

Kleine Bewegungsspiele für zu Hause Teil II

Derzeit sind die Schulen, Sportvereine, Spiel- und Bolzplätze geschlossen. Auch mit Freunden könnt ihr euch nicht wie gewohnt verabreden und gemeinsam spielen. Hier ein paar Bewegungsideen, die ihr super in der Wohnung machen könnt:

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! ☺



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

Anleitung für Sockenbälle:

(eignet sich super zum Jonglieren)

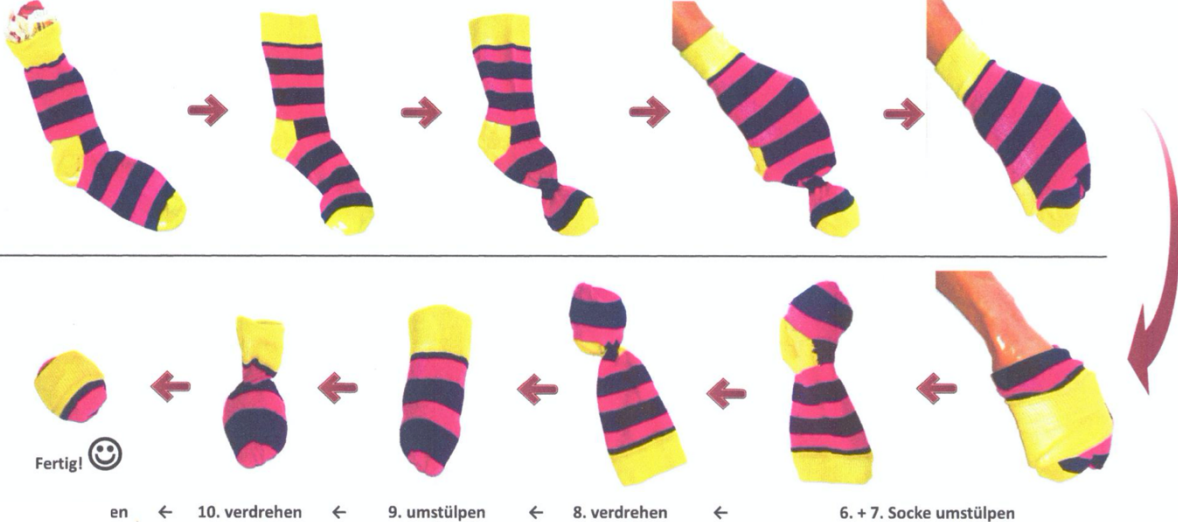


Du brauchst:

- 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



Sockenball-Zielwurf

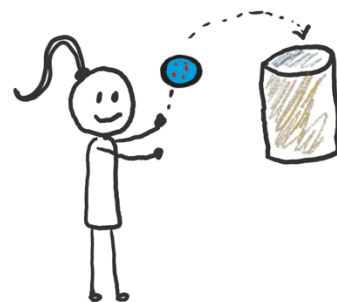
Du brauchst:

Sockenbälle

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!

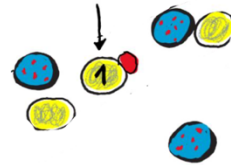
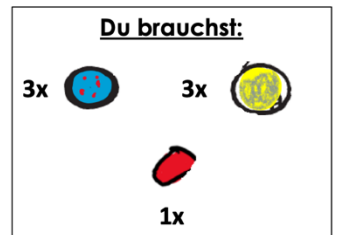


Socken-Boccia

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.



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.

