

Liebe Eltern der Eltern-Kind-Gruppen,

auch wir sehen uns ja leider aktuell nicht beim Sport. Deswegen haben wir ein paar kleine Anregungen für euch zusammengestellt, die ihr gerne zuhause einmal ausprobieren könnt.

Dies geht sicher auch im Kinderzimmer, im Wohnzimmer oder draußen.

### 1. Bobbycar oder Laufradparcour

- Slalomfahren
- Rennstrecke
- Rückwärts einparken
- Ampelfarben üben z.B. Farben rufen rot = Stehenbleiben etc.



### 2. Gegenstände nach Farben sortieren

Bitte malt euch Farbkreise auf ein Din A 4 Blatt - je nach Alter der Kinder.

Alltagsgegenstände wie Trinkbecher etc. oder aber Duplosteine, Holzklötze werden in einem Eimer gesammelt und gut gemischt.

Bittet eure Kinder je einen Gegenstand herauszuholen und dem passenden Farbkreis zuzuordnen.

Sind die Kinder älter können die Farben auch noch benannt werden.

### 3. Turnen mit Zeitungen

Zeitungsblatt hochnehmen und zu Boden segeln lassen

- Es regnet: Zeitungsblatt auf den Kopf legen und weitergehen ohne, dass das Blatt herunterfällt
- Zeitungsblatt auf den Boden legen und durch pusten weiterbewegen
- Zeitungsblatt vor den Bauch legen und schnell loslaufen. Es soll nicht runterfallen
- Auf die Zeitung setzen und durch den Raum schieben lassen

### 4. Auf die Schwämme fertig los!

Bitte verschiedenartige preiswerte Küchenschwämme besorgen :-)

Die Schwämme überall verteilen. Macht euch ein bisschen Kindermusik an. Alle zusammen tanzen los. Wenn die Musik stoppt, holt sich jeder einen Schwamm.

Hier die Aufgaben für den jeweiligen Musikstopp:

- Rubbelt euch gegenseitig ab
- Balanciert die Schwämme auf dem Kopf, Hand, Arm etc.
- Hüpf über die schwämme
- Kickt den Schwamm wie einen Fußball
- Macht eine Schwammschlacht etc.
- Baut einen Turm mit den Schwämmen

## 5. Spiele mit Tüchern

Sicher habt ihr einige Tücher zuhause, es müssen keine Chiffontücher sein, wie ihr sie aus der Turnhalle kennt. Auch hier könnt ihr gerne wieder eine flotte Musik laufen lassen.

- Tücher hochwerfen und wieder fangen
- Im Kreis mit dem Tuch in der Hand drehen
- Den Boden wischen
- Einen Ball im Tuch transportieren
- Rennen und das Tuch dabei nicht festhalten
- Verstecken spielen



## 6. Kleine Werfübungen

Sicher habt ihr ein kleines Stofftier, das keine Plastikteile als Augen oder Nase hat. Die Verletzungsgefahr ist dann einfach geringer.

- Stofftier um den Bauch rumgeben
- Stofftier hochwerfen und wieder fangen
- Stofftier in ein vorher vereinbartes Ziel werfen z.B. Sofa
- Stofftier einander zuwerfen
- Stofftier durch die Beine werfen

Wer nicht mit dem Stofftier werfen möchte, kann sich auch ganz einfach ein kleines Sandsäckchen selbst anfertigen. Nehmt einen etwas dickeren Socken und befüllt ihn mit Reis. Einfach eng zuknoten und schon ist ein kleines Sandsäckchen fertig.

Natürlich freuen sich eure Kinder auch darüber, wenn sie einmal einen kleinen Kletterparcour überwinden dürfen. Baut doch einfach mal mit dicken Kissen, Hockern, Sesseln, Spielzeugkisten - der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt - einen kleinen Parcour im Kinderzimmer oder im Wohnzimmer.

Viel Spaß und wir hoffen euch alle bald wieder zu sehen!!

