

Beispiel eines Bewegungskalenders (4. Ebene)

1. Monat

Liegestütz-Memory

Es werden auf dem Boden Memory-Karten verteilt. Die Spieler legen sich um das Karten Feld auf den Bauch. Sobald ein Spieler am Zug ist, muss er in den Liegestütz gehen, nur dann darf er die Karten umdrehen. Der Spieler bleibt so lange im Liegestütz, bis sein Zug abgeschlossen ist. [2]

Kastenbalance

Benötigt wird ein Getränkeflaschenkasten. Ziel des Spiels ist es, dass alle Spieler auf dem Kasten stehen. Dabei sollen möglichst alle den Kasten mit den Füßen berühren und mindestens 1 Minute ruhig darauf stehen. [7]

Becher-Zielwurf

Benötigt werden mindestens drei leere Becher (je mehr desto besser) und aus Papier geformte Bälle. Die Joghurtbecher werden nun auf einer Erhöhung, wie einem Tisch oder einem Stuhl zu einer Pyramide gestapelt. Ziel ist es die Becher mit so wenig Würfeln wie möglich umzuwerfen. Gewinner ist der Spieler mit den wenigsten Würfeln. [3]

Paare finden

Jeder Spieler sucht sich fünf Paar Socken seines/seiner Gegners/Gegner. Diese versteckt er in der Wohnung/Garten. Sein/seine Gegner verstecken im Gegenzug die eigenen Socken. Auf Kommando geht die Suche nach den Socken los. Der Spieler, welcher zuerst alle seine Socken wiedergefunden hat, ist Sieger. [5]

2. Monat

Boccia

Benötigt werden eine volle Plastikflasche und aus Papier geformte Bälle. Die Plastikflasche wird in die Mitte des Spielfeldes gestellt. Jeder Mitspieler erhält drei Papierbälle. Damit versucht er so nah wie möglich an die Flasche heranzurollen. Gewonnen hat der Spieler, dessen Ball sich am nächsten zur Flasche befindet.

Pantomime

Jeder Spieler stellt pantomimisch eine Sportart dar, die übrigen Spieler müssen die dargestellte Sportart erraten. Zum Beispiel Schlittschuhlaufen, Fußball, Boxen, Langlauf, Basketball, Tischtennis und vieles mehr. [8]

Puzzlelauf

Benötigt wird ein Puzzle mit maximal 50 Teilen. Dieses wird auf dem Boden der Wohnung ausgebreitet. Wird das Puzzle auf dem Küchentisch gepuzzelt, dann bietet es sich an das Puzzle im Flur auszubreiten. Jeder Spieler darf nur ein Puzzleteil zum Tisch holen. [5]

Baumsuche

Einem Spieler werden die Augen verbunden, ein zweiter führt ihn zu einem frei gewählten Baum. Diesem Baum muss er sich ohne die Augen zu öffnen durch tasten einprägen. Danach wird er wieder an seinen Ausgangspunkt zurück gebracht. Nun darf der Spieler seine Augen öffnen und muss seinen Baum wieder finden. In der Wohnung kann dies mit Gegenständen ebenfalls durchgeführt werden. [3]

3. Monat

Balance Parcours

Benötigt werden kleine Hindernisse wie ein Hocker oder ein Kissen sowie ein leerer Pappkarton. In der Wohnung oder im Garten wird ein kleiner Parcours aufgebaut. Der Spieler muss diesen, währenddessen er den Pappkarton auf dem Kopf balanciert, durchsteigen. Fällt der Karton herunter, muss er erneut beginnen. Der Karton muss am Ende ohne den Einsatz der Hände auf einem Tisch oder einem Stuhl abgelegt werden. [3]

Flaschen sortieren

Benötigt wird ein Getränkekasten gefüllt mit Plastikflaschen. Diese sollten idealerweise leer sein. Die Flaschen werden aus dem Kasten genommen und auf einen Haufen gelegt. In einer Entfernung von circa 5 bis 10 Metern wird der leere Kasten aufgestellt. Dieser muss nun – ohne die Hände zu benutzen – wieder befüllt werden. Gewonnen hat, der Spieler welcher am schnellsten alle Flaschen zurück in die Kiste geräumt hat. [4]

Taschentuchbasketball

Benötigt wird ein Eimer und ein Päckchen Taschentücher. Der Eimer wird zum Beispiel auf einen Tisch oder etwas höher abgestellt. Der Spieler hat nun 10 Versuche das Päckchen Taschentücher in den Eimer zu werfen. Der Spieler mit den meisten Treffern von zehn Versuchen hat gewonnen. [3]

Ich packe meinen Koffer ...

Die Spieler stellen sich in einem Innenstirnkreis auf. Eine Person beginnt mit einer kleinen Bewegungsübung, zum Beispiel einem Hock-Streck-Sprung. Der zweite der Reihe muss diese Übung wiederholen und eine weitere hinzufügen. So geht das Spiel immer weiter bis einer eine Übung vergessen hat, damit ist das Spiel beendet. [7]

4. Monat

Flaschen-Golf

Benötigt wird eine Plastikflasche und ein Haushaltsgummi oder einen Haargummi. Die Spieler stellen sich mit etwas Abstand zur Flasche auf. Diese soll nun mit dem Gummi getroffen werden. Bis zu dem Punkt, wo der Gummi aufgekommen ist, darf der Spieler an die Flasche herantreten. Der Spieler, welcher die Flasche mit den wenigsten Versuchen getroffen hat, ist Sieger. [3]

Spaziergang

Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch die Umgebung, einen Park oder einen Wald, kann die Sauerstoffversorgung des Gehirns angeregt werden. Dabei kann sich die Familie über aktuelle Themen austauschen.

3 Säulen

Die Familie soll eine Figur bilden, wobei jeder Mitspieler mit nur maximal einem Körperteil den Boden berühren darf. Je mehr Mitspieler, desto schwieriger und lustiger wird die Übung. [4]

Handtuchtauziehen

Benötigt wird ein großes Handtuch, am besten ein Strandtuch oder ein Duschhandtuch. Dieses Handtuch stellt das Tau dar. Bei diesem Spiel spielen immer zwei Personen gegeneinander. Gewonnen hat der Spieler, welcher seinen Gegner auf seine Seite zieht. [3]

5. Monat

Sockenkampf

Zwei Spieler ziehen ihre Schuhe aus und setzen sich auf den Boden. Ziel des Spiels ist es, die Socken des Gegners auszuziehen. Gewonnen hat der Spieler, der noch mindestens eine Socke am Fuß hat. [4]

Flaschen Kegeln

Benötigt werden zehn leere Plastikflaschen und ein leichter Ball. Die Flaschen werden, wie beim Bowling in Form eines Dreiecks aufgestellt. Die Spieler müssen nun versuchen, mit dem Ball möglichst viele Flaschen mit einem Wurf zu treffen. Gewonnen hat der Spieler, welcher die wenigsten Versuche benötigt, um alle Flaschen umzuwerfen. [6]

Die Macht des Rückens

Benötigt wird ein Handtuch. Ein Spieler legt sich das Handtuch einmal längs zusammengelegt unter den Rücken. Ein zweiter versucht nun das Handtuch unter dem Rücken wegzuziehen. Um dem zu widerstehen, presst der erste Spieler seine Lendenwirbelsäule so fest er kann an den Boden. Diese Übung wiederholt jeder Spieler mindestens fünf Mal. [5]

Suche im Dunkeln

Benötigt werden verschiedene Gegenstände, wie zum Beispiel ein Stift, ein Ball, ein Buch, eine Tasse oder ähnliches. Diese werden auf einem Tisch verteilt. Die Spieler stehen etwas entfernt vom Tisch. ein Spieler bekommt nun die Augen verbunden und muss zum Tisch laufen und auf Zuruf einen Gegenstand ertasten und zurück zur Familie bringen. Auf dem Weg zum Tisch können optional kleine Hindernisse eingebaut werden. [7]

Literatur:

- [1] Bartl, A. (1999). *Sport- und Spaßspiele für alle! FUNOlympics*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- [2] Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (o. J.). *Jump`N`Run Real Life*. Berlin: o.V.
- [3] Eidner, L. & Michel, L. (2015) *Elternarbeit im Rahmen des Konzeptes der bewegten Schule in Sachsen. Ideen, Tipps und Beispiele für die Gestaltung der Zusammenarbeit mit Eltern*. Unveröffentlichte Masterarbeit. Leipzig: Universität Leipzig. Sportwissenschaftliche Fakultät.
- [4] Familienbande24. *Spiele*. Zugriff am 29.07.2015 unter:
<http://www.familienbande24.de/unterhaltung/spiele/draussen-drinnen/draussen.html>
- [5] Kramm-Rettberg, C. (2008) Familienbewegungskalender. [Der Übungsleiter]. *Sachssensport*, 18 (12). S. 4.
- [6] Modifiziert nach: Bartl, A. (1999). *Sport- und Spaßspiele für alle! FUNOlympics*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- [7] Modifiziert nach: Familienbande24. *Spiele*. Zugriff am 29.07.2015 unter:
<http://www.familienbande24.de/unterhaltung/spiele/draussen-drinnen/draussen.html>
- [8] Modifiziert nach: Kramm-Rettberg, C. (2008) Familienbewegungskalender. [Der Übungsleiter]. *Sachssensport*, 18 (12). S. 4.