

Bewegungsspaß für die ganze Familie



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Spiele für drinnen

Pfui Spinne	4
Spiegelbild	4
Achtung, hier kommt ein Ballon	5
Wendedecke	6
Murmeltür	6

Spiele für draußen

Steinchen werfen	7
Storchenkampf	7
Spazieren gehen mal anders	8
Schirmchen-Golf	8
Zeitungs-Rennen	9
Luftballon-Rallye	10
Schneeballschlacht	11

Liebe Mütter, liebe Väter,

Ferien und Urlaub, Wochenende oder Feierabend? Endlich mal mehr Zeit für die Familie. Wie wäre es, wenn die gemeinsame Freizeitgestaltung gleichzeitig zu mehr Bewegung führt?

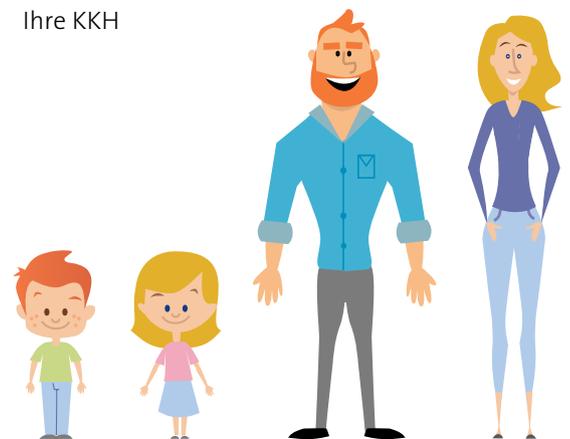
Mit einfachen und abwechslungsreichen Bewegungsspielen bieten wir Ihnen eine Fülle von Möglichkeiten, zusammen mit der ganzen Familie, Freunden und Nachbarn aktiv zu werden und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Die ausgewählten Spiele sind ...

- ohne oder mit geringem Materialaufwand umzusetzen.
- für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.
- die perfekte Beschäftigungsmöglichkeit auf Kindergeburtstagen oder Spielnachmittagen.
- nach Lust und Laune abwandelbar.
- einfach ein Riesenspaß!

Lassen Sie sich von der Bewegungsfreude Ihrer Kinder anstecken!

Ihre KKH

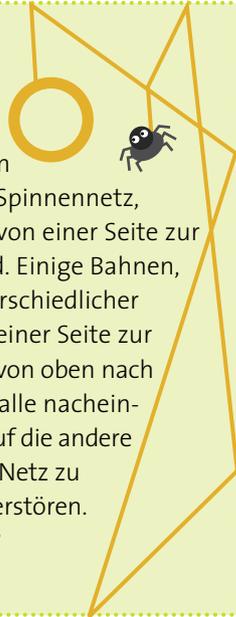


Spiele für drinnen

Pfui Spinne

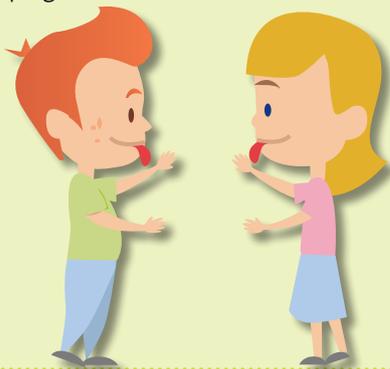
Material: Kreppband

Der Flur oder ein anderer schmaler Raum verwandelt sich in ein Spinnennetz, indem das Kreppband von einer Seite zur anderen gespannt wird. Einige Bahnen, kreuz und quer in unterschiedlicher Höhe, mal gerade von einer Seite zur anderen, mal diagonal von oben nach unten. Nun versuchen alle nacheinander, von einer Seite auf die andere zu gelangen, ohne das Netz zu berühren oder gar zu zerstören. Wie beweglich seid Ihr?



Spiegelbild

Zwei Mitspieler stehen sich gegenüber. Einer macht langsam eine Bewegung vor. Der andere muss dann die Bewegung wie ein Spiegelbild mitmachen – gleichzeitig und spiegelverkehrt.



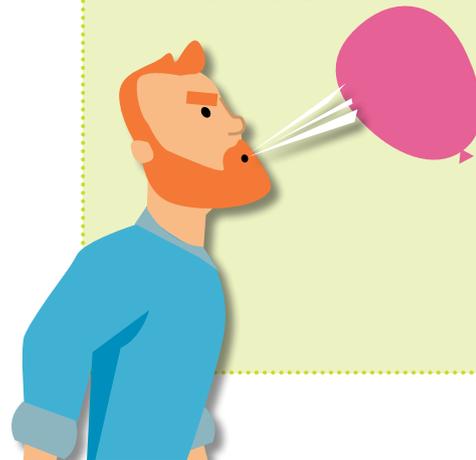
Achtung, hier kommt ein Ballon

Material: ein prall aufgeblasener Luftballon

Im größten Zimmer wird mit einem Bind- oder Wollfaden eine Schnur gespannt. Jetzt werden zwei Mannschaften gebildet, mindestens ein Spieler auf einer Seite. Der Luftballon wird jetzt mit der flachen Hand hin und her gespielt. Dabei kann der Ballon auch mit mehreren Schlägen auf die andere Seite befördert werden. Wichtig ist, ihn die ganze Zeit in der Luft zu halten. Bei wem der Ballon den Boden berührt, der bekommt einen Strafpunkt. Ziel ist es, möglichst wenige Strafpunkte zu sammeln.



Schwierig: Stellt Euch dicht an die Schnur und versucht, den Ballon nur durch Pusten auf die andere Seite zu bekommen. Immer hin und her.



Wendedecke

Material: eine Decke o. ä.

Eine Decke, ein Bettlaken, Teppichläufer etc. wird auf den Boden gelegt. Alle stellen sich drauf. Jetzt wird die Unterseite der Decke nach oben gedreht, ohne dass einer absteigt.



Murmeltür

Material: drei Murmeln je Mitspieler

Jeder bekommt drei Murmeln. Alle setzen sich in gleichem Abstand zu einer Tür oder Wand. Jetzt wird nacheinander versucht immer abwechselnd eine Kugel so nah wie möglich an die Tür zu rollen. Die Kugel darf dabei nicht direkt an der Wand liegen bleiben, sondern es muss ein – wenn auch kleiner – Abstand bleiben.



Spiele für draußen

Steinchen werfen

Material: 12 kleine Steine oder Murmeln je Mitspieler

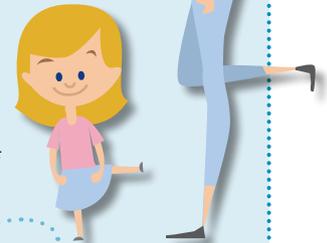


Alle Mitspieler sammeln für sich 12 kleine Steine. Dann graben sich die Spieler jeweils eine Kuhle nebeneinander in den Sand. Aus ca. 2 Meter Entfernung versuchen nun die Spieler, ihre Steine nacheinander in ihre Kuhle zu werfen. Es hat der Spieler gewonnen, der am Ende die meisten Steinchen in seiner Kuhle hat.

Abwandlung: Anstelle der Kuhle einfach eine Linie in den Sand malen und dann versuchen, die Steine über die Linie zu werfen. Gewonnen hat, wer die meisten Steine über die Linie geworfen hat.

Storchenkampf

Alle Spieler stehen auf einem Bein und dürfen sich nur hüpfend fortbewegen. Mit dem Startsignal versucht nun jeder, seine Mitspieler aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne dafür die Arme zu benutzen. Wer das andere Bein absetzt, scheidet aus. Gewonnen hat der, der am längsten auf einem Bein steht.



Spazieren gehen mal anders

Sucht Euch einen Gegenstand, den man weit werfen kann, der beim Aufprall am Boden liegen bleibt und den man auch mit Abstand gut sehen kann (eine mit etwas Sand gefüllte und gut verknotete Plastiktüte tut es auch). Der Spaziergang findet in Etappen statt. Der Erste wirft den Gegenstand und gibt vor, wie der Weg bis dahin zurückgelegt werden soll, z. B. Laufen, hüpfen, Entengang. Ist der Gegenstand erreicht, übernimmt der Nächste das Kommando.



Schirmchen-Golf

Material: Tennisball, Stockschirm

Es wird ein kleines Loch (Sandkuhle) ausgehoben. Nun positioniert sich der Golfspieler in 2–3 m Abstand zum Loch und versucht, den Tennisball mit dem Stockschirm (als „Golfschläger“) einzulochen. Jeder hat drei Versuche. Jeder Treffer bringt einen Punkt. Dann vergrößert man meterweise den Abstand und hat jeweils wieder drei Versuche. Die Treffer werden addiert. Am Ende gewinnt der mit den meisten Treffern.

Variante: Wie beim Croquet den Tennisball mit möglichst wenigen Schlägen durch einen selbstgebauten Hindernisparcours (z. B. Slalom um in den Boden gesteckte Holzstücke) befördern. Der Spieler, der die wenigsten Schläge benötigt, gewinnt.



Zeitungs-Rennen

Material: Zeitungsseiten, Bindfaden, Stöcke o. ä.

Jeder Mitspieler bekommt zwei Zeitungsseiten. Diese sind so zu falten, dass beide Füße bequem draufpassen. Start- und Ziellinie werden markiert (z. B. mit einem Bindfaden, Steinen oder Stöcken). Alle stellen sich auf eine Zeitungsseite hinter die Startlinie. Auf das Startsignal hin versuchen alle, auf die andere Seite zu gelangen und immer mit den Füßen auf einer Zeitungsseite zu bleiben. Immer eine Zeitungsseite vor die andere legen. Wer schafft es am schnellsten auf die andere Seite?



Variante: Die Spieler finden sich paarweise zusammen und arbeiten als Team. Einer legt die Zeitungsseiten weiter, der andere geht, hüpfet oder läuft von einer Zeitungsseite zur nächsten, bis die Strecke geschafft ist. Die Abstände zwischen den Zeitungsseiten können beliebig groß sein, man darf nur nicht dazwischentreten. Wenn das passiert, geht es hinter die Startlinie zurück.

Luftballon-Rallye

Material: Luftballons

Start- und Ziellinie werden abgesteckt. Jeweils zwei Mitspieler finden sich zusammen und stellen sich direkt gegenüber. Jedes Paar klemmt einen Luftballon zwischen sich. Auf das Startsignal hin versuchen die Paare, so schnell wie möglich auf die andere Seite zu kommen, ohne den Ballon zu verlieren. Fällt er herunter, geht's hinter die Startlinie zurück. Wer kommt als erstes an?



Variante: Bestimmt eine Strecke mit Hindernissen, z. B. um einen Baum herum, über einen Baumstamm klettern, Flaschenslalom. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Nacheinander wird nun das Hindernisrennen durchgeführt. Stoppt die Zeit und ermittelt den Gewinner.



Tipp: Bei weniger Mitspielern kann man auch mit einem Löffel, auf dem ein hartgekochtes Ei liegt, ins Rennen gehen.

Schneeballschlacht

Material: Zeitungspapier, Wäscheklammern

Ein Spielfeld wird abgesteckt, ca. 3 x 3 Meter. Jeder Spieler erhält vier Schneebälle aus zusammengeknülltem Zeitungspapier. Jetzt versuchen alle, die Spieler, die gegenüber stehen, abzuwerfen. Wenn einer einen Treffer abbekommt, steckt er sich eine Wäscheklammer an die Kleidung. Nach einer vorher festgelegten Zeit wird das Spiel beendet. Derjenige mit den wenigsten Wäscheklammern hat die Schlacht gewonnen.

Variante: Alle bewegen sich ständig um das Spielfeld herum. Abwerfen darf man aber nur die Spieler, die sich auf der gegenüberliegenden Seite und nicht rechts und links befinden.





KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de