

Liebe Eltern,

Sie finden hier einige Anregungen, falls Ihnen die Ideen ausgehen, wie Sie Ihre Kinder (und auch sich selbst) beschäftigen können.

- Spielen Sie ein Brettspiel.
- Bringen Sie Ihrem Kind ein Spiel aus Ihrer Kindheit bei (z.B. Mühle, Dame, MauMau, Rommé oder Schach).
- Backen Sie zusammen (Brot, Kuchen, Kekse).
- Bringen Sie Ihrem Kind bei ein eigenes Gericht zu kochen (selbst wenn es nur Grießbrei ist).
- Spielen Sie "Stadt, Land, Fluss" (ändern Sie die Oberbegriffe vielleicht in Name, Tier, Beruf,...).
- Machen Sie einen "Kinoabend" mit Popcorn.
- Ist Ihr Kind sportlich? Bringen Sie Ihm eine neue Übung bei (Handstand, Kopfstand, Purzelbaum, Rad,...).
- Gehen Sie zusammen joggen oder Fahrradfahren.
- Pflanzen Sie Blumen oder Kräuter im Garten oder einem Pflanzkasten und beobachten Sie diese beim Wachsen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind etwas beibringen, was Sie nicht können.
- Säen Sie Kresse.
- Haben Sie Verwandte weit weg? Nehmen Sie eine Videobotschaft auf und verschicken Sie oder schreiben Sie einen Brief/email zusammen mit Ihrem Kind.
- Machen Sie eine Wanderung oder Radtour mit Picknick.
- Suchen Sie während der Wanderung Steine, die Sie danach bemalen.
- Suchen Sie während der Wanderung verschiedene Pflanzen und Blumen.
- Pressen Sie Blumen in einem dicken Buch oder bauen Sie eine Blumenpresse
- Machen Sie mit Ihrem Kind Fotos zu einem bestimmten Thema und erstellen eine Collage oder ein Fotobuch
- Springen Sie mit Ihrem Kind Gummitwist.
- Kaufen Sie ein Puzzle mit vielen Teilen (1000 oder mehr) und puzzlen es zusammen.
- Lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind häkeln, stricken oder sticken
- Lesen Sie auch den größeren Kindern noch vor!
- Erfinden Sie mit Ihren Kindern Geschichten (Lustiges, Spannendes, Verrücktes,.....)

# Die 7 besten INDOOR Bewegungsspiele für schlechtes Wetter



Grafik: dip2000/Bigstock.com

[www.kindheitinBewegung.de](http://www.kindheitinBewegung.de)

Draußen ist es neblig, kalt und verregnet. Keiner hat Lust raus zu gehen und dein Kind weiß nicht mehr wohin mit seiner Energie? Hier findest du 7 lustige, erprobte Spiele für drinnen, bei denen dein Kind so richtig ins Schwitzen kommt.

## Kissen – Wettrutschen

**Material:** ein Kissen pro Kind **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Jedes Kind sitzt auf einem alten Kissen. Auf "Los" rutschen alle so schnell wie möglich zum Ziel (Eine Tür, ein Schrank oder das andere Ende des Flurs). Angeschoben wird dabei nur mit den Händen.

## Zeitungsschlacht

**Material:** viele Bierdeckel (oder zusammengeknüllte Zeitungsseiten oder andere leichte, weiche Gegenstände) **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Ein Raum wird mit einem Seil in zwei Spielhälften geteilt. Je eine Hälfte der Kinder steht in einem Spielfeld mit der Hälfte der Wurfgeschosse. Nach dem Startsignal versucht jede Gruppe möglichst viele Bierdeckel in das Spielfeld der anderen zu werfen. Das Spiel ist aus wenn alle Bierdeckel in der einen Spielhälfte sind bzw. wenn alle außer Puste sind.

## Socken – Fußball

**Material:** ein paar Socken **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Wird gespielt wie "richtiges" Fußball, nur eben mit Socken statt Ball – dadurch kann es problemlos in jeder Wohnung gespielt werden, ohne dass etwas kaputt geschossen wird. Als "Tor" dienen Stühle, eine Tür oder ein Schrank.

# Luftballon – Tennis

**Material:** ein Seil, ein Luftballon, zwei Zeitungen oder Zeitschriften    **Spieler:** 2

**So geht's:** Eine Schnur wird auf Bauchhöhe durch das Zimmer gespannt, so dass zwei Spielhälften entstehen. Dann nimmt sich jedes Kind eine zusammengerollte alte Zeitung als Schläger. Ziel ist es den Ballon möglichst oft über das Seil hin und her zu spielen ohne dass der Ballon den Boden berührt.

# Reise nach Jerusalem mit Kissen

**Material:** ein Kissen weniger als Spieler, Musik    **Spieler:** ab 5

**So geht's:** Die Kissen werden im Kreis auf den Boden gelegt. Dann wird Musik eingeschaltet und die Kinder laufen um den Kreis. Sobald die Musik aufhört versuchen alle Kinder sich so schnell wie möglich auf ein Kissen zu setzen. Damit kein Kind ausscheiden muss (so wie bei der klassischen Reise nach Jerusalem) können sich auch zwei Kinder auf ein Kissen setzen. Nach jeder Runde wird ein Kissen weggenommen bis irgendwann auf jedem Kissen zwei, drei Kinder sitzen. Wenn endgültig keine Kinder mehr übereinander passen fängt das Spiel wieder von vorne an.

# Zirkus

**Material:** –    **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Ein Kind ist der Zirkusdirektor, alle anderen Kinder sind Tiere. Der Zirkusdirektor bittet

- die "Löwen" durch den Reifen zu springen,
- die "Pferde" im Kreis zu galoppieren,
- die "Akrobatikgruppe" Purzelbäume zu schlagen,...

# Den Boden nicht berühren

**Material:** Möbel    **Spieler:** ab 2

**So geht's:** Alle stellen sich vor dass der Boden ein Meer mit gefährlichen Tieren ist (oder Eiswasser,...) und versuchen so weit wie möglich zu laufen, zu springen und zu klettern ohne dabei ins Meer zu fallen (=ohne den Boden zu berühren). So können die Kinder zum Beispiel von einem Sessel auf den Tisch klettern, dann zu einem Kissen springen das auf dem Boden liegt und weiter auf einen Stuhl klettern...

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

# MINIWORKOUT

## FÜR ZUHAUSE

**Henrik Lühr**

Mini-Workout für Zuhause

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

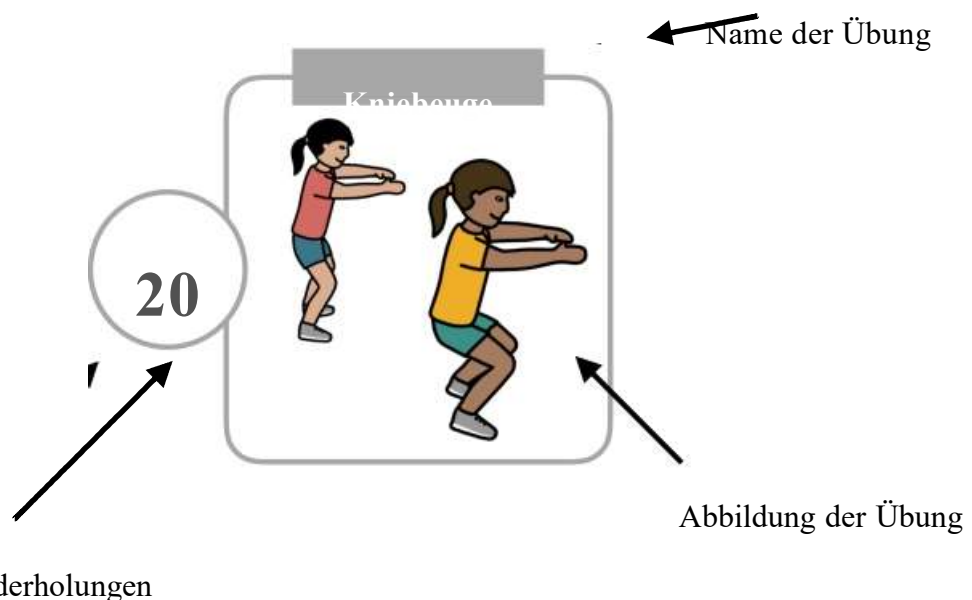
# MINIWORKOUT

## FÜR ZUHAUSE

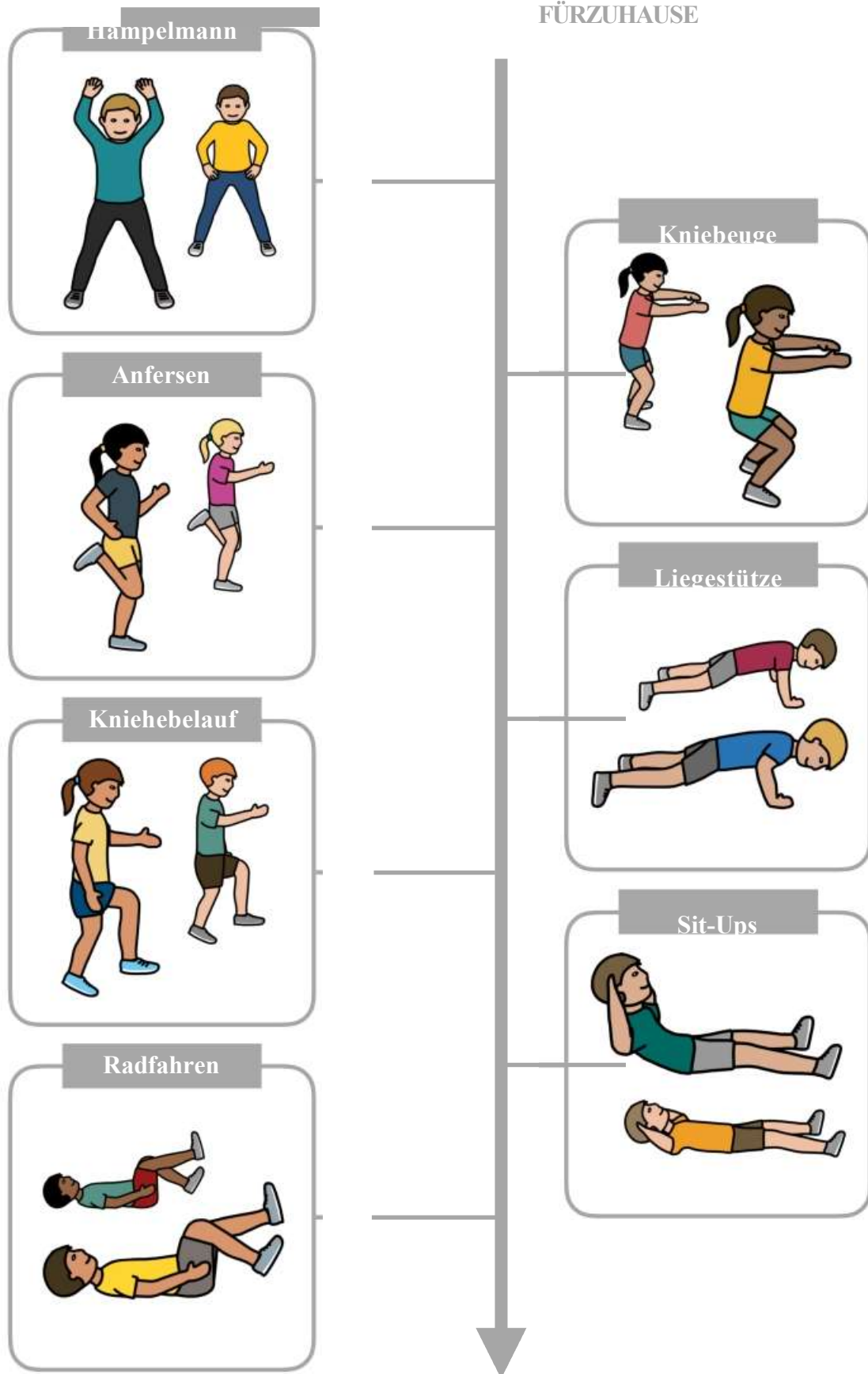
Dieses Mini-Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen. Es werden keine Geräte und nur wenig Platz benötigt. Es eignet sich beispielsweise in kleinen Lernpausen oder nach einer intensiveren Lernphase. Das Workout dauert nur etwa 3-5 Minuten und „stillt“ den Bewegungsdrang der Kinder auf besondere Art und Weise.

### Wie funktioniert das Mini-Workout?

Das Workout hat insgesamt 7 verschiedene Übungen. Es kann so durchgeführt werden, dass alle Übungen 30 - 45 Sekunden durchgeführt werden oder jede Übung eine gewisse Anzahl an Wiederholungen durchgeführt wird:

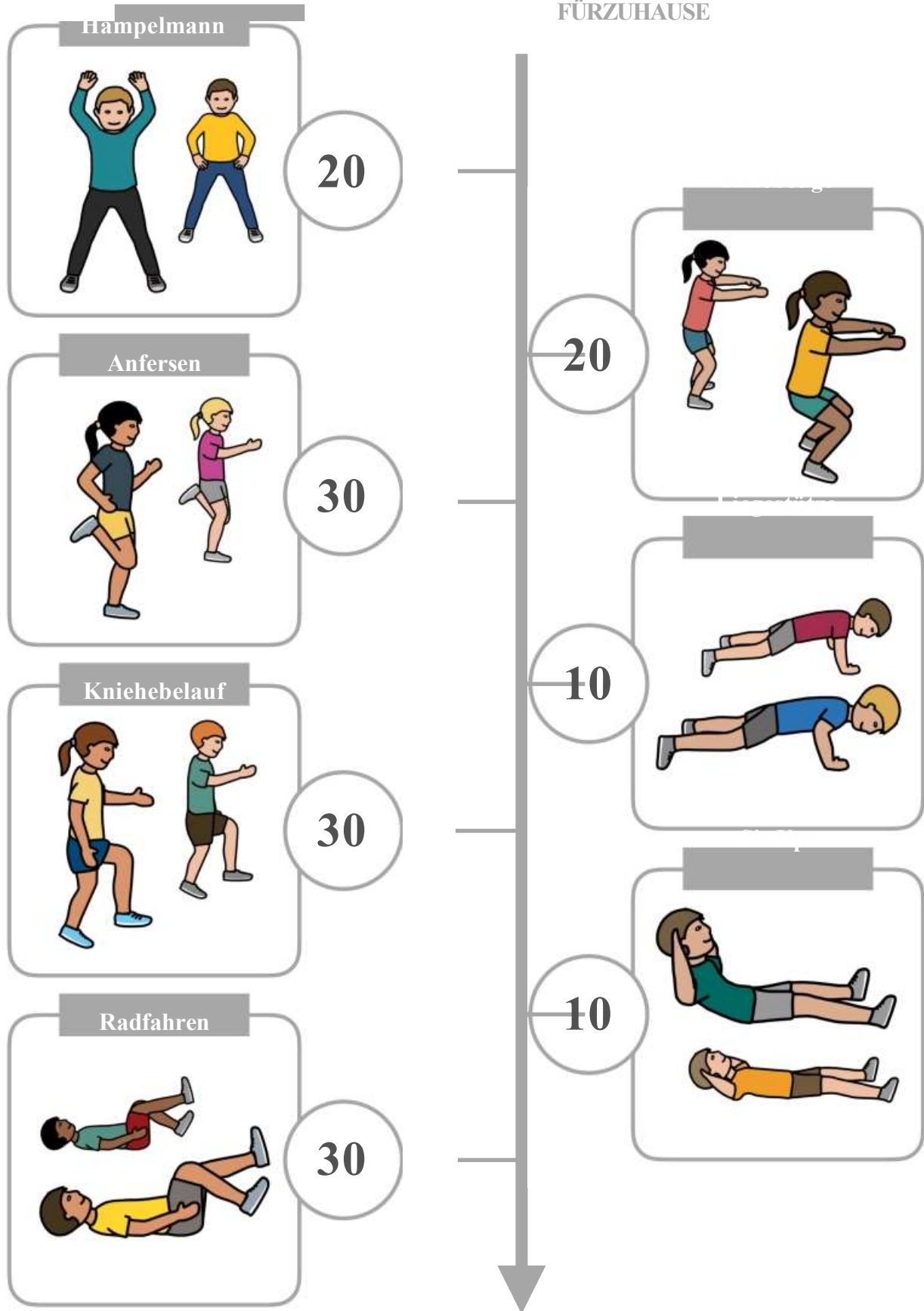


# MINI WORKOUT



# MINI WORKOUT

FÜRZUHAUSE







# NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).

