



Liebe Kinder und Eltern,

wir hoffen sehr, dass es euch allen gut geht! Leider hat der Kindergarten geschlossen und von heute auf morgen konnten wir uns nicht mehr sehen. Wir vermissen euch schon jetzt sehr und ohne euch ist es einfach so leer und viel zu ruhig im ganzen Haus.

Wir haben einige spannende Sport- und Bewegungsspiele zusammengestellt, die wir euch anbieten wollen. Vielleicht habt ihr Lust sie einmal mit euren Eltern und/ euren Geschwistern auszuprobieren. Sie sind ganz einfach, machen Spaß, helfen gegen Langeweile und sind an jedem Ort durchzuführen.

Auf und los geht`s.

Bleibt alle fit und gesund.

Liebe Grüße das Team vom Sportkindergarten

Interessante Links:

Albas tägliche Sportstunde. Hier gibt es komplette Bewegungseinheiten für 45 Min. zu mitmachen für alle Altersgruppen

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk&list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyolQrt7MSx&index=15>

Lustige Übung: Wer kann auf einem Bein ein Papier vom Boden mit dem Mund aufheben?

<https://www.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es>

Koordinationsleiter: ganz schnell mit Kreide auf den Boden gemalt und schon können viele Sprungvariationen losgehen

Farb- Würfel- Spiel

Workout für die ganze Familie

https://www.youtube.com/channel/UC5dKT-V5OFY03ff2_-FfvVA

Hütchen Reaktionsspiel: Wer schnappt als erstes das Hütchen? (zu zweit plus einem Ansager)

<https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcl>

Spiele von Clowns gezeigt

www.clownschule.de

Gummitwist

https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8

Spiele für drinnen und draußen von der Deutschen Turnjugend

<https://www.dtb.de/weitere-nachrichten/nachrichten/artikel/spiele-fuer-drinnen-und-draussen-9320/>

Spiele für die Familie

Wir haben Spiele herausgesucht, die ihr mit eurer Familie spielen könnt

und auch zu zweit können sie Spaß machen!

bestimmt kennt ihr viele von diesen Spielen 😊

Drinnen/ Draußen

Schlafender Riese

Der „Riese“ liegt in seiner Höhle (Matte, Sofa, Decke, Kissen) und schläft. Die „Zwerge“ schleichen sich an und rufen „Riese, Riese schläfst du noch?“. Irgendwann wacht er auf und versucht, ein Kind zu fangen, dieses ist dann der neue „Riese“

Zauberer- Spiel

Ein „Zauberer“ steht auf seiner Zauberbox (Stuhl, Hocker) und spricht mit seinem Zauberstab einen Zauberspruch, z.B. „Hokus- Pokus- Fidibus, 3x schwarzer Kater, Ihr seid alle ... (ein Tier)“. Die Kinder spielen das „Tier“, lässt der „Zauberer“ den Zauberstab fallen, kann er ein Tier fangen, dieser wird dann zum neuen „Zauberer“.



Zoo spielen

Das Wohn- oder Kinderzimmer wird zum „Zoo“. Die Kinder, aber auch gerne ihre Eltern entscheiden, welches Tier im Zoo sie spielen wollen und treffen sich im „Käfig“ (unter dem Tisch, in einer Zimmerecke). Die Tiere haben jetzt Ausgang und bewegen sich nach ihrer Rolle entsprechend schleichend, hüpfend, kriechend usw., bis der „Wärter“ (ein Elternteil oder Kind) alle durch einen Trommelschlag (Kochlöffel und Topf) in ihren Käfig zurückholt.

Tiger im Käfig

Der „Tiger“ ist in seinem „Käfig“ (Decke). Die Kinder/Erwachsenen schleichen sich an und müssen bevor sie am Käfig vorbeilaufen mutig auf die Decke klopfen. Wird man dabei vom Tiger berührt, ist man der nächste Tiger (oder es werden immer mehr Tiger).

Tigerball (mindestens zu dritt)

Ein Kind sitzt in der Mitte und muss den Ball, den sich die anderen zurollen, abfangen.

Geräusche Feuer- Wasser- Erde:

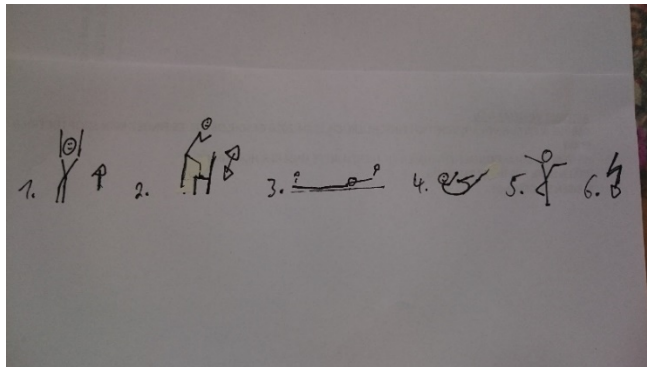
Ihr braucht für das Spiel drei verschiedene Geräusche- Dosen. Ihr könnt sie auch „geheim“ füllen, dann wird es für die anderen spannender herauszufinden mit welchem Inhalt die Dosen gefüllt sind (z.B. Nägel, Reis, Ball/Flummi...). Danach wird zu jedem Geräusch eine Aufgabe festgelegt, z.B.: 1. Geräusch Feuer: alle laufen in eine Ecke, 2. Geräusch Wasser: alle steigen auf einen Stuhl, 3. Geräusch Erde: alle legen sich auf den Boden. Jeder darf mal die Dosen schütteln.



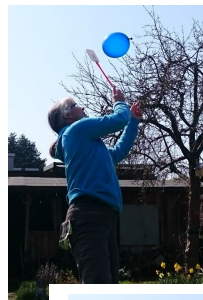
Würfel- Fitness- Spiel

Bei jeder Würfelzahl macht ihr eine bestimmte Übung z.B.

1. Strecksprung in die Luft 5x
2. Auf einen Stuhl 5x steigen
3. Baumstammrollen um die Längsachse, ganz steif dabei machen!
4. „Käfer“ auf dem Rücken den Kopf heben und ganz doll zappeln
5. Auf einem Bein 10 sec. Stehen
6. Macht eure Lieblingsübung, ihr könnt euch auch eine ausdenken.



Fliegenklatsche mit Luftballon spielen



mit Partner/ allein

Jonglieren

- versucht 2-3 Tüchern (Taschentücher gehen auch) gleichzeitig in der Luft zu halten
- Versucht zwei oder drei Bälle (Tennisball oder Socken ausstopfen) gleichzeitig in der Luft zu werfen



Joghurtbecher und Tischtennisball (Flummi....)

Werft euch mit zwei Joghurtbechern einen kleinen Ball zu. Ihr könnt auch den Boden von einer Wollwaschflasche abschneiden, dann habt ihr ein paar „Scoop- Schläger“ fast wie in der Turnhalle.



Eier - Zielwurf

Tischtennisbälle, andere Bälle, Geldstücke... auf Eierkartons werfen.

Draußen

Sitz Hase - Lauf Hase (Stop and go Spiel) ab drei Spielern

Jeder hält ein Tuch in der Hand und darf einen anderen berühren und

„Sitz Hase“ rufen, dann muss der berührte Spieler sich setzen.

Wird ein sitzender Spieler berührt mit dem Ruf „Lauf Hase“, darf er wieder laufen.

Tücherklauen

Ein Teil der Spieler hat ein Tuch hinten

in die Hose gesteckt. Wer kein

Tuch hat darf den anderen ein Tuch

klauen und sich selbst in die Hose stecken.

Variante:a) Paarweise, einer versucht dem

anderen das Tuch aus der Hose zu klauen.

Ihr könnt euch auf eine Matte als Begrenzung stellen.



Nummernfangen

Alle Spieler werden durchnummeriert. Jetzt geht es los: Nr. 1 fängt Nr. 2, dann fängt Nr. 2 die Nr.3. usw. der Letzte fängt dann den ersten und es geht wieder von vorne los.

Schweinchen in der Mitte (mindestens drei Spieler)

Ein Kind/Erwachsener steht in der Mitte und muss den Ball abschnappen, den sich die anderen zuwerfen.

Chinesische Mauer

Ihr braucht dafür eine Linie (Kreidestrich, Seil). Der „Kaiser“ steht auf der Linie und ruft „los“. Die Läufer versuchen auf die andere Seite über die Linie zu gelangen, ohne dass der „Kaiser“ sie fängt. Der „Kaiser“ darf sich nur auf der Linie bewegen.

Seilspringen (Springseil, Wäscheleine...)

- Laufsprünge

- mit geschlossenen Füßen beidbeinig

- auf einem Bein

- rückwärts das Seil schwingen

- Seilspringen mit dem Langseil. (Wenn ihr zu zweit seid, bindet ein Ende fest)



Springen

- baut euch kleine Hindernisse und springt darüber
- Welche Varianten fallen euch ein?
- malt mit Kreide Hüpfkästchen auf

Anmerkung: auch Kreidelinien zum Balancieren sind eine gute Möglichkeit

Slalomlauf

- erfindet einen Slalomparcours um Kissen, Flaschen, Hütchen oder draußen mit Bäumen
- vor-, rück- und seitwärts, Ball mit den Füßen oder Händen rollen

Kegeln

*Hier könnt ihr auch leere
Plastikflaschen*



Ball - Pass

10er Ballprobe



____ Name _____

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. Ball gegen die Wand | _____ x (max. 10x) |
| 2. Selbstbeifall | _____ x (max. 9x) |
| 3. Applaus vor und zurück | _____ x (max. 8x) |
| 4. Wadenklatschen | _____ x (max. 6x) |
| 5. In die Höhe gehen | _____ x (max. 7x) |
| 6. Drehen vor Fangen | _____ x (max. 5x) |
| 7. Einhändig | _____ x (max. 4x) |
| 8. Runter und runf | _____ x (max. 3x) |
| 9. Mit dem Rücken zur Wand | _____ x (max. 2x) |
| 10. Ball - Artist | _____ x (max. 1x) |