

1. Bewegungsspiele drinnen – Wenn das Wohnzimmer zur Turnhalle wird

Lustige Fußgymnastik

Material: Steinchen, Murmeln, Kiefernzapfen, Schuhkarton, Stöckchen oder Stifte, Luftballon, Pfeifenputzer, Pappbecher

Zeitaufwand: pro Spiel 5–10 Minuten

Alter: ab 3 Jahre

Bei diesem Spiel werden die Füße einmal ganz vorsichtig trainiert. Präparieren Sie zuvor einen leeren Schuhkarton, indem Sie verschieden große Löcher in den Deckel schneiden. Dann wird der Deckel wieder auf das Unterteil gelegt und die Schachtel verschlossen.

Liegt das Material griffbereit, ziehen alle ihre Schuhe und Socken aus. Dann beginnt die Zehen- und Fußgymnastik mit verschiedenen Spielen:

- Am Boden liegende Gegenstände werden mit den Füßen oder Zehen gegriffen und aufgehoben. Interessant ist es, sie anschließend in die unterschiedlich großen Löcher im Deckel eines Schuhkartons zu stecken. Versuchen Sie



es selbst. Zu große Gegenstände können sehr kleine Zehen noch nicht hochheben, probieren Sie mit Ihrem Kind, welche Gegenstände geeignet sind.

- Stöckchen oder dickere Holzstifte werden zwischen 2 Zehen eingeklemmt und dann von einer Person zur nächsten weiter gegeben. Gar nicht so schwierig, aber spannend als kleiner Staffellauf.
- Spielvariante für draußen: Ringe mit einem Durchmesser von 10 bis 15 cm werden mit den Zehen gegriffen und auf ein im Boden steckendes Stöckchen gefädelt.
- Blasen Sie einen Luftballon auf, ohne ihn zu verknoten. Die Kinder klemmen den Ballon zwischen die Zehen und versuchen umher zu laufen, ohne dass der Ballon Luft verliert. Auf ein Signal hin lassen die Mitspieler den Ballon los. Saust er davon?
- Pappbecher werden mit den Füßen zu einem Turm gestapelt. Je höher der Turm wird, desto mehr wird das zur Gleichgewichtsübung.

i Die Fußgymnastikspiele verbessern die Kraft der Fuß- und Wadenmuskulatur und können damit Fehlstellungen entgegenwirken. Das hat einen positiven Einfluss auf Körperkoordination und Gleichgewicht. Solche Übungen kennen die Kinder meist noch nicht aus dem Kindergarten und sind dann sehr motiviert. Aus demselben Grund brauchen sie aber zunächst etwas Übung. Motivieren Sie Ihren Nachwuchs, indem Sie mitmachen und loben Sie kleine Erfolge!



Mumien im Wohnzimmer

Material:	eine große Woldecke, mindestens 2 x 2m freier Platz auf dem Boden
Zeitaufwand:	ca. 10–15 Minuten
Alter:	ab 2 Jahren

Die Woldecke auf dem Boden ausbreiten. Das Kind legt sich auf ein Ende der Decke und wird dann langsam eingerollt. Am Anfang sollte man Kopf und Arme freilassen, nach ein wenig Übung nur noch den Kopf. Die Decke eng, aber nicht zu fest wickeln, das Kind soll die Begrenzung gut spüren können und sich nach ein paar Sekunden selbst durch Rollen befreien.

Die Woldecke eignet sich auch sehr gut, um damit bei schlechtem Wetter das Wohnzimmer zum Abenteuerspielplatz zu machen. Eine Höhle ist schnell gebaut, die Decke einfach über zwei Stühle oder einen Tisch legen. Eine kleine Taschenlampe steigert das Abenteuergefühl noch. Solche selbstgebaute Höhlen sind erfahrungsgemäß günstiger und viel beliebter als fertige Spielzelte.

- 🗣️ **Kilian:** „Und jetzt rollen wir die Mama ein!“
- ➡️ **Praxistipp:** Das Mumienspiel ist auch gut geeignet, überdrehte Kinder zur Ruhe zu bringen. Man sollte aber dabei zunächst sehr behutsam vorgehen, denn manche Kinder mögen die engen Begrenzungen nicht oder müssen sich langsam daran gewöhnen.
- 📘 Mit dem Mumienspiel fördern Sie die Wahrnehmung und die Grobmotorik Ihres Kindes.
Durch den Reiz der Decke, den die Kinder am ganzen Körper spüren, nehmen sie sich selbst ganz bewusst wahr und entwickeln ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Durch das Ausrollen wird der Gleichgewichtssinn angeregt und die Kinder müssen Körperspannung aufbauen.



Decken-Transporter

Material:	glatter Fußboden (Holz, Laminat, Fliesen), eine Woldecke
Zeitaufwand:	5 bis 10 Minuten
Alter:	ab 2 Jahren

Beim Decken-Transporter legen sich ein oder zwei Kinder auf eine Woldecke und werden von einem Erwachsenen durch den Raum gezogen. Gleichaltrige Kinder können auch versuchen, sich gegenseitig zu ziehen.

Achtung: vor allem für kleine Kinder ist es sicherer, sich auf die Decke zu legen, anstatt sich nur hinzusetzen, da die Möglichkeit besteht, dass sie beim ersten Anziehen die Balance verlieren und nach hinten umkippen. Ältere Kinder können sich auch hinknien.

Variieren Sie und fassen Sie einmal das Kind, das auf der Decke liegt an Händen oder Füßen und ziehen Sie nächstes Mal die Decke.

Spielen zwei Erwachsene mit, kann sich das Kind auf die Decke legen und die Erwachsenen nehmen je zwei Enden der Decke fest in die Hand. Dann wird das Kind in der Decke hochgehoben und leicht geschaukelt.

99 **Kilian:** „Ziehst Du uns noch mal Mama?“

i Das Spiel „Decken-Transporter“ fördert die Wahrnehmung Ihres Kindes. Es erfährt vestibuläre Reize, also Reize, die sein Gleichgewichtsorgan anregen. Wird es an Händen oder Füßen gezogen, wird zudem das Körperbewusstsein angeregt.

Je nachdem, ob die Kinder auf der Decke liegen, sitzen oder knien, müssen sie ihre Körperspannung anpassen und das Gleichgewicht halten. In der Decke geschaukelt zu werden, ist auch für ängstliche Kinder angenehm, da zwar das Gleichgewichtssystem angeregt, durch die Enge aber auch Sicherheit vermittelt wird.



Luftballonspiele

Material:	Luftballons in verschiedenen Größen und Formen
Zeitaufwand:	je nach Spiel 5 bis 25 Minuten
Alter:	ab 1 Jahr

Schon die Kleinsten spielen gerne mit Luftballons. Dabei reicht es schon, den Ballon hin und her zu schlagen. Kindern ab 4 Jahren sollte man bei genügend Platz die Herausforderung stellen, den Ballon nicht auf den Boden aufkommen zu lassen. Füllt man ein wenig Wasser in einen Ballon, verändern sich die Flugeigenschaften und der Ballon ist einfacher zu fangen. Noch mehr Spaß macht es, wenn mehrere Kinder im Kreis stehen.



Einige Vorschläge zu Spielmöglichkeiten:

- **Ballonkämpfe:** Längliche Luftballons können als ungefährliche Schwerter dienen, mit denen die Kinder sich abreagieren können. Dafür kann man zum Beispiel einen großen Ballon von der Zimmerdecke hängen lassen, den die Kinder dann mit den Schwertern schlagen dürfen.
- **Luftballonspiel im Kreis:** Mehrere Kinder stellen sich so auf, dass sie einen Kreis bilden, ein Ballon wird ins Spiel gebracht und die Kinder müssen ihn einander zuspielen, ohne dass der Ballon den Boden berührt.
- **Eierlaufen mit Ballons:** Anstelle der zerbrechlichen Eier benutzt man bei dieser Variante des Klassikers Luftballons, in die ein Esslöffel Linsen, Erbsen oder Sand gefüllt wurde. Dann bläst man den Ballon vorsichtig auf, bis er die Größe einer Orange erreicht hat. Der Ballon wird dann von den Kindern auf einem Esslöffel von einem Start- bis zu einem Zielpunkt getragen und sollte dabei nicht auf den Boden fallen. Ältere Kinder können das mit Ballons versuchen, die nicht zuvor präpariert wurden.
- **Bunte Ballons:** Mit Luftballons kann man Farben lernen und trainieren („Gib mir mal den blauen Ballon.“).
- **Zauberballons:** Reibt man den Luftballon zum Beispiel an einem Pulli, entsteht elektrostatische Anziehungskraft. Dadurch kann der Ballon an der Decke oder der Zimmerwand „kleben“ oder die Haare zu Berge stehen lassen.
- **Ballonmarsch:** Klemmt man sich einen Ballon zwischen die Knie und versucht zu gehen, sieht das sehr komisch aus.

- Ballonkissen: Wenn beim Kindergeburtstag viele Luftballons übrig geblieben sind, füllt man die Ballons in einen großen Kissen- oder Bettbezug. Auf diesem weichen, aber etwas unförmigen Kissen kann man klettern, sich hineinsetzen und sich fallen lassen.
- Ballongrimassen: malt man mit einem wasserfesten Stift ein Gesicht auf einen Luftballon, ändert sich der Gesichtsausdruck, wenn man den Luftballon drückt.
- Ballonmusik: Man pustet einen Luftballon auf, ohne ihn zu verknoten. Dann zieht man die Öffnung mit beiden Händen breit auseinander und lässt die Luft entweichen – ein schriller Quietschton entsteht.
- Ein kleiner Zaubertrick: Kleben Sie ein kleines Stück transparentes Klebeband auf einen Ballon. Danach kann man mit einer Nadel in den Ballon stechen, ohne dass der Ballon platzt.

i Mit den Luftballonspielen fördern Sie Ihre Kinder im Bereich Motorik. Die Kinder trainieren ihre Auge-Hand-Koordination ähnlich wie beim Ballspiel, fürchten aber den Kontakt mit dem Ballon weniger. Sie lernen außerdem, den Krafteinsatz beim Greifen zu dosieren, um den Ballon nicht zum Platzen zu bringen (vor allem bei den Ballongrimassen ist dies wichtig).



Taschenlampen Tanz

Material:	Taschenlampe, ein weicher Teppich oder eine Decke, abgedunkeltes Zimmer
Zeitaufwand:	5 Minuten
Alter:	ab 3 Jahren

Sie leuchten mit der Taschenlampe auf den Teppich und geben ein Kommando, zum Beispiel „(linker) Fuß“. Das Kind soll nun das betreffende Körperteil auf den Lichtpunkt stellen und ihn dort belassen. Sie löschen das Licht und lassen es an einer anderen Stelle wieder auftauchen, wieder mit einem Kommando zum Beispiel (linke) „Hand“. Das Spiel ist beendet, wenn Ihr Kind so verknotet ist, dass es das Gleichgewicht nicht mehr halten kann und mit dem Po den Boden berührt.

- i** Sie fördern Ihr Kind mit dieser Spielidee im Bereich Grobmotorik. Es muss genau planen, wie es seinen Körper einsetzt, es muss Kraft aufbauen und spürt sein eigenes Gewicht auf einzelnen Körperteilen. Zudem trainiert es sein Gleichgewicht und lernt, verbale Aufträge umzusetzen.



Bewegungsparcours im Wohnzimmer

Material: alles, was Sie im Wohnzimmer haben

Zeitaufwand: 5 – 20 Minuten

Alter: ab 3 Jahren

Bei Regenwetter lässt sich das Wohnzimmer mit wenigen Handgriffen zum Abenteuerspielplatz umbauen. Vielleicht fällt Ihnen ja eine kleine Geschichte zu den Bewegungsangeboten ein, die Kinder könnten Piraten, Forscher oder auch Katzen oder wilde Tiger sein. Natürlich bewegen sich die Kinder dann in den verschiedenen Rollen unterschiedlich: die Forscher gehen ganz aufrecht und machen sich groß (auf Zehenspitzen), um die ganze Umgebung sehen zu können. Tiger und Katzen schleichen natürlich. Aber vielleicht sind in Ihrem Wohnzimmer ja auch Elefanten, die den Parcours meistern wollen?

Hier haben wir einige mögliche Bewegungsangebote aufgelistet, die sich nach Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen zu einem Parcours verbinden lassen:

Wackelweg: Sofakissen und Kuscheltiere werden unter eine Decke gelegt und die Kinder gehen darüber – ganz schön wackelig! Was befindet sich links und rechts des Weges? Wasser? Eine tiefe Schlucht? Lavaströme? Fragen Sie Ihre Kinder und lassen Sie sie entscheiden.

Tunnel: Für einen Tunnel stellen Sie mindestens zwei Stühle zusammen und die Kinder kriechen durch. Wenn man eine Decke darüber legt, ist der Tunnel dunkel und die Aufgabe dadurch spannender. Ist der Tunnel unheimlich oder wird er zur Zuflucht für die Forscher oder Tiger?

Berg besteigen: Die Kinder dürfen seitlich die Couch hinaufklettern, über Decken und Sofakissen und auf der anderen Seite wieder hinunter.

Insellauf: Sofakissen mit ca. 30 bis 50 cm Abstand auslegen, Kinder müssen von Insel zu Insel steigen. Bitte nur auf einem rutschfesten Untergrund!

Flussüberquerung: Zwei Kissen sind Flusssteine; das Kind steht auf einem, bückt sich und legt den anderen neben sich, steigt auf das zweite Kissen, holt das erste nach und immer so weiter. Legen Sie einen Start- und Zielpunkt fest.

Zehen-Angler: Seidentücher oder Taschentücher werden auf dem Boden ausgelegt. Die Kinder angeln mit den Zehen und bringen die Tücher auf einem Bein hüpfend zu einem Eimer.

☞ **Kilian:** „Ich bin ein Forscher, ich brauche eine Taschenlampe und ein Fernglas.“
Benedikt: „Ich bin ein Tiger!“

i Mit diesen Spielideen trainieren die Kinder ihre Grobmotorik. Sie schulen ihren Gleichgewichtssinn, verbessern ihre motorische Planung, lernen das Ausmaß ihrer Bewegungen abzustufen und zu differenzieren.

Spiele mit einem Seil

Material:	ein Seil oder eine dicke Schnur, ca. 1,5 bis 2m lang, evtl. ein Gymnastikball und ausreichend Platz
Zeitaufwand:	je nach Spiel einige Minuten
Alter:	ab 2 Jahren

Die Spiele mit einem Seil können Sie einzeln spielen oder auch mit dem Bewegungsparcours kombinieren.

Man legt ein Seil als Linie auf den Boden und sichert es in regelmäßigen Abständen mit Malerkrepp (dieses Klebeband läßt sich leicht wieder entfernen). Auf diesem Seil können die Kinder balancieren. Anfangs einfach so, dann mit einem Ball in den Händen oder einem Kissen auf dem Kopf. Die Arme ausstrecken und einen Seiltänzer nachahmen. Machen Sie es Ihren Kindern vor!

Man kann auch von der einen Seite des Seils auf die andere Seite springen. Kleine Kinder hüpfen mit einem großen Laufschrift, ältere mit geschlossenen Beinen (Achtung: sollte der Fußboden rutschig sein, müssen die Kinder gute Anti-Rutschsocken oder Schuhe tragen).

Die Kinder prellen einen Gymnastikball entlang der Linie oder versuchen, ihn an dem Seil entlang zu rollen.

An ein Ende eines losen Seils wird ein kleines Kuscheltier gebunden. Ein Erwachsener schwenkt das Seil hin und her; die Kinder versuchen das Kuscheltier zu fangen.

Ein Ende des Seils an einem Tischbein festbinden und das andere festhalten. Dadurch entsteht ein Hindernis, über das die Kinder steigen oder unten durch krabbeln können.

- i** Die Spiele mit einem Seil helfen Ihrem Kind, seine Motorik zu verbessern: je nach Übung wird das Gleichgewicht angesprochen, die Körperkoordination und die Auge-Hand-Koordination geschult und der Nachwuchs lernt, seine Bewegungen zu dosieren.



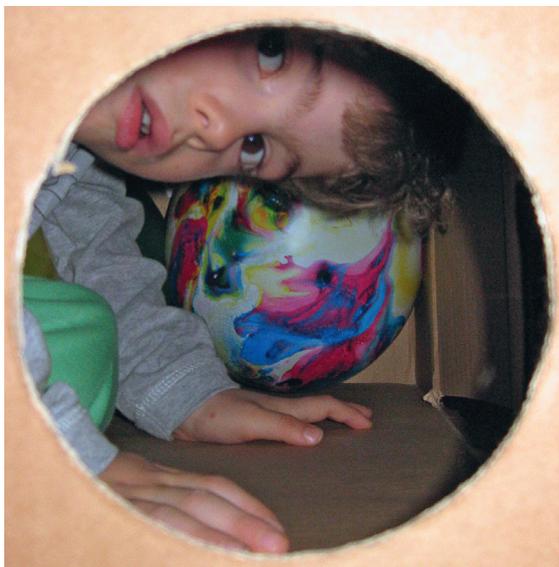
Verstecken

Material:	keines
Zeitaufwand:	5 bis 30 Minuten
Alter:	ab 2 Jahre

Schon Babys freuen sich, wenn Sie Ihr Gesicht verstecken und dann wieder auftauchen. Das ändert sich bei den größeren Kindern nur wenig. Je nach Alter der Kinder kann man die Regeln variieren. Wichtig ist, vorher den Bereich in dem gespielt wird zu begrenzen (zum Beispiel ein oder mehrere Zimmer; eine Etage; der Garten, aber nicht die Garage).

- Der Erwachsene versteckt sich, das Kind sucht.
- Das Kind versteckt sich. Anfangs suchen sich die Kinder kein echtes Versteck oder halten nur die Augen zu. Beim „Suchen“ sollte man sich dennoch etwas Zeit lassen und zum Beispiel laut rufend durchs Zimmer gehen.
- Ältere oder geübte Kinder können sich schon besser verstecken, daher ist es ratsam, vorher genaue Regeln über den Spielbereich festzulegen. Die Kinder üben mit dem Suchenden das Zählen von 1 bis 10.

i Immer, wenn Sie mit Ihrem Kind verstecken spielen, kann es seine Kognition verbessern. Die Kinder lernen, dass ein Ding nicht „verschwindet“, wenn es kurzzeitig nicht zu sehen ist, sondern dass es weiter existiert, obwohl sie es nicht im Blick haben. Wenn Kinder untereinander spielen, trainieren sie ihre Ausdauer und Frustrationstoleranz. Auch die Wahrnehmung ihrer Umgebung und des eigenen Körpers verbessern die Kinder: Sie setzen sich damit auseinander, wo genug Platz ist, um hineinzukriechen, sich unterzustellen oder sich dahinter zu stellen. Helfen Sie Ihren Kindern, ihre räumliche Wahrnehmung zu verbessern, indem Sie die Verstecke beschreiben: „du sitzt unter dem Tisch“ oder „du stehst hinter dem Vorhang“.



Schubkarre fahren

Material:	keines
Zeitaufwand:	einige Minuten, oder auch mal eben zwischendurch
Alter:	ab 2 Jahren

Ein Erwachsener oder ein älteres Kind halten das Kind an den Unterschenkeln und es läuft auf den Händen. Sind die Arme zu schwach, kann man etwas weiter an die Oberschenkel greifen oder mit einer Hand die Unterschenkel und mit der anderen das Becken stützen. Schubkarre fahren eignet sich gut als Teil einer „Sportstunde“ oder auch als regelmäßige Übung, zum Beispiel vom Badezimmer ins Kinderzimmer vor dem Schlafengehen.

Achten Sie darauf, Ihren Rücken und den Rücken Ihres Kindes zu schonen! Greifen Sie Ihr Kind niemals an den Sprunggelenken!

- i** Schubkarre fahren ist eine sportliche Übung, die die Muskulatur der Kinder anspricht. Sie müssen Kraft aufbauen, um die Hüfte stabil zu halten und das Körpergewicht mit den Händen zu stützen. Dies regt die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich an. Es ist gut möglich, dass Ihr Kind anfänglich kaum Ausdauer hat und nur wenige Schritte vorwärts kommt bis seine Kräfte schwinden. Regen Sie es dennoch immer wieder zum Schubkarre fahren an; bedenken Sie, dass eine ausgeglichene Muskulatur die Voraussetzung für aufrechtes Sitzen am Tisch ist!



Überschwemmung im Wohnzimmer

Material: Kissen, Papier

Zeitaufwand: einige Minuten, oder auch mal eben zwischendurch

Alter: ab 2 Jahren

Eine schöne Beschäftigung für einen Regentag:

Zur Vorbereitung sollten Sie einige Blätter Papier in kurzen Abständen auf dem Boden ausbreiten. Sollte der Fußboden rutschig sein (Holz, Fliesen oder Laminat), befestigen Sie die Blätter unbedingt mit Klebeband. Diese Blätter stellen Steine dar. Legen Sie außerdem zwei flache Kissen bereit, auf die das Kind treten darf.

Nun erzählen Sie eine Geschichte: Es hat geregnet und geregnet und schließlich steht das Wasser sogar hier im Wohnzimmer. Glücklicherweise haben wir vorher die Steine ausgelegt (also die Blätter Papier), über die wir durch das Wohnzimmer springen können. Ihr Kind darf nun durch das Wohnzimmer von einem „Stein“ zum nächsten springen.

Es gibt aber auch noch eine andere Möglichkeit, den See im Wohnzimmer zu überqueren. Dazu stellt man sich auf einen anderen Stein (nämlich ein Kissen). Den zweiten schweren Stein (also das zweite Kissen) muss man nun hochheben und vor sich auf den Boden legen und darauf steigen. Dann das zweite Kissen hinter sich aufheben und vor sich wieder ablegen. Auf das nächste Kissen steigen. Dies wiederholt man, bis man auf der gegenüberliegenden Seite der Zimmers angekommen ist.

Machen Sie ein Wettrennen mit Ihrem Kind oder lassen Sie mehrere Kinder gegeneinander antreten.

-  Von „Stein“ zu „Stein“ zu treten verbessert das Gleichgewicht Ihres Kindes. Es muss immer wieder kurzzeitig auf einem Bein stehen, Standbein und Spielbein wechseln und die Bewegung mit den Augen abstimmen, um den richtigen Punkt zu treffen (Auge-Fuß-Koordination). Wenn es die Kissen selbst versetzt, trainiert es außerdem seine Körperkoordination.

Das Spinnennetz im Zimmer

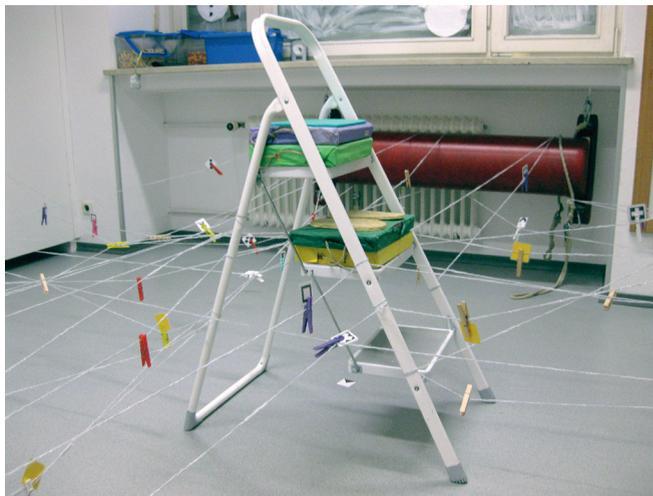
Material:	ein Knäuel Wolle
Zeitaufwand:	10 Minuten
Alter:	ab 2 Jahren

Mit der Wolle werden kreuz und quer durch ein Zimmer Fäden gespannt. Die Fäden sollten in verschiedenen Höhen gespannt werden und dürfen sich ruhig mehrmals überkreuzen.

Die Kinder dürfen sich dann durch das Zimmer bewegen, dabei sollen sie über die Fäden steigen und darunter hindurch kriechen. Vielleicht ist ja auch irgendwo ein Schatz versteckt, den man nur findet, wenn man sich vorsichtig durch das Spinnennetz bewegt? Oder Sie hängen Bildkärtchen mit Wäscheklammern an die Fäden. Interessant ist es für Kinder auch, das Spinnennetz mit einem Rollbrett zu erkunden. Dazu müssen die Fäden allerdings so hoch gespannt sein, dass die Kinder darunter durch fahren können.

Falls Sie einige Glöckchen im Haus haben, können Sie diese an den „Spinnfäden“ befestigen, so dass es ein Geräusch macht, wenn das Kind den entsprechenden Wollfaden berührt.

- i** Mit dem Spinnennetz fördern Sie die Motorik Ihres Kindes. Beim Übersteigen der Fäden muss es das Gleichgewicht halten und abschätzen, wie hoch das Bein gezogen werden muss (motorische Planung). Beim Kriechen müssen die Bewegungen von Händen und Beinen koordiniert werden. Der Körper muss dabei stets in einer Streckung bleiben, da das Kind die Fäden berühren würde, wenn es zum Beispiel den Po anhebt.



Tiere nachahmen

Material: ein bisschen Platz

Zeitaufwand: 10 Minuten

Alter: ab 2 Jahren

Fragen Sie die Kinder, welche Tiere sie schon kennen. Und wie bewegt sich das Tier? Die Kinder dürfen die Bewegungen vormachen, Sie sollten dabei unbedingt die Bewegungen benennen.

Einige Beispiele:

Enten watscheln, Frösche hüpfen, Pferde springen, Elefanten stampfen, Schlangen schlängeln sich, Fische schwimmen und machen dabei mit dem Mund „Blubb, blubb“, Vögel können mit kleinen schnellen Flügelschlägen fliegen oder lässig in der Höhe segeln, Bären tapsen behäbig, Hasen hüpfen schnell, Spinnen steigen, und so weiter.

” Benedikt: „*Ich bin eine Katze!*“

- i Indem Kinder die Bewegungen verschiedener Tiere nachahmen, verbessern sie ihre motorische Planung. Ausgehend von einer gesehenen Bewegung muss das Kind seine eigenen Bewegungen planen. Dabei sind beim Hüpfen andere Bewegungsabläufe notwendig als beim Kriechen. Mal darf es die Bewegungen grob ausführen (stampfen), dann muss es sie wieder abstufen und in der eingesetzten Kraft dosieren (schlängeln). Das Imitieren der Tiere setzt zudem eine kognitive Leistung voraus: die Kinder müssen das Tier und seine ihm eigenen Eigenschaften und Bewegungsabläufe kennen.

