

## Workshop «Vielseitige Spiel- und Bewegungsideen mit Alltagsmaterialien»



RADIX  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Purzelbaum<sup>family</sup>  
Eliane Schmocker  
schmocker@radix.ch



purzelbaum.ch/family

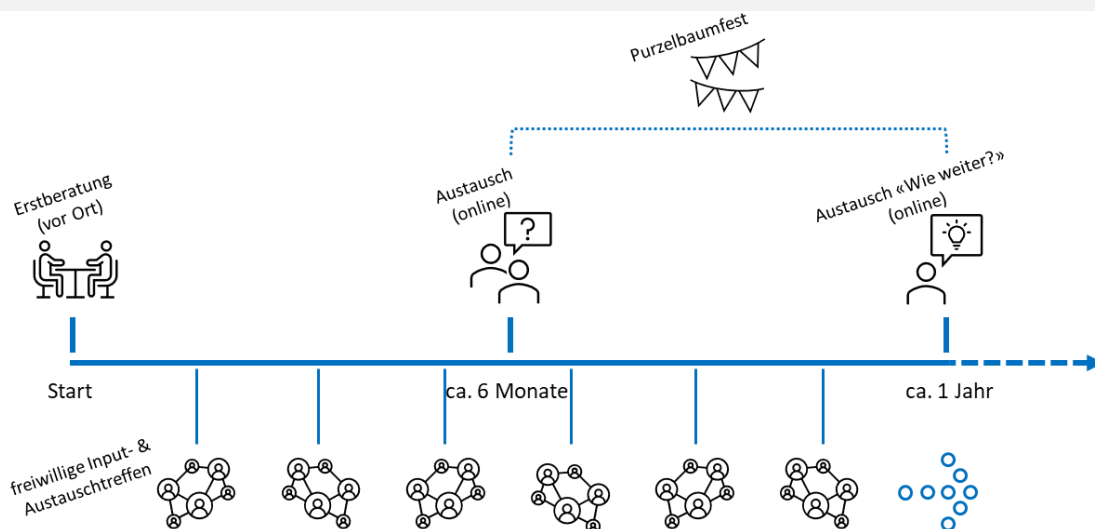
# Wollen Sie Ihr Familienzentrum bewegt gestalten?

## Machen Sie mit – wir freuen uns!

Purzelbaum<sup>family</sup> unterstützt Sie dabei, Kindern Bewegung auf einfache, praktische und spielerische Weise im Alltag nachhaltig zu integrieren. Hierzu erhalten Sie kostenlos Beratung, zahlreiche Ideen, Materialien und ein grosses Dankeschön.

### Umsetzung

- Die Innen- und Aussenräume für die Bewegungsförderung nutzen
- Einführungsvideo für Leitende von Eltern-Kind-Gruppen verbreiten
- Inputs zur Bewegungsförderung umsetzen (Poster aufhängen, Broschüren auflegen)
- Purzelbaumfest durchführen



### Unterstützung

- Einführungsvideo für Erwachsene in mehreren Sprachen
- Poster mit QR-Codes zu Kurzvideos mit einfachen, spielerischen Bewegungsideen für den Alltag
- Elternbroschüren Purzelbaum
- Checklisten und Ideen für die Umsetzung
- Thematische Online-Ressourcen

### Dankeschön!

- Einmaliger Beitrag von CHF 500.—
- Auszeichnung **Purzelbaum<sup>family</sup>** Tafel
- langfristiges Online-Coaching mit neuen Ideen und Materialien für den Alltag

### Weitere Informationen

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Schreiben Sie eine E-Mail an [leimgruber@radix.ch](mailto:leimgruber@radix.ch) oder rufen Sie zu Bürozeiten an: +41 41 210 62 10

## Schraubdeckel



### **Hindernisse**

Die Deckel werden wild im Raum verteilt und die Kinder laufen um die Deckel herum.

Sie laufen vorwärts, rückwärts, seitlich.

Sie springen ein-, beidbeinig über die Deckel, mit geschlossenen Beinen, mit einer halben Drehung, ....

### **Fussball**

Die Kinder nehmen einen Deckel und schiessen ihn zunächst mit dem rechten Fuss über den Boden. Welcher Deckel schlittert am weitesten? Wie sieht es mit dem linken Fuss aus?

Die Kinder schiessen den Deckel mit dem Fuss über dem Boden und laufen ihm immer nach.

### **Variation:**

- 1-2 Kinder haben keinen Deckel und versuchen einen zu erobern

### **Deckelspringen**

Jedes Kind nimmt zwei Deckel. Einen legt es auf den Boden. Mit dem anderen drückt es kräftig auf den Rand des Deckels, so dass dieser vom Boden springt und sich dreht. Zuerst mit beiden Händen den Deckel halten dann nur noch mit der linken oder rechten Hand.

### **Kreisel – Surrli - Zwirbel**

Die Kinder nehmen sich je einen Deckel und stellen ihn aufrecht auf den Boden und drehen ihn wie einen Kreisel mit der Hand. Solange der Deckel tanzt und sich dreht, laufen die Kinder um den Deckel herum. Bleibt er liegen, wiederholen die Kinder dies mit der linken Hand usw.

Hinweis: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Kinder den Deckel zum Kreiseln, Drehen bringen können. Versucht die Kinder mittels offener Fragestellung zum Ausprobieren anzuregen und zeigt es so lange wie möglich nicht vor.

- Schafft ihr es den Deckel zum Drehen, Surrln, Kreiseln zu bringen? Wie kann das funktionieren?

### **Deckelwett-drehen**

2 Teams, 1/2 der Deckel mit Innenseite oben, 1/2 mit Aussenseite oben. Die Teams versuchen alle Deckel mit der Innenseite oder Aussenseite nach oben zu drehen. Schafft es ein Team alle Deckel zu drehen?

### **«Air-Hockey»**

Drei Schraubdeckel. Zwei Kinder knien sich in leicht gespreizter Position (Beine = Tor) gegenüber. Jedes Kind hat einen Deckel und einer wird zum Spielen gebraucht. Die Kinder versuchen, mit ihrem Deckel den Spieldeckel ins Tor (zwischen Beine des Spielpartners zu spielen).

### **Deckel-Konzert**

Jedes Kind nimmt zwei Schraubdeckel, in jede Hand einen. Die Betreuungsperson schlägt beide Schraubdeckel aneinander. Sie beginnt mit einem langsamen Tempo und steigert es dann nach und nach. Die Kinder klopfen im Rhythmus mit. Die Betreuungsperson klopft dann immer abwechselnd mit dem rechten und dem linken Schraubendeckel auf den Boden. Sie beginnt wieder langsam und wird schneller

### **Variation:**

– Gemeinsam wird der Rhythmus zu einem Lied geklopft

### **Weitere Ideen**

---

---

---

---

---

---

---

## Seile/Schnüre

### **«Ben-Hur»**

Ein Kind setzt sich auf einen Putzlappen und wird von 1-2 Kindern an Seilen (Pferde) durch den Raum gezogen.

### **Rössli-Riite**

Im Raum werden verschiedene Hindernisse wie Kissen, Würfel, etc. ausgelegt. Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind ist das Pferd und wird angeschirrt. Das andere Kind ist der Kutscher und «lenkt» da Pferd durch den Raum. Dazu wird folgendes Lied gesungen:

*Hopp, hopp, hopp,  
Rössli lauf Galopp!  
Über Stock und über Stei,  
aber brich der ja keis Bei,  
hopp, hopp, hopp  
Rössli lauf Galopp!*

*Hopp, hopp, hopp,  
Rössli lauf Galopp!  
Über Stock und Stei und Grabe,  
muess das Rössli wiiter trabbe,  
hopp, hopp, hopp  
Rössli lauf Galopp!*

### **Pferdestriegeln**

Nach dem «anstrengenden» Ritt über die Hindernisse, wird das Pferd von seinem Kutscher abgetrocknet und gestriegelt. Dazu kringelt der Kutscher das Seil zusammen und striegelt damit das Pferd, welches sich im Vierfüsslerstand befindet.

### **Seillandschaften**

Mit versch. Seilen werden verschiedenen Figuren auf dem Boden ausgelegt (schmaler Weg, breite Strasse, Kreis, Viereck, Labyrinth) und die Kinder bewegen sich auf und zwischen den Seilen durch diese Landschaft oder hüpfen über die Seile, etc..

### **Finde das «richtige» Seil**

Die Kinder setzen sich in einem Kreis auf den Boden. In der Mitte liegen Seile durcheinander auf einem Haufen (bei farbigen Seilen sollte jede Farbe mehrfach vorkommen).

Ein Kind beginnt und sucht sich das Ende eines Seils und legt es vor sich auf den Boden. Nun versucht es das andere Ende nur mit den Augen zu finden.

Wenn das Kind ein anderes Ende gewählt hat, darf es an dem gewählten Seil ziehen und schauen ob es die richtige Wahl getroffen hat.

### **«Fische» angeln**

Die Springseile werden an Sandsäckchen geknotet, die Bierdeckel auf dem Boden verteilt.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Springseile- Sandsack- Angel.

Damit werden von einer bestimmten Markierung aus die Fisch- Bierdeckel an Land gezogen.

Dazu schwingt der Teilnehmer die Angel hin und her, versucht das Säckchen auf dem Bierdeckel zu landen und zieht mit Hilfe des Springseiles vorsichtig den Bierdeckel zu sich hin.

### **Achtung es regnet**

Die Seile werden auf einer Wiese jeweils in Kreisform ausgelegt, sie stellen kleine Häuser dar.

Dabei gibt es ein Haus weniger als sich Kinder am Spiel beteiligen. Ein Kind ist das Wettermännchen und sagt das Wetter an. Bei "die Sonne scheint" spazieren die Kinder

zwischen den Häusern herum. Wenn das Wettermännchen "es regnet." ruft, muss sich jedes Kind ein schützendes Dach suchen, also in einen Kreis treten. Das Kind, das keine Behausung findet, wird zum Wettermännchen.

#### Variation:

- Es können statt der Sätze "die Sonne scheint" und "es regnet" auch akustische Signale durch Klatschen oder eine Glocke oder optische Signale durch farbige Tücher geben.

#### Zielwurf



Abbildung 1: <http://www.pebonline.de/projekte/peb-pebber/comics-spass-und-spiel/#c4347>

### «Schneckenspiel»



Abbildung 2: <http://www.pebonline.de/projekte/peb-pebber/comics-spass-und-spiel/#c4347>

### Weitere Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schneckenbänder



### Anleitung

Anleitung zu finden zum Beispiel bei <https://carosfummeley.de/2021/05/schneckenband-hakeln.html>

### Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Putzlappen

### Die kleine Raupe Nimmersatt

Mit den Kindern die Geschichte erleben. Anschliessend nimmt jedes Kind zwei Putzlappen (1 für die Hände, 1 für die Füsse) und bewegt sich wie eine Raupe durch den Raum.

Anschliessend suchen sich die Kinder einen Ort zum Verpuppen und Fliegen (rennen) mit den Putzlappen als Flügel durch den Raum.

### Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stoffschläuche



### Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Plastikbecher



z.B. von IKEA Kalas

### Ideen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fliegenklatschen



**Ideen**

---

---

---

---

---

---

## Putzschwämme



**Ideen**

---

---

---

---

---

---

---

## Weiterführende Unterlagen

Weitere Ideen zu Alltagsmaterialien z.B. unter

<http://www.pebonline.de/projekte/peb-pebber/comics-spass-und-spiel/#c4347> → Comics mit Bewegungsspielen

Deutsche Turnerjugend (DTJ) (2011). Das bewegte Kinderzimmer. Meyer & Meyer Verlag.

Grüger, C. & Endres, S. (2011). Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen für Kindergarten, Vorschule und Verein. Limpert.

Zimmer, R. (2015). Kreative Bewegungsspiele. Herder.