

# Bewegungsspiele für Zuhause

Liebe Eltern,  
in dieser Broschüre finden Sie Spielanregungen, wie Sie ihren Kindern Raum geben können, ihren normalen Bewegungsdrang gezielt zu stillen. Es sind ganz unterschiedliche Anregungen, die Sie mit gewöhnlichen Haushaltsmaterialien umsetzen können. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie können jedes Spiel an ihre räumlichen oder materiellen Bedingungen anpassen.  
Viel Spaß und Freude mit den Spielen und der gemeinsamen Zeit mit ihren Kindern.

## Workout

Ganz simpel können Sie mit ihrem Kind gemeinsam eine Sporteinheit machen, Workout für die Kleinen und Großen sozusagen. Optimal ist es natürlich, wenn Sie das Workout mit ihrem Kind gemeinsam tun. Das gemeinsame Tun schafft Verbundenheit und ihr Kind wird sehr viel mehr Spaß und Motivation dabei haben, wenn es sieht, wie Sie es ihm gleichtun und wie ihr Kind, vielleicht sogar in einigen Übungseinheiten länger durchhält als Sie. Denn Sport und Bewegung ist gleichermaßen wichtig für ALLE, es gibt ihnen einen Ausgleich zum Alltag und baut Stress ab.

### Ideenanregungen für ein Workout mit ihrem Kind

Versuchen Sie, jede Übungseinheit möglichst **eine Minute durchzuhalten**. Vielleicht machen Sie ein kurzes Lied an, dass nach einer Minute zu Ende ist. Oder sie lassen ihr Kind singen, wenn es Spaß daran hat. Das erhöht allerdings den Schwierigkeitsgrad.

- auf einer Stelle hüpfen
- auf dem Rücken liegen und mit den Beinen „Fahrrad fahren“
- mit ausgestreckten Armen stehen, während etwas in den Handinnenflächen gehalten wird  
z.B. ein Paket Taschentücher
- auf einem Bein balancieren
- aus dem Liegen, ohne die Hände zu benutzen, zum Sitzen kommen (Situp)  
(Die Hände können dabei in Richtung Füße ausgestreckt werden.)
- aus dem Stand in die Hocke und wieder in den Stand (Kniebeugen)
- auf einer Stelle laufen
- auf einer Stelle laufen, dabei die Knie so hoch heben, wie möglich (Storchengang)
- Hampelmann-Sprung

Sie können gerne selbst noch Ideen entwickeln, die Sie gemeinsam mit ihren Kindern tun können. Vielleicht hat ihr Kind ebenfalls gute Ideen.

**Bewegung** (Die meisten der Spiele sind für mehr als ein Kind. Haben sie nur ein Kind, spielen sie einfach mit dem Kind gemeinsam.)



**Spekulatius-Frühstück** → Auf dem Tisch liegt ein kunstvoll mit Band und Schleife locker verpacktes Paket und ein Würfel. Wer zuerst eine Sechsz gewürfelt hat, zieht eine Küchenschürze und dicke Handschuhe an und versucht, das Paket mit Messer und Gabel aufzuschneiden. Aufschneiden ist verboten. Inzwischen würfeln die anderen Kinder weiter. Wer die nächste Sechsz geworfen hat, zieht sich Küchenschürze und Handschuhe an und macht da weiter, wo er seinen Vorgänger abgelöst hat. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Spekulatius mit Messer und Gabel gegessen wurden.



**Zeitungs-Tanz** → Jedes Kind erhält eine Zeitungs-Doppelseite, legt sie auf den Boden und tanzt auf ihr zur Musik. Wenn die Musik stoppt, wird das Blatt einmal zusammengelegt und auf der verkleinerten Fläche weitergetanzt. Bei jedem Musikabbruch wird die Tanzfläche so um die Hälfte verkleinert. Wer von der Tanzfläche abkommt, scheidet aus.

Um keinen Streit zu verursachen, spielen Sie einfach so lange, bis niemand mehr auf dem viel zu kleinen Stück Zeitung tanzen kann.



**Tiere-Raten** → Jeder Mitspieler, ob Kind oder Erwachsener, überlegt sich ein Tier und stellt es nur durch Bewegungen dar. Die anderen müssen raten, welches Tier gemeint ist.



Fällt Ihnen oder Ihrem Kind kein Tier mehr ein, suchen sie sich ein Tierbilderbuch oder ein Tiermemory, um neue Anregungen zu bekommen.



**Schatz-Suche** → In einer dunklen Höhle ohne Licht liegen wertvolle Edelsteine. Die Kinder kriechen mit verbundenen Augen auf allen Vieren durch die Höhle (das Zimmer) und versuchen, durch Tasten die Edelsteine (Murmeln) zu finden.



Statt Murmeln können zum Beispiel auch Knöpfe, Kleingeld oder Legosteine benutzt werden.

## Bewegung



**Stopp-Tanz** → Die Kinder tanzen nach einer Musik wild durch den Raum. Wenn die Musik ausgestellt wird, müssen sie in der Bewegung stoppen und so lange ausharren, bis es weiter geht.



**Dosen-Wettlauf** → Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Jede Mannschaft erhält drei Dosen. Der erste Läufer steht an der Startlinie auf zwei Dosen, in der Hand hält er die dritte. Auf das Startkommando hin stellt er die dritte Dose – ohne selbst den Boden zu berühren – einen Schritt weiter, setzt einen Fuß drauf und nimmt die zurückgelassene Dose auf. Nur wer fehlerlos an den Ausgangspunkt zurückkehrt, kann die Dosen an den nächsten

Läufer übergeben. Bei einem Fehler muss der Läufer zur Startlinie zurück.  
Variante für jüngere Kinder: Bierdeckel anstatt Dosen.

Dieses Spiel kann auch mit Zeitungspapier, statt Dosen gespielt werden. Außerdem muss es nicht als Wettkampf gegen eine andere Mannschaft stattfinden, sondern kann auch als Wettlauf gegen die Zeit alleine gespielt werden.



**Oster-Schatzsuche** → Die Eltern zeichnen einen Schatzplan (Garten, Haus, Park) mit Stellen, wo Schätze versteckt sind. In jedem Versteck befindet sich neben einem Schatz auch ein Kärtchen, auf dem ein Tier (Hase, Katze, Känguru, Storch, Affe etc.) abgebildet ist. Bis zum nächsten Versteck müssen die Kinder (und die Erwachsenen) sich nun so wie das abgebildete Tier fortbewegen. Die Schätze verstauen sie in einem Beutel, den sie um den Hals gehängt haben.

Die Tierkarten können z.B. aus einem Tiermemory stammen.



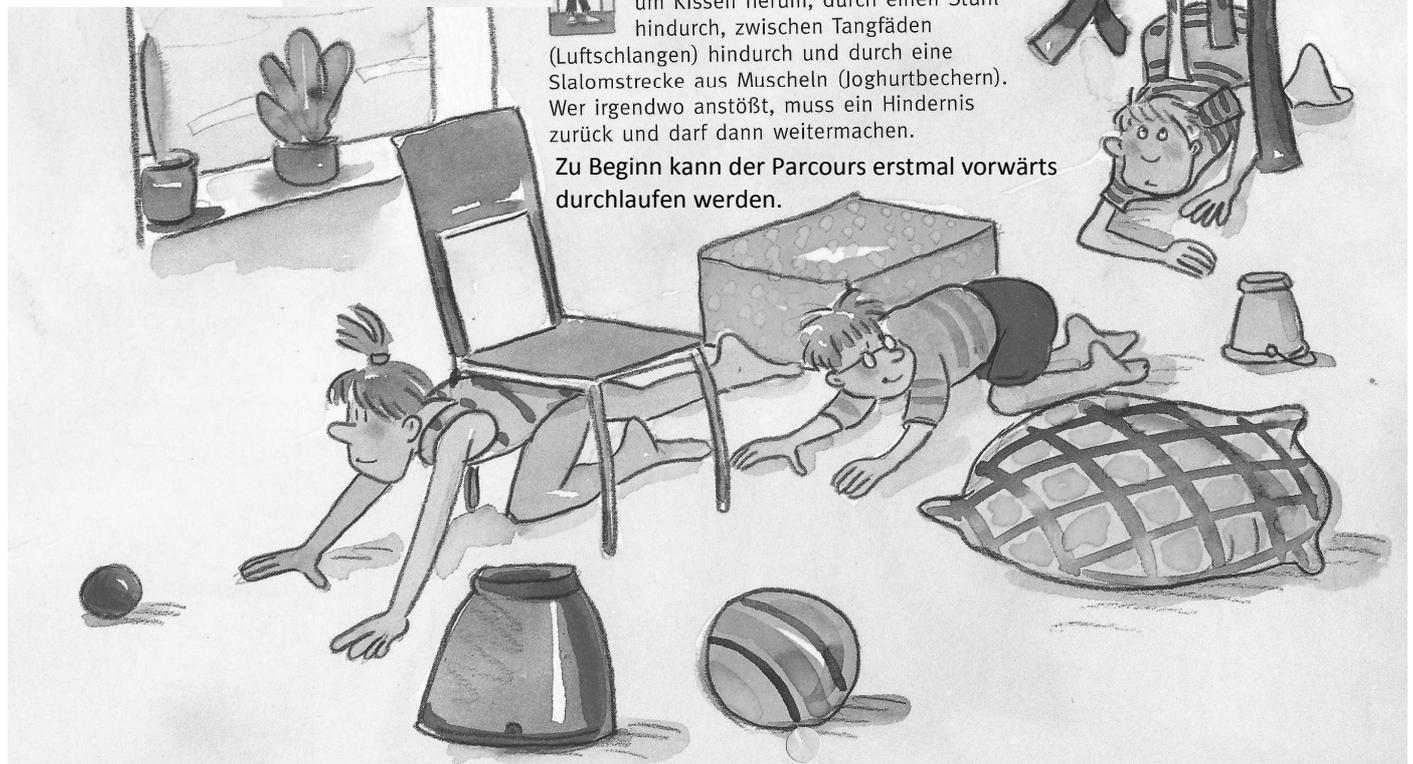
**November-Schnee** → Erste Schneeflocken im November: Die Mutter/der Vater bläst einige kleine Daunenfeder in die Luft. Die Kinder müssen versuchen, eine davon in der Luft zu fangen. Anschließend legen sie die gefangene Feder bei ausgestrecktem Arm auf die offene Handfläche und drehen sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Wer seine Handfläche richtig gegen die Luftströmung dreht, schafft dies eine Zeit lang.



**Krokodil** → Das Krokodil kriecht im Raum umher und versucht, Kinder zu fangen. Diese sind auf einem Sofa, einem Sessel, einem Stuhl oder einer Kiste in Sicherheit. Nur wenn sie den Fußboden berühren, darf das Krokodil sie fangen. Hat es ein Kind gefangen, tauschen beide die Rollen.



**Krabben-Krabbeln** → Die Kinder krabbeln rückwärts durch einen Hindernis-Parcours: um Kissen herum, durch einen Stuhl hindurch, zwischen Tangfäden (Luftschlangen) hindurch und durch eine Slalomstrecke aus Muscheln (Joghurtbechern). Wer irgendwo anstößt, muss ein Hindernis zurück und darf dann weitermachen. Zu Beginn kann der Parcours erstmal vorwärts durchlaufen werden.



# Wahrnehmung/Tastspiele

## Tastsack

Das einfachste und bekannteste Tastspiel: In einem kleinen Sack lassen wir verschiedene Gegenstände verschwinden. Die Kinder sollen dann mit beiden Händen in den Sack greifen und durch Tasten die Dinge erraten. Schwieriger wird es, wenn man nur mit einer Hand tasten darf.

Sie können das Spiel, je nach dem Alter des Kindes, leichter und schwieriger gestalten und sich alle möglichen Aufgaben ausdenken. Ganz unterschiedliche Gegenstände in Form und Größe – ein Löffel, ein kleiner Ball, ein Baustein etwa – lassen sich leicht ertasten. Größere Dinge sind einfacher zu unterscheiden als kleine. Kniffliger wird es, wenn im Sack zum Beispiel lauter Bälle erkannt werden sollen: ein Plastikball, ein Gummiball, ein Tischtennisball und ein Tennisball. Und das ist eine Aufgabe für Könner: Lauter kleine und sehr ähnliche Spielzeugautos vom Rennwagen bis zum Polizeiauto und zum Krankenwagen sollen richtig ertastet werden.

Als Sack kann ganz einfach eine Einkaufstasche benutzt werden.

## Wörter be-greifen

Ein Kind lernt Wörter durch be-greifen. Übrigens: Auch das Wort Begriff kommt von begreifen. Viele Eigenschaftswörter bekommt ein Kind „in den Griff“, indem es die Dinge befühl und betastet. Dann kommen die Wörter wie von selbst! Rau und glatt, hart und weich, kalt und warm, rund und eckig, dick und dünn, kuschelig, stachelig, klebrig, flauschig...

Also geben Sie Ihrem Kind viele Gelegenheiten zum Be-greifen und bieten Sie ihm die unzähligen Begriffe an! Oder legen Sie eine richtige Fühlkiste an! Mit Stoff- und Lederresten, Fellstücken, Wollknäueln, Wattebäuschen, Schaumgummi, mit Sand- und Seidenpapier, Bauklötzen und Plastikteilen. Einfach alles, was sich interessant anfühlt, paßt in die Kiste. Man kann Tast- und Ratespiele damit machen, einfach mit Lust hineinfassen oder die Gegenstände sortieren. Wer will, kann Teile aus dem Sammelsurium auch auf Karton aufkleben und so ein richtiges Fühl-Gemälde herstellen.

## Gefüllte Socken

Alte Socken sind in der Spielzeugkiste besser aufgehoben als in der Kleidersammlung. Man kann sie nämlich gut für Tastspiele gebrauchen. Füllen Sie jeweils zwei Socken mit dem gleichen Material – mit Seidenpapier, Watte, Alufolie, mit Reis, Kies oder Kronenkorken. Die Socken werden an einer Schnur mit Wäscheklammern aufgehängt. Jeder Mitspieler soll nun versuchen, mit verbundenen Augen nur durch Tasten ein Paar mit dem gleichen Inhalt zu finden. Erst wenn er die beiden Socken auch noch von der Leine abgehängt hat, darf er die Augenbinde abnehmen und nachschauen, ob's stimmt.

Die Socken müssen nicht unbedingt aufgehängt werden. Man kann sie auch einfach mit einem Gummiband oder einem Stück Geschenkband verschließen und den Kindern mit geöffneten Augen die Socken zum Erfühlen in die Hand geben. So entsteht ein schönes Fühl-Memory.

## Erbsenschüssel

Mit einer großen Schüssel, gefüllt mit getrockneten Erbsen, Bohnen, Linsen oder Mais, kann man sich die schönsten Versteckspiele ausdenken. In der Schüssel wird ein kleiner Gegenstand versenkt: eine Spielfigur, eine Murmel, eine Münze oder ein Bonbon. Die Hände gehen dann auf Schatzsuche. Schon das Wühlen und Fühlen im körnigen Inhalt ist ein Genuß!

Statt Erbsen, könnte auch Reis benutzt werden.

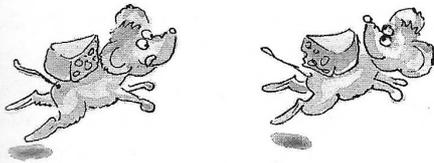
## Vergrabene Schätze

Ähnlich wie in der Erbsenschüssel kann man im Sand wunderbar Schätze vergraben – ob Pfennigstücke, Perlen, Knöpfe oder Büroklammern. Zwei Schatzsucher graben zum Beispiel um die Wette nach versteckten Pfennigstücken. Wer findet die meisten? Da kommt es freilich schnell zu einem „Sandsturm“ – deshalb sollten die Sandspiele besser draußen gespielt werden.

## Wahrnehmung/Gleichgewicht

### Zeitungs-Inseln

Jeder Mitspieler bekommt zwei zur Hälfte gefaltete Zeitungsseiten, stellt sich auf eine Seite und legt die andere vor sich hin. Auf diesen papierernen Inseln soll sich jeder bis zu einem Ziel vorwärts bewegen. Dabei muß man immer auf einer Seite stehen und die andere wieder nach vorne legen. Hauptsache, man tritt auch wirklich nur auf die Inseln und fällt nicht ins Wasser!



### Lastesel

Die Kinder spielen Lastesel: Sie krabbeln auf dem Boden und transportieren dabei verschiedene Dinge auf dem Rücken, etwa ein Kissen, eine Decke, ein Buch oder eine Schuhschachtel. Spannend und ganz schön schwierig ist ein Lastesel-Wettlauf: Zwei Kinder gehen gemeinsam an den Start und tragen ein Paket auf dem Rücken bis zu einem vereinbarten Ziel. Dabei muß man sich sehr vorsichtig vorwärts bewegen, denn die Last darf nicht herunterfallen. Im Paket kann eine Belohnung sein, die der Sieger am Ziel auspacken darf.

### Schubkarren

Dieses Spiel ist uralt – und sehr anregend für den Gleichgewichtssinn. Ein Kind ist der Schubkarren und wird an den Beinen von einem Erwachsenen festgehalten, während es sich nur mit den Armen und den Händen vorwärts bewegt. Man sollte dabei darauf achten, das Kind an den Oberschenkeln zu fassen, damit der Rücken nicht belastet wird.

### Seiltänzer

Ein Seil auf dem Boden genügt für einen Seiltänzer-Auftritt. Alle Mitspieler versuchen, auf Strümpfen oder barfuß möglichst aufrecht über das Seil zu laufen. Mit ausgebreiteten Armen oder mit einem Regenschirm läßt sich das Gleichgewicht besser halten. Und ganz Mutige können mit geschlossenen Augen vorwärts und rückwärts einen Seiltanz wagen, auf Zehenspitzen übers Seil gehen oder sich sogar hüpfend vorwärts bewegen.

Für größere Kinder kann man den Seiltanz schwieriger gestalten: Zwei Seile werden mit Kurven und Kreuzungen ausgelegt. Wer schafft es, mit verbundenen Augen ans richtige Ende eines Seiles zu gelangen?

Wer kein Seil zuhause hat, kann auch Geschenkband benutzen. Nur mit geschlossenen Augen muss ein Seil benutzt werden, dass man mit den Füßen ertasten kann. Das ist bei einem Geschenkband nicht der Fall.

### Kissenlauf

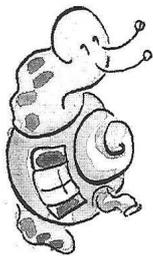
Mit einem Kissen auf dem Kopf muß man ganz aufrecht und vorsichtig gehen. Probieren Sie es mit Ihrem Kind aus! Wer will, kann gemeinsam mit den Kindern eine Strecke mit einem Ziel für den Kissenlauf bestimmen. Viel leichter geht das Kunststück allerdings mit einem Sandsäckchen oder einem Reisbeutel auf dem Kopf. Das ist deshalb eine gute Vorübung für den Kissenlauf.

### Berg- und Tal-Bahn

Ein paar Stühle werden mit etwas Abstand hintereinander aufgestellt – das ergibt eine Berg- und Tal-Bahn! Man muß immer unter einem Stuhl durchkriechen und auf den nächsten steigen, dann wieder unten durch und oben drüber. Wenn man zwei Stuhlreihen aufstellt, können zwei Kinder oder zwei Gruppen um die Wette „Bahnfahren“.

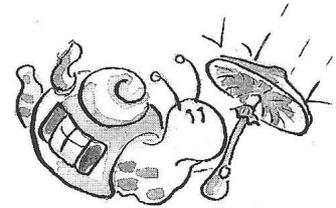
## Die Rückenschnecke

Diese Geschichte wird auf dem Rücken „erzählt“. Ihr Kind sitzt oder liegt auf dem Bauch. Sie malen mit der Hand jeweils auf den Rücken, was gerade passiert.



*Im Schneckenhaus ganz innen drin,  
da schläft die Schnecke Ann-Kathrin.*

(eine Spirale von innen nach außen auf den unteren Teil des Rückens malen)

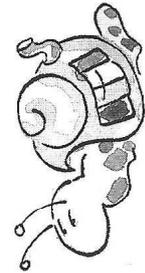


*Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus.*

(mit den Fingern auf der Stelle klopfen)

*Sie kriecht bis oben hin,  
die Schnecke Ann-Kathrin.*

(mit zwei Fingern langsam rechts und links der Wirbelsäule hochkrabbeln)



*Sie schaut sich um,  
kriecht rundherum*

(im Nacken und im Schulterbereich rundherum krabbeln)



*und sagt: „Bei diesem Wetter,  
da ist's im Bett viel netter!“*

*Stück für Stück*

(mit den Fingern entlang der Wirbelsäule zurück nach unten krabbeln)

*kriecht sie zurück,  
legt sich dann drin zur Ruh  
und sperrt die Haustür zu.*

(eine Spirale von außen nach innen malen, bei „zu“ mit einer Drehbewegung auf dem Rücken „zusperren“)



## **Was man alles mit verbundenen Augen machen kann**

(Die Ideen können genauso gut mit geöffneten Augen gemacht werden oder unter einem Tuch versteckt, wenn das Kind sich nicht gerne die Augen verbinden lässt oder noch klein ist.)

- Bausteine nach ihrer Form sortieren
- aus Knetmasse Kugeln, Rollen, Würfel oder Phantasiefiguren formen
- in drei Schüsseln warmes, kaltes und lauwarmes Wasser füllen und dann erfühlen und benennen
- mit ausgebreiteten Armen durch einen Raum gehen und versuchen, nirgendwo anzustoßen
- verschiedene Holztiere ertasten
- unter einer Decke Dinge verstecken, von denen es immer zwei gleiche gibt, die gleichen müssen ertastet werden
- Pfeifenreiniger zurechtbiegen, so dass bestimmte Formen entstehen
- an einem Seil entlang krabbeln/auf einem Seil balancieren
- auf dem Boden krabbeln und in einem Topf alle Murmeln oder Legosteine einsammeln die dort verstreut sind
- verschiedene Dinge nach Größe, Farbe oder Anzahl sortieren, z.B. Münzen, Wäschekammern, Knöpfe, Legosteine
- auf jede Hand einen Gegenstand legen und das Kind entscheiden lassen, welcher schwerer ist
- die Schuhe der Familie durcheinanderwerfen und wieder nach Paaren sortieren

## **Wie man Kinder ins Gleichgewicht bringen kann:**

- eine Hindernisbahn mit Tischen, Stühlen, Schachteln und Balancierseilen aufbauen, auf der die Kinder krabbeln, kriechen und klettern können
- auf Zeitungen von einer zur nächsten Zeitung hüpfen
- auf dem Bett Trampolin springen
- auf einer aufgeblasenen Luftmatratze ruhig stehen ohne umzufallen
- einen Luftballon auf dem Finger, auf der Nasenspitze oder auf dem Knie balancieren