

Elisabeth Jäcklein-Kreis

Bewegungsspiele

Wer ist HopeLit?

HopeLit ist ein Zusammenschluss von Kreativen, meist aus der Buchbranche. HopeLit möchte mit kreativem Input Hoffnung schenken und ein Lichtblick sein in einer Welt, die im Moment so chaotisch ist. HopeLit möchte zeigen: „Wir halten zusammen, über Branchengrenzen und Konkurrenzsituationen hinweg. Es gibt ein Leben nach der Corona-Crise, und darauf arbeiten wir hin. Gemeinsam. Insieme. Ensemble. Samen. Birlikte ...“

Was dürfen Sie mit unseren Texten und Bildern machen?

Dieses Buch wird von HopeLit zur Verfügung gestellt und darf im Jahr 2020 gern kostenlos ausgedruckt, verbreitet und vervielfältigt werden, jedoch nur in dieser Form. Jegliche Änderungen und Bearbeitungen sind nicht gestattet. Zudem dürfen keine Kosten für z. B. Druck oder Papier, weder gegenüber HopeLit noch dem Endnutzer, geltend gemacht werden. Auch eine weitere Verbreitung im Internet oder auf anderen Plattformen ist nicht gestattet. Gerne dürfen Sie auf unsere Webseite verweisen: www.hopelit.de. Alle Rechte vorbehalten.



Hilfe, das Eis schmilzt!

- drinnen oder draußen
- Ab 2 Personen

Das braucht ihr :

- Alte Zeitungen oder Kissenbezüge. Pro Mitspieler nehmt ihr eine Zeitungsseite oder einen Kissenbezug, die ihr als ‚Eisscholle‘ aneinanderlegt.
- Musik!
- Ein Kind oder einen Erwachsenen, der die Musik bedient und die ‚Sonne‘ spielt.

Frack an. Watschelgang einschalten. Wir verwandeln uns in Pinguine!

Solange die Musik läuft, watscheln alle Pinguine durch das Zimmer, machen Ausflüge oder tanzen miteinander. Aber wenn die Musik ausgeht und es Nacht wird, müssen sie schnell zurück auf ihre Eisscholle aus Zeitungen oder Kissenbezügen.

Das Problem ist: Weil tagsüber die Sonne scheint, schmilzt die Eisscholle und wird immer kleiner. Das heißt, der Mitspieler, der die Sonne ist, nimmt nach jeder Runde eine Zeitung weg. Liegt nur noch eine Zeitung da, faltet er sie nach jeder Runde.

Deshalb wird es jeden Tag, also nach jeder Musikrunde, schwieriger für die Pinguine, auf der Eisscholle zu balancieren.

Wie viele Nächte überlebt ihr trotzdem als Pinguine auf der Scholle ?



Bobbycar-Rennen

- draußen
- alleine, zu zweit oder mit ganz vielen Fahrern

Das brauchst du:

- Straßenkreide
- Bobbycar, Laufrad, Roller oder ein ähnliches Gefährt

Buckelpiste, Steilkurve, Kreisel – malt mit Straßenkreiden eine Rennstrecke auf den Hof oder auf einen leeren Parkplatz. Je schwieriger, desto besser! Vielleicht gibt es sogar eine Baustelle, eine Tankstelle oder einen Blitzer?

Dann ab auf die Rennfahrzeuge und los geht's: Abwechselnd dürft ihr über die Rennstrecke sausen. Wer schafft es am schnellsten, ohne abzustürzen?

Wenn ihr eine Uhr habt, könnt ihr sogar die Zeit stoppen.

Corona-Tipp: Du kannst auf deiner Rennstrecke alleine fahren und einen Geschwindigkeitsrekord aufstellen. Wenn ihr nacheinander fahrt, kannst du das aber sogar mit anderen Kindern aus der Nachbarschaft spielen. Einer fährt – die anderen müssen so lange weit weg auf dem Gehsteig bleiben!



Luftballon-Tanz

- drinnen oder draußen
- mindestens zwei Mitspieler

Das braucht ihr:

- einen Luftballon

Schnapp dir deine Schwester, deinen Bruder oder Mama und Papa, pustet einen Luftballon auf – und dann geht die wilde Tanz-Party los!

Der Luftballon wird zwischen euren Bäuchen oder zwischen euren Stirnen eingeklemmt. Eure Hände kommen auf den Rücken. Nun müsst ihr wild durch den Raum tanzen – aber natürlich ohne, dass der Luftballon abstürzt! Wie lange haltet ihr durch?

Tipp: Mit lustiger Musik macht's noch mehr Spaß!



Ski-Slalom

- drinnen
- alleine, zu zweit ... oder auch mit vielen

Das brauchst du:

- Teppichfliesen oder Socken von Mama oder Papa
- Kleine Pylonen: Schüsseln oder Schuhkartons

Aus der Bahn – Kartoffelschmarrn! Der Ski-Slalom startet. Und zwar mitten in der Wohnung.

Schnapp dir ein paar Schüsseln aus der Küche oder alte Schuhkartons und baue einen Slalom auf. Je länger die Strecke, umso besser. Vielleicht führt dein Slalom ja um den Esstisch herum, quer durch den Flur und bis in die Küche? Du musst nur aufpassen, dass du in einem Zimmer mit glattem Boden fährst: Holz oder Laminat sind super, auf Teppichboden kann man leider nicht Skifahren.

Dann stellst du dich am Slalom-Start auf die Teppichfliesen oder auf Papas alte Socken – und los geht's! Rutsche auf deinen ‚Skier‘ den Slalom entlang, so schnell du kannst. Aber Vorsicht: Wenn du ein Hindernis umwirfst oder deine Skier verlierst, bist du leider disqualifiziert und musst von vorne anfangen!

Welchen Streckenrekord schaffst du?

Und welches Familienmitglied bewältigt den Parcours am schnellsten?

Schnitzeljagd



- draußen
- mindestens zwei Mitspieler

Das braucht ihr:

- Straßenkreide, bunte Steine oder andere Hinweise. Nimm bitte als Hinweise nur Dinge aus der Natur, falls nicht alle gefunden werden!
- Einen kleinen Schatz

Abenteurer aufgepasst, es geht auf Schatzsuche! Es gilt einen geheimen Schatz zu heben – aber nur die besten Fährtenleser können ihn finden.

Einer von euch muss zuerst los, mit dem Schatz und Straßenkreiden im Gepäck. Er macht sich auf den Weg nach dem perfekten Versteck für den Schatz. An den wichtigen Stellen, also Kreuzungen, Kurven oder unklaren Stellen, malt er einen Pfeil auf den Boden.

Zehn Minuten später dürfen die Schatzsucher starten und den Pfeilen folgen, um den kostbaren Schatz zu heben.

Aber Achtung: Manchmal gibt es auch Pfeile in die falsche Richtung – um andere Schatzräuber zu verwirren.

Wer es noch etwas schwieriger mag, markiert den Weg nicht mit Pfeilen, sondern mit bunten Steinen, Gänseblümchen oder anderen Materialien. Die sind noch schwerer zu entziffern.

Psst: Wenn Mama oder Papa das nächste Mal spazieren gehen wollen, ernennst sie doch einfach zu „Schatz-Versteckern“. Dann wird aus dem langweiligen Spaziergang ganz schnell eine abenteuerliche Spurensuche!

Corona-Tipp: Überrasche doch mal deine Freunde und male ihnen eine Schnitzeljagd, die an ihrer Haustür startet. Wenn der Schatz versteckt ist, rufst du an und schickst die Schatzräuber los. So kannst du ihnen eine tolle Überraschung machen und einen Gruß hinterlassen – damit rechnet bestimmt niemand!

(Indoor-)Basketball



- drinnen oder draußen
- alleine, zu zweit oder mit vielen

Das brauchst du:

- ein paar alte Socken
- Sand, Reis oder ein anderes Füllmaterial
- Schüsseln, Töpfe, Eimer – draußen reichen auch Kreide-Kreise auf dem Boden

Stinkesocken-Alarm – jetzt starten Omas selbstgestrickte Strümpfe nochmal eine ganz neue Karriere. Nämlich als Basketbälle!

Such dir ein paar Socken aus – Größe und Farbe sind egal. Dann stopfst du ein paar Löffel Sand, Reis oder auch zerknülltes Papier rein. Du kannst auch einen verknoteten Socken in einen anderen stecken. Achte nur darauf, dass du nichts Hartes oder Eckiges nimmst – bitte keine Steine zum Beispiel! Damit kannst du dich oder andere verletzen.

Jetzt werden die ‚Körbe‘ aufgebaut. Verteile Schüsseln, Töpfe oder Eimer auf dem Boden, auf Stühlen und Tischen. Wenn du draußen bist, kannst du auch einfach Kreise auf den Boden zeichnen. Male die Kreise in verschiedenen Größen, dann wird das Treffen schwieriger.

Und los geht das wilde Match: Leg deine Startposition fest und wirf mit deinen Sockenbällen in die ‚Körbe‘! Wie viele triffst du? Schaffst du es auch aus größerer Entfernung oder mit einem Hindernis?

Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr um die Wette werfen – wer zuerst fünf Treffer hat, gewinnt das Match. Oder ihr macht ein richtiges Spiel und versucht, die gegnerischen Bälle aus der Luft abzufangen – und damit natürlich sofort weiter zur Wurf-Position rennen. Dribbeln. Startposition. Wurf – und KOOOORB!

Corona-Tipp: Der Korbwurf-Weltmeister lässt sich auch küren, wenn ihr abwechselnd spielt: Immer ein Kind darf werfen, die anderen halten Abstand und zählen die Treffer. So spielt ihr miteinander, ohne euch zu nahe zu kommen!



Hochseil- (oder Kreidestrich-) Artisten

- drinnen oder draußen
- allein, zu zweit oder mit vielen

Das brauchst du:

- Straßenkreide, Washi- Tape oder Wolle

Auf die Zehenspitzen, Pobacken anspannen – die waghalsige Nummer auf dem Balance-Seil geht los.

Mal dir draußen eine Linie auf den Boden oder klebe im Wohnzimmer eine Linie mit Washi-Tape. Wenn du kein Washi-Tape hast, kannst du auch einen langen Wollfaden festkleben.

Jetzt geht die Artistik-Nummer los! Schaffst du es, über das Seil zu balancieren, ohne abzurutschen? Hier ist höchste Konzentration gefragt – schließlich hast du mindestens 5 Meter Abgrund unter dem Popo!

Wenn du im Balancieren längst schon Profi bist, kannst du sogar eine richtige Artistik-Nummer einüben: Trau dich doch mal mit einem Schirm in der Hand über das Seil, jongliere beim Balancieren oder mach kleine Kunststücke!

Du kannst sogar eine richtige Zirkusnummer üben und mit echter Zirkusmusik deiner Familie vorführen! Die werden staunen!

Tipp: Im Internet findest du ganz viele Videos von richtig guten Hochseil-Artisten. Schau dir doch mal ein paar an – dann fallen dir bestimmt auch gleich tolle Ideen für dein eigenes Seil ein!

Bowling



- drinnen oder draußen
- allein, zu zweit oder mit vielen

Das brauchst du:

- 10 leere Plastikflaschen, möglichst alle in derselben Größe
- einen kleinen Ball
- Anlauf, Wurf und ...Strike! Alle zehn! Gigantisch!

Hast du mal wieder Lust auf Bowling? Dann nichts wie los.

Schnapp dir zehn leere Plastikflaschen. Am besten sind sie alle gleich groß – es macht aber auch nichts, wenn du weniger Flaschen in verschiedenen Größen hast. Dein Spiel – deine Regeln.

Dann fülle sie etwa zur Hälfte mit Wasser. Nicht vergessen, die Deckel wieder aufzuschrauben!

Nun stellst du die Flaschen zu einem Dreieck auf – also in der ersten Reihe eine Flasche, in der zweiten zwei, in der dritten drei und in der vierten vier. Die Spitze des Dreiecks sollte zu dir schauen. Das geht auf der Straße, im Hof oder im Flur – achte nur darauf, dass der Boden möglichst eben ist.

Geh mindestens 5 Meter von den Flaschen, deinen Pins, weg. Wenn du Profi bist, versuch es mal mit 10 oder 15 Metern.

Und los geht's: Rolle den Ball Richtung Pins und versuche, so viele wie möglich umzuwerfen. Wie viele schaffst du in einem Zug? Vielleicht wirfst du mit ein wenig Übung sogar mal alle auf einmal um und schaffst einen Strike?

Bowlen kannst du übrigens super alleine – im Wettbewerb mit Geschwistern oder Freunden macht es natürlich noch mehr Spaß!



Land, Meer, Luft

- drinnen oder draußen
- mindestens zwei, besser mehr Kinder (oder Erwachsene)

Ihr braucht:

- Musik

Teppich, Sofa, Laminat? Von wegen! Schau mal genau hin – heute hat sich in der Wohnung alles verwandelt. Nämlich in Land, Meer und Luft!

Ein Mitspieler (das können auch Mama oder Papa gut machen) darf die Musik bedienen. Solange Musik läuft, ist alles sicher und alle Mitspieler können sich im ganzen Zimmer bewegen.

Wenn die Musik aber ausgeht, ruft der Spielleiter „Land!“, „Wasser!“ oder „Luft!“ Und dann gilt es, so schnell wie möglich eine sichere Stelle zu erreichen:

Bei „Land“ müssen alle schnell auf einen Kontinent, also entweder auf das Sofa, einen Stuhl oder einen Hocker.

Bei „Wasser“ solltest du schwimmen, wie ein Weltmeister – der Boden ist nämlich flüssig und wer nicht schwimmt, geht unter.

Und bei „Luft“ geht es natürlich hoch hinaus – da springst du, so hoch du kannst!

Das kannst du super alleine mit Mama oder Papa spielen. Wenn noch andere Mitspieler dabei sind, könnt ihr auch um die Wette spielen. Jeder versucht dann, als erstes ‚in Sicherheit‘ zu kommen.

Übrigens geht dieses Spiel natürlich nicht nur in der Wohnung: Auch der Garten oder die Straße verwandeln sich ganz schnell mal in „Land, Meer, Luft“. Du kannst entweder Gartenstühle als „Land“ nehmen oder mit deinen Straßenkreiden „Länder“ und „Meere“ aufzeichnen, in die man schnell rennen muss.



Eis-Forscher

- draußen
- allein oder zu zweit

Du brauchst:

- eingefrorene Spielzeuge
- Hammer, Schraubenzieher, warmes Wasser

Setz die Forscher-Brille auf – jetzt machen wir uns auf die Suche nach Spuren aus längst vergangenen Zeiten!

Für dieses Spiel brauchst du ein wenig Vorbereitungszeit – und die Hilfe deiner Eltern. Suche ein paar kleine Spielsachen raus. Das können Ü-Ei-Figuren, Matchboxautos, kleine Schleich-Tiere oder Playmobil-Männchen sein. Diese werden nun in einer Form voll Wasser eingefroren. Dazu könnt ihr eine Dose (mit großer Öffnung!) nehmen, eine (Gefrier-)Tüte oder auch einen Luftballon. Nach ein paar Tagen ist das Eis hart – und du kannst auf deine Forschungsmission gehen.

Schnapp dir einen Hammer und einen Schraubenzieher und bearbeite das Eis. Aber Vorsicht – die kostbare Beute im Eis darf natürlich nicht verletzt werden. Echte Archäologen gehen deshalb immer ganz vorsichtig und Schritt für Schritt vor, um wertvolle Fundstücke freizulegen!

Falls der Eisklumpen noch zu hart ist, um ihn mit Hammer und Schraubenzieher zu öffnen, kannst du ihn auch mit warmem Wasser bearbeiten.

Corona-Tipp: Mach deinen Freunden eine besondere Überraschung und verstecke einen Eis-Schatz bei ihnen im Garten. Die werden staunen!

Montagsmaler



- drinnen
- mindestens zwei Mitspieler

Du brauchst:

- Stifte
- Papier

Stifte gespitzt – jetzt zeigt sich, wer ein echter Kunstkenner ist. Und wer ein echter Banause!

Bei Montagsmaler ist immer einer der Künstler und der oder die anderen erraten das Motiv.

Denk dir etwas aus, das du malen möchtest. Es sollte kein allzu kompliziertes Motiv sein, sondern etwas, das man auch erkennen kann. Also zum Beispiel „Ein Hund“ und nicht „Als ich letztes Jahr beim Fußballtraining aus Versehen einem Zuschauer das Eis aus der Hand geschossen habe“.

Dann beginnst du zu malen – und dein(e) Zuschauer erraten so schnell wie möglich, was die Zeichnung darstellt. Je schneller die richtige Lösung erraten wird, desto besser!

Wenn ihr zu zweit seid, wechselt euch einfach ab. Bei mehreren Mitspielern kann um die Wette geraten werden – wer das Motiv zuerst erkennt, hat gewonnen.

Tipp: Noch lustiger wird es, wenn ihr euch die Motive nicht selbst ausdenkt, sondern Kärtchen vorbereitet, auf denen Motive stehen. Der Künstler zieht ein Kärtchen und muss es malen. Falls ihr ein „Tabu Junior“ oder ein „Cranium“ habt, könnt ihr auch die Kärtchen davon nehmen.

Corona-Tipp: Die Kunst-Kenner müssen nicht unbedingt nebeneinander auf dem Sofa sitzen! Triff dich doch mit deinen Freunden in einem Videochat und malt und ratet dort um die Wette!



Weitere Ideen

- Münzenwerfen (um die Wette, je ein Kind zehn Münzen in eine eigene Tasse auf einem Stuhl)
- Galgenmännchen (auf einer Tafel, einem Whiteboard, Plakat, großem Karton o.ä.)
- Pictionary (jemand malt etwas und die anderen müssen raten, was es ist)
- (Indoor-)Hindernislauf (die gute alte Lava auf dem Boden)
- Burg bauen
- Freeze (Musik abspielen und pausieren. Wenn die Musik aus ist, müssen die Kinder in ihrer jeweiligen Pose bleiben oder eine bestimmte Pose machen)

Hier ein paar Ideen mit nicht soooooo viel Bewegung

- Stille Post
- Seifenblasen (Seifenwasser und Strohhalm)
- „Ich fahre in den Urlaub und packe in meinen Koffer ...“ (bei jedem kommt ein Gegenstand dazu, der/die nächste muss alle bisherigen Gegenstände aufzählen können)
- „Ich sehe was, was du nicht siehst“