

Bewegungsspiele für drinnen

Spiele mit dem Tischtennisball:

- Hochhalten mit Brettchen: Man benötigt einen Tischtennisball und ein Frühstücksbrettchen. Du hältst das Brettchen mit beiden Händen vor den Körper, nun versuchst du so oft wie möglich den Ball auf dem Brettchen hüpfen zu lassen, ohne dass dieser herunter fällt.
- 1.Variation: vorher einen Start und ein Ziel festlegen und sich dann mit Brettchen und darauf hüpfendem Ball fortbewegen.
- 2.Variation: verteile im Raum verschiedene Hindernisse und laufe mit deinem Brettchen und dem darauf hüpfendem Ball um die Hindernisse herum.

- Korbwerfen mit Tischtennisball: stelle eine Schüssel oder einen Korb auf den Boden und positioniere dich, mit etwas Abstand zum Korb, stehend oder sitzend. Versuche nun den Tischtennisball mit einem Bodenkontakt in die Schüssel/den Korb zu treffen. Zähle wie oft du es hintereinander geschafft hast.

- Eierlauf mit Tischtennisball: du nimmst dir einen Löffel und hältst ihn mit den Lippen fest, lege den Tischtennisball auf den Löffel. Nun läufst du durch die Wohnung, ohne dass dir der Ball vom Löffel fällt.
- 1.Variation: baue dir einen Parcours auf, bei dem du über Hindernisse steigen oder sie umgehen musst. Achte immer darauf dass der Ball nicht vom Löffel fällt, sonst musst du wieder von vorne beginnen.
- 2.Variation: lege vorher ein Start und ein Ziel fest und mache einen Wettlauf mit Eltern oder Geschwistern, alles natürlich mit dem Löffel im Mund und dem darauf liegendem Tischtennisball

- Tischbowling: baue auf einem leeren Tisch mehrere Plastikbecher mit der Öffnung nach unten auf. Nun stelle dich an das andere Ende des Tisches und versuche mit einem Tischtennisball so viele Becher wie möglich um zu stoßen, indem du den Ball über den Tisch in Richtung Becher rollst. Du hast immer drei Würfe bevor du die Becher wieder aufbauen musst.

- Ballonhochhalten: suche dir einen freien Platz im Raum und puste einen Ballon auf. Nun versuchst du den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Du darfst ihn immer nur mit kurzen Berührungen antippen um ihn oben zu halten (z.B. mit der Hand antippen, mit

dem Kopf oder aber auch Schulter oder Fuß), er darf auf keinen Fall längeren Kontakt zu einem Körperteil haben.

- Variation: spiele den Ballon hoch in die Luft und so lange er fliegt absolviert du Bewegungsabläufe (z.B. drei mal hüpfen, um die eigene Achse drehen, Kniebeuge, in die Hände klatschen)

- Balancieren: baue dir einen Parcour auf , suche ein Buch was du gut auf deinem Kopf anlegen kannst. Dann legst du das Buch auf deinen Kopf und gehst durch den Parcour, ohne das das Buch auf deinem Kopf hertunter fällt.

- Wattebauschstaubsauger: du brauchst mehrere Wattebäuschchen und einen Strohhalm, sowie zwei Schüsseln. Lege in eine Schüssel die Wattebäuschchen und stelle sie auf einen Tisch . Positioniere die zweite Schüssel etwas weiter entfernt, auf einen anderen Tisch oder Stuhl. Nun gehst du zur ersten Schüssel und saugst mit dem Strohhalm einen Wattebausch an und transportierst ihn vorsichtig zur zweiten Schüssel. Stoppe die Zeit wie lange du brauchst um alle Wattebäuschchen von einer in die andere Schüssel zu transportieren.

- Weitwurf mit Stofftieren: suche dir eine strecke in der Wohnung , z.B. Flur. Hole mehrere Stofftiere und versuche sie nacheinander so weit zu werfen wie du kannst. Der beste Wurf gewinnt. Du kannst es auch im Wettkampf gegen deine Eltern oder deinn Geschwistern machen.