

Übungen für Zuhause oder im Garten TEIL 2

1. Partner-Synchron-Lauf

Spieler: 2

Material: /

Alter: ab 3 Jahren

Erklärung: Man versucht sich als Paar möglichst synchron zu bewegen. Ein Partner macht eine Übung vor und der andere macht diese genau nach.

Variationen: Anfersen, Kniehebelauf, Seitkreuzschritt, verschiedene Sprünge, Seitgalopp, Hopselauf, Rollen, Strecksprünge, verschiedene Laufarten, ...

2. Wäscheklammern sammeln

Spieler: 1-2

Material: Wäscheklammern, Wäscheleine, kleiner Korb (oder ähnliches)

Alter: ab 3 Jahren

Erklärung: Auf ein Signal läuft der Spieler los und versucht auf der gegenüberliegenden Seite eine Wäscheklammer von der Wäscheleine zu nehmen. Dann läuft der Spieler mit der Wäscheklammer wieder zurück und legt diese in seinen Korb. Dies macht er so oft bis alle Wäscheklammern weg sind.

Variationen:

Wettbewerb zwischen zwei Spielern. Wer hat am Ende mehr Wäscheklammern. Streckenlänge variieren, Klammer wieder dranhängen, Laufarten variieren, ...

3. Shuttle - Run

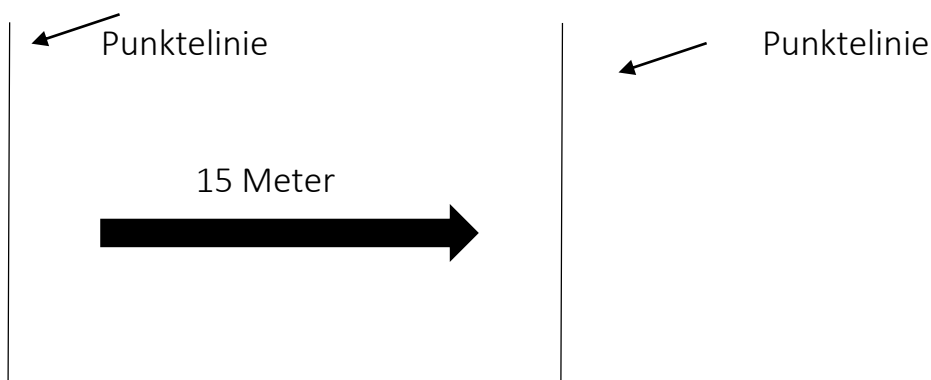
Spieler: 1

Material: Laufstrecke ca. 15m, Zwei Markierungslinien / Punkte

Alter: ab 6 Jahren

Erklärung: Auf ein Signal startet der Spieler und versucht in der vorgegebenen Zeit (3-5 Minuten) möglichst viele Punkte zu erlaufen. Jedes Überlaufen der Punktmarke / Linie (jeweils am Ende der Laufstrecke) ergibt einen Punkt.

Variationen: Laufdauer verlängern, Strecke ändern, Wettkampf



4. Feuer- Wasser – Blitz - Sturm

Spieler: 1

Material: Musik

Alter: ab 3 Jahren

Erklärung: Der Spieler läuft im Raum beim Signal ruft der „Spielleiter“ entweder Feuer/Wasser/Sturm oder Blitz. Dann muss der Spieler eine der vorgegebenen Aufgabe erfüllen. Anschließend läuft der Spieler wieder weiter.

Feuer: zu einem bestimmen Ort laufen

Wasser: auf eine Matte/Kissen laufen

Blitz: Hochspringen

Sturm: am Boden legen

Variationen: Laufarten variieren, Aufgaben variieren, auch mit Bildern möglich

5. Zahlenlauf

Spieler: 1

Material: 5 Schilder mit der Zahl 1-5

Alter: ab 5 Jahren

Erklärung: Die Schilder werden frei in einem Raum am Boden verteilt. Der Spieler läuft durch den Raum. Bei Signal ruft der Spielleiter eine bestimmte Zahl. Der Spieler muss dann versuchen so schnell wie möglich zu der genannten Zahl laufen und dort eine bestimmte Übung machen (Hampelmann, Froschhüpfen, Wechselsprünge, Strecksprung, Hasenhüpfen). Anschließend läuft der Spieler wieder weiter.

Variationen: verschiedene Laufarten, verschiedene Übungen, mehr Zahlen, Buchstaben

6. Buchstaben suchen

Spieler: 1

Material: Buchstaben Karten von A-Z, Ball

Alter: ab 7 Jahren

Erklärung:

Die Karten werden frei im Raum verteilt. Der Spieler versucht alle Buchstaben in der bestimmen Reihenfolge von A-Z abzulaufen und die Karte jeweils zu berühren.

Variationen: verschiedene Laufarten, Wörter laufen, Zahlen, mit Ball prellend, ...

7. Roboter sind unterwegs

Spieler: 2

Material: /

Alter: ab 3 Jahren

Erklärung: Zwei Spieler stehen hintereinander. Der vordere Spieler ist der Roboter. Der hintere ist der Programmierer. Der Roboter wird durch leichte Berührungen auf Rücken, Schulter und Kopf gelenkt. Der Roboter hat dabei die Augen geschlossen. Achtung! Der Programmierer muss gut darauf aufpassen, dass der Roboter sich nicht weh tut!

Signale:

Schulter links – nach links gehen

Schulter rechts – nach rechts gehen

Rücken – geradeaus

Kopf - Stopp

Variationen: Tempo variieren