



Kibaz im Kinderzimmer

Bewegung aus der Tüte

– Bewegungsspiele –



NRW BEWEGT SEINE KINDER!

#trotzdemSPORT



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Fang den Igel

Tipps zur Umsetzung




Bewegungs- idee	Fangspiel: Der Igel (Fängerkind) hat viele Stacheln (Wäscheklammern) an der Kleidung. Wer vom Igel gefangen wird, bekommt auch einen Stachel und darf mitfangen. Wir spielen so lange bis alle Stacheln weg sind oder alle gefangen wurden.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle klauen die Stacheln vom Igel. • Bei den ganz kleinen Kindern haben die Eltern die Stacheln am Pulli und die Kinder dürfen klauen und umgekehrt. • Mit älteren Kindern kann auch vorher festgelegt werden, welche Stachelfarbe „geklaut“ werden darf. 		
Materialien	viele Wäscheklammern		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	In kleinen Wohnungen fangen wir im Gänsefüßchentempo. Nach diesem wilden Tobespiel braucht der Igel auch mal Entspannung und legt sich dafür auf den Bauch. Wir geben dem „Igelkind“ Stachel für Stachel wieder (zuerst wird auf eine Rückenstelle leicht gedrückt, dann der Stachel dort platziert).		



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Steinmikado

Tipps zur Umsetzung

Bewegungs- idee	Sammelt ganz viele Steine und stapelt sie zu einem großen Haufen auf. Reihum wird nun immer ein Stein weggenommen. Wenn nichts wackelt, könnt ihr den Stein behalten und seid noch einmal dran. Wenn es wackelt, wird der Stein wieder auf den Haufen gelegt und die/der nächste Spieler*in ist dran.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Steine wackeln, dürfen sich die Mitspieler*innen eine Bewegung für den „Wackler“ ausdenken, z.B. „Mach 10 Hampelmänner“ oder „Stelle dich auf ein Bein und sing ein Lied“. • Vor jedem Zug springen alle einmal über den Steinhaufen. 		
Materialien	Steine		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren 
Bemerkungen	Die Steine können vorher oder nach dem Spiel bunt angemalt werden.		








Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Zapfenhockey

Tipps zur Umsetzung

Bewegungs- idee	Sammelt Fichten- oder Kieferzapfen und Stöcke und spielt damit Hockey oder Minigolf bei- spielsweise auf der Wiese.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Aus Kastanien könnt ihr vorher Tore legen. • Wer es lieber etwas ruhiger mag, sammelt Kastanien und spielt Kastanienboccia. • Nehmt eure Materialien mit und probiert auch andere Materialien als Ziele aus, wie z.B. verschie- dene Kartons oder malt euch einen Minigolf-Parcours mit Straßenkreide. 		
Materialien	Zapfen, Stöcke, Kastanien, ggf. Kartons und Straßenkreide		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren 
Bemerkungen	Bitte keine Äste von Bäumen abbrehen!		



Kibaz im Kinderzimmer

Flur-Slalom



Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Sie erproben gemeinsam mit Ihrem Kind, wie Sie am besten den Slalom meistern können.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Kind schieben • Mit Wischtüchern unter den Füßen gemeinsam um die Wette schlittern • Unterschiedliche Bewegungsrichtungen ausprobieren, wie rückwärts, seitwärts, im Vierfüßlergang etc. 		
Materialien	Klopapierrollen 🤪 (alternative Slalomstangen, wie z.B. Bauklotzturm, Plastikflaschen), Decke, großes Handtuch, Wischtücher, Bobbycar/Rollbrett o.ä.		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ○

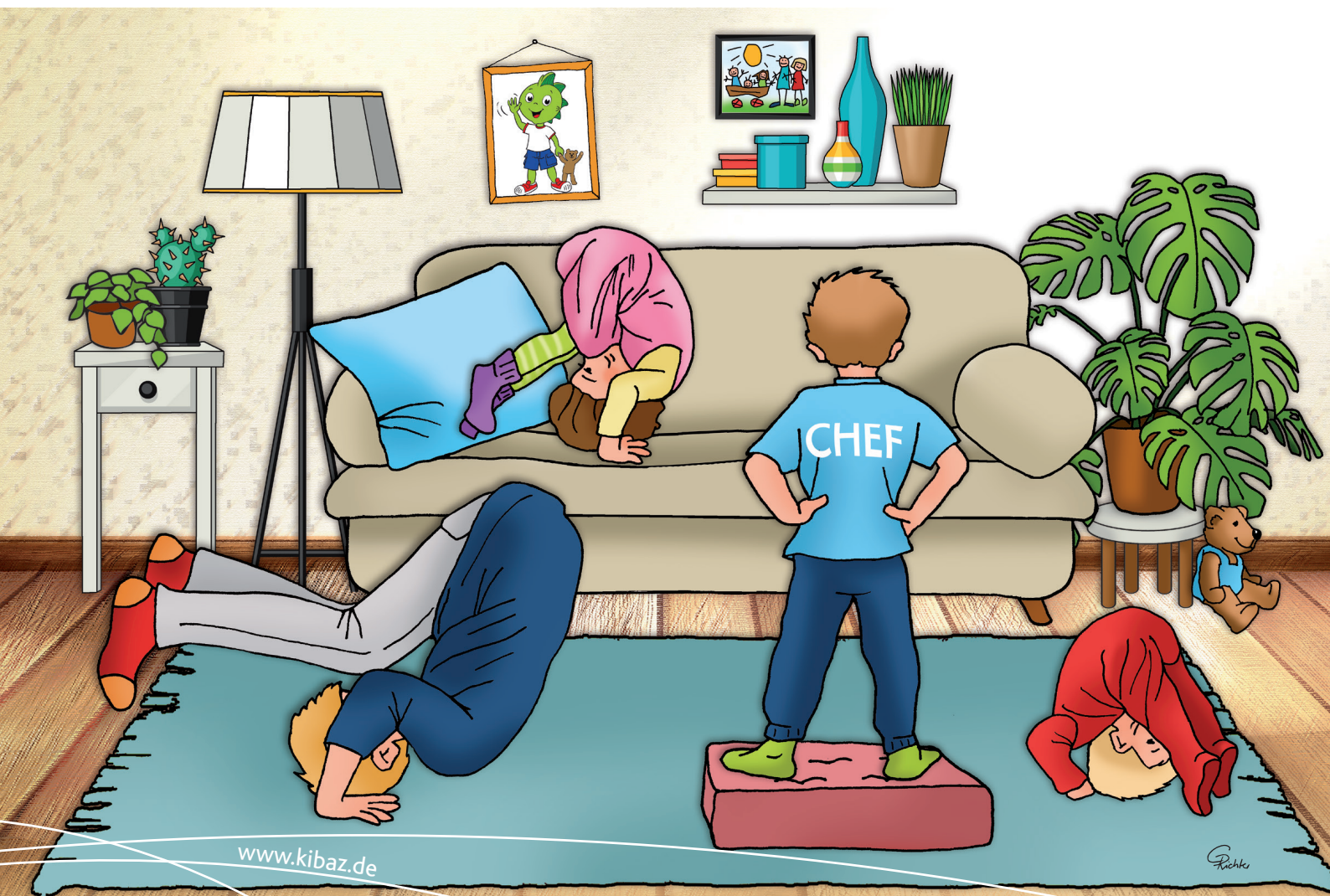


Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Heute bin ich Chef*in

Tipps zur Umsetzung

Bewegungs- idee	Reihum darf jedes Familienmitglied eine Übung vorschlagen, die dann alle mitmachen, z. B. Purzelbaum, Hampelmann, auf einem Bein stehen, ganze Drehung, Hochspringen und mit den Beinen zappeln u.v.m.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmt vorher gesammelte Gegenstände aus dem Wald dazu, z.B. für Kastanienslalom, Blätterbalancewettrennen, auf einem Bein hüpfen mit 5 Eicheln auf der Handflächen u.v.m. • Stellt den anderen komplizierte Aufgaben, z.B. lauf dreimal um den nächsten Sessel, mache 5 Wandliegestütze, krabbel unter dem Tisch durch, lauf rückwärts durch die Küche und mache zum Schluss einen Purzelbaum auf dem Sofa. 		
Materialien	Möbel, Herbstmaterial		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	Jüngere Kinder machen einfach vor und die anderen machen nach!		



Kibaz im Kinderzimmer

Fühlbar

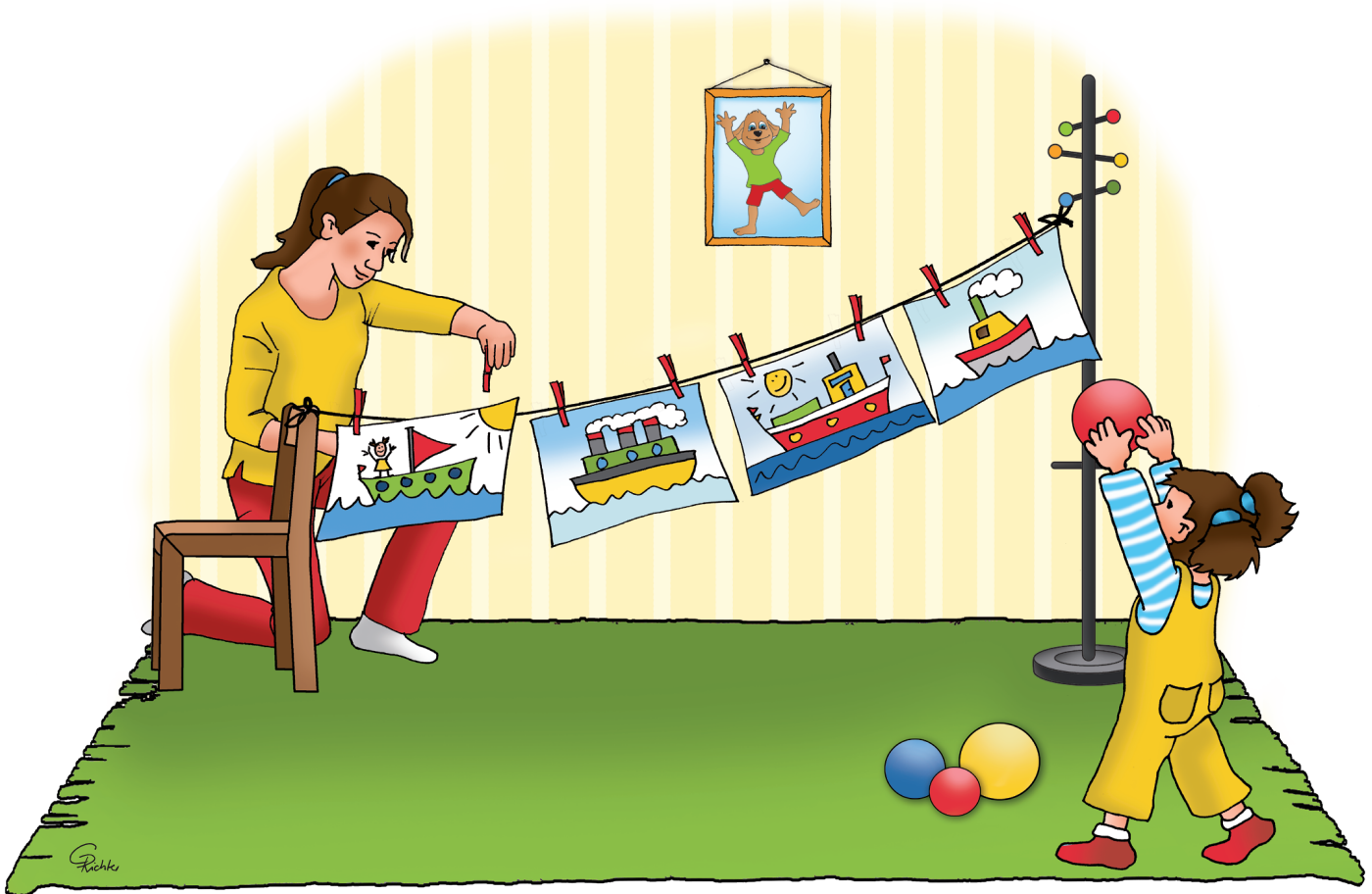


Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	<p><i>Heute gehen die Füße auf Entdeckungsreise!</i></p> <p>Bauen Sie mit Ihrem Kind einen Fuß-Fühl-Weg auf. Dafür nehmen Sie unterschiedliche Behältnisse, in die Kinderfüße hinein passen, und füllen sie jeweils mit Materialien. Verbinden Sie dem Kind vor Fühlbeginn die Augen, wenn es mag, und begleiten Sie es an der Hand. Der Reiz liegt darin zu erraten, worin die Füße gerade „eintauchen“: Fühlt es sich kalt an oder fest, weich, glibberig?!</p>		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mit den Kleinsten:</i> Mit offenen Augen den Weg erproben. • <i>Materialerkundung:</i> Wie fühlt sich das an? Wie heißt das Material? 		
Materialien	<p>Tablett, Karton, Schüssel, Wäschekorb o.Ä.</p> <p><i>Zum Füllen:</i> Perlen, (nasse Schwämme), Bausteine, Steinchen, Fell, Lappen, getrocknete Bohnen, Knallfolie, Holzbrettchen, Schmirgelpapier etc.</p>		
Geeignet für Kinder	<p>unter 3 Jahren</p> <p>✓</p>	<p>3 bis 6 Jahre</p> <p>✓</p>	<p>über 6 Jahren</p> <p>✓</p>
Bemerkungen	<p>Auf Kleinstmaterialien bei Kleinkindern unter 3 Jahren verzichten.</p> <p><i>Verschluckungs- und/oder Erstickungsgefahr!</i></p>		

Kibaz im Kinderzimmer

Schiffe versenken



Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Ihr Kind malt auf je ein Papier jeweils ein Schiff als Quermotiv (oder malt ein skizziertes Schiff aus). Hängen Sie gemeinsam das Bild/die Bilder an eine Leine mit je zwei Klammern in den Raum. Ziel ist es, mit Hilfe einer „Kanonenkugel“ das Schiff zu versenken. Dafür wird der Ball so lange gegen das Bild geworfen, bis es abreißt.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Bälle ausprobieren – welche sind besonders gut geeignet? • Die Leine schräg spannen, sodass Bilder unterschiedlich hoch hängen. • Den Wurfabstand vergrößern/verkleinern. • Den Abwurf von einem wackeligen Untergrund (z.B. Kissen) versuchen. 		
Materialien	(vorskizzierte) Papierblätter (DIN A 3); Stifte/Farben; Leine und Wäscheklammern, (Socken-)Bälle; Kissen o.Ä.		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren	3 bis 6 Jahre	über 6 Jahren
	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Bemerkungen	Die Leine mit etwas Abstand vor einer Zimmerwand befestigen.		



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Mit Schwung in die Pfütze

Tipps zur Umsetzung

Bewegungs- idee	Nach einem ausgiebigen Regen ziehen wir die Gummistiefel und die Regensachen an und suchen uns in der Spielstraße tolle Pfützen. Jede*r springt solange mit Karacho in eine Pfütze, bis sie leer ist.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle springen von Pfütze zu Pfütze. • Auch mal rückwärts oder auf einem Bein springen. • Das Wasser aus der Pfütze „rausschießen“. Beobachte einmal genau, wie hoch oder weit das Wasser spritzt, wenn Mama oder ein anderes Kind hinein springt?! • Für Ältere: Zähle mit, wie viele Hüpfen hast du gebraucht, bis die Pfütze leer ist. • Fahr mit viel Schwung auf dem Roller durch die Pfütze und versuche, die anderen nass zu „duschen“. 		
Materialien	Roller, Bobbycar o. Ä.		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	Gute Regensachen schützen den Körper vor dem Auskühlen! Dicke Socken in den Gummistiefeln halten die Füße warm, dann macht das Spiele in den Pfützen auch lange Spaß.		





Kibaz im Kinderzimmer

Turmbau



Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Bauen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen möglichst hohen Turm und beziehen Sie die Ideen des Kindes dabei ein. Stellen Sie dafür geeignetes Material bereit, das Ihr Kind auch schon tragen kann. So kommen auch Schuhkartons zu neuen Ehren!		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Spielidee „Den schlafenden Zwerg/Riesen nicht wecken“:</i> Um das Kind oder Mama/Papa herum wird ein Turm oder vor die Person eine Wand gebaut. Wacht der Zwerg/Riese auf, darf der Turm bzw. die Wand zerstört werden. • Andere Materialien einbeziehen, um z.B. auf die Wand „Zinnen“ aus Bechern zu gestalten, oder den Tisch als „Burgtor“ mit dem darauf gestapelten Kartonturm nutzen. • Macht tolle Fotos/Video vom Turmbau und dessen Zerstörung mit raushüpfenden „Hasen“ als Osterüberraschung für Omas/Opas. 		
Materialien	Viele unterschiedliche Kartons, Becher, Tisch etc.		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren <input type="radio"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>	über 6 Jahren <input checked="" type="radio"/>
Bemerkungen	Auf festem Untergrund stabil bauen.		

Kibaz im Kinderzimmer

Zirkus der Kuscheltiere



Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Manage frei für den besten Kuscheltier-Zirkus der Welt! Gestalten Sie mit Ihrem Kind das Kinderzimmer zum Zirkuszelt um! Die Kuscheltiere werden zu Zirkustieren: Gefährliche Löwen springen laut brüllend über „Feuerstangen“ (rot umwickelter Kochlöffel), Robben rollen eine Rampe runter, Einhörner fliegen hoch in die Luft und werden wieder gefangen usw.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Das Kind wird selbst zum Zirkustier, z.B. durch einen Zauberspruch. Die Manage wird zur Pferde-Dressur-Bahn und das Kind wird an der „Longe“ geführt und zeigt Kunststücke. <i>Für ältere Kinder: Kuscheltier-Action</i> <ul style="list-style-type: none"> Viele Kuscheltiere in mehreren Räumen verteilen. Auf das Signalwort, z.B. „Affe“, das Tier so schnell wie möglich finden und berühren oder Pfoten schütteln, kitzeln, zudecken etc. Mit den Kuscheltieren bzw. mit den Eltern Akrobatik-Kunststücke erfinden, z.B. „Flieger“ (Bäuchlings auf den Füßen des Unteren liegen, wie auf einem Pfosten). 		
Materialien	Decke oder Tuch, Schnüre und Klammern für das Zelt; Töpfe o.Ä. (Podest für Raubtiere), Brett (Rampe), Seil (Longe), diverse Kuscheltiere		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren
Bemerkungen	Ein Bilderbuch gibt tolle Anregungen, um in das Rollenspiel mit Ihrem Kind einzutauchen und fantastische Ideen nachzuspielen.		



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

Schattenmalen

Tipps zur Umsetzung

Bewegungs- idee	Wenn im Herbst die Sonne tiefer steht und die Schatten lang werden, ist es Zeit für unsere Schattenkunstwerke. Die Kinder stellen sich phantasievoll hin, so dass sie tolle Schattenbilder auf den Boden werfen. Die Eltern malen die Umrisse mit Straßenkreide nach. Dann wird gewechselt.		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Wer passt in welches Schattenbild? Wie hat die Person wohl gestanden? Stellt euch genauso daneben oder legt euch in das Bild. • Hüpf über die Schattenbilder. Schwieriger wird es, wenn ihr nur bestimmte Körperteile der Schattenbilder überspringt (z.B. die Beine oder Arme). • Nehmt eure Straßenkreide und zieht den Schattenbildern neue Kleider an! (Bilder ausmalen) 		
Materialien	Straßenkreide		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	Kleinkinder benötigen beim Malen der Umrisse Unterstützung.		



Kibaz im Kinderzimmer

Kitzelmonster



Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	Das Kitzelmonster geht um und will alle zum Lachen bringen. Die Spielidee ist, dass man nicht lachen darf! Wer hält so am längsten durch? Wer lachen muss, wird zum neuen Kitzelmonster!		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Das Kitzelmonster darf nicht kitzeln, sondern versucht, durch lustige Geräusche und Faxen machen die anderen zum Lachen zu provozieren. Das Kitzelmonster muss die anderen Familienmitglieder, die sich versteckt haben, zuerst suchen. Wer gefunden wird, darf auf keinen Fall lachen oder wird sofort zum/zur Kitzelmonster-Helfer*in. 		
Materialien	Ggf. ein Betttuch (als Gespenster Verkleidung)		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	Natürlich ist es am Schönsten, wenn Mama oder Papa das Kind einfach kitzelt. Bieten Sie dem Kind dennoch den Rollentausch an und spielen Sie tapfer mit!		



Kibaz im Kinderzimmer

Entspannte Kritzelei



Richter

Tipps zur Umsetzung

Bewegungsidee	<p>Suchen Sie und Ihr Kind sich einen gemütlichen Platz, z.B. auf einer kuschligen Decke. Schreiben Sie den folgenden „Brief“ mit einem Finger auf den Rücken Ihres Kindes:</p> <p><i>kleiner Bogen</i> (kleinen Halbkreis von oben nach unten ziehen)</p> <p><i>großer Bogen</i> (großer Halbkreis von oben nach unten auf der anderen Rückenhalbseite)</p> <p><i>manchmal wird ein Strich gezogen</i> (vom Kopf bis zum Popo einen Strich ziehen)</p> <p><i>mal gerade</i> (horizontal eine Linie ziehen)</p> <p><i>manchmal schief</i> (diagonal eine Linie ziehen)</p> <p><i>ich schreibe einen Brief</i> (mit dem imaginären Stift „schreiben“ wie auf einem Blatt Papier)</p> <p><i>ich schreibe einen Brief</i> (... viel Text auf den ganzen Rücken „schreiben“ ...)</p> <p><i>an dich!</i> (mit dem Daumen sanft picksen)</p> <p><i>mit Punkt, Punkt, Komma, Strich</i> (mit dem Finger malen)</p> <p><i>fertig ist das Mondgesicht</i> (einen Kreis malen)</p> <p><i>so lieb hab ich dich</i> (Hände feste reiben ... wärmend auflegen und das Kind zum Schluss von hinten in den Arm nehmen)</p>		
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke und wird mit Getränkedeckeln zugedeckt. Bei jedem Ablegen einen sanften Druck ausüben. Zum „Wachwerden“ darf das Kind wild alle Deckel von sich schütteln. Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke. Es werden unterschiedlich schwere Steine behutsam auf den Rücken gelegt. Kind sagt, wo es den neuen Stein spürt: „ganz oben auf dem Rücken“, „in der Nähe vom Popo“... 		
Materialien	Kuscheldecke, Getränkedeckel, unterschiedliche Kieselsteine		
Geeignet für Kinder	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
Bemerkungen	<p>Auch die Kleinen genießen die ruhigen Momente. Entspannung für Vorschulkinder ist nicht mit der von uns Erwachsenen gleichzusetzen. Die Entspannungszeit sollte dem Alter des Kindes angepasst sein. Es muss auch nicht vollkommen still sein und Berührungen helfen dem Kind, sich auf sich und seinen Körper zu konzentrieren.</p>		



Kibaz im Kinderzimmer

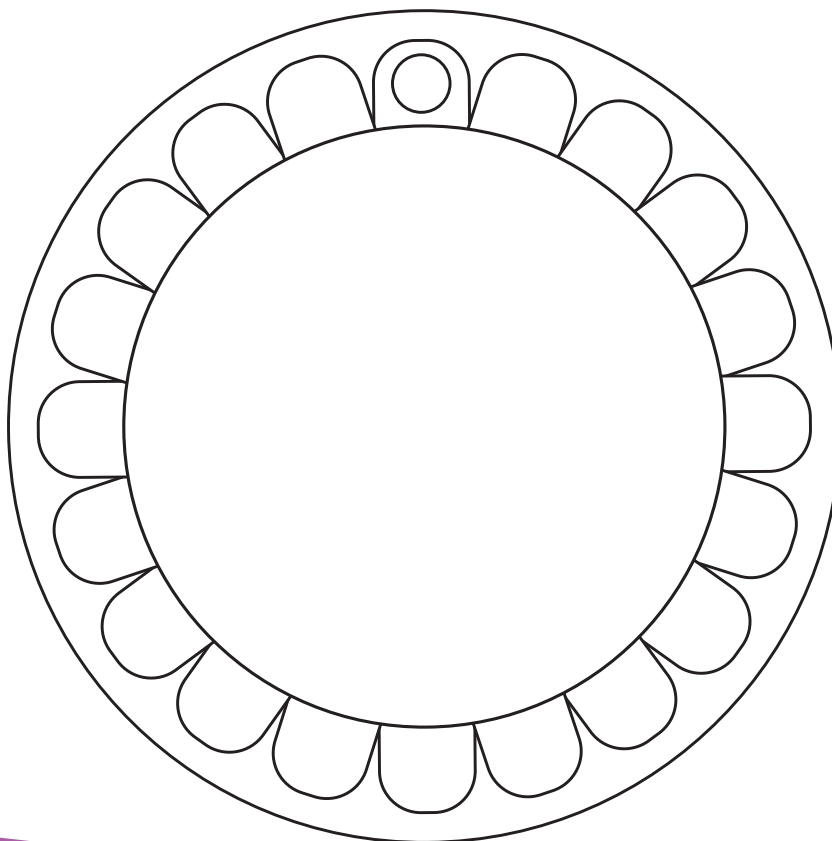
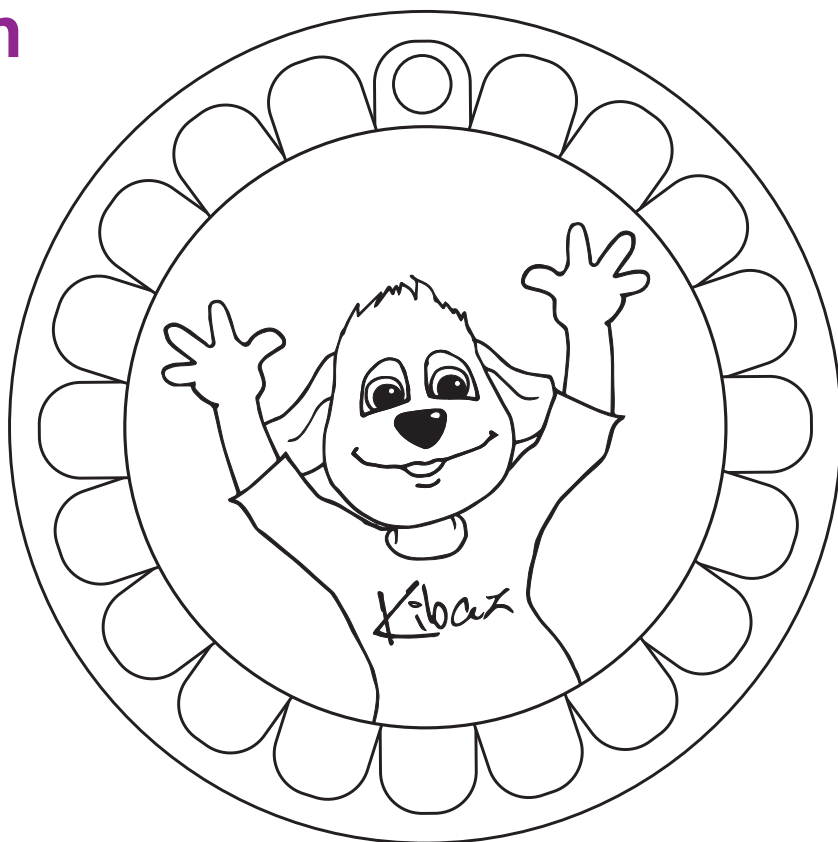
Medaille basteln

Ihr habt viele Spiele ausprobiert
und super gut hin bekommen.

Dann malt die Medaille für Mama,
Papa und euch schön bunt aus,
schneidet sie vorsichtig aus und
klebt sie evtl. auf einen Getränke-
deckel (Pappe). Stanzt mit dem
Locher ein Loch rein und zieht eine
Kordel durch – fertig.

Jetzt kann die Verleihung statt-
finden!

Baut ein Podest und macht ein
Foto für Oma und Opa oder
eure Freunde.





SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

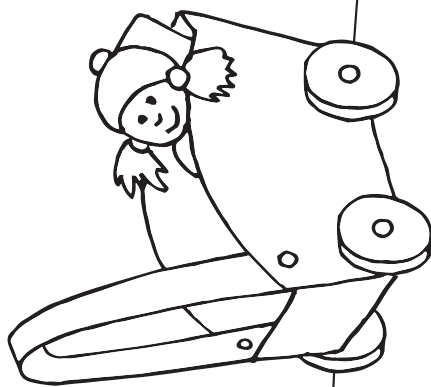
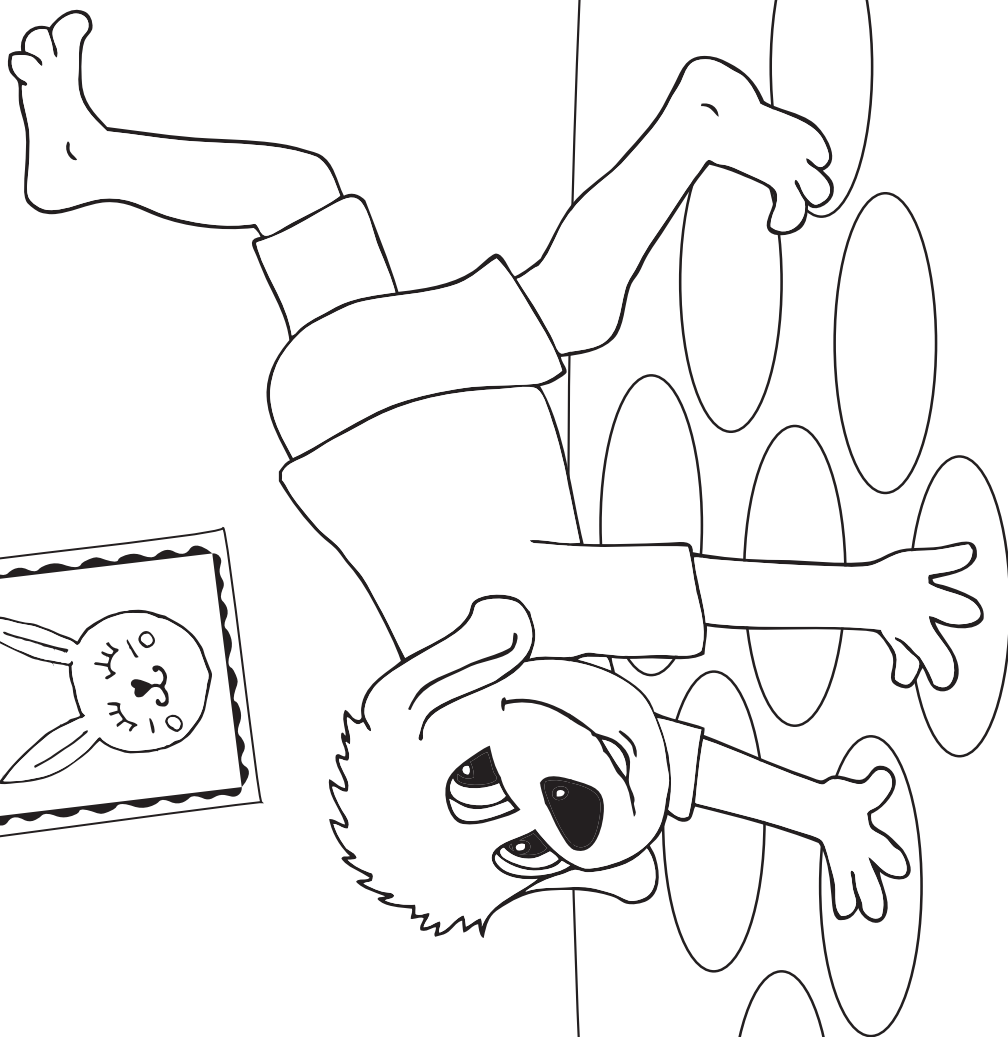
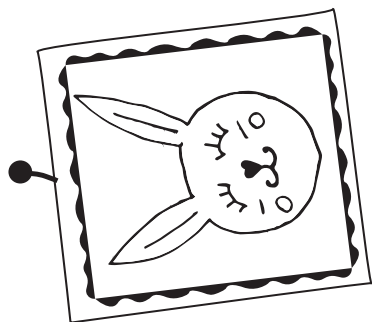


www.kibaz.de

Kibaz
im Kinderzimmer



SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



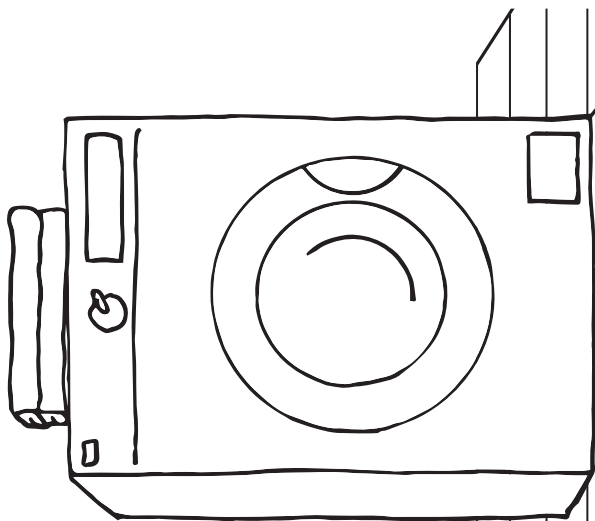
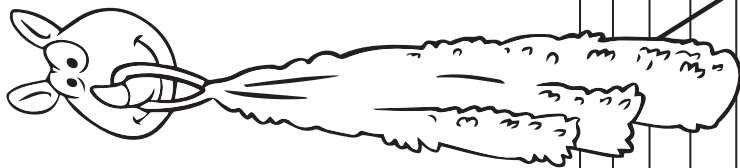
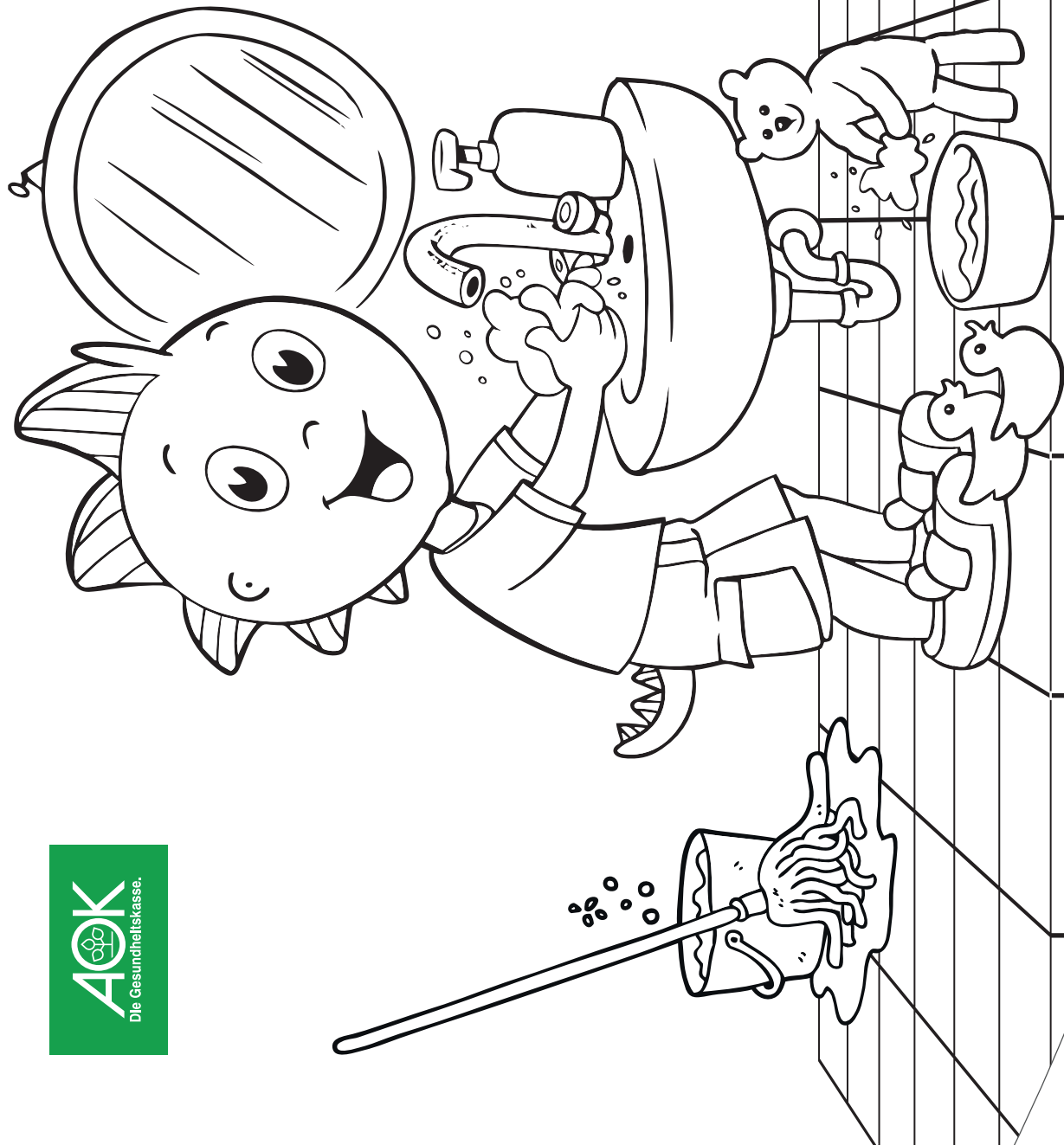
www.kibaz.de

Kibaz im Kinderzimmer





SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



www.kibaz.de

Kibaz
im Kinderzimmer

Sportjugend Nordrhein-Westfalen

Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: Sportjugend@lsb.nrw

www.sportjugend.nrw

