

Bewegung, Spiel und Sport mit Kindern zuhause

Kinder zuhause bewegen ist mit Sicherheit eine Herausforderung, denn im Gegensatz zu Erwachsenen kommt eine disziplinierte Mattengymnastik wohl nicht in Frage.

Was also machen mit den „Zwergen“ und Heranwachsenden, wenn das Wetter schlecht ist? Hier kommen ein paar Anregungen, die aufgeteilt nach Alter auch in Wohnräumen möglich sind. Grundsätzlich sollten Kinder so häufig wie möglich die Bewegungsmöglichkeiten im Freien nutzen, ob Spielplatz, Garten oder Wald – gehen Sie mit Ihren Kindern nach draußen. Machen sie doch einfach mal eine Schnitzeljagd oder stellen Sie Aufgaben, wie das Sammeln von Gegenständen (Tannenzapfen, Zweige etc.). Für ganz Ambitionierte und lauffreudige Kinder findet man wertvolle Tipps bei den Orientierungsläufern, die u.a. beim SC Klecken zuhause sind.

Bewegungsangebote für Haus, Wohnung und Zimmer

1. Für die Kleinen (bis ca. 6 Jahre)

- **Sing- und Tanzspiele**, z.B. „ 1, 2,3 im Sauseschritte gehen alle Kinder mit“
Dieses Lied kennt fast jedes Kind und kommt dabei in Bewegung
..... „bücken, strecken, rundrum dreh`n, viermal klatschen, stampfen steh`n“

Suchen Sie nach weiteren Bewegungsliedern z.B. bei Detlef Jöcker
- **Höhle bauen** (Schulung von Kraft und Koordination)
Suchen Sie mit Ihren Kindern alles zusammen, was entbehrlich ist, stellen Sie eventuell ein Gerüst aus Stühlen zusammen und lassen Sie das Kind selbst bauen. Animieren Sie zum Heben und Tragen von Gegenständen, das Überwegsteigen und Durchkrabbeln.
- **Turm bauen**
Nutzen Sie dazu Kisten, Schuhkartons, Dosen etc.
- **Tiere nachmachen**
Das kann ein fiktiver Zoobesuch sein oder das Nachstellen eines Bauernhofes.
Mit mehreren Kindern können auch Platztauschspiele gemacht werden.
„Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir die/den ?= Name herbei – als „Löwe“
- **Topf schlagen oder Topf verstecken** (2. ohne verbundene Augen)
quer durchs Haus, Wohnung oder Zimmer
- **Luftballon- oder Softballspiele** (Koordination und Beweglichkeit)
z.B. hochhalten, zuspülen, zurollen, zuwerfen, zielwerfen (Kegel)

- Turnen auf einer Matte

Legen sie dazu eine Decke, Isomatte oder alte Matratze aus

- Rollen wie ein Baumstamm
- Rolle vorwärts (geben Sie ggf. eine kleine Hilfestellung, s. Abb.)
- Kopfstand (mit Hilfestellung)
- ...



2. Für Kinder von etwa 6 – 10 Jahren

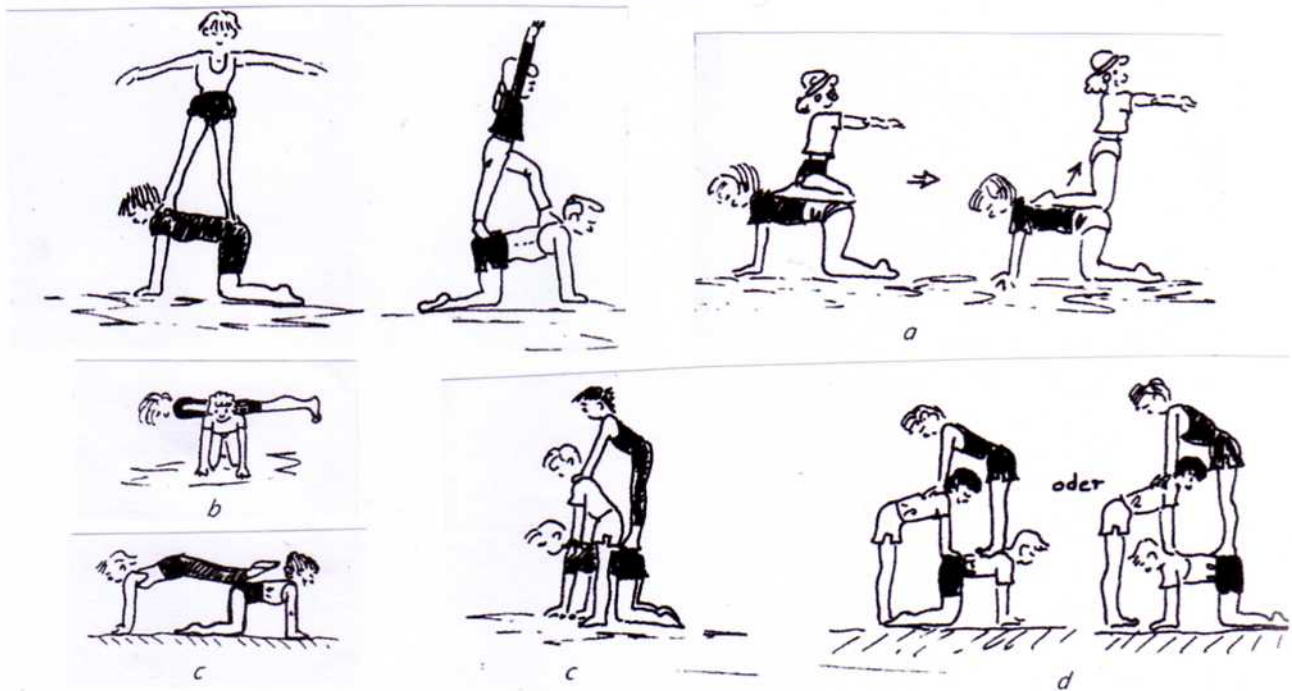
- Höhle bauen

Das macht auch älteren Kindern Spaß und kann für ein paar Tage auch eine gute Schlafgelegenheit werden.

- Akrobatik (Kraft, Koordination, Beweglichkeit)

Legen Sie ggf. eine Decke, Matte etc. aus, ein Teppich reicht auch.

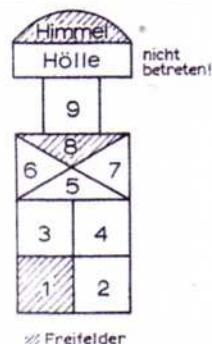
Einige Übungen können nur zu zweit, dritt oder mit mehreren Kindern gemacht werden
Die folgenden Bilder liefern ein paar Anregungen

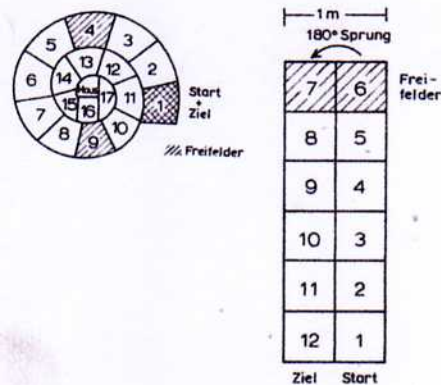


- Hüpf- und Hinkespiele

- Himmel und Hölle

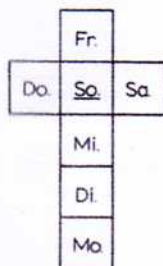
Spielregel: Es wird in der Reihenfolge bei mit dem Fuß zusätzlich ein Steinchen wärts getrieben wird. Der „Himmel“ während die „Hölle“ um keinen Preis





Spielregel: Bei diesen beiden Spielen darf jeder, der den Durchlauf geschafft hat, ein beliebiges Feld mit seinem Namen versehen. Im weiteren Spielverlauf dient ein solcher Kasten seinem Besitzer als Verweilplatz, die anderen dagegen müssen dieses Feld überspringen.

— **Wochentagehüpfen**



Seitenlänge der Kästchen: 50 cm.

Spielregel: Der Tennisring wird in das Feld „Montag“ hinein gehüpft und den Tennisring mit dem tag“ stoßen — weiterhüpfen in das Feld „Dienstag“, weiterstoßen in das Feld „Mittwoch“ etc. Das Feld, der Spieler kann sich auf beiden Beinen ausruhen. Er über die Felder „Mittwoch“, „Dienstag“ und „Montag“ ausgeworfen und der Spieler hüpfte auf einem Bein die der zum Ausgangspunkt des Spiels zurück.

- **Fitness-Wettbewerb (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)**

Hier wird es dynamisch. Wie oft schafft man folgende Übung (Partner zählt) in 35-45 Sek. Fordern Sie Ihre Kinder oder Kinder sich gegenseitig heraus, passen Sie die vorgegebene Zeit dem Ist-Zustand an. Nach jeder Übung wird eine kleine Pause gemacht, die auch durch mehrere Übende automatisch entsteht. Grundsätzlich gilt: Fordern aber nicht Überfordern

Übg 1) Überweg – Unterdurch

Aufbau: 2 Hocker/Stühle/etc. und 1 Besenstiel
Wie oft schafft man es überweg und unterdurch

Übg. 2) Hock-Streck-Sprünge

Aus der Hocke gestreckt nach oben hüpfen

Übg. 3) Seitwärtslauf mit Berührungen nach links bzw. rechts

Aufbau: 2 Hocker etc. 2-3 Meter auseinanderstellen, die Sitzflächen zeigen zur Mitte, gestartet wird aus der Mittelposition, dann im Wechsel nach links und rechts seitwärts bewegen und die Sitzflächen mit der Hand berühren

Übg. 4) Krabbeln wie ein Löwe

Aufbau: 2 Hocker etc. 2-3 Meter auseinanderstellen, Auf allen Vieren krabbelnd die Stühle umrunden

Geschicklichkeitsspiele:

- Zielballspiele mit Tischtennis, Tennis- oder Softball
Bälle in eine Kiste, Karton etc. werfen
Übung mit verschiedenen Bällen in verschiedener Entfernung und Höhe
- Besenstiel schnappen
Spieler A hält einen Besenstiel senkrecht auf dem Boden stehend fest,
dann ohne Vorankündigung die Hand nur lösen,
Spieler B muss den Stiel festhalten/fangen bevor er auf den Boden fällt

Spiele zur Sinneswahrnehmung/Körpergefühl

Diese Übungen sind Partnerübungen:

Übg 1) Baumeister und Bauwerk (auch sitzend oder liegend möglich)

Partner A = Bauwerk

Partner B = Baumeister

A steht entspannt

B bewegt nun Arme, Beine Körper von Partner A
und formt ein „Bauwerk“

Nach ca. 2 Min wechseln



Übg 2) Spiegelbild

A ist das Spiegelbild von B

B macht eine Bewegung vor,

A muss sie genau nachmachen

Nach ca. 2 Min wechseln



Übg 3) Blindenführer

A werden die Augen verbunden

B führt A durch Haus; Wohnung oder Zimmer

Nach ca. 2 Min wechseln



Übg 4) Körperlinien

A liegt auf dem Boden

B nimmt ein langes Seil/oder mehrere Seile

und umrandet damit die äußeren Körperlinien von A



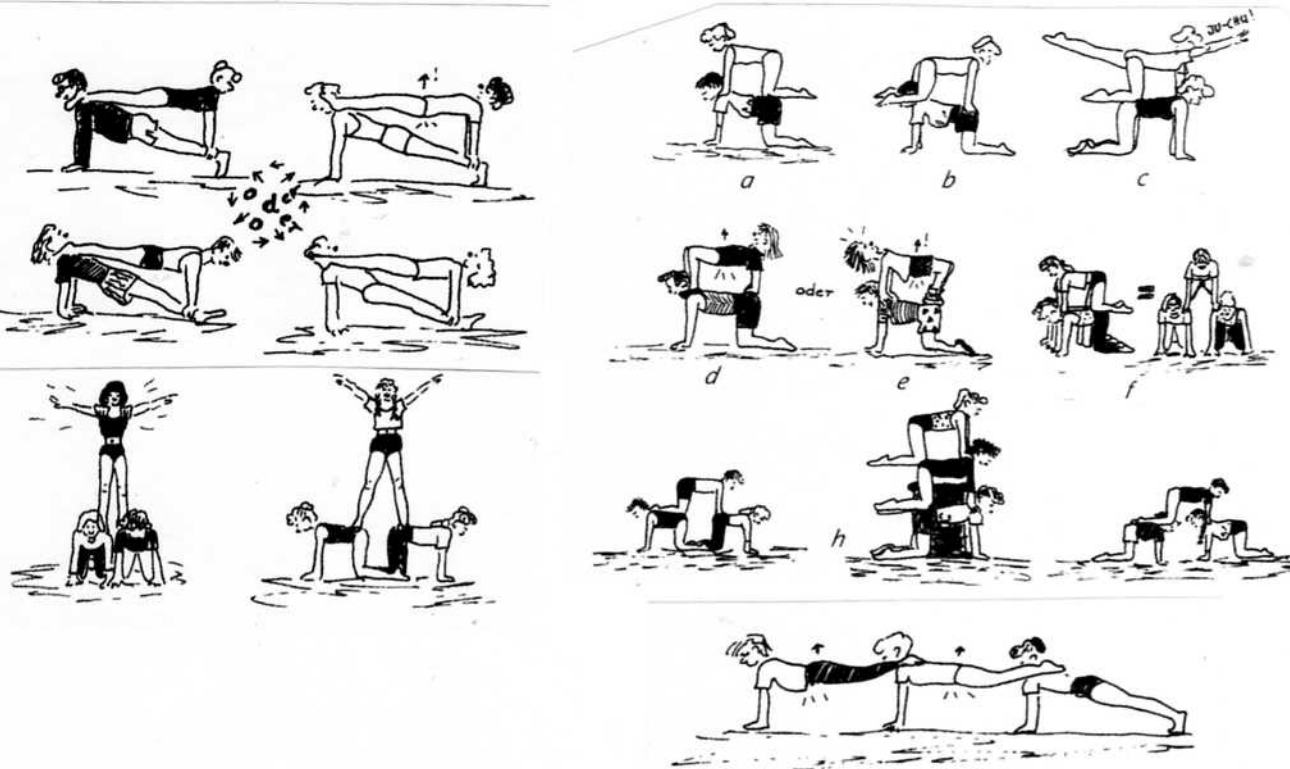
3. Für Kinder ab ca. 10 Jahren

Ältere Kinder lassen sich in der Regel schwerer motivieren. Das ist – leider – ganz normal. Für bewegungsfreudige Kinder können die folgenden Anregungen den Bewegungsdrang etwas stillen. Kinder, die sich mit Sport und Bewegung schwer tun, bekommt man sicherlich draußen besser in Bewegung (siehe Anregungen auf Seite 1).

Grundsätzlich können die Übungen von den 6-10-Jährigen hier übernommen und angepasst werden.

Akrobatik

Die folgenden Übungen sind eine Ergänzung zu den Übungen für die 6-10-Jährigen.



Fitness-Challenge

Die Übungen können von den Fitness-Übungen der jüngeren Kids übernommen werden. Man hat hier die Möglichkeit, je nach Alter des Kindes und seinem Ist-Zustand die Zeitspanne zu erhöhen, z.B. auf 60-90 Sek.

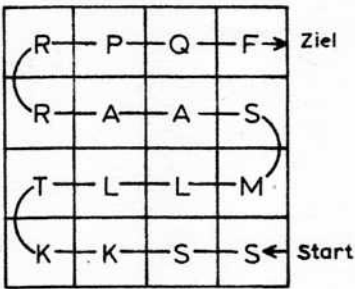
Grundsätzlich gilt wieder: Fordern aber nicht überfordern

Ergänzende Übungen:

- Liegestütze (Arm- und Rumpfmuskulatur)
- Situps (Bauchmuskulatur)
- Kniebeugen mit Armen in Vorhalte (Bein- und Rückenmuskulatur)
- weitere Übungen, die Kinder aus Schul- oder Vereinssport kennen

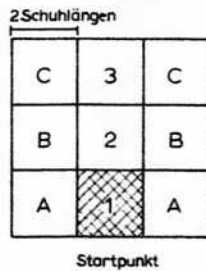
Hüpf- und Hinkespiele

— Wörterhopse



Spielregel: Bei der Wörterhopse kommt es mehr auf die geistige Flinkheit an, da ja zu jedem Buchstaben — schnell — ein Wort gefunden werden muß, das mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt.

— Doppelhopse



Spielregel: Gehüpft wird in folgender Reihenfolge: (beide Füße) — + A (je ein Fuß) — Startpunkt (Rückwärtssprung);

2 — B + B — 1 A + A — Startpunkt 3 — C + C — 2 — B + E 1 — A + A — Startpunkt.

Die Doppelhopse ist durch die vielen Rückwärtssprünge, die natür auch fehlerfrei sein müssen, ziemlich schwierig. Besonders sch wird sie jedoch, wenn nach jedem Sprung eine Vierteldrehung macht werden muß.

Puzzle-Rally

Verstecken Sie im Haus, Wohnung, Zimmer verschieden Puzzleteile, die in einer vorgegebenen Zeit zusammengefügt werden müssen.

Puzzle-Ideen:

- Farbiger Fotokarton
- Zahlen oder Buchstaben
- Poster/Bilder

Orientierungs-Rally

Verstecken Sie verschiedene Hinweise (=Koordinaten), so dass sich daraus eine Art Schnitzeljagd entwickelt, die am Ende mit einem kleinen „Schatz“ belohnt wird. Auch hier wird eine Zeit zur Rätsellösung vorgegeben.

Tipp: Kennen Sie das Spiel „Twister“? Wäre noch ein tolles Weihnachtsgeschenk

Abbildungen (z.T. mit Text) entnommen aus:

- Psychomotorik, Renate Zimmer/Hans Circurs
- Kinder turnen — Helfen und Sichern, Ilona E. Gering