

Bewegung macht Spaß!!

### Luftballon Volleyball

Auf der Stelle, im Zweibeinstand, mit gestreckten Armen, versuchen einen Luftballon in der Luft zu halten, indem man ihn mit leichten Schubsen mit den Fingerspitzen Richtung Decke stößt.

Variationen: → dabei auf der Stelle hüpfen

→ den Luftballon einmal mit rechts und einmal mit links wegstoßen

→ auf den Zehenspitzen stehen

Wenn eure Eltern oder Geschwister Zeit und Lust haben, könnt ihr es mit ihnen gemeinsam spielen, in dem ihr euch den Luftballon im Kreis zukommen lasst. Hierbei kann der Ballon reihum geführt werden, quer durch den Kreis oder gezielt (mit Namen nennen) zu einer Person.

Ziel ist es, so lange wie möglich den Ballon in der Luft zu halten, egal ob in der Gruppe oder alleine!

### BeinTransporter

Im Sitzen sein Zimmer aufräumen, indem man mit dem Popo über den Boden rutscht und seine Beine dabei als Krahn mit Greifarm nutzt. Ihr rutscht durch das abwechselnde Bewegen der Popobacken über den Boden, bis ihr einen Gegenstand (Spielzeug, Kleidungsstück) erreicht. Diesen greift ihr dann mit euren Füßen, schwebend über dem Boden, indem ihr ihn zwischen die Füße klemmt und transportiert ihn dann dorthin, wo er seinen ursprünglichen Platz hat.

Variation: → ihr könnt das auch um die Wette mit euren Geschwistern oder Eltern ausprobieren

### Schubkarrenlauf

Ihr stützt euch auf eure Hände, haltet den Körper ganz gerade. Eure Eltern oder Geschwister greifen eure Füße und heben sie an. Nun lauft ihr auf den Händen, so dass ihr euch durch den Raum bewegt.

Aber VORSICHT der Popo muss immer schön oben bleiben, euer Rücken darf nicht durchhängen!!

Variation: → ihr könnt vorher einen Hindernisparcours aus Spielzeug oder anderen Gegenständen

bauen, durch den ihr euch den als Schubkarre bewegen müsst. (Hindernisse können sein: Kissen, Handtücher, Stühle etc.)

## Wett-Sammeln

Wenn das Aufräumen mal wieder schwerfällt und das Chaos in der Wohnung überhandnimmt, dann seit beim Aufräumen dabei! Macht mit euren Eltern ein Spiel daraus! Stopp die Zeit und auf los geht's los; Alle versuchen so viele Teile wie nur möglich ein zu sammeln und an ihren richtigen Ort zurück zu stellen. Für jedes weggeräumte Teil gebt euch einen Punkt (z.B. vorher ein Blatt zurecht legen , alle Namen drauf schreiben , jeder bekommt eine Farbe /Stift). Am Ende wird die Zeit angehalten, diese notiert ihr für die nächste Runde, um euch steigern zu können. Ausserdem haltet ihr die Punkte fest, wer am Ende der Corona – Zeit die meisten Punkte hat , hat das Spiel gewonnen. Ihr könnt euch aber auch andere Ziele setzen , wie zum Beispiel das Ende einer Woche.

## Himmel und Hölle oder auch Hinkelkästchen (mal anders)

In der Wohnung mal ohne Kreise, aber trotzdem der gleiche Spaß!! Ihr könnt euch das Spielfeld aus Wollfäden oder Handtüchern legen.

Und los gehts: als Wurfstein hilft z.B. ein Radiergummi oder ein kleines Spielzeug. Das erste Kästchen ist die Hölle, das zweite die Erde, dann kommen Zahlen der Reihenfolge nach, das oberste der Himmel. Ihr hüpfst Kästchen für Kästchen von der Hölle zum Himmel. Das Feld, in das ihr vorher das Radiergummi geworfen habt, wird übersprungen. Nach einer kurzen Pause auf dem Himmel Feld geht es wieder zurück auf die Erde. Das Hölle Feld wird übersprungen, denn da möchte ja keiner hin!

## Tablett Parcour Lauf

Ihr baut euch vorher einen Parcours auf, aus verschiedenen Gegenständen in der Wohnung (Kissen, Stühle, Spielzeug, Tisch etc.). Nun sucht ihr euch ein Tablett oder Brett und legt darauf etwas, was schwierig zu transportieren ist (ein Becher oder Ball oder ähnliches). Nun geht es los , legt euch einen START und ein ZIEL fest. Am Start geht es los, ihr versucht so schnell wie möglich durch den Parcour zu laufen, ohne das etwas von eurem Tablett fällt, wenn es runter fällt müsst ihr von vorne anfangen. Ihr könnt das ganze auch auf Zeit machen und eure Zeit, die ihr braucht, stoppen.

Variation: man kann auch mehrere Dinge auf das Tablett legen

## Bewegung mit Musik

Nutzt Musikvideos im Internet um euch ein wenig zur Musik zu bewegen!! Es gibt viele, die die Bewegungen schon vorgeben.

Hier ein Paar Bewegungslieder:

- ➔ Körperteilblues
- ➔ Head Shoulders Knees and Toes Kids Dance Song
- ➔ Hokey Cokey
- ➔ A-E-I-O-U
- ➔ DanceFitness Kids