

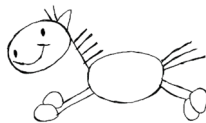


Viel Bewegung für Ihr Kind Ideen und Tipps

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern ist wichtig, dass sie sich viel bewegen – mindestens eine Stunde pro Tag. Bei Sonnenschein und Regenwetter, im Winter und im Sommer, drinnen und draussen. Lassen Sie sich und Ihr Kind inspirieren.

Spiele für draussen

Die Tiere sind los



Galoppiere wie ein Pferd durch die Umgebung. Variation: über Hindernisse galoppieren, grosse und kleine Schritte, Pferderennen...



Schleiche wie ein Tiger durch die Umgebung. Variation: grosse und kleine Schritte, leise und laut, Wettrennen...



Hüpfe wie ein Frosch durch die Umgebung. Variation: grosse und kleine Sprünge, mit Kreide Seerosen zeichnen und draufhüpfen...

Entdecke den Wald



Hüpfe über Gebüsche und balanciere über Baumstämme. Variation: grosse und kleine Hindernisse, sich langsam und schnell bewegen...



Sammele verschiedene Gegenstände wie Blätter, Steine, Äste, Gras etc. und lege damit ein Bild auf den Boden z.B. ein Mandala...

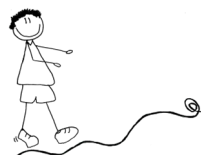


Such dir einen Baum und klettere auf einen Ast. Variation: Klettere auf eine Mauer oder Sitzbank...

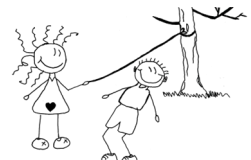
Spass mit dem Seil



Zwei Personen schwingen ein Springseil, die dritte Person hüpf durch. Variation: schnell und langsam, einbeinig und zweibeinig...



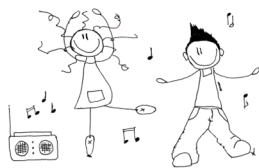
Lege das Seil als Form auf den Boden und balanciere darüber. Variation: auf den Fersen und Zehenspitzen gehen, rückwärts...



Binde das Seil fest und lass die andere Person das Ende halten. Geh ohne Berührung unten durch. Variation: Höhe verändern, rückwärts...

Spiele für drinnen

Fühle die Musik



Schalte Musik ein und tanze durch den Raum. Weitere Tanz-Lieder findest du auf Spotify, wenn du «Purzelbaum» eingibst.



Sammle verschiedene Kochtöpfe, Gläser und Rührutensilien zusammen und versuche, damit Musik zu machen. Variation: leise und laut...

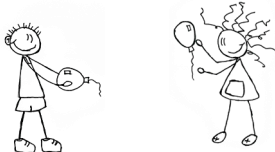


Alle laufen zur Musik um die Stühle. Bei Musik-Stopp, sucht sich jedes Kind schnell einen Platz. Immer ein Stuhl weniger als Anzahl Kinder.

Im Himmel der Luftballone



Versuche den Luftballon auf deinem Kopf zu halten. Mach das so lange wie möglich. Variation: lauf herum, halte den Luftballon auf der Hand...



Wirf den Luftballon alleine oder mit jemandem zusammen so oft wie möglich hintereinander hoch. Variation: jongliere mehrere Luftballone...

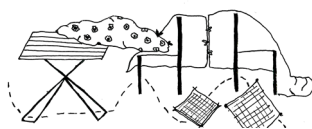


Spielt mit dem Luftballon Fussball. Variation: Goal bisschen in der Höhe statt am Boden, mit dem anderen Fuss spielen...

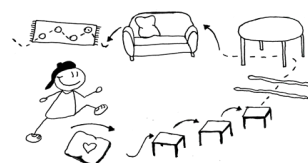
Kissen- und Tücher-Paradies



Nimm 2 Putzlappen unter deine Füße und gehe damit um die Hindernisse. Variation: Kissen statt Putzlappen, schnell und langsam...



Suche Decken, Tücher und Kissen zusammen und baue damit eine Hütte / Versteck. Variation: Krieche um die Objekte...



Suche Gegenstände wie Kissen, Hocker, Tisch, Sofa etc. und mach damit einen Parcour. Variation: Reihenfolge umgekehrt, rückwärts...

Tipps

- **Probieren Sie verschiedene Variationen aus: Links-rechts, vorwärts-rückwärts, oben-unten, langsam-schnell, laut-leise, leichte-schwere Gegenstände etc.**
- **Nützen Sie verschiedene Orte: Wohnung, Treppenhaus, Wald, Park, Innenhof, Spaziergang, Spielplatz, Schulhausplatz, Gemeinschaftszentrum etc.**
- **Nach langen Tätigkeiten ohne Bewegung Bewegungspausen machen.**
- **Seien Sie Vorbild. Bleiben Sie selbst aktiv und sorgen Sie für einen aktiven Lebensstil. Kürzere Strecken und Treppen immer zu Fuss gehen.**
- **Schenken Sie Spielsachen, die zu Bewegung einladen: Bälle, Seile, Frisbees, Stelzen, Rollschuhe, Trottis, Velos, Federballset etc.**

