

Kleine Bewegungsspiele für zu Hause



Lieber Kinder,

derzeit sind Schulen, Sportvereine, Spiel- und Bolzplätze geschlossen. Auch mit euren Freunden könnt ihr euch nicht wie gewohnt verabreden und gemeinsam spielen, rennen und toben. Damit keine Langeweile aufkommt und ihr fit bleibt, haben wir uns für euch kleine Bewegungsspiele überlegt.

Auf den folgenden Seiten findet ihr Bewegungsideen, die ihr super in der Wohnung machen könnt und euch hoffentlich Spaß und Freude bereiten.

Die Karten sind durchnummeriert, jede Karte enthält mehrere Ideenvorschläge.

Ihr könnt euch jeden Tag etwas aussuchen, was ihr machen möchtet.

Hinweis: Manchmal gehören mehrere Karten zu einer Spielidee. Dies wird jeweils auf den Karten mit angegeben .



Wir wünschen euch viel Spaß!

**Fachseminar Sport für das Lehramt
Grundschule des ZfsL Arnsberg**

mit

Katharina Lange, Annika Serges,
Julia Dülberg, Marco Wessel und
Ulla Temme

Allerlei - Bewegung

Du brauchst:

- Musik bei Bedarf

Ideen

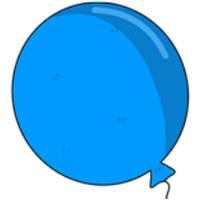
- **Mache dir Musik an**, die du gerne magst. **Tanze** eine Runde!
- **Frosch-Alarm**: Setze dich hin wie ein Frosch und hüpf durch den Raum.
- **Jogge auf der Stelle**. Nimm eine Uhr dazu oder stelle dir einen Timer (Eieruhr/Handy). Schaffst du 5 Minuten?
- **Krieche 1 mal** durch alle Zimmer.
- **Tisch decken**. Die Gegenstände transportiere im Gehen, für den Rückweg in die Küche wähle immer eine neue Fortbewegungsart (Hüpfen auf beiden Beinen, ...)
- **Treppenlauf**: Wenn ihr eine Treppe habt, laufe diese 10 mal hoch und wieder runter (Vorsicht: nicht zu schnell!).
- **Treppe**: Stelle dich unten vor die erste Treppenstufe und hüpf auf dieser abwechselnd von einem Bein auf das andere. Wie viele Hüpfen schaffst du?
- **Hast du noch eigene Ideen?**

Spiele mit dem Luftballon

Puste den Luftballon auf und verknote das Ende.

Du brauchst:

1



Ideen

- **Balanciere den Luftballon** auf verschiedenen Körperteilen. Welche Körperteile eignen sich besonders? Wo ist es schwieriger?
- **Halte den Luftballon in der Luft!** Probiere es mit unterschiedlichen Körperteilen.
- **Klemme den Ballon zwischen deine Beine.** Hüpfe damit durch den Raum. Schaffst du es auch bis in den nächsten Raum?
- **Lege dich auf den Bauch** und puste den Ballon vorwärts.
- **Setze dich im Schneidersitz auf den Boden.** Umkreise mit dem Ballon deinen Oberkörper, ohne den Ballon zu verlieren. Schaffst du es 5 mal in die eine und 5 mal in die andere Richtung?
- **Halte den Luftballon am Zipfel fest.** Kreise nun den Arm 5 mal in die eine Richtung und 5 mal in die andere Richtung. Nimm nun den anderen Arm.
- **Welche Ideen fallen dir noch mit dem Luftballon ein?** Probiere aus!

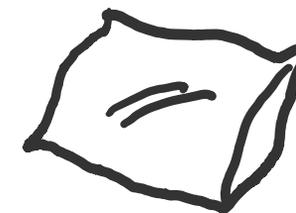
Kissen-Tanz

Ideen

- **Probiere verschiedene Bewegungen** mit dem Kissen aus.
- **Male** deine Bewegungen **auf einem Blatt Papier** (wie hier im Beispiel).
- **Suche dir ein Lied aus** und **überlege dir einen Kissen-Tanz** mit deinen Bewegungen.
- **Führe deinen Kissentanz** zu Hause **vor** 😊. Vielleicht tanzt jemand mit!

Du brauchst:

1x



Karte 4

+

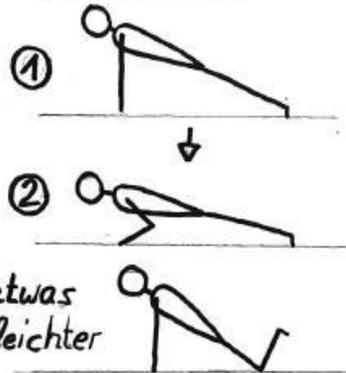
Karte 5

Fitness-Übungen 1

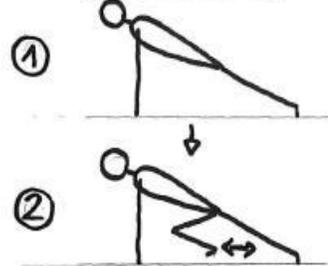
Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte
(es geht aber auch gut ohne!)

Liegestütz



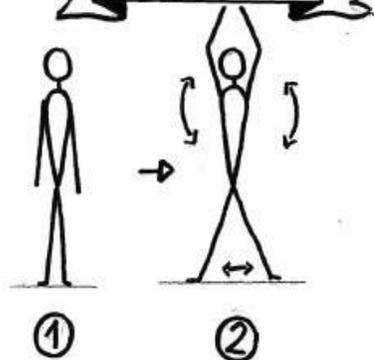
Bergsteiger



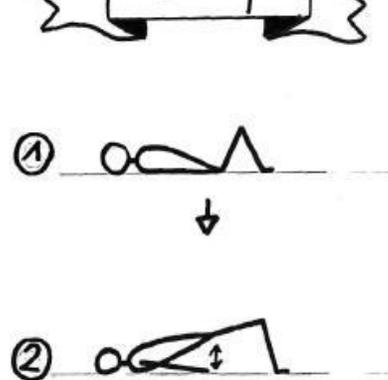
Radfahren



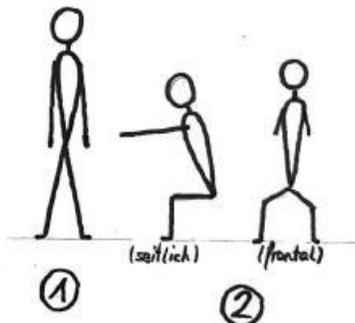
Hampelmann



Beckenlift



Kniebeuge



Auf der Abbildungen findest du einige Vorschläge für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (z.B. 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene** tolle Übungen ein!

Karte 5

+

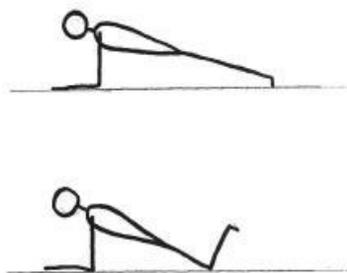
Karte 4

Fitness-Übungen 2

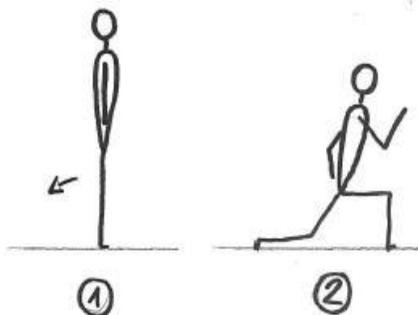
Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte
(es geht aber auch gut ohne!)

Unterarmstütz
"Plank"



Ausfallschritt



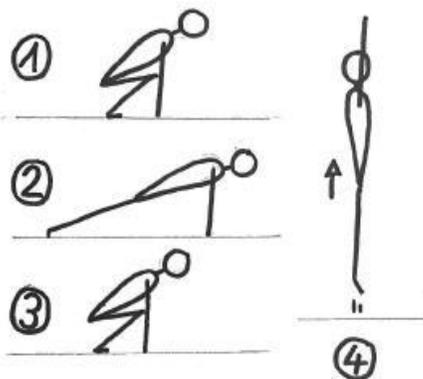
Beinheber



Anfersen



"Burpee"



Kniehelauf



Auf den Bildern findest du einige Ideen für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (zum Beispiel 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene** tolle Übungen ein!

Spiele mit dem Joghurtbecher

Forme aus dem Stück Alufolie eine Kugel.

Ideen

- **Wirf** aus unterschiedlichen Entfernungen **die Kugel in den Joghurtbecher**.
 - Was könntest du noch in den Joghurtbecher werfen? zum Beispiel ein Geldstück, ein Radiergummi
 - Wo könntest du die Kugel noch rein werfen? Zum Beispiel in einen leeren Papiermülleimer, in ein Glas
- **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?
- **Balanciere den Joghurtbecher** auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Kopf, Handrücken). Schaffst du es auch, dich dabei hinzusetzen und wieder aufzustehen?
- **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? (Bild 1, Bild 2 und Bild 3)

Du brauchst:

- 1 Joghurtbecher
- Alufolie
- Schnur
- Klebeband

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Spiele mit einem Trockentuch

Ideen

- Lege das Trockentuch auf den Boden. **Stelle dich darauf**. Drehe das Trockentuch auf die andere Seite, ohne dabei von dem Tuch herunter zu treten. Du darfst den Boden nicht berühren (Bild 1)
- Du brauchst **2** Trockentücher. **Stelle jeden Fuß** auf ein Tuch und bewege dich damit fort. Schaffst du es auch, dich mit nur einem Trockentuch fortzubewegen, ohne dabei den Boden zu berühren?
- Du brauchst 2 Tücher. **Geh in eine Liegestützposition** (siehe Bild 2). Lege unter jeden Fuß ein Tuch und rutsche abwechselnd mit dem rechten Bein nach rechts und dem linken Bein nach links.
- Lege das Trockentuch auf den Boden. **Greif das Tuch mit einem Fuß** und übergebe es in deine Hand. Schaffst du es, das Trockentuch mit deinem Fuß zu greifen, in die Luft zu werfen und es dann mit den Händen aufzufangen? Tipp: Ziehe deine Socke aus, sodass du **barfuß** ist! (Bild 3 und Bild 4)



Bild 1



Bild 2



Bild 3 und 4

Du brauchst:

1-2 Trockentücher

Tipp: barfuß
oder mit Socken

Karte 8

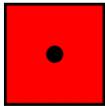
+

Karte 9

Würfel-Workout 1

Gestalte deinen eigenen Würfel-Workout!

- Überlege dir für jede Übung eine **bestimmte Anzahl an Wiederholungen** oder eine **bestimmte Zeit**, wie zum Beispiel:



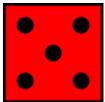
25 Hampelmänner

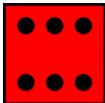


30 Sekunden Unterarmstütz









Du brauchst:



Nimm dir einen **Zettel** und **schreibe** dir für jede Zahl auf dem Würfel **eine Übung auf!**

Karte 9

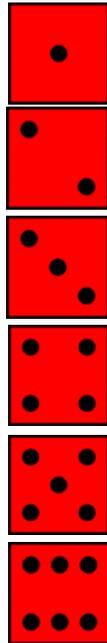
+

Karte 8

Würfel-Workout mit Ball 2

Gestalte dein eigenes Würfel-Workout!

Du brauchst:



Den Ball zwischen den Beinen vor und zurück rollen.

Mit den Füßen abwechselnd auf den Ball tippen.

Ball mit beiden Händen festhalten und im Sitzen links und rechts neben dem Körper auf den Boden tippen.

Tipp:

Du kannst auch einen anderen Gegenstand wählen und damit ein weiteres Würfel-Workout gestalten.

Vorsicht!



- Der Ball bleibt auf dem Boden oder in der Hand!
- Achte auf genügend Platz, wenn du die Übungen machst!
- Alles, was kaputt gehen kann, musst du vorher wegräumen!

Spiele mit einem Pappteller

Forme aus dem Stück Alufolie eine Kugel.

Du brauchst:

1 Pappteller
Alufolie
Eimer

ausreichend
Platz

Ideen

- Benutze den **Pappteller als Schläger**. Schlage von unten mit dem Pappteller gegen die Kugel und halte sie dann mit Hilfe des Tellers in der Luft.
- Benutze den Pappteller als Schläger. Wirf die Kugel in die Luft und versuche, sie danach in einen Eimer zu schlagen.
- **Spiele mit einem Partner/ einer Partnerin**. Jeder hat einen Pappteller als Schläger. Spiele dir die Kugel mit dem Partner/der Partnerin zu.
- **Du hast 2 Pappteller**. Bewege dich damit durch das Haus ohne dabei den Boden zu berühren.
- **Spiele Frisbee mit einem Pappteller**. (Das kannst du besser draußen spielen 😊!)

Stift eintauchen

Du brauchst:

- 1 Stift
- leere Flasche(n)
- etwas Schnur

Ideen

- **Binde eine Schnur an einen Stift.** Befestige das andere Ende der Schnur hinten an deiner Gürtelschnalle. Stelle dich über eine leere, geöffnete Flasche. Schaffst du es ohne die Hilfe deiner Hände, den Stift in die Flasche einzutauchen?
- Du kannst das Spiel auch zusammen **mit einem Partner/ einer Partnerin** spielen:
 - Wer schafft es zuerst, den Stift einzutauchen?
 - Stellt euch jeder 3 oder mehr Flaschen hintereinander auf. Wer schafft es zuerst, den Stift einmal in jede Flasche einzutauchen?



Karte 12

+

Karte 13

Tabata-Workout 1

- Willst du wissen was ein **Tabata-Workout** ist?
- Dann schaue dir dazu bei [youtube.de](https://www.youtube.de) ein Video an und mache gleich mit!

Suche bei youtube nach: **TABATA ELEMENTARY**

Du brauchst:



Tipp:

Wenn du dich mit ausgebreiteten Armen einmal im Kreis drehen kannst, hast du genügend Platz!

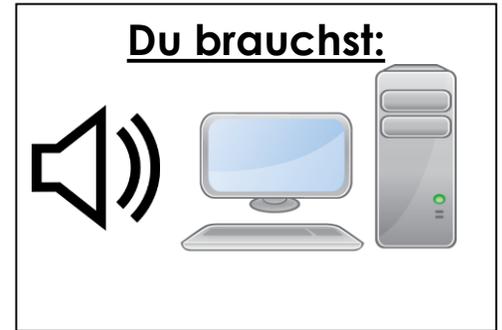
Karte 13

+

Karte 12

Tabata-Workout 2

Gestalte deinen eigenen Tabata- Workout.



- Das Workout wird **zur Musik** gemacht und besteht aus **8 Fitnessübungen**.
- **Jede Übung dauert 20 Sekunden**, danach kommt **eine Pause von 10 Sekunden**.
- Auf [youtube.de](https://www.youtube.de) oder [spotify](https://www.spotify.de) findest du fertige **Tabatasongs** oder **Videos**.

Suche dort nach: **TABATA MIX**

- Die **Karten 4 und 5** „Fitness-Übungen“, können dir helfen dein eigenes Tabata-Workout zu gestalten!
- Mach das Workout auch mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden!

Tipp:

Wenn du dich mit
ausgebreiteten Armen
einmal im Kreis drehen
kannst, hast du
genügend Platz!

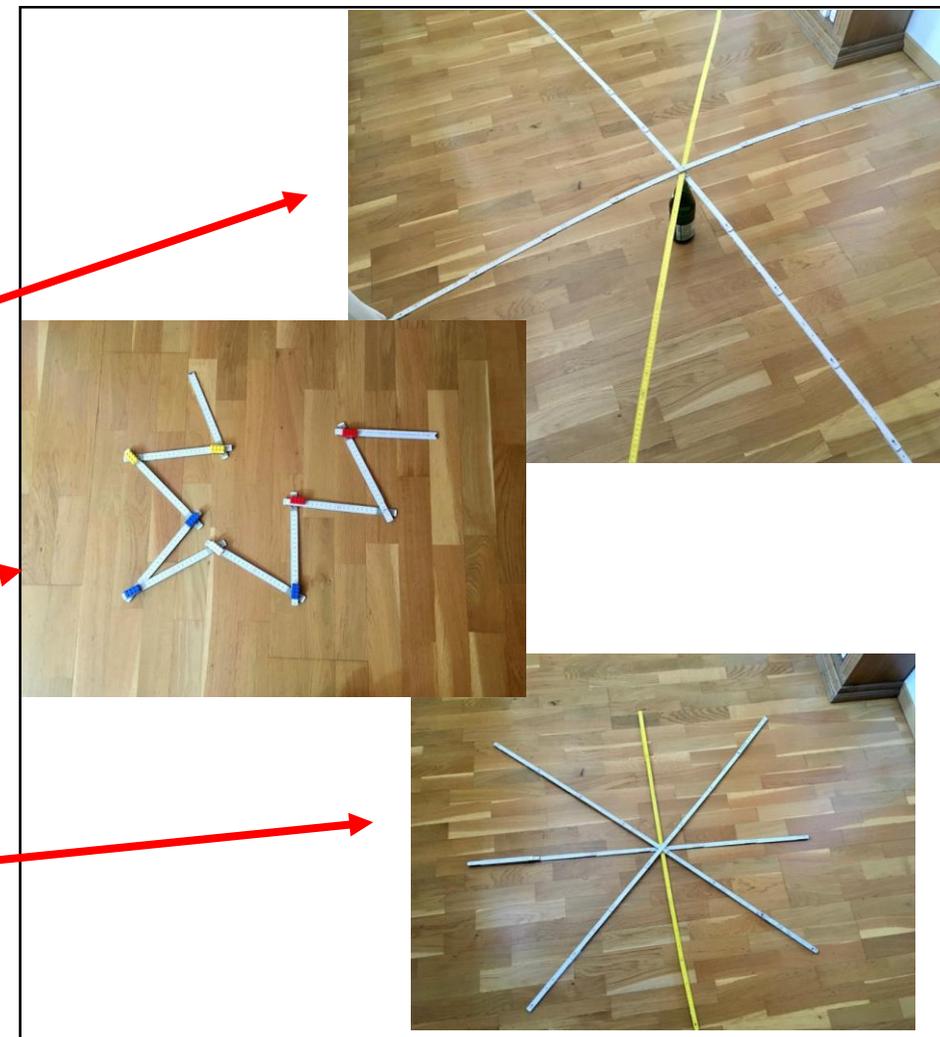
Zollstockexperimente

Du brauchst:

- einen oder besser mehrere Zollstöcke



- **Balanciere den Zollstock** (geschlossen und auch geöffnet) auf verschiedenen Körperteilen.
- **Legе unterschiedliche Formen** mit dem Zollstock auf dem Boden.
- **Legе den geöffneten Zollstock auf eine Flasche**, ohne dass er hinunterfällt. Wenn du mehrere Zollstöcke zur Verfügung hast, dann versuche die Zollstöcke auf der Flasche zu stapeln.
- Öffne den Zollstock und lege ihn irgendwie geknickt auf den Boden. **Legе auf die Gelenke kleine Gegenstände**, z.B. Legosteine. Biege den Zollstock gerade, ohne dass die Gegenstände herunterfallen.
- Wenn du mehrere Zollstöcke hast: **Legе einen Stern** auf den Boden und versuche durch die einzelnen Kästchen zu springen.

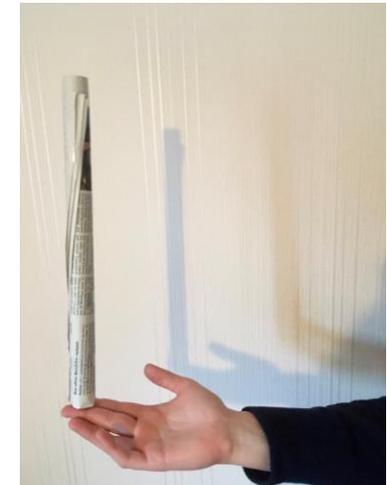


Spiele mit der Zeitung

Du brauchst:
eine alte Zeitung



- **Bastele dir aus einer alten Zeitung Zeitungsrollen.** Rolle dafür eine Seite der Zeitung, sodass eine lange Rolle entsteht. Diese Rolle fixierst du nun mit Klebeband oder Tesafilm so, dass sie gut zusammenbleibt.
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auf deiner offenen Hand.
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auch auf anderen Körperteilen.
- Lege mehrere Zeitungsrollen mit etwas Abstand vor dir auf den Boden. **Springe über die Zeitungsrollen.** Was für Sprungmöglichkeiten findest du?
- Hast du noch **neue Ideen**, was du mit den Zeitungsrollen machen kannst?



Spiele mit Centmünzen

Du brauchst:

Centmünzen,
eine Schüssel,
einen Becher



- **Male dir eine eigene Zielscheibe.**
- **Wirf eine Centmünze** mit etwas Abstand **auf die Zielscheibe**. Wie viele Punkte sammelst du bei drei Würfen?
- **Wirf eine Centmünze** mit etwas Abstand **in eine große Schüssel**. Wie viele Treffer schaffst du mit 10 Münzen?
- Wenn dies gut funktioniert, **wirf Centmünzen** mit etwas Abstand **in einen Becher**. Auch hier hast du 10 Würfe. Wie viele Treffer schaffst du jetzt?
- **Den Abstand wählst du immer selber.** Je weiter entfernt du stehst, desto schwieriger wird es natürlich. Du kannst auch mehrere Schüsseln und Becher hintereinander stellen. **Probiere es einfach mal aus** und traue dir etwas zu! 😊



Kräftigung der Füße

Du brauchst:
deine Füße, eine
Zeitung,
(Joghurt)Becher

- **Ziehe deine Socken aus.**
- **Laufe auf Zehenspitzen** durch die Wohnung.
- **Laufe auf Fersen** durch die Wohnung.
- **Schleiche** möglichst leise 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.
- **Baue eine Pyramide** aus (Joghurt)Bechern, natürlich mit deinen Füßen.
- **Probiere aus**, was du mit den Füßen noch alles machen kannst.



Joghurtbecher Ping Pong

Du brauchst:

2x



1x

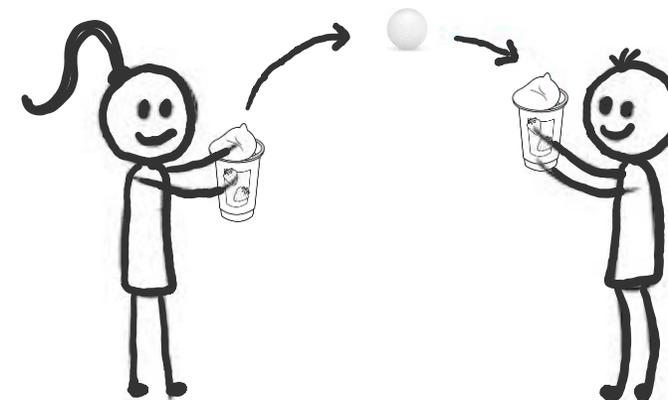


Ideen

- Spiele den Tischtennisball zu deinem Partner → dieser muss den Ball mit dem Joghurtbecher auffangen.
- **Variante 1:** der Ball darf den Boden nicht berühren und muss aus der Luft gefangen werden
- **Variante 2:** der Ball darf einmal auf den Boden tippen, bevor er aufgefangen wird
- derjenige, der den Ball in seinem Becher auffängt, bekommt einen Punkt

Du kannst das Spiel auch alleine spielen:

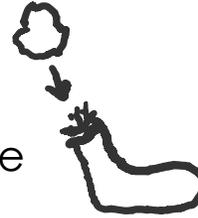
- Werf den Ball so hoch du kannst und fange ihn mit dem Becher wieder auf.



Sockenbälle - Anleitung

Stelle deine eigenen Sockenbälle her!

Anleitung



1. Kugel aus Zeitungspapier in eine Socke stecken → bis zum Ende

2. Socke verdrehen



3. Hand in die Socke stecken und Kugel greifen

4. Socke umstülpen

5. Socke verdrehen und wieder umstülpen

6. Nochmal Socke verdrehen und umstülpen

Tipp:

Auf der nächsten Karte findest du hierzu Bilder, die dir genau zeigen, wie du einen Sockenball herstellst.

Tipp:

Du kannst die **Sockenbälle** für verschiedene Sachen benutzen:

- Jonglieren
- Zielwerfen
- Sockenboccia

Karte 20

+

Karte 19

Karte 21

Karte 22

Karte 23

Karte 24

Anleitung für Sockenbälle:

(eignet sich super zum Jonglieren)



Du brauchst:

- alte Socken
- Zeitungspapier (eine Seite pro Ball)

Los geht's:

1. Papierkugel in die Socke → 2. bis zum Ende → 3. Socke verdrehen → 4. Hand die Socke → 5. Kugel greifen



11. umstülpen ← 10. verdrehen ← 9. umstülpen ← 8. verdrehen ← 6. + 7. Socke umstülpen

Karte 21

+

Karte 19

Karte 20

Karte 22

Karte 23

Karte 24

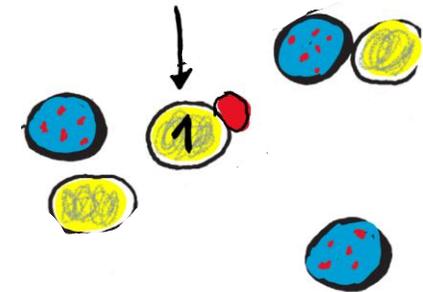
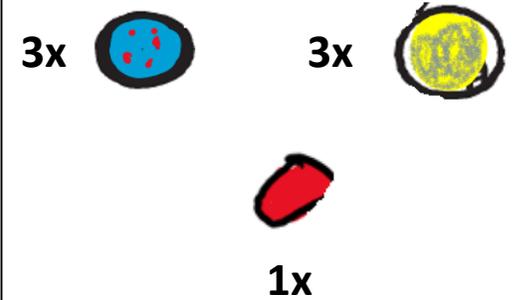
Socken-Boccia

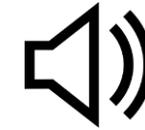
Nah dran punktet!

Spielanleitung

- Partner 1 wirft den kleinen Sockenball (Zielball) und danach seinen eigenen Sockenball so nah wie möglich an den Zielball.
- Danach ist Partner 2 dran und wirft seinen Sockenball.
- Wechselt euch ab bis jeder alle 3 Bälle geworfen hat.
- Wer am nächsten dran ist, bekommt so viele Punkte wie auch Bälle am nächsten am Zielball sind.

Du brauchst:





Jonglieren

Benutze deine selbstgemachten Sockenbälle!

Ideen

- Du möchtest **Jonglieren lernen**, dann stell dir 3 Sockenbälle her und suche auf [youtube.de](https://www.youtube.de) nach:

Jonglieren im Kindernetz
oder
Jonglieren wbs

- **Tipp: Übe** das Werfen und Fangen **vor einer Wand**, damit du nicht zu weit nach vorne wirfst.
- **Fange mit der nächsten Übung erst an**, wenn du die Übung vorher richtig sicher kannst!

Tipp

Nutze die Karten ...
„Anleitung für
Sockenbälle“ um
deine eigenen
Jonglierbälle
herzustellen.

Karte 24

+

Karte 19

Karte 20

Karte 21

Karte 22

Karte 23

Du brauchst:

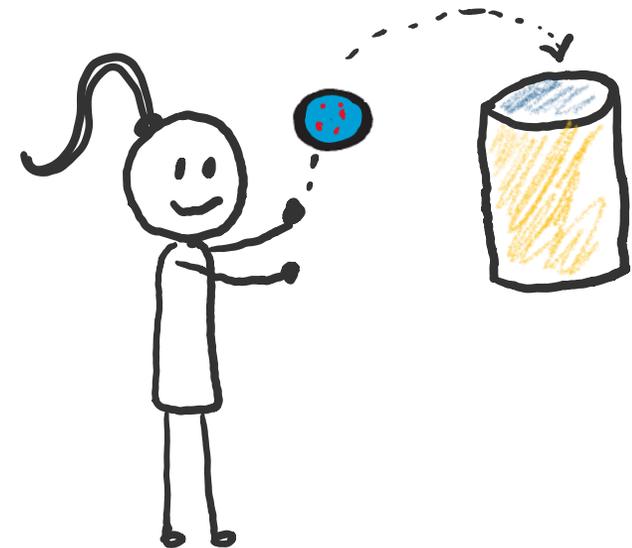
Sockenbälle

Sockenball-Zielwurf

Ideen

- Suche dir verschiedene Gegenstände und Orte, wo du den Ball hineinwerfen kannst (Wäschefass, Papiermülleimer, Schublade...)
- Überlege dir verschiedene Wurfbewegungen (von oben werfen, von unten werfen, rückwärts werfen usw.)
- Du kannst den Abstand vergrößern, falls es zu einfach wird.
- Überlege dir eine Möglichkeit, wie man Punkte erzielen kann (normaler Wurf einen Punkt, rückwärts werfen 2 Punkte...)

Du kannst auch mit einem Mitspieler spielen!



Auf ein baldiges Wiedersehen!

