



# Bewegungsspiele für Zuhause I

## Würfemonster

Jede Zahl erhält eine Bewegungsaufgabe wie z.B.:  
1 + 6 = Kniehebelauf im Stand; 2 = 10x Liegestütz;  
3 = 10x „Stier“; 4 = 20x Hampelmann;  
5 = 10x Hockstretksprung.  
(Anleitung zum Würfel basteln im Anhang)



## Sportstacking bzw. Becher stapeln

Plastikbecher als Pyramide vorbereiten, wer schafft's am schnellsten alle Becher zu einem Turm zu stapeln, oder umgekehrte Reihenfolge. (Kann draußen noch mit einem Wettrennen zum Stapeltisch kombiniert werden.)

Variante: Mit vorgeschriebener Reihenfolge in der die Becher gestapelt werden müssen.

## Himmel und Hölle - Hüpfspiel

Das Spielfeld kann mit Kreide auf den Boden gemalt oder in den Sand geritzt werden (Variante Drinnen: mit Malerkrepp auf den Boden kleben). Das Spielfeld kann nach verschiedenen Mustern gestaltet werden. Die einfachste Spielvariante läuft so ab: Ein Stein wird in das erste Spielfeld geworfen, die anderen Spielfelder werden durchhüpft, wobei man das Feld mit dem Stein überspringen muss. Im Himmel kann man sich kurz ausruhen, die Hölle darf aber nie betreten werden. Wer keinen Fehler macht, muss in das nächste Feld werfen und immer so fort. Tritt man auf eine Linie oder trifft man mit dem Steinchen ins falsche Feld, ist der nächste Spieler an der Reihe.

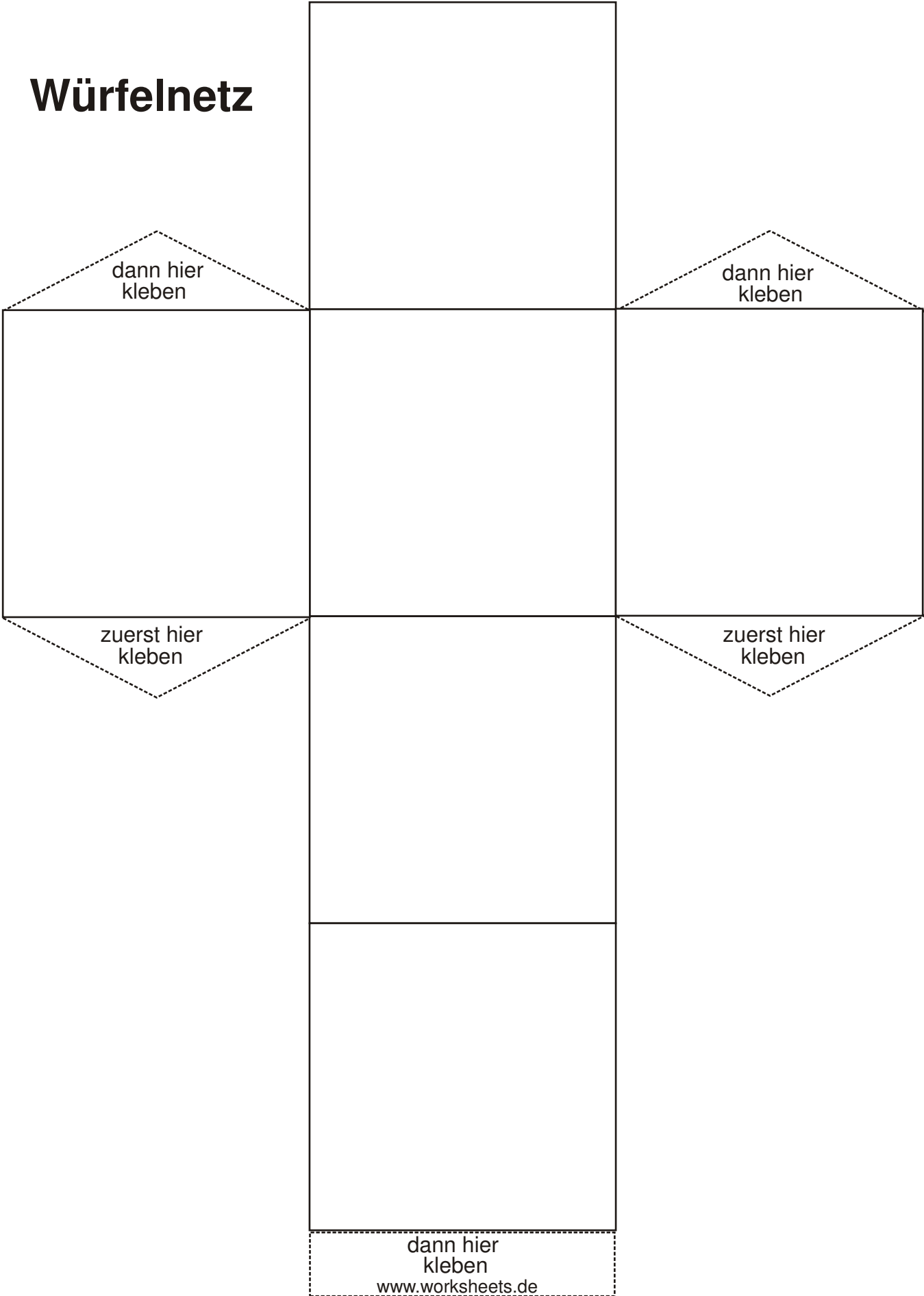


Variante: beiden Beinen, dann auf einem Bein, dann mit gekreuzten Beinen und schließlich mit geschlossenen Augen gehüpft.

Viel Spaß beim Ausprobieren  
Euer KiSS-Team



# Würfelnetz



dann hier kleben

dann hier kleben

zuerst hier kleben

zuerst hier kleben

dann hier kleben  
[www.worksheets.de](http://www.worksheets.de)