

Alltagsmaterialien zur körperlichen Aktivierung

Zeitung

Zeitungs-Ball

Zeitungsseite wird als Ball zusammengeknüllt

TN gehen durch den Raum – jede/r hat einen „Zeitungsball“:

auf das Kommando „hipp“, wird der Zeitungsball mit der linken Hand in die Luft geworfen und wieder gefangen

auf das Kommando „hepp“, wird der Zeitungsball mit der rechten Hand in die Luft geworfen und wieder gefangen

auf das Kommando „hopp“, wird der Zeitungsball mit beiden Händen in die Luft geworfen und wieder gefangen

auf das Kommando „herum“, wird der Zeitungsball einmal um den Körper herumgeführt.

Variation: Gruppe steht im Kreis und zusätzlich zu den oben genannten Anforderungen wird bei „zack“ der Zeitungsball an den rechten Nachbarn weitergegeben/geworfen, bei „zick“ nach links.

Zeitung-Laufen

Zeitungsblatt wird aufgeklappt und vor den Oberkörper gehalten.

Nun gehen die TN so schnell durch den Raum/die Halle, dass die Zeitung ohne Festhalten am Oberkörper „festgehaftet bleibt“.

Skilanglauf mit Zeitungen

die TN stehen mit einem Fuß auf einer Zeitung und stoßen sich mit dem anderen Fuß ab; auf diese Weise bewegt sich die Gruppe durch den Raum;

Differenzierung: TN haben unter beiden Füßen jeweils eine Zeitung

Taschentücherpackung

- Packung mit beiden Händen nach oben werfen und fangen
- rechte Hand wirft nach oben und fängt
- rechte Hand wirft nach oben und fängt von oben (greift)
- linke Seite ebenfalls
- rechte Hand: Packung auf Handrücken legen, nach oben werfen und mit Handinnenfläche fangen
- linke Hand ebenfalls
- Arm gestreckt neben dem Körper: Taschentuchpackung liegt in der gestreckten Handinnenfläche: Drehung des Handgelenkes ohne das Taschentuchpackung zu Boden fällt, ebenso mit anderer Körperseite;
- Packung nach oben werfen, klatschen und wieder auffangen;

Alltagsmaterialien zur körperlichen Aktivierung

Wäscheklammern

Fingerübung mit einer/zwei Wäscheklammer(n)

die Wäscheklammer wird zunächst mit Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt, sodass sich der untere Teil der Klammer öffnet. Dies wird 8-10mal wiederholt.

Dann wird diese Übung mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger und Daumen und kleiner Finger wiederholt.

Zunächst mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand üben; schlussendlich mit beiden Händen gleichzeitig üben.

Fingerspiel mit 2 Wäscheklammern

beide Wäscheklammern sind geöffnet und die Arme werden nach vorne gestreckt – Arme zum Körper führen und Wäscheklammern schließen;

beide Wäscheklammern sind geschlossen und die Arme werden nach vorne gestreckt – Arme zum Körper führen und Wäscheklammern öffnen;

dann gegengleich durchführen: Wäscheklammer vor dem Körper ist geschlossen, Klammer am ausgestreckten Arm ist geöffnet bzw. umgekehrt.

Bewegungsspiel

Jeder Teilnehmende erhält die gleiche Anzahl von Wäscheklammern, die er, bis auf eine Klammer, an der Kleidung befestigt.

Die Gruppe geht durch den Raum – Ziel ist es, die eigenen Wäscheklammern an der Sportkleidung der anderen Teilnehmenden zu befestigen, ohne selbst welche zu erhalten.

Ziel ist es, zum Schluss die wenigsten Klammern an der Kleidung zu haben.

Kunststoffflaschen in verschiedenen Größen, Transportkorb, Bierdeckel

Flaschen schnappen

TN bilden 2 gleichgroße Teams und stellen sich hintereinander auf. Im Rahmen der Spielvorbereitung wurde für jedes Team die gleiche Anzahl von Kunststoffflaschen aufgestellt.

Nacheinander startet nun ein TN, läuft /geht zu den Flaschen, öffnet eine Flasche und läuft/geht zur Gruppe zurück; der nächste TN startet – bis das alle Flaschen geöffnet sind;

im nächsten Durchgang werden die Flaschen verschlossen und im dritten Durchgang in den Korb geworfen.

Gewonnen hat am Ende das Team, dass die meisten (zueinander passenden Flaschen) im Korb hat.

Um die Spielzeit zu reduzieren, können die Flaschen im Rahmen der Vorbereitung bereits aufgedreht werden;

Alltagsmaterialien zur körperlichen Aktivierung

Staffellauf/-gang mit Kunststoffflaschen und Bierdeckeln

auf die geöffneten Flaschen werden mehrere Bierdeckel gelegt; die Gruppe bildet 2 gleichgroße Teams; der erste Teilnehmende durchquert den Parcours bis zur letzten Flasche, hebt den obersten Bierdeckel von der letzten Flasche, durchquert den Parcours wieder zum Startpunkt, wirft den Bierdeckel in einen Korb und der nächste Teilnehmende startet u. nimmt den zweiten Bierdeckel von der letzten Flasche im Parcours – so wird sich „von hinten nach vorne“ bewegt – auch wenn die letzten Flaschen keinen Bierdeckel mehr aufliegen haben, wird der Parcours immer ganz durchlaufen/gegangen.

Korb treffen

jeder TN erhält die gleiche Anzahl an Kunststoffflaschen. In der Mitte des Kreises/ bzw. Stuhlkreises steht eine Transportkiste.

Ziel ist es, die Flaschen möglichst mit dem ersten Wurf in die Kiste zu werfen. Jeder Teilnehmende hat pro Flasche 3 Wurf – trifft er mit dem ersten Wurf erhält er 3 Punkte, trifft er mit dem 2. Wurf 2 Punkte und mit dem dritten Wurf 1 Punkt.

Darüber hinaus können die Kunststoffflaschen als Parcours aufgestellt werden, den die TN im Rahmen zur Erhaltung/Förderung der Geschicklichkeit durchqueren.

Stehen kleine Gymnastikbälle zur Verfügung, können die Kunststoffflaschen als Kegel genutzt werden.

Flaschenkorken

2 Teilnehmende bilden jeweils ein Paar und haben 2 Korken. Die beiden Korken werden durch die Zeigefinger beider Hände wie ein „Stoßdämpfer“ gehalten. Nun wird versucht, gemeinsam durch den Raum zu gehen. Die Anzahl der Flaschenkorken kann bis auf 10 erhöht werden.

Bierdeckel

Bierdeckel lassen sich in vielerlei Hinsicht als „Sportgerät“ nutzen:

Wurfgerät

Bierdeckel in die Luft werfen und wieder fangen

Bierdeckel werden als Frisbee genutzt

Bierdeckel werden im Rahmen von Hockergymnastik in eine Kiste/einen Korb geworfen

Handgerät im Rahmen von Hockergymnastik

Bierdeckel abwechselnd von der rechten Hand in die linke Hand geben

Bierdeckel umkreist den Körper

Bierdeckel in die Luft werfen und wieder fangen; in die Luft werfen, klatschen und wieder fangen;

Bierdeckel wird hinter dem Rücken von der einen in die andere Hand übergeben und mit gestreckten Armen über Kopf ebenfalls von der einen in die andere Hand gegeben.

Bierdeckel werden in Form einer liegenden Acht durch die nacheinander angehobenen Beine geführt.

Bierdeckel wird unter rechten Fuß gelegt: abwechselnd berührt die Fußspitze bzw. Ferse den Bierdeckel –

Alltagsmaterialien zur körperlichen Aktivierung

Spielgerät

dieses Spiel kann einzeln oder als Mannschaftsspiel gespielt werden: jeder Teilnehmende hat eine Anzahl an Bierdeckeln, die im Vorfeld gekennzeichnet wurden; von einem vorher festgelegten Punkt aus, versuchen die TN eine gefüllte Wasserflasche zu treffen; wie beim Boccia ist das Ziel, die Bierdeckel so nah wie möglich an die Wasserflasche zu werfen.

Mülltüten

- Mülltüte gespannt mit beiden Händen festhalten und Ruderbewegung durchführen
- Mülltüte nahe am Körper halten und bis in Schulterhöhe anheben
- vorangegangene Bewegung plus Arme nach vorne ausstrecken, zum Körper heranziehen und wieder tief
- Mülltüte gespannt mit beiden Händen festhalten, Arme sind nach vorne ausgestreckt und über den Kopf heben
- Mülltüte gestreckt über dem Kopf festhalten und beide Arme gleichzeitig in Richtung Nacken absenken und dann wieder strecken
- Mülltüte mit rechter Hand festhalten, rechter Ellbogen zeigt nach vorne u Mülltüte liegt auf Rücken auf; linke Hand umfasst das untere Ende der Mülltüte und es wird eine Abtrockenbewegung“ wie mit einem Handtuch simuliert (anschließend Seitenwechsel)
- s. vorangegangene Ausgangsbewegung, beide Hände „bewegen sich aufeinander zu“;