

## Ball Sport!

### Kegeln

Kinder ab 4 Jahre

Material Ball, Klopapierrollen oder leere Dosen

**So geht's:** Die leeren Dosen oder Klopapierrollen werden zu einer Pyramide aufgestellt. Das Kind stellt sich 1 Meter davon entfernt und rollt den Ball zur Pyramide. Versucht sie umzustürzen.

## Ball Sport!

### Eintüten

Kinder ab 4 Jahre

Material Ball und unsere Papiertüte

**So geht's:** Die Tüte wird mit der Öffnung zum Kind auf den Boden gelegt. Nun kann das Kind versuchen den Ball in die Tüte zu rollen. Wie weit weg kann es wohl liegen und trotzdem den Ball in die Tüte rollen?

## Ball Sport!

### Eimerwerfen

Kinder ab 4 Jahre

Material Ball und Eimer oder Topf

**So geht's:** Das Kind stellt einen Topf in einiger Entfernung auf den Boden. Nun muss es versuchen den Ball in den Topf zu werfen. Jeder Treffer ist ein Punkt.

**Variante 1:** Der Topf kann auch hinter einem Tisch oder Sessel stehen. Dann ist das Treffen schwieriger.

**Variante 2:** Es macht mehr Spaß, wenn zwei Personen gegeneinander antreten.

## Ball Sport!

### Eierlauf

Kinder ab 3 Jahre

Material Ball und einen Löffel

**So geht's:** Der Ball wird auf einen Suppenlöffel oder einen noch größeren Löffel gelegt. Nun kann das Kind versuchen mit dem Löffel durch die Wohnung zu laufen, ohne den Ball zu verlieren.

**Variante 1:** Versucht auf eurem Seil entlang zu laufen.

**Variante 2:** Versucht mit dem Löffel über Hindernisse zu klettern.

## Seil Sport!

### Limbo

Kinder ab 3 Jahre

Material Seil

**So geht's:** Das Seil wird von zwei Spielern in einer bestimmten Höhe gehalten. Die anderen Spieler müssen unter dem Seil durchkriechen. Bei jedem Versuch wird das Seil tiefer gehalten.

*Variante 1: Man darf mit den Händen den Boden nicht berühren.*

*Variante 2: Krabbele wie ein Kriebel oder eine Spinne unter dem Seil durch.*

## Seil Sport!

### Kreisel

Kinder ab 3 Jahre

Material Seil

**So geht's:** Sucht euch eine freie große Fläche. Ein Spieler steht oder kniet in der Mitte und lässt das Seil um sich herum kreisen. Die Mitspieler müssen über das Seil springen, ohne es zu berühren.

*Variante: Je schneller und höher das Seil kreist, desto schwieriger wird es.*

## Seil Sport!

### Seilfangen

Kinder ab 3 Jahre

Material Seil

**So geht's:** Ein Spieler schlängelt das Seil auf dem Boden und ein anderer Spieler versucht es durch zu fangen, indem er daraufhüpft.

## Seil Sport!

### Balancieren

Kinder ab 3 Jahre

Material Seil

**So geht's:** Das Seil liegt in einer Schlangenlinie/ schneckenförmig auf dem Boden. Die Spieler versuchen (barfuß) auf dem Seil zu laufen, ohne daneben zu treten.

*Variante 1: Legt ein Hindernis auf das Seil, über das man steigen muss.*

*Variante 2: Zwei Kinder laufen von beiden Enden los und müssen in der Mitte aneinander vorbeikommen.*

## Tuch Sport!

### Luftikus

Kinder ab 3 Jahre

Material Tuch

**So geht's:** Werfe das Tuch in die Luft. Setze oder lege dich dann schnell auf den Boden. Sitzt du, bevor das Tuch den Boden berührt?

*Variante 1: Drehe dich im Kreis, bevor du dich setzt.*

## Tuch Sport!

### Fang mein Tuch

Kinder ab 3 Jahre

Material 2 Tücher

**So geht's:** Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Beide werfen ein Tuch in die Luft und sollen das Tuch des anderen Kindes fangen. Kein Tuch darf den Boden berühren.

*Variante 1: Beide zählen, wie oft sie es hintereinander schafft.*

*Variante 2: Beide drehen sich im Kreis, bevor sie das Tuch fangen dürfen.*

## Tuch Sport!

### Flitze, flitze

Kinder ab 3 Jahre

Material Tuch

**So geht's:** Das Kind hält sich ein Tuch vor den Bauch. Es muss so schnell laufen, dass das Tuch nicht herunterfällt. Das Tuch darf nicht festgehalten werden.

*Variante 1: Das Tuch an den Rücken legen und rückwärts laufen.*

## Tuch Sport!

### Klau das Tuch

Kinder ab 3 Jahre

Material Tuch

**So geht's:** Die Eltern stecken sich das Tuch an den Gürtel oder die Hosentasche. Es muss am Körper hängen. Das Kind darf versuchen es zu klauen.

*Variante 1: Eltern und Kind haben ein Tuch am Körper. Beide müssen ein Tuch klauen und eines verteidigen.*

*Variante 2: Die Eltern tragen das Tuch bei der Hausarbeit. Das Kind muss sich heimlich anschleichen und versuchen es zu erwischen. Wird es vorher gehört oder entdeckt, muss es neu starten.*

## Tuch Sport!

### Schubkarre

Kinder ab 5 Jahre

Material 3 Tücher

**So geht's:** Das Kind läuft wie eine Schubkarre auf den Händen, die Eltern halten dabei die Beine fest. Die Tücher werden aufgeladen und dürfen nicht herunterfallen. Jetzt läuft los.

*Variante 1: Baut ein paar Hindernisse und Kurven ein.*

## Tuch Sport!

### Jonglieren

Kinder ab 6 Jahre

Material 3 Tücher

**So geht's:** Die Kinder versuchen 2-3 Tücher abwechselnd in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen. Kein Tuch darf den Boden berühren.

*Variante 1: Zwei Personen stehen sich gegenüber und werfen sich 3 Tücher zu. Sie jonglieren miteinander.*

*Variante 2: Mehrere Personen stehen im Kreis. Jede hat ein Tuch. Jetzt müssen alle ihr Tuch zur Person rechts neben sich werfen. Gleichzeitig muss man das Tuch fangen, das einem zugeworfen wird. Wie oft klappt es?*

## Tuch Sport!

### Schleiertanz

Kinder ab 3 Jahre

Material Tuch und Musik

**So geht's:** Das Kind hängt sich ein Tuch über den Kopf. Nun geht eine Musik an. Das Kind kann tanzen und muss dabei aufpassen, das Tuch nicht zu verlieren.

*Variante 1 Man kann auch einfach die Tücher in die Hand nehmen und damit tanzen. Probiert es aus.*

## Tuch Sport!

### Zauberblume

Kinder ab 3 Jahre

Material Tuch

**So geht's:** Nehmt ein Tuch in beide Hände und knüllt es zusammen. Halte die Hände fest geschlossen. Man darf das Tuch in der Hand nicht sehen. Dann öffnet ganz langsam die Hände zu einer Schale. In eurer Hand wächst eine Zauberblume.