

Alle Übungen sind auch für die Eltern zum Mitmachen geeignet.

WÜRFELSPIEL

Für jede Seite des Würfels eine bestimmte Bewegung vereinbaren z.B Hampelmann, Einbeinstand, Hocke, Hocke auf einem Bein, Strecksprung, Purzelbaum vorwärts oder rückwärts, Hände klatschen: über dem Kopf, hinter dem Rücken etc. etc.

Diese Bewegung dann 10 machen und dazu auch zählen

SYSTEM: ICH PACKE MEINEN KOFFER

Jeder, der gerade dran ist, denkt sich eine lustige Bewegung aus, wie z.B. winken mit der Hand, fallen auf das Knie, Grätsche, Schwingen eines Beins vor, zurück oder auch von rechts nach links etc. etc.

Wichtig ist: alle machen es gleichzeitig, merken sich die Serie. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ist auch Training fürs Gehirn.

FLOTTE Füße

Alle Mitspieler, Eltern und Kinder stehen in einer Reihe. Jeder darf sich eine Bewegung mit den Füßen ausdenken und alle müssen es nach- und mitmachen. Wenn ihr euch die Bewegungen merkt, könnt ihr sogar einen Familientanz zusammenstellen im Rhythmus zu eurer Lieblingsmusik.

KARTONROLLEN-WETTFAHRT

Falte einen Fächer aus einigen Lagen Zeitung. Jeder hat auch noch eine Kartonrolle (leere Klopapier od. Küchenrolle), eine Start und Ziellinie markieren. Auf ein Zeichen mit Hilfe des Fächers die Kartonrolle ohne Berührung ans Ziel wedeln.

SCHWEBENDER LUFTBALLON

Luftballon od. Einweghandschuh aufblasen, wer kann ihn mit kleinen Stupsern am längsten in der Luft halten, über eine gespannte Schnur bugsieren, in einen großen Karton oder in einen Ring aus einer Schnur am Boden.

BALLROLLEN IN DER LUFT

Zwei Schwimmnudeln oder Stäbe, zwei Spieler, versch. Bälle od Luftballon. Die Spieler halten die 2 Stäbe an den Enden und rollen den Ball auf den Stäben durch heben und senken zwischen sich hin und her ohne ihn fallen zu lassen. Erschwernis: in der Hocke, Einbeinstand, Grätsche, beide beschreiben einen Kreis, gehen seitwärts (üben von rechts und links) etc. Ev. den Ball mit den Stäben hochwerfen und fangen. (Bitte auf die Umstände in der Wohnung achten!)

ELEFANTENFÜTTERUNG

Jeder zwickt sich so viele Kluppen (Karotten) wie möglich an seine Kleider. Die Elefanten (eine Hand fasst die Nase, zweiter Arm als Rüssel gestreckt durch den angewinkelten stecken), mit dem Rüssel nun möglichst viele Kluppen pflücken und in ein Gefäß legen.

Viel Spaß, Eure Anneliese