

## **Ideal für Sport „Indoor“ mit Kindern:**

### **Bewegungsspiele für drinnen**

Heute geht's rund in unserer Wohnung! Ob beim Hockeyspiel, beim Fliegenklatschen-Federball oder bei einem der anderen lustigen Spiele – hier hat die ganze Familie Spaß! Alltagsmaterialien wie Kisten, Körbe oder Zeitungen sind in jedem Haushalt vorhanden und eröffnen unzählige Möglichkeiten für fantasievolle Bewegungsspiele, wie die folgenden Spielideen zeigen.

---

#### **Kuscheltierlauf**

Idee: Heike Schnoor

Die Kuscheltiere werden in der gesamten Wohnung verteilt. Die Kinder sollen die Tiere finden und von Tier zu Tier laufen. Dann benennen die Eltern je nach Alter der Kinder ein oder mehrere Kuscheltiere. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich zu den genannten Tieren zu laufen.

---

#### ***Das etwas andere Hockey***

Idee: Daniela Schmidt

*Material für zwei Kinder:*

- 2 Regenschirme (kein Knirps) oder 2 Kochlöffel
- 2 Schuhkartons als Tore
- Kleiner Softball
- Kissen

Dieses Spiel eignet sich für größere Räume oder den Garten. Es empfiehlt sich, das Spielfeld vorher freizuräumen, d. h. potenzielle Stolpersteine, Ecken und Kanten zu entschärfen. Die Spitzen der Regenschirme können mit einem Tuch oder Lappen umwickelt werden. Die Kissen werden zur Markierung des Spielfeldes ausgelegt. Die Kinder versuchen, mit ihrem Regenschirm den Softball in das gegnerische Tor zu schießen.

---

### ***Fliegenklatschen-Federball***

Aus: Broschüre „Das bewegte Kinderzimmer“

#### *Material:*

- 4 Fliegenklatschen (alternativ: mit Klebeband umwickelte Zeitung)
- Lange Schnur
- Luftballon

Eine Schnur wird quer durch das Zimmer gespannt und Eltern und Kinder verteilen sich auf beiden Seiten. Jede\*r Mitspieler\*in erhält eine Fliegenklatsche als Schläger. Dann wird mit einem Luftballon Federball gespielt. Wer keine Fliegenklatsche zur Hand hat, kann sich eine Zeitung zusammenrollen und mit Klebeband umwickeln.

---

### ***Mensch-ärgere-dich-nicht***

Aus: Broschüre „Das bewegte Kinderzimmer“

#### *Material:*

- Zeitungsblätter (alternativ: Bierdeckel, Teppichfliesen)
- (Schaumstoff-)Würfel

Mit Zeitungsblättern (eventuell in kleine Stücke geschnitten) wird ein Parcours durch die Wohnung gelegt. Die Eltern und die Kinder selbst sind die Spielfiguren. Nun wird reihum gewürfelt und entsprechend der Augenzahl auf den Zeitungsblättern vorgerückt. Wer auf ein Feld gelangt, auf dem bereits ein\*e Mitspieler\*in steht, darf diese\*n rauswerfen. Wer zuerst den ganzen Parcours durchlaufen hat, gewinnt.