Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

Familien-Bewegungsaktivitäten für zu Hause

Für diese drei Spiele brauchst du einen kleinen Parcours.

1. Sackhüpfen

Ihr braucht:
6-8 volle Wasserflaschen, für jeden Mitspieler einen Hüpfsack (z.B. Müllsäcke), kleiner Preis (Orange, Apfel o.ä.) und gute Laune.

So geht's:
Stellt alle Flaschen in zwei Reihen parallel mit gleichem Abstand auf
An der Startlinie mit beiden Beinen in die Säcke steigen, mit den Händen etwa auf Höhe der Hüfte festgehalten werden.
Nach einem vorher ausgemachten Startsignal hüpft zickzack bis zum Preis.

2. Eierlauf

Ihr braucht:
6-8 volle Wasserflaschen, je Mitspieler einen Löffel (leicht: großer Löffel, schwer: kleiner Löffel) und je ein Ei oder Tischtennisball

So geht's:
Ziel des Spiels ist es, auf der Zickzack-Strecke zu laufen und das Ei unversehrt als erster ins Ziel zu bringen.

3. Steine mit dem Fuß greifen und sammeln

Ihr braucht:
6 - 8 volle Wasserflaschen, ein paar Kieselsteine oder Murmeln

So geht's:
Auf dem Boden liegen mehrere Murmeln oder Steinchen, die über die Ziellinie getragen werden müssen.
Legt fest, wie viele Steine oder Murmel ihr ans Ziel bringen müsst.
Die Mitspieler nehmen Steine einzeln mit den Zehen auf und hüpft mit dem anderen Fuß über das Ziel.
Die Steine werden nacheinander abgelegt, wer als Erster fertig ist, gewinnt.

Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

4. Flugzeugsdarts

Ihr braucht:
Jeder Spieler braucht drei Papierflugzeuge. Eine Anleitung findet ihr hier.

Zielscheibe hier herunterladen

Zielscheibe ausdrucken und an einer Wand befestigen.

So geht's:
Werft die Flugzeuge von einer Abwurflinie.
Jeder Spieler hat drei Würfe, dann ist der nächste dran – zählt die Punkte zusammen.
Ziel der Spieler ist es, die meisten Punkte zu erzielen.

5. Tischtennis-Ball-Pustespiel

Ihr braucht:
einen Tischtennisball und einen Tisch

So geht's:
Nun treten jeweils zwei Spieler gegeneinander an.
Der Tischtennisball wird in die Mitte des Tisches gelegt.
Die beiden sitzen jeweils auf einem Stuhl an den beiden Seiten des Tisches und haben die Hände hinter dem Rücken verschränkt.
Ziel des Spiels ist es, dass der Ball auf der Seite des Gegners herunterfällt.
Dafür werden ordentlich Puste und etwas Taktik benötigt.
Sitzen bleiben und nicht von oben pusten!

Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

6. Pustefußball – eine Familien-Meisterschaft

Ihr braucht:

- eine rechteckige Kartonschachtel mit ebenem Boden (z. B. einen Deckel eines Schuhkartons) für die Fußballarena
- grüne Farbe zum Ausmalen oder grünes Tonpapier
- weiße Farbe für die Feldmarkierungen
- Pinsel
- Schere
- einen Plastik- oder Pappbecher (z. B. einen leeren Joghurtbecher) für das Tor
- dünnes Papier zum Zusammenknüllen als Fußball, einen Tischtennisball oder Watteball
- einen Strohhalm für jeden Spieler
- Ein Fußballfeld als Malvorlage können Sie hier herunterladen.

So geht's:

- Falls der Karton keinen glatten Boden hat, schneiden Sie sich noch eine Pappe in der Größe des Bodens zurecht und kleben Sie diese ein.
- Malen Sie den Boden mit grüner Farbe an. Mit der weißen Farbe malen Sie ein Spielfeld auf.
- Den Becher aufschneiden, sodass jeweils eine Becherhälfte als Tor auf dem Spielfeld befestigt werden kann.

Jetzt kann das Spiel beginnen.

Gespielt wird mit einem Tischtennis-, Watte- oder Papier-Fußball, den die Spieler mit einem Strohhalm ins gegnerische Tor pusten müssen.

Fotos: © Ina Kerckhoff
https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/bastelideen-fuer-die-ganze-familie/pustespiel/

Noch mehr Bastelideen für die ganze Familie findet ihr hier:
Kinder stark machen: Bastelideen für die ganze Familie

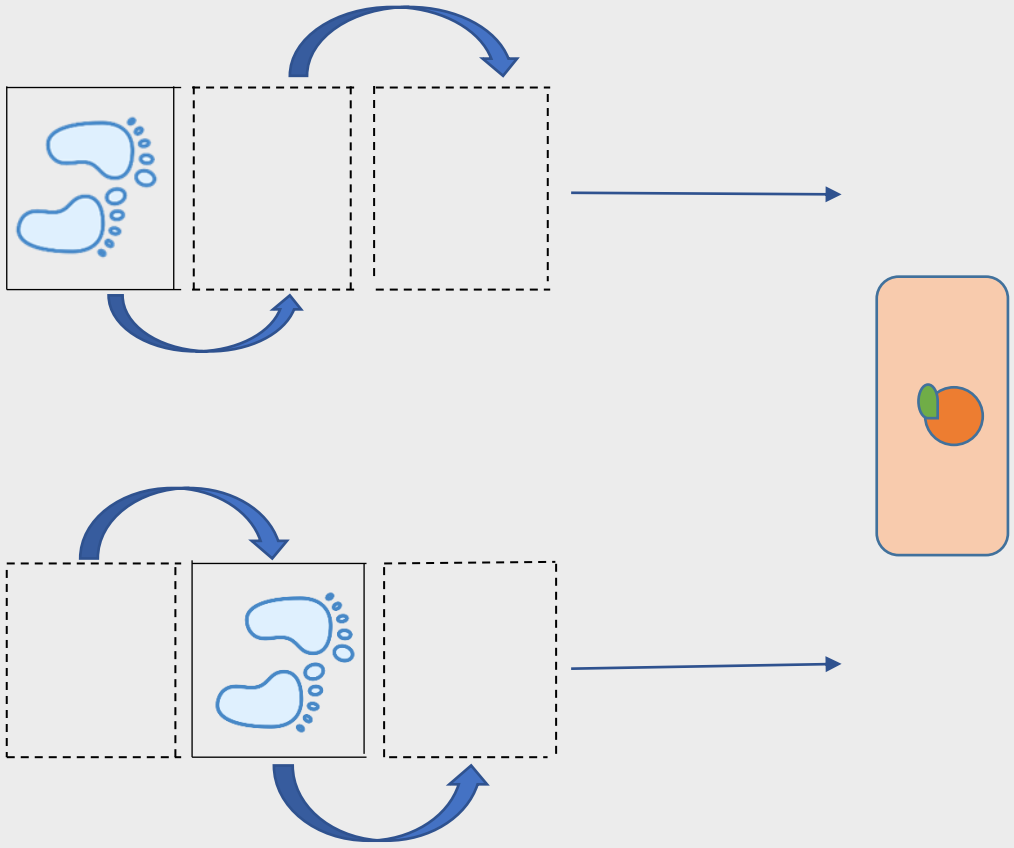
Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

7. Wer ist schneller?

Ihr braucht:
zwei Papiertücher (pro Spieler), Preis und deine Geschicklichkeit.



So geht's:
Spieler stellen sich an der Startlinie auf.
Lege das erste Tuch hin und trete drauf.
Nun legst du das zweite Tuch vor dich und trittst da drauf.
Jetzt holst du das Tuch von hinten und legt es wieder vor dich und trittst drauf…
Wer zuerst im Ziel ist, darf sich den Preis nehmen.

Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

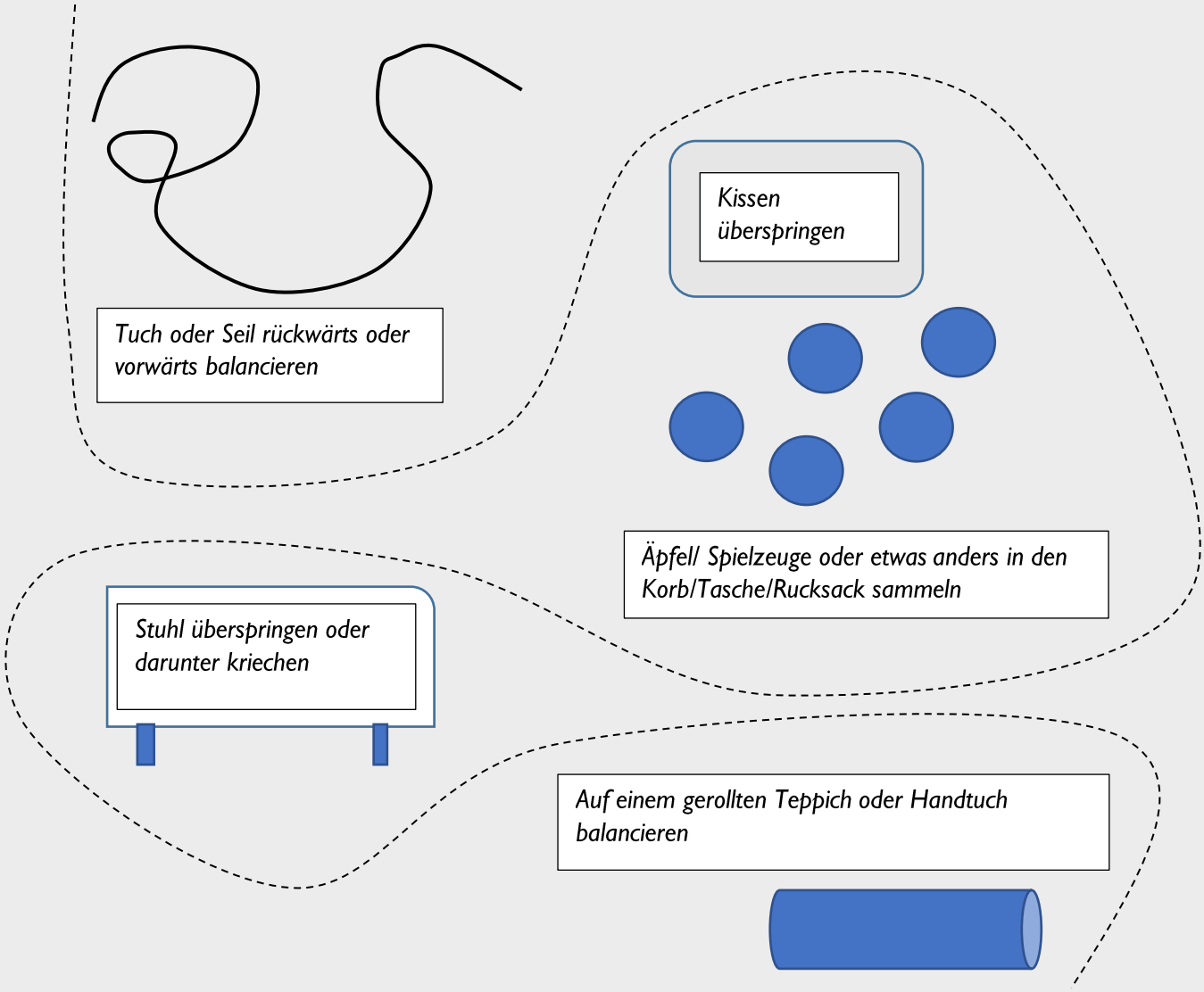
Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

8. Home Parcours

Ihr könnt alles verwenden, was euch geeignet erscheint:
Handtücher, Papier oder Pappe, Teppich- oder Stoffreste, Möbel, Seile, Taue, Bretter, Baumscheiben, Wasserkästen, Tücher, Leitern -
aber auch Bücher, Kissen, kleine Kissen oder Säckchen (gefüllt mit Hirse, Reis o.ä), Stäbe, Klötze, Gegenstände auf Löffeln, Taschen, Bälle etc.

Baut euch einen Weg mit verschiedenen Sachen durch die ganze Wohnung und macht Home-Parcours.



Kinder- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus Chemnitz

Irkutsker Straße 15 • 09119 Chemnitz
0371 - 36 85 875 • kifaz@solaris-fzu.de

2021

Strecke mit einem Luftballon zwischen den Beinen laufen/hüpfen

Mit dem Buch auf dem Kopf balancieren

Für Fortgeschrittene: mit zwei, drei oder mehreren Büchern balancieren.

Euren Ideen für Hindernisse sind keine Grenzen gesetzt!

Variationen zum Balancierens für verschiedene Altersgruppen findet ihr hier: Balancieren - KINDgerecht