

Wenn mehrere Kinder/ Personen gemeinsam spielen, achten bitte alle darauf, dass dies nur Mitspieler sind, die in einem gemeinsamen Haushalt zusammen leben. Diese Spiele sind nicht geeignet, um sie mit fremden Kindern zu spielen, da hier nicht genug Abstand gehalten werden kann und somit ein Infektionsrisiko besteht.

### Aktivitäten im Haus:



#### **Eine Kugelbahn aus Klopapierrollen basteln**



#### **Gemeinsames Puzzeln**



#### **Papierflieger basteln**

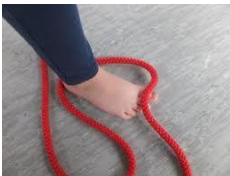


#### **Steine bemalen**



#### **Hindernislauf**

Errichte alle Arten von Hindernissen, die du finden kannst: Stühle, Kissen, Seile. Die Kinder müssen dann drüberklettern, balancieren, durchkriechen, sich an einer Kletterstange entlanghangeln, von einem (aufgemalten) Kreis zum andern springen (auf einem Bein), auf ein Podest hüpfen ...



#### **Gummibärchenspiel:**

Mit einem Springseil oder einem anderen langen Seil legen die Kinder ein Gummibärchen, oder sonstige einfache Figuren wie ein Herz oder Luftballon auf den Boden. Hierbei müssen sich die beiden Enden des Seils berühren, sodass die Figur geschlossen ist.

Nun macht man die Musik an und die Kinder tanzen/laufen gehen durch den Garten oder durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, laufen die Kinder zu ihrer eigenen Figur. Eine Person nennt jetzt Körperteile wie z. B. rechte Hand. Die Kinder müssen dann versuchen, nur die rechte Hand in ihre Figur zu bekommen. Alle anderen Körperteile dürfen die Innenfläche der Figur und das Seil nicht berühren. Hat das Kind die Aufgabe geschafft, startet die Musik wieder und es wird weiter getanzt. Beim nächsten Stopp werden dann andere Körperteile genannt. Das Spiel funktioniert so ähnlich wie Twister.



#### **Stopptanz**

Kinder tanzen auf Musik durch den Garten oder die Wohnung wenn die Musik stoppt bleiben sie wie eingefroren stehen



### **Wer schafft es über den Fluss?**

Viele Bierdeckel (oder gefaltete Zeitungsseiten) ungeordnet auf dem Boden verteilen. Das sind die Steine im Fluss. Flussufer bestimmen, und dann geht's los: Wer schafft es bis zum anderen Ufer, ohne den Boden zu berühren? Um die Steine herum lauern natürlich Krokodile!

### **Kinder-Massage**



Zur Entspannung: eine kurze Themenmassage mit den Kindern, hilft ihnen zur Ruhe zu kommen und sich besser zu konzentrieren

Beispiele:

+ Pizza backen auf dem Rücken des Kindes

+Einen Rundgang durch den Zoo mit unterschiedlichen Tieren ( zBsp. Eine kleine Maus: über den Rücken tippeln mit den Fingerspitzen, Elefant: Mit der flachen Hand langsam und leicht drückend über den Rücken des Kindes gehen, Känguru: Mit den Fingern hüpfend über den Rücken springen etc.)

+ Garten-Arbeit: Wir gehen in den Garten und hacken die Erde, zupfen das Unkraut, rechen die Erde glatt, ziehen lange Furchen in die Erde, setzen kleine Kartoffeln in die Erde, streichen die Erde wieder glatt und gießen die Kartoffeln, damit schöne große Kartoffeln daraus werden können



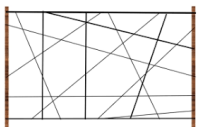
### **Limbo**

Zwei Stühle im Abstand von einem Meter aufstellen, jeweils ein paar Bücher auflegen, einen Besenstiel quer drüber, fetzige Musik - dann kann es losgehen! Der Tänzer beugt den Oberkörper nach hinten, geht in die Knie und wandert unter dem Besenstiel durch. Nach jeder erfolgreichen Runde wird ein Buch weggenommen.



### **Höhle bauen**

Gemeinsam eine Höhle aus Matratzen, Decken, Stühlen etc. bauen und die Kinder zu Fantasiespielen anregen.



### **Auf Abenteuerreise im Spinnenland**

Mit Seilen oder Wolle lässt sich gemeinsam mit den Kindern ein Spinnennetz durch den Raum spinnen. Dies dient nun als Kletter-Parcours für die Kinder.

Um es spannender zu machen kann von den Eltern eine Aufgabe gestellt werden, wie die Kinder durch das Spinnenland gehen sollen ( zBsp.: wenn 2 Kinder mitspielen, müssen sie sich dauerhaft in die Augen schauen, wenn sie durch den Parcours laufen; kriechend durch den Parcours etc.)



### **Mensch ärgere dich nicht, mal anders!**

Mit Zeitungsblättern (eventuell in kleine Stücke geschnitten) wird ein Parcours durch die Wohnung gelegt. Die Eltern und die Kinder selbst sind die Spielfiguren. Nun wird reihum gewürfelt und entsprechend der Augenzahl auf den Zeitungsblättern vorgerückt. Wer auf ein Feld gelangt, auf dem bereits ein Mitspieler steht, darf diesen rauswerfen. Wer zuerst den ganzen Parcours durchlaufen hat, ist Sieger.



### **Kuscheltierlauf**

Die Kuscheltiere werden in der gesamten Wohnung verteilt. Die Kinder sollen die Tiere finden und von Tier zu Tier laufen. Dann benennen die Eltern je nach Alter der Kinder ein oder mehrere Kuscheltiere. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich zu den genannten Tieren zu laufen.

## Aktivitäten draußen:



### **Hüpfkästchen mit Kreide malen**



### **Gemeinsamer Spaziergang durch den Wald**

#### **Eine Schatzsuche**

Die Kinder bekommen beim Start einen Hinweiszettel, wo sie als nächstes hin müssen. Sind sie an dieser Stelle angekommen, suchen sie dort ihren nächsten Hinweis, den ein Elternteil versteckt hat. Dies kann mit beliebig vielen Hinweisen erfolgen. Außerdem können an den einzelnen Stationen Aufgaben wie, mache 6 Hampelmänner, bevor du deinen nächsten Hinweis erhältst gestellt werden. Am Ende wartet auf die Kinder dann ein kleiner Schatz. (zBsp. eine kleine Box mit Süßigkeiten oder sonstigen kleinen Überraschungen)

#### **Partnerlauf**

Bauen Sie einen Hindernis-Parcours draußen oder drinnen: Sie können z. B. ein Seilspannen, mit Büchern eine Treppe bilden, mit Flaschen einen Slalom abstecken. Start und Ziele festlegen, dann kann es losgehen! Zwei Kinder oder Sie und Ihr Kind klemmen sich einen Luftballon, eine Birne oder einen Apfel zwischen die Stirn und gemeinsam geht es durch den Parcours - und zwar ohne dass der Luftballon fällt!



#### **Stopptanz**

Kinder tanzen auf Musik durch den Garten oder die Wohnung wenn die Musik stoppt bleiben sie wie eingefroren stehen



#### **Versteckspielen**



#### **Federball** (geht auch nur mit einem Luftballon und den Händen als Schläger)

## **Weitere Sport- und Spielideen finden Sie unter folgenden Links:**

<https://zuhause.triki.de/>

<https://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/beschaefigungen-in-der-corona-schulfreien-zeit>

<https://basketball.de/basketball-videos/alba-berlins-taegliche-sportstunde-fuer-grundschoeler/>