

## Bewegungsideen für Eltern und Kids

Wir leben momentan in einer Zeit, die uns allen sehr viel Improvisation, Flexibilität, Spontanität und Kreativität abverlangt. Nun befinden wir uns bereits in der dritten Woche ohne unsere Eltern-Kind-Stunde. Da auch alle Spielplätze gesperrt sind, ist eine Bewegungsstunde annähernd 1:1 leider auch nicht ins Freie zu verlagern. So haben wir uns gedacht, wir unterstützen die Kreativität von Eltern und Kindern mit ein paar Vorschlägen, wie die Mittwochstunde bei trockenem Wetter ersatzweise in Wald und Flur verlegt werden kann. Natürlich sollen Ideen und Kreationen von Ihnen und Ihren Kindern stets miteinfließen, Vorrang haben.

**Achtung:** Egal welche Ideen Sie und Ihre Kinder entwickeln, egal welche Bewegungsideen Sie von dieser Liste übernehmen: Bitte achten Sie stets auf **die Sicherheit**. Es liegen keine Matten auf dem Boden, die harte Landungen abpuffern. Halten Sie ihre Kinder an, stets auf den Füßen zu landen, keine Experimente riskieren mit Landungen auf Bauch und Rücken – kurz gesagt, achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor Übermut nicht zu viel riskiert.

01. Schönes warmes Wetter ist am 08.04. und Vollmond, sogar Supermond. Wie wäre mit einer kleinen Nachtwanderung in den nächsten Tagen? Das ist für Kinder jeden Alters immer wieder ein großes Abenteuer.
02. Ist tagsüber ein Ausflug ins Grüne möglich, dann bieten sich dem Alter angemessene Touren mit dem Dreirad, Bobbycar, Laufrad oder Fahrrad in Wald und Flur an.
03. Ausgesuchte Trimpfpfade können mit ihren einzelnen Stationen ein klein wenig die Bewegungslandschaft aus der Halle ersetzen. Lassen Sie sich überraschen, auf welche Ideen Ihre Kinder kommen. Aber bitte achten Sie stets darauf, dass Ihr Kind nicht zu viel riskiert!
04. Bei einem Spaziergang im Wald bieten sich am Wegesrand gestapelte Baumstämme als Spielgeräte an. Aber **Vorsicht!!!** Achten Sie unbedingt darauf, dass die Stapel stabil liegen und die Stämme keinesfalls ins Rollen kommen können.  
Wenn sie sicher liegen, können die Kids darüber balancieren, liegen die Enden frei, kann man durch Beugen und Strecken der Knie, die Stämme auf und ab bewegen, also in Schwingung bringen, das Kind kann (abhängig vom Alter) auch vom Boden auf den Stamm springen und dann wieder runter oder – was noch mehr Spaß macht - in die Arme des Erwachsenen.
05. Viel Spaß bereiten auch Wettrennen. Das Ziel wird markiert, in dem sich die Aktiven auf einen auffälliger Gegenstand einigen oder man kennzeichnet es oder oder oder ..... Der Startpunkt ist dem Alter angepasst. Die Kleinsten erhalten etwas Vorsprung, dann die etwas älteren Kinder und recht weit hinten starten auf ein gemeinsames Kommando der/die Erwachsenen. Wer ist der erste im Ziel? Die Laufstrecke sollte nicht zu lang sein!
06. Ist man mit Geschwisterkindern unterwegs, bietet sich auch das altbekannte Spiel „Bäumchen wechsel´ dich“ an.
07. Wenn nicht die Gefahr besteht, die Wildtiere zu stören, macht es viel Spaß etwas neben den Wegen durch den Wald zu streifen. Die natürlichen Hindernisse, der unebene Boden und viele andere Herausforderungen stellen an das Kind große Anforderungen aller Art. Aber anschließend müssen sich alle Beteiligten unbedingt nach Zecken absuchen. Bei diesem Wetter sind sie bereits wieder unterwegs.
08. Wenn auf dem Boden Fichtenzapfen liegen, kann man mit den Zapfen versuchen möglichst weit zu werfen oder auf ein vorab festgelegtes Ziel.
09. Der Zapfen kann auch an eine Schnur/ ein Seil gebunden werden. Eine Person steht „in der Mitte“, die anderen so außen herum, dass sie über das Seil springen können, wenn die

Person in der Mitte sich mit Zapfen und Seil dreht. Das Seil muss möglichst nah über die Erde geführt werden.

10. Hintereinander gelegte Äste können kleine Hindernisse bilden, über die das Kind springt, vorwärts auf einem Bein, mit einem Schlusssprung (beidbeinig), aber auch seitlich oder rückwärts.
11. Mag es ein Kind weniger sportlich, dann bieten sich Aktionen an wie sich an eine Wiese stellen oder in einen Wald und beobachten, was sich darin bewegt, evtl. auch die Geräusche zu erkennen.
12. Ist das Kind etwas älter, mag es evtl. die Tiere und Pflanzen zeichnen, die sich an seinem Standort befinden.

Wir sind uns sehr sicher, in Wald, Feld und Wiese gibt noch viel, viel mehr Möglichkeiten sich auszutoben. Diese Aufstellung soll lediglich eine kleine Anregung sein, die nach Belieben erweitert werden kann.

Nun bleibt uns nur noch, allen viele schöne Stunden in der Natur zu wünschen, dass alle gesund bleiben (an den Mindestabstand und das Händewaschen denken), die notwendige Geduld aufbringen, bis wir uns wieder – wie gewohnt – mittwochs im 15.00 Uhr in der großen Halle des TBW zu Sport – Spiel – Spaß wiedersehen.

Frohe Ostern wünschen

das Übungsleiterteam *Carina und Eva Hoffmann*