

Bewegungsspiele der Woche

1) Punkte werfen

Spieler: mind.1
Spieldauer: nach Belieben
Material: ein Ball pro Spieler (Tennisball, Tischtennisball, Kickerball...)
je nach Art des Balles wird das Spiel unterschiedlich schwer
verschiedene Gefäße, in die der Ball geworfen wird (Eimer, alte
Blumentöpfe...)

Du markierst dir eine Startlinie (Seil, Kreidestrich auf dem Boden, bereits vorhandene Linie wie Pflastersteine...). Jetzt stellst du die Gefäße in einem bestimmten Abstand von deiner Startlinie entfernt auf. Du überlegst dir bestimmte Punkte für die verschiedenen Gefäße – je nach Schwierigkeitsgrad. Nun versuchst du, drei Minuten lang deinen Ball in die Gefäße zu werfen und so viele Punkte wie möglich zu schaffen. Schreib deine Punkte auf und trainiere am nächsten Tag wieder.

Spielvarianten:

- Jeder Spieler hat drei Versuche, dann ist der nächste an der Reihe.
- Legt eine Zeitdauer fest und macht daraus ein Wettspiel.
- Du veränderst für dein tägliches Training die Abstände.
- Statt die Bälle hineinzuworfen, kannst du sie auch durch in ein Gefäß rollen.

2) Squat dich fit

Such dir deinen Lieblingssong. Wähle ein Wort, das in dem Lied öfter vorkommt. Nun starte den Song. Jedes Mal, wenn das Wort gesungen wird, mache einen Squat.

Variiere die Bewegung, z.B. Squat mit Jump. Wähle zwei Wörter. Für das eine Wort mache Squats, für das andere Jumps. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Gleiche funktioniert auch, wenn du Nachrichten hörst. Mache z.B. jedes Mal Liegestützen, wenn der Begriff „Corona“ fällt oder beim Wetterbericht das Wort „Regen“.

3) Flussüberquerung

Spieler: mind. 2
Spieldauer: nach Belieben
Material: zwei Blatt Papier pro Spieler

Legt eine Start- und eine Ziellinie fest. Das sind eure Flussufer. Die Aufgabe besteht darin, trockenen Fusses von der einen auf die andere Seite zu kommen. Dazu darfst du nur auf den Blättern stehen. Auf Kommando starten alle gleichzeitig und legen ein Blatt vor sich, steigen darauf, legen das nächste Blatt vor sich und steigen darauf. Nun gilt es, das vorangegangene Blatt aufzuheben und wieder vor sich zu legen usw.

Ihr könnt das Spiel dadurch schwieriger gestalten, indem ihr festlegt, dass immer nur ein Fuss auf einem Blatt stehen darf.