

## Alles für Kinder!!

### Kuscheltierwerfen

Material: Kuscheltiere und 1 Kopfkissenbezug

So geht`s: Jeder hält zwei Ecken des Kissenbezugs locker fest. Das Kuscheltier wird in die Mitte des Kissenbezugs gelegt. Nun ziehen die Kinder gleichzeitig an den Ecken, sodass das Kuscheltier nach oben hüpfet. Ziel ist es das Kuscheltier möglichst oft springen zu lassen ohne dass es auf den Boden fällt. Dies kann man mit jedem Kuscheltier probieren, sodass am Ende das Kuscheltier mit den meisten Sprüngen gewinnt.

Tipp für den Garten: Welches Kuscheltier kann am höchsten springen?

### Riesen im Wald

Material: 15 - 20 Rollen Toilettenpapier

So geht`s: Die Toilettenpapierrollen werden als Bäume eines großen Waldes aufgestellt. Die Kinder sind nun "Riesen", die den Wald durchqueren möchten, ohne die Bäume umzureißen. (Je nach Alter stellt man die Bäume näher zueinander oder weiterweg.) Das Durchqueren des Waldes kann man in verschiedenen Bewegungsarten machen. (krabbeln, kriechen, auf einem Bein hüpfen, ...) Wer die wenigsten Waldschäden hinterlässt, hat gewonnen!

### Handtuchfaulenzler

Material: 1 Handtuch

So geht`s: Ein Mitspieler legt sich rücklings auf ein Handtuch, macht sich schwer und versucht, das Handtuch festzuhalten. Allerdings dürfen hierfür nicht die Hände benutzt werden, lediglich das eigene Körpergewicht. Eine zweite Person / Kind versucht das Handtuch unter dem Rücken hervorzuziehen. Ein Kraftakt, der die Muskeln stärkt.

Tipp für Ältere: Wer stellt sich auf das Handtuch-Ende und hält das Gleichgewicht, wenn der andere vorsichtig zieht?

### Wer schafft's über den Fluss?

Material: Bierdeckeln / Zeitungspapier / Schmierpapier

So geht`s: Legt möglichst viele Bierdeckel (oder gefaltete Zeitungseiten oder ähnliches) ungeordnet auf dem Boden, sodass dazwischen ein Abstand ist. Das sind nun die Steine im Fluss. Nun bestimmt man ein Flussufer, und dann kann es los gehen: Wer schafft es bis zum anderen Ufer, ohne den Boden zu berühren?

## Spinnennetz

Material: Wolle / Garn / Schnur, 2 Sesseln, Socken

So geht`s: Mit Wolle oder etwas Ähnlichem spannt man zwischen zwei Sesseln oder Bäumen (im Garten) ein Spinnennetz. Schau darauf, dass du kleine und größere Öffnung frei lässt (Kinder sollten zumindest durchpassen). Nun müssen die Kinder versuchen durch jede Öffnung ein Paar Socken zu werfen, ohne das Netz zu berühren.

Tipp für Ältere: Anstatt der Socken können die Kinder versuchen selbst durch jede Öffnung zu klettern, ohne das Netz zu berühren.

## Hindernis-Lauf

Material: Tisch, Sesseln, Pölster, ...

So geht`s: Errichte mit allen möglichen Dingen, die sich als Hindernisse eignen, einen Parkour. Die Kinder müssen dann drüber klettern, balancieren, durchkriechen, von einem (aufgemalten) Kreis zum andern springen (auf einem Bein), auf ein Podest hüpfen ...

## Hochspringen

Material: Klebezetteln / Post-its, eine Wand

So geht`s: Man nimmt einen Klebezettel in die Hand, sodass der Klebestreifen nicht auf der Handfläche klebt. Nun stellt man sich zur Wand hin und versucht den Klebezettel möglich weit oben an der Wand hinzukleben.

## Schuhe aus- / anziehen

Material: 1 Paar Schuhe pro Mitspieler

So geht`s: Die Mitspieler setzen sich nebeneinander in einen Kreis. Nach dem Startkommando muss man so schnell wie möglich beide Schuhe an- und wieder auszuziehen. Die erste Person, die ihre Schuhe aus- und wieder angezogen hat, hat gewonnen.

## Feuerwehrauto befüllen (für den Garten)

Material: zwei Eimer mit Wasser, zwei Eimer ohne Wasser, zwei kleine Becher

So geht`s: Im Abstand von 2m werden die mit Wasser gefüllten Eimer aufgestellt. Dahinter stellen sich bei jedem Eimer die Spieler auf (möglichst gleich viele pro Eimer). Im Abstand von ca. 5m (variabel) werden die leeren Eimer jeder Mannschaft aufgestellt. Nach dem Startsignal werden die kleinen Becher am vollen Wassereimer mit Wasser gefüllt. Nun

versucht man die Flüssigkeit zum leeren Eimer zu transportieren. Ziel ist es den leeren Eimer so schnell wie möglich mit Wasser zu befüllen.

## Schuhe binden

Material: 1 Paar Schuhe pro Mitspieler (Schuhe muss man binden können)

So geht`s: Die Mitspieler setzen sich nebeneinander in einen Kreis. Nach dem Startkommando muss man so schnell wie möglich beide Schnürsenkeln aus- und wieder einfädeln. Die erste Person, die ihre Schuhe Schnürsenkeln aus- und wieder einfädelt hat, hat gewonnen.

## Ziel schießen

Material: Zeitungspapier / Schmierpapier / oder ähnliches, Socken

So geht`s: Man verteilt das Zeitungspapier am Boden, sodass ein Paar Socken darauf landen kann. Nun wird versucht ein Paar socken auf jedes Ziel zu werfen. Socken müssen am Papier liegen bleiben und dürfen nicht hinunterrutschen.

Tipp: Übt es gleich mit beiden Händen!

## Torschießen

Material: Sessel / Wäschekorb / ...

So geht`s: Nimm einen Sessel / Wäschekorb als „Tor“. Nun versuchen die Kinder ein Paar Socken oder einen Ball ins Tor zu treffen. Je mehr Abstand man hat, desto schwieriger wird es!

## Besenbalancieren

Material: Besenstiel, Holzstiel, ...

So geht`s: Wer schafft es einen Stock oder Besen (Borsten nach oben) auf der ausgestreckten Hand zu balancieren?

## Bewegungslieder

Material: Handy, Musikboxen

Theo, Theo ist fit: <https://www.youtube.com/watch?v=6Q7AdbSdsRY>

Das Flummilied: <https://www.youtube.com/watch?v=pKf2A4E8mZA>

Der Körperteil Blues: <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>

Biene Maja: [https://www.youtube.com/watch?v=P8oreJXGI\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=P8oreJXGI_U)

Du schaffst das: <https://www.youtube.com/watch?v=kUu63OHHqJY>

Große Chaoten: <https://www.youtube.com/watch?v=Reo6O3AIGHA>

Ich begrüße den Tag: <https://www.youtube.com/watch?v=mrObsOY8YLk>

Der Teddy Eddy Song: <https://www.youtube.com/watch?v=2nsJHCHAwzs>

Clap Clap Sound – Singen: <https://www.youtube.com/watch?v=lqezzQ5ISdk>

Samba, Rumba, Cha Cha Cha: <https://www.youtube.com/watch?v=iCkOdRI03Gc>

Guck mal diese Biene da: <https://www.youtube.com/watch?v=l1Ns-nVULzA>