



Kegeln

Zum Kegeln benötigen Sie nur ein paar leere Plastikflaschen sowie einen weichen Ball. Nun stellen Sie die Flaschen z.B. am Ende ihres Flurs auf und die Kinder dürfen diese von der anderen Seite des Zimmers oder Flurs umkegeln. Dies ist mit Abstand eines der Spiele mit dem geringsten Aufwand aber einem erstaunlich hohen Unterhaltungsfaktor.

Kreisel

Anzahl der Spieler: ab 2

So geht's: Sucht euch eine freie Fläche, die groß genug ist, dass das Seil im Kreis gedreht werden kann. Ein Spieler steht oder kniet in der Mitte und lässt das Seil kreisen. Die Mitspieler müssen über das Seil springen, ohne es zu berühren. Je schneller und je höher das Seil gekreist wird desto schwieriger wird es. (Orientiert euch also an dem kleinsten oder jüngsten Spieler.)

Variante: Die Spieler laufen in den Seilkreis, springen eine bestimmte Anzahl über das Seil und laufen dann schnell wieder aus dem Seilkreis.

Nicht den Boden berühren

Ihr legt Kissen, Decken oder Kinderhandtücher in kleinen Abständen zueinander auf den Boden – gerade so, dass die Kids zwischen ihnen hin und her springen oder sie mit großen Schritten erreichen können. Der Boden ist bei diesem Spiel gefährliche Lava, die man nicht berühren darf. Die Kleinen können auch die Inseln verschieben, um durch das Zimmer zu gelangen – ganz nach Lust und Laune. So können sie sich einige Zeit selbst beschäftigen und bleiben dabei immer in Bewegung.

Zeitlupe

Mitspieler: 2 oder mehr

Material: keins

So geht es:

Alle Spieler bewegen sich ganz, ganz langsam, sie schütteln sich ganz, ganz langsam die Hände, essen, trinken und sprechen ganz langsam, und wer dann lachen muss, tut dies selbstverständlich auch in Zeitlupe ☺

Eierlauf

Beim Eierlaufen erhält jeder Mitspieler einen Esslöffel und ein echtes oder unechtes Ei (Plastikeier aus der Kinderküche oder vom Osterschmuck, eine Kartoffel tut's auch). Damit stellt sich jeder an die Startlinie und muss bei "Los" zur Ziellinie und wieder zurück laufen, ohne dass das Ei vom Löffel fällt oder er dieses berührt. Wer am schnellsten ist, gewinnt, oder es wird gegen die Zeit gelaufen

Sie können auf dem Weg auch Hindernisse einbauen, zum Beispiel Stühle oder Kegel, um die die Mitspieler Slalom laufen müssen.



Klammerfangen

Mitspieler: 4 oder mehr

Material: 10 Wäscheklammern pro Mitspieler

So geht es:

Jedes Kind bekommt zehn Wäscheklammern und befestigt diese an seiner Kleidung. Nun müssen alle Mitspieler versuchen, die Wäscheklammern der Mitspieler zu erbeuten, ohne ihre eigenen zu verlieren. Die erbeuteten Klammern befestigen sie dann zusätzlich an ihrer Kleidung. Gewinner ist, wer am Schluss die meisten Klammern besitzt.

Stopptanz

Es spielt Musik, alle Kinder tanzen und wenn die Musik stoppt, müssen alle in ihrer Bewegung einfrieren. Was ziemlich lustige Ergebnisse hat, vor allem wenn man, so richtig wild durch die Gegend hüpf, mit schlenkernden Armen und Beinen.

Luftballons in der Luft halten

Spieldauer: Unbegrenzt

Alter: Ab 3 Jahren

Anzahl der Spieler: Unbegrenzt

Materialien: Einen oder mehrere Luftballons

Egal ob drinnen oder draußen (nur bei Windstille), alleine oder mit den Geschwistern – es macht einfach Spaß!

Der Luftballon muss mit der Hand immer wieder in die Luft geschlagen werden und darf nicht auf den Boden fallen. Die größeren Kinder können das Spiel auch mit „Schläger“ spielen, zum Beispiel mit einer Fliegenklatsche oder zusammengerollter Zeitung. Anschließend könnte man mehrere Luftballons in das Spiel einbringen, um noch mehr Spaß zu haben. Wie lange kannst du den Luftballon in der Luft halten? Schaffst Du es auch, von einem Zimmer in das nächste zu gehen ohne das der Ballon den Boden berührt? Oder einen kleinen Parcours zu durchlaufen?

Wie reiten denn die Herren?

Kniereiterspiele eignen sich hervorragend für Kleinkinder, um kleine Interaktionen zwischen Erwachsenen und Kindern aufzubauen. Das Kind erlebt etwas mit dem Erwachsenen gemeinsam, muss Vertrauen aufbauen (lässt er mich von seinen Knien fallen?) und Körperspannung halten. Und dann hat es dabei auch noch Spaß! Ich habe noch kein Kind erlebt, dass nicht dabei gelacht hat.

Material: Knie eines Erwachsenen

Spielidee:

Das Kind sitzt mit Blickrichtung zum Erwachsenen auf dessen Knien. Bitte gut festhalten! Besonders Kinder mit wenig Körperspannung verlieren schnell die Kontrolle über den Körper und geraten aus dem Gleichgewicht.

Es wird folgender Text gesprochen und dabei die hier *kursiv* geschriebenen Bewegungen durchgeführt.

„Wie reiten denn die Herren? Trab, Trab, Trab!“

Knie ruhig im gemäßigten Tempo auf und ab bewegen

„Wie reiten denn die Bauern? Stub, Stub, Stub!“

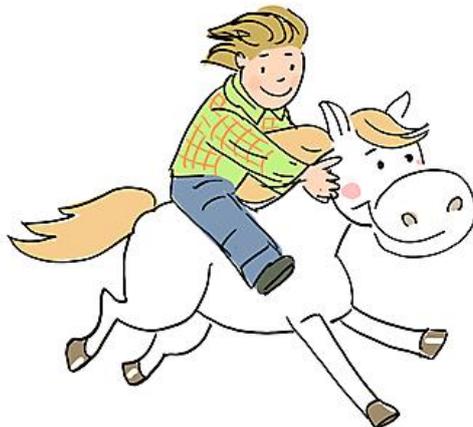
Die Bewegung wird etwas schneller und nicht mehr so fließend ausgeführt. Das Kind wird etwas mehr durchgeschüttelt

„Wie reitet den der Edelmann mit seinem Pferdchen hintendran?“

Galepper, Galepper, Galepper!“ *schnelles auf und ab Bewegen des Knies – das Kind wird kräftig hoch und runter bewegt*

„Wie reiten die den Frauen auf ihrem weißen Schimmelein? Hittepitte, hittepitte – rums in ,Graben 'rein“

Zunächst das Knie etwas langsamer bewegen bei Rums in den Graben hinein – das Kind von den Knien rutschen lassen (dabei aber weiter festhalten!)



Meine Hände - Fingerspiel

*„Meine Hände sind weg,
weg im Versteck.
Was soll ich nur machen?
Ich werde einfach lachen.
Hihi und haha,
und meine Hände... sind da!“*

Zu den ersten Zeilen die Hände hinter dem Rücken verstecken. Dann lachen und zum Schluss die Hände wieder hervorholen und bei „da“ in die Hände klatschen.

Das Spiel lässt sich auch mit anderen Körperteilen fortführen.

Tanz mit dem Ballon

Material: Luftballons, Musik

Sie suchen sich einen Teampartner. Zu zweit stellen Sie sich gegenüber und klemmen den Luftballon erstmal zwischen ihre Bäuche. Nun spielt die Musik. Wenn der Luftballon runterfällt sind Sie raus, wenn Sie den Ballon bis zum Ende der Musik zwischen sich behalten, sind Sie eine Runde weiter. Für jede weitere Runde können Sie sich eine neue Aufgabe ausdenken, wie der Luftballon während dem Tanz gehalten werden soll (Kopf, Hüfte, Rücken, usw.). Das Team, das am Ende alleine auf der Tanzfläche steht, hat gewonnen.

Variante für zwei Personen: Der Luftballontanz muss nicht unbedingt ein Spiel für große Gruppen sein. Spielen Sie gegen eine Stoppuhr oder messen Sie die Zeit, wie lange Sie den Ballon in der Luft halten.

Der Boden ist Lava

Heute wird's heiß in unseren Wohnungen und Häusern. Bringt euch schnell in Sicherheit, denn aufgepasst: DER BODEN IST LAVA!

Bauen Sie zusammen mit Ihren Kindern einen Hindernisparcours aus allem, was sich in der Wohnung findet. Geeignet sind Kissen, Stühle, Kisten, Töpfe, und vieles mehr. Werden Sie einfach kreativ.

Nur so kommt man vom Wohnzimmer in die Küche. Natürlich muss die Schwierigkeit den Fähigkeiten der Kinder (und auch der Eltern) angepasst werden.

Luftballon Tennis

Art des Spiels: Bewegungsspiel

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Materialien: Luftballon, eine Schnur, ggf. Tennisschläger

Beschreibung:

Als erstes wird eine Schnur quer durch den Raum oder Garten gespannt. Wie beim Tennis spielt man den Luftballon über die Schnur hin und her. Man kann für dieses Spiel seine Hände benutzen oder Tennisschläger (oder eine zusammen gerollte Zeitung). Das Spiel kann zu zweit oder zu viert gespielt werden (bei einer großen Familie können natürlich auch größere Mannschaften gebildet werden). Sobald der Luftballon zu Boden fällt, bekommt die andere Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft, die in der ausgemachten Zeitspanne die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel oder den Satz.

Je nach Schwierigkeitsgrad kann man mit den Kindern abmachen, dass man den Ballon in der Luft halten muss oder dass er einmal den Boden berühren darf.

Balancieren

Anzahl der Spieler: ab 1

So geht's: Das Seil liegt in einer Schlangenlinie/ schneckenförmig auf dem Boden. Die Spieler versuchen (barfuß) auf dem Seil zu laufen, ohne daneben zu treten.

Variante 1: Zwei Seile liegen nebeneinander und zwei Kinder balancieren gleichzeitig.

Variante 2: Die Spieler laufen mit geschlossenen Augen.

Variante 3: Im Seil sind mehrere Knoten und die Spieler sollen barfuß mit geschlossenen Augen die Knoten finden.

Variante 4: Die Spieler laufen rückwärts, seitwärts, auf den Zehen oder in der Hocke.

Variante 5: Zwei Spieler laufen gleichzeitig los (jeder von einem anderen Ende) und müssen aneinander vorbei laufen ohne auf den Boden zu treten.

Variante 6: In der Mitte der Strecke werden kleine Kunststücke einbauen wie zum Beispiel ein Mal um die eigene Achse drehen, ein Bein nach hinten wegstrecken,...

Variante 7: Gleichzeitig wird etwas auf dem Handrücken, auf dem Kopf oder auf einem Kochlöffel balanciert.

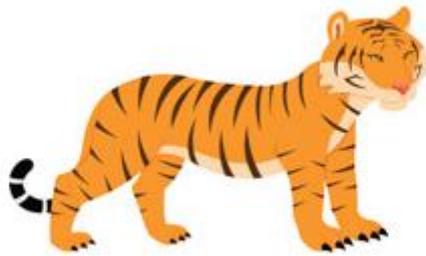
Tiger durchqueren den See

Hindernisparcour:

Materialien: Verschiedene Gegenstände

Im Kinderzimmer (oder Wohnzimmer) werden verschiedene Gegenstände als Hindernisse aufgestellt, die die Kinder überspringen müssen. So entsteht ganz schnell ein Sprungparcour. Man kann aber auch auf einem auf dem Boden liegenden Seil oder Wollfaden balancieren, über/durch Stühle krabbeln, sich um Tischbeine schlängeln, unter großen Decken hindurchkriechen und vieles mehr.

Variante („Tiger durchqueren den See“): In der Variante „Tiger durchqueren den See“ ist ein Spieler der See, alle anderen Spieler sind die Tiger. Der „See“ setzt sich auf den Boden, die Tiger überspringen seine ausgestreckten Beine. Der See kann jetzt verschiedene Sitzfiguren einnehmen. Am „tiefsten“ und schwierigsten zu überspringen ist er, wenn er seine gespreizten Hände und die Füße „stapelt“, also jeweils aufeinander setzt. Wird der See berührt, wird derjenige Tiger zum See.



Feuer, Wasser, Sturm

Feuer, Wasser, Sturm – ein Klassiker: Die Kinder rennen durch die Halle. Der Spielleiter ruft: „Feuer!“ (alle Kinder müssen in eine Ecke rennen), „Wasser!“ (alle Kinder müssen irgendwo hochklettern, Hauptsache sie berühren den Boden nicht mehr) oder „Sturm!“ (alle Kinder legen sich ganz schnell flach auf den Boden)

Weitere Kommandos: „Kaffeeklatsch!“ (alle Kinder setzen sich auf den Boden und klatschen in die Hände), „Eiszeit!“ (alle bleiben in der Bewegung „eingefroren“ und dürfen sich nicht mehr bewegen), „Waschmaschine“ (alle kreisen ihren Kopf links- oder rechtsherum), „Zappelphilipp“ (alle zappeln ganz wild herum)

Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm

Zuerst stellen sich alle in eine Reihe, nehmen sich bei den Händen oder haken sich unter. Dann könnt ihr auch schon loslegen mit dem berühmten Kinderreim. Und ganz wichtig: Beim Singen im Takt die Bewegung halten und trotzdem immer schneller werden!

„Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm.

Vorwärts, rückwärts, seitwärts ran,

Hacke, Spitze, hoch das Bein.“

„Ein Hut (Hände als Dach über den Kopf),
ein Stock (mit einer Bewegung oder Geste einen Gehstock darstellen),
ein Regenschirm (einen Regenschirm darstellen).

Vorwärts (Fuß nach vorne),

rückwärts (Fuß nach hinten),

seitwärts (Bein zur Seite)

ran (wieder an den anderen Fuß).

Hacke (Hacke nach vorne),

Spitze (Fußspitze auftippen),

hoch das Bein (Bein hoch).“

Häschen in der Grube

Alle Kinder stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Kind darf das Häschen spielen und hockt sich in die Mitte eines Kreises. Nun macht das Häschen das was gesungen oder gesprochen wird. Das Häschen hält sich die Hände vor die Augen, während die anderen Kinder im Kreis herum tanzen und das Lied singen. Bei **„Häslein hüpf, Häslein hüpf!“** springt das Häschen auf und hüpf auf ein Kind des Kreises zu. Dieses Kind darf nun das Häschen in der Grube sein und das Lied kann von vorn beginnen.

„Häschen in der Grube, saß und schlief, saß und schlief.

Armes Häschen bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen kannst, armes Häschen bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen kannst. Häschen Hüpf, Häschen Hüpf, Häschen Hüpf!
Häschen Hüpf, Häschen Hüpf, Häschen Hüpf!“

Pferderennen

Alle Mitspieler sitzen im Kreis und spielen durch das Klatschen der Hände auf die Oberschenkel die reitenden Pferde.

Vor dem Rennen gehen die Pferde vor der Haupttribüne auf und ab und stellen sich den Zuschauern vor. - *die Hände klatschen abwechselnd ruhig auf die Oberschenkel*

Die Zuschauer begrüßen die Pferde und die Reiter. - *Applaus*

Die feinen Damen auf den Sitzplätzen begrüßen die Pferde und Reiter auf ihre Weise. - *eine Hand heben, leicht winken, sanft 'Hey' rufen*

Die Kinder jubeln den Pferden zu. - *beide Arme heben, wild winken*

Die Kameralleute beginnen zu filmen. - *pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht*

Die Pferde gehen in die Startboxen und kommen dort langsam zur Ruhe. - *langsam Klatschen auf die Oberschenkel, bis das Klatschen langsam aufhört*

Das Startkommando ertönt. Auf die Plätze, fertig, los! (Startschuss)!" Alle Pferde stürmen heraus. Das Rennen beginnt. - *Mit den Händen Pistole zeigen und Schießgeräusch machen, dann schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel*

Die Pferde rennen. - *Schnelles klatschen auf die Oberschenkel*

Die Zuschauer jubeln. - *Hände in die Luft strecken*

Die Pferde laufen über die Brücke. - *mit den Fäusten auf die Brust schlagen*

Es geht weiter in die erste Rechtskurve. - *schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel, nach rechts legen*

Sie springen über ein Hindernis. - *Beim Sprung über das Hindernis Hände hochreißen*

Die Zuschauer jubeln. - *Hände in die Luft strecken über dem Kopf klatschen*

Die nächste Kurve kommt. - *wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen*

Weiter geht es zum Doppelhindernis, zwei Hecken direkt hintereinander. - *mit beiden Armen zweimal das Überspringen darstellen*

Sie galoppieren weiter. Am Rand winken Zuschauer. - *Winken*

Plötzlich reiten sie durch Matsch - *Mit dem Mund pft, pft, pft machen*

Die nächste Kurve folgt. - *wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen*

Es geht in die Zielgerade. - *weiter auf die Oberschenkel klatschen*

Die Pferde sind auch der Zielgeraden und laufen nochmals ganz schnell. - *Schneller auf die Beine klatschen*

Noch 10 Meter bis zum Ziel. Noch 9 Meter. - *abwärts zählen 10, 9, 8, 7, 6, ...*

Bewegungsspiele

Die Zuschauer jubeln. - *Hände in die Luft strecken*

Die Kameralleute filmen den Schlussspurt. - *phantomistisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht, diesmal aber ganz schnell*

Die Pferde laufen über die Ziellinie. Zielfoto! - *mit dem Gesicht eine freundliche Grimasse schneiden und sie einfrieren*

Geschafft !!! Das Pferd mit der Startnummer "9" ist der Sieger. *Arme hochreißen, V- zeichen mit Fingern zeigen*

Der Sieger reitet eine Ehrenrunde und winkt den Zuschauern - *winken*



Singen und Tanzen

Singe oder tanze doch einfach mal mit deinem Kind zusammen – gerne auch einmal richtig laut ☺ und vielleicht mal im Dunkeln. Es muss zudem nicht immer „Kindermusik“ sein...

"Im Apfelgarten" – eine Bewegungsgeschichte

Nehmen Sie die Kinder mit auf eine Reise zum imaginären Apfelgarten und schütteln Sie dort die Äpfel zu Boden. Die Kinder erfahren somit, welche Früchte auf Bäumen wachsen. Benötigt wird ein Korb.

Alle stehen im Kreis.

Dann sprechen Sie den folgenden Text und führen die entsprechenden Bewegungen dazu aus. Die Kinder folgen Ihrem Vorbild.

Text	„Im Apfelgarten“ Umsetzung
Im Obstgarten ist heute ganz schön viel zu tun. Lisa, Christian, Lotta, Tim, Ela, Tobi ...	alle Namen der teilnehmenden Kinder (oder auch Kuscheltiere) aufzählen
haben keine Zeit, sich auszuruhen.	Mit dem Zeigefinger winken.
Die Äpfel strahlen rund und prall und warten auf den freien Fall.	Mit den Händen runde Äpfel formen und auf den Boden zeigen.
Mit aller Kraft umfassen wir den Stamm Und schütteln daran.	Mit ausgestreckten Armen und beiden Händen imaginären Baumstamm umfassen. Die Arme dabei vor- und zurückbewegen.
Da fallen die bunten Äpfel zu Boden. Kommt! Wir wollen sie holen.	Den Kindern zuwinken. Bücken und imaginäre Äpfel vom Boden aufsammeln und in den Korb füllen.
Ach, was schmeckt der Apfel gut, Lisa, Christian, Lotta, Tim, Ela, Tobi ..., greift zu. Euch schmeckt er ganz bestimmt recht gut.	Über den Bauch reiben und dann mit dem Korb im Kreis herumgehen. Jedes Kind kann sich einen imaginären Apfel nehmen und hineinbeißen.
Nun die Ernte ist vorbei. Danke für die Äpfelschüttelei.	

Quellen

"Im Apfelgarten"	https://www.prokita-portal.de/bildungsangebote/bewegungsgeschichte-fuer-u3-kinder-im-apfelgarten/
Balancieren	https://kindheitinbewegung.de/9-abwechslungsreiche-bewegungsspiele-mit-seil/
Eierlauf	https://praxistipps.focus.de/bewegungsspiele-fuer-kinder-die-besten-ideen_113424
Farbenspiel mit Wäscheklammern	https://www.faminino.de/spiele-fuer-2-jaehrige/
Feuer, Wasser, Sturm	https://kraft-lernen.de/spielerisch-vorankommen/bewegungsspiele-fuer-kinder#bewegungsspiele_fuer_den_kindergarten
Geschichten erfinden	https://utopia.de/ratgeber/spiele-gegen-langeweile-so-beschaefigst-du-kinder-waehrend-der-coronavirus-krise/
Kuscheltiere-Verstecken	https://www.familie.de/kleinkind/spielen-lifestyle/27-tolle-spielideen-fuer-kinder/
Pferderennen	https://www.kita-turnen.de/pferderennen/
Stopptanz	https://ganznormalemama.com/2019/11/17/stopptanz-und-co-unsere-playlist-fuer-den-kindergeburtstag/
Topf schlagen	https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/topf-schlagen-party-spiele.html
Was bin ich?	https://www.familie.de/kleinkind/spielen-lifestyle/27-tolle-spielideen-fuer-kinder/
Bilder	https://www.gograph.com/de/clip-art/gl%C3%BCcklich-kinder-spielender-gg59682912.html https://de.123rf.com/clipart-vektorgrafiken/kinder.html?sti=lloddnqpan0x8daifw &mediapopup=56095747 https://www.clipartfree.de/clipart-bilder-galerie/bauernhof-cartoon-bilder/reiten-clipart,-cartoon,-bild,-grafik,-zeichnung-6782.html https://classroomclipart.com/clipart-view/Clipart/Animals/Tiger_Clipart/baby-bengal-tiger-clipart_jpg.htm https://www.istockphoto.com/de/vektor/pferderennen-wettbewerb-flache-vektor-illustration-gm1170514445-323932528