

Übungen und Spiele für unsere Kiss-Kinder

1. Kissen-Spaß: (ab 3 Jahren)

Legen Sie Ihrem Kind ein Kissen vor die Füße auf den Boden. Dieses Kissen kann es abwechselnd mit den Füßen drehen, wenn es jeweils an den Kissenecken anschiebt. Oder lassen Sie Ihr Kind durch den Raum laufen und das Kissen mit den Füßen vor sich herschieben. Wenn Ihr Kind sich auf den Boden setzt, kann es das Kissen zwischen beiden Füßen etwas anheben. Ein kleines, weiches Kissen kann es sogar mit den Füßen aufschütteln. Das Kind kann versuchen sich mit einem Bein auf das Kissen zu stellen.

2. Tiere nachmachen: (ab 3 Jahren)

Ihr Kind läuft durch das Wohnzimmer. Ein Elternteil ruft in unterschiedlicher Reihenfolge mit den einleitenden Worten „Hokuspokus Fidibus“ verschiedene Tiere auf, die das Kind daraufhin blitzschnell nachahmen soll. Zuvor werden die einzelnen „Tier-Nachbildungen“ natürlich gezeigt und gemeinsam mit Ihrem Kind ausprobiert.

3. Luftballons: (ab 3 Jahren)

Unterschiedliche Übungen mit dem Luftballon oder einem anderen Wurfgerät.

4. Watte pusten (ab 5 Jahren)

Das Kind muss in einer bestimmten Zeit oder eine bestimmte Strecke eine „Wattekugel“ „pusten“.

5. Workout mit einem Wurfgegenstand (ab 3 Jahren)

- auf der Stelle laufen (ca. 1min)
- durch den Raum gehen (ca. 30 Sekunden)
- Kniehebelauf auf der Stelle (ca. 30 Sekunden)
- Stecksprünge (10 Sprünge)
- Froschsprünge (10 Sprünge)
- Arme kreisen (ca. 30 Sekunden)
- Wurfgegenstand (Ball, Sandsäckchen,...) werfen und wieder auffangen
- Wurfgegenstand am Boden rollen (ca. 30 Sekunden)
- Wurfgegenstand um die Füße rollen
- Wurfgegenstand den ganzen Körper entlang rollen
- Wurfgegenstand hochwerfen und hinsetzen und wieder auffangen
-

6. Parcours

- Kleiner Parcours im Wohnzimmer aufbauen. (wenn möglich)

7. Zeitungshut (aus Zeitung einen Malerhut basteln) ab 3 Jahren

- Der Hut ist auf dem Kopf. Mit dem Hut auf und ab, hin und her gehen (aufrechter Gang).
- Der Hut ist auf dem Kopf. Verschiedene Laufarten nachmachen (Hopselauf, rückwärts laufen, Ausfallschritt, Überkreuzen,..)
- Mit dem Hut auf dem Kopf: hüpfen, im Kreis drehen, auf einen Bein stehen,...
- Variation: auch andere Materialien sind möglich. (Tücher, Luftballon,...)

Kleiner Tipp:

ALBA Berlin Basketball startet digitale Sportstunde für Kinder. Die Sportler und ausgebildeten Jugendtrainer haben eine tägliche Online-Sportstunde organisiert, die für die nötige Bewegung zuhause sorgt. „ALBAs tägliche Sportstunde“ wird vormittags von Montag bis Freitag auf YouTube bereitgestellt.