

Bewegungsideen mit dem Luftballon



Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



Hinweis:

Die nachfolgenden Spiele sind so konzipiert, dass ein Abstand von 1,5m zwischen den Kindern eingehalten werden kann. Die Übungen sollten möglichst draußen oder in einem größeren Gruppen- oder Bewegungsraum bzw. in der Turnhalle stattfinden. Die Teilnehmeranzahl ist entsprechend des zur Verfügung stehenden Platzes zu wählen. Wichtig ist, dass jedes Kind sein eigenes Bewegungsgerät hat und dieses nach der Benutzung gereinigt wird. Es sind die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten.

Bleib in der Luft

Vorbereitung: Für die folgenden Übungen bekommt jedes Kind eine Gymnastikmatte, auf der es sich aufhalten soll. Die Matten werden so gelegt, dass die Kinder sich um ihre Matte herumbewegen können. Es sollte ein Abstand von ca. 3m zwischen den Matten sein, sodass jedes Kind ausreichend Platz hat. Jedes Kind bekommt einen aufgeblasenen Luftballon.

Spiel: Die Kinder bewegen sich auf ihrer Matte, werfen den Luftballon vorsichtig nach oben und versuchen nun diesen so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dabei sollen sie nicht von ihrer Matte gehen. Es können alle Körperteile benutzt werden. Muss das Kind die Matte verlassen, nimmt es den Luftballon in die Hand und darf erst auf der Matte das Spiel erneut beginnen.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Wettspiel: Wer seine Matte verlassen muss, ist ausgeschieden und muss sich auf seine Matte setzen.
- nur mit einem vorgegebenen Körperteil den Luftballon in der Luft halten
- vor dem nächsten Kontakt mit dem Luftballon einmal in die Hände klatschen

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.

- vor dem nächsten Kontakt mit dem Luftballon einen Hampelmann machen
- die Ecken der Matte farbig kennzeichnen und die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleitende gibt immer ein Kommando welche Farbe zwischendurch angetippt werden muss



Würfelspiel

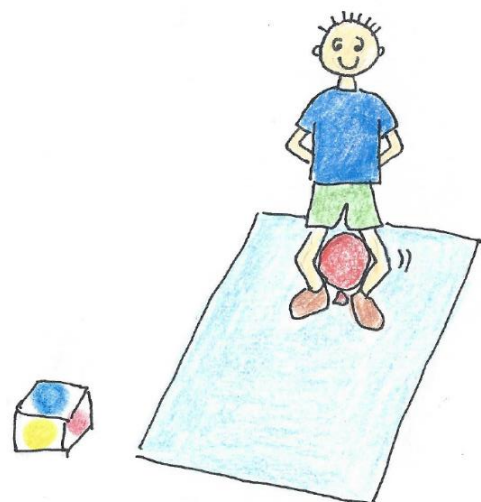
Vorbereitung: Alle Kinder stellen sich auf ihre Matte und klemmen den Luftballon zwischen die Beine. Die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleitende braucht einen Farbwürfel.

Spiel: Die Kinder hüpfen zunächst um die Matte herum, ohne den Luftballon zu verlieren. Die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleitende würfelt eine Farbe. Für jede Farbe wird eine bestimmte Bewegung ausgemacht, die mit dem Luftballon durchgeführt werden soll.

- Blau: einmal um die Matte hüpfen
- Gelb: eine Drehung machen
- Grün: in die Hocke gehen, ohne dass der Luftballon herausfällt
- Rot: einen möglichst weiten Sprung nach vorne machen
- Weiß: rückwärts um die Matte hüpfen
- Lila: so weit wie möglich nach oben springen

Variation: Anstatt den Ball durchgehend zwischen den Beinen geklemmt zu lassen, können den Würfelfarben andere Übungen zugeordnet werden. Zum Beispiel hochwerfen und fangen.

Hinweis: Der Luftballon sollte nicht zu prall aufgeblasen sein.



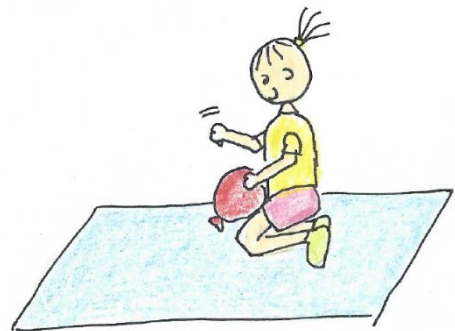
Luftballon-Rhythmus

Vorbereitung: Die Kinder setzen sich auf ihre Matte und klemmen den Luftballon zwischen ihre Oberschenkel.

Spiel: Jetzt dürfen alle Kinder auf ihrem Luftballon trommeln. Nach ein paar Minuten ausprobieren, geben die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleitende einen Rhythmus vor, z.B. 2x in die Hände klatschen, 2x auf den Luftballon trommeln, 2x in die Hände klatschen, 4x auf den Luftballon trommeln... Nach einigen Versuchen können auch noch die Füße eingebaut werden.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Geschwindigkeit der Klatsch – und Trommelvorgaben erhöhen
- Länge und Schwierigkeit variieren
- Die Kinder selbst ein Rhythmus ausdenken lassen und mit allen gemeinsam ausprobieren.



Fantasiereise

Vorbereitung: Alle Kinder legen sich auf ihre Gymnastikmatte und lauschen der Geschichte.

Spiel: Die Kinder versuchen sich voll und ganz auf die Geschichte zu konzentrieren und sich die Inhalte vorzustellen.

Stell dir vor, du hast einen wunderschönen Luftballon in der Hand. Es ist der schönste Luftballon, den du je gesehen hast und er gehört nur dir allein.

Schau dir deinen Luftballon von allen Seiten an. Welche Farbe hat er... glitzert er...

Welche Form hat er... Wie groß ist er...

Drehe deinen Luftballon etwas hin und her und dann wirfst du ihn hoch in die Luft.

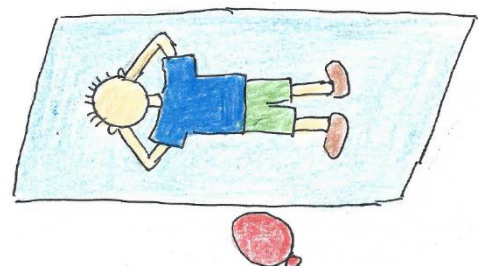
Schau ihm zu, wie er durch die Luft schwebt und im Wind anfängt zu tanzen. Dann kommt er langsam wieder zu dir zurück.

Wirf den Luftballon nun noch einmal hoch – so hoch wie du kannst – und springe dabei in die Luft. Der Wind trägt dich mit deinem Luftballon zusammen hoch und du tanzt gemeinsam mit dem wunderschönen Luftballon hin und her.

Du guckst dir deinen Luftballon an und beschließt ihn fliegen zu lassen, damit er weiter so schön am Himmel tanzen kann. Eine Weile blickst du ihm bei seinem Tanz noch hinterher.

Dann verabschiedest du dich und kehrst langsam zurück zu uns in den Raum. Strecke dich, atme tief ein und aus, wackle mit den Fingern und öffne dann langsam deine Augen.

Variation: Anstatt sich die Bewegungen vorzustellen, können die Kinder die Bewegungen während der Geschichte auch nachmachen.



Im Auftrag von

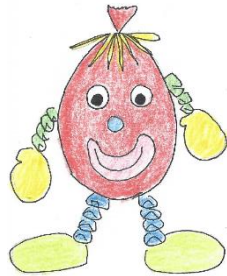


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

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

Basteltipp: Luftballon-Männchen

Im Anschluss an die Bewegungsspiele, kann jedes Kind aus seinem Luftballon ein Luftballon-Männchen basteln. Dazu werden dem Luftballon ein Gesicht aufgeklebt oder gemalt und Hände und Füße z.B. aus Hexentreppen angebracht. Dadurch entsteht ein lustiges Luftballon-Männchen.



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.