



So macht Bewegung Spass!



November 2008

Tipps für die ganze Familie

Der November ist nicht immer ein freundlicher Monat.
Darum hat Knorrli euch lustige Bewegungstipps für draussen und drinnen zusammengestellt.

TIPP

1 Piratenschiff



Such Dir eine grosse Kartonschachtel, in die Du Dich hinein-knien kannst. Nun kannst Du Dich mit Hilfe der Hände (oder sogar mit einem Ruder in der Gestalt eines Besens) auf dem glatten Wohnungsboden vorwärts bewegen. In welchem Zimmer rutscht es am besten? Wie lange brauchst Du für eine Kehrtwende, falls dein Piratenschiffchen vor einem grösseren Piratenschiff flüchten muss? Natürlich kannst Du Dein Piratenschiff auch bemalen, so dass es richtig böse aussieht. Oder aber Du stellst Dir vor, du sitzt in einem Auto?

Bewegungsbereiche: *Sich kniend mit Hilfe der Hände vorwärts bewegen ist sehr anstrengend und braucht neben der Armauch die Bauch- und Rückenmuskulatur. Wenn noch das „Ruder“ dazu genommen wird, ist noch mehr Geschicklichkeit gefragt!*

Sicherheit: Keine Risiken
Alter: Ab 3 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Grosse Kartonschachtel
- * Evtl. Besen
- * Malzeug, um die Schachtel zu verzieren



TIPP

② Zeitungs-Lauf



Ihr braucht ein paar alte Zeitungen, ein bisschen Platz und schon kann's losgehen: Stellt euch alle auf einer Linie auf und haltet ein Zeitungsblatt vor den Bauch. Auf Pfiff rennt ihr Richtung Ziellinie, ohne dass das Zeitungsblatt zu Boden fällt. Wenn ihr es geschafft habt, könnt ihr die Zeitung einmal falten und nochmals laufen: Wer schafft es mit der am kleinsten gefalteten Zeitung die

gleiche Strecke zu absolvieren, ohne dass die Zeitung runterfällt? Wenn ihr nicht so viel Platz habt, könnt ihr das gleiche auch mit Drehungen um die eigene Achse versuchen. Oder wird euch vorher schwindlig?

Ausrüstung/Material:

- * Zeitungsblätter

Bewegungsbereiche: Der Zeitungs-Lauf kombiniert Schnelligkeit und Koordination: Welche Körperhaltung brauche ich, dass die Zeitung möglichst lange auf dem Bauch bleibt? Natürlich ist das Ganze einfacher, je schneller du laufen kannst.

Sicherheit: Setzt die Ziellinie nicht direkt vor einer Wand, so dass ihr bei einem Sturz nicht gegen die Wand fallt.

Alter: Ab 4 Jahren



TIPP

3 Zielwurf

Sucht Euch verschieden grosse Kartonschachteln und platziert sie überall im Raum. Nun versucht ihr von einem Punkt aus mit zusammengeknülltem Zeitungspapier die verschiedenen Schachteln zu treffen. Wer trifft die kleinste Schachtel? Wer trifft die am weitesten entfernte Schachtel? Natürlich könnt ihr den Schachteln je nach Schwierigkeit auch Punkte zuteilen und nach je fünf Würfen einen Sieger unter euch ausmachen. Ihr könnt das Zielwerfen auch mit Bewegung kombinieren, dann habt ihr euren eigenen Biathlon: Derjenige, der nicht trifft, muss eine Schlaufe um ein paar Schachteln rennen. Wer hat alle Schachteln in der kürzesten Zeit getroffen?

Bewegungsbereiche: Zielwurf erfordert hohe Konzentration und Geschicklichkeit. Der Biathlon stellt hohe Anforderungen: Die Kombination von körperlicher Leistung und Konzentration beim Zielwurf ist schwierig.

Sicherheit: Keine Risiken
Alter: Ab 5 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Zeitungsblätter
- * Verschieden grosse Kartonschachteln
- * Evtl. Stoppuhr

