

## Bewegungsideen für zu Hause mit Bildern



Stelle zwei Stühle auf und spanne dazwischen mehrere Schnüre, an denen Ballone angeklebt sind.

Versuche anschliessend zwischen den verschiedenen Ballonen durchzukriechen, ohne die Ballone mit den Körperteilen zu berühren.



Stelle zwei Stühle oder ähnliches auf und lege einen Besenstiel drauf. Versuche unten durch zu kriechen. Verändere die Schwierigkeit, indem du die Höhe des Besenstiels veränderst (beispielsweise mit Büchern oder Kartonschachteln).

Versuche einmal durchzulaufen/kriechen, ohne dass die Hände den Boden berühren.



Spanne Zeitungspapierstreifen oder Krepppapierstreifen mit Malerklebeband zwischen zwei Wände (beispielsweise im Gang).

Versuche anschliessend, ohne das Papier zu zerreißen, dir einen Weg durch den «Dschungel» zu bahnen.



Baue einen Parcours mit verschiedenen Materialien, die bei dir zu Hause liegen. Holzstücke, Tabourettli, Matratzen, Matten, Decken, Kissen, Teppichresten, Böckli etc.

Balanciere anschliessend darüber und verändere deinen Parcours immer wieder von Neuem.

## Yogastellungen zu verschiedenen Tieren



Butterfly pose



Snake pose

# Kid's ANIMAL POSES Yoga



Giraffe pose



Dog pose



Monkey pose



Flamingo pose

# Kurze Bewegungspausen

für zwischendurch



liegende Acht



Hände zum Fuß



recken + strecken



Ellbogen zum Knie



Kopfbalance



Körper ausschütteln



Fersengang

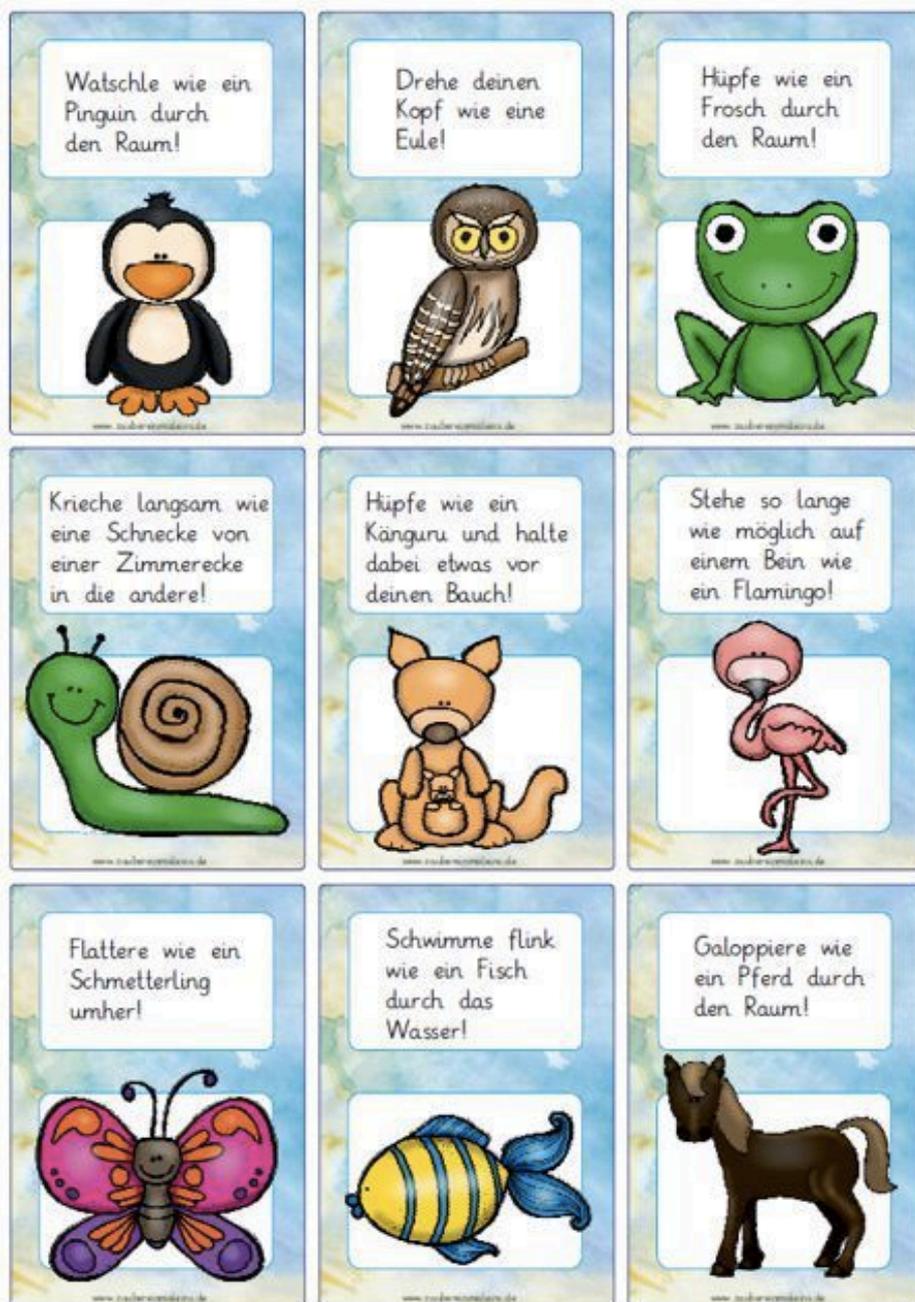


Körperwaage



Schultern kreisen

# Tierbewegungen



# Ideen für Bewegungsspiele im Haus für 2 und mehr Personen

## Kissen – Wettrutschen

**Material:** ein Kissen pro Kind

**Spieler:** ab 2

**So geht's:** Jedes Kind sitzt auf einem alten Kissen. Auf "Los" rutschen alle so schnell wie möglich zum Ziel (Eine Tür, ein Schrank oder das andere Ende des Flurs). Angeschoben wird dabei nur mit den Händen.

## Zeitungsschlacht

**Material:** zusammengeknüllte Zeitungsseiten oder andere leichte, weiche Gegenstände)

**Spieler:** ab 2

**So geht's:** Ein Raum wird mit einem Seil in zwei Spielhälften geteilt. Je eine Hälfte der Kinder steht in einem Spielfeld mit der Hälfte der Wurfgeschosse. Nach dem Startsignal versucht jede Gruppe möglichst viele Bierdeckel in das Spielfeld der anderen zu werfen. Das Spiel ist aus wenn alle Bierdeckel in der einen Spielhälfte sind bzw. wenn alle außer Puste sind.

## Socken – Fußball

**Material:** ein Paar Socken

**Spieler:** ab 2

**So geht's:** Wird gespielt wie "richtiges" Fußball, nur eben mit Socken statt Ball – dadurch kann es problemlos in jeder Wohnung gespielt werden, ohne dass etwas kaputt geschossen wird. Als "Tor" dienen Stühle, eine Tür oder ein Schrank.

## Luftballon – Tennis

**Material:** ein Seil, ein Luftballon, zwei Zeitungen oder Zeitschriften   **Spieler:** 2

**So geht's:** Eine Schnur wird auf Bauchhöhe durch das Zimmer gespannt, so dass zwei Spielhälften entstehen. Dann nimmt sich jedes Kind eine zusammengerollte alte Zeitung als Schläger. Ziel ist es den Ballon möglichst oft über das Seil hin und her zu spielen ohne dass der Ballon den Boden berührt.

## Zirkus

**Material:** –   **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Ein Kind ist der Zirkusdirektor, alle anderen Kinder sind Tiere. Der Zirkusdirektor bittet

- die "Löwen" durch den Reifen zu springen,
- die "Pferde" im Kreis zu galoppieren,
- die "Akrobatikgruppe" Purzelbäume zu schlagen,...

## Einfache Spiele mit Luftballonen oder Hüpfeilen

### Spielideen mit Luftballons:



- Fussball- oder Handballspiel auf zwei Tore
- Mit Hilfe von Löffeln oder Kochlöffeln einen Ballon transportieren
- Einen Parcours/Hindernisse oder Slalom laufen und gleichzeitig einen Ballon transportieren oder jonglieren
- Versuchen, sich vorsichtig auf einen Ballon zu setzen, ohne ihn platzen zu lassen
- Jonglieren: Mit 1,2 oder 3 Ballonen versuchen zu jonglieren
- Einen Ballon zwischen die Beine klemmen und versuchen, ohne den Ballon fallen zu lassen, eine bestimmte Strecke möglichst schnell zu laufen
- Ein Ballon wird an einer Startlinie aufgeblasen und starten gelassen. An dem Punkt, an welchem der Ballon gelandet ist, wird der Ballon erneut aufgeblasen und wieder starten gelassen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Ballon eine zuvor markierte Ziellinie überfliegt.

### Spielideen mit dem Hüpfeil oder einem Seil



- Lege ein Seil schlangenförmig auf den Boden. Versuche anschliessend mit offenen oder sogar geschlossenen Augen vorwärts oder rückwärts auf dem Seil zu balancieren
- Versuche, verschiedene Figuren mit einem oder mehreren Seilen zu legen
- Seilhüpfen: Versuche vorwärts, rückwärts zu hüpfen

#### *Spiele für 2 oder mehr Personen:*

- 2 Personen schwingen ein Seil. Die Anderen versuchen,
- Eine Person schlängelt ein Seil am Boden entlang. Eine zweite versucht, das Seil zu ergattern, in dem sie auf das Seil tritt.
- 2 Personen schwingen ein Seil. Weitere Personen versuchen, ins Seil hineinzuspringen und dort zu hüpfen
- Tauziehen: Eine oder mehrere Personen versuchen ein Seil über eine Linie zu ziehen, die ebenfalls von einer oder mehreren Personen in die Gegenrichtung gezogen wird.

# Bewegungslieder mit Videoanleitung /einfache Yoga Bewegungslieder

## Yoga Bewegungslieder

Tiere in Bewegung - Yoga Bewegungslieder für Kinder/ einfache Bewegungslieder

<https://www.youtube.com/watch?v=xvwvcXTopd8>

Es ist Zeit zu schlafen – Yoga Bewegungslieder für Kinder/ einfache Bewegungslieder

<https://www.youtube.com/watch?v=acuBmRgwK4E>

Wir segeln über den Ozean – Yoga Bewegungslieder für Kinder /einfache Bewegungslieder

<https://www.youtube.com/watch?v=bY7CY0hKRPk>

Wir sind Krieger - Yoga Bewegungslieder für Kinder / einfache Bewegungslieder

<https://www.youtube.com/watch?v=Jucq936Y4Gg>

## Bewegungslieder zu verschiedenen Themen:

Von Kopf bis Fuß - Singen, Tanzen und Bewegen

<https://www.youtube.com/watch?v=o-mybJKgcVk>

Ich habe einen kleinen Papagei - Singen, Tanzen und Bewegen

<https://www.youtube.com/watch?v=RwRAzePj60>

Ein großer, ein runder, ein roter Luftballon - Singen, Tanzen und Bewegen

<https://www.youtube.com/watch?v=wwY5G4oti7Y>

Aramsamsam – Singen und Bewegen

<https://www.youtube.com/watch?v=MqtNkjs0efY>

Musizieren mit dem Körper - Body Percussion

<https://www.youtube.com/watch?v=n1DIAh7d0Zo>

Body Percussion Rhythmus mit Kindern und Jugendlichen üben

<https://www.youtube.com/watch?v=QOh1P1ZcTaU>

Tanzen für grössere Kinder – ein Strand Hit: Veo Veo...

<https://www.youtube.com/watch?v=MJaia3iONK4>