

Wurfspiele

Eine freie Wand kann ein guter Partnerersatz sein. Es gibt natürlich auch Übungen, die nicht nur allein, sondern auch mit einem Partner durchgeführt werden können.

Einige Beispiele:

- Den Ball mit der rechten Hand werfen und mit der rechten Hand fangen.
- Den Ball mit der linken Hand werfen und mit der linken Hand fangen.
- Den Ball mit beiden Händen werfen, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.
- Zuerst wird der Ball auf den Boden geprellt, dann soll er die Wand berühren, dann aufgefangen werden.

Der Boden ist Lava

Du kannst bei euch zuhause verschiedene Sachen auf dem Boden legen und einen Parcours bauen. Dafür eignen sich besonders gut Kissen, Decken, Teppich oder ähnliches. Dann sagt einer „Der Boden ist Lava“. Von dem Moment an, dürft ihr nicht mehr den Boden berühren, sondern nur noch auf die vorher verteilten Gegenstände treten. Wenn ihr den Boden berührt, „verbrennt“ ihr, denn Lava ist so heiß wie Feuer. Ich bin gespannt, wer länger durchhält – deine Eltern, Geschwister oder du? 😊

Socken-Fußball

Ihr braucht nur ein zusammengelegtes/zusammengezogenes Sockenpaar und schon kann es beginnen. Gespielt wird es wie richtiger Fußball und als Tor können Stühle, Türen oder ein Schrank dienen. Das schöne an dem Spiel ist, dass ihr euch drinnen auspowern könnt, ohne das Etwas zu Bruch geht.

Kissen-Wettrutschen

Jeder, der mitspielt benötigt ein Kissen. Dann setzt ihr euch entweder im Schneidersitz, Kniend oder so wie es für euch am Bequemsten ist auf das Kissen. „Auf die Plätze – Fertig – Los!“ Angeschubst wird nur mit den Händen und das Ziel kann ein Türrahmen oder das andere Ende des Flurs sein.