

# 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Donnerstag –Alltagsgegenstände

Diese Spiele lassen sich gut im Familienkreis oder in sehr kleinen Gruppen durchführen und animieren Kinder zu abwechslungsreicher Bewegung. Sie können im Garten, teilweise auf dem Balkon oder in der Wohnung auf begrenztem Raum durchgeführt werden.

## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

---

## Spielen

---

### Becher-Ball-Künstler/-in

Diese Spielform(en) benötigt(en) einen ebenen, glatten Boden, damit die Bälle gut aufspringen. Grundform: Den Ball mit der einen Hand auf den Boden fallen lassen und mit dem Becher wieder auffangen. Regelmässig die Wurf- und Fanghand wechseln (Beidseitigkeit).

### Variationen

- Ball aufwerfen und fangen.
- Den Ball mit dem Becherboden prellen.
- Wer schafft es den Ball aufzuwerfen, sich einmal um die eigene Achse drehen und dann den Ball im Becher wieder zu fangen?

## Miteinander spielen



Stellt euch vis-à-vis, im Dreieck oder Viereck auf und spielt euch den Ball via Boden zu. Nun versucht ihr den Ball jeweils im Becher zu fangen. Wie oft nacheinander schafft ihr es den Ball weiterzuspielen, ohne einen Fehler zu machen? Diese Form funktioniert, wenn man den Ball via Boden oder auf einem Tisch einander zuspült

### Variationen

- Zu zweit, beide haben einen Ball: Dieser wird einander gleichzeitig via Boden zugespielt. Schaffen es Beide den Ball mit dem Becher zu fangen?
- Gleiches Spiel, mit Kommando: Jemand sagt an, ob sich die Familie nach links oder rechts verschieben soll.
- Den Ball einander via Tisch zuspülen.

## Rückschlag Bei-Spiele – Es wird gespielt!



In der hier vorgestellten Form werden die Hände in eine Versandtasche aus Karton gesteckt und los geht es: Spielt einander einen Tischtennisball via Boden zu. Achtet darauf, dass ihr den Ball mit beiden Händen, also mal rechts und mal links, zurückspielt.



Nun markiert ihr am Boden ein Spielfeld und spielt einen Match. Findet eure eigene Spielform und passt euer Spielfeld den örtlichen Gegebenheiten an. Auch die Regeln und Zählweise könnt ihr eurer Spielweise und eurem Spielniveau anpassen. Das Spiel soll EUCH Freude machen und möglichst viele Spielwechsel zulassen. Viel Spass!

## Variationen

- Doppelspiel 2:2
- Gegen eine Wand spielen (Squash)
- Über ein Netz (oder anderes Hindernis) spielen

**Bemerkung:** Mit eigener Kreativität werdet ihr noch weitere Spielformen erfinden und entwickeln!

**Material variieren:** Kehrreichtschaufel, Pfannenuntersatz, Schneidebrett. Und natürlich Tischtennis-, Badminton-, Tennisschläger

---

## Laufen, Springen, Kraft

---



## Luftkissenlauf – «Einkrachen»

Die Folien-Quadrate werden auf dem Boden kreuz und quer ausgelegt. Nun laufen alle rund um die Quadrate und springen, auf ein Signal, beidbeinig auf die rettenden Luftkissen. Wer schafft bei der Landung auf der Folie den lautesten «Knall» durch das Zerplatzen möglichst vieler Luftkissen?

### Variation

- Die Folien werden so ausgelegt, dass man von Quadrat zu Quadrat springen kann, ohne den Boden zu berühren.

## Schnelligkeitstraining



Die Folien-Quadrate werden auf einer Linie ausgelegt. Der Abstand soll ungefähr einer Laufschriftlänge entsprechen. Laufe möglichst schnell und rhythmisch über die Folien-Quadrate. Ziel ist ein schneller, rhythmischer Lauf mit einem aktiven Fussaufsatz.

## Sprungkrafttraining auf der Treppe



Eine Treppe rauf- unter runterspringen, und dabei die Folie krachen lassen, macht mehr Spass. Probiert es aus!

### Variationen

- Beidbeinig die Treppe hochspringen
- Einbeinig hochspringen (Beidseitigkeit!)
- «Hasensprünge»: Mit Händen auf Treppe aufstützen und wie ein Hase hochhüpfen.

## Fuss- und Unterschenkelmuskulatur



- Auf den Fersen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen?
- Auf den Zehenspitzen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen?

## Bauchmuskulatur



- Wer schafft es auf der Folie sitzend, Arme und Beine in der Luft, mit dem Hintern Luftkissen zum Platzen zu bringen?
- Wer schafft es, möglichst lange sitzend zu balancieren und dabei mit den Fingern so viele Luftkissen wie möglich zu zerdrücken?



## Arm- und Rumpfmuskulatur



- In Liegestützposition: Mit den Händen die Luftpolster zum Platzen bringen.

### Mehr zu Alltagsgegenständen

- Lektion: [Zeitungsrolle](#) (pdf)
- Lektion: [Drei gewinnt mit WC-Rolle](#) (pdf)
- Lektion: [Versandkarton und Co.](#) (pdf)
- Lektion: [Laufen und Springen mit Luftpolsterfolien](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**