

The background is white and filled with various colorful decorative elements. At the top, there are small confetti dots in red, yellow, and grey. A large pink circle is partially visible at the top center, overlapping with a yellow circle that has diagonal pink stripes. There are several curved, bean-like shapes in pink, yellow, and teal scattered throughout. In the center, the title 'Bewegungsspiele' is written in a large, rounded pink font, and 'UND GESCHICHTEN' is written below it in a smaller, teal, all-caps sans-serif font. At the bottom, there are two stylized human figures. The figure on the left is a woman with red hair, wearing a green shirt and a blue plaid skirt, with her arms raised and one leg kicked up. The figure on the right is a man with blue hair, wearing a red shirt and green pants, in a dynamic pose. The bottom corners feature large circles with diagonal stripes (pink and yellow on the left, teal and yellow on the right) and more confetti dots.

Bewegungsspiele

UND GESCHICHTEN



Bewegungsgeschichte: “ Mit den wilden Piraten auf Schatzsuche“



Geschichte	Mögliche Bewegungen
Ahoi, ihr wilden Piraten! Heute gehen wir auf Schatzsuche. Seid ihr bereit?	ein Auge mit der Hand als Augenklappe zuhalten, auf der Stelle marschieren und mit einer imaginären Schaufel graben
Zuerst müssen wir durch einen tiefen, tiefen Fluss waten.	mit schleppenden Bewegungen durch einen imaginären Fluss waten
Puh, geschafft! Wo müssen wir nun entlang? Rechts? Links? Geradeaus?	mit der Hand über die Stirn streichen, dann die Hand über die zusammengekniffenen Augen halten und suchend nach rechts und links schauen
Oh nein ! Nun müssen wir über einen hohen, hohen Berg steigen. Ist das anstrengend!	mit langsamen, angestrengten Bewegungen über einen imaginären Berg steigen
Harr, harr! Wir sind auf der anderen Seite des Berges angelangt.	die Arme triumphierend in die Luft recken und auf und ab springen
Doch was ist das, ihr Piraten? Vor uns liegt ein dichter, grüner Urwald.	nach vorne zeigen, an den Kopf fassen und erstaunt gucken
Da müssen wir uns durchschlagen. Das wird ein Abenteuer!	mit einer imaginären Machete einen Weg durch den Urwald schlagen
Beim Klabaوترmann! Langsam wird es ganz schön heiß! Doch lasst uns mutig weitermarschieren.	mit den Händen Luft zufächeln und die imaginären Ärmel hochkrempeln, auf der Stelle marschieren
Der Urwald liegt nun endlich hinter uns. Dafür müssen wir nun aber ein heiße, trockene Wüste durchqueren. Auf, auf, ihr wilden Piraten! Das schaffen wir!	mit nach vorne hängendem Oberkörper und schleppenden Schritten durch die imaginäre Wüste torkeln
Doch was sehe ich da in weiter Ferne? Dort stehen zwei große Palmen in der sengenden Hitze. Ob da wohl endlich der Schatz begraben liegt?	in die Ferne zeigen, die Hand über die zusammengekniffenen Augen halten , dann mit den Händen zwei Palmen andeuten und mit einer imaginären Schaufel graben, dabei immer

Schnell, lasst uns hinlaufen!	schneller marschieren
Harr, harr! Jetzt sind wir endlich da! Lasst uns nach dem Schatz graben.	in die Luft springen und mit einer imaginären Schaufel nach dem Schatz graben
Los ,ihr wilden Piraten! Schneller! Gleich haben wir es geschafft!	immer schneller graben
Yo,ho,ho! Da ist die Schatztruhe! Wir haben sie gefunden. Was da wohl drin ist? Lasst uns die Truhe öffnen!	Die imaginäre Schatztruhe aus dem Sand heben und triumphierend die Arme in die Luft strecken, dann langsam die Truhe öffnen

12 Bewegungsspiele für zu Hause oder draußen

1. Balance im Labyrinth

Springseile oder ein Balanciertau werden als Labyrinth auf den Boden gelegt. Auf dieser Seilstrecke balancieren die Kinder dann. Diese einfache Übung trainiert Gleichgewichtssinn und Körpergefühl. Etwas mehr Tempo kommt hinein, wenn zwei Labyrinth um die Wette durchquert werden. Schwieriger wird es, wenn Sie das Kommando zum Rückwärtslaufen geben.

2. Reitturnier

Der „Reiter“ führt sein „Pferd“ durch einen Parcours. Dabei müssen Hindernisse übersprungen oder umlaufen werden. Am besten klappt es, wenn das Zweierteam sich einig ist. Die Pferdeleine für Kinder ist bei diesem Spiel ideal, aber auch Springseile oder Stäbe und Ringe, die von beiden Kindern gefasst werden, eignen sich zum Führen der Pferdchen.

5. Lebende Bilder

Die Kinder bewegen sich pantomimisch mit Spielgeräten zu zweit oder in kleinen Gruppen, z. B. beim Tauziehen mit Springseilen, beim Tanz mit Bällen und Ringen, beim simulierten Badmintonspiel. Dann machen Sie ein „Foto“ und bei „klick“ bleiben augenblicklich alle wie erstarrt in ihrer jeweiligen Pose stehen. Zu dieser Übung eignet sich gut auch Musik, die plötzlich stoppt.

6. Urwald-Tausendfüßler

Alle Kinder fassen dicht hintereinander an ein langes Seil und werden so zum Tausendfüßler. Der windet sich dann durch den Urwald (Außenbereich, Turnhalle oder Gruppenraum). Schwierig wird es, wenn der Tausendfüßler Hindernisse überwinden muss. Zum Schluss rollt sich der Tausendfüßler als Spirale zusammen.

3. Bewegung mit Rhythmusbegleitung

Die Kinder funktionieren allerlei Spielgeräte zu Rhythmusinstrumenten um und bilden ein Orchester. Den Rhythmus gibt der Spielleiter vor. Das Besondere an diesem Orchester ist, dass Bewegung beim Spiel durchaus erwünscht ist.

4. Reise mit der Eisenbahn

Mehrere Seile werden zu einer möglichst langen, kurvigen Strecke gelegt. Die Kinder bilden einen Zug, indem jedes Kind die Schultern des vorderen fasst. Dann geht die Fahrt los, immer der Strecke nach. Dabei fährt der Zug als Bummelzug ganz langsam, als Eilzug mal ganz schnell. In den Kurven müssen sich alle schräg legen. Am „Zielbahnhof“ bleibt der ganze Zug stehen.

7. Weitwurfwettbewerb

Als Wurfgeräte stehen den Kindern Bälle unterschiedlicher Größe und Gewicht, Wurfscheiben und Ähnliches zur Verfügung. Aus dieser Alles-was-weit-fliegen-kann-Sammlung sucht sich jedes Kind ein Teil aus und stellt sich hinter eine Linie. Jeder Werfer hat 3 Versuche, der weiteste Wurf wird mit Kreide oder einem Stock und dem Namen des Kindes markiert. Hier gewinnt, wer die richtige Taktik und die nötige Wurfkraft mitbringt. Eine Variante ist das Zielwerfen. Dazu malen Sie einfach eine riesige Zielscheibe auf den Boden. Wer die Mitte trifft, gewinnt.

8. Die Bienen sind ausgeflogen

Die Bienenkönigin hat ein Problem. All ihre Arbeitsbienen sind ausgeflogen. Nun muss sie alle wieder einfangen. Zu Beginn des Spiels wird eine Bienenkönigin gewählt. Alle übrigen Kinder sind die Arbeitsbienen. Die „fliegen“ herum und versuchen, sich vor der Königin zu verstecken. Die gefangene Biene (Abschlagen reicht) hilft jetzt der Königin, die anderen einzufangen. Gespielt wird so lange, bis alle Arbeitsbienen erwischt wurden. Wer es noch cooler mag, macht aus der Bienenkönigin kurzerhand eine Superheldenfigur.

9. Storch im Salat

Verschiedene Spielgeräte liegen verteilt auf dem Boden, jeweils mit geringem Abstand. Die Kinder durchqueren das Feld vom Start zum Ziel, ohne auf oder über einen der Gegenstände zu treten. Das gilt auch für Seile! Am besten klappt der Storchengang auf Zehenspitzen.



10. Bärenstarke Posen

Bären sind stark und sie bewegen sich gemächlich. Die Kinder stellen Bären dar, die mit verschiedenen Spielgeräten wie in Zeitlupe Kraftsport machen. Dabei werden die Muskeln mächtig angespannt. Dann möchten die Bären Winterschlaf halten. Die Kinder mimen müde Bären, dabei entspannen sie bewusst ihre Muskeln.

11. Zirkus-Seiltänzer

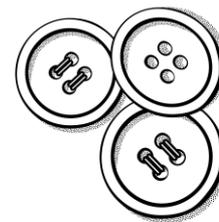
Springseile werden in einer Reihe ausgelegt. Ein Kind nach dem anderen balanciert über das Seil und macht dabei Posen wie ein Seiltänzer, geht in die Hocke, macht ein paar Schritte rückwärts oder mimt einen Beinahe-Absturz. Am anderen Ende angekommen, bekommt der Seiltänzer vom Publikum Applaus.

12. Verdrehter Kreislauf

Die Kinder bilden einen Außen- und einen Innenkreis. An den Händen gefasst gehen alle zur Musik, der eine Kreis links, der andere rechts herum. Stoppt die Musik, bleiben alle stehen und drehen sich so, dass jedes Kind aus dem Innenkreis einem aus dem Außenkreis gegenübersteht. Nun geben Sie die Aufgabe: „Sagt euch gegenseitig eure Namen.“ Danach setzt die Musik zur nächsten Runde wieder ein. Durch Zufall stehen sich immer andere Kinder gegenüber. Sind die Namen bekannt, stellen Sie andere Aufgaben, beispielsweise: Welche Farbe ist deine Lieblingsfarbe? Welche Sportart magst du? Was wünschst du dir?

Bewegungs- und Körperkoordinationsspiel

„Hannes in der Knopffabrik“



In diesem Spiel geht es um die Koordination von verschiedenen Bewegungsabläufen, die allmählich komplexer werden, da sie alle zeitgleich ablaufen, je länger das Spiel dauert.

Text	Bewegung
Tag, ich heiße Hannes. Ich habe eine Frau und vier Kinder und arbeite in einer Knopffabrik. Jeden Morgen kommt mein Chef und fragt: „Hannes, hast du Zeit?“ Und ich sag: „Ja“ (Nun folgen die Bewegungsaufforderungen, was mit dem Knopf gemacht werden soll.) Beispiele:	Auf sich selbst zeigen Vier Finger zeigen Mit der Hand auf den Arm tippen wie beim Zeigen auf die Armbanduhr. Mit dem Kopf nicken
„Dreh den Knopf mit der rechten Hand.“	Die rechte Hand kreisen lassen
„Dreh den Knopf mit dem linken Fuß.“	Linken Fuß kreisen lassen
„Dreh den Knopf mit dem Kopf.“	Den Kopf kreisen lassen
„Dreh den Knopf mit dem Popo.“	Den Popo kreisen lassen
Dreh den Kopf mit der linken Schulter.“	Die linke Schulter kreisen lassen
Dies kann beliebig erweitert werden...	
Der Text beginnt wieder von vorn...	Während die Bewegung ausgeführt wird, beginnt man mit dem Spruch von Neuem. Nun kommt eine zweite, dritte, vierte ... Bewegung dazu, die alle miteinander kombiniert und parallel ausgeführt werden. Die Schwierigkeit, sich alles zu merken, steigt, und eine hohe Konzentration ist gefordert, um alle Bewegungsabläufe zu koordinieren.

Yogaübungen für Kinder

Yoga Kids

1 die Brücke 	2 der Schmetterling 	3 die Katze 	4 das Kind 
5 der Frosch 	6 der Baum 	7 die Schlange 	8 der Stock 
9 der Hase 	10 der Tisch 	11 das Dreieck 	12 der Korb 
13 der Seelöwe 	14 die Kobra 	15 die Fliege 	16 der Lotus 
17 der Tiger 	18 die Schildkröte 	19 die Kerze 	20

