

... für ZUHAUSE

JOLINCHEN – Minisportabzeichen

Ein paar Wiederholungen je Bewegungsbereich reichen...Alles geschafft? Häkchen dran und auf zum nächsten Bewegungsbereich... Oder macht doch mal eine bewegte Woche zuhause? Jeden Tag den Schwerpunkt auf einen anderen Bewegungsbereich legen??

Wir verzichten bewusst auf Bilder von Aufbauten, um euch einen Gestaltungsfreiraum zu lassen...die älteren Kinder können vielleicht schon mitmachen und überlegen, welche Bewegungsbeispiele dazu passen und beim Aufbauen der Stationen mit gestalten...

Nicht vergessen: Der Spaß steht immer im Vordergrund!!

Bewegungsbereich	Bewegungsbeispiele für die STUBENHOCKERZEIT	Materialbeispiele*
WERFEN & Fangen	Mit einem Handtuch, oder Klebeband eine Linie ziehen und alles werfen, was man so im Haushalt findet...Bälle, Schwämme, Socken, Kuscheltiere...oder mal mit den Socken, die Kuscheltiere abwerfen wie beim Dosen werfen...Könnt ihr eine Leine spannen und die Kuscheltiere da drüber werfen?? Oder in Mamas Suppentöpfe? Werft Euch etwas zu und versucht den Kuschelbär mal zu fangen... Wer kann, darf auch gerne im Garten werfen...dann aber gaaaanz weit...Wer schafft es den Stamm vom Baum am Wegesrand zu treffen?	<i>verschiedene Arten von Wurfgegenständen(z.B. Bälle, Schwämme, Socken, Tücher, Kuscheltier & Co) und Gegenstände, welche als Ziel dienen (Matten, Kästen, geklebte Felder, Zeitungen, Reife, Suppentöpfe, Wäschekörbe etc.)...</i> KLEBEBAND!!! 😊
Rhythmus & BALANCIEREN	Das Klebeband kommt wieder zum Einsatz...Klebt auf dem Boden einen Parcour zum balancieren...legt euch Hindernisse in den Weg, wie Kuscheltiere, Schüsseln oder wieder Mamas Suppentöpfe...Ihr könnt drüber steigen, oder auch mal von Hindernis zu Hindernis	<i>Klebeband, Bänke, Teppichband, Seile, kleine und größere Hindernisse (Bierdeckel, Hütchen, Schuhe, Kuscheltiere, Töpfe und Schüsseln etc.), Leiter, Klebeband, Straßenkreide... Oder andere Gegenstände aus dem Wald und dem</i>

	<p>balancieren...draußen geht natürlich auch ein Hüpfkästchen oder beim nächsten Waldspaziergang von Baumscheibe zu Baumscheibe...Oder im Garten mit einer Leiter</p>	<i>Garten...</i>
ROLLEN & Fahren	<p>Baut euch mit einer Matratze und dem Sofa eine schiefe Ebene...rollt seitlich den Berg hinab oder legt die Matratze auf den Boden und übt eine Rolle vorwärts...wer kann denn schon Rückwärts?</p> <p>Und für die Outdoorfans...einfach mal mit dem Bobbycar, Roller, Laufrad &co fahren...egal ob Wald oder Garten...einfach mal raus!!</p>	<i>Matratze, Sofa, Hütchen, Bobbycar/Laufrad/ Roller...</i>
Gehen & LAUFEN	<p>Mit den Kissen und Kuscheltieren einen Hindernisparcour bauen...Slalom um die Tiere...Oder warum nicht mal Memory in Bewegung mit einer kurzen Laufstrecke? Rundlauf durch die Wohnung...Staffellauf mit den Geschwistern...Wer die Möglichkeit hat NATÜRLICH immer raus...draußen kann man prima rennen und sprinten...oder wer kann so langsam wie eine Schnecke die Strecke zurücklegen?</p> <p>Stopptanz zu Musik geht übrigens auch immer. 😊</p>	<i>Seile, Klebeband, Hütchen, Kuscheltiere, Kissen, Kästen, Musik</i>
SPRINGEN & Landen	<p>Klebepunkte auf den Boden kleben und von Punkt zu Punkt springen...Vielleicht gibt es auch eine Treppenstufe, die ihr mit einbeziehen könnt...Hüpfkästchen kann man auch hier prima kleben...Oder mal einen Hürdenlauf über Wäschekörbe oder Kartons? Wer die Matratze noch liegen hat, kann auch mal vom Sofa springen...aber immer schon vorsichtig!</p> <p>Auch hier kann man natürlich auch nach draußen ausweichen...</p>	<i>Klebeband, Sofa, Matratze oder Matten, Wäschekorb, Kartons...</i>