

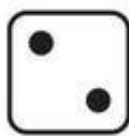
Bewegungsideen

Hier findest du eine Liste von Bewegungsideen/-spiele die du mit deiner Familie durchführen kannst. Entscheide selbst was für deine Familie möglich ist (Anzahl Personen, Material) und was du durchführen möchtest. Sehr wahrscheinlich kennst du einige der Spiele schon.

- **Tanzparty:** Spielt eure Lieblingsmusik und macht eine Tanzparty. Wählt einen «Tanzlehrer» aus, der Bewegungen vormacht.
- **Steinspiel:** Spielt Musik ab, wenn die Musik stoppt müssen sich alle versteinern. Wer sich zuerst bewegt, bevor die Musik wieder beginnt, ist aus dem Spiel.
- **Reise nach Jerusalem:** Hierfür braucht ihr Stühle oder etwas vorauf man sich setzen kann. Du brauchst ein Stuhl weniger als es Spieler gibt. Spielt Musik ab. Während die Musik spielt tanzt ihr um die Stühle herum, wenn die Musik stoppt versucht sich jeder ein Platz zu schnappen. Wer keinen Platz gefunden hat ist aus dem Spiel.
- **ABC Jagd:** Finde im Haus einen Gegenstand für jeden Buchstaben des Alphabets. Schreibe deine ABC Funde auf.
- **Sardinen Verstecken:** Eine Person versteckt sich. Der Rest der Gruppe muss versuchen die Person zu finden. Wenn du sie gefunden hast, stellst du dich leise neben die Person. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle die versteckte Person gefunden haben.
- **Luftballonwalzer:** Jeder Spieler bekommt einen Luftballon, der an einem Stückchen Faden hängt, an den Fuss gebunden. Jeder Spieler findet einen Tanzpartner (man kann jedoch auch frei tanzen). Nun wird Musik abgespielt. Die Tänzer müssen jetzt während sie tanzen versuchen, den Luftballon ihres Tanzpartners zum Platzen zu bringen. Dabei müssen sie jedoch auch ihren Luftballon vor dem zerstörerischen Angriff des Tanzpartners schützen.
- **Hindernislauf:** Bau dir einen eigenen Hindernislauf mit Kissen, Stühlen und was du sonst noch findest und brauchen darfst. Wenn du mit jemanden

spielst, könnt ihr die Zeit stoppen und schauen wer es schneller zum Ziel schafft.

- ***Tierwettrennen:*** Für dieses Spiel brauchst du die Tierbewegungskarten. Schneide sie zuerst aus bevor du das Spiel beginnst. Mach ein Wettrennen mit deiner Familie. Entscheidet zuerst von wo bis wo die Strecke ist. Zum Beispiel von der Küche bis zu einem Stuhl und wieder zurück. Bevor es los geht muss jeder Spieler eine Tierkarte ziehen. Während dem Rennen darfst du dich nur so bewegen wie das Tier, das du gezogen hast. Natürlich kannst du auch ohne Wettrennen mit den Karten spielen und dich frei so wie das Tier auf der Karte bewegen.
- ***Würfelyoga:*** Wenn du keinen Würfel hast findest du in deinen Materialien einen Würfel zum selber basteln. Würfle und wähle einer der Bewegungen aus die unter deiner gewürfelten Zahl abgebildet ist. Würfle so oft und mach so viele Bewegungen wie du magst.



www.jufsanne.com