

#trotzdemSPORT

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



NRW bewegt seine KINDER!

# Bewegung aus der Tüte!

## Bewegungsspiele

Kibaz im Kinderzimmer

SPORT BEWEGT NRW!





Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Fang den Igel

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Fangspiel: Der Igel (Fängerkind) hat viele Stacheln (Wäscheklammern) an der Kleidung. Wer vom Igel gefangen wird, bekommt auch einen Stachel und darf mitfangen. Wir spielen so lange bis alle Stacheln weg sind oder alle gefangen wurden.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle klauen die Stacheln vom Igel.</li> <li>• Bei den ganz kleinen Kindern haben die Eltern die Stacheln am Pulli und die Kinder dürfen klauen und umgekehrt.</li> <li>• Mit älteren Kindern kann auch vorher festgelegt werden, welche Stachelfarbe „geklaut“ werden darf.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	viele Wäscheklammern		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren 
<b>Bemerkungen</b>	In kleinen Wohnungen fangen wir im Gänsefußchentempo. Nach diesem wilden Tobespiel braucht der Igel auch mal Entspannung und legt sich dafür auf den Bauch. Wir geben dem „Igelkind“ Stachel für Stachel wieder (zuerst wird auf eine Rückenstelle leicht gedrückt, dann der Stachel dort platziert).		





Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Steinmikado

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Sammelt ganz viele Steine und stapelt sie zu einem großen Haufen auf. Reihum wird nun immer ein Stein weggenommen. Wenn nichts wackelt, könnt ihr den Stein behalten und seid noch einmal dran. Wenn es wackelt, wird der Stein wieder auf den Haufen gelegt und die/der nächste Spieler*in ist dran.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Steine wackeln, dürfen sich die Mitspieler*innen eine Bewegung für den „Wackler“ ausdenken, z.B. „Mach 10 Hampelmänner“ oder „Stelle dich auf ein Bein und sing ein Lied“.</li> <li>• Vor jedem Zug springen alle einmal über den Steinhaufen.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Steine		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren <input type="radio"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>	über 6 Jahren <input checked="" type="radio"/>
<b>Bemerkungen</b>	Die Steine können vorher oder nach dem Spiel bunt angemalt werden.		



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Zapfenhockey

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Sammelt Fichten- oder Kieferzapfen und Stöcke und spielt damit Hockey oder Minigolf beispielsweise auf der Wiese.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus Kastanien könnt ihr vorher Tore legen.</li> <li>• Wer es lieber etwas ruhiger mag, sammelt Kastanien und spielt Kastanienboccia.</li> <li>• Nehmt eure Materialien mit und probiert auch andere Materialien als Ziele aus, wie z.B. verschiedene Kartons oder malt euch einen Minigolf-Parcours mit Straßenkreide.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Zapfen, Stöcke, Kastanien, ggf. Kartons und Straßenkreide		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren <input type="radio"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>	über 6 Jahren <input checked="" type="radio"/>
<b>Bemerkungen</b>	Bitte keine Äste von Bäumen abbrechen!		





Kibaz im Kinderzimmer

# Flur-Slalom



## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	Sie erproben gemeinsam mit Ihrem Kind, wie Sie am besten den Slalom meistern können.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kind schieben</li> <li>• Mit Wischtüchern unter den Füßen gemeinsam um die Wette schlittern</li> <li>• Unterschiedliche Bewegungsrichtungen ausprobieren, wie rückwärts, seitwärts, im Vierfüßlergang etc.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Klopapierrollen 😊 (alternative Slalomstangen, wie z.B. Bauklötzurm, Plastikflaschen), Decke, großes Handtuch, Wischtücher, Bobbycar/Rollbrett o.ä.		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren <input checked="" type="checkbox"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="checkbox"/>	über 6 Jahren <input type="checkbox"/>

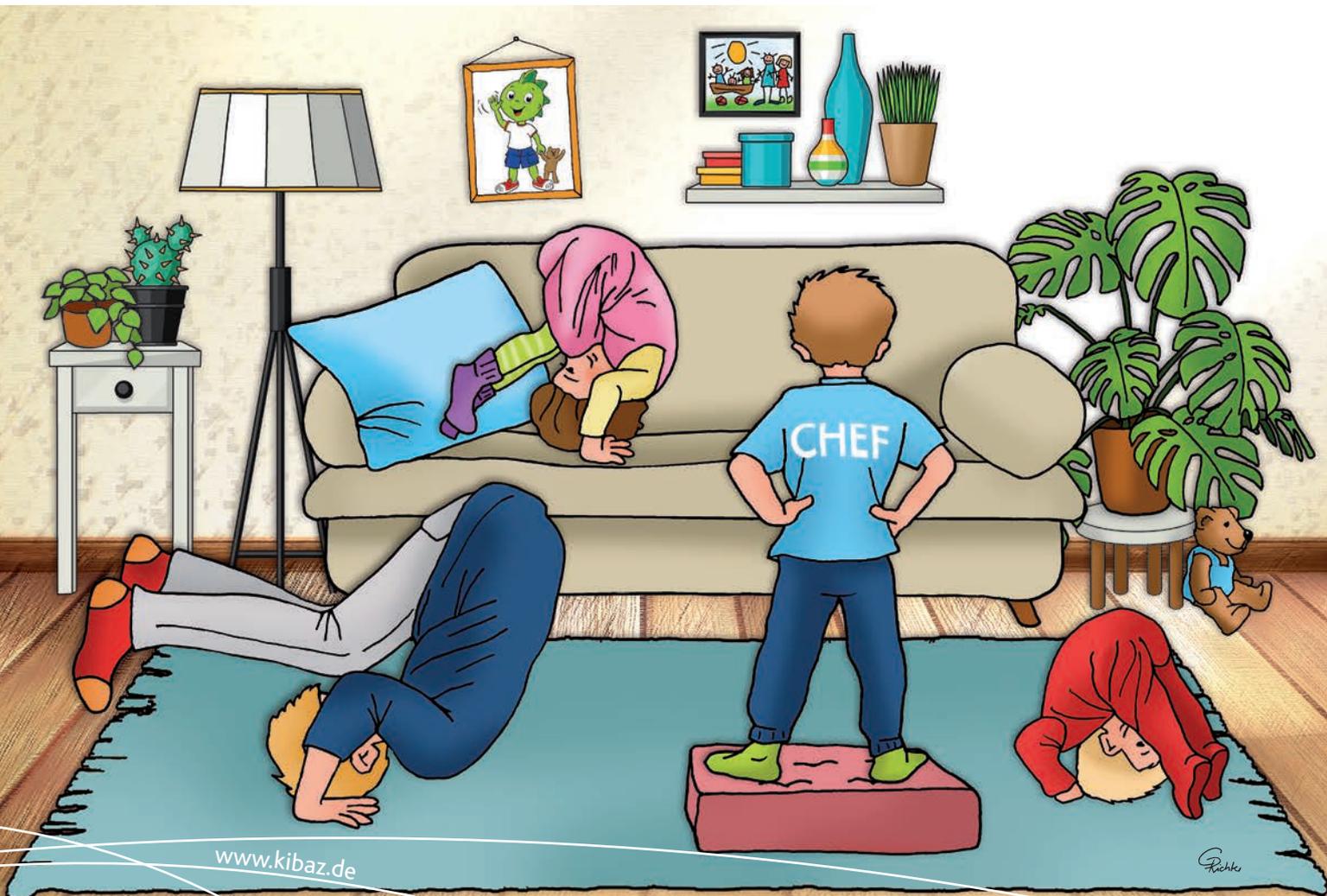


Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Heute bin ich Chef\*in

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Reihum darf jedes Familienmitglied eine Übung vorschlagen, die dann alle mitmachen, z. B. Purzelbaum, Hampelmann, auf einem Bein stehen, ganze Drehung, Hochspringen und mit den Beinen zappeln u.v.m.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmt vorher gesammelte Gegenstände aus dem Wald dazu, z.B. für Kastanienslalom, Blätterbalancewettrennen, auf einem Bein hüpfen mit 5 Eicheln auf der Handflächen u.v.m.</li> <li>• Stellt den anderen komplizierte Aufgaben, z.B. lauf dreimal um den nächsten Sessel, mache 5 Wandliegestütze, krabbel unter dem Tisch durch, lauf rückwärts durch die Küche und mache zum Schluss einen Purzelbaum auf dem Sofa.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Möbel, Herbstmaterial		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren 
<b>Bemerkungen</b>	Jüngere Kinder machen einfach vor und die anderen machen nach!		





Kibaz im Kinderzimmer

# Fühlbar



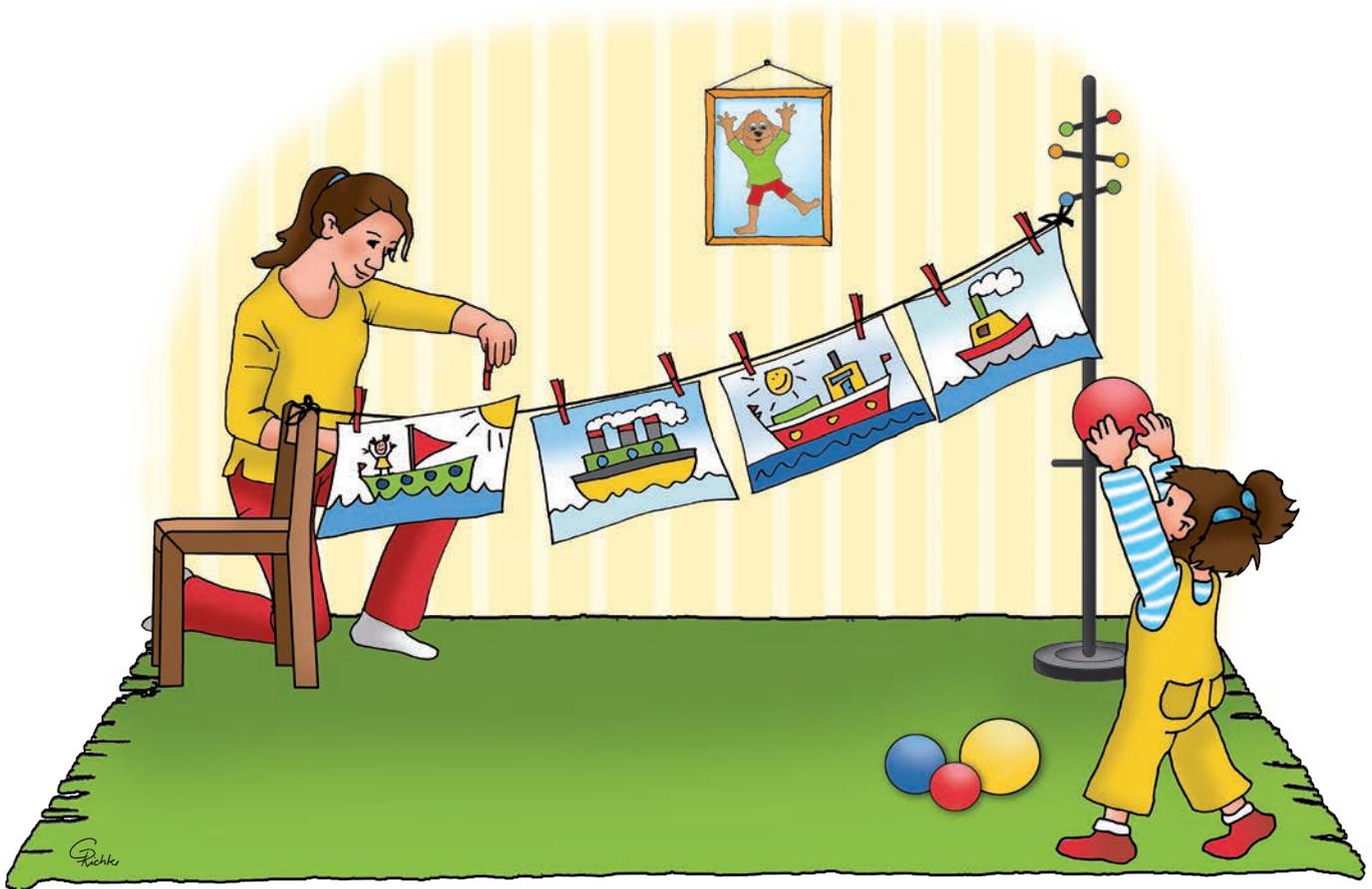
## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	<p><i>Heute gehen die Füße auf Entdeckungsreise!</i> Bauen Sie mit Ihrem Kind einen Fuß-Fühl-Weg auf. Dafür nehmen Sie unterschiedliche Behältnisse, in die Kinderfüße hinein passen, und füllen sie jeweils mit Materialien. Verbinden Sie dem Kind vor Fühlbeginn die Augen, wenn es mag, und begleiten Sie es an der Hand. Der Reiz liegt darin zu erraten, worin die Füße gerade „eintauchen“: Fühlt es sich kalt an oder fest, weich, glibberig ...?!</p>		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mit den Kleinsten:</i> Mit offenen Augen den Weg erproben.</li> <li>• <i>Materialerkundung:</i> Wie fühlt sich das an? Wie heißt das Material?</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	<p>Tablett, Karton, Schüssel, Wäschekorb o.Ä. <i>Zum Füllen:</i> Perlen, (nasse Schwämme), Bausteine, Steinchen, Fell, Lappen, getrocknete Bohnen, Knallfolie, Holzbrettchen, Schmirgelpapier etc.</p>		
<b>Geeignet für Kinder</b>	<p>unter 3 Jahren</p> <p>✓</p>	<p>3 bis 6 Jahre</p> <p>✓</p>	<p>über 6 Jahren</p> <p>✓</p>
<b>Bemerkungen</b>	<p>Auf Kleinstmaterialien bei Kleinkindern unter 3 Jahren verzichten. <i>Verschluckungs- und/oder Erstickungsgefahr!</i></p>		



Kibaz im Kinderzimmer

# Schiffe versenken



## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	Ihr Kind malt auf je ein Papier jeweils ein Schiff als Quermotiv (oder malt ein skizziertes Schiff aus). Hängen Sie gemeinsam das Bild/die Bilder an eine Leine mit je zwei Klammern in den Raum. Ziel ist es, mit Hilfe einer „Kanonenkugel“ das Schiff zu versenken. Dafür wird der Ball so lange gegen das Bild geworfen, bis es abreißt.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Bälle ausprobieren – welche sind besonders gut geeignet?</li> <li>• Die Leine schräg spannen, sodass Bilder unterschiedlich hoch hängen.</li> <li>• Den Wurfabstand vergrößern/verkleinern.</li> <li>• Den Abwurf von einem wackeligen Untergrund (z.B. Kissen) versuchen.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	(vorskizzierte) Papierblätter (DIN A 3); Stifte/Farben; Leine und Wäscheklammern, (Socken-)Bälle; Kissen o.Ä.		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren ○	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
<b>Bemerkungen</b>	Die Leine mit etwas Abstand vor einer Zimmerwand befestigen.		



Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Mit Schwung in die Pfütze

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Nach einem ausgiebigen Regen ziehen wir die Gummistiefel und die Regensachen an und suchen uns in der Spielstraße tolle Pfützen. Jede*r springt solange mit Karacho in eine Pfütze, bis sie leer ist.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle springen von Pfütze zu Pfütze.</li> <li>• Auch mal rückwärts oder auf einem Bein springen.</li> <li>• Das Wasser aus der Pfütze „rausschießen“. Beobachte einmal genau, wie hoch oder weit das Wasser spritzt, wenn Mama oder ein anderes Kind hinein springt?!</li> <li>• <i>Für Ältere:</i> Zähle mit, wie viele Hüpfen hast du gebraucht, bis die Pfütze leer ist.</li> <li>• Fahr mit viel Schwung auf dem Roller durch die Pfütze und versuche, die anderen nass zu „duschen“.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Roller, Bobbycar o. Ä.		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
<b>Bemerkungen</b>	Gute Regensachen schützen den Körper vor dem Auskühlen! Dicke Socken in den Gummistiefeln halten die Füße warm, dann macht das Spiele in den Pfützen auch lange Spaß.		





Kibaz im Kinderzimmer

# Turmbau



## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	Bauen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen möglichst hohen Turm und beziehen Sie die Ideen des Kindes dabei ein. Stellen Sie dafür geeignetes Material bereit, das Ihr Kind auch schon tragen kann. So kommen auch Schuhkartons zu neuen Ehren!		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Spielidee „Den schlafenden Zwerg/Riesen nicht wecken“:</i> Um das Kind oder Mama/Papa herum wird ein Turm oder vor die Person eine Wand gebaut. Wacht der Zwerg/Riese auf, darf der Turm bzw. die Wand zerstört werden.</li> <li>• Andere Materialien einbeziehen, um z.B. auf die Wand „Zinnen“ aus Bechern zu gestalten, oder den Tisch als „Burgtor“ mit dem darauf gestapelten Kartonturm nutzen.</li> <li>• Macht tolle Fotos/Video vom Turmbau und dessen Zerstörung mit raushüpfenden „Hasen“ als Osterüberraschung für Omas/Opas.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Viele unterschiedliche Kartons, Becher, Tisch etc.		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren <input type="radio"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>	über 6 Jahren <input checked="" type="radio"/>
<b>Bemerkungen</b>	Auf festem Untergrund stabil bauen.		



Kibaz im Kinderzimmer

# Zirkus der Kuschteltiere



## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	<i>Manage frei für den besten Kuschtier-Zirkus der Welt!</i> Gestalten Sie mit Ihrem Kind das Kinderzimmer zum Zirkuszelt um! Die Kuschtiere werden zu Zirkustieren: Gefährliche Löwen springen laut brüllend über „Feuerstangen“ (rot umwickelter Kochlöffel), Robben rollen eine Rampe runter, Einhörner fliegen hoch in die Luft und werden wieder gefangen usw.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind wird selbst zum Zirkustier, z.B. durch einen Zauberspruch.</li> <li>• Die Manage wird zur Pferde-Dressur-Bahn und das Kind wird an der „Longe“ geführt und zeigt Kunststücke.</li> <li>• <i>Für ältere Kinder: Kuschtier-Action</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele Kuschtiere in mehreren Räumen verteilen. Auf das Signalwort, z.B. „Affe“, das Tier so schnell wie möglich finden und berühren oder Pfoten schütteln, kitzeln, zudecken etc.</li> <li>• Mit den Kuschtieren bzw. mit den Eltern Akrobatik-Kunststücke erfinden, z.B. „Flieger“ (Bäuchlings auf den Füßen des Unteren liegen, wie auf einem Pfosten).</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Decke oder Tuch, Schnüre und Klammern für das Zelt; Töpfe o.Ä. (Podest für Raubtiere), Brett (Rampe), Seil (Longe), diverse Kuschtiere		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren <input type="radio"/>	3 bis 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>	über 6 Jahre <input checked="" type="radio"/>
<b>Bemerkungen</b>	Ein Bilderbuch gibt tolle Anregungen, um in das Rollenspiel mit Ihrem Kind einzutauchen und fantastische Ideen nachzuspielen.		

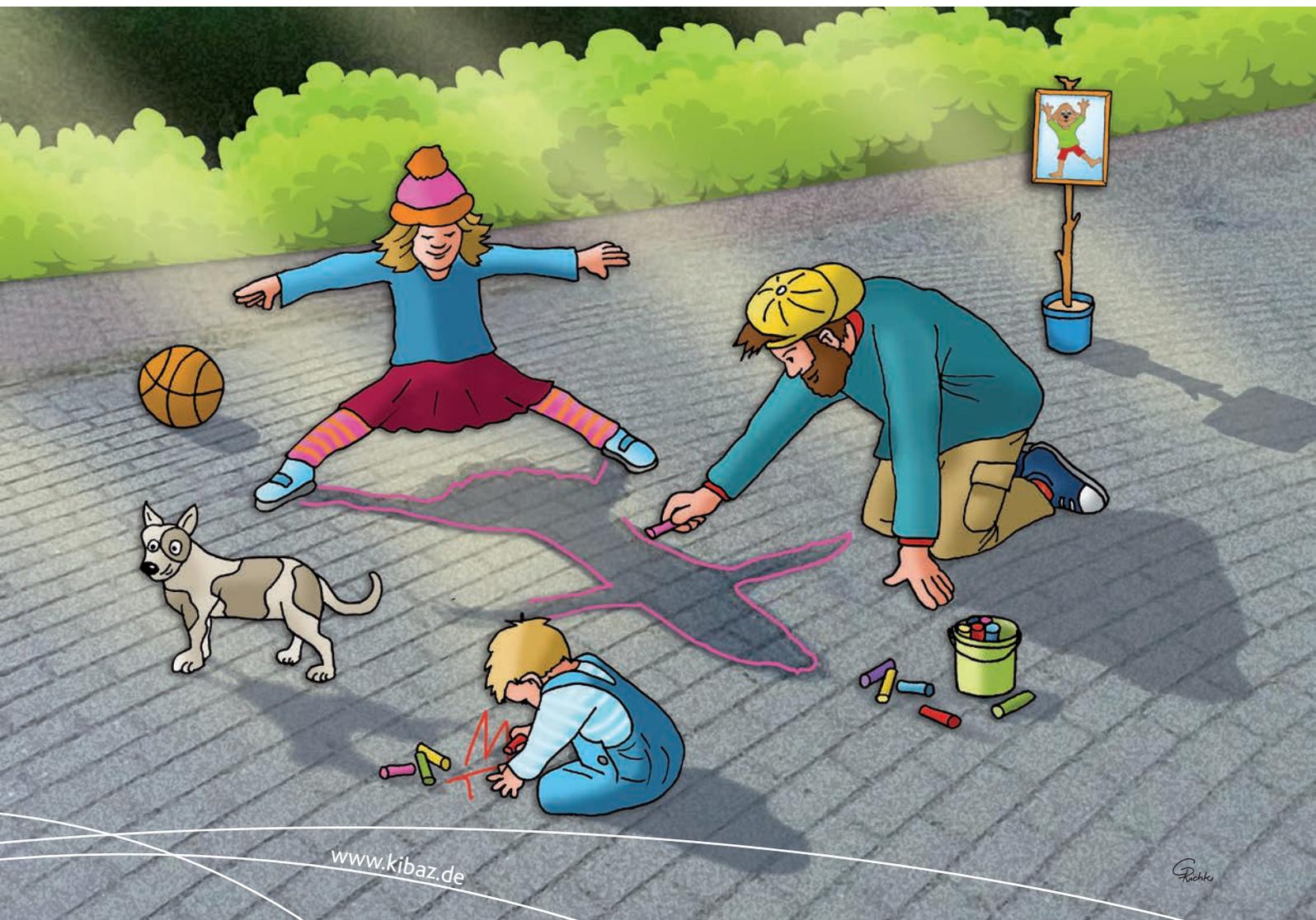


Kibaz-Herbstspiele „Es raschelt im Laub“

# Schattenmalen

## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungs- idee</b>	Wenn im Herbst die Sonne tiefer steht und die Schatten lang werden, ist es Zeit für unsere Schattenkunstwerke. Die Kinder stellen sich phantasievoll hin, so dass sie tolle Schattenbilder auf den Boden werfen. Die Eltern malen die Umrissse mit Straßenkreide nach. Dann wird gewechselt.		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer passt in welches Schattenbild? Wie hat die Person wohl gestanden? Stellt euch genauso daneben oder legt euch in das Bild.</li> <li>• Hüpf über die Schattenbilder. Schwieriger wird es, wenn ihr nur bestimmte Körperteile der Schattenbilder überspringt (z.B. die Beine oder Arme).</li> <li>• Nehmt eure Straßenkreide und zieht den Schattenbildern neue Kleider an! (Bilder ausmalen)</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Straßenkreide		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren 	3 bis 6 Jahre 	über 6 Jahren 
<b>Bemerkungen</b>	Kleinkinder benötigen beim Malen der Umrissse Unterstützung.		





Kibaz im Kinderzimmer

# Kitzelmonster



## Tipps zur Umsetzung

<b>Bewegungsidee</b>	Das Kitzelmonster geht um und will alle zum Lachen bringen. Die Spielidee ist, dass man nicht lachen darf! Wer hält so am längsten durch? Wer lachen muss, wird zum neuen Kitzelmonster!		
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Kitzelmonster darf nicht kitzeln, sondern versucht, durch lustige Geräusche und Faxen machen die anderen zum Lachen zu provozieren.</li> <li>Das Kitzelmonster muss die anderen Familienmitglieder, die sich versteckt haben, zuerst suchen. Wer gefunden wird, darf auf keinen Fall lachen oder wird sofort zum/zur Kitzelmonster-Helfer*in.</li> </ul>		
<b>Materialien</b>	Ggf. ein Betttuch (als Gespenster Verkleidung)		
<b>Geeignet für Kinder</b>	unter 3 Jahren ✓	3 bis 6 Jahre ✓	über 6 Jahren ✓
<b>Bemerkungen</b>	Natürlich ist es am Schönsten, wenn Mama oder Papa das Kind einfach kitzelt. Bieten Sie dem Kind dennoch den Rollentausch an und spielen Sie tapfer mit!		



Kibaz im Kinderzimmer

# Entspannte Kritzelei



*S. Richter*

## Tipps zur Umsetzung

<p><b>Bewegungsidee</b></p>	<p>Suchen Sie und Ihr Kind sich einen gemütlichen Platz, z.B. auf einer kuschligen Decke. Schreiben Sie den folgenden „Brief“ mit einem Finger auf den Rücken Ihres Kindes:</p> <p><i>kleiner Bogen</i> (kleinen Halbkreis von oben nach unten ziehen)  <i>großer Bogen</i> (großer Halbkreis von oben nach unten auf der anderen Rückenhalbseite)  <i>manchmal wird ein Strich gezogen</i> (vom Kopf bis zum Popo einen Strich ziehen)  <i>mal gerade</i> (horizontal eine Linie ziehen)  <i>manchmal schief</i> (diagonal eine Linie ziehen)  <i>ich schreibe einen Brief</i> (mit dem imaginären Stift „schreiben“ wie auf einem Blatt Papier)  <i>ich schreibe einen Brief</i> (... viel Text auf den ganzen Rücken „schreiben“ ...)  <i>an dich!</i> (mit dem Daumen sanft picksen)  <i>mit Punkt, Punkt, Komma, Strich</i> (mit dem Finger malen)  <i>fertig ist das Mondgesicht</i> (einen Kreis malen)  <i>so lieb hab ich dich</i> (Hände feste reiben ... wärmend auflegen und das Kind zum Schluss von hinten in den Arm nehmen)</p>		
<p><b>Variationen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke und wird mit Getränkedeckeln zugedeckt. Bei jedem Ablegen einen sanften Druck ausüben. Zum „Wachwerden“ darf das Kind wild alle Deckel von sich schütteln.</li> <li>• Ein Kind (oder Elternteil) liegt bäuchlings auf einer Decke. Es werden unterschiedlich schwere Steine behutsam auf den Rücken gelegt. Kind sagt, wo es den neuen Stein spürt: „ganz oben auf dem Rücken“, „in der Nähe vom Popo“...</li> </ul>		
<p><b>Materialien</b></p>	<p>Kuscheldecke, Getränkedeckel, unterschiedliche Kieselsteine</p>		
<p><b>Geeignet für Kinder</b></p>	<p><b>unter 3 Jahren</b></p> <p>✓</p>	<p><b>3 bis 6 Jahre</b></p> <p>✓</p>	<p><b>über 6 Jahren</b></p> <p>✓</p>
<p><b>Bemerkungen</b></p>	<p>Auch die Kleinen genießen die ruhigen Momente. Entspannung für Vorschulkinder ist nicht mit der von uns Erwachsenen gleichzusetzen. Die Entspannungszeit sollte dem Alter des Kindes angepasst sein. Es muss auch nicht vollkommen still sein und Berührungen helfen dem Kind, sich auf sich und seinen Körper zu konzentrieren.</p>		



Kibaz im Kinderzimmer

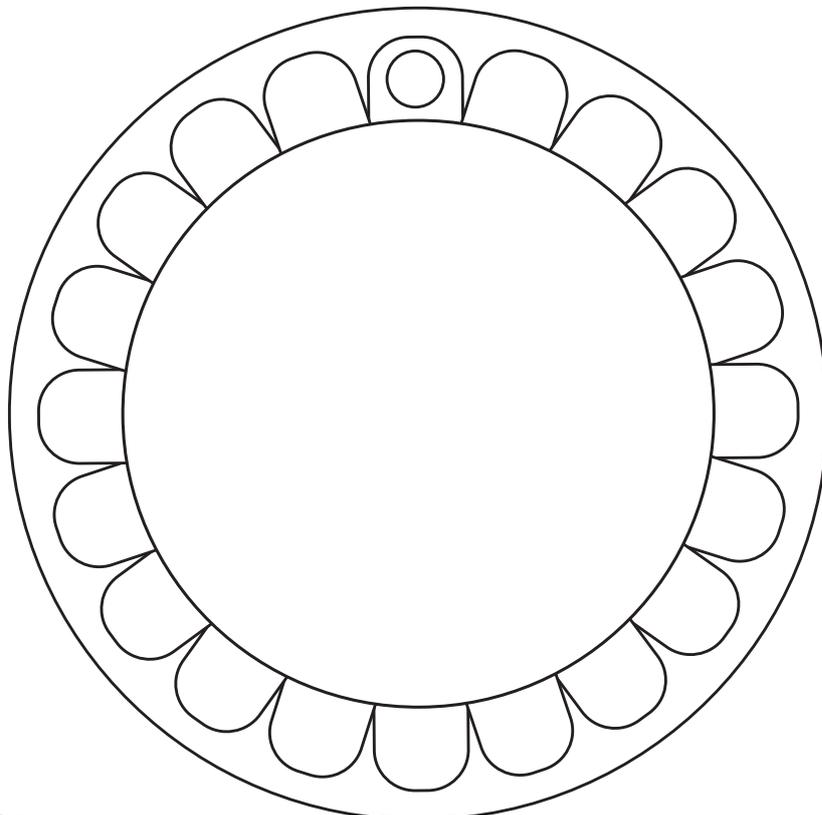
## Medaille basteln

Ihr habt viele Spiele ausprobiert und super gut hin bekommen.

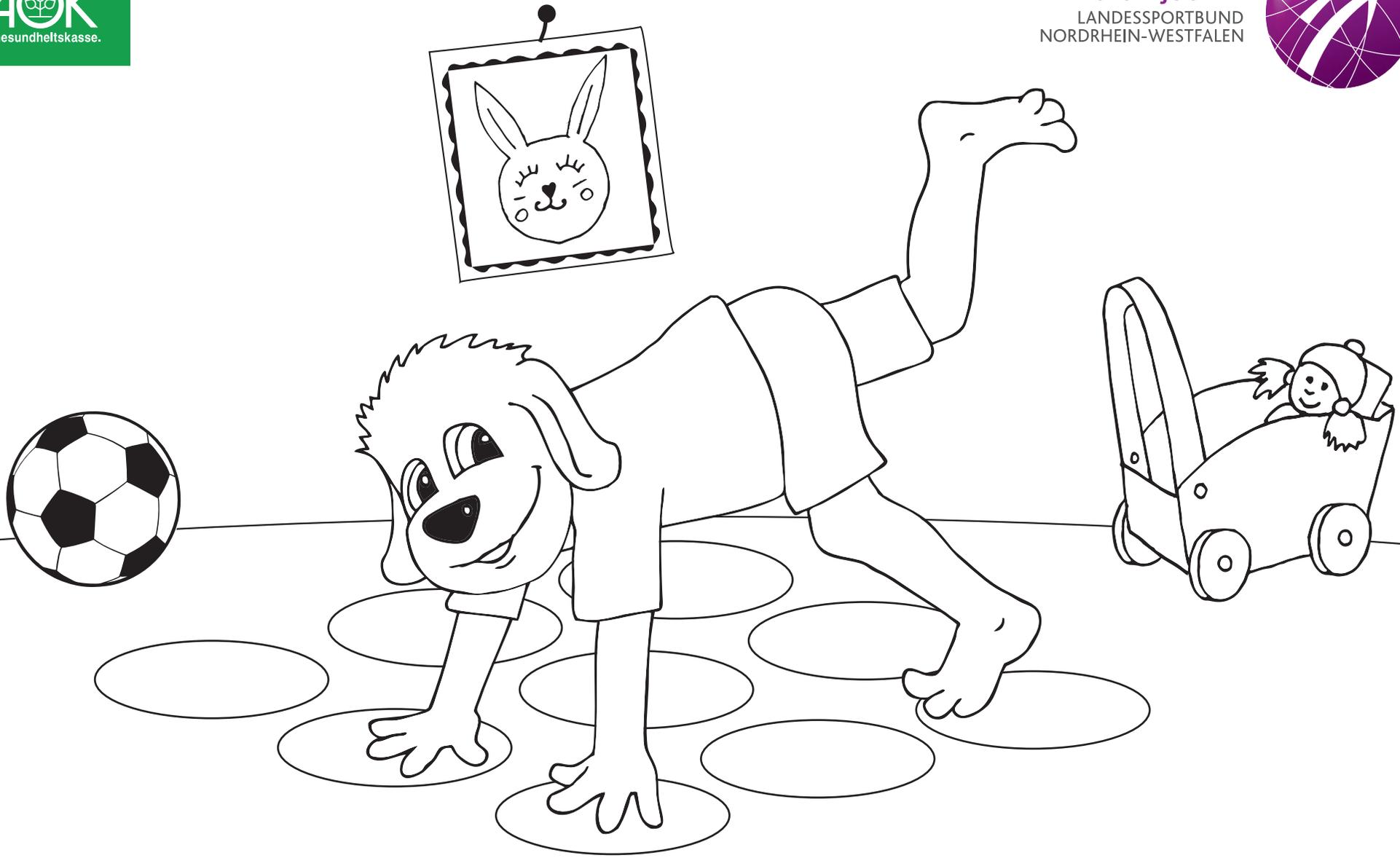
Dann malt die Medaille für Mama, Papa und euch schön bunt aus, schneidet sie vorsichtig aus und klebt sie evtl. auf einen Getränke-deckel (Pappe). Stanzt mit dem Locher ein Loch rein und zieht eine Kordel durch – fertig.

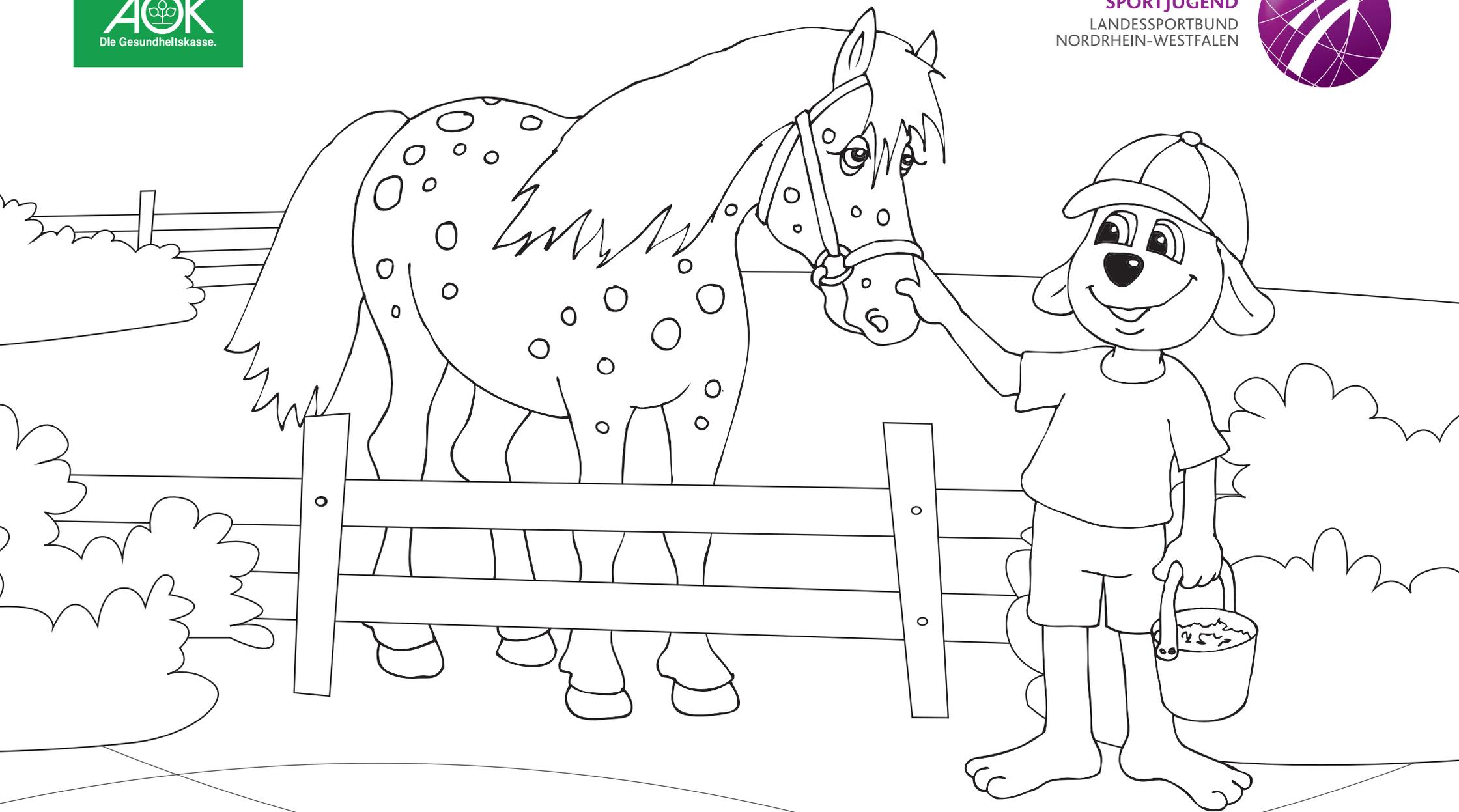
Jetzt kann die Verleihung stattfinden!

Baut ein Podest und macht ein Foto für Oma und Opa oder eure Freunde.











SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



[www.kibaz.de](http://www.kibaz.de)

Kibaz im Kinderzimmer



SPORTJUGEND  
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



[www.kibaz.de](http://www.kibaz.de)

Kibaz im Kinderzimmer