

Bewegungsparcour mit Haushalts- /Alltagsmaterialien

Hier kommen ein paar Ideen, wie man den Alltag zu Hause durch Bewegung auflockern kann.

Die verschiedenen Stationen, kann man als Parcours (je nach Platz) oder einzeln aufbauen.

1. Station



Ihr braucht einen kleinen Tisch und eine Matratze. Nun könnt ihr von dem Tisch auf die Matratze springen.

2. Station



Ihr braucht zwei Stühle, zwei gleichhohe Bücherstapel und einen Besen. Nun könnt ihr wie bei einem „Limbo Tanz“ unter dem Besen durchtanzen. Macht euch Musik dazu an!!!

3. Station



Ihr braucht Kisten, Kartons oder Wäschekörbe. Stellt sie euch hintereinander auf. Nun könnt ihr durchlaufen oder durchspringen, was euch so einfällt.

4. Station



Ihr braucht ein Kreppband. Klebt am Boden eine gerade Linie und z.B. eine Zickzack Linie auf. Nun balanciert ihr auf den sichtbaren Linien entlang.

5. Station



Ihr braucht Stühle. Stellt sie euch in einer Reihe auf. Nun könnt ihr über die Stühle gehen oder untendurch kriechen.

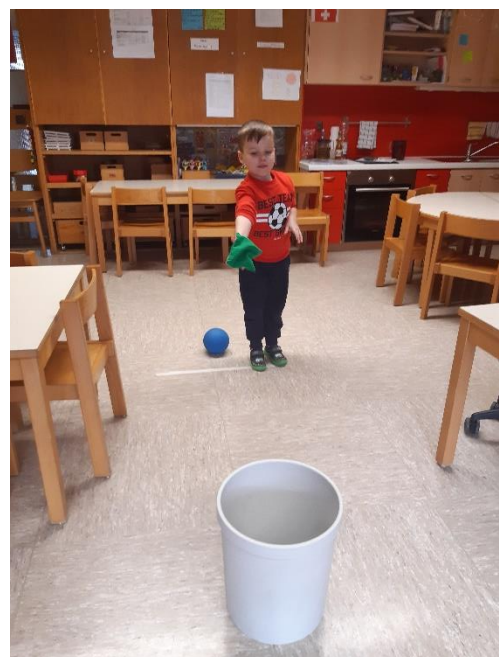
6. Station



Ihr braucht leere Plastikflaschen. Stellt sie euch hintereinander auf und nach jeder Flasche lasst ihr einen Abstand. Nun könnt ihr sie wie ein Slalom durchlaufen. Eine zweite Idee ist, legt die Flaschen hin und springt darüber.

7. Station

Ihr braucht einen Korb oder einen Eimer, einen Ball oder ein Säckchen. Kennzeichnet euch am Boden eine Linie und stellt z.B. den Eimer ein Stück von euch weg auf den Boden. Nun stellt euch auf die Linie und versucht gezielt z.B. den Ball in den Eimer zu treffen. Je nach Kind kann man den Schwierigkeitsgrad verändern.



**VIEL SPASS WÜNSCHT
DIE KÄFERGRUPPE!!!**