

Spielen mit



dem Gleichgewicht

Kreisel

Versuche jetzt du einmal «Kreisel» zu spielen. Setze dich auf den Boden und versuche mit angehobenen Beinen dich um die eigene Achse zu drehen.

Auch im Stehen kannst du Kreisel spielen: Die Arme seitwärts ausstrecken und dich drehen.



Schlittschuhlaufen

Wenn ein glatter Boden vorhanden ist (Parkett, Steinfussboden, Kunststoffbelag), kannst du Hilfe von Staubtüchern o.ä. «Schlittschuhlaufen». Mit einem Fuss stehst du auf dem Tuch, mit dem anderen drückst du dich ab und schlitterst so durch den Raum.

Fliegender Teppich



Ein Kind sitzt, kniet oder liegt auf einer Teppichfliese (oder z.B. Decke, Leintuch) und wird von einem anderen Kind durch den Raum gezogen. Kannst du auch in der Hocke oder stehend vorsichtig gezogen werden ohne dass du umfällst?

Oder: auf ein Tuch aus Gegenständen einen Turm bauen und vorsichtig durch das Zimmer ziehen.

Afrikanische Lastenträgerin

Wie die Frauen in Afrika versuchst du, Gegenstände auf dem Kopf zu tragen (Schaumstoffwürfel, Buch, Säckchen, Plastiktopf...). Probiere aus was geht! Kannst du dabei vielleicht sogar knien, hinsitzen, aufstehen...?

Kannst du auch Dinge (Murmeln, Tennisball, Feder, Schachtel, Schachtelturm...) auf dem Handrücken oder auf einer Unterlage (Z.B. Rüstbrettchen, Finger, Löffel) transportieren?



Deckenschaukel

Ein Kind wird von einer Decke, die zwischen zwei Erwachsenen gehalten wird, hin- und hergeschaukelt.

SeiltänzerIn

Lege dir ein Seil auf den Boden oder klebe eine Linie mit Malerband und balanciere darüber. Probiere auch rückwärts oder mit geschlossenen Augen. Geht es auch mit einem Buch, Säckchen o.ä. auf Kopf?



Du kannst auch hin und her über das Seil hüpfen, auf einem Bein oder mit beiden Beinen.

Oder Schachteln o.ä. als Hindernisse legen und darüber hüpfen.

Oder Hüpfspiele wie Himmel und Hölle. Einen Weg vorhüpfen, ein anderes Kind hüpf gleich nach.

Hahnenkampf

Einbeinig: Zu zweit mit vor der Brust verschränkten Armen, leicht schubsend aus dem Gleichgewicht bringen

Zu zweit Handflächen aufeinander und sich aus dem



einander hüpfend und

Gleichgewicht bringen.

Flamingo

Stehe auf einem Bein. Wie lange kannst du stehen bleiben? (Tipp: mit den Augen immer ruhig auf eine Stelle schauen).

Wenn du schon sicher stehen kannst, probiere es auf einer leicht wackeligen Unterlage (Kissen o.ä.) oder balanciere dazu etwas auf dem Kopf. Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr auch versuchen, etwas hin und her zu werfen (Säckchen, kleines Kissen...).



Für Fortgeschrittene:

«Baum»



«Flamingo»

Flugzeug – für starke Eltern!

Mama oder Papa legt sich auf den Rücken und zieht die Knie an. Du legst dich auf deren Unterschenkel oder Füße und wirst noch an den Händen gestützt. Wenn du gut liegst, machst du dich ganz steif und versuchst die Arme zur Seite zu strecken wie ein Flugzeug.

Eisschollenspiel



Das Kind steht auf einer Eisscholle (z.B. Zeitung) und steigt oder springt (vorsichtig!) von einer Eisscholle zur andern. Diese «schmelzen» in der Sonne und werden immer kleiner (Zeitung wird nach und nach gefaltet). Wie lange geht das gut bis du «nasse» Füße bekommst?



«Mir nach»:

Ein Kind bewegt sich wie auf einem Parcours durch die Wohnung (z.B. rennen im Flur, unter dem Tisch durchkriechen, von Stuhl zu Stuhl steigen, auf einem Bein ums Mami hüpfen, wie ein Hase hüpfen,... zurück zum Anfangspunkt). Dann erfindet das zweite Kind einen Parcours.

Oder ganz einfach im Alltag



Beim Zähneputzen auf einem Bein Stehen

Etwas hüpfend aus einem anderen Zimmer holen

Beim Tischdecken den Löffel auf einem Finger/dem Handrücken/dem Ellbogen zum Tisch transportieren

Auf einem Bein stehend deine Socke ausziehen/den Schuh anziehen

Beim Spaziergang auf Mäuerchen, Markierungen, Baumstämmen balancieren, herunterspringen, drüber springen

...

Und hier noch Ideen von euch, die wir in den vergangenen Tagen erhalten haben



Weiter so! Erfindet selbst Spiele! Spielt was euch Spass macht! Jetzt habt ihr Zeit!