

## Das Corona-Kinder-& Jugendprogramm



### Tipps 14 - Bewegungsspiele im Haus/Wohnung/Garten

- **10 verschiedene Gegenstände mit deinen Zehenspitzen berühren**  
Such dir einen Weg ums Haus oder in der Wohnung und versuche während du läufst 10 Gegenstände mit den Zehenspitzen (Einbeinstand) zu berühren. Diese Gegenstände können sein: Lampe, Fensterbrett, Blumentopf, Regal, Federschachtel, Stück Holz, Kopf deines\*r Bruders/Schwester....alles was du findest;-)
- **Drei Runden ums Haus oder in der Wohnung laufen**
  - die erste Runde läufst du ganz normal
  - die zweite Runde machst du **Hampelmänner**
  - bei der dritten Runde **kreist du deine Arme** abwechselnd; probiere es auch in entgegengesetzte Richtung!  
Motiviert diese Bewegungen zu wiederholen?
- **Besenstil oder Seilspringen:** Hol dir dein Geschwisterchen oder deine Eltern zur Hilfe und springe wie beim Seilspringen am Besen. Dein Helferlein legt den Besen am Boden und bewegt den Besenstil nach rechts und links (wie Scheibenwischer!) Du stellst dich in diesen Radius. Immer dann wenn der Besenstil zu deinen Füßen kommt, springst du hoch. Das Foto nebenan zeigt, wie es geht.
- **Ballspaß im Garten**
  - Wirf einen Ball (kann auch ein anderer Gegenstand sein, Hauptsache rund, aber nicht spitz!) in die Luft. Dein\*e Mitspieler\*in probiert ihn mit einem Behälter (kleiner Kübel/Box) zu fangen. Nach einiger Zeit wird getauscht!



#### Varianten:

- Einfacher: Geht auch vom Balkon aus und unten im Garten steht der/die Fänger\*in
- Kleineres Gefäß erschwert die ganze Sache
- Zwei Bälle werfen! ☺

- **Stofftier/Balltransport**

Schaffst du es **14** Stofftiere/Expressen/Bälle/Socken oder andere Gegenstände in

- 3 Minuten
- 2.50 Minuten
- 1.40 Minuten

von Ort A nach Ort B zu transportieren?

nimmt pro Transport immer nur einen Gegenstand mit. Stopp deine Zeit! Was ist dein Rekord?

Varianten:

- Transportiere die Gegenstände auch wieder zurück! 😊
- Mach mehrere Durchgänge
- Baue Hindernisse auf (Stock oder Kübel zum Drüberspringen,...)

Der Transportweg kann so aussehen:



Fotos: M. Brunner, J. Schachinger