

Sportspiele für Kinder zu Hause

Feuer – Wasser – Blitz

Ihr benötigt 3 Wände/Plätze/Untergründe die jeweils Feuer, Wasser und Blitz darstellen. Zum Beispiel im Wohnzimmer Wasser=Teppich, Feuer=Sofa, Blitz=Wand. Oder im Garten verschiedene Ecken aussuchen.

Alle Spieler laufen locker durch den Raum/ durch die Gegend. Ein Spieler ist der „Ansager“ und ruft beliebig eines der Elemente, zum Beispiel „Feuer“. Alle (inklusive dem Ansager) müssen versuchen so schnell es geht zum Feuer zu gelangen.

Normalerweise scheidet der letzte aus. Ihr spielt solange bis einer überbleibt, der die Runde dann gewonnen hat. Ihr könnt jedoch variieren, zum Beispiel ist der letzte Ankömmling der neue Ansager oder bekommt einen Strafpunkt und wer am wenigsten Punkte (Bsp. Aus 10 Runden) gesammelt hat, hat am Ende gewonnen.

Würfelingo

Jeder Teilnehmer bekommt ein Blatt, einen Stift und einen Würfel. Ziel ist es eine Reihe vollzubekommen.

Jede Augenzahl steht dabei für eine Übung, die man direkt durchführen muss. Erst dann darf man eine Zahl wegstreichen.

Wer zuerst eine Reihe voll hat (senkrecht, waagrecht, diagonal) muss laut „BINGO“ rufen. Es müssen immer alle fünf Zahlen der Reihe abgestrichen sein. Man kann aber auch parallel mehrere Reihen anfangen.

Achtung: es geht zwar um Schnelligkeit, aber wichtig ist, dass die Kinder verstehen die Übung in Ruhe kontrolliert und sauber auszuführen.

1 = 10 Sprünge auf der Stelle nur mit dem rechten Bein

2 = 10 Sprünge auf der Stelle nur mit dem linken Bein

3 = drei Hopser wie ein Frosch

4 = 10-mal die Arme schlagen wie ein Vogel

5 = 10 Hampelmänner

6 = 2 Purzelbäume

6	3	2	1	4
4	5	3	6	2
5	6	1	2	3
1	2	6	4	5
2	1	4	3	1

Luftballon über die Schnur

Dazu braucht ihr nur etwas Platz, eine Schnur/Garn und einen (oder vielleicht auch zwei) Luftballon. Befestigt die Schnur zum Beispiel an 2 Stühlen.

Gespielt wird, wie der Name schon sagt, der Luftballon über die Schnur. Dabei könnt ihr in der Ausführung kreativ sein. Hier ein paar Beispiele:

- Im Stehen spielen
- Im Sitzen spielen
- Nur mit einer Hand spielen
- Nur mit dem Kopf spielen
- Den Ballon einmal mit dem Knie hochhalten und danach über die Schnur spielen

Der Luftballon darf nicht den Boden berühren und nicht unter der Schnur gespielt werden.

Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser

Dieses Fangspiel eignet sich am besten für den Garten oder bei einem Spaziergang, wenn ihr etwas mehr Platz um euch herumhabt.

Der Fischer steht auf einer Seite, die Fische auf der anderen. Die Fische rufen: „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“, Der Fischer antwortet: „xxx Meter tief!“. Die Fische rufen: „Wie kommen wir darüber?“, der Fischer antwortet: xxx

Hier ist Kreativität gefragt. Der Fischer kann eine beliebige Fortbewegung nennen, die dann alle machen müssen, auch er selbst. Das kann sein:

- Auf einem Bein springen
- Mit geschlossenen Beinen springen
- Im Krabbengang
- Rückwärts
- Auf Zehenspitzen
- Auf Fersen
- Als Frosch
- Etc.

Der Fischer versucht einen Fisch zu fangen. Ist es ihm geglückt, darf dieser Fisch in der nächsten Runde mit versuchen die anderen Fische zu fangen. Der letzte Fisch der über bleibt, ist der neue Fischer.