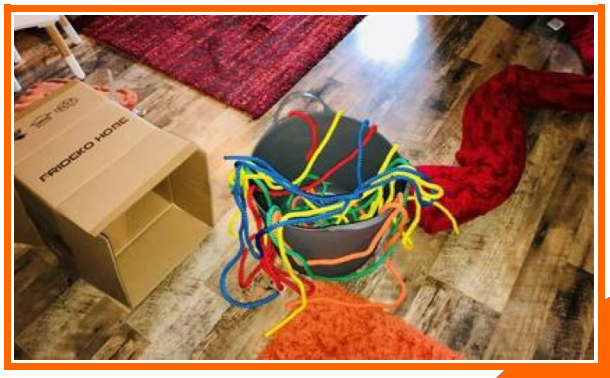
Kommt in Bewegung...

Altenburger Familienzentrum
in Trägerschaft der Ev.-Luth. Kirchgemeinde Altenburg

mit wenig Aufwand, ein paar Alltagsgegenständen und viel Kreativität



Kriechen
Krabbeln
Hüpfen
Balancieren
Rollen
Rennen

Spaß haben!

Der Boden ist Lava

Aktuell Henry sein Lieblingsspiel. Und ich mag es auch total.
Einfach aufzubauen und mega lustig. Gut zum Überbrücken von einer halben Stunde bis es Abendbrot gibt oder für zwischendurch zum Auspowern!!

Materialien: Kissen, Stühle, Teppiche, Wäschekörbe, Pappkarton, Fußbänke,...

und so geht's:
Es wird eine Strecke gelegt aus diversen Materialien, durch einen Raum oder die Wohnung. Gern auch mit Couch als rettendes Boot. Nun wird der Boden ganz heiß und besteht aus Lava. OOOHHHHH, Mist und wir müssen zum Boot. Aber bloß nicht auf den Boden gelangen. Auf ein Kissen in den Wäschekorb, zur Bank, auf den Stuhl, auf den Teppich,... und zum Schluss auf die rettende Couch.
Variante 1: OH mein Gott, ich brauche Hilfe, ich komme nicht weiter, gib mir die Hand, wir laufen zusammen.
Variante 2: Oh nein, ein Fuß ist in der Lava, da muss jemand raus gezogen werden... (Vorsicht Kicheralarm)
Variante 3: Kuscheltiere müssen gerettet werden!
Achtet Bitte auf die Gefahr des Ausrutschens, spitze Gegenstände sollten nicht in unmittelbarer Nähe sein.

Vorsicht vor den Krokodilen Balancieren

Materialien: Kreppband, buntes Klebeband, Handtücher (große und kleine), Decken

uns so geht's:
Zum einfachen (und sicheren) Balancieren kann man Kreppband oder farbiges Klebeband in einer Linie auf den Boden kleben. Ihr könnt dies natürlich variieren: die Form bleibt euch überlassen – klebt im Zickzack, gerade oder in Kurven. Die Handtücher und Decken könnt ihr je nach Alter straff rollen und mit Gummis fixieren, sodass sie beim Betreten nicht wieder auseinanderrutschen, oder die gerollten Stoffe ganz einfach etwas platt drücken (da wird es etwas einfacher für die Mäuse. Legt diese nun in einer Reihe auf – senkrecht, waagerecht, schief, rund (hier sind wieder keine Grenzen gesetzt und ihr könnt unterschiedlichste

Materialien nutzen). Vielleicht habt ihr im Garten, Garage oder Dachboden auch noch ein altes Brett, auf dem die Kinder balancieren können? Dies könntet ihr etwas erhöhen, ähnlich wie bei einem Schwebebalken. Erhöht den Schwierigkeitsgrad je nach den Ansprüchen eurer Kinder. Wenn ihr es ein paar Mal gemacht habt, werdet ihr sehen, wie sicher sie balancieren können. Variiert die Übung, indem ihr bestimmte Bewegungen auf dem „Balanceseil“ vor macht (seitwärts, rückwärts, im Entenmarsch) oder lasst einfach eure Kinder kreativ werden.
Eure Kinder dürfen auf keinen Fall herunterfallen, denn sonst landen sie im Wasser und da sind doch die Krokodile, die nur auf einen leckeren Bissen warten!! Ermuntert sie, motiviert sie… und wenn sie doch mal abstürzen, dann schnappt ihr sie und krabbelt sie einmal durch.
Tipp: in Socken geht`s am besten, da hat man ein besseres Gefühl und die Handtücher können schön mit den Zehen umklammert werden.

Was wird gefördert?
Hierbei stehen wieder die Koordination und der Gleichgewichtssinn im Vordergrund. Die Bewegung auf den „Balanceseilen“ fördert das eigene Körpergefühl und auch die Reaktionen der Kinder, wenn sie mal vom Handtuch abrutschen etc.
Zusätzlich müssen sich die Kinder aber auch sehr konzentrieren, um bestimmte Hindernisse zu bewältigen. Sie werden dadurch ausdauernd und entwickeln Stück für Stück ihre eigene Kondition.
ACHTUNG! Lasst eure Kinder bei den Übungen auf keinen Fall alleine – Die meisten Unfälle passieren im Haushalt, also schätzt bitte selber ein, was ihr für die Durchführung an Materialien nutzt und dass alle Dinge in der Umgebung beseitigt werden, die Gefahr laufen eure Kinder zu verletzen.

Bewegende Ideen mit Kreppband/Papier.

Malerkrepp ist dafür super!! Ähnliche Sachen hatten wir schon mal im Sport mit Therrabändern!!

Weihnachtshöhle

Eine Entdeckung aus dem www pünktlich zu Weihnachten stellen wir euch diese kleine Höhle vor. Voll beleuchtet mit Lichterkette. Diese weihnachtliche Höhle kann natürlich auch schon im Advent aufgestellt werden. Dieses Kuschelreich ist recht einfach gemacht und bereitet große Freude. Anfangs kommen in die Höhle unsere Bücher zum Thema Nikolaus und Weihnachten. Im Alltag wird die Höhle dann für alles mögliche benützt: lesen, malen, verstecken, kuscheln, Hörbuch hören und spielen.

Material:

großer Karton, kleine Lichterkette (ev. Batteriebetrieben), eventuell Decken

und so geht's:

Einfach mit einem Kugelschreiber Löcher in die Decke eures Kartons stechen. Die kleinen Glühbirnen jeweils durch die Löcher drücken. Die Höhle kann mit Decken von außen bedeckt und im Innenraum gemütlich gemacht werden. Mit einer weiteren kleine Lichterkette an der Außenseite der Höhle kann das Zimmer sehr nett erhellt und gestaltet werden. Die Höhle ist für die Kids immer ein absolutes Highlight.

Pferderennen

Ein einfaches Spiel ohne große Vorbereitung!

Material: Seil/ Schnur/Hulla Hoop Reifen eventuell ein paar Hindernisse wie Eimer, Kissen,..

und so geht's:

Einer ist das Pferd, der andere der Reiter bzw. Kutscher! Das Pferd bekommt das Seil o.ä. um den Bauch gelegt, der Kutscher hält das andere Ende fest. Nun geht es los, ab durch die Wohnung.

Der Reiter/ Kutscher lenkt das Pferd...je nach Alter des Pferdes mit Zimmeransagen oder Richtungen, gern auch an Hindernissen vorbei oder drüber hinweg. Dann darf getauscht werden. Auch wild gewordene Pferde gibt es. Henry liebt dies: wie wild durch die Wohnung rennen und ich stolpere hinter her als hilfloser Kutscher!

Seil kann man aber auch locker am Gürtel oder der Hose festbinden. Bitte nicht um den Hals - große Verletzungsgefahr! Auch fest um die Taille gebunden kann es zu Verletzungen kommen. Das Pferdchen kann das Seil auch locker festhalten.

Luftballon-Tennis

Material: Luftballon, Kochlöffel/ Fliegenklatsche/ Pappe von Küchenrolle/ Zeitungspapier als Schläger

Nun gibt es verschiedene Spielmöglichkeiten:

Miteinander: der aufgeblasene Luftballon darf nicht den Boden berühren (hab ich so schon im Sport probiert, ist super lustig)

Alleine: der Luftballon wird einmal komplett durch die Wohnung gejagt

Gegeneinander: eine kleine Schnur spannen oder sich einfach so zuspielen wie beim Tennis, bei wem er runter fällt, der bekommt einen Minuspunkt oder der Gegenüber einen Pluspunkt (bei genügend Punkten darf man sich eine Belohnung für sich und seinen Mitspieler aussuchen, oder so ähnlich)

Der Kuscheltierlauf

In der gesamten Wohnung werden die Kuscheltiere verteilt. Nun dürfen die Kinder alle Tiere suchen. Und somit quasi von Tier zu Tier laufen. (Die meisten Kinder sind im Suchen noch geübt von Ostern.) Dann können die Eltern einzelne Kuscheltiere benennen und die Kinder müssen schnell zu dem genannten Tier laufen. Bei größeren Kindern kann man die Zeit stoppen. Auch Mama oder Papa darf los flitzen. Am Ende gibt es so viele Gewinner wie Teilnehmer z.Bsp. ein Gewinner bei den Kleinkindern, Gewinner bei den Papas, Gewinnerin bei den Mamas,...

Einmal hoch und einmal tief
Hindernisparcours

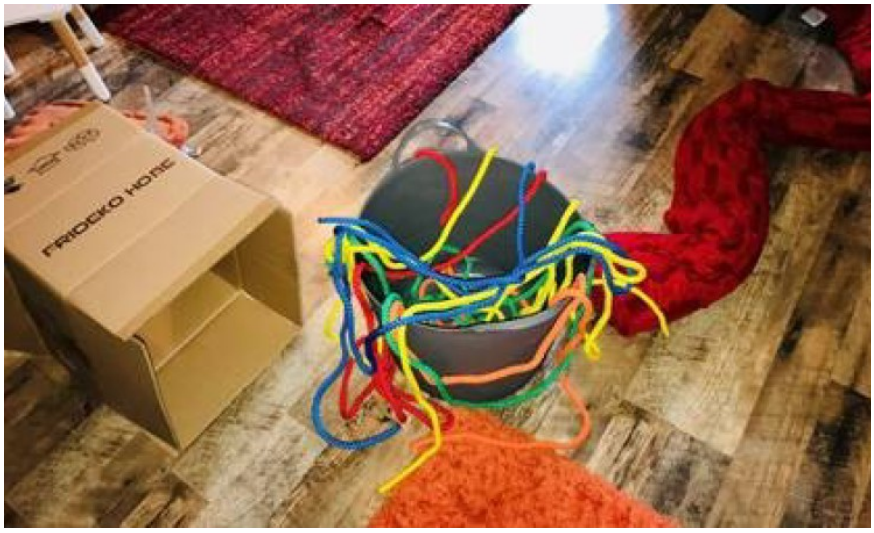
Material:
Plastikkisten, Kartons jeglicher Art und Größe, Bänke, kleine Tische, Stühle, Hocker, Wäschekörbe, Decken, Besenstiel etc.

Zur Aufwärmung:
Das ist hoch und das ist tief, *Arme nach oben und nach unten strecken*
das ist gerade, das ist schief, *Arme gerade nach außen, dann wie ein Flieger schief legen*
das ist dunkel, das ist hell, *Augen mit den Händen verdecken, dann wieder öffnen*
das ist langsam, das ist schnell. *Erst langsam, dann schnell auf der Stelle laufen*
Das sind Haare, das ist Haut, *Auf Haare und Haut zeigen*
das ist leise, das ist laut, *Erst leise, dann laut sprechen*
das ist groß und das ist klein, *Sich ganz groß machen, dann klein zusammenkullern*
das mein Arm und das mein Bein. *Im Wechsel Arm und Bein ausstrecken*

und so geht's:
Der Hindernisparcours ist immer eine tolle Idee und hat von Vorteil, dass er überall aufgebaut werden kann und die Materialien, die ihr dazu benötigt sehr vielfältig sein können und diese oft im Haushalt vorhanden sind. Arrangiert also eure gesammelten Gegenstände so, dass sie einen kleinen Abenteuerpfad für eure Kinder ergeben. Dabei könnt ihr stabile Wäschekörbe natürlich auch umdrehen, selbes gilt für Tische und Hocker. Zwischen zwei Stühle könnt ihr deinen Besenstiel klemmen.

Achtung: Bitte befestigt diesen oder haltet ihn fest, wenn eure Kinder dort angelangt sind.
Sie können darunter durchkriechen, darüber steigen oder ihr hebt sie drüber. Wenn die Kinder darunter durchkriechen, dann könnt ihr am Besenstiel auch ein paar Tücher, Seile oder Fäden dranhängen und es macht doppelt Spaß.
Ideal wäre, wenn die Kinder den Parcours erst hochsteigen/hochklettern und im Anschluss dann wieder runtersteigen/runterklettern. Unter Tischen und Stühlen lässt sich prima durchklettern, aber auch in Schlangenlinien durch die Tischbeine laufen. Kartons aus Pappe könnt ihr öffnen, Decken zu Stapeln zusammenlegen… Nun beginnt der Hindernisparcours: Die Kinder befinden sich in den Bergen und müssen diese erklimmen, gleichermaßen aber auch wieder in die Täler hinabsteigen. Sie müssen durch Tunnel (hierbei habe ich den kleinen Tisch mit einer größeren Decke abgedeckt) und über und

unter Brücken hindurch. Vielleicht treffen sie ja unterwegs ein paar Riesen und kleine Zwerge. Die Wäschekörbe und Kartons können auch wieder befüllt werden (z.B. mit Bällen, Kissen, Decken, Zeitungspapier – ich habe ein paar Seile und Kirschkerne in die Körbe und Kisten gefüllt) und eure Kinder steigen in kleine Bäder, Flüsse und Seen.



Was wird gefördert?
Bei dieser Übung steht ganz klar die Koordination von Bewegungen im Vordergrund. Eure Kinder müssen sich festhalten, kriechen, krabbeln, steigen, klettern, ihren Körper im Gleichgewicht halten. Wenn ihr sie dabei noch ermuntert und lobt, haben sie allen Grund sich anzustrengen – und wenn es noch nicht so gut klappt, könnt ihr eure Kinder dabei unterstützen.
ACHTUNG!
Lasst eure Kinder bei den Übungen auf keinen Fall alleine – Plastikwannen und Wäschekörbe können nachgeben: Die meisten Unfälle passieren im Haushalt, also schätzt bitte selber ein, was ihr für die Durchführung an Materialien nutzt, achtet darauf, dass die Gegenstände nicht beschädigt sind und dass alle Dinge in der Umgebung beseitigt werden, die Gefahr laufen eure Kinder zu verletzen.

Mensch-ärgere-dich-nicht!

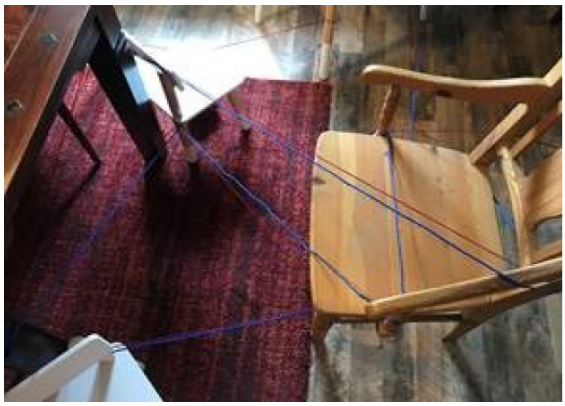
Dies aber mal anders gestalten!

Material:
Zeitungsblätter (alternativ: Bierdeckel, Teppichfliesen)(Schaumstoff-)Würfel

und so geht's:
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*e Mitspieler*in steht, darf diese*n rauswerfen. Wer zuerst den ganzen Parcours durchlaufen hat, gewinnt.
Alternativ für kleinere Kinder: bunte Blätter und einen Farbwürfel benutzen!
Alternativ geht natürlich auch ohne rauswerfen und die Personen auf einem gemeinsamen Feld dürfen kuscheln.

Imse Bimse Spinne
Spinnennetz

Material:
Dicke Wollfäden, Schals & Tücher, eventuell Springseile
Tische und Stühle, an denen diese befestigt werden können
und so geht's:
Die Spinnen-Fäden werden kreuz und quer im Raum gespannt, bevorzugt an Tisch- und Stuhlbeine (Türklinken könnt ihr auch nutzen, achtet aber darauf, dass die Türen dann auch geschlossen sind). Mit größeren Kindern könnt ihr auch versuchen die Fäden gemeinsam zu spannen – so sind die Mäuse aktiv als kleine Spinne am Spinnennetz-Bau beteiligt und es wird ihnen großen Spaß machen. Wenn ihr damit fertig seid, können die Kinder versuchen, durch Öffnungen durchzusteigen, darunter durchzukriechen etc. Ihr könnt das Spinnennetz weiterhin auch schön schmücken und an die Fäden Tücher und ähnliches hängen, versucht kreativ zu sein und reicht euren Kindern verschiedene Gegenstände durch besonders enge Stellen – passen sie durch?



Praxistauglichkeit: Ich muss sagen, dass es mit den Wollfäden am besten funktioniert hat, da diese lang genug sind, um alles schön „einzuspinnen" – der Nachteil daran ist, dass sie sehr dünn sind und man gut aufpassen bzw. hinsehen muss. Für kleiner Kinder eignen sich dicke Seile, Schals oder Tücher besser…
Wickelt euer Netz gerne zweimal um Tisch- und Stuhlbeine, so hält das Netz bombensicher!

Was wird gefördert?
Die Kinder lernen hier ihren Körper und seine Ausmaße kennen und die unterschiedliche Beschaffenheit von Dingen im Verhältnis. Weiterhin müssen sie ihren Körper anders steuern, zuerst den Arm durch und hinterher das Bein, sie steigen, kriechen, robben über den Boden. Zusätzlich könnt ihr auch hier wieder die unterschiedlichen Farbe der Fäden benennen und schauen, wie dick oder dünn sie sind und aus welchem Material. Begleitet euer Kind sprachlich und kommentiert sein Vorgehen – drüber, drunter, zwischendurch sind hierbei Präpositionen, die sie immer wieder hören und im aktiven Fall selbst erfahren können.

Fragen:
Fragt eure Kinder doch einmal, was die Spinne so macht und ob es schwer war, das Spinnennetz zu spannen. Auch die Spinnenfäden sind ja unterschiedlich: was macht man denn sonst damit?!
ACHTUNG!
Lasst eure Kinder bei den Übungen auf keinen Fall alleine – im Netz könnten sie hängen bleiben! und beachtet: Die meisten Unfälle passieren im Haushalt, also schätzt bitte selber ein, was ihr für die Durchführung an Materialien nutzt, ob die „Fäden" dick oder dünn, flexibel oder starr sind und dass alle Dinge in der Umgebung beseitigt werden, die Gefahr laufen eure Kinder zu verletzen.

Cool down: Fingerspiel zum Schluss
Imse bimse Spinne, wie lang dein Faden ist.
(Mit dem Daumen der linken Hand den Zeigefinger der rechten Hand berühren. Die Finger zusammen lassen und die linke Hand so drehen, dass nun auch der Zeigefinger der linken Hand den Daumen der rechten Hand berührt. Es ist eine Raute entstanden, jetzt die erste Position lösen und die rechte Hand nach oben drehen Zeigefinger und Daumen berühren sich wieder. Mit dieser Bewegungsfolge die Hände noch oben wandern lassen)
Da kam der große Regen und der Faden riss.
(Mit den Fingern den Regen darstellen, dann die Hände schnell zur Seite ziehen)
Da kam die liebe Sonne und leckt den Regen auf,
(Mit den Händen einen Kreis in der Luft zeichnen und die Hände von unten nach oben bewegen und dabei mit den Fingern wackeln)
Imse bimse Spinne, klettert wieder rauf.
(Die Spinne wieder hoch klettern lassen)

Kartonstadt
Gleichgewicht – mit Gewicht und Kraft experimentieren

Zum Aufwärmen: „Wer will fleißige Handwerker seh`n“ (Volkslied)

Wer will fleißige Handwerker *seh'n Klatscht in die Hände*
Der muss zu uns Kindern geh'n *Auf der Stelle laufen*
Stein auf Stein, Stein auf Stein *Mit den Händen Steine aufeinander stapeln*
Das Häuschen wird bald fertig sein *Mit den Armen ein Dach formen*
Stein auf Stein, Stein auf Stein
Das Häuschen wird bald fertig sein.
Wer will fleißige Handwerker seh'n *Stampft mit den Füßen*
Der muss zu uns Kindern geh'n *Auf der Stelle laufen*
O wie fein, o wie fein *Die Hände reiben*
Der Glaser setzt die Scheiben ein *Scheiben einsetzen*
O wie fein, o wie fein
Der Glaser setzt die Scheiben ein

Material:
Kartons in den verschiedensten Größen, Seile (alternativ Schal oder Strick), Kissen, wer hat: einen Pflanzenroller

und so geht’s:
Die Kartonstadt muss natürlich erst einmal aufgebaut werden:
1. Das Haus: Nehmt euch verschiedene große Kartons und verteilt sie. Die Kinder dürfen in ein Haus einziehen und es sich dort mit Kissen, Kuscheltieren und alles, was sie sonst noch brauchen, gemütlich machen.
2. Das Auto: stellt einen Karton auf den Boden, eure Kinder sollen sich hineinsetzen und versuchen sich mit den Armen und der eigenen Kraft durch die Wohnung zu ziehen.
3. Das Taxi: ähnlich wie beim Auto sitzen die Kinder im Karton und halten dabei ein Seil (oder eben eine Alternative, wie Gürtel vom Bademantel o.ä.) fest in den Händen, am anderen Ende dürft ihr sie durch die Wohnung ziehen.
Nächster Stopp: Küche
Hier war der Spaß am größten! Reinsetzen, ziehen, schieben –

Hätte den ganzen Tag so gehen können! :-)

4. Der Tunnel: Nehmt Euch drei Kartons die unterschiedlich groß sind und stellt sie nacheinander geöffnet ineinander – die Kartons sollten so groß sein, dass eure Kinder dadurch krabbeln können.

Praxistipp: Wenn die Kartons offen stehen, fixiert sie oder haltet sie gut fest, da sie nicht sehr stabil stehen. Allerdings hat es meiner Tochter riesigen Spaß gemacht durch zu krabbeln, wenn der Tunnel in sich zusammenfällt…

5. Die Kartonstraße: mehrere flache, unterschiedlich große Kartons hintereinander aufstellen. Die Kinder müssen nun hintereinander hineinsteigen und wieder raussteigen.

Praxistipp: Wir haben die Kartons gefüllt mit Handtüchern, Packpapier, Kirschkernen und Steckerperlen – so habt ihr gleich noch eine kleine Barfuß-Fühl-Station. Achtet hierbei aber auf die Kleinteile! Bei uns ist es recht einfach, da meine Tochter sich eigentlich nie etwas in den Mund gesteckt hat, was gefährlich sein könnte.

6. Baustelle: zum Abschluss dürfen eure Kinder mit eurer Hilfe ALLE Kartons aufeinanderstapeln und ein neues Haus/Turm bauen – einreißen erwünscht!

Der Kommentar meiner Tochter: „Das sieht aber nicht so gut aus“!

Variation:
Wer hat, kann das Auto noch mit einem untergestellten Blumen- bzw. Pflanzenroller ausstatten. Da macht das Fahren gleich doppelt Spaß. Mal gemeinsam mit euren Kindern das „Haus“ an, schneidet Fenster aus oder was Euch sonst noch so zur Verschönerung einfällt. Wer die Kartonstraße interessanter gestalten möchte, der darf diese gerne wieder mit unterschiedlichsten Materialien befüllen.

Was wird gefördert?
Eure Kinder lernen hier wieder mit unterschiedlichen Materialien umzugehen – manche Kartons sind sehr stabil, andere wiederrum nicht. Vielleicht unterscheiden sie sich noch in der Farbe und ihr könnt eine kleine Farb-Lehrstunde einbauen. Wenn die Kleinen in ihren Autos sitzen und sich selbst vorwärts bewegen, müssen sie koordiniert mit den Armen und Händen und auch mit dem Einsatz von Kraft und Gewicht umgehen können – Achtung, das ist wirklich für die Kleinsten unter ihnen schwierig, aber probiert es auf jeden Fall aus!

Kissenstraßen
Gleichgewicht

Materialien
Stuhlkissen, Sofakissen, Kopfkissen, Schaumstoffelemente, eventuell klappbare Matratze

und so geht’s:
Verteilt die Kissen in einem für euch geeigneten Raum, legt diese auf den Boden und lasst unterschiedlich große Abstände dazwischen. Der Abstand sollte für euer Kind noch gerade so erreichbar sein schaut also, welchen Anspruch eure Kinder haben, ob sie lieber darüber krabbeln, gehen oder sogar von Kissen zu Kissen springen können

(haltet eure Kinder beim Springen bitte unbedingt fest, auf Laminat rutscht das eine oder andere Kissen – ich habe es selbst ausprobiert ;).

Stellt euch vor, dass der Raum aus Wasser besteht und die Kissen sind Sandbänke, Steine oder kleine Boote. Nun müssen eure Kinder ganz schön aufpassen, denn manche Kissen sind sehr weich, andere wiederrum hart. Auch die Größe und Form der Kissen wird hier eine Rolle spielen (vielleicht habt ihr auch noch ein ausgedientes Stillkissen, dass ihr nutzen könnt), da sich auf großen Kissen natürlich leichter treten und stehen lässt, als es auf kleineren Kissen der Fall ist. Ihr könnt auch Kissenhüllen nutzen und diese mit verschiedenen Dingen füllen, z.B. Zeitungspapier, knisterndem Papier wie Alufolie oder Backpapier, mit weichen Bällen etc. und baut dazu noch einen kleinen Sinnespfad mit ein. Wer eine klappbare Matratze hat, kann diese vielleicht so legen, dass das eine Ende auf dem Bett oder der Couch liegt – so erreichen die Zwerge zum Schluss das „Rettungsboot“ und können sich dort mit euch über eine kleine Belohnung freuen.

Um es noch etwas abenteuerlicher zu gestalten, könnt ihr Kuscheltiere um die Kissen herum legen, die die Kinder dann einsammeln und „retten“ müssen.

Was wird gefördert?
Eure Kinder lernen das Gleichgewicht auf den unterschiedlichsten Untergründen zu halten. Zudem sind sie angehalten, die Entfernungen der Kissen voneinander einzuschätzen und können die unterschiedlichen Materialien erfahren.

Fragen
Ihr könnt eure Kinder währenddessen fragen, ob sie auf ein großes oder kleines, ein weiches oder hartes Kissen getreten sind. Sicher haben eure Kissen auch unterschiedliche Farben und ihr fragt eure Kinder danach.

Pferderennen

Wahrscheinlich kennt ihr es selbst noch aus Kindertagen: das Pferderennen. EIN kleines Bewegungsspiel mit viel Effekt: es macht Spaß und lässt sich einfach überall spielen – zudem sind auch hier der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Idealerweise setzt ihr euch hierzu mit euren Kindern auf einen Stuhl, die Kleineren könnt ihr auf eurem Schoß platzieren, die Größeren können natürlich alleine sitzen.

Los geht`s:
Setzt euch gegenüber, bei mehreren Mitspielern lässt sich auch gut im Kreis sitzen. Ihr und eure Kinder spielen nun durch das Klatschen der Hände auf die Oberschenkel die reitenden Pferde.
Den Ablauf begleitet ihr sprachlich und natürlich als Vorturner:
Alle Pferde gehen an den Start.
„Auf die Plätze, fertig, los (Startschuss)!“ Mit den Händen Pistole zeigen und Schießgeräusch machen
Die Pferde rennen. Klatschen auf die Oberschenkel, Beine bewegen
Sie springen über ein Hindernis. Beim Sprung über das Hindernis, aufstehen und Hände hochreißen
Sie rennen weiter.
Da kommt eine Kurve. Mit dem Körper in die Kurve legen
Sie galoppieren weiter.
Am Rand winken Zuschauer. Winken
Die Pferde rennen weiter.
Da sind Fotografen - Fotoapparat darstellen und klick, klick, klick machen
Plötzlich reiten sie durch Matsch. - Mit dem Mund pft, pft, pft machen Usw.
Die Pferde sind auf der Zielgeraden und laufen nochmals ganz schnell - schnell klatschen
Geschafft !!!
Das Pferd mit der Startnummer „9“ ist der Sieger – natürlich sind das eure Kinder!
Der Sieger reitet eine Ehrenrunde und winkt den Zuschauern.
Wenn es euren Kindern Spaß gemacht hat, dann bastelt im Anschluss vielleicht gemeinsam noch eine Medaille – oder auch zwei ;)

„Wir gehen in den Zoo“

Förderung der Fantasie sowie der motorischen Fähigkeiten: Koordination,Kraft und Beweglichkeit. Das Nachahmen von Tieren ist bei Kindern allgemein beliebt, das Gute daran: es stärkt Körperhaltung, Koordination und macht Spaß!
Achtet auf ausreichend Trinken und eventuell ein paar Äpfel für die Affenbande ;-)
Einleitung:
benötigte Materialien: Herr Hund, Frau Vogel und das Schwein (oder 3 andere Kuscheltiere)
• Los geht’s mit der Erwärmung - das Kuscheltier wird zwischen Mama/Papa und Sportler im Kreis getragen zu dem Lied:
„1,2,3 im Sauseschritt alle Kinder laufen mit“, der *Hund* der ist nun an der Reih`und läuft an uns vorbei ;
bücken, strecken, rundum dreh`n, 4 x klatschen,stampfen,steh`n. …
• nun begrüßen wir unsere Körperteile z.Bsp. Guten Tag Ohren – Kinder fassen sich an die Ohren,... usw.

Hauptteil:
Heute steht ein Zoobesuch auf dem Plan! Welche Tiere kennt ihr aus dem Zoo?? Mal sehen wem wir alles begegnen!
1. Elefantengehege: stampfen, ganz laut z.Bsp durch den Flur (auch die Nachbarn wollen mithören)
2. Löwenhöhle: Vierfüßlergang und dabei natürlich brüllen
3. Schlangenterrarium: über den Boden kriechen
4. Känguruwiese: Hüpfen quer durch die Stube und auf die Couch
5. Fledermaushöhle: Kind aus Rückenlage an den Beinen Hochziehen, einen Moment hängen lassen, langsam in gleiche Position auf die Couch zurück legen
6. Pinguin-Eisberg: Watscheln!! (auf Mamas/Papas Füße stehen, festhalten und dabei einmal um den Küchentisch/Sessel oder ein anderes Hindernis herumgehen)
7. Froschteich: Hüpfen, aus der Hocke hoch springen und so weit wie möglich (auch über eine Bodenmarkierung möglich)
8. Vogelvoliere: Fliegen wie ein Vogel – Elternteil fasst Kind unter Arme hindurch an die Brust und dreht sich mit Ihm
9. Affenbande: wie ein Affe am Elternteil hochklettern (Kind steht vor dem Elternteil, beide halten sich an Händen fest und das Kind klettert mit den Füßen an Mama/Papa hoch, eventuell Überschlag (Achtung Handgelenke)
10. Schmetterlingsfarm: Fliegen/flattern – Kind erhält 2 Tücher/Lappen und rennt durch die Wohnung, Arme werden wie Flügel bewegt (Eltern dürfen gerne mitmachen-ist sehr lustig)

Schmetterlingsaufgaben:
- Auf Zuruf oder durch Vormachen der Eltern flattert der Schmetterling auf die Couch, auf den Stuhl, auf den Tisch, auf den Teppich, auf das Bett,...
- Kinder dürfen sich selbst was Ausdenken und Eltern müssen ihren kleinen Schmetterling suchen
- Schmetterling flattert zu einer Blauen/roten/Grünen Blume (Gegenstand)
- Schmetterlinge dürfen die Flügel auch zum putzen verwenden ;-)

Schlussteil
Wir haben den Zug verpasst und somit nehmen wir das Pferd - Kinder reiten auf dem Rücken der Eltern Nach Hause
Abschlusslied (Text & Melodie überliefert)
1. Strophe:
Alle Leut, alle Leut *Klatschen*
bleiben zu Haus. *Klatschen*
Große Leut, *Arme hoch*
kleine leut, *Arme tief*
dicke Leut, *Arme ausbreiten*
dünne Leut, *Arme zusammen*
alle leut, alle Leut, *Klatschen*
bleiben zu Haus. *Klatschen*

Kreativteil: Welches Tier hat euch am besten gefallen? Malt ein Bild davon oder von eurem Lieblingstier!
Ich hoffe ihr hattet Spaß und habt über das ein oder andere Tier herzlich gelacht. Über Feedback freuen wir uns genauso wie über Ideen.

Eine Bewegungsgeschichte aus dem Leben einer Katze

Sie animiert die Kinder, sich der Geschichte entsprechend wie eine Katze zu verhalten und machen die Bewegungen vor bzw. mit.

Erzählung
"Die Katze schläft." *Die Kinder liegen auf dem Boden und schlafen. Die Kinder atmen ganz tief.*
"Langsam wacht die Katze auf." *Aus der Bauchlage langsam die Hände aufstützen und die Arme strecken.*
"Die Katze schaut sich nach einer Maus um." *Erst den Kopf drehen und über die Schultern bis zu den Füßen schauen.*
"Die Katze streckt sich und macht einen Katzenbuckel." *Zuerst ganz groß machen und anschließend auf allen Vieren kauern, dabei die Beine unter den Bauch ziehen.*
"Dann schleckt die Katze etwas Milch." *Vierfüßlerstand und Milch lecken.*
"Nun streckt die Katze die Vorder-und Hinterbeine aus." *Po in die Luft strecken und abwechselnd Arme und Beine strecken.*
"Plötzlich hört sie Geräusche und beobachtet aufmerksam die Gegend um sie herum“ *Auf allen Vieren kauern, Knie unter den Bauch ziehen*
"Jetzt schleicht die Katze auf allen Vieren davon und sucht eine Maus." *Schleichen auf allen Vieren durch den Raum.*

Mitmachgedicht

Räuberfitness (Quelle: Klett-Kita)

Räuber Rico keucht im Wald, beim Fitness-Programm wird ihm nicht kalt.
(Auf der Stelle laufen)
Einmal um die Bäume rum, dann stehen bleiben, still und stumm.
(Sich laufend einmal ums sich selbst drehen, dann stehen bleiben)
Einmal, zweimal in die Knie, der Räuber ächzt und keucht wie nie.
(Zwei Kniebeugen)
Als Nächstes ein Gewicht geschnappt, ah, sieh nur, wie das flutscht und klappt!
(Jedes Kind nimmt sich ein Gewicht)Einmal, zweimal hoch und runter, der Räuber wird so langsam richtig munter.
(Gewicht zweimal hoch- und hinunterheben)
Die Räuber legen die Hanteln zurück, rennen noch ein kleines Stück.
(Die Gewichte zurücklegen und noch einmal auf der Stelle laufen)
Das Training ist für heute aus, die Räuber gehen jetzt nach Haus.
(Alle Räuber geben sich die Hand)
Oder ihr fangt einfach noch mal von vorne an :)
Als Gewichte könnt ihr alles nehmen, was euch einfällt und was sich gut in beide Hände nehmen lässt (ein Ball, ein größeres Kuscheltier, ein gepackter Rucksack für die großen Kinder). *Und wie immer viel Spaß und Sport frei!!*