



Bewegungsspiele für Kinder

Klopfzeichen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

Zeit: 5–10 Minuten

Material: Lebhaftes Musik

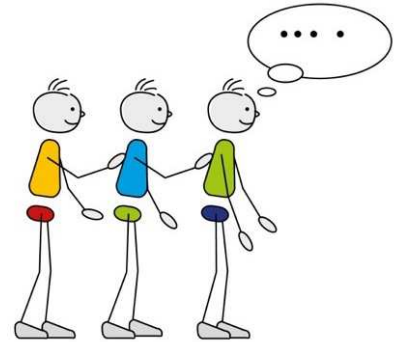
Hinweis: Auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren nicht mit festem Druck arbeiten.

Ziel: Umschalten von Aktivität auf konzentriertes Nachspüren eigener Empfindungen

Auf lebhaftes Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum.

Bei Musikstopp bilden die Kinder eine Reihe (je nach Gruppengröße auch mehrere), wobei jedes Kind dem vor ihm stehenden Kind auf den Rücken schaut.

Das hinterste Kind gibt nun schweigend ein Klopfzeichen auf den Rücken des vor ihm stehenden Kindes. Dieses Zeichen wird weitergegeben, bis das Zeichen beim ersten Kind angekommen ist. Dieses Kind läuft nach hinten und klopft dem/der „Sender/in“ das Zeichen auf den Rücken, welcher/ welche erkennen kann, ob seine/ihre „Post“ richtig angekommen ist.



Dann geht es mit Musik wieder kreuz und quer durch den Raum bis zum nächsten Musikstopp.

Luftballontanz

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vorschulalter ab 4 Jahren

Zeit: 5–10 Minuten

Material: Luftballons, gemütliche Musik

Ziel: Zur Ruhe kommen, Konzentration, Interaktion zu zweit, Kooperation, Geschicklichkeit

Die Kinder bilden Paare.

Zu langsamer, gemütlicher Musik wird ohne Anfassen zu zweit getanzt, wobei ein Luftballon am Bauch zwischen die Körper eingeklemmt wird.

Der Ballon darf nicht platzen oder herunterfallen, deshalb ist ein vorsichtiges Bewegen miteinander ganz wichtig.

Bei Musikstopp wird ein zweiter Luftballon hinzugenommen.



Erst nur am Bauch, dann einer am Bauch und einer am Kopf, dann nur am Po, dann am Po und an den Schultern usw.

Lion King

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder und Jugendliche

Zeit: 5–10 Minuten

Material: kein Material

Ziel: Ruhiges Spiel zum Stundenabschluss, Konzentration

Alle TN sitzen oder liegen auf dem Rücken in der Halle verteilt auf dem Boden.

Die sitzenden bzw. liegenden TN machen ein versteinertes Gesicht.

Zwei TN gehen nun herum und versuchen, die anderen TN durch Grimassen oder lustige Posen zum Grinsen oder Lachen zu bringen. Die anderen TN dürfen jedoch nicht berührt werden. Wenn ein/e TN lacht, kann er/sie die zwei TN unterstützen und mitgehen. Gewonnen hat der-/diejenige TN, der/die als letztes übrig bleibt. Er/sie ist der „Lion King“.



Figuren-Walking

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder (ab 10 Jahren) / Jugendliche (bis 15/16 Jahre)

Zeit: 10 Minuten

Material: Figuren-Abbildungs-Karten

Ziel: Dosiertes Auslaufen / Herzfrequenz senken, so dass die Kinder dies wahrnehmen.

Die Kinder bilden 4er- oder 5er-Gruppen und gehen in einer Reihe hintereinander.

Der/die Erste einer Gruppe begibt sich zur Übungsleitung (ÜL) und bekommt auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend auf den Boden „zumalen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen, die Figur erraten können.

Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“!

Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an der Gruppe an und es geht mit einer neuen Figur weiter.



Ballon platzen lassen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vorschulalter

Zeit: 5 Minuten

Material: kein Material

Ziel: Ruhiges, gemeinsames Spiel zum Stundenabschluss

Die Kinder stehen Hand in Hand im Innenstirnkreis eng zusammen.

Nun pusten alle Kinder kräftig in die Kreismitte. Dabei geht die Gruppe solange immer weiter auseinander, bis der „Ballon platzt“ und sich die Kinder vorsichtig auf den Boden fallen lassen.

Wechsel von Ruhe und Bewegung

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 1,5 Jahren mit einer erwachsenen Betreuungsperson

Zeit: 10 Minuten

Material: Bunte Chiffontücher, Woldecken

Ziel: Ruhiges Liegen und Bewegungsaktivität wechseln sich ab, Wechsel von Entspannung und Anspannung kennen lernen

Alle Tücher und Decken können zum „Kuscheln“, Hinlegen und/oder Zudecken benutzt werden.

Alle Kinder liegen auf dem Boden oder bei den Erwachsenen.

Lied:

„Unser kleiner Bär, der schläft ganz tief und fest. Schnarcht mal laut, mal leise, nach der Bärenweise – doch wenn unser Bär erwacht, dann seht mal, was er macht.“

(Alle aufstehen!)

„Er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt und tanzt, er tanzt und tanzt und tanzt.“

(Alle wieder hinlegen!)

Weitere Strophen mit:

Klatscht, stampft, fliegt, hüpf, ...

