

Bewegungsideen für Zuhause mit deinen Eltern

Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Hinweis: Die nachfolgenden Spiele eignen sich dazu im Freien zu spielen.

Wer kommt in mein Häusle?

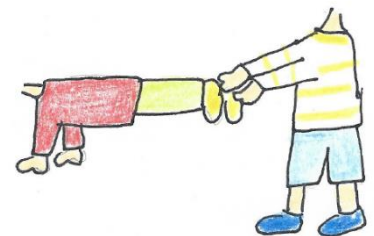
Spiel: Ein Elternteil stellt sich mit etwas Entfernung dem Kind gegenüber, breiten die Arme aus und ruft: „Wer kommt in mein Häusle?“. Daraufhin ruft das Kind „Ich!“ und rennt seiner Mama bzw. seinem Papa in die Arme. Diese/r schwingt das Kind einmal im Kreis.

Vorsicht: Es sollte darauf geachtet werden, dass genügend Platz vorhanden ist. Dieses Spiel kann man sehr gut draußen auf einer Wiese durchführen.



Schubkarrenlauf

Spiel: Das Kind legt sich auf den Bauch, ein Elternteil hält es an den Füßen. Dann versucht das Kind auf den Händen laufend vorwärts zu kommen.
Tipp: Ist dies noch zu schwierig, kann das Kind auch an den Oberschenkeln oder der Hüfte gehalten werden.



Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Das Kind versucht als Schubkarre einen Gegenstand auf dem Rücken zu transportieren. Z.B. ein Kissen, ein Kuschtier etc.
- Das Kind durchläuft einen Parcours (z.B. Slalom, über etwas drüber etc.).
- Als Abschluss kann ein Purzelbaum gemacht werden.

Vorsicht: Der Transport-Gegenstand sollte leicht und weich sein.

Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.

Turnübungen

Spiel: Es können folgende Übungen durchgeführt werden:

- „Flieger“

Ein Elternteil legt sich auf den Rücken und winkelt die Beine an, das Kind legt sich mit dem Bauch/ der Hüfte auf die Füße des Elternteils und breitet die Arme wie ein Flieger aus. Das Elternteil hält das Kind an den Armen und bewegt die Beine nach vorne und hinten bzw. oben und unten.

- „Purzelbaum“

Ein Elternteil und das Kind stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Nun läuft das Kind an den Beinen des Elternteils entlang nach oben, drückt sich mit einem Fuß ab und macht einen Purzelbaum an der Hand des Elternteils.

Vorsicht: Bei diesen Übungen sollte der Untergrund weich sein. Das Kind sollte immer vom Elternteil festgehalten werden.



„Such mich!“

Spiel: Das Kind versteckt sich. Das Elternteil versucht das Kind zu finden. Dabei kann das Versteckspiel sowohl draußen als auch drinnen stattfinden. Es sollte vorher festgelegt werden, in welchem Bereich/Raum sich versteckt werden darf.



Im Auftrag von



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG
Badischer Turner-Bund e.V.
Schwäbischer Turnerbund e.V.