

Kissenspiele

Jeder wählt sich einen Platz im Raum aus. Solltest Du die Kissen bereits im Raum verteilt haben, kann auch jeder sich ein Kissen auswählen. Ihr hüpfst vorwärts, rückwärts, seitwärts über die Kissen. (Bei unsicheren Kindern reicht es auch, wenn sie neben ihrem Kissen auf der Stelle hüpfen oder vorwärts hüpfen)

Bei der zweiten Übung legt ihr das Kissen auf die ausgestreckten Arme und balanciert es zuerst im Stand und dann während des Gehens durch den Raum. (Auch hier für besonders geschickte Kinder die Schwierigkeit erhöhen, indem sie ihr Kissen auf nur einer Hand balancieren.) Ihr könnt euch auch einen Parcours bauen wo ihr Kissen durch balancieren müsst (Stühle zum drüber krabbeln , Kissen auf den Boden zum drübersteigen, Spielzeug in den Weg legen und drum herum laufen, unter den Tisch durchkrabbeln...)...

Die dritte Übung ist eine Partnerübung, die oft auch mit Bällen gemacht wird. Bälle haben jedoch den Nachteil, dass sie oft wegrollen. Das passiert beim Kissen nicht. Ihr stellt euch Rücken an Rücken und gebt ein Kissen zwischen den gespreizten Beinen hindurch und danach über den Kopf. Dadurch trainiert ihr eure Auge Hand und die Körperkoordination. Bei jüngeren Kindern reicht es, wenn sie sich ihre Kissen abwechselnd zwischen den Beinen durchreichen. Die Schwierigkeit bei dieser Übung lässt sich erhöhen, indem ihr zwei Kissen auf einmal weitergebt. Dabei müssen sie darauf achten, sowohl beim Weitergeben als auch beim Abnehmen keines fallen zu lassen.

Die letzte Kissenübung ist wieder eine Einzelaktion. Jeder stellt einen Fuß auf sein Kissen, den anderen auf den Boden und drückt sich mit dem am Boden stehenden Fuß ab. Dabei gleitet es mit dem Kissenfuß über den Boden. Hier müssen die Kinder darauf achten, nicht mit anderen zusammenzuprallen und gleichzeitig ihre Kraft gut zu verteilen, denn der Fuß muss so fest auf dem Kissen stehen, dass man es nicht verliert. (wer einen Teppich hat -da wird es leider nicht funktionieren!)

Zum Ende der Bewegungseinheit macht eine Kissenschlacht gegen Mama und Papa oder eure Geschwister- das macht riesengroßen Spaß □ . Dabei können die Kinder noch einmal ihre Kräfte messen und sich austoben. Zudem wird das Gemeinschaftsgefühl gefördert.