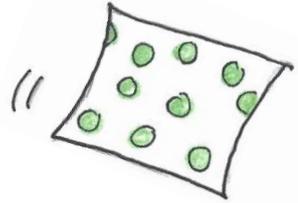


## Bewegungsideen für Zuhause mit Kissen



Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:

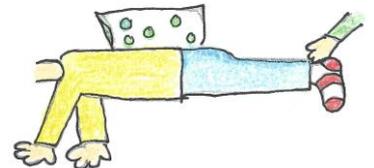


## Kissentransport

**Spiel:** Transportiere das Kissen auf unterschiedliche Arten durch den Raum, z.B.

**Hüpfen:** Klemme das Kissen zwischen die Füße / Knie und hopple wie ein Häschen.

**Balancieren:** Lege das Kissen auf den Kopf / Handrücken / Fußrücken. Versuche es auch mit der anderen Seite. Lege dich auf den Rücken und strecke die Füße in Richtung Zimmerdecke. Wie lange kannst du das Kissen auf deinen Füßen balancieren? Balanciere das Kissen im Schubkarrenlauf.



**Krabbeln:** Lege dir das Kissen im Vierfüßlerstand auf den Rücken. Bewege dich vorwärts und rückwärts. Lege dir das Kissen im Spinnengang auf den Bauch. Schaffst du es, dich vorwärts und rückwärts zu bewegen, ohne dass das Kissen herunterfällt?

**Vorsicht:** Die Laufwege sollten gut gewählt werden.

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.

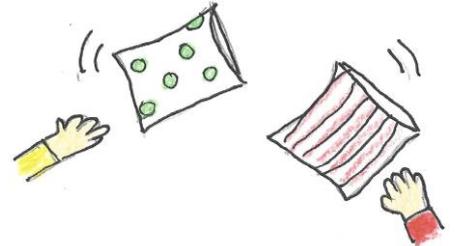
## Kissenschlacht

**Spiel:** Liefert euch eine ordentliche Kissenschlacht.

**Variation:** Es können folgende Variationen gespielt werden:

- nur im Knien werfen
- nur einhändig werden
- Wettbewerb: Wer die meisten Treffer erzielt, hat gewonnen.

**Vorsicht:** Verwende kleine und leichte Kissen.  
Legt Regeln fest (z.B. man darf das Kissen nicht ins Gesicht werfen).



## Insel hüpfen

**Vorbereitung:** Suche 4-7 Kissen zusammen und lege diese mit etwas Abstand zueinander auf den Boden.

**Spiel:** Hüpfе, springe und steige über die Kissen-Inseln. Wer schafft es, ohne die Kissen zu berühren?

**Variation:** Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Bewege dich nur auf den Kissen vorwärts und versuche dabei nicht den Boden zu berühren.
- Ändere die Bewegungsform:
  - beid- und einbeinig hüpfen
  - vorwärts und rückwärts
  - Vierfüßlergang
  - Spinnengang



**Vorsicht:** Bitte prüfen, ob die Kissen auf dem Boden rutschen. Sobald das Kind von Kissen zu Kissen springt, besteht die Gefahr des Ausrutschens.

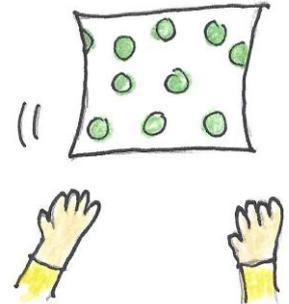
Im Auftrag von:

## Kissenwurf

**Spiel:** Werfe und fange das Kissen.

**Variationen:** Folgende Variationen können durchgeführt werden:

- beidhändig werfen und fangen
- rechts / links werfen und beidhändig fangen
- rechts werfen, rechts fangen
- links werfen, links fangen
- rechts werfen, links fangen (und umgekehrt)
- werfen, (mehrmals) klatschen, fangen
- werfen, einmal um sich selbst drehen, fangen



**Vorsicht:** Verwende kleine und leichte Kissen.

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.