

Spiele für Zuhause

Es gibt Spiele, die du aus der Turnhalle kennst, die ihr vielleicht auch zu Hause spielen könnt. Ihr braucht ein wenig Platz, es geht vielleicht im Wohnzimmer oder wenn ihr einen langen Flur habt. Wenn ihr raus gehen könnt, in den Garten oder einen Park, desto besser.

Bei den meisten Spielen brauchst du einen Partner, Mama, Papa oder deine Geschwister. Bei manchen ist es toll, wenn alle aus der Familie mitspielen.

Staffelspiele

Allgemeines: bei 2 TN startet ihr gleichzeitig und lauft dann immer hin- und her, vorher eine End-Zeit festlegen.

Bei einer Familie: 2 Teams bilden, je einer aus dem Team ist unterwegs

1. Ostereier-Rennen

Material: Ostereier in 4 Farben (vielleicht hast du ein paar farbige Plastik-Ostereier, es geht auch mit andern farbigen Dingen z. B. Duplo Steinen oder gemischte Gegenstände in 4 Farben), eine Box/Karton/große Schüssel, 2 Team-Nester (Schüssel/Karton)

Vorbereitung: Die Ostereier in einen Behälter geben, ein Tuch drüber legen, damit man nicht sieht, welches man zieht.

Für jeder Farbe denkst du dir eine Aufgabe aus z. B. blau= rückwärts laufen, grün= auf einem Bein hüpfen, rot= im Seitgalopp, gelb= im Spinnengang (Hände und Füße auf dem Boden, Bauch nach oben)

Durchführung: Zur Ostereier Box laufen, unter das Tuch fassen, ein Ei herausnehmen, je nach Farbe zurück hüpfen, rennen, krabbeln..., Ei ins Team- Nest legen.

Wer hat die meisten Eier gesammelt.

Variante: für jede Farbe eine Bewegungs-Aufgabe ausdenken die zuerst ausgeführt werden muss bevor man zurückläuft, z.B. 10 x Hampelmann springen – 5x Ei hochwerfen und fangen – Rückenlage/Füße aufgestellt/10 x Ei um den Körper von einer Hand in die andere geben/ Hinsetzen/Hände stützen/Füße hoch/in der Luft Fahrradfahren dabei bis 20 zählen usw.

2. Memory-Staffel

Material: Karten von einem Memory-Spiel

Vorbereitung: der eine Teil der Pärchen liegt offen auf der anderen Seite/in einem anderen Raum ...

Der andere Teil liegt bei den Spielern.

Durchführung: jeder Läufer nimmt ein Kärtchen und sucht auf der anderen Seite das passende Kärtchen und nimmt es mit.

Variante: die Laufstrecke kann verändert werden (halbvoll Wasserflaschen zur Slalomstrecke aufgestellt, über Hindernisse...)

3. Turmbau zu Babel

Material: Holz-Bauklötze, 2 Würfel, 2 Frühstücksbrettchen oder, falls vorhanden, Beachball- oder Tischtennisschläger

Vorbereitung: die Bauklötze hinstellen und davor 2 Würfel hinlegen.

Durchführung: je ein Spieler läuft mit dem Brettchen zu den Bauklötzen, würfelt und legt sich, je nach Augenzahl, entsprechend viele Klötzchen auf das Brett. Zurück laufen, dabei dürfen die Bauklötze nicht mit der anderen Hand festgehalten werden. Was runterfällt, muss liegen bleiben. Alle Klötzchen, die im Ziel ankommen, werden am Schluss zu einem Turm aufgebaut. Wer hat den höchsten Turm?

Geht auch mit anderem Spielmaterial auch gemischt, z.B. Plastikdosen mit Deckel, Schwämmen, Duplosteinen...

Variation: Rückweg schwieriger machen, z.B. über Hindernisse laufen

Spiele mit Bewegung

Karten drehen

Material: Spielkarten, es gehen auch Memory-Karten, oder Bierdeckel falls davon viele im Haus sind.

Vorbereitung: Verteile Spielkarten auf dem Boden. Und zwar genau die Hälfte der Karten mit dem Bild nach oben und die andere Hälfte mit der Rückseite nach oben.

Durchführung: Spieler 1 dreht beim Startsignal alle Karten auf die Seite mit Bild nach oben, Spieler 2 dreht alle Karten mit Bild nach unten. Wer hat am Ende die meisten Karten auf „seine“ Seite gedreht.

Geht auch als Teamspiel.

Ich packe in meinen Koffer

Material: -

Vorbereitung: ein wenig Platz

Durchführung : ein Spiel für die ganze Familie. Stellt euch in einen Kreis. Der 1. Fängt an und sagt: „Ich packe in meinen Koffer... drei Hampelmänner....“ und springt dabei 3 Hampelmänner, der 2. Spieler sagt „Ich packe in meinen Koffer 3 Hampelmänner und 1 Stecksprung...“ usw.

So fügt jeder Spieler eine Bewegung dazu, alle Bewegungen müssen immer von allen Spielern mitgemacht werden.

Würfelaufgaben

Material: einen Augwürfel (oder Farbwürfel)

Vorbereitung: ihr denkt euch für jede Zahl (oder Farbe) eine Bewegungsaufgabe aus, die alle ausführen.

Für die 6 etwas Besonderes wie: laufe in alle Zimmer der Wohnung, Berühre 3 Dinge aus ...Holz,

Für Jüngere Kinder: Tiere nachmachen (kriechen wie eine Schlange, hüpfen wie ein Känguru, krabbeln wie eine Spinne...)

Durchführung: Es wird abwechselnd gewürfelt

Flaschenhockey/Fliegenklatschenhockey

Material: pro Spieler eine leere Wasserflasche mit Deckel, einen leichten Plastikball, z.B. aus dem Bällchenbad

Fliegenklatsche/Tischtennisball

Als Tore 2 Schuhkartons, Plastikbox etc. mit der offenen Seite nach vorne oder 2 Markierungen

Vorbereitung: ein wenig Platz

Es wird Hockey gespielt, die Flasche bzw. Fliegenklatsche ist der Hockeyschläger.

Tischball

Material: du brauchst einen leeren Tisch, verschiedene kleine Bälle, eine Dose/Box/Schuhkarton

Vorbereitung: Stühle wegschieben.

Durchführung: Spieler 1 steht an der schmalen Seite und rollt nacheinander Bälle über den Tisch, Spieler 2 steht an der anderen Seite und versucht mit dem Behälter die Bälle aufzufangen.

Wattepusten

Material: du brauchst einen leeren Tisch und einen Wattebausch

Vorbereitung: Stühle wegschieben. 2-4 Spieler, jeder verteidigt eine Tischseite.

Durchführung: der Wattebausch darf nur gepustet werden. Bei wem fällt er vom Tisch?

Spiele Kraft und Beweglichkeit

Spiele mit Partner

Nach jeder Spielrunde wechseln. Am besten auf dem Teppich spielen.

Schildkröte

Spieler 1 liegt flach in Bauchlage auf dem Boden, drückt Arme, Beine und Körper fest auf den Boden. Spieler 2 versucht Spieler 1 umzudrehen.

Das Brett

Spieler 1 ist in Rückenlage, Beine geschlossen, Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden. Spieler 2 steht vor Spieler 1, fasst ihn an den Knöcheln und hebt vorsichtig Spieler 1 an. Der darf nicht „durchbrechen“, also muss gestreckt und gespannt bleiben, nur die Schultern liegen noch auf dem Boden, die Hände können an die „Hosennaht“ gelegt werden oder gegen den Boden drücken.

Nicht zu hoch heben und sanft wieder ablegen (Vorsicht, wertvolles Brett!).

Fels in der Brandung

Spieler 1 ist im Vierfüßlerstand (Hände auf dem Boden/unter den Schultern, Knie/Schienbeine/Füße auf dem Boden/ Beine leicht geöffnet) und macht sich ganz fest.

Spieler 2 versucht durch seitliches Drücken/schieben an Hüfte, Schultern usw. Spieler 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen. Kitzeln ist verboten

Kuscheltiertransport

Material: Kuscheltiere (oder Kissen), evtl. einen Sammelbehälter (Korb/Box)

Vor dir liegen einige Kuscheltiere, hinter dir steht ein Korb/eine Box.

Du liegst auf dem Rücken, ein Partner klemmt dir ein Kuscheltier zwischen die Füße (oder du setzt dich und nimmst es selbst), dann hebst du deine Beine mit dem Kuscheltier bis über den Kopf an, und lässt es in die Box fallen. Solange, bis alle Tiere „aufgeräumt“ sind

Auch als Wettspiel mit 2 Spielern.

Liegestütz Sortieren

Material: etwa 10-20 kleine Gegenstände in zwei Farben(Legosteine, Duplosteine...), 2 Schüsseln

Gehe in die Liegestützposition, es können auch die Füße auf einen niedrigen Hocker gestellt werden.

Sortiere abwechselnd die Steine mit der rechten und linken Hand in die Dosen.

Liegestütz mit Partner

Spieler 1 geht in die Liegestützposition und legt sich dann flach auf den Boden, danach wieder zur Liegestützposition hochdrücken usw.

Spieler 2 kriecht im Wechsel drunter durch (wenn er im Liegestütz ist) und springt über Spieler 1 (wenn er in Bauchlage ist).

Radfahren

Setzt euch so gegenüber, dass ihr eure Beine anheben könnt und dabei eure Fußsohlen aneinander legt. Die Hände stützen hinter dem Körper. Jetzt Fahrrad fahren.

Auch mal die Richtung wechseln, damit jeder einmal vorwärts und einmal rückwärts fährt.

Rückenschaukel

Du brauchst einen schwach aufgeblasenen und verknoteten Luftballon.

Setze dich auf den Boden, die Beine sind angehockt, Hände umfassen die Schienbeine oder Knie. Zwischen Oberschenkel und Bauch hast du den Ballon eingeklemmt und schaukelst damit kräftig vor und zurück. Kinn auf die Brust nehmen.

Dabei darfst du den Luftballon nicht verlieren.

Abwechslung zum Schulalltag

In jedem Fach bekommt ihr aktuell Aufgaben. Doch was ist eigentlich mit Sport? Jetzt wo auch alle Sportvereine und Fitnessstudios geschlossen sind brauchen wir Alternativen. Ich habe euch hier eine Liste an abwechslungsreichen Spielen/ Aufgaben, Übungen und Challenges zusammengestellt.

Wichtig: Fragt vor allen Übungen oder Spielen eure Eltern ob und wo ihr spielen und üben dürft.

1. Socken-Golf

Für das Spiel Socken-Golf benötigt Ihr:

- einige Socken
- einige Ziele (dies können leere Töpfe, Papierkörbe oder Blumentöpfe sein).

Nun markiert Ihr die verschiedenen Ziele/Löcher von 1 bis 10 (ihr könnt auch mehr oder weniger nehmen). Ihr könnt verschiedene andere Ziele als Löcher verwenden, wie etwa eine Lücke im Bücherregal, der Fernsehsessel, der Einkaufskorb, das Fensterbrett, das Schuhregal, etc. Lasst Eurer Kreativität bei der Suche nach den Zielen/Löchern freien Lauf. So kann das Spiel quer durch die ganze Wohnung verlaufen (natürlich an den wertvollen zu zerbrechlichen Gegenständen weit vorbei).

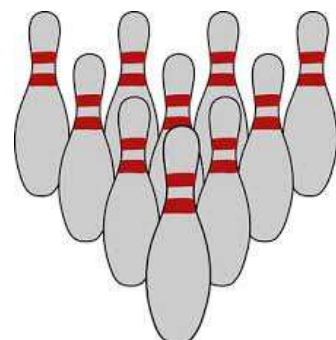
Jeder Spieler bekommt ein Paar Socken in die Hand.

Ziel: Die Spieler müssen nun versuchen die Socken, mit so wenige Schlägen wie möglich, in die Ziele zu befördern. Dabei müssen die Ziele der Reihe nach getroffen werden, wie beim echten Golf. Wenn ein Schlag nicht das Ziel/Loch sofort trifft sondern zu Boden fällt, ist das kein Problem. An der Stelle wird der Socken-Golfball wieder aufgenommen und weiter geschlagen.

Es gewinnt der Mitspieler der alle Löcher/Ziele mit den wenigsten Schlägen getroffen hat.

Tipp: Als Schlagart ist es empfehlenswert die Socken in der einen Hand zu halten und mit den anderen Hand von unten abzuschließen (ähnlich einem Aufschlag beim Volleyball). Die Spieler sollten die Socken zusammenrollen, zu einer Art Ball, denn so lässt es sich wesentlich einfacher spielen.

<https://www.youtube.com/watch?v=c2y8ILN4F6A>



2. Bowling

Für das Spiel benötigst du:

- 10 große Flaschen
- einen Tennisball oder einen Softball

Aufbau: Stelle die Flaschen wie in dem Bild rechts auf.

Markiere dir einen Startpunkt/ Startlinie von der der Ball gespielt werden darf.

Ziel: Versuche so viele Flaschen umzukegeln wie möglich. Zähle die Anzahl deiner umgefallenen Kegel. Spielt 5 bis 10 Runden und zählt eure Punkte zusammen. Wer mehr Punkte hat, hat gewonnen

Regeln: Du hast einen Versuch, dann sind der/ die anderen dran. Der Ball muss gerollt werden.

Tipp: Spiele das Spiel am besten im Garten (Die Flaschen sollen beim Umfallen nichts kaputt machen). Wenn es zu einfach ist, verschiebe die Startlinie nach hinten oder stelle die Flaschen weiter auseinander.

3. Volleyball spielen mit einem Luftballon

Material:

- einen Luftballon
- ein Seil/ Absperrband als Netz
- evtl. etwas zur Markierung eines Spielfeldes

Aufbau: Spanne das Netz und markiere das Spielfeld. Auf und um das Spielfeld sollten sich keine spitzen/ harten/ zerbrechlichen Gegenstände befinden (am besten draußen spielen).

Ziel: Ihr spielt den Ballon über das Netz ins gegnerische Spielfeld. Der Gegenspieler versucht ihn wieder zurück zu spielen. Wenn der Ballon in meinem Feld den Boden berührt, bekommt der andere einen Punkt. Wird der Ballon ins Aus gespielt, bekommt der Gegenspieler einen

Punkt. Beim Aufschlag wird abgewechselt. Wenn ihr zu viert spielt, könnt ihr auch mit 2 oder 3 Ballon-Berührungen im Team spielen.

Tipp: Ihr habt im Nebengarten ein Nachbarskind? Verabredet euch und spielt über den Zaun gegeneinander (2m Abstand dabei halten).

Ihr wollt nicht gegeneinander, sondern gemeinsam spielen? Dann verzichtet auf ein Netz und versucht euch so lange wie möglich den Ballon zuzuspielen.

4. Einen Hindernislauf veranstalten: Über oder unter Stühle, Polster, Seile klettern.

Veranstaltet im Haus oder Garten einen Hindernislauf. Beachtet dabei die Sicherheitsregeln (keine wackeligen Gegenstände wie einen Drehstuhl, keine Gegenstände, die euch nicht gehören oder kaputt gehen können, nichts wo man ausrutschen könnte und fragt eure Eltern vor dem Ausprobieren um Erlaubnis)

Tipp: Ihr könnt alleine, gegen jemanden oder auf Zeit spielen.

Der Boden ist Lava: Bei dem Parcours darf der Boden nicht berührt werden

5. Fliegenklatschen-Federball

Material:

- 4 Fliegenklatschen (alternativ mit Klebeband umwickelte Zeitung)
- lange Schnur/ Seil/ Wäscheleine
- Luftballon oder Tischtennisball

Aufbau: Eine Schnur wird quer durch das Zimmer gespannt und ihr bildet zwei Teams (gleich viele auf jeder Seite der Schnur). Jeder Mitspieler hat eine Fliegenklatsche/ gerollte Zeitung

Ablauf: Es wird mit dem Ballon/ dem Tischtennisball Federball gespielt. Ihr könnt euch dabei an den Regeln vom Spiel „Volleyball mit Luftballon“ orientieren.

6. Mensch-ärgere-dich-nicht

Material:

- Zeitungsblätter (alternativ Bierdeckel, Teppichfliesen)
- Würfel

Aufbau: Mit Zeitungsblättern wird ein Parcours durch die Wohnung gelegt. Ihr selbst seid die Spielfiguren.

Ablauf: Es wird reihum gewürfelt und entsprechend der Augenzahl auf den Zeitungsblättern vorgerückt. Wer auf ein Feld gelangt, auf dem bereits jemand steht, wird dieser rausgeworfen und muss von vorne beginnen. Wer zuerst den ganzen Parcours durchlaufen hat, gewinnt.

7. Papierchallenge

Habt ihr schon von der „Paperchallenge“ gehört?

Ihr faltet ein DinA4 Blatt an der langen Seite, so dass ihr es auf den Boden stellen könnt.

Aufgabe: Hebt das Blatt mit dem Mund auf. Ein Bein muss dabei in der Luft sein. Die Hände dürfen den Boden nicht berühren.

Tipp: Wer es leichter will, darf beide Beine dicht nebeneinanderstellen. Wer es schwerer will, faltet das Papier kleiner.

Ihr könnt es euch nicht vorstellen?

Hier ein Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es>

8. Die Basketball-Challenge „3er-Contest“

Material:

- einen sauberen, leeren (Müll-) Eimer
- viele Sockenpaare, die jeweils zu einem Wurfgeschoss geknäult werden (wie beim Spiel „Sockengolf“)
- etwas zum Markieren der Wurfstellen.

Aufbau: Ihr stellt euren Basketballkorb (Eimer) auf und markiert 3 oder mehr Wurfpunkte. An jeden Wurfpunkt legt ihr eure 4 (oder mehr) Bälle (Sockenpaare) bereit. Wenn ihr nicht genug Socken habt, nehmt ihr sie von Station zu Station mit.

Ziel: Jeder Treffer gibt einen Punkt. Versucht euch selbst zu verbessern oder spielt gegen jemand Anderen.

Tipps: Du kannst an jeder Station ein weißes Sockenpaar haben, was doppelt zählt. Du kannst die Stationen näher oder weiter weg vom Korb platzieren. Du kannst ein Zeitlimit einführen (Bsp. eine Minute), damit man sich beeilen muss.

weiteres Basketballspiel, dass du mit Socken und Eimer spielen kannst:

Horst: <https://www.youtube.com/watch?v=uun0oibforg>

9. Das Hütchen-Reaktionsspiel

Material: ein Hütchen oder etwas anderes zum Greifen (Flasche Wasser)

Ablauf: das Hütchen steht zwischen 2 Spielern. Auf ein Kommando einer dritten Person greifen beide nach dem Hütchen (nur greifen, sonst stoßt ihr zusammen). Wer es gegriffen hat, bekommt einen Punkt. Wer hat zuerst 5 Punkte?

Tipps: Ihr müsst bestimmte Übungen machen während ihr auf das Signal wartet (z.B Liegestützposition). <https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcl>

Andere kleine Spielchen, die man zum Teil zuhause oder im Garten ausprobieren kann:

- Memorystaffel: normale Memory-Regeln, aber ihr müsst erst zum Memory rennen und eure Pärchen mit zum Start nehmen. Wer hat mehr Pärchen? (alternativ mit Bauklötzen oder jeder muss Puzzleteile holen und daraus ein Puzzle bauen)
- Seil springen (draußen)
- <https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ> (Seit kreativ, falls ihr manche Materialien nicht zuhause habt)
- Boule oder Boccia spielen (geht beispielsweise auch mit Socken in der Wohnung)
- <https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcl>
- Koordinationsleiter: <https://www.youtube.com/watch?v=5DMHawHxndU> (ihr könnt eine Koordinationsleiter draußen mit Kreide malen oder euch eine mit Seilen legen oder die Kästchen der Leiter durch Zeitungen darstellen)
- Gummitwist: <https://www.youtube.com/watch?v=xPpK3dkk9nk> (geht zum Teil auch mit einer normalen Schnur)
<https://www.youtube.com/watch?v=txUMiGPEWgw>
<https://www.youtube.com/watch?v=L-K07mFdrYg>

Weitere Links mit Sportangeboten:

- ALBAS tägliche Sportstunde für verschiedene Altersstufen
<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4&list=PL9H8VPpyaFzOU7WShhUg25QyoIQrt7MSx&index=7>
-