. Sind alle Bälle geworfen, werden die Treffer gezählt und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Variante: die verschiedenen Behälter können mit einem Zettel behängt werden, um Punkte zu verteilen (grosse Behälter: 1 Punkt, mittelgrosse Behälter: 2 Punkte, kleine Behälter: 3 Punkte). Wer holt sich die meisten Punkte?

Die Wurfposition kann beliebig verändert werden: rückwärts über den Kopf werfen, zwischen den Beinen hindurch werfen, mit einer leeren Petflasche als «Tennisschläger» werfen und so weiter!



## Bewegungsidee für zu Hause #4

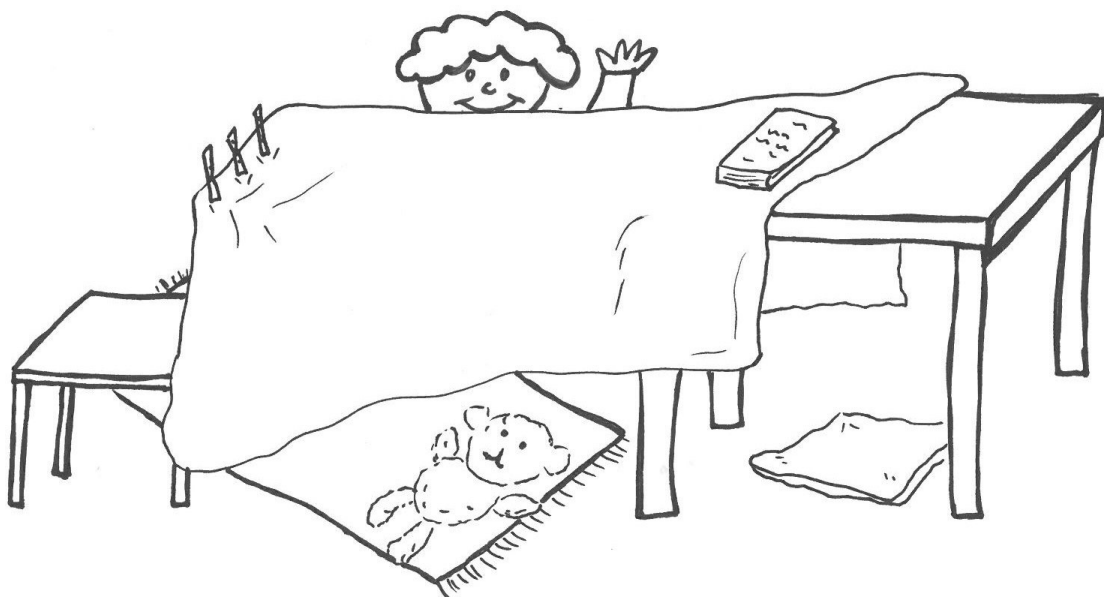
### Bärenhöhle

#### Materialien:

- Wolldecken
- Bettanzüge, Fixleintücher
- Sonstige Tücher
- Wäscheklammern
- Stühle
- Tische
- Bügelbrett
- Schirme

#### Vorgehen:

Hütten bauen! Die Tücher können mit Hilfe von Wäscheklammern an verschiedenen Möbeln festgemacht werden. Schirme können in einem Bettanzug aufgespannt werden. Um die Höhlen gemütlich auszustatten, benötigt man Kissen und Kuscheltiere. Vielleicht darf ein hungriger Bär sogar ein paar Apfelschnitze in seiner Höhle essen?





## Bewegungsidee für zu Hause #5

### Hüpfteich

#### Materialien:

- Für alle, die mitspielen eine Spielfigur (z.B. kleiner Stein)
- Ein Würfel
- Spielfeld

#### Vorgehen:

Alle Spielfiguren werden auf den Start gestellt. Die Person mit den kleinsten Füßen beginnt das Spiel. Sie würfelt und zieht mit der Spielfigur weiter, wie es Augen gewürfelt hat. Landet die Spielfigur auf einem Symbol, wird der dazugehörige Auftrag gemacht. Dann würfelt die nächste Person und so weiter.

#### Symbolerklärung



**Frosch:** Hier ist der Start! Alle Spielfiguren stellen sich zu Beginn des Spieles auf den Stein beim Frosch.



**Raupe:** Es dauert noch, bis die Raupe zum Schmetterling wird. Setze eine Runde aus. In dieser Zeit kriechst du wie eine Raupe unter einem Tisch oder einem Stuhl durch.



**Puzzlebaum:** Nochmals würfeln und der Würfel zeigt dir, was du machen musst: (Achtung: die gewürfelte Zahl nicht mehr vorwärts gehen auf dem Spielfeld)

●	Gehe rückwärts in das am weitesten entfernte Zimmer der Wohnung und zurück
● ●	Mache auf einem weichen Teppich oder einem Bett den Puzzlebaum
● ● ●	Massiere der Person rechts von dir die Schultern, bis du wieder an der Reihe bist mit Würfeln.
● ● ● ●	Hüpfe auf einem Bein zu deinem Kleiderschrank und zurück
● ● ● ● ● ●	Galoppiere wie ein Pferd auf allen Vieren einmal um den Tisch deiner Wahl
● ● ● ● ● ●	Hüpfe sechsmal den Hampelmann



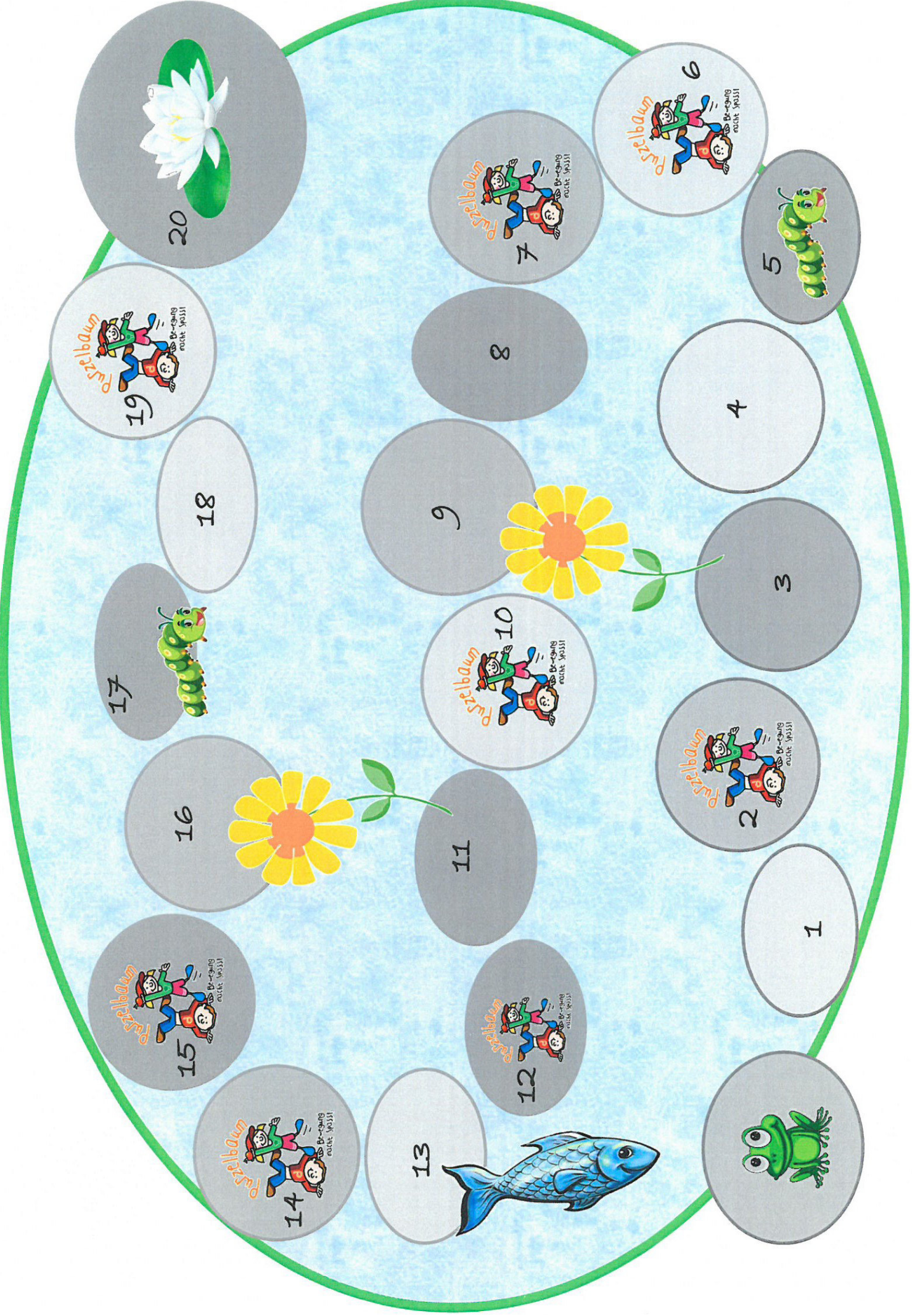
**Blume:** Glück gehabt! Nimm die Abkürzung. (Von Feld 3 direkt auf Feld 9 und von Feld 11 direkt auf Feld 16).



**Fisch:** So ein Pech! Der Fisch bringt dich von Feld 13 zurück zum Frosch.



**Seerose:** Bravo! Du bist am Ziel! Das Ziel erreichst du allerdings nur, wenn du mit genauer Würfelzahl reinkommst (Bsp.: Du stehst auf Feld 18 und würfelst eine 5. Du gehst in Richtung Seerose und wieder zurück, bis du fünf gefahren bist. Somit stehst du nun auf Feld 17). Landest du beim Rückwärtsgehen wieder auf einem Bild, muss dieses erneut ausgeführt werden.



1



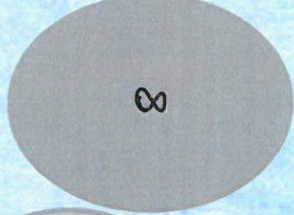
2

3



9

4



8

5



6



7



20



19



18



17



16

11



12

13



14



15





## 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!





## Bewegungsidee für zu Hause #7

### Teichgeschichte

#### Materialien:

- Keines

#### Vorgehen:

Zuerst werden gemeinsam die untenstehenden Tierbewegungen ausprobiert und geübt. Dann liest ein Familienmitglied, das lesen kann, die Tiergeschichte vor. Alle anderen machen passend dazu die Bewegungen, wenn das entsprechende Tier in der Geschichte vorkommt.

**Schmetterling:** Mit den Armen auf- und abschwingend um einen Tisch fliegen

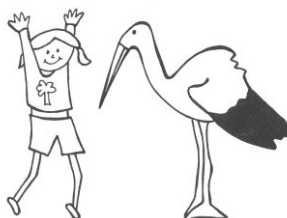
**Frosch:** Wie ein Frosch 5x hüpfen

**Spinne:** Auf allen Vieren über das Sofa krabbeln

**Storch:** Auf Zehenspitzen und die Arme nach oben gestreckt durch das Zimmer stolzieren.

#### Tiergeschichte zum Vorlesen:

An einem Teich, mitten im Wald, ist es noch ziemlich still. Das einzige Geräusch ist das leise Flattern des vorbeifliegenden **Schmetterlings** Lola. «Mmmh, wie das hier duftet, nach Blütenstaub und Seerosen! Hier möchte ich den Tag verbringen», denkt Lola. Sie sucht sich einen flachen Stein und landet sanft darauf. «Aber hallo!», schimpft Rudi der **Frosch**. «Wer setzt sich hier so unverschämt auf meinen Rücken?» Lola erschrickt, als der Stein, auf dem sie sitzt, plötzlich zu wackeln beginnt! «Hilfe!», ruft sie. «Ein Erdbeben!». «Ach was Erdbeben! Ich bin ein **Frosch** und kein Stein!», empört sich Rudi. Lola streckt sofort ihre bunten Flügel aus und fliegt in die Luft. «Und ich bin ein **Schmetterling** und wollte nur eine kleine Pause machen, entschuldige bitte!», sie versucht, Rudi etwas zu beruhigen. Doch noch bevor dieser antworten kann, wird es plötzlich dunkel über ihm, als würde eine dicke Gewitterwolke aufziehen. «Alle in Deckung!», hört man jetzt die **Spinne** Karl voller Entsetzen rufen! Karl wurde durch den Streit von Lola und Rudi geweckt und wollte sich soeben einmischen, als er den Schatten bemerkte, der sich langsam an Rudi heranschlich. Jetzt bleibt keine Zeit mehr! Erschrocken durch Karls Geschrei, hüpfert Rudi der **Frosch** sofort in den Teich und taucht unter. Lola der **Schmetterling** fliegt davon und setzt sich auf eine entfernte Seerose. Karl die **Spinne** kriecht unter einen grossen Stein. Und der Schatten? Dieser entpuppt sich als hungriger **Storch**, der es auf Rudi abgesehen hat! «Ach nein», sagt der **Storch** enttäuscht, «jetzt muss ich mir wohl ein anderes Frühstück suchen!».





## Bewegungsidee für zu Hause #8

### Tastmemory

#### Materialien:

- Viele verschiedene Gegenstände in doppelter Ausführung
- Ein Plastik- oder Stoffsack oder eine Kartonkiste

#### Vorbereitung:

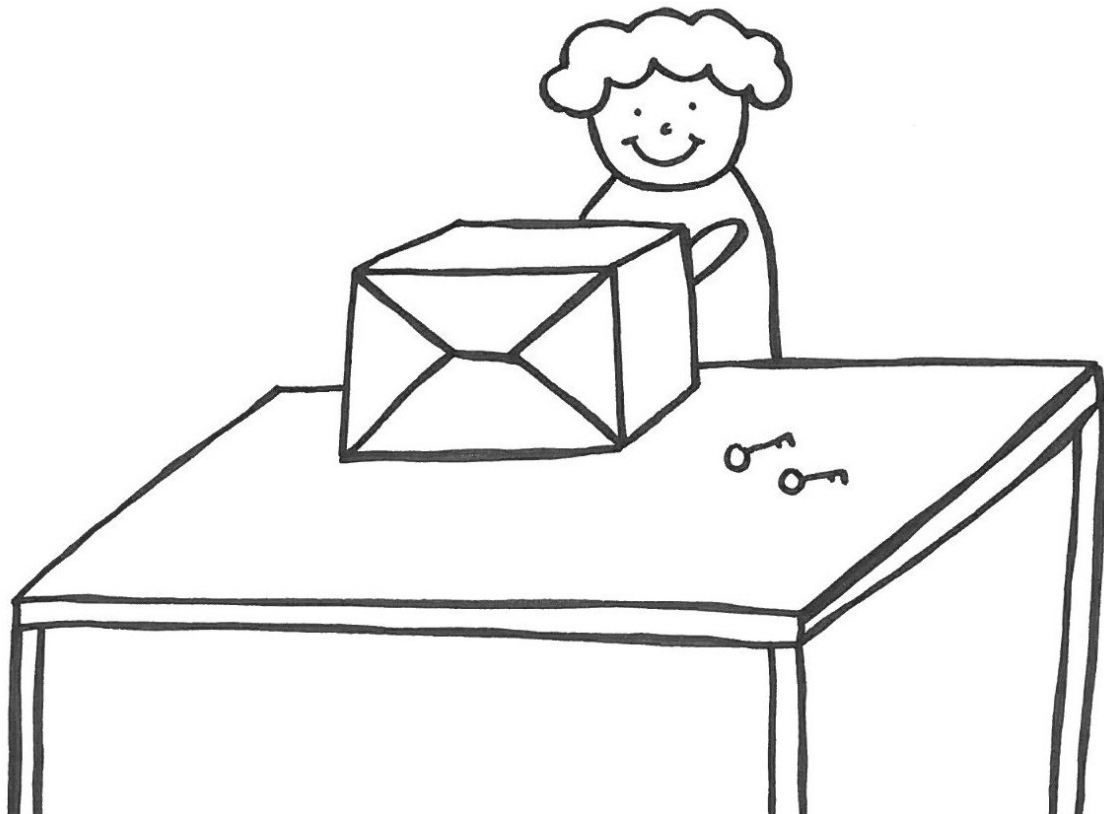
Suche in der ganzen Wohnung nach Gegenständen, die es doppelt gibt (Bsp. Farbstifte, Becher, Haargummis, Legos, Kaffeelöffel, Schrauben, ...).

Falls du eine grosse Kartonkiste hast, kannst du mit Hilfe eines Elternteils zwei Faustgrosse Löcher ausschneiden.

#### Vorgehen:

Lege alle Gegenstände in den Sack oder in die vorbereitete Kartonkiste.

Schüttele die Gegenstände durch! Nun tauchst du eine- oder beide Hände in den Sack oder in die Kiste und versuchst, «blind» die passenden Paare zu finden. Damit du nicht schummeln kannst, bindest du dir ein Tuch um die Augen.





## Bewegungsidee für zu Hause #9

### Würfel Wettlauf

#### Materialien:

- Ein Würfel
- 6 Blatt Papier

#### Vorbereitung:

Bestimmt gemeinsam den «Mittelpunkt der Wohnung». Dort legt ihr den Würfel auf den Boden. Nun schreibt ihr je eine Zahl von 1 bis 6 auf die Blätter. Diese sechs Blätter werden nun in der Wohnung verteilt und zwar immer bei einer bestimmten Wand (wenn's geht, können die Blätter an die Wände geklebt werden). Zum Beispiel die Wand bei deinem Bett, die Wand im Badezimmer, die Wand im Treppenhaus etc.

#### Vorgehen:

Ein Familienmitglied beginnt zu würfeln. Alle rennen nun so schnell wie möglich zum entsprechenden Papier in der Wohnung, klatschen an der Wand mit der Hand ab und rennen zurück zum Würfel. Wer hat das Rennen gewonnen? Diese Person ist jetzt mit Würfeln dran!

Achtung: Je nach Platzverhältnissen ist die Gefahr, zusammenzustossen, gross. Unbedingt gemeinsam Regeln abmachen!

#### Variante:

Ist heute niemand zum Mitspielen verfügbar? Das Spiel lässt sich auch alleine spielen. Überlege dir, wo du die Blätter hinlegst, und welche Bewegung dort gemacht werden kann (Bsp. Purzelbaum auf deinem Bett, 10x Hampelmann in der Küche, 10x Froschhüpfer im Gang, 5x um die eigene Achse drehen im Wohnzimmer, 5x auf dem Sofa hüpfen, 2x unter dem Esstisch durchkriechen, ...). Nachdem du gewürfelt hast, rennst du zur entsprechenden Aufgabe. Schaffst du alle sechs Aufgaben unter drei Minuten?

