

BEWEGUNG IST EIN KINDERSPIEL!

Erinnern Sie sich noch daran, was Sie in Ihrer Kindheit bei schönem Wetter draußen gemacht haben?

Fangen, Seilhüpfen, Gummitwist und all die anderen Spiele. Mit jedem Spiel haben Sie etwas für Ihre Gesundheit getan, den Kreislauf in Schwung gebracht, die Motorik geschult und den Muskelaufbau unterstützt.

Schon eine halbe Stunde toben macht Kinder spürbar fitter. Und Spaß! Oder dachten Sie früher beim Toben an Ihren Körper und Ihre Gesundheit?

Wir haben hier allseits bekannte Straßenspiele für Kinder noch einmal zusammengefasst. Die meisten Spiele sind unkompliziert und man benötigt auch nicht viel, aber sie machen Spaß und sind wirksam.

Also bieten Sie Ihren Kindern bei schönem Wetter doch mal eine Alternative zum Fernseher und Computer.

Viel Spaß beim Bewegen!



Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
Telefon: Infobüro Prävention 030/24086-770
www.die-praevention.de

Gestaltung: BUTTER, Agentur für Werbung GmbH

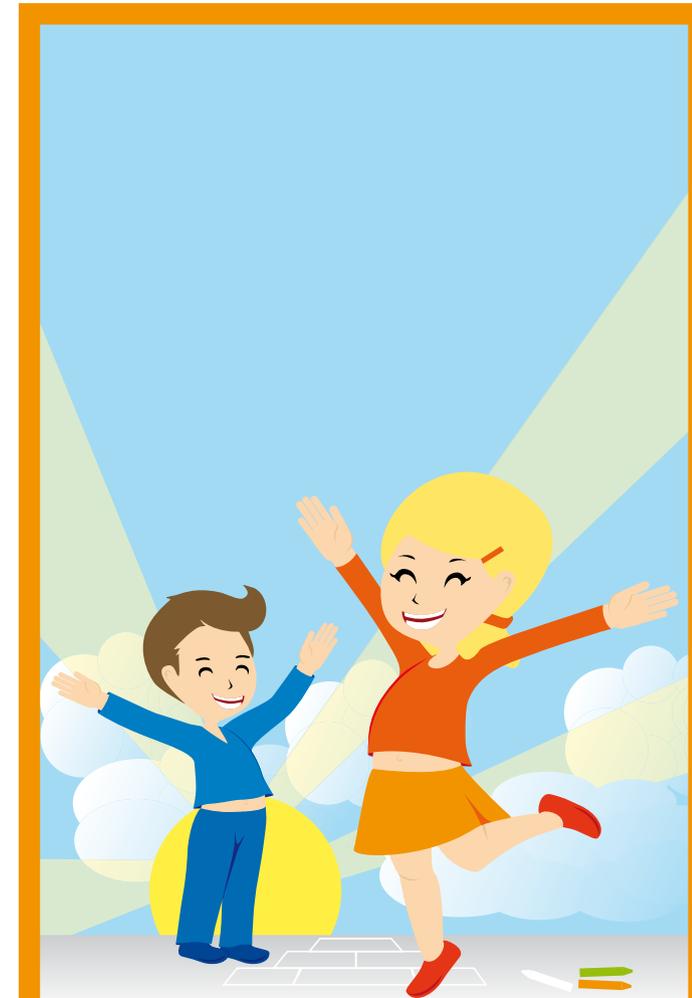
Stand: August 2008, 1. Auflage

Bestelladresse:

Diese Publikation des Bundesministeriums für
Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestell-Nr.: BMG-V-07057
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 01805/778090*
Fax: 01805/778094*
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 481009
18132 Rostock

* Kostenpflichtig. In der Regel 14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz.
Abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich.



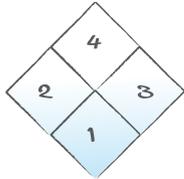
**STARTSCHUSS ZUM
HÜPFEN, RENNEN
UND TOBEN**
SPASS AN BEWEGUNG FÜR KINDER

STRASSENSPIELE FÜR KINDER

Hüpfspiele:

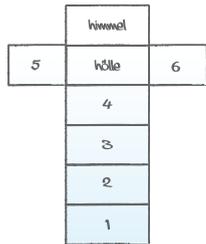


Vier-Hinkepott



Für dieses Spiel malst du vier gleichgroße Vierecke mit Kreide auf die Straße. Spring mit beiden Füßen in das erste Feld, dann mit je einem Fuß in Feld 2 und 3 und wieder mit beiden Füßen in das 4. Feld. Hüpf doch zurück mal rückwärts!

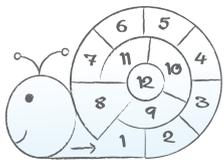
Himmel und Hölle



Male das Spielfeld wie auf dem Bild auf die Straße. Nun hüpfst du von einem Feld zum nächsten auf nur einem Bein. Die Linien dürfen nicht berührt werden. Wenn du einen Fehler machst, ist der nächste an der Reihe. Wer als erstes ohne Fehler gehüpft ist, hat gewonnen.

Schwieriger wird es, wenn du ein Steinchen auf ein Feld wirfst. Dieses Feld musst du dann überspringen. Je mehr also mit-hüpfen, desto schwieriger wird es. Aber: Übung macht den Meister.

Schnecke



Du malst eine große Schnecke mit 12 Feldern auf die Straße. Nun hüpfst du von einem Feld zum nächsten. Dabei darfst du keine der Linien berühren.

Schwieriger wird es noch, wenn du versuchst, ein kleines Steinchen vor dir her zu schießen, ohne dass es auf einer Linie liegen bleibt. Wer als erstes fehlerfrei hin und wieder zurück gehüpft ist, hat gewonnen. Also üb schon mal fleißig!

Hula Hoop:



Hula Hoop

Hierzu brauchst du einen Hula Hoop-Reifen. Du steigst in den Reifen und hältst ihn auf der Höhe deines Bauchnabels fest. Nun gibst du dem Reifen einen kleinen Schwung und bewegst gleichzeitig deine Hüften im Kreis. Nun tanzt der Reifen um deinen Bauch. Auch wenn es nicht gleich beim ersten Mal klappen sollte, probier es weiter!

Gummitwist:



Gummitwist

Du brauchst ein Gummitwist und mindestens zwei Freunde. Zwei von euch steigen in das Gummiband und legen es sich um die Fußknöchel. Der Dritte von euch springt auf verschiedene Arten über das Gummi. Mal direkt ganz drüber, mal in die Mitte und dann wieder raus, auf einem Bein oder was euch sonst noch einfällt. Überlegt euch zusammen eine Reihenfolge, die jeder einmal durchspringen muss. Und wer einen Fehler macht, muss das Gummi halten.

Kinderknoten:



Kinderknoten

Für dieses Spiel brauchst du viele Freunde, je mehr desto besser! Ihr stellt euch ganz dicht zusammen und macht die Augen zu. Fasst mit euren Händen nach zwei anderen Händen. Aber nicht blinzeln. Erst wenn jeder zwei andere Hände gefunden hat, macht ihr wieder die Augen auf. Versucht euch zu entknoten, ohne dass einer loslässt.

Seilspringen:



Einzelseil

Schnapp dir ein Seil und hüpf einfach mal drauf los!

Großes Seil

Wenn du ein langes Seil hast, frag doch mal deine Freunde, ob sie nicht mitmachen wollen. Zwei von euch schwingen das Seil und einer hüpf.

Fangenspielen:



Das Eisenspiel

Fangen spielst du am besten mit vielen Freunden. Einer ist der Jäger und muss die anderen fangen. Wer gefangen wurde, ist als nächstes Jäger. Wer einen Gegenstand aus Eisen berührt, darf nicht gefangen werden. Aber nicht zu lange ausruhen!

Salzsäule

Auch bei diesem Spiel darfst du dich nicht fangen lassen. Denn wer gefangen wurde, muss auf der Stelle zur Salzsäule erstarren und kann nur erlöst werden, wenn er von einem anderen wieder berührt wird. (Wenn das nicht gerade der Fänger ist.)

Englisch-Tick

Die Profis unter euch können dieses Fangspiel ausprobieren: Wer gefangen wurde, ist der nächste Jäger, aber er muss sich an der Stelle, an der er berührt wurde, festhalten. Wer wird der lustigste Fänger?

Schattenfangen

Anstatt euch anzutippen, kann der Jäger auch eure Schatten fangen, indem er drauf springt.