

Liebe Kinder,

Ihr kleinen Sportler und Sportlerinnen, heute wollen wir euch mal ein kleines Bewegungsangebot vorstellen.

Ihr wisst ja, dass gerade leider immer noch alle Spielplätze geschlossen sein müssen, auf jeden Fall nur langsam wieder geöffnet werden.

Wisst ihr noch, als unser Kita-Garten geschlossen war, weil dort gebaut wurde? Da mussten wir uns auch andere Sachen überlegen, um uns bewegen zu können.

Ihr habt gerade bestimmt immerzu große Lust, euch irgendwie bewegen zu dürfen, deshalb wollen wir euch gerne einen „Bewegungsparcours“ vorstellen.

Unser Bewegungsparcours ist speziell für das Wohnzimmer gedacht, er kann aber auch im Garten oder woanders aufgebaut werden.

Bewegungsparcours im Wohnzimmer:

- Diese Materialien braucht Ihr dafür:

– alles was Ihr im Wohnzimmer habt, z.B.:

1 Couch, Kissen, Kuscheltiere, Decken, 2-3 Stühle, Tücher

- Für diesen Parcours braucht Ihr etwa 5 - 20 Minuten.

- Beschreibung:

Ihr könnt mit ein paar Handgriffen ganz einfach euer Wohnzimmer zu einem Abenteuerspielplatz umbauen.

Vielleicht fällt euren Eltern noch eine kleine Geschichte dazu ein, in der ihr dann z.B. Forscher, Pirat oder irgendein Tier sein könnt. Denn dadurch bewegt ihr euch auf dem Parcours nochmal ganz anders.

Diese Stationsvorschläge haben wir dafür für euch:

- 1) Wackelweg: → Kissen und Kuscheltiere unter eine Decke legen
→ darüber laufen (das kann wackelig sein)
→ dort könntet ihr euch befinden, z.B. Wasser, Lava, Schlucht

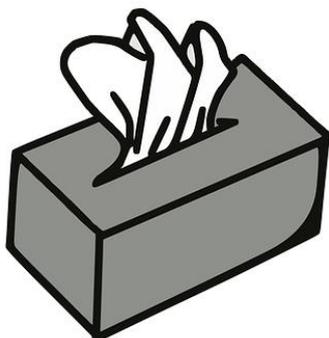


- 2) Tunnel: → mindestens 2 Stühle zusammenstellen
→ drunter durch kriechen
→ ihr könnt auch eine Decke drüber legen, dadurch wird es dunkler und spannender
→ der Tunnel kann auch zur Zuflucht für Forscher, Piraten oder Tiere werden

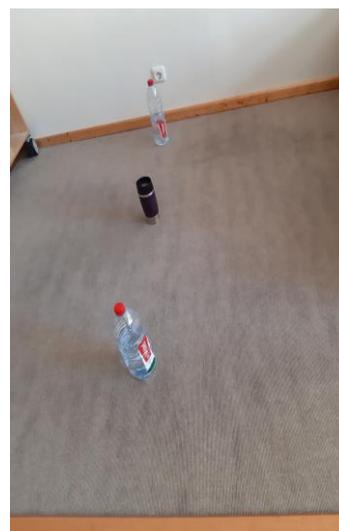
- 3) Berg besteigen: → seitlich die eine Couchseite hinaufklettern
 → dann über Decken ums Kissen laufen/ klettern (Berggipfel)
 → auf der anderen Couchseite wieder runter klettern
- 4) Insellauf: → Kissen mit 30 - 50 cm Abstand auf dem Boden verteilen
 → dann von Insel zu Insel steigen/hüpfen
 → Achtung: nur auf rutschfestem Boden !!!



- 5) Flussüberquerung: → 2 Kissen sind Flusststeine
 → du stehst auf einem Stein, bückst dich und hebst den anderen Stein hoch und legst ihn vor dich wieder hin,
 dann gehst du auf den Stein vor dir und wiederholst den Vorgang bis du am Ziel bist
 → Start- und Zielpunkt festlegen



- 6) Zehen – Angler: → Tücher (z.B. Taschentücher) auf dem Boden verteilen
 → du greifst dann barfuß mit den Zehen die Tücher und bringst sie hüpfend zu einem Eimer



- 7) Slalom: → Flaschen im Abstand von 50 cm aufstellen
 → um die Flaschen herum laufen
 → Start- und Zielpunkt festlegen

So könnte ein Bewegungsparcours im Wohnzimmer aus sehen.

Ihr könnt euch aber auch noch eigene Stationen ausdenken.
 Ihr könnt den Parcours auch an einen ganz anderen Ort legen und euch dafür verschiedene Stationen ausdenken.

Jetzt wünschen wir euch erst einmal viel Spaß dabei, den Bewegungsparcours im Wohnzimmer auszuprobieren.

Ganz liebe Grüße,
 euer Kita-Team