

SPORTÜBUNGEN FÜR KINDER:

einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen für einen Riesenspaß

KLEINKINDER

Fangen spielen: Plumpsack

1. Alle Mitspieler bilden einen Kreis und schauen zur Mitte.
2. Eine Person läuft mit einem Jongliertuch oder einem kleinen Ball (was ihr lieber mögt) um den Kreis herum.
3. Sie versucht, das Tuch oder den Ball möglichst unbemerkt hinter einem Mitspieler zu platzieren.
4. Bemerkt der Mitspieler das Jongliertuch oder den Ball, schnappt sie sich dieses/diesen und stürmt dem Mitspieler, der es dort abgelegt hat, hinterher.
5. Schafft es die Person, die den Gegenstand abgelegt hat, einmal um den Kreis zu laufen, ohne gefangen zu werden, darf sie den Platz des Fängers einnehmen.
6. Jetzt ist der Fänger an der Reihe und versucht, das Tuch oder den Ball unbemerkt hinter einem Mitspieler abzulegen. Der Rest des Spiels funktioniert genauso wie in den vorherigen Schritten beschrieben.

Tanzen nach Lust & Laune

1. Macht das Radio an, legt eure liebste CD mit tollen Kinderliedern ein oder spielt die JAKO-O Spotify-Playlist ab: Lasst euch von rhythmischen Klängen zur Bewegung animieren. Gerade Kleinkinder lieben es, sich auf natürliche Weise und nach Lust und Laune zu bewegen. Das Ganze muss nicht nach einstudierter Choreografie aussehen, damit ihr Spaß habt. Eurer Kreativität und Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt.
2. Möchtet ihr anstelle von Kinderliedern lieber ein Hörbuch anhören, könnt ihr auch das mit sportlichen Übungen kombinieren. Dazu bestimmt ihr ein Wort, auf das ihr beim Hören genau achten werdet. Denn immer, wenn dieses Wort fällt, macht ihr Hampelmänner, eine Turnübung oder versucht euch erstmalig an einer leichten Version von Liegestützen.

Schubkarrenrennen

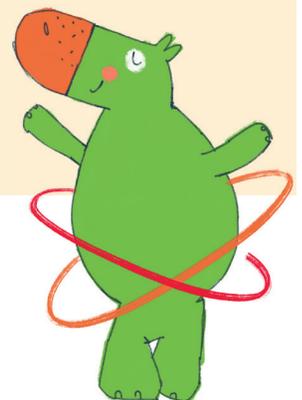
1. Markiert eine Start- und Ziellinie. Bildet Zweierteams und stellt euch hintereinander auf.
2. Das Kind, das vorne steht, ist die Schubkarre und legt die Hände vor sich auf den Boden. Den restlichen Körper streckt es lang aus.
3. Das Kind dahinter nimmt die Füße beziehungsweise die Fußknöchel des Schubkarren-Kindes in die Hände und stellt sich mit festem Stand aufrecht auf.
4. Jetzt könnt ihr die Zeit laufen lassen und gegen ein anderes Schubkarren-Team antreten oder aber nur herausfinden, wie schnell ihr von der Startlinie zum Ziel und wieder zurück braucht.

Schatzsuche mit sportlichen Zwischenstationen

1. Bestimmt in der Vorbereitung eures Spiels, wo der Start- und Endpunkt eurer Schatzsuche sein soll. Tipp: Diesen und den nächsten Schritt übernehmt am besten ihr Eltern, denn eure Kids sollen ja nicht schon vorher wissen, welche sportlichen Aufgaben sowie welcher „Route“ sie folgen.
2. Versteckt an verschiedenen Orten eurer festgelegten Route durch die Wohnung oder das Haus mehrere Aufgaben und Hinweise. Die Aufgaben betreffen jeweils eine sportliche Aktivität wie zum Beispiel Hampelmänner oder Turnübungen. Die Hinweise enthalten Angaben, wo sich die nächste Station mit der nächsten Aufgabe sowie einem Hinweis befinden kann. An der letzten Station platziert ihr eine Belohnung – vielleicht auch eine süße Nascherei.
3. Jetzt sind eure Kinder dran: Nach dem von euch bestimmten Start geht es zur ersten Station. Dort üben eure Kids die angegebenen Sportübungen aus, die auf den Aufgabenzetteln stehen. Ist die Aufgabe geschafft, erhalten sie einen Hinweis für die nächste Station.
4. Das geht so weiter, bis eure Kids die Belohnung gefunden und somit die sportliche Schatzsuche gemeistert haben.

Übungen mit dem Gymnastikball

1. Lasst eure Kinder sich bäuchlings auf den Gymnastikball legen. Noch können sie sich dabei mit Händen und Füßen auf dem Boden abstützen.
2. Jetzt lösen eure Kids vorsichtig die Füße vom Boden. Versucht dann, euch so weit nach vorne zu bewegen, bis die Oberschenkel auf dem Ball liegen. Sind eure Sprösslinge noch etwas unsicher, könnt ihr unterstützend jeweils eine Hand an den Seiten neben sie halten, um im Notfall einzugreifen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit zu geben.
3. Können eure Turner etwas länger auf dem Ball balancieren, geht es anschließend wieder darum, sich Schritt für Schritt zurückzurollen – so lange, bis die Füße wieder den Boden berühren.



Stopptanz mit sportlichen Pausen

1. Bestimmt einen Spielleiter, der sich um die Musik kümmert und auf eure Ausführungen achtet.
2. Jetzt gehen alle Mitspieler auf die „Tanzfläche“. Der Spielleiter startet die Musik und alle Kinder bewegen sich nach Lust und Laune.
4. Stoppt der Spielleiter die Musik, müssen alle Kinder – anders als normalerweise – aktiv werden und eine bestimmte Sportübung ausführen. Ob Hampelmänner, Turnübungen oder Laufen auf der Stelle – ihr entscheidet, welche Ausführungen gewünscht sind.
5. Wer nicht mehr kann, ist raus und macht eine Verschnaufpause.

GRUNDSCHULKINDER



Inliner-Parcours

1. Mit Pylonen legt ihr in eurem Garten oder draußen vor der Haustür einen kleinen, aber feinen Hindernisparcours aus. Ob schärfere Kurven oder Ausweichmanöver wie das Umrunden eines Eimers gefüllt mit Wasser – eurer Kreativität und Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Danach könnt ihr direkt starten.
2. Schnallt die Inliner an und los geht's: Versucht euren Hindernisparcours möglichst ohne Fehlversuche zu durchlaufen. Und wenn ihr etwas geübter seid, durchlauft ihr das Ganze auf Zeit.

Die Krabbe

1. Beginnt die Übung sitzend. Die Füße stellt ihr auf, die Beine sind angewinkelt. Auf euren Händen, die ihr hinter eurem Gesäß platziert, stützt ihr euch ab.
2. Dreht die Hände leicht auswärts.
3. Jetzt versucht ihr, den Po leicht vom Boden wegzudrücken und die Arme dabei durchzustrecken.
4. Die Hände sollten sich nun unter euren Schultern befinden. Dann bewegt ihr euch mit Händen und Füßen in kleinen Schritten vorwärts, seitwärts oder rückwärts – sowie es eine Krabbe eben macht.

Weitwurfwettbewerb

1. Legt zunächst in eurem Garten oder auf einer anderen freien Fläche in der Nähe eures Hauses fest, wo die Start- und wo die Ziellinie sein soll.
2. Habt ihr den ersten Schritt erledigt, kann es auch schon losgehen. Jeder Spieler bekommt drei kleine Bälle, Tannen zweige oder andere Materialien, die zum Weitwurf geeignet sind.
3. Jeder Spieler hat drei Versuche, sein Wurfmaterial von der Startlinie aus in die Nähe der Ziellinie zu werfen.
4. Wer am nächsten dran ist, hat gewonnen.

Kinderyoga

1. Zuerst räumt euch eine große Fläche in eurem Wohnraum frei, damit ihr die Bewegungen auch vollständig ausführen könnt. Legt anschließend eure Yoga- oder Turnmatten aus.
2. Dann setzt ihr euch in den Schneidersitz oder in eine andere für euch bequeme und aufrechte Sitzposition, um bewusst ein paar Atemzüge durch die Nase ein- und durch den Mund wieder auszuatmen.
3. Jetzt stellt ihr euch aufrecht hin, um die Kriegerposition einzunehmen.
4. Macht mit dem linken Fuß einen Schritt nach links, um dann das Bein in einen 90 Grad Winkel zu bringen.
5. Mit dem Oberkörper bewegt ihr euch nun seitlich in die Richtung des angewinkelten Beines. Den linken Arm legt ihr auf dem Bein ab. Den rechten Arm hebt ihr ausgestreckt nach oben.
6. Die ganze rechte Seite eures Körpers ist jetzt in gestreckter Position. Sobald ihr merkt, dass ihr ein wenig schwächelt, wechselt ihr die Seite.
7. Natürlich könnt ihr auch noch andere Yogaübungen angehen. Recherchiert dazu einfach mal, welche Übungen es gibt und probiert viele verschiedene aus. So findet ihr heraus, welche Yogaübungen für euch am besten funktionieren.

Volleyball mit Ballons

1. Zunächst pustet ihr eure Luftballons in gewünschter Größe auf und verknotet die Enden gut, sodass keine Luft entweichen kann.
2. Jetzt geht es auch schon los: Versucht, mit den Händen den Luftballon möglichst lange oben zu halten. Gerade für Kleinkinder ist das eine einfache Variante. Sobald eure Grundschul Kinder dann aber geübt darin sind, könnt ihr die Übung etwas erschweren.
3. Um euren Luftballon-Volleyball etwas schwerer zu gestalten, könnt ihr versuchen, euch beim Hochwerfen des Ballons um die eigene Achse zu drehen. Ihr solltet euch möglichst schnell drehen, damit ihr den Luftballon auch rechtzeitig wieder mit den Händen auffangen beziehungsweise weiterhin in der Luft halten könnt.

Hula-Hoop

1. Versucht den Hula-Hoop-Reifen durch leicht kreisende Bewegungen der Hüfte möglichst lange in eurer Körpermitte zu halten.
2. Am Anfang wird das noch nicht allzu lange funktionieren. Hier gilt: Durchhalten und so viel üben wie nur möglich. Schon ganz bald seid ihr Hula-Hoop-Weltmeister.