



Bewegungsspiele für Zuhause II

Greifarm eines Baggers

Mithilfe von 1 oder 2 Wäscheklammern müssen Gegenstände (Das können Bierdeckel, Spielzeugfiguren, Kleidungsstücke, Papierrollen etc. sein.) in ein Gefäß abgelegt werden. Nur die Wäscheklammern benutzen, nicht die Hände! Gerne als Wettspiel gegeneinander oder nach Zeit.



Golf spielen ...

...mit kleinem Ball (Tischtennis oder Tennis, Squash oder auch Murmel) versuchen „einzulochen“. Das kann ein liegender Becher oder kleiner Topf sein, mit einer Bande spielen, Hindernis(se) (z.B.: Treppe, Schuhkartontunnel) einbauen...seid kreativ. Das Spiel kann drinnen und draußen gespielt werden.

Schläger basteln mit Zeitungspapier s. Videoanleitung:

<https://www.kreativekiste.de/bastelideen/spiele-und-spielzeug-bauanleitung/233-zeitungspapier-hockeschlaeger-bauanleitung-diy>

3er- KONDI (Konditionsspiel)

Es braucht min. 3 Mitspieler. Der erste macht Kräftigungsübungen, der zweite Dehnübungen und der dritte joggt auf der Stelle. Wenn die Kräftigungsübungen beendet sind wandern alle eine Station weiter, d.h. der erste dehnt dann, der zweite joggt, der dritte macht Kräftigung... u.s.w.

Kräftigung ist z.B. 10 Liegestütz, 10 Situps, 10 Hockstretksprünge (bitte die Übungen und Wiederholungszahlen den Kindern anpassen).

Lasst euch Übungen einfallen und denkt euch selbst etwas aus.

Kann natürlich auf Zeit oder nach Durchgängen gespielt werden.

Anmerkung: Mit Musik macht`s mehr Spaß! Perfekt für die ganze Familie!!



Viel Spaß beim Ausprobieren
Euer KiSS-Team

