

Bewegungsideen mit dem Reifen



Hinweis:

Die nachfolgenden Spiele sind so konzipiert, dass der Abstand von 1,5m zwischen den Kindern eingehalten werden kann. Die Übungen sollten möglichst draußen oder in einem größeren Gruppen- oder Bewegungsraum bzw. in der Turnhalle stattfinden. Die Teilnehmeranzahl ist entsprechend des zur Verfügung stehenden Platzes zu wählen. Wichtig ist, dass jedes Kind sein eigenes Bewegungsgerät hat und dieses nach der Benutzung gereinigt wird. Es sind die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten.

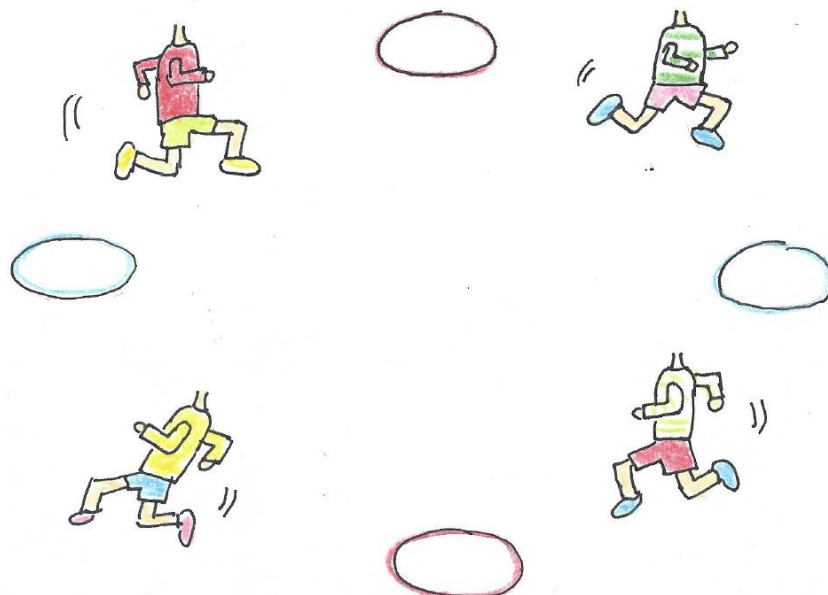
Reifenlaufen

Vorbereitung: Jedes Kind erhält einen Reifen. Dieser ist für alle Übungen sein Sportgerät und darf für weitere Spiele nicht mit den anderen Mitspielern getauscht werden.

Spiel: Die Reifen werden im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander (ca.3m) ausgelegt (siehe Abbildung). Jedes Kind steht in seinem Reifen. Zu Beginn laufen alle auf der Stelle und verlassen dabei ihren Reifen nicht. Auf Zuruf der pädagogischen Fachkraft bzw. des Übungsleiters, rennen alle Kinder einen Reifen nach rechts und stellen sich in diesen. Dies wird zwei Runden durchgeführt, bis jedes Kind wieder in seinem Reifen steht.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Für die älteren Kinder: Auf das Kommando „hopp“ laufen alle zum nächsten Reifen auf der rechten Seite. Auf das Kommando „hepp“ laufen die Kinder zum nächsten Reifen auf der linken Seite. Gegebenenfalls den Kreis vergrößern, um mehr Abstand zwischen den Kindern zu gewahren.



Reifenaufgaben

Vorbereitung: Die Kinder stehen im Reifen, wie bei der Ausgangsposition beim vorhergehenden Spiel.

Spiel: Die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleiter gibt verschiedene Aufgaben vor, die von den Kindern bewältigt werden müssen.

Beispielaufgaben:

- Wer schafft es 5mal mit beiden Beinen aus dem Reifen raus und wieder rein zu springen?
- Wer kann das auch auf einem Bein?
- Wer schafft es in vorgegebene Richtungen aus und in den Reifen zu springen (vorwärts, seitlich, rückwärts)?
- Wer schafft es auf dem Reifen zu balancieren, ohne herunter zu fliegen?
- Wer kann dies auch rückwärts?



- Wer schafft es im Vierfüßlerstand (Beine und Hände sind auf dem Reifen) den Reifen zu umrunden?
- Wer schafft dies auch im Spinnengang?
- etc.

Reifenposition

Vorbereitung: Jedes Kind steht, wie bei den vorhergehenden Spielen, in seinem Reifen.

Spiel: Es gibt vier unterschiedliche Positionen. Die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleiter nennt eine Position und die Kinder machen die entsprechende Bewegung.

Folgende Positionen können durchgeführt werden:

- „Schwimmring“: Das Kind steht im Reifen und hält den Reifen auf Hüfthöhe mit beiden Händen fest
- „Hocke“: Das Kind legt den Reifen auf den Boden und kniet im Reifen.
- „Heiligenschein“: Die Kinder halten den Reifen mit gestreckten Armen über dem Kopf.
- „Auto“: Die Kinder springen aus dem Reifen und halten den Reifen wie ein Lenkrad vor dem Körper.



Schwimmring



Hocke



Heiligenschein



Auto

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Die pädagogische Fachkraft bzw. der Übungsleiter nennt die Positionen schneller hintereinander.
- Das Spiel wird als Wettspiel durchgeführt. Wer eine „falsche“ Position durchführt, scheidet aus.
- Bei älteren Kindern können noch weitere Variationen hinzugefügt werden. Z.B. „Hulla hoop“: Die Kinder lassen den Reifen um ihre Hüften kreisen.
- „Seilspringen“: Die Kinder nutzen den Reifen wie ein Springseil und springen mehrmals durch diesen hindurch.
- etc.