

move'n'play@home

**Kostenloses Beratungstelefon
für Bewegung, Spiel und Konflikte
079 558 58 74**

etuna psychomotorik

Steigstrasse 24
5313 Klingnau
Tel. 056 269 10 30
info.pmt@etuna.ch
www.etuna.ch/pmt

Bewegungsspiele im Zimmer

Flamingo

Stehe auf einem Fuss, halte die Hände in die Höhe und mache eine Faust. Nun öffnest du die Hände wieder. Wiederhole diesen Vorgang mit den Händen ein paar Mal. Zähle jedes Mal, wenn du die Fäuste wieder öffnest, dabei stehst du weiterhin lediglich auf einem Bein.

Wie weit kannst du zählen? Auf welchem Fuss kannst du weiter zählen?

Bauarbeiter

Garettengehen durch die Wohnung: Jemand hält dich an den Füßen und du bewegst dich nur auf den Händen fort.

Wie weit schaffst du es? Wie viele Runden kannst du im Wohnzimmer auf deinen Händen gehen? Mache eine kurze Pause und unternimm mindestens drei weitere Versuche.

Wander-Fritz

Wandere auf deinen Fussballen zu deiner Lieblingsmusik durch die Wohnung. Die Muskulatur und deine Sprungkraft werden dadurch trainiert. So wirst du fit wie ein Bergsteiger.

freeze and move

Tanze zu deiner Lieblingsmusik. Dann stoppt jemand plötzlich die Musik – genau dann frierst du deine Bewegungen ein und bewegst dich nicht mehr. Du darfst erst wieder weitertanzen, wenn die Musik weiterspielt.

Bergsteiger

Suche dir eine Treppe. Diese gehst du nun rückwärts hinauf und vorwärts hinunter.

Wie viele Treppenstufen zählt diese Treppe? Wie oft musst du hinunter und hinauf steigen, damit du 100 Stufen gegangen bist?

Klammeraffe

Nimm einen Eimer und mindestens 15 Wäscheklammern. Setze dich nun auf einen Stuhl vor den Eimer, die Wäscheklammern liegen vor dir auf dem Boden. Mit deinen nackten Zehen sammelst du die Klammern auf und legst sie in den Eimer.

Basketball-Star

Nimm einen Eimer und mindestens zehn Wäscheklammern. Stelle dich nun hinter eine Linie z. B. eine Türschwelle oder sonst eine Markierung. Von dort wirfst du die Wäscheklammern einzeln in den Eimer. Du musst mit deinem Blick gut zielen und beim Werfen wenig Kraft verwenden. Probiere es aus!

Ufo

Nimm dir ein Kissen und suche einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin. Versuche nun, das Kissen möglichst oft hin und her zu werfen. Je nach Alter kannst du es bestimmt bis 100 Mal schaffen! Landet das Kissen auf den Boden, beginnt ihr von neuem mit dem Zählen.

Gummitwist

Zu dritt, oder allein mit Stühlen

<https://youtu.be/txUMiGPEWgw>

https://youtu.be/PZLS5M_JqJ8