

Bewegungsspiele

Spiel "Becher und Ball"

Fangspiele wie "Becher und Ball" helfen Ihrem Kind, sich genau und schnell bewegen zu lernen. Becher und Bälle können Sie auch zum Balancieren benutzen. Übrigens: Mit jeder Variante, die Kinder ausprobieren, entwickeln sie ihre Koordination noch ein Stück mehr. Schauen Sie doch einfach mal zu.

Einer wirft den Ball, der andere fängt ihn mit dem Becher auf. Das Fangen ist leichter, wenn der Ball vorher auf dem Boden aufprallt. Als Variante kann Ihr Kind sich zum Beispiel vor dem Fangen einmal um sich selbst drehen oder den Ball selbst mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen auffangen.

Man kann auch ballähnliche Objekte benutzen.

Spiele mit dem Luftballon

Mit Luftballons spielen macht Spaß und fördert die Koordination. Denn man kann dabei üben, sich schnell, genau und variabel zu bewegen und sogar mehrere Bewegungen miteinander zu verknüpfen.

Ein schönes Spiel mit einem Luftballon ist Luftballontennis. Dafür kann man entweder 2 Tischtennis- oder Federballschläger (oder als Alternative Pappteller) nehmen und sich den Luftballon zu spielen, um ihn in der Luft zu halten.

Die Kinder können auch versuchen mit jeder Hand den Luftballon 10mal in der Luft zu halten, oder mit jeder Hand im Wechsel den Luftballon hochhalten, ohne dass der Luftballon dabei den Boden, eine Wand oder ein anderes Körperteil berührt.

Varianten: man darf nur einen Finger dabei benutzen oder man nimmt einen weiteren Ballon dazu.

Als Abwechslung kann man die Kinder dabei auch einen Slalomparcours gehen lassen. Diesen kann man mit Stühlen aufstellen, mit 1,5 Literflaschen aus Plastik, Kartons, Schuhen.

Man kann die Kinder auch beim Hochhalten über eine Matratze oder Kissen gehen lassen.

Klemme den Ballon zwischen deine Beine. Hüpfte damit durch den Raum. Schaffst du es auch bis in den nächsten Raum?

Zusammen mit ihren Kindern und Geschwistern kann man ein Spiel auch wie folgt gestalten: derjenige der den Luftballon in die Luft tippt nennt dabei den Namen desjenigen, der als nächstes den Ball in der Luft halten muss. So weiß man nie, wann man dran ist und muss aufmerksam bleiben und schnell darauf reagieren, wenn man seinen Namen hört. Der Luftballon darf dabei entweder nur ein – oder zweimal hochgehalten werden, bevor der nächste an der Reihe ist.

Luftballonparcours:

Ein schönes Spiel für Klein, aber auch Groß. Luftballons an Schnüren befestigen und diese an Stühlen/Tischen/Schränke spannen. Die Kleinen müssen darunter robben/krabbeln oder die Größeren können auch versuchen über die Schnüre zu steigen, alles ohne die Luftballons zu berühren.

Das Aufräumspiel

Wer räumt schon gern auf? Mit dem Aufräumspiel wird eine Koordinationsübung daraus, mit der Ihr Kind vor allem die Zielgenauigkeit trainiert.

Mit Varianten lassen sich auch das Bewegungsgefühl und das Verknüpfen von Bewegungen üben. Zielwerfen in die Spielzeugkiste - damit dauert das Aufräumen zwar etwas länger, wird aber auch spannender. Wer trifft die Spielzeugkiste am besten? Wer schafft es, das Spielzeug auch rückwärts oder zwischen den Beinen hindurch hineinzuzwerfen?

Es sollte natürlich nur Spielzeug sein, welches auch nicht kaputtgehen kann.

Oder die roten Legosteine dürfen nur mit der rechten Hand in die Kiste gelegt werden und die gelben mit der linken Hand.

Ballspiele

Ballspiele sind prädestiniert dafür, die koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Zum Beispiel, sich genau, schnell und variabel zu bewegen. Z.B. sich den Ball selbst hochwerfen und wieder fangen; nach dem Hochwerfen schnell in die Hände klatschen, bevor der Ball wieder aufgefangen wird.

Der Ball kann gegen eine Wand geworfen werden und muss aufgefangen werden, bevor er den Boden berührt.

Den Ball auf den Boden prellen und auffangen oder diesen mehrmals hintereinander auf den Boden prellen.

Auch möglich: Dosenwerfen, Basketball in den Papierkorb oder Kegeln - mit kleineren Bällen sogar auf einem Tisch.

Spiel "Gleichgewicht halten"

Beim Balancieren üben Kinder, ihre Bewegungen genau zu steuern und so immer besser ihr Gleichgewicht zu halten - zuerst langsam vorwärts, dann schneller, dann rückwärts. Balancieren können Kinder überall. Zum Beispiel auf einer kleinen Mauer, auf einem Seil, das Sie im Wohnzimmer auf den Boden legen, auf den Fugen zwischen Pflastersteinen, sogar auf der Sofalehne. Am besten lassen Sie Ihr Kind selbst Ideen für Varianten entwickeln.

Spiel "Flussüberquerung"

Bei diesem Spiel überqueren die Kinder den riesigen Fluss in der Wohnung. Dabei dürfen sie nur auf die Steine im Fluss treten. Wo der Fluss ist, bestimmen sie selbst: Zum Beispiel von einem Teppichrand zum anderen. Oder den ganzen Flur entlang. Die "Steine" sind zum Beispiel Holzbrettchen, Tücher oder Kissen.

Jedes Kind bekommt zwei "Steine". Auf dem einen steht es, den zweiten legt es vor sich. Dann stelle es sich auf den zweiten "Stein", nimmt den ersten auf, legt ihn vor sich, stellt sich darauf und so weiter. Wer schafft es als erster, den Fluss zu überqueren?

Die Kinder können es auch als Team mit ihren Geschwistern versuchen: Immer zwei Kinder haben zusammen nur zwei gemeinsame Kissen/Handtücher als "Steine": eins, auf dem sie stehen, und eins, welches sie vor sich legen können.

Zielwerfen

Es wird mit unterschiedlichen Materialien versucht Ziele zu treffen.

Als Material kann man folgendes benutzen:

zusammengelegte Sockenpaare, kleine Bälle, Handtücher, Sandsäckchen, Kirchkernkissen, Knüllpapierball, Wollknäuel, Korken, Naturmaterialien (z.B. Tannenzapfen) usw.

Ziele können sein:

Eimer, Schüsseln, Kartons, Wäschekörbe, auf dem Boden liegende Zeitung (nach jedem Treffer wird die Zeitung z.B. etwas kleiner gefaltet)

Zielwerfen beidhändig üben; Entfernung zum Ziel variieren; Größe des Ziels verändern

Handtuchrennen

Mal ein anderes Wettrennen gegen Mama oder Papa. Einfach auf ein Handtuch stellen und versuchen, so schnell wie möglich durch Hin- und Herbewegen der Füße vorwärts zu kommen.

Hindernisparcours

Im Kinderzimmer/Wohnzimmer etc. werden verschiedene Gegenstände als Hindernisse aufgestellt, die die Kleinen überspringen müssen. So entsteht ganz schnell ein Sprungparcours. Man kann aber auch auf einem auf dem Boden liegenden Seil oder Wollfaden balancieren, über oder durch Stühle krabbeln, sich um Tischbeine schlängeln, unter großen Decken hindurchkriechen und vieles mehr

Garten-Kegeln

Wie bei echten Kegeln werden die 9 leeren Flaschen aufgestellt. Von der Startlinie aus darf jeder Mitspieler mit dem Ball dreimal kegeln. Gezählt wird die Anzahl der getroffenen Flaschen. Gewonnen hat der, der am meisten Flaschen getroffen hat.

Minidisco

Kinder lieben Bewegung und Kinder lieben Musik. Warum nicht beides miteinander kombinieren? Verwandeln Sie das Kinder – oder Wohnzimmer in eine Minidisco. Auf Youtube und vielen weiteren Streamingdiensten findet man tolle Musik zum Mittanzen. Zum Beispiel gibt es viele Lieder von Simone Sommerland, die die Kleinsten zum Mitmachen animiert. Lieder wie z.B.: „ Wachmacherlied“, „123 im Sauseschritt“, „ Das Fliederlied“, „Das Lied über mich“, „Das Flummilied“ u.v.m

Spiele mit dem Joghurtbecher

Forme aus dem Stück Alufolie eine Kugel

- Wirf aus unterschiedlichen Entfernungen die Kugel in den Joghurtbecher
- Baue eine Pyramide aus Joghurtbechern. Stelle dich mit etwas Abstand davor (etwa 3 große Schritte). Schaffst du es auch, die Pyramide mit der Kugel umzuwerfen?
- Wirf die Kugel in die Luft und versuche die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen.
- Lass dir von jemandem aus deiner Familie die Kugel zuwerfen. Schaffst du es, die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen?
- Nimm ein neues Stück Alufolie. Klebe die Schnur auf der Alufolie fest. Knülle die Alufolie dann zu einer Kugel zusammen. Klebe das Ende der Schnur an den Joghurtbecher. Schaffst du es, die Kugel mit dem Becher aufzufangen?

Spiele mit den Füßen

Ziehe deine Socken aus.

- Laufe auf Zehenspitzen durch die Wohnung
- Laufe auf Fersen durch die Wohnung
- Stelle dich solange wie möglich auf einen Fuß
- Zerreiße mit deinen Füßen eine Zeitung
- Sammele alle Schnipsel mit den Füßen wieder auf.
- Murmeln mit den Füßen aufheben und in eine flache Schüssel legen