



© Anja Boretzki



## Bewegungsideen fürs Wohnzimmer

 Verlag an der Ruhr



## Liebe Eltern, liebe Kinder,

in der Zeit der Corona-Krise ist alles neu und ungewohnt. Für Sie als Eltern und erst recht für euch Kinder. Die Schulen sind geschlossen, Sportangebote bis auf weiteres ausgesetzt.

An ein Spielen draußen ist außerhalb der vier Wände momentan kaum zu denken ...

Was aber den ganzen Tag tun?

Wir haben vier Spiele mit Bewegungsideen zusammengestellt, die helfen können, sich die Zeit mit viel Bewegung und Spaß zu vertreiben, die ein bisschen für Zerstreuung sorgen und das heimische Wohnzimmer in eine Bewegungsinsel verwandeln.

Wir wünschen Ihnen und euch viel Spaß beim Ausprobieren, viel Durchhaltevermögen und natürlich, dass alle gesund durch diese Zeit kommen!

Ihr und euer Redaktionsteam  
Verlag an der Ruhr





- 1. Eine Family-Challenge (S. 4–6)**  
Bei dieser Family-Challenge sind alle gefordert, denn alle Familienmitglieder treten gegeneinander an und fordern sich heraus. Wer hat am Ende die meiste Puste oder ist am geschicktesten?
  
- 2. Würfele dich fit! Unser Wohnzimmer-Zirkeltraining (S. 7/8)**  
Ein Fitness-Zirkeltraining, das ihr nach dem Zufallsprinzip ausführt.
  
- 3. Lesen mit Bewegung (S. 9/10)**  
Hier müsst ihr genau zuhören, schnell reagieren und laufen, sobald eure eigenen Wörter in der Geschichte vorkommen.
  
- 4. Quizzen mit Bewegung (S. 11–14)**  
Nur Quizfragen beantworten? Nein, hier zählt nicht nur Köpfchen, sondern auch eure Bewegungsfähigkeit!  
Denn: Nach jeder Antwort müsst ihr an einem Rad drehen, das euch eure Bewegungsaufgabe vorgibt. Bei diesem Spiel sind alle die Gewinner!



# Eine Family-Challenge

## Ihr braucht:

- ▶ Challenge-Aufgaben (S. 5)
- ▶ Challenge-Tabelle (S. 6)
- ▶ 1 Stift
- ▶ 1 Stoppuhr
- ▶ 1 Schal
- ▶ Zeitungspapier
- ▶ 1 Papierkorb
- ▶ 3 Schraubverschlüsse
- ▶ 4 DIN-A4-Blätter
- ▶ etwas Platz zum Bewegen

## So geht es:

Füllt zuerst die Challenge-Tabelle auf S. 6 aus. Schreibt dazu alle Personen auf, die an der Challenge teilnehmen.

Lest euch die Challenge-Aufgaben auf S. 5 durch, damit jeder genau weiß, was zu tun ist.

Die oder der Jüngste beginnt mit der ersten Challenge-Aufgabe.

Falls nötig, nimmt eine Mitspielerin oder ein Mitspieler die Stoppuhr, gibt den Startschuss und zählt, wie oft eine Aufgabe in der vorgegebenen Zeit erledigt werden konnte. Die Anzahl wird in die Tabelle eingetragen.

Danach ist die oder der Nächste mit der gleichen Challenge-Aufgabe an der Reihe. Haben alle die Aufgabe bewältigt, trägt ihr die Punkte für diese Aufgabe in die Tabelle ein.

## Und so viele Punkte gibt es für die einzelnen Challenge-Aufgaben:

Die Punkte ergeben sich aus der Platzierung und der Anzahl der Familienmitglieder.

Spielen bei der Family-Challenge zum Beispiel 4 Personen mit, würden sich die Punkte folgendermaßen verteilen:

1. Platz ➔ 4 Punkte
2. Platz ➔ 3 Punkte
3. Platz ➔ 2 Punkte
4. Platz ➔ 1 Punkt

Und damit es nicht unfair zugeht und die Erwachsenen wohlmöglich immer im Vorteil sind, gibt es die einzelnen Challenge-Aufgaben einmal für Kinder und einmal für Erwachsene!

So muss ein Erwachsener zum Beispiel weiter vom Ziel entfernt stehen, damit das Treffen schwieriger wird.

Wer hat am Ende der Challenge die meisten Punkte gesammelt?

Viel Spaß!

### Tipp:

Am Ende der Challenge-Tabelle findet ihr 2 freie Felder. Hier könnt ihr euch zusammen noch weitere Challenge-Aufgaben überlegen und eintragen.





## Challenge-Aufgaben

### Liegestütze

Die **Kinder** machen Kinderliegestütze. Dabei müssen nicht die Fußspitzen, sondern die Knie aufgestützt werden. Die **Erwachsenen** machen „normale“ Liegestütze.

- Wie viele Liegestütze schafft ihr in 1 Minute?

### Schalhüpfen

Legt einen Schal lang auf den Boden. Stellt euch auf eine Seite und hüpf nun seitwärts ohne Zwischenhüpfer hin und her. **Kinder** hüpfen beidbeinig. **Erwachsene** nur auf dem linken Bein!

- Wer schafft in 1 Minute die meisten Hüpfen?

### Volltreffer!

Jeder formt aus Zeitungspapier 3 Papierbälle in Tennisballgröße. Legt eine Abwurflinie fest und stellt einen Papierkorb bereit. Der Abstand zwischen Abwurflinie und Papierkorb liegt bei **Kindern** bei 2 Metern, bei **Erwachsenen** bei 3 Metern.

- Wer trifft mit seinen 3 Papierbällen in den Papierkorb?

### Sofakissen-Kreisen

Nehmt ein Sofakissen und lasst es mit den Händen um die Hüften kreisen. **Kinder** müssen es 15-mal schaffen. **Erwachsene** 30-mal.

- Wer schafft es, ohne dass das Kissen herunterfällt?

### Starker Rücken

Räumt den Esstisch frei. Legt euch mit dem Bauch darauf. Der Oberkörper hängt an der Tischkante über. Die Beine müssen von einem Helfer festgehalten werden, damit ihr nicht vorne überkippt! **Kinder** arbeiten nur mit dem eigenen Körpergewicht. **Erwachsene** müssen zusätzlich ein dickes Buch auf Nackenhöhe halten.

- Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Rücken-Situps?

### Punkte sammeln

Ihr braucht 4 DIN-A4-Blätter. Schreibt auf jedes Blatt eine Zahl: 10, 20, 30, 50. Legt die Blätter in einem Viereck auf den Boden. Versucht nun, 3 Schraubverschlüsse so geschickt zu werfen, dass sie auf den Blättern liegenbleiben. Jeder Treffer zählt so viele Punkte wie auf dem Blatt stehen. Der Abstand zu den Blättern liegt bei **Kindern** bei 2 Metern, bei **Erwachsenen** bei 3 Metern.

- Wer hat nach 3 Versuchen die meisten Punkte gesammelt?



# Challenge-Tabelle

Übung	Name	Name	Name	Name	Name	Name
Liegestütze	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
Schal hüpfen	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
Volltreffer	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
Starker Rücken	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
Sofakissen-Kreisen	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
Punkte sammeln	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:	Punkte:
<b>Punkte-summen</b>						

Sieger der Family-Challenge: .....





# Würfele dich fit!

## Unser Wohnzimmer-Zirkeltraining

### Ihr braucht:

- ▶ so viele Würfel, wie es Mitspielerinnen und Mitspieler gibt\*.
- ▶ 1 freie Würfelfläche (z.B. Esstisch)
- ▶ 1 Bewegungsfläche (Bereich vor dem Sofa, den Sofatisch stellt ihr gemeinsam zur Seite, damit niemand dagegen stößt.)
- ▶ Faltkarten mit Bewegungsaufgaben (S. 8)
- ▶ 1 Schere
- ▶ 1 Uhr

### Tipp\*:



- ▶ Habt ihr nur einen Würfel? Kein Problem. Würfelt einfach nacheinander.
- ▶ Habt ihr gar keinen Würfel Zuhause? Auch kein Problem. Schaut auf der Internetseite [matheretter.de](http://matheretter.de). Hier findet ihr einen Zufallsgenerator, der euch Zahlen zwischen 1 und 6 vorgeben kann.

### So geht es:

Schneidet die Karten mit den Bewegungsaufgaben aus. Faltet sie in der Mitte und stellt sie mit dem Würfelbild gut sichtbar für alle auf. Verteilt sie so auf eurer Bewegungsfläche, dass jeder genügend Platz für die Bewegungsaufgaben hat. Die Karte „Anti-Couch-Potato“ sollte auf dem Sofa stehen.

Die Würfelfläche muss ein paar Meter von der Bewegungsfläche entfernt sein, sodass ihr zwischen Würfelfläche und Bewegungsfläche ein wenig laufen könnt. Habt ihr wenig Platz, könnt ihr mit geschlossenen Füßen von der Würfelfläche zur Bewegungsfläche hüpfen. Am besten ist es, wenn ihr euch jetzt erst einmal die Aufgaben zusammen durchlest und besprecht, was ihr genau an den einzelnen Stationen machen müsst.

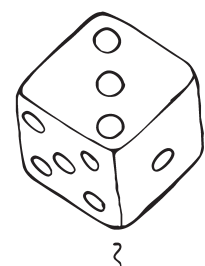
### Wenn alle die 6 Bewegungsaufgaben kennen, kann es losgehen:

Alle starten an der Würfelfläche und würfeln. Sobald ihr eure Würfelzahl seht, lauft oder hüpfet ihr zur passenden Bewegungsaufgabe. Dort führt ihr die Übung aus. Wer mit der Aufgabe fertig ist, läuft oder hüpfet zurück und würfelt erneut und so weiter.

Eine oder einer von euch gibt das Startzeichen und schaut auf die Uhr.

Macht dieses Zirkeltraining 15 Minuten lang.

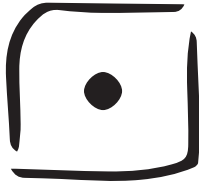
Viel Spaß!



© Anja Boretzki



# Faltkarten Bewegungsaufgaben



hier knicken

## Anti-Couch-Potato

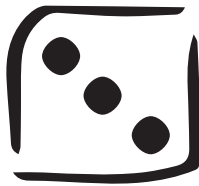
Setze dich auf das Sofa.  
Stehe auf und setze dich wieder.  
Wiederhole dies 30-mal.



hier knicken

## Hampelfrauen und Hampelmänner

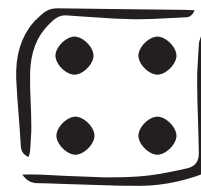
Mache 20 Hampelmänner.



hier knicken

## Bis zur Decke!

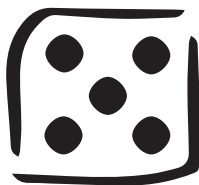
Hocke dich hin und versuche,  
aus der Hocke bis an die Wohnzimmerdecke  
zu springen. Strecke dich dabei so lang du  
kannst. Wiederhole dies 10-mal.



hier knicken

## Seithüpfer

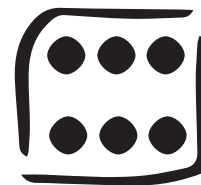
Stelle die Füße schulterbreit auseinander.  
Beuge den Oberkörper leicht nach vorn und  
hüpfe in dieser Haltung 50-mal von einem  
Bein auf das andere. Dein Kopf muss dabei  
immer auf einer Höhe bleiben!



hier knicken

## Knie an Ellenbogen

Stelle die Füße schulterbreit auseinander.  
Hebe nun das rechte Knie und führe gleich-  
zeitig den rechten Ellenbogen zum Knie.  
Sie treffen sich seitlich auf Hüfthöhe. Danach  
Seitenwechsel. Mache dies 20-mal auf  
jeder Seite.



hier knicken

## Luftfahrrad

Lege dich auf den Rücken und fahre  
mit den Beinen Fahrrad. Zähle dabei  
bis 100.





# Lesen mit Bewegung

## Ihr braucht:

- ▶ 1 Lesebuch oder ein beliebiges anderes Buch, Zeitschrift etc.
- ▶ Wortkarten (S. 10)
- ▶ 1 Schere
- ▶ 1 Stift

## So geht es:

Spielt zu zweit oder am besten mit mehreren Spielerinnen und Spielern. Wählt eine Geschichte oder einzelne Seiten aus einem beliebigen Buch oder einer Zeitschrift aus.

Schneidet die Wortkarten aus.

Eine oder einer von euch ist das Vorlesekind. Die anderen sind die Läuferkinder.

Die Läuferkinder teilen sich die Wortkarten untereinander auf und legen sie gut sichtbar vor sich hin.

Setzt euch in einen Sitzkreis.

Das Vorlesekind startet mit dem Vorlesen. Sobald es ein Wort vorliest, das auf einer Karte steht, muss das Läuferkind mit der entsprechenden Wortkarte aufstehen und einmal um den Sitzkreis herumlaufen.

Danach setzt es sich wieder auf seinen Platz.

So geht es weiter, bis die Geschichte zu Ende ist.

## Tipp:



Auf der Seite 10 findet ihr auch leere Wortkarten.

Hier könnt ihr andere Wörter aufschreiben, falls die vorgegebenen Wörter von S. 10 nicht oder zu selten in eurem Text vorkommen.

Schaut euch dazu den Text vorher an und findet Wörter heraus, die besonders häufig vorkommen.



© Anja Boretzki

Viele Spaß beim Lesen und Zuhören!

## Wortkarten



der

die

das

und

auch

aber

er

sie

es



# Quizen mit Bewegung

## Ihr braucht:

- ▶ Quizfragen (S. 12/13)
- ▶ Drehscheibenblatt (S. 14)
- ▶ 1 Stoppuhr
- ▶ 1 Büroklammer
- ▶ 1 Stift

## So geht es:

Spielt zu zweit oder am besten mit mehreren Spielerinnen und Spielern. Kind 1 liest eine Quizfrage vor, die Kind 2 beantworten muss.

Hat Kind 2 die Antwort gewusst?

Falls ja, dreht es am grünen Drehrad und führt die Bewegungsaufgaben passend zu seiner Zahl aus.

Falls nein, dreht Kind 2 am roten Drehrad und führt die Bewegungsaufgaben passend zu seiner Zahl aus.

Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Auch ihm wird eine Quizfrage vorgelesen und so weiter.

Spielt reihum weiter, bis alle Quizfragen vorgelesen wurden.

## Tipp:

Falls ihr noch Lust habt, könnt ihr auf dem Quizfragenblatt (S. 13) weitere Quizfragen eintragen.

Sucht im Internet auf der Seite „Fragfinn.de“ mit dem Stichwort „Scherzfragen“ nach weiteren Quizfragen.



© Anja Boretzki



## Quizfragen

Quizfrage	Antwort
Was spricht ohne Mund?	<i>das Echo</i>
Was schwimmt in einem See und fängt mit Z an?	<i>zwei Fische</i>
Wer macht sich die Welt, widdewidde wie sie ihr gefällt?	<i>Pippi Langstrumpf</i>
Einige Monate haben 30, einige 31 Tage. Wie viele haben 28 Tage?	<i>alle</i>
In welchen Zug passt nur ein einziger Mensch?	<i>in den Anzug</i>
Du hast eine gefüllte Streichholzschachtel und kommst in einen leeren, kalten Raum, in dem nur ein Kohleofen und ein Kamin steht. Was zündest du zuerst an?	<i>das Streichholz</i>
„Wer nicht fragt, bleibt dumm“? ist aus dem Lied welcher Kindersendung?	<i>Sesamstraße</i>
Was ist sauber vor und schmutzig nach dem Waschen?	<i>das Wasser</i>
Welches Tier versteckt sich im Kaffee?	<i>der Affe</i>
Womit hört die Nacht auf und fängt der Tag an?	<i>mit dem „T“</i>
Welchen Tisch kann man essen?	<i>den Nachtisch</i>
Du läufst bei einem Wettrennen mit und überholst den 3. Platz. Wievielter bist du?	<i>Dritter</i>
Was wird beim Trocknen nass?	<i>das Handtuch</i>
Welcher Zahn beißt nie?	<i>der Löwenzahn</i>



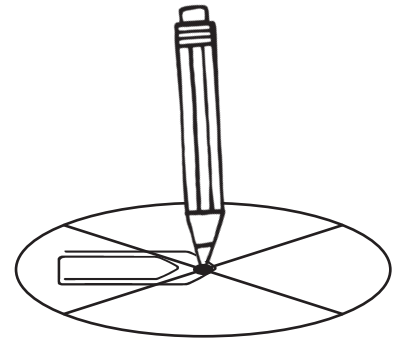
## Quizfragen

Welcher Hase traut sich nicht über einen hohen Zaun zu springen?	<i>der Angsthase</i>
Welchen Spiegel kann man nicht putzen?	<i>den Meeresspiegel</i>
Wer hat 21 Augen und kann doch nicht sehen?	<i>der Würfel</i>
Welcher Peter macht ganz viel Lärm?	<i>der Trompeter</i>
Was tut der Storch, wenn er auf einem Bein steht?	<i>Er hebt sein Bein hoch.</i>
Was bekomme ich, wenn ich ein DIN-A4-Blatt in tausend Teile zerreiße?	<i>Konfetti</i>
Was ist ein Reiter, dem das Pferd weggerannt ist?	<i>ein Sattelschlepper</i>
Was muss man tun, bevor man aus einem Reisebus aussteigen kann?	<i>einsteigen</i>
Welche 3 Zahlen ergeben beim Plus-Rechnen dasselbe Ergebnis wie beim Mal-Rechnen?	<i>Die Zahlen 1, 2 und 3, denn <math>1 + 2 + 3 = 6</math> und <math>1 \cdot 2 \cdot 3 = 6</math></i>



## Drehräder

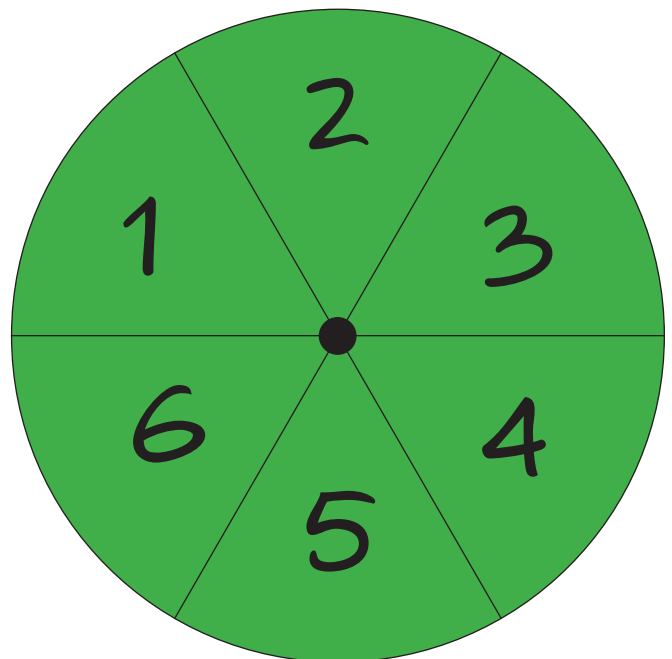
Wählt das passende Drehrad zur Antwort aus.  
 Legt die Büroklammer auf das Drehrad.  
 Setzt den Stift in der Mitte auf.  
 Dreht mit dem Finger an der Büroklammer.  
 Lest die Bewegungsaufgabe passend zur Zahl vor.



Stift: © Anja Boretzki

### Frage richtig beantwortet:

- (1) Verbeuge dich 10-mal vor den Mitspielerinnen und Mitspielern.
- (2) Hüpf 10-mal vor Freude hoch und rufe dabei „Ja, ich wusste es!“
- (3) Klatsche 30 Sekunden lang die Hände über dem Kopf zusammen.
- (4) Setze dich gerade auf einen Stuhl. Stehe dann im Wechsel 10-mal auf und setze dich wieder hin.
- (5) Lege dir ein Sofakissen auf den Kopf. Gehe durchs Wohnzimmer, ohne dass das Kissen herunterfällt. Festhalten verboten!
- (6) Führe 20 Sekunden lang einen Siegestanz auf.



### Frage falsch beantwortet:

- (7) Laufe 5-mal um den Esstisch herum.
- (8) Hüpf auf einem Bein bis zum Kühlschrank und wieder zurück.
- (9) Watschele im Entengang 30 Sekunden lang umher.
- (10) Mache 20 Kniebeugen.
- (11) Hebe 15-mal die Schulter und sage „Ich wusste es nicht!“
- (12) Ziehe deine Socken aus und verknote sie. Wirf sie 20-mal in die Luft und fange sie wieder auf.

