



Kinder erforschen Sicherheit und Gesundheit

Bewegungsspiele – Eile mit Weile

Im Alltag entdecken

Unter Druck können manchmal die einfachsten Sachen schiefgehen. Das kennen auch die Kinder. Tief durchatmen und sich auf die eigenen Fähigkeiten verlassen, dann klappt's meistens ganz von selbst.

Darum geht's

Gerade wenn's schnell gehen muss, ist es gut, auf eingeübte Bewegungsabläufe zurückgreifen zu können. Auf dieser Karte geht es für die Kinder um Reaktion, Koordination und Teamarbeit – und somit darum, Unfälle zu vermeiden.

Das wird gebraucht

- Eier (gekocht), Tischtennisbälle, Löffel, Eimer, Becher, Schüssel
 - alte Zeitung, Tuch, Toilettenpapier
 - zwei Holzbretter mit Schlaufen
 - Luftballon, Stoppuhr, Papprollen
- Die Spiele eignen sich für zwei Kinder bis zu einer ganzen Gruppe. Sie dauern zehn bis zwanzig Minuten. Gespielt wird drinnen oder draußen.

Eierlauf

Jedes Kind trägt ein gekochtes Ei oder einen Tischtennisball auf einem Esslöffel oder in der hohlen Hand möglichst schnell ins Ziel (Abb. 1). Wem etwas herunterfällt, der startet neu.

Variante: Jedes Kind schöpft am Start aus einem Eimer Wasser in seinen Becher und füllt durch mehrmaliges Hin- und Herlaufen seine Schüssel im Ziel. Auf rutschfesten Boden achten!

Skiwettlauf

Ein Team aus mehreren Kindern bekommt ein Paar „Skier“ (zwei Holzbretter mit mehreren Schlaufen für die Füße) und muss im Gleichschritt einen Slalomparcours oder einen Wettlauf gegen andere Teams absolvieren.

Variante: Das Team trägt einen langen Toilettenpapierstreifen, ohne dass dieser zerreißt.

Flussüberquerung

Mehrere Teams überqueren auf „Eisschollen“ (z. B. Zeitungsseiten) einen breiten Fluss. Die Kinder eines Teams stehen hintereinander auf je einer Eisscholle. Um vorwärts zu kommen, muss eine zusätzliche freie Eisscholle immer von hinten nach vorne durchgereicht werden, ohne dass die Kinder umfallen oder daneben treten.

Piratenrennen

Zwei Kinder werden mit einem Tuch am Knöchel (ein linker und ein rechter) zusammengebunden (Abb. 2). Sie müssen gegen die Uhr oder in Teams gegeneinander einen Parcours, z. B. Slalom, Treppen, absolvieren.



Abb. 1: Eierlauf

Quelle: UK RLP



Abb. 2: Piratenrennen

Quelle: UK RLP



Luftballonlauf

Jedes Paar (Abb. 3) hält beim Wettlauf einen Luftballon zwischen sich gepresst. Fällt der Ballon herunter, muss es zum Start zurück.

Variante 1: Die Paare tanzen zu Musik oder führen auf Kommando vorher vereinbarte Bewegungen – z. B. Seitwärtsschritt oder Hochhüpfen – aus.

Variante 2: Mehrere Kinder stehen hintereinander in einer Reihe mit je einem Luftballon zwischen sich und legen die Hände auf die Schultern des Kindes davor. Dieser Zug soll einen Parcours überwinden, ohne die Luftballons fallen zu lassen.

Elefant im Porzellanladen

Aus aufgestellten Papprollen (z. B. von Toilettenpapier) wird ein Slalomparcours aufgebaut. Welches Kind absolviert ihn am schnellsten (mit Stoppuhr messen)? Wer „Porzellan“ umschmeißt, fängt von vorne an, während die Uhr weiterläuft.

Variante: Die Kinder dürfen sich z. B. nur rückwärts, hüpfend oder auf Zehenspitzen fortbewegen.



Abb. 3: Luftballonlauf
Quelle: UK RLP



Wer bin ich?

Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Jedes trägt einen Zettel mit einem aufgemalten Motiv auf dem Rücken. Nach einem Startsignal versuchen beide, durch geschicktes Umkreisen des anderen zuerst dessen Motiv zu erkennen.

Die Schlange beißt sich in den Schwanz

Die Kinder bilden eine Schlange, indem sie jeweils das vorhergehende Kind mit beiden Händen an die Hüfte fassen. Das letzte Kind steckt sich ein Tuch hinten in den Hosenbund. Der Schlangenkopf versucht, sich das Tuch am Schwanz zu schnappen (Abb. 4), was dieser zu verhindern sucht. Gelingt es dem Schlangenkopf, das Tuch zu schnappen, hängt sich das Kind als neuer Schwanz ans Ende und das zweite Kind wird neuer Schlangenkopf.

Variante: Zwei Schlangen jagen sich gegenseitig.

Abb. 4: Die Schlange beißt sich in den Schwanz
Quelle: commons.wikimedia.org