

Beschäftigungsideen für Familien

Bewegungsspiele

1) Stopptanz

- Es wird ausreichend Platz und Musik benötigt
- Ab allen Altersklassen, sowie einer unbegrenzten Teilnehmerzahl
- Ablauf:
Die Musik wird abgespielt, alle tanzen, wenn die Musik stoppt muss man einfrieren. Wer sich bewegt, scheidet aus.

2) Luftballontanz

ab 3

- Hierfür braucht man ausreichend Platz, Luftballons und Musik
- Teilnehmerzahl mindestens 2 Personen
- Ab dem 3. Lebensjahr
- Ablauf:
Die Musik wird gestartet und im Vorfeld wird festgelegt wie der Ballon zu halten ist. Beispielsweise nur mit dem Bauch. Fällt der Ball während dem Tanzen hinunter, scheidet dieses Pärchen aus.

3) Pferderennen

- Es werden keine zusätzlichen Materialien benötigt.
- Ablauf:

Alle Mitspieler sitzen im Kreis und spielen durch das Klatschen der Hände auf die Oberschenkel die reitenden Pferde.

Der Spielleiter sagt:

Alle Pferde gehen an den Start.

„Auf die Plätze, fertig, los (Startschuss)!“ (Mit den Händen Pistole zeigen und Schießgeräusch machen)

Die Pferde rennen. (Klatschen auf die Oberschenkel)

Sie springen über ein Hindernis. (Beim Sprung über das Hindernis Hände hochreißen)

Sie rennen weiter.

Da kommt eine Kurve. (Mit dem Körper in die Kurve legen)

Sie galoppieren weiter.

Am Rand winken Zuschauer. (Winken)

Die Pferde rennen weiter.

Da sind Fotografen (Fotoapparat darstellen und klick, klick, klick machen)

Plötzlich reiten sie durch Matsch (Mit dem Mund pft, pft, pft machen).

Die Pferde sind auch der Zielgeraden und laufen nochmals ganz schnell.

Noch 10 Meter bis zum Ziel.

Noch 9 Meter. (abwärts zählen 10, 9, 8, 7, 6, ...)

Geschafft !!!

Das Pferd mit der Startnummer „9“ ist der Sieger.

Der Sieger reitet eine Ehrenrunde und winkt den Zuschauern



4) Wolf, wie spät ist es?

- Man benötigt viel Platz
- Fangspiel
- Ab dem 5. Lebensjahr
- Ablauf:

Die Kinder stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und fassen dem jeweiligen Vordermann an der Hüfte. Das vorderste Kind ist der Wolf, alle Kinder dahinter sind die Schafe.

Ein Freihaus; in dem die Schafe sicher sind wird festgelegt, aber erst läuft der Wolf hungrig herum und die Schafe hinterher.

Das erste Schaf fragt: Wolf, wie spät ist es? Der Wolf denkt sich eine Antwort aus, zum Beispiel: Es ist 4 Uhr. Die Wolf-Schafe-Schlange bewegt sich weiter, bis das nächste Schaf wieder nach der Zeit fragt. Der Wolf denkt sich erneut eine Zeit aus. Das Spiel geht weiter bis der Wolf sagt: Zeit zu Fressen oder 12 Uhr! Schnell müssen die Schafe versuchen dem Wolf zu entkommen. Wird ein Schaf gefangen ist dieses nun der Wolf.

5) Home-Workout mit Kindern

Man kann jede Übung auch mit den Kindern machen. Beispiele findet man <https://www.gofeminin.de/schwangerschaft/workout-mit-baby-s1921574.html>

6) Traumreise

- Dient der Entspannung
- Reize werden so gut wie möglich ausgeschaltet. Man kann sich gemütlich hinlegen oder eine andere gemütliche Position einnehmen. Der Text wird langsam und ruhig vorgelesen:

Als Beispiel:

Setz Dich bequem hin. Suche Dir für die Fantasiereise eine Position; in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf einen kleinen Spaziergang im Frühling.

– Pause-

Es ist ein lauer Vormittag im Frühling und Du hast Dich dazu entschieden in den Garten zu gehen. Du streifst die Schuhe ab und spürst den weichen Rasen unter deinen Fußsohlen.

– Pause-

Du gehst über das Gras bis Du bei den Blumenbeeten angekommen bist. Mit einem Fuß berührst Du die Erde. Sie fühlt sich locker und frisch an.

– Pause-

Dir fallen die kräftig gelben Osterglocken auf, die ihre Blüten der Sonne entgegenstrecken. Gedankenverloren hockst Du Dich hin streichelst sie ganz vorsichtig mit deinen Fingerspitzen.

– Pause-

Du spürst wie weich und zart ihre Blütenblätter sind. Du hältst einen Moment inne und betrachtest das kräftige, warme Gelb.

– Pause-

Dir fällt ein Marienkäfer auf, der auf einem ihrer Blätter krabbelt. Du lässt die Blüte vorsichtig los und schaut ihm hinterher.

– Pause-

Dein Spaziergang im Garten hat Dich ruhig werden lassen. Du genießt den Geruch des Frühlings und die leichte Brise, die um Deine Nase weht.

– Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du atmest noch einmal die klare Frühlingsluft ein. Du stehst auf und schaust Dir noch einmal die Osterglocken an. Du verabschiedest Dich von dem kleinen Marienkäfer.

– Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf und kehr zurück von unserem Spaziergang im Garten. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.