

Sport - Spiel - Spaß : Bewegungsideen für Kinderzimmer/ Wohnung/ Haus

(am 19.03.2020 zusammengesucht, modifiziert bzw. ausgedacht von Monika Ahrens)

1.: „Kuscheltier-Parcours“:

Du verteilst mehrere Kuscheltiere (oder andere „Schätze“, die du gut transportieren kannst) in deinem Zimmer (in der ganzen Wohnung?).

Jetzt denkst du dir eine Geschichte aus. Es gilt, sie alle wieder irgendwie einzusammeln und zurück in deine „Höhle“ („Dorfplatz“, „Zeltplatz“....) zu transportieren. Aber wie? Überleg dir was!

Beispiele:

- Krabbel dabei wie ein Hund (Baby, Bär, Pferd...) auf allen Vieren; dein Kuscheltier reitet auf deinem Rücken mit zurück in deine Höhle.
- Bewege dich wie eine Spinne (Bauch Richtung Decke, Po hoch, rücklings auf Händen und Füßen)
- schleiche wie ein Indianer auf Zehenspitzen und so leise wie möglich
- schlängel dich wie eine Schlange auf dem Boden
- robbe wie eine Robbe
- mach dich klein wie ein Zwerg...
- was fällt dir sonst noch ein?

Wenn alle zusammen gesammelt sind, gibt's vielleicht eine große Party ...?

2.: „Zimmer-Hockey“ (*)

Du brauchst:

- 2 Schuhkartons (o. ä.) als Tore;
- Kissen, zusammengerollte Decken o.ä. als Markierungen/Feldbegrenzung)
- Kochlöffel o.ä. als „Hockey-Schläger“ (alternativ kannst du dir ganz einfach selbst einen Schläger basteln, indem du Zeitungspapier zusammenrollst und mit Klebeband umwickelst)
- kleiner Softball (alternativ ein paar zusammengeknüllte Socken oder zusammengeknülltes Zeitungspapier...)

Bevor du anfängst, prüfe bitte zusammen mit einem Erwachsenen, ob das markierte Spielfeld „sicher“ ist und entschärfe potenzielle Stolpersteine, Ecken und Kanten!

Für einen Spieler/Spielerin: Training! Schüsse von verschiedenen Positionen auf ein „Tor“. Die Entfernung wird nach einem Treffer immer größer.

„Dribbling“ (abwechselnd von rechts und links mit dem Schläger den Ball am Boden entlang durch das Zimmer führen und dann aus kurzer Distanz in das Tor „schieben“)

Für zwei Spieler/innen: 1:1. auf 2 Tore. Spielzeit z.B. 2 x 5min mit Seitenwechsel oder solange, bis eine/r 5 Tore erzielt hat...

3.: „Fliegenklatschen-Federball“ (*)

Du brauchst:

- Fliegenklatsche(n); (alternativ Kochlöffel, zusammengerollte Zeitung o.ä.)
- Luftballon(s)
- zu zweit: eine gespannte Schnur, über die du spielen kannst

Bevor du anfängst, prüfe bitte zusammen mit einem Erwachsenen, ob das vorgesehene Spielfeld „sicher“ ist und entschärfe potenzielle Stolpersteine, Ecken und Kanten! Entferne und sichere

Gegenstände, die runterfallen und kaputt gehen könnten!

Training: Halte den Luftballon mit der Fliegenklatsche hoch. Er darf den Boden nicht berühren. Schaffst du es auch mit 2 Luftballons gleichzeitig? Mit der anderen Hand? In jeder Hand eine Fliegenklatsche/Kochlöffel/Zeitung?

Spiel: Zu zweit über eine gespannte Schnur. Wie viele „Netzüberquerungen“ schafft ihr, ohne dass der Ball den Boden berührt?

Spiel 1 gegen 1: Wer hat zuerst 11 Punkte? Überlegt euch selbst Regeln, nach denen ihr spielt!

4.: „Zimmer-Golf“:

Du brauchst:

- Verschiedene Behälter (Töpfe, Kisten, Körbe, Kartons, Plastikschüsseln, Tüten...)
- einen kleinen Wurfgegenstand (z.B. Softball, zusammengeknüllte Socken, Zeitungspapier, ...) für jede/n Spieler/in
- eventuell verschiedene Hindernisse, die überwunden werden müssen (wie beim Minigolf!)

Du/Ihr überlegt euch einen lustigen Parcours durch das Zimmer oder die Wohnung und verteilt entsprechend die Ziele (Behälter). Die Reihenfolge der Stationen und Start/Ziel werden festgelegt und schon kann es losgehen: Du versuchst vom Startpunkt aus das erste Ziel (Station 1, z.B. Plastikeimer) zu treffen. Wenn du es direkt schaffst, in den „Eimer“ zu treffen, darfst du von dort aus den Ball Richtung nächstes Ziel (Station 2, z.B. einen Gummistiefel) werfen. Von dort aus weiter von Station zu Station bis ins Ziel. Wenn du daneben triffst, wirfst du von dem Punkt aus, wo dein Ball/Sockenknäuel liegengeblieben ist, nochmal auf dasselbe Ziel, bis du es getroffen hast. Zähle, wie viele Würfe du insgesamt brauchst, bis du am Ziel bist und versuche in der nächsten Runde, den Parcours mit weniger Würfeln zu schaffen...oder denk dir einen anderen aus!

Wenn ihr zu zweit oder mehr seid, sind nach deinem ersten Wurf-Fehlversuch erstmal dein/e Mitspieler/innen an der Reihe. Wenn du dann wieder dran bist, wirfst du von der Position aus weiter auf das (Zwischen-)Ziel, an der dein Sockenknäuel/Ball das letzte Mal liegen geblieben ist.

5.: Zimmer- Training Basketball:

Du brauchst:

- Einen Computer oder Laptop oder Smartphone und Internet. Frage deshalb bitte vorher deine Eltern/Betreuer/in, ob sie dir das entsprechende Gerät für eine knappe Stunde leihen können. Oder noch besser: Sie machen einfach mit! Vater/Mutter/Betreuer-in klickt auf folgenden Link:
„ALBA´s tägliche Sportstunde für Zuhause, Grundschule“ (ALBA ist ein berühmter Basketball-Verein in Berlin): <https://youtu.be/olNR0RNaxYU>
- bequeme (Sport-) Kleidung, barfuß oder Turnschuhe
- 2 kleine Bälle oder z.B. Socken, zusammengeknüllt

* : Quelle Spiel 2 (Zimmerhockey) und Spiel 3 (Fliegenklatschen-Federball):

Frei nach „Das bewegte Kinderzimmer“ <http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness/bewegung/kinderturnen/das-bewegte-kinderzimmer.html>