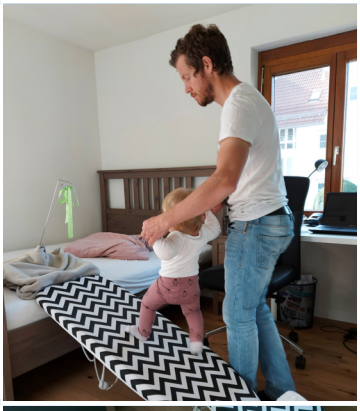
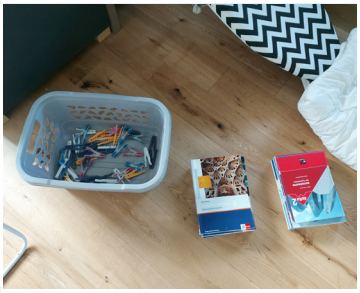
© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

SPORT- UND ABENTEUERWELT FÜR ZU HAUSE

Für unsere kleinsten Sportler wollen wir eine kleine Sport- und Abenteuerwelt bauen. Ihr könnt dafür viele Dinge aus dem Alltag verwenden. Jeder Parkour kann ganz individuell gestaltet werden. Schaut einfach was Eurem Kind am besten gefällt. Hier ein paar Anregungen.

Auf unserem **Videokanal** findest Du noch weitere Workouts für den sportlichen Alltag. Schau mal rein und probiere einfach das ein oder andere Workout aus.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

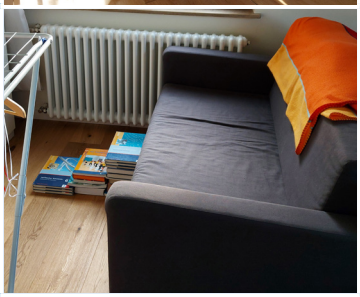
1		**Das Trampolinbett** Als Kindertrampolin könnt Ihr ein Bett, eine Couch oder eine Matratze verwenden. Die Kinder können je nach Alter auf dem federnden Untergrund liegen, sitzen oder springen. Im Sitzen oder Liegen könnt Ihr die Kinder schaukeln / federn lassen, indem Ihr den Untergrund bewegt. Die älteren Kinder können an der Hand oder selbstständig hüpfen. **Wichtig: Achtet darauf, dass möglichst alle Kanten und Ecken mit weichen Materialien abgedeckt sind.**
2		**Kissenlandung** Ein großes Kissen kann als Landeplattform verwendet werden. Die Kinder können sich beispielsweise aus dem Sitzen in das Kissen fallen lassen. Die größeren Kinder können hüpfen und eine Popolandung auf dem Kissen machen.
3		**Bügelbrettrutsche oder –leiter** Für diese Station könnt Ihr ein Bügelbrett, Brett oder für die ganz Kleinen eine stabile Kartonbox nehmen. Sichert diese mit Kissen und/oder Decken ab und achtet vor allem darauf, dass die Konstruktion nicht abrutschen kann. **Schon kann es losgehen!** Die Kinder können runterrutschen, hochkrabbeln, hochklettern, balancieren und vieles mehr.
4		**Bücherhürden** Mit Büchern könnt Ihr verschiedene Hindernisse aufbauen. Die Kinder können über die Bücherhürden drüber steigen, springen oder im Slalom drum herumlaufen / krabbeln. Manche Kinder stapeln auch gerne Bücher oder werfen die Türme gerne um. Es gibt für die Kinder keine Vorgabe. **Richtig ist, was Spaß macht!**
5		**Wäschekorbboot** Ein Wäschekorb oder Karton eignet sich wunderbar als Spielgerät für Kinder. Ein Boot, ein Auto, ein Versteck ... Ihr könnt in den Wäschekorb verschiedene Alltagsmaterialien reinlegen, wie beispielsweise Geschirrtücher, Lumpen, Wäscheklammern, Kochlöffel etc. und schon kann das Spiel beginnen. **Lasst Eurer Fantasie und der Fantasie Eurer Kinder freien Lauf.**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

6

Abenteuertunnel
Ein Abenteuertunnel kann beispielsweise mit einem Wäscheständer gebaut werden. Habt Ihr Euch schon mal unter einen mit Wäsche behängten Wäscheständer gelegt? Das ist wirklich eine ganz neue Perspektive und nicht nur für die Kinder faszinierend. Ihr könnt den Wäscheständer auch mit Luftballons, Luftschlangen oder bunten Geschenkbändern dekorieren. Für die ganz Kleinen ist auch ein Kleiderbügel mit verschieden-farbigen Bändern ein schönes Spielzeug.

7



Büchertreppe
Als Aufstiegshilfe auf das Bett oder eine Couch könnt Ihr beispielsweise eine Büchertreppe bauen. Achtet darauf, dass die Büchertreppe nicht wegrutschen kann.

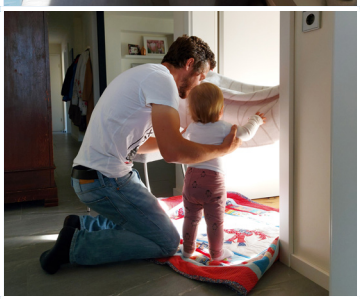
8

Bürostuhlkarussell
Ein drehbarer Bürostuhl kann als Karussell für die Kinder verwendet werden. Bei den kleineren Kindern ist es am besten, wenn Ihr Euch mit ihnen zusammen auf den Drehstuhl setzt.
Schnallt Euch an, die wilde Fahrt kann beginnen ☺

9

Sofarampe
Für die Sofarampe wurde die Rückenlehne des Sofas und der Übergang zum Bett mit Kissen und einer Decke gepolstert. Über die Sofarampe können die Kinder beispielsweise drüberklettern. Die größeren Kinder können auch drüberrollen. Beim Rollen ist wichtig, dass das Kind sein Kinn auf die Brust nimmt und sich rund macht. **Hilfestellung: Mit einer Hand an der Schulter und einer Hand an der Hüfte bzw. am Oberschenkel wird das Kind bei der Rollbewegung unterstützt. Mit der stützenden Hand an der Schulter wird der Kopf/Nacken entlastet. Mit der Hand an der Hüfte bzw. dem Oberschenkel wird das Gesäß angehoben.** Die Kinder können sich auch wie ein Baumstamm rollen lassen.

10



Höhle oder Tunnel
Mit Hilfe von Stühlen und einer Decke kann eine Höhle oder ein Tunnel gebaut werden. Durch den Tunnel können die Kinder durchkrabbeln oder es sich in der Höhle bequem machen. In der Höhle können verschiedene Spielsachen deponiert werden oder Ihr könnt mit dem Kind in der Höhle liegen und ein Buch lesen, mit der Taschenlampe lustige Schattenbilder machen oder Musik hören.