

# 20 Bewegungsspiele für drinnen

## 1. Klammertanz

Diese Tanzvariante benötigt nicht viel Platz, weil es vor allem darum geht, die an der Kleidung festgeklippten Wäscheklammern durch wilde Bewegungen loszuwerden. Gewonnen hat, wer zuerst alle Klammern oder nach einem festgelegten Zeitraum die meisten abgeschüttelt hat.

Achten Sie darauf, dass die Kinder in ausreichendem Abstand zueinander stehen, um sich nicht gegenseitig zu behindern oder schlimmstenfalls zu verletzen. Auch sollten die Klammern nur jeweils ein kleines Stück Stoff umschließen, damit sie abgeschüttelt werden können.

**Tipp:** Wer nicht mitmachen will, hat vielleicht Lust, die Rolle des Fotografen zu übernehmen. So entstehen witzige Schnappschüsse, die die Kinder anschließend zum Malen einer Tanzszene animieren.

## 2. Stopptanz

Legen Sie die Lieblingslieder der Kinder auf und schwingen Sie das Tanzbein. Sobald Sie oder eines der Kinder die Musik stoppen, verharren die Tanzenden in der Bewegung, bis das Lied wieder erklingt. So entstehen witzige Posen, und es ist manchmal gar nicht so einfach, diese zu halten.

**Tipp:** Ein besonderer Spaß ist das Tanzen in Tanzsäcken. Die Kinder lieben es, durch verschiedene Bewegungen dem Tanzsack immer wieder neue Formen zu geben, Tiere darzustellen oder fantastische Schattenspiele an die Wand zu zaubern.

## 3. Regenbogenpuzzle

Jedes Kind bekommt ein Sitzpad o. Ä. als Basis und eine Bildkarte mit einem Regenbogen. Sobald das Signal ertönt, laufen die Kinder durch den Raum und suchen sich nacheinander Gegenstände in den Farben des Regenbogens (Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo, Violett), bis sie sieben Gegenstände gefunden haben, um daraus ihren eigenen Regenbogen zu legen. Dabei darf immer nur ein Gegenstand zur selben Zeit transportiert werden. Am besten klappt das in einer kleineren Gruppe oder in einem ausreichend großen Raum. Sorgen Sie vorher dafür, dass ausreichend geeignete Gegenstände in den richtigen Farben vorhanden sind.

**Tipp:** Die Spielidee lässt sich natürlich auf andere Ideen ausweiten, z. B. geometrische Formen, Dinge aus bestimmten Materialien, mit bestimmten Anfangsbuchstaben etc.

#### 4. Zirkel-Training/Bewegungssituation

Da die Bewegung bei diesem Spiel an festen Stationen stattfindet, benötigen Sie nicht allzu viel Platz. Machen Sie sich gemeinsam Gedanken, welche Übungen oder Aufgaben Sie umsetzen wollen. Denkbar sind z. B. folgende Stationen:

- Hampelmänner/Kniebeugen
- Hocksprünge über eine Bank
- einen Ball über den Kopf heben
- über einen Kasten steigen
- Seilspringen
- Balancieren
- durch einen Tunnel kriechen

Die Kinder haben pro Station entweder einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung oder absolvieren eine feste Anzahl in ihrem eigenen Tempo.

#### 5. Hindernisparcours

Aus Bänken, Kästen, Seilen u. Ä. ist schnell ein Hindernisparcours gebaut. Stellen Sie den Kindern Hilfsmittel zur Verfügung, damit sie selbst kreativ werden. Beim Bewältigen werden sie feststellen, welche Abschnitte zu schwierig oder zu einfach sind und können optimieren.

Als Variante kommen verschiedene Fortbewegungsarten infrage, z. B. kriechen, krabbeln oder (auf einem Bein) hüpfen. Wenn die Zeit gestoppt werden soll, minimieren Sie auf jeden Fall die Verletzungsgefahr, indem Sie Matten zum Polstern verwenden und scharfkantige Gegenstände vermeiden.

Gefahrloser ist es, wenn die Kinder den Parcours so langsam wie möglich überwinden sollen, wobei sie natürlich nicht auf der Stelle verharren dürfen.

**Tipp für Fortgeschrittene:** Um die Schwierigkeit zu erhöhen, lassen Sie die Kinder den Parcours rückwärtslaufend oder mit verbundenen Augen absolvieren, im Team mit einem Partner, der die Kommandos gibt oder führt. Das stärkt nicht nur Koordination und Wahrnehmung, sondern fördert auch Kommunikation, Kooperation und Teamgeist.

#### 6. Höhlenbau

Ein Klassiker, der immer gut ankommt: Stellen Sie den Kindern ausreichend Baumaterial für einen Unterschlupf zur Verfügung. Dazu eignen sich z. B. Decken, Kissen, Matten, Teppiche, Laken und Tücher, sowie Tische und Stühle als Stützbalken. Toll sind auch Kartons in verschiedenen Größen. Aus Hula-Hoop-Reifen bauen Sie ebenfalls schnell ein Gerüst für ein Bettlaken.

Um auf Ideen zu kommen, lesen Sie zuvor z. B. ein Buch über Ritterburgen, Räuberhöhlen oder Verstecke. Doch sicherlich sind Ihre Kinder erfahrene Höhlenbauer und haben genug eigene Ideen.

## 7. Spinnennetz

Für dieses Spiel spannen Sie beispielsweise Seile, Wäscheleinen oder Wollfäden kreuz und quer durch den Raum, indem Sie sie an Möbelstücken oder Hindernissen wie Bänken befestigen. Die Kinder bewegen sich durch das Labyrinth, ohne die Seile zu berühren. Schwieriger, aber auch ein wenig chaotischer wird es, wenn die Durchquerung auf Zeit läuft.

## 8. Bewegungsgeschichten

Bewegungsgeschichten sind eine tolle Mischung aus Unterhaltung, Kreativität und moderater körperlicher Betätigung. Je vertrauter Ihre Kleinen mit Bewegungsgeschichten sind, desto besser gelingen die passenden Gesten. Außerdem laden Bewegungsgeschichten dazu ein, selbst Gesten zu erfinden, z. B. für die aufgehende Sonne, die riesige Wolke oder das plätschernde Bächlein. Die Kinder machen die Gesten entweder gemeinsam oder verteilen die Rollen untereinander.

## 9. Wende das Tuch

Die Kinder stehen gemeinsam auf einem Tuch oder Teppich und versuchen, den Stoff auf die Rückseite zu drehen, ohne ihn dabei zu verlassen. Für dieses Spiel braucht es sowohl Geschicklichkeit als auch Kooperation, und die folgenden Runden werden immer besser klappen, sodass neue Varianten möglich sind: Die Unterlage kann kleiner, das Team größer werden, oder die Kinder dürfen je nur eine Hand benutzen, während sie sich mit der anderen an ihrem Vordermann festhalten.

## 10. Schnitzeljagd

Eine Schnitzeljagd erfordert zwar ein wenig Vorbereitung, kann jedoch alle Jahre wieder oder in verschiedenen Gruppen durchgeführt werden. Überlegen Sie vorab, welche Themen die Kinder gerade besonders begeistern.

Anschließend bereiten Sie kleine Aufgaben vor, z. B. Rätsel oder kleine Sporteinheiten, die nach Erledigung mit einem Hinweis belohnt werden:

- Finde drei rote/runde/weiche Gegenstände.
- Finde drei Abbildungen von Tieren/Vögeln/Fischen.
- Miss die Länge eines Fensters aus.
- Wie viele Stühle/Stuhlbeine gibt es im Raum?
- Finde ein Bild, in dem mindestens 8 verschiedene Farben vorkommen.
- Wie viele Toiletten gibt es?
- Wie viele verschiedene Farben haben die Jacken an der Garderobe?
- Wie viele Bilder hängen an den Wänden?
- Wer findet das dickste Buch?
- Wer findet den kleinsten Teppich?

Wenn nicht alle Kinder jede Aufgabe erledigen, geht es gesitteter zu. In Zweier- und Dreierteams mit einigen wenigen Aufgaben kann sich jede Gruppe unterschiedlichen Fragen oder Bereichen widmen.

**Tipp für Fortgeschrittene:** Das klappt natürlich mit entsprechenden Fragen auch im Außenbereich, indem die Kinder Gegenstände zählen oder sammeln.

### 11. Keiner hört auf mein Kommando

Ein **Spielleiter** steht vor der Gruppe und macht eine Bewegung vor. Der Clou an diesem Spiel: Die anderen Kinder führen das Gegenteil der gezeigten Bewegung aus, setzen sich z. B. hin, wenn der Spielleiter in die Luft springt, oder berühren mit den Händen den Boden, wenn er die Arme in die Luft reckt.

Dabei wird es unweigerlich Diskussionen über die richtige Umsetzung geben, sodass die Kinder sich vielleicht für spätere Runden auf die passendsten Gegenteile einigen und immer wieder neue Vorführ-Bewegungen erfinden. Für jüngere Kinder ist es einfacher, die Bewegungen des Vorturners zu spiegeln.

### 12. Alle Ballons fliegen hoch!

Schaffen Sie eine freie Fläche und pusten Sie ein paar Luftballons auf – idealerweise entsprechend der Gruppengröße und deren motorischen Fähigkeiten. Die Kinder bewegen sich zu Musik durch den Raum, die Ballons werden in die Luft geworfen und sollen auch dort bleiben. Berührt ein Ballon den Boden, kann er aus dem Spiel genommen oder auch wieder in die Luft geworfen werden.

### 13. Hüpfball-Parcours

Schaffen Sie eine freie Fläche und pusten Sie ein paar Luftballons auf – idealerweise entsprechend der Gruppengröße und deren motorischen Fähigkeiten. Die Kinder bewegen sich zu Musik durch den Raum, die Ballons werden in die Luft geworfen und sollen auch dort bleiben. Berührt ein Ballon den Boden, kann er aus dem Spiel genommen oder auch wieder in die Luft geworfen werden.

### 14. Kettenfangen

Ein Kind wird zum Fänger gewählt und muss die anderen fangen. Wer erwischt wird, reiht sich hinter dem Fänger ein, indem er ihm die Hände an die Hüften oder auf die Schultern legt. So wächst die Kette mit jedem Fang um ein Glied, bis schließlich alle Kinder gefangen wurden. Dieses Spiel fördert neben der Motorik auch die Kooperation und Kommunikation, denn das Fangen gelingt nur, wenn sich die Mitglieder der Kette über die Bewegungsrichtung und das Tempo einig sind.

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, variieren die Kinder ihre Art der Bewegung, indem sie hüpfen oder krabbeln. Vielleicht klappt es sogar, dass nur der Fänger und jedes zweite Kind vorwärts laufen, während der Rest sich rückwärts bewegt?

Als weitere mögliche Abwandlung ist, dass sich die Schlange auch seitlich bewegen darf, um beispielsweise ein Kind in einer Ecke am Entkommen zu hindern.

**Achtung:** Es kann beängstigend sein, wenn mehrere Personen zeitgleich auf jemanden zukommen und es keinen Fluchtweg gibt. Behalten Sie daher die Reaktion Ihrer Kinder im Auge und schreiten Sie notfalls ein, wenn Sie bemerken, dass sich jemand unwohl fühlt.

## 15. Schwungtuch-Tauchen

Die Kinder sitzen um das Schwungtuch herum und halten es fest. Ein Kind taucht/kriecht unter dem Tuch hindurch und berührt anschließend den nächsten Taucher. Natürlich sind Abwandlungen möglich, z. B. der Transport eines Balls, der dem nächsten Spieler übergeben wird.

**Tipp:** Auch kleinere Varianten des Schwungtuchs eignen sich hervorragend für Bewegungsspiele in Kleingruppen oder im Wechsel.

## 16. Yoga-Einheit

Yoga bietet die optimale Balance zwischen körperlicher Aktivität und Entspannung. Ob sich die Kinder zu einem Yoga-Märchen bewegen, verschiedene Positionen einzeln üben oder auch abwandeln, entscheiden Sie gemeinsam.

Kinder, die noch keine Erfahrung mit Yoga gesammelt haben, lernen am besten erst einmal verschiedene Asanas (Haltungen) kennen, z. B. durch Kinderyoga-Bildkarten. Übungen und Reime vermitteln die Asanas anschaulich und einprägsam. So gelingen erste eigene Versuche im Handumdrehen.

## 17. Spaß mit den Elementen von Stapelstein

Die Elemente sind vielseitig einsetzbar und regen die Kinder zu immer neuen Spielideen an. Nutzen Sie diese beispielsweise, um einen Hüpf-Parcours zu gestalten oder mit den Kleinen das Balancieren zu üben, z. B. auf einem Bein oder in verschiedenen Posen. Am besten klappt das barfuß bzw. ohne Schuhe. Die Elemente von Stapelstein® sind so leicht, dass die Kinder sie ohne Hilfe bewegen, nach Herzenslust arrangieren und anschließend genauso schnell wieder platzsparend aufräumen.

## 18. Kreisball

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und werfen sich einen Ball zu – am besten unter Namensnennung des Fängers. Wie viele Ballkontakte schafft die Gruppe, bevor der Ball den Boden berührt?

Kniffliger wird es, wenn mehrere Bälle ins Spiel kommen oder die Kinder den potenziellen Fänger nonverbal auf sich aufmerksam machen oder statt des Namens z. B. die Farbe des Pullis nennen. Noch ein bisschen schwieriger ist es, wenn die Bälle verschiedene Größen haben. Alternativ können die Kinder sich die Bälle zurollen. Entkommt der Ball aus dem Kreis oder stoßen zwei Bälle aneinander, beginnt das Zählen der gelungenen Kontakte wieder von vorn.

## 19. Farbsortminent

Wahrscheinlich ist Ihre Einrichtung kunterbunt. Das sind beste Voraussetzungen, um die Farben (besser) kennenzulernen und sich dabei etwas zu bewegen. In die Mitte des Raumes Stellen Sie bunte Boxen in den Farben, die die Kinder anschließend sammeln wollen.

Wichtig ist, dass Sie vorher klar kommunizieren, welche Gegenstände ausgeschlossen sind, z. B. Geschirr, Gegenstände außerhalb des Raums, der eigenen Tasche oder Brettspiele. (Bevor ein Piffikus auf die Idee kommt, alle Spiele auszupacken und die bunten Spielsteine zu sortieren.) Geben Sie den Kindern auch schon den Hinweis, sich gut zu merken, an welchen Platz die Gegenstände gehören, denn natürlich wird hinterher wieder alles zurückgebracht.

Sobald es losgeht, suchen die Kinder alle Dinge und sortieren sie in die Boxen. Vielleicht möchten sich die Kinder auch untereinander absprechen, sodass nicht jede(r) jede Farbe sammelt. Welche Farbe ist im Raum am häufigsten bzw. am seltensten vertreten? Gibt es Farben, die in keine Box so richtig passen?

**Tipp:** Um das Spiel zu verlängern oder schwieriger zu gestalten, können Sie zusätzliche kleine bunte Gegenstände wie Murmeln, Perlen, Bauklötze oder Muggelsteine verstecken – oder als Regel festlegen, dass die Kinder eben nur diese Dinge suchen und sammeln. So minimieren Sie den Zeitraum für das Aufräumen.

## 20. Aufräumspiel

Immer ideal, wenn der Spaß eigentlich schon vorbei ist: Nutzen Sie Aufräumspiele, um Ihre Kleinen zu motivieren und das entstandene Chaos spielerisch zu beseitigen. Ihnen stehen verschiedene Abwandlungen zur Verfügung:

- die Kinder bewegen sich wie ein bestimmtes Tier
- die Kinder bilden eine Kette und reichen die Gegenstände weiter
- zuerst werden die runden Dinge, dann die blauen, dann die weichen aufgeräumt (je nach Kenntnisstand der Kinder können Sie auch alphabetisch vorgehen)
- es wird so leise oder schnell wie möglich aufgeräumt