

Auf Familie! Fertig? Los!

Bewegungsspiele für Groß und Klein





Inhalt

Bewegung ist der Grundstein für eine gesunde Entwicklung	4
Kleiner Fitnessstest für die ganze Familie	6
Testen Sie das motorische Fitnesslevel Ihrer Familie!	7
Bewegter Familienalltag	8
Spazieren gehen ohne Quengelei	9
Spielen mit Alltagsmaterialien – Schwämme, Joghurtbecher und Co.	10
Bewegungs-TÜV im Kinderzimmer	12
Spiele für drinnen – sich regen bei Regen	13
Wahrnehmungsspiele – Bewegung mit allen Sinnen	16
Spiele für draußen – Toben macht schlau	18

In dieser Broschüre finden Sie Bewegungsspiele für Groß und Klein, informative Erläuterungen und praktische Tipps. Die Spiele kommen mit einfachen Regeln aus. Das Maß der Anleitung hängt vom Alter Ihrer Kinder ab. In jedem Kapitel finden Sie hinter der Anrede „Liebe Kinder!“ Textabschnitte mit kindgerechter Ansprache, die sich gut zum Vorlesen eignen.

Um die Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Liebe Eltern,

es ist paradox: Unsere Gesellschaft wird immer mobiler, doch die Menschen selbst bewegen sich immer weniger. Langes Sitzen im Büro, in der Schule und in der Freizeit ist die Regel. Der anhaltende Bewegungsmangel ist ein Phänomen, das immer stärker auch auf unsere Kinder übergreift. Frei- und Spielräume, in denen sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können, schwinden. Stattdessen verbringen Kinder den Großteil ihrer Zeit mit bewegungsarmen Beschäftigungen in geschlossenen Räumen.

Warum – so fragen Sie vielleicht – nimmt sich die KKH dieses Themas an? Der Rückgang an aktiver Bewegung, in Verbindung mit Übergewicht und ungesunder Ernährung, fordert einen sichtbaren gesundheitlichen Tribut. Die Krankenkassen verzeichnen jedes Jahr mehr Krankheiten, die im Zusammenhang mit einem inaktiven Lebensstil stehen.

Gerade unsere Kinder sind von den Folgen der Bewegungsarmut besonders betroffen: Neben mangelnder Kondition und wachsender Unbeweglichkeit greifen psychosomatische Störungen, Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrationsprobleme und Lernschwächen immer stärker um sich. In Wechselwirkung mit Übergewicht nimmt die Zahl kindlicher Diabetes und anderer Stoffwechselerkrankungen besorgniserregend zu. Dazu muss es nicht kommen.

Mit den abwechslungsreichen und einfachen Bewegungsspielen dieser Broschüre wollen wir Sie darin unterstützen, die gesunde Entwicklung Ihres Kindes zu fördern. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie tägliche Bewegungszeit und lassen Sie sich von der Bewegungsfreude Ihrer Kinder anstecken.

Viel Spaß beim Spielen und Ausprobieren wünscht Ihnen und Ihrer Familie



Ingo Kailuweit

Vorsitzender des Vorstandes

Bewegung ist der Grundstein für eine gesunde Entwicklung

Dr. Kerstin Ketelhut ist Expertin für Prävention am Institut für Sportwissenschaften der Humboldt-Universität, Berlin. Sie beschäftigt sich seit Jahren gezielt mit Bewegungsprogrammen für Kinder und Jugendliche und leitet das Projekt „Fitness für Kids – Frühprävention im Kindergartenalter“ in Zusammenarbeit mit der KKH.



Frau Dr. Ketelhut, brauchen wir tatsächlich Bewegungsprogramme speziell für Kinder?



Frau Dr. Ketelhut

Dr. Ketelhut: Kinder haben von Natur aus einen starken Bewegungsdrang, den man mehr nutzen und unterstützen sollte. Doch es zeigt sich, dass genau diese Unterstützung heute immer öfter fehlt. Die Räume für kindliche Bewegung verschwinden zunehmend und die Alltagsmotorik ist

deutlich zurückgegangen. Bewegungsarmes Freizeitverhalten wie Fernsehen und Computerspiel konkurriert erfolgreich mit körperlichen Freizeitaktivitäten. Eltern sind oft nicht in der Lage, das Notwendige zu leisten. Der Bewegungsmangel hat zur Folge, dass viele Kinder nicht mehr über elementare Bewegungserfahrungen verfügen und immer häufiger auch gesundheitliche Probleme haben. Übergewicht, motorische Defizite etc. Für sie brauchen wir zusätzliche Anreize.

Die Institutionen – Schule, Kindergarten und unterstützende Krankenkassen – sind aufgefordert, diesen Ausgleich zu bewerkstelligen. Die Antwort auf Ihre Frage lautet also ganz klar: Ja, für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder benötigen wir zusätzliche kindgerechte Bewegungsangebote!

„Fitness für Kids – Frühprävention im Kindergartenalter“ ist ein gemeinsames Projekt mit dem Verein für Frühprävention e.V.





Warum ist Bewegung für Kinder so wichtig?

Dr. Ketelhut: Herumtollen, klettern und hüpfen – sich zu bewegen ist ein unmittelbarer Ausdruck kindlicher Lebensfreude. Die körperliche Aktivität macht zufrieden, wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die körperliche Fitness aus und setzt im Gehirn vielfältige Prozesse in Gang. Bewegung fördert so die kindliche Gesamtentwicklung.

Außerdem wird in der Kindheit der Grundstein für spätere Verhaltensweisen gelegt. Führt ein Kind ein „bewegtes“ Leben, wird es auch als Erwachsener einen vitalen Lebensstil bevorzugen. Sonst wird später im Erwachsenenalter die Umstellung des Lebensstils – der Gesundheit zuliebe – zu einem Kraftakt. Da hilft es, früh anzufangen und anzuleiten, nach dem Motto: Früh übt sich, wer ein Meister werden will.

Gibt es altersbedingte Unterschiede?

Dr. Ketelhut: Ja, unbedingt. Kinder im Vorschulalter haben einen sehr hohen Bewegungsdrang. Hier reichen meist einfache Anregungen aus und schon laufen oder spielen sie los. Im Grundschulalter ändert sich das allmählich. Die jungen Leute orientieren sich mehr an konkreten Sportarten, sie wollen Herausforderungen und werden in Sportvereinen aktiv. Allzu kindliche Spiele lehnen sie in diesem Alter als „uncool“ ab. Kommen die Kinder dann in

die Pubertät, verschiebt sich das Interesse erneut. Hier gilt es, Anreize durch Trendsportarten wie Skaten, Jazzdance, Aerobic, Klettern etc. zu schaffen.

Welche konkreten Tipps geben Sie Eltern?

Dr. Ketelhut: Sie sollten sich Zeit für ihre Kinder nehmen und sich durch gemeinsame Aktivitäten um einen bewegteren Familienalltag bemühen. Ihre eigene körperliche Aktivität ist das beste Vorbild. So wie es in einer Musikerfamilie selbstverständlich ist, ein Instrument zu lernen, nehmen Kinder sportaktiver Eltern auch sportliche Hobbys auf.

Auch im Alltag können Eltern viel tun: Treppe statt Fahrstuhl oder Rolltreppe, Fahrrad oder Fußweg statt Bus. Radtouren, Schwimmen und Wanderungen in Freizeit und Ferien. So erleben Kinder einen bewegungsreichen, vitalen Lebensstil.

Diese Broschüre ist ein Plädoyer für mehr Bewegung in der Familie. Möchten Sie den Lesern etwas dazu mitgeben?

Dr. Ketelhut: Die Broschüre liefert praktische Anregungen, mit wenig Aufwand mehr Bewegung in den Alltag zu bringen – und das auf sehr freudvolle Art. Probieren Sie es aus! Lassen Sie sich von den Spielideen mitreißen und begeistern!



Kleiner Fitnessstest für die ganze Familie

Liebe Eltern,

erinnern Sie sich an die sportlichen Wettkämpfe in Ihrer Jugend? Kennen Sie das gute Gefühl, sich in einer Sportart stetig zu verbessern? Unser Fitnessstest kann dazu beitragen, Ihnen einen Eindruck vom aktuellen Fitnesslevel Ihrer Familie zu vermitteln. Vielleicht ist es ein Anreiz, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

Die Ergebnisse der Übungen werden nicht bewertet. Sie dienen dazu, erreichte Verbesserungen der körperlichen Fitness von Zeit zu Zeit zu überprüfen.

Wie fit sind Sie heute?

Machen Sie den Test mit der ganzen Familie. Jeder probiert die Übungen einzeln aus, ohne Konkurrenz zueinander. Die Ergebnisse werden notiert. Unser Vorschlag: Erproben Sie anschließend vier bis sechs Wochen lang die Bewegungsspiele aus dieser Broschüre. Dann wiederholen Sie den Test. An den Ergebnissen sieht man leicht, wer sich spielerisch steigern konnte. Auch wenn Sie den Unterschied nicht mit den Übungen messen: Die Fitness Ihrer Familie steigert sich in jedem Fall spürbar!

Liebe Kinder,

wollt ihr mal testen, wie fit ihr schon seid? Dann zeigt mal, was ihr könnt! Leichter ist es, wenn eure

Eltern oder ältere Geschwister anfangen. Ihr macht einfach nach, was sie tun. Einer nach dem anderen, jeder für sich. Die Ergebnisse werden ganz unterschiedlich sein – denn jeder ist anders: jünger oder älter, leichter oder schwerer.

Es geht also nicht darum, die anderen auszustechen, sondern darum, euch zu zeigen, was ihr heute könnt. Statt die anderen zu übertrumpfen, schaut lieber in einem Monat oder so noch einmal nach, ob ihr euch selbst übertreffen könnt. Na, hast du dich verbessert?

Informationen zu den Übungen

Benötigt werden eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, Klebeband, Maßband oder Zollstock, ein Lineal und ein stabiler Hocker oder Getränkekasten. Bitte bequeme Schuhe, möglichst Sportschuhe, anziehen.

Zu Übung 3: Hierbei kleinere Kinder vorsichtshalber festhalten!

Die Auswahl der Aufgaben erfolgte durch die Sportwissenschaftlerin Dr. Kerstin Ketelhut (siehe Seite 4 in dieser Broschüre).

Testen Sie das motorische Fitnesslevel Ihrer Familie!

1. Wie gut kannst du springen?

Seitliches Hin- und Herspringen zeigt Kraft, Ausdauer und Koordination unter Zeitdruck.

Die Übung:

Versuche, mit beiden Beinen in 15 Sekunden so oft wie möglich über eine Linie (mit Klebeband markieren) hin- und herzuspringen. Deine Eltern geben das Startsignal und sagen, wann die Zeit um ist. Lass die Beine dabei möglichst geschlossen und berühre die Linie nicht.

Ergebnis:

Gezählt wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge innerhalb der Zeit. Nach einer kurzen Erholungspause wird die Aufgabe wiederholt. Die Ergebnisse beider Versuche werden zusammengerechnet. Die Zeit wird mit einer Stoppuhr gemessen.

2. Wie weit kannst du springen?

Standweitsprung, ein einfacher Test der Schnellkraft.

Die Übung:

Stelle dich an die Startlinie. Achte darauf, dass beide Füße nebeneinanderstehen und die Fußspitzen jeweils die Linie berühren, aber nicht über sie hinausragen. Jetzt hole Schwung – mit den Armen oder indem du die Knie beugst – und springe aus dem Stand mit beiden Beinen so weit wie möglich nach vorn über die Linie. An der Stelle, an der du wieder aufkommst, bleibst du stehen.

Ergebnis:

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und der Ferse des hinteren Fußes.

3. Wie beweglich bist du?

Rumpfbeugen ermitteln die Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit.

Die Übung:

Stelle dich auf ein Podest – z. B. einen stabilen Hocker oder eine umgedrehte Getränkekiste. Halte die Beine geschlossen und drücke die Knie gerade nach hinten durch. Deine Fußspitzen schließen mit der Vorderkante des Podestes ab. Jetzt beuge dich vornüber nach unten. Strecke dabei die Arme und Hände bis in die Fingerspitzen hinein. Halte die Knie die ganze Zeit gestreckt. Wie tief kommst du hinunter? Halte den tiefsten Punkt für einen Moment.

Ergebnis:

Gemessen wird der Abstand zwischen den Fingerspitzen und der Podest-Oberkante: Die Kante ist der Nullpunkt der Messskala (= Fußsohlenniveau). Kommen die Fingerspitzen nicht bis zur Fußsohle, ist der Wert negativ (z. B. -3 cm), kommen die Fingerspitzen tiefer als bis zu den Fußsohlen, ist der Wert positiv (z. B. +2 cm).

4. Kannst du die Balance halten?

Mit Einbeinstand die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit testen.

Die Übung:

Stelle dich auf ein Bein, strecke das andere Bein nach vorn und hebe es leicht an. Versuche, eine Minute lang so stehen zu bleiben, und berühre dabei so selten wie möglich mit dem zweiten Bein oder den Armen den Boden.

Ergebnis:

Jeder ungewollte Bodenkontakt zählt als ein Minuspunkt.

Bewegter Familienalltag

Liebe Eltern,

über Bewegung lernen Kinder ihren eigenen Körper kennen, sie erproben und entwickeln ihre Fähigkeiten und werden selbstbewusst. Kinder brauchen die Bewegung auch, um ihre Umwelt zu erkunden und sich anzueignen. Das Bewegungslernen ist in den ersten Lebensjahren stark ausgeprägt. Durch mehr Bewegung in Ihrem Familienalltag können Sie das gesunde Aufwachsen Ihrer Kinder wesentlich unterstützen.

Ihr gutes Beispiel zählt

Auch Ihre Einstellung zur Bewegung ist wichtig, denn Ihre Kinder eifern Ihnen nach. Treppen steigen statt den Aufzug benutzen. Kleine Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren. In den Wald oder Park statt ins Kino gehen. Federball spielen statt fernsehen. Es hat sich gezeigt, dass Eltern mit einem aktiven Lebensstil in der Regel auch aktive Kinder haben.

Das Bewegungsverhalten der Familie beeinflusst Kinder für ihr ganzes Leben. Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild und tun Sie – ganz nebenbei – auch etwas für die eigene Fitness.

Viele Freizeitaktivitäten eignen sich für Klein und Groß und lassen sich ohne großen Aufwand umsetzen: Fahrradtouren machen, Frisbee spielen, Drachen steigen lassen oder Tretboot fahren. Andere Spiel- und Bewegungsideen werden Sie zusammen mit Ihren Kindern entwickeln. Ein weiterer positiver Effekt: Spiel, Spaß und Bewegung in der Familie sorgen für einen entspannteren Umgang miteinander.

Die Wohnung als Raum für Bewegung

Verändern Sie Ihren Blickwinkel und erlauben Sie mehr Bewegung in der Wohnung: Auf alten Matratzen kann man herumspringen, Tische werden zu Höhlen, Stühle zu Mauern, die zu überklettern sind. An freien Zimmerwänden kann man auf Socken Handstand üben. Eine Treppe lässt sich auf einem Bein hochhüpfen. Auch Alltagsaktivitäten werden mit Bewegung spannend. Wie wäre es mit folgendem Experiment: „Wenn unser Zuhause ein Fitnessstudio wäre, mit welchen ‚Geräten‘ könnten wir welche Übungen machen?“ Hocker statt Stepper, Wasserflasche statt Hantel usw. Spüren Sie die versteckten Bewegungspotenziale in Ihrem Familienalltag auf!

1. Keine Lust zum Zähneputzen?

Versuche, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen und das Gleichgewicht zu halten. Stehst du auf dem rechten Bein, putzt du die Zähne auf der linken Seite und umgekehrt. Schaffst du es auch mit geschlossenen Augen?

2. Heute schon eine Schlange gebändigt?

Lege ein Seil oder einen Schal lang gezogen auf den Boden. Stelle dich auf ein Seilende. Drehe dich um die eigene Achse, ohne die Füße vom Seil zu lösen, und rolle die Schlange auf. Versuche das Ganze auf einem Bein, möglichst ohne abzusetzen.

3. Zeit zum Schlafengehen?

Versuche, mithilfe von z. B. Zeitschriften ins Bett zu gelangen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Es darf geklettert und gehüpft werden, Möbelstücke oder herumliegende Gegenstände (z. B. Papas Hausschuhe) können einbezogen werden.

Spazieren gehen ohne Quengelei

Liebe Kinder,

habt ihr am Wochenende schon was vor? Wie wäre es mit einem Ausflug in die Natur? Oder findet ihr Spaziergehen langweilig? Dann werdet doch zum Abenteurer: Auf Spaziergängen, Wanderungen und Fahrradtouren gibt es nämlich viel zu entdecken. Auf Baumstämmen könnt ihr balancieren, Pfützen und Gräben überspringen, mit Ästen und Zapfen auf Ziele werfen, Bäume und Hochsitze erklettern. Vielleicht fällt euch und euren Eltern ja noch etwas anderes ein! Einer macht es vor, die anderen machen es nach.

Informationen zu den Spielen

Der Teilnehmerzahl sind unterwegs keine Grenzen gesetzt. Sportspiele für die ganze Familie eignen sich hervorragend für Garten- oder Straßenfeste. Nachbarn und Verwandte sind herzlich eingeladen. Jeder kann sich weitere Bewegungsarten ausdenken, um vergnüglich Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu trainieren. Nutzen Sie einfach die Möglichkeiten, die Ihnen das Gelände bietet!

Spiele für den Spaziergang

1. Die Karawane zieht weiter

Ort: Feld-, Wald- und Wiesenwege

Material: Soft- oder Plastikball

Alle gehen hintereinander in gemütlichem Tempo. Die Abstände zwischen den einzelnen Familienmitgliedern können unterschiedlich sein. Zum Eingewöhnen fängt man mit kleinen Abständen an, die dann größer werden können. Der Erste in der Reihe wirft den Ball, ohne sich umzudrehen, über seinen Kopf und die Köpfe der anderen nach hinten. Der Letzte versucht, den Ball zu fangen, saust an die Spitze und wirft als Nächster und immer so weiter. Dabei natürlich auf andere Spaziergänger achten!

2. Zielwerfen

Material: Frisbee (schwieriger) oder Sandsäckchen (einfacher)

Auf dem Spazierweg liegende Ziele, z. B. einen Ast, ein Rasenstück, einen Papierkorb oder eine Bank, suchen. Ein passendes Ziel wird ausgewählt und der Werfer versucht, es mit möglichst wenigen Würfen zu treffen. Sobald das gelungen ist, wird ein neues Ziel angepeilt. Ein anderer Werfer versucht sein Glück. Hat niemand entsprechendes Wurfgerät dabei, tut es auch ein Tannenzapfen.

3. Hindernis- und Slalomlauf

4. Auf einem Bein oder mit geschlossenen Beinen hüpfen

5. Über größere Hindernisse klettern

6. Über Baumstämme, Bänke etc. balancieren

7. Gangarten

Bestimmte Strecken möglichst schnell in unterschiedlichen Gangarten zurücklegen. Rückwärtslauf, Entengang, Froschhüpfen, Krabbenrennen, zu zweit Schubkarre spielen und vieles mehr.



Spielen mit Alltagsmaterialien – Schwämme, Joghurtbecher und Co.

Liebe Eltern,

Hüpfburg, Trampolin und Klettergerüst sind gut und schön, wenn man es sich leisten kann und Platz dafür hat. Viele der Geräte lassen jedoch wenig abwechslungsreiches Spiel zu: Die Hüpfburg ist zum Hüpfen da, das Gerüst zum Klettern – was hingegen lässt sich mit Autoreifen, Holzbrettern oder Getränkeboxen alles anfangen? Ihr Kind kann so immer neue Spielmöglichkeiten finden. Gehen Sie unter die „Müllsammler“! Viele Alltagsmaterialien eignen sich ideal für Bewegungsspiele. Der Vorteil gegenüber manch teurem Fertig-Spielgerät: Das selbstständige Handeln und die Fantasie der Kinder werden angeregt.

Liebe Kinder,

was haben Schwämme, Wäscheklammern und Fliegenklatschen gemeinsam? Sie gehören in den Haushalt. Und leere Joghurtbecher und Papprollen von Toilettenpapier gehören in den Müll? Das auch, aber nicht nur. Habt ihr Lust, diese Gegenstände als Spielzeug kennenzulernen, mit dem man viel Spaß haben kann? Dann fangt einfach an zu sammeln. Wenn ihr alles zusammenhabt, geht's los!

Spiele mit Alltagsmaterialien

1. Schwamm drüber

Material: Haushaltsschwämme

- Den Schwamm zwischen die Knie klemmen, hüpfen und den Schwamm dabei nicht verlieren.
- Um die Wette hüpfen, auch um Hindernisse.
- Einen oder mehrere Schwämme auf dem Kopf transportieren, ohne dass diese herunterfallen: Man läuft eine festgelegte Strecke um die Wette. Fällt ein Schwamm herunter, muss der Spieler drei Schritte zurückgehen. Geht das auch schneller?
- Schwammweitwurf: Im Sommer kann man draußen mit einem nassen Schwamm spielen. Wie wäre es mit einer Schwammschlacht zur Abkühlung?

2. Auf zum lustigen Klammerklau!

Material: Wäscheklammern, Eieruhr

- Alle Mitspieler befestigen fünf Wäscheklammern an ihrer Kleidung. Erwachsene in Griffhöhe der Kinder. Die Eieruhr wird auf fünf Minuten gestellt. In dieser Zeit versucht jeder, möglichst viele Wäscheklammern von den anderen zu erbeuten und an der eigenen Kleidung festzustecken. Wer alle Klammern verloren hat, scheidet aus. Ist die Zeit um, wird nachgezählt. Wer hat die meisten Klammern?

In der zweiten Runde versucht ihr, alle Klammern loszuwerden, indem ihr sie jemand anderem ansteckt. Wer ist seine Klammern als Erster los?

3. Tennis für daheim

Material: eine Fliegenklatsche und ein Luftballon pro Kind

- Versucht, den Luftballon auf der Fliegenklatsche über eine bestimmte Strecke zu balancieren. Mit ein bisschen Übung könnt ihr zu zweit um die Wette laufen oder mit mehreren einen Staffellauf mit zwei Mannschaften veranstalten.
- Haltet den Luftballon durch vorsichtige Schläge mit der Fliegenklatsche möglichst lange in der Luft. Könnt ihr dabei auch herumspazieren? Baut euch gegenseitig Hindernisse in den Weg!
- Zwei und mehr Mitspieler spielen sich den Luftballon mit den Fliegenklatschen gegenseitig zu, ohne dass er zu Boden fällt. Ihr könnt auch einen Wollfaden spannen oder einige Stühle nebeneinanderstellen und darüber spielen!

4. Alles klar zum Becherball?

Material: Joghurtbecher (groß), Tennisbälle. Schwierigere Variante: Joghurtbecher (normal) und Tischtennisbälle

Ort: Vorsicht in der Nähe von zerbrechlichen Gegenständen!

- Den Ball hochwerfen und mit dem Becher auffangen. Oder ihn auf dem Boden auf tippen lassen und mit dem Becher fangen. Beide Varianten lassen sich gut zu zweit spielen. Beim Zuwerfen auf Glasscheiben achten!
- Den Ball auf dem Becherboden balancieren, damit über Hindernisse steigen oder im Slalom gehen. Seid ihr zu mehreren, könnt ihr den Ball auf dem umgedrehten Becher von einem zum anderen weitergeben – erst vorsichtig, dann so schnell wie möglich, ohne ihn fallen zu lassen.
- Sich zu zweit gegenüberzusetzen, den Ball zurollen und mit dem Becher einfangen.
- Den Becher über den Ball stülpen und am Boden an Hindernissen vorbeischieben, erst mit der Hand, dann mit dem Fuß. Wer erreicht das Ziel als Erster?

5. Ich glaub, ich steh im Wald

Material: mindestens 20 Papprollen von Toiletten- oder Küchenpapier

- Baut aus vielen Papprollen einen Wald. Die Rollen werden als „Bäume“ aufgestellt. Lasst so viel Platz zwischen den Bäumen, dass eure Füße dazwischenpassen. Ihr seid Riesen und müsst den Wald durchqueren, ohne die Bäume umzureißen. Ihr könnt laufen, aber auch auf allen vieren gehen. Wer schafft es, ohne „Baumschäden“ anzurichten?
- Rettet eure Kuschtierchen, die sich vor dem finsternen Wald fürchten, von einer Seite des Waldes auf die andere: Alle Bäume sollten stehen bleiben.
- Danach wird aus dem Wald ein Bett: Stellt die Rollen dicht nebeneinander, sodass eine große Fläche entsteht. Könnt ihr euch – mithilfe von Mutter oder Vater – so darauf stellen oder legen, dass das Bett hält?

Bewegungs-TÜV im Kinderzimmer

Liebe Kinder,

habt ihr in eurem Zimmer Platz zum Spielen? Könnt ihr Verstecke und Höhlen bauen? Oder Kunststücke wie Rolle vorwärts oder Handstand üben? Oder liegt Spielzeug herum und Möbel versperren den Weg? Spielt ihr überwiegend im Sitzen? Macht doch mal mit Mama oder Papa einen Ausflug in euer Zimmer und überlegt gemeinsam, wie ihr mehr Platz für Bewegung schaffen könnt. Bestimmt fällt euch eine Menge ein, wie sich euer Zimmer fürs Spielen umräumen lässt.

Was hindert euch an der Bewegung?

Zu viel Spielzeug, das überall im Zimmer verteilt ist und bei dem ihr gar nicht wisst, womit ihr zuerst spielen sollt? Mit welchem Spielzeug habt ihr schon lange nicht mehr gespielt? Was haltet ihr davon, es einzusammeln und erst einmal in Kisten zu verstauen? Probiert es aus. Wenn es euch nicht gefällt, könnt ihr die Kisten ja wieder auspacken.

Gibt es Möbel, die ihr im Kinderzimmer nicht braucht? Tische und Stühle müssen nicht unbedingt viel Platz wegnehmen: Hocker lassen sich leichter zur Seite räumen als Stühle. Mit Sitzbällen kann man auch spielen. Mit Stoff bezogene Schaumstoffelemente können zum Sitzen, Bauen und Klettern genutzt werden. Eine Mal- und Bastelecke lässt sich eventuell auch am Küchen- oder Esstisch einrichten.

Wie wäre es mit einer richtigen Tobe-Ecke?

Alles, was man dazu braucht, ist eine ausrangierte Matratze und Kissen. Dann habt ihr eine prima Spielfläche zum Hüpfen, Turnen oder Ausruhen. Tücher, Bettlaken oder Decken eignen sich hervorragend, um damit Höhlen, Landschaften und Kuschecken zu bauen. Vielleicht besitzen eure Eltern große Pappkartons von der letzten Anschaffung? Fragt, ob diese eine Weile ins Kinderzimmer können. Man kann daraus viel machen – ein Haus, eine Burg, ein Schiff.

Ihr seht, es gibt so viele Spielmöglichkeiten. Überlegt mit euren Eltern, was ihr in eurem Zimmer machen wollt.

Weitere Tipps für das Kinderzimmer

Relativ erschwinglich für die Familienkasse: Kriechtunnel.

An Haken und Ösen (an tragfähigen Decken und Wänden angebracht) lassen sich Seile und Schaukeln aufhängen.

Ideal für kleine Zimmer sind Hochbetten mit Leiter und Kletterseil.

In stabile Türrahmen lassen sich Reckstangen montieren – und daran eine Schaukel oder ein Boxesack.

Auf einem kleinen Trampolin mit einer weichen Matratze dahinter lassen sich große Sprünge machen.

Bewegung – ein Unfallrisiko?

Oft wird Kindern das Herumtoben mit der Begründung verboten, sie könnten sich verletzen: „Komm da runter, du tust dir noch weh!“, „Pass auf, gleich liegst du auf der Nase!“. So etwas hört man von besorgten Eltern, die ihre Kinder verständlicherweise vor Verletzungsgefahren bewahren möchten. Die Mehrzahl der Unfälle ereignet sich jedoch, weil Kinder sich zu wenig bewegen. Sie bilden ihre Bewegungssicherheit und Geschicklichkeit einfach ungenügend aus. Unsere Anregung: Haben Sie Zutrauen in die Kräfte und Fähigkeiten Ihres Kindes, so verstärken Sie sein Verhalten positiv. Vielleicht ist es manchmal eine Gratwanderung. Aber bewegungserfahrene Kinder lernen schnell, ihre Fähigkeiten richtig einzuschätzen, und entwickeln darüber hinaus ein gutes Selbstvertrauen.



Spiele für drinnen – sich regen bei Regen

Liebe Eltern,

spielend und auf kindgerechte Weise können Sie das Bewegungsverhalten Ihrer Kinder fördern: Laufen, Krabbeln, Kriechen, Balancieren, Klettern, Springen, Rollen und Werfen – diese und andere Grundformen der Bewegung bilden die Basis für die gesamte Bewegungsentwicklung bis ins Erwachsenenalter hinein. Geben Sie Ihren Kindern möglichst oft Gelegenheit, sich spielerisch darin zu üben – auch zu Hause bei schlechtem Wetter.

Liebe Kinder,

hört der Regen denn gar nicht mehr auf? Die Märchenkassetten kenne ich bald auswendig. Ich werde ganz kribbelig, wenn ich nicht rauskomme. Und Fernsehen ist auch keine Lösung. Fällt euch auch manchmal zu Hause die Decke auf den Kopf? Weil es regnet oder ihr das Bett hüten müsst? Unser Vorschlag: Schluss mit der Langeweile und her mit den Papp-Bierdeckeln! Wenn ihr freundlich fragt, bekommt ihr bestimmt welche von einem netten Kellner in einem Restaurant geschenkt. Sobald ihr die Ausstattung zusammenhabt, kann es losgehen!

Bewegungsspiele mit Pappdeckeln

1. Balancekünstler

Versuche, die Pappdeckel auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren, ohne dass sie herunterfallen. Auf dem Kopf, auf dem Arm, auf dem Rücken, auf der Hand oder auf dem Fuß. Vielleicht haben Bruder oder Schwester, Papa oder Mama ja Lust mitzuspielen. Wer von euch kann mehrere Pappdeckel gleichzeitig balancieren, ohne sie zu verlieren? Noch schwieriger wird es über Hindernisse wie Kissen, Stühle oder Bücher hinweg.

2. Kuhfladen

Jeder Pappdeckel ist ein Kuhfladen, in den nicht getreten werden darf. Legt zuerst die Deckel der Reihe nach aus und lasst Abstände dazwischen. Versucht dann, zwischen den Kuhfladen zu gehen, zu laufen oder zu hüpfen, ohne sie zu berühren. Wer am häufigsten in einen Kuhfladen tritt, muss sich vor den Augen der anderen die Füße waschen.

3. Schlittschuh laufen

Habt ihr einen Raum mit einem glatten Bodenbelag aus Fliesen oder Holz? Dann könnt ihr herrlich mit zwei Pappdeckeln (oder Teppichfliesen) unter den Füßen durch den Raum rutschen. Versucht doch mal, Slalom zu fahren – z. B. um einige Kuscheltiere herum. Wenn ihr zwei Slalomstrecken aufbaut, könnt ihr auch um die Wette fahren.

4. Haifischbecken

Ein Raum ist ein riesiges Haifischbecken. Überall lauern die gefräßigen Jäger auf der Suche nach Futter. Versucht, mithilfe von drei Pappdeckeln von einer Wand zur gegenüberliegenden zu gelangen. Ihr dürft euch nur auf den Pappdeckeln vorwärtsbewegen. Wer den Boden berührt, ist leichte Beute und muss an den Ausgangspunkt zurück, um sich verarzten zu lassen.

5. Packesel

Ein Spieler kriecht auf allen vieren, er ist der Packesel. Die anderen Spieler legen ihm immer mehr Pappdeckel auf den Rücken. Der Packesel muss eine bestimmte Strecke zurücklegen, ohne seine Last zu verlieren. Gelingt es, bestimmt er den nächsten Packesel.

6. Deckel flieg

Jeder, der mitmacht, bekommt die gleiche Anzahl von Pappdeckeln. Alle Spieler setzen sich um einen Behälter, einen (Papier-)Korb oder Karton. Nun werfen alle der Reihe nach in das Ziel. Wer schafft die meisten Treffer? Versucht, die Abstände zum Ziel immer größer werden zu lassen.

7. Fliegende Untertasse

Halte zusammen mit einem zweiten Spieler ein Handtuch an allen vier Ecken fest und spanne es leicht. Auf dem Handtuch liegen ein oder mehrere Pappdeckel. Lasst die Deckel wie Ufos fliegen, indem ihr das Handtuch kurz locker lasst und dann stramm zieht. Das Handtuch dabei gut festhalten! Höher fliegen die Ufos, wenn ihr das Tuch gemeinsam nach oben schnellen lasst. Versucht, die fliegenden Untertassen mit dem Handtuch wieder einzufangen. Wie hoch könnt ihr die Ufos steigen lassen und noch sicher fangen?

Weitere Spielideen ohne großen Materialaufwand

8. Müllmonster

Material: alte Zeitungen, ein großer Karton oder eine Obstkiste bzw. ein Wäschekorb

Ort: drinnen oder draußen, mindestens 3 Spieler

Möglichst viele Zeitungsblätter werden zu Bällen zerknüllt und in Karton, Kiste, Korb gefüllt. Das „Müllmonster“ setzt oder stellt sich in den Karton und versucht, ihn so schnell wie möglich auszuräumen. Die „Müllwichtel“ sammeln die umherliegenden Papierkugeln ein und werfen sie in den Müllbehälter zurück. Schafft es das „Müllmonster“, die Kiste ganz zu leeren?

9. Geschicklichkeit ist keine Hexerei

Material: drei Chiffontücher oder auseinandergefaltete Papierservietten, falls keine Tücher zur Hand sind

Weißt du, wie die großen Artisten das Jonglieren lernen? Wirf zwei Chiffontücher nacheinander in die Luft und fange sie ebenfalls nacheinander wieder auf, um sie sofort wieder in die Luft zu werfen. Die Tücher sollen immer in Bewegung sein. Wenn du das gut kannst, nimm ein drittes Tuch dazu und versuche dein Glück. Es ist ganz schön schwierig, aber mit etwas Übung gelingt dir auch das!



Extra-Spieltipp für bewegliche Eltern: der gordische Knoten

Ort: drinnen und draußen, mindestens 15 Quadratmeter Platz, je mehr Mitspieler, desto besser

Halten Sie in puncto Gelenkigkeit mit Ihren Kindern mit? Schaffen Sie es, den gordischen Knoten zu lösen? Testen Sie Beweglichkeit und Kooperationswillen Ihrer Familie! Die Spieler bilden einen Kreis und gehen mit geschlossenen Augen sowie nach vorn gestreckten Armen aufeinander zu. Jeder sucht zwei Hände der anderen und fasst diese. Dann werden die Augen geöffnet: Ein Knoten ist entstanden. (Halten sich zwei Spieler mit beiden Händen, noch einmal beginnen!) Gemeinsam versuchen nun alle, den Knoten zu entwirren, ohne dabei die Hände loszulassen. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Mitspieler – immer noch mit gefassten Händen – in einem Kreis, einer Acht oder in mehreren Kreisen stehen.



Wahrnehmungsspiele – Bewegung mit allen Sinnen

Liebe Eltern,

Lernen ist ohne Bewegung undenkbar. Die für die Bewegungen zuständigen motorischen Zentren im Gehirn haben wesentlichen Anteil an unseren Denk-, Erinnerungs- und Verarbeitungsprozessen. Kinder gestalten ihren eigenen Lernprozess vor allem über Bewegung. Dabei wird Wissen nicht einfach erworben, Ihre Kinder „erleben“ es mit allen Sinnen: Durch den Umgang mit Materialien wie Holz, Stoff, Steinen oder Wasser entstehen Vorstellungen von hart und weich, warm und kalt. Durch Klettern oder das Durchqueren eines Raums entsteht das Gefühl für Höhe und Weite. Verständnis für die eigenen Dimensionen, für Raum und Zeit entsteht.

Das Gehirn verknüpft Erlebnisse, Wahrnehmungen und Motorik zu vielschichtigem Wissen über die Umwelt. Mit Wahrnehmungsspielen schaffen Sie eine förderliche Umgebung, in der Ihre Kinder sich bewegen und gleichzeitig lernen können.

Liebe Kinder,

wisst ihr, dass man auch mit geschlossenen Augen „sehen“ kann? Ihr könnt die Welt riechen, schmecken, hören und ertasten. Manchmal hört man sogar besser, wenn man nichts sieht, denn man achtet sehr aufmerksam auf jedes Geräusch. Wollt ihr es ausprobieren? Dann holt ein Tuch oder einen Schal und lasst euch die Augen verbinden!

Spieltipp für kleine Muskelprotze

Lust auf Sumo? Sumo ist die japanische Form des Ringkampfes. Man muss allerdings kein Schwergewicht sein, um hier mitzumachen.

Ort: mit Kreide, Schnur oder Klebeband einen Kreis mit drei bis fünf Meter Radius ziehen; geeignet sind Sandböden, Asphalt, Teppichböden oder Fliesen.

Ein Erwachsener stellt sich in die Mitte und verschränkt die Arme. Zwei bis vier Kinder versuchen nun, den schweren Sumoring aus dem Kreis zu schieben. Sie tun dies nur mit Körpereinsatz und ohne Zuhilfenahme der Arme. Hält der Ringer stand, kommt ein weiteres Kind hinzu.

Eine andere Möglichkeit: Stockziehen!
Die Kinder versuchen, einen Erwachsenen an einem längeren Stock über die Begrenzungslinie des Kreises zu ziehen. Das funktioniert auch andersherum.

Wahrnehmungsspiele

1. Wo steht der Krachmacher?

Ein Spielführer und ein Krachmacher werden bestimmt. Die Spielenden setzen sich mit verbundenen Augen still auf den Boden. Nur der Krachmacher bewegt sich lautlos durch den Raum und bleibt irgendwo stehen. Alle lauschen auf ihn. Sobald der Krachmacher ein Geräusch macht – auf ein Möbelstück klopft, in die Hände klatscht, mit dem Fuß aufstampft, leise summt –, zeigen alle in die Richtung, aus der das Geräusch kommt. Der Spielführer löst die Augenbinde und ermittelt, wer am genauesten auf den Krachmacher zeigt. Der Gewinner ist der nächste Krachmacher. Versucht, immer leisere Geräusche zu machen.

2. Knackt den Geräuschcode!

Alle nehmen die gleiche Haltung ein wie beim Krachmacherspiel. Ein freier Spieler macht irgendein Geräusch: Schublade öffnen, mit Papier rascheln, die Gardine aufziehen und so fort. Die Mitspieler versuchen, das Geräusch zu erraten, und äußern der Reihe nach ihre Vermutung. Ist eine Antwort falsch, sagt der Geräuschmacher: „Falscher Code, nächster Versuch!“ Ist die Antwort richtig, heißt es: „Geräuschcode geknackt!“ Dann ist der Gewinner an der Reihe. Kommt lange niemand auf die richtige Lösung, könnt ihr den anderen Hinweise geben.

3. Schlafender Drache

Ein Kind oder ein Erwachsener ist der schlafende Drache. Dieser sitzt mit verbundenen Augen im Raum und bewacht einen Schatz, einige Gegenstände, die direkt vor den Drachen gelegt werden. Die anderen versuchen nun, den Schatz zu klauen. Sie bewegen sich dabei möglichst lautlos. Denn sobald der Drache ein Geräusch hört und in die Richtung eines Schatzräubers zeigt, ist dieser vom Blitz getroffen und bleibt für den Rest des Spiels unbeweglich stehen. Die anderen versuchen weiter ihr Glück. Das Spiel endet, wenn der Schatz erfolgreich gestohlen ist oder alle Schatzräuber vom Blitz getroffen sind.

4. Weggeschaut, weggeklaut!

Es werden mehrere Gegenstände auf den Boden gelegt. Am besten ist es, mit sechs bis acht Dingen anzufangen, z. B. mit Stiften, Bauklötzen, Murmeln, Socken oder was sonst noch in Reichweite ist. Jeder schaut sich die Sachen in Ruhe an und versucht, sich diese zu merken. Dann verlässt ein Spieler den Raum. Er wird wieder hereingerufen, nachdem ein Gegenstand fortgenommen wurde. Welcher ist es? Findet der Spieler es heraus, darf er einen neuen Gegenstand dazulegen. Der nächste Spieler geht raus.

5. Das Tastspiel

Ein Spieler hält sich die Augen zu, die übrigen verstecken einen Gegenstand unter einem Tischtuch oder Bettlaken. Nun versucht der Ratende, diesen durch das Tuch mit seinen Händen zu ertasten. Ist es zu schwierig, darf er – natürlich ohne hinzugucken – unter das Tuch greifen. Wollt ihr etwas Schwierigeres ausprobieren? Dann setzt euch mit verbundenen Augen auf einen Stuhl und erfühlt nur mit den nackten Füßen einen Gegenstand. Richtig geraten?

Spiele für draußen – Toben macht schlau

Liebe Eltern,

Bewegung ist der Motor der kindlichen Entwicklung. Auch die sozialen und kognitiven Fähigkeiten, ja sogar die Gefühle entwickeln sich eng verbunden mit Bewegung: Körperliche Aktivität fördert alle Lernprozesse. Denn die kindlichen Bewegungsabläufe – Laufen, Springen, Balancieren etc. – stimulieren das Gehirn und unterstützen die Ausbildung und Vernetzung der Nervenverbindungen. Das gilt übrigens für Groß und Klein: Wer seinen Körper fordert, bringt auch seine grauen Zellen auf Trab.

Liebe Kinder,

wer ist eigentlich bei euch zu Hause der größte Bewegungsmuffel? Egal wer, wir wollen ihm gemeinsam Beine machen. Wusstest du, dass Muskeln, die man wenig bewegt, erschlaffen und den Körper weniger stützen? Balle einmal die Hände zu Fäusten und stemme die Beine in den Boden. Spürst du deine Muskeln und die Kraft, die in dir steckt? Wer sich viel bewegt, kann bald sicher klettern, gut Bälle fangen oder weit laufen, ohne dass ihm die Luft ausgeht. Kennst du das Gefühl, dass dir etwas gelingt, was du dir zuerst nicht zugetraut hast? Man fühlt sich stark – z. B. nach einem gewonnenen Ballspiel. Mit Bällen kann man tolle Sachen machen und mit etwas Übung sogar zum Ballkünstler werden. Hole dir einen Ball – am besten einen Softball – und frage die Bewegungsmuffel in deiner Familie, ob sie mitmachen. Das Spiel kann beginnen!

Spiele mit Zeitungen

1. Rasender Reporter

Ort: eine große Freifläche

Jeder Mitspieler bekommt einen Zeitungsbogen. Dieser wird vor die Brust gehalten. Nun laufen alle los und lösen die Hände von der Zeitung. Der Bogen wird nur durch den Gegenwind an den Körper gepresst. Fällt er zu Boden, scheidet der Spieler aus. Rasender Reporter wird der, dessen Zeitung am längsten am Körper haften bleibt.

2. Achtung, Krokodile!

Ort: eine große Rasenfläche

Alle Mitspieler, bis auf den Spielleiter, bekommen einen Zeitungsbogen. Die Papiere werden so zusammengefaltet, dass gerade noch beide Füße darauf passen. Nun werden die Zeitungsbögen auf dem Rasen verteilt. Nutzt dabei die ganze Fläche! Ein Bogen wird vom Spielleiter entfernt. Dann geht es los. Alle Spieler laufen zwischen den Zeitungen hin und her. Ihr dürft euch dabei nicht zu lange bei einem Zeitungsbogen aufhalten! Ertönt vom Spielleiter der Ruf „Krokodile!“, versucht jeder, sich auf einem Zeitungsbogen vor den gefräßigen Tieren in Sicherheit zu bringen. Wer keine Zeitung erwischt, scheidet aus. Ein weiterer Bogen wird aus dem Spiel genommen und so weiter.

Ballspiele

3. Geschicklichkeitsspiele mit Hand und Fuß

- Dribble den Ball im Slalom an allen Familienmitgliedern vorbei. Der letzte Spieler übernimmt den Ball von dir.
- Versuche, durch die gegrätschten Beine der anderen zu schießen. Nacheinander kommt jeder Spieler dran. Beginne aus kürzerer Distanz (nicht zu hart schießen), dann vergrößere den Abstand zu den „lebenden Toren“.
- Vor dem Spiel wird die Größe des Spielfelds bestimmt. Ein Spieler versucht, von einem festen Punkt aus die anderen abzuwerfen. Jeder Abgeworfene geht aus dem Feld. Wer als Letzter übrig bleibt, ist der neue Werfer.
- Wirf den Ball wie beim Kegeln: Alle Spieler stellen sich wie Kegel auf. Sie dürfen dem Ball durch Körperbewegungen ausweichen, die Füße aber nicht von der Stelle bewegen. Wer getroffen ist, lässt sich fallen. Die Würfe werden laut mitgezählt. Wenn alle Kegel liegen, kommt der nächste Werfer dran.

4. Hand-Rollball

Ort: ein ca. fünf mal zehn Meter großes Spielfeld abstecken (mit Steinen und Wollfäden auf Gras, mit Kreide auf Pflasterstein oder Beton oder mit in den Sand gezogenen Linien). An den schmalen Seiten Tore markieren, etwa zwei Meter breit. Bildet zwei Mannschaften, jede spielt auf das gegnerische Tor. Der Ball darf nur mit der Hand gerollt werden. Er geht sofort an die andere Mannschaft, wenn er hochgeschlagen wird oder deutlich vom Boden abhebt (kleine Hüpfen sind erlaubt). Ballverlust droht auch, wenn ein gegnerischer Spieler bei der Ballabnahme stark bedrängt wird (Foull!). Wer rollt die meisten Tore?

5. Krabben-Fußball

Ort: das gleiche Spielfeld wie beim Hand-Rollball

Wieder wird in zwei Mannschaften gespielt. Alle Spieler werden zu Krabben: Sie begeben sich in den Rückliegestütz und krabbeln auf Händen und Füßen – dabei zeigt der Bauch nach oben! Der Ball wird mit dem Fuß ins Tor gespielt. Fairness ist oberstes Gebot: Beim Ballabjagen dürfen die gegnerischen Spieler nicht attackiert werden. Das Spiel kostet Kraft!

6. Schnapp den Ball!

Ort: das gleiche Spielfeld wie beim Hand-Rollball, aber ohne Tore

Zwei Werfer stehen sich an den Längsseiten außerhalb des Spielfelds gegenüber. Alle anderen Spieler bewegen sich frei im Spielfeld. Die Werfer spielen sich nun den Ball zu. Über die Köpfe der anderen hinweg oder an ihnen vorbei. Wichtig: schön niedrig werfen! Dabei die ganze Breite des Spielfelds nutzen, indem ihr an der Linie hin- und herläuft. Die Spieler im Feld versuchen, den Ball im Flug zu schnappen, ohne das Spielfeld zu verlassen. Wer den Ball zu fassen bekommt, tauscht mit dem Werfer die Position. Schaffen es die Werfer, den Ball einmal aufprallen zu lassen, ohne dass er geschnappt wird?

7. Ab durch die Mitte!

Alle Familienmitglieder bilden mit weit gegrätschten Beinen einen geschlossenen Kreis. Dabei möglichst keine Lücken zwischen den Füßen nebeneinanderstehender Spieler lassen. Jetzt wird der Ball mit den Händen kreuz und quer hin- und hergerollt. Dabei versucht jeder, den Ball durch die Beine eines beliebigen anderen zu rollen. Wer den Ball abfängt, versucht nun selbst, ein Tor zu erzielen. Je schneller der Ball hin- und hergespielt wird, desto spannender wird es. Gelingt ein Treffer, dreht sich derjenige, der den Ball durchgelassen hat, mit dem Rücken zum Kreis und versucht, aus dieser Position weiterzuspielen. Bei einem zweiten Tor scheidet er aus. Wer als Letzter übrig bleibt, ist Torkönig.



KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
service@kkh.de
www.kkh.de