



Schuhsalat, Reissverschluss, Knöpfe

- Material:** Diverse Schuhe von der Familie, und auch die der Kinder, herausstellen. Schuhe sortieren und richtig hinstellen (linker Schuh, rechter Schuh) gut beobachten was passt, Eigenreflexion. Schuhe anziehen, Schuhe selber binden, Knoten üben. Reissverschlüsse bei Schuhen schliessen lernen.
- Ziel:** Sich selber anziehen können, Ablauf «Anziehen» üben. Was ziehe ich als erstes an? Was brauche ich alles? Wann bin ich fertig? Wie sieht es aus? Selbstkontrolle.
- Variation:** Spiel zum Thema: Schaufensterpuppen (Klein und Gross wird zum Model)
Kleider anziehen, Hut, Tücher, Jacken und sich gegenseitig «formen» lassen, z.B. die Arme in die Höhe strecken, den Kopf zur Seite drehen usw. und dann ist es Aufgabe des Kindes sich genauso hinzustellen – fertig ist das Schaufenster. Auch hier wird geübt: Knöpfe schliessen bei Hemden vom Papa oder Reissverschluss schliessen.

Scherenschnitte

- Material:** Schere, Papier
- Ziel:** Papier zweimal falten, Scherenschnitt schneiden
- Variation:** Papier einmal falten, Formen aufzeichnen und ausschneiden, ein Bild daraus gestalten und aufkleben



Hüpfen, Laufen und Springen

- Material:** Gummitwist, Kreide, flacher Stein, WC-Rolle, Seil, Grosser Kehrichtsack oder Jutesack
- Ziel:** Koordiniertes Springen, Hüpfen und Laufen
- Variationen:** - WC-Rolle: Über eine aufgestellte WC-Rolle hüpfen.

Die Füsse und Beine beim Springen zusammenhalten. Wer schafft es 20 Mal hintereinander? Wettkampf in der Familie: Wer schafft die meisten Sprünge hintereinander?

Andere Gegenstände nehmen (Haushaltspapierrolle, aufgestellter Papiersack usw.). Wer springt über den höchsten Gegenstand?

- Weitsprung: Mit Seilen oder Kreiden Grenzlinien markieren: Aus dem Stand möglichst weit über eine Linie zu springen. Die Start- und Ziellinie entweder mit Kreide zeichnen oder mit Seilen legen. Mit Anlauf den Weitsprung versuchen. Wer in der Familie schafft den weitesten Sprung? Barfuss und mit Turnschuhen springen. Auf verschiedenen Untergründen springen (Asphalt, Rasen, Wald,..)
- Sackhüpfen mit grossen Kehrricht- oder Jutesack: In den Sack steigen, den Sack mit den Händen halten und mit dem Sack herum hüpfen. Mit leeren WC-Rollen einen Slalom legen oder sonst noch Hindernisse einbauen und einen Parcours erstellen.
- Ein Wettrennen veranstalten: Wer ist der schnellste «Sackhüpfer»/ die schnellste «Sackhüpferin» in der Familie?
- Himmel und Hölle, Anleitung:

Zuerst wird ein Spielfeld (wie auf der linken Seite dargestellt) mit

Kreide auf die Strasse gemalt. (Bildquelle: <https://www.kinderspiele-welt.de/alterspiele/huepfspiele.html>. 14.04.2020).

Jedes Kind sucht sich einen Stein als Wurfmittel. Mit einem Abzählreim wird z.B. ausgemacht, welches Kind beginnen darf.

Das Kind, welches an der Reihe ist, steht in das Feld der «Erde» und startet von dort aus.

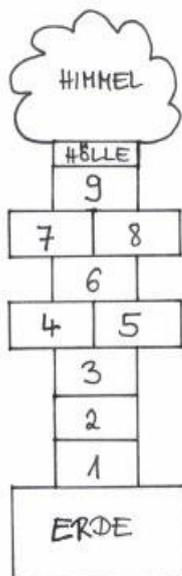
Der Stein wird zuerst in das Feld mit der Nummer 1 geworfen. Trifft das Kind das Feld mit der Nummer 1 nicht, ist das nächste Kind an der Reihe.

Trifft das Kind das Feld mit der Nummer 1, darf es auf einem Bein loshüpfen. Das Feld mit der Nummer 1 wird dabei überhüpft.

Beim Hüpfen dürfen die Linien nicht berührt werden und das Kind darf nicht anhalten.

Auf die Felder 4 und 5 tritt das Kind mit beiden Beinen auf. Auf das Feld mit der Nummer 6 darf es wieder nur mit einem Bein und die Felder mit den Nummern 7 und 8 soll es erneut mit beiden Füssen betreten. Nach dem Feld mit der 9 kommt das Feld mit der «Hölle». Dieses Feld wird jedes Mal überhüpft, in beide Richtungen.

Danach kommt das Feld mit dem «Himmel». Dieses Feld ist etwas grösser gezeichnet als die anderen Felder. Im Himmel darf das Kind kurz auf beiden Beinen stehend verschnaufen, bevor der Rückweg angetreten wird. Nun hüpfet das Kind genauso zurück, wie es wie es den Hinweg gehüpft ist.



Auf dem Rückweg zu der Erde bleibt das Kind auf dem Feld mit der Nummer 2 auf einem Bein stehen, nimmt den Stein aus dem Feld mit der Nummer 1 auf und überhüpft das Feld mit der Nummer 1 wieder. Wer eine Linie berührt, zu lange auf einem Kästchen verweilt oder ins Straucheln gerät, fliegt raus. Es wird so lange gespielt, bis nur noch ein Spieler übrig ist.

- Gummitwist, Anleitung:

Ein Gummi wird um die Fussgelenke von 2 Menschen oder um 2 Pfosten, Bäume usw. gespannt. Ein Kind hüpfet gewisse Muster.

Gute Anleitungen findet man unter:

<https://www.gummitwist.ch/gummitwist-figuren/> (14.04.2020)

<https://www.spielregeln.de/gummitwist.html> (14.04.2020)

Übrigens: Falls man keinen Gummitwist hat, kann man mit Kreide 2 parallele Linien auf den Boden zeichnen als Ersatz.

Anregungen (Können auch in die andere Richtung gehüpft werden):

