



## Helden privat

### »Der verrückte Drücker«

Peb hat sich eine Fernbedienung gebastelt, mit der er wie von Zauberhand nicht das Fernsehprogramm, sondern seinen Freund Pebber fernsteuern kann. Bei „schnellem Vorlauf“ rast der kleine Pebber durch die Wohnung, bei „Zeitlupe“ dagegen bewegt sich Pebber gaaaaanz laaaangsam! Die beiden haben einen Riesenspaß – und noch verrückter wird es, als Peb den Rückwärtsknopf entdeckt....



.....→ Bewegungsabläufe richtig zu koordinieren, lernen Kinder vor allem in den ersten Lebensjahren. Sie steigern ihre Fähigkeiten vom ersten Robben bis zum aufrechten Gehen. Spielerische Versuche wie schnelles oder langsames Gehen, Rückwärtslauf oder seitliches Springen fördern das Körpergefühl von Kindern und bringen Sicherheit in die Bewegungsabläufe. Eltern sollten daher möglichst viele Bewegungsanreize in den Alltag einbauen, um ihre Kinder spielerisch zu mehr Bewegung zu motivieren.

←.....

## Die Wohnung wird zum Spielplatz

Kinder brauchen ausreichend Möglichkeiten, sich zu bewegen. Dafür benötigt man nicht unbedingt einen großen Garten: Auch in der Wohnung gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Eine Kissen-schlacht im Kinderzimmer, ein Versteckspiel unter Tischen und hinter Vorhängen oder Balancieren auf einer Schnur, die auf dem Boden ausgelegt ist: So wird das Körpergefühl spielerisch gefördert und gleichzeitig hat man eine Menge Spaß.



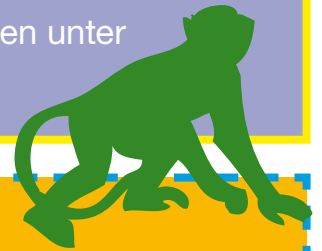
## Das verrückte Klebe-Spiel

Die Kinder geben sich abwechselnd Kommandos: „Nase klebt“, „Po klebt“, oder „rechtes Knie klebt“...Dabei können sie sich mit einem oder gleich mehreren Kindern zusammenkleben. Es wird dann so lange in der Position – so schief sie auch sein mag – verharrt, bis das nächste Kommando kommt. Mit Musik macht das Spiel besonders viel Spaß.



## Das Dschungel-Wohnzimmer

Ein tolles Spiel für langweilige Regentage: Zu Hause wird ein Hindernisparcours aufgebaut und die Wohnung wird zum Abenteuer-Dschungel. Die Kinder krabbeln unter, über oder durch Stühle, balancieren auf einem Seil oder Wollfaden, schlängeln sich um Tischbeine, kriechen unter große Decken...



## Action Kids

Auch Familien, die nicht auf dem Land wohnen oder einen kleinen Garten besitzen, können sich auf Spielplätzen und in Parks an frischer Luft bewegen. Viele tolle Tipps für actionreiche Wochenendausflüge rund um Berlin oder abenteuerliche Spielplätze in der Stadt bietet das Buch „Action Kids Berlin“. Das Buch mit den Ideen, die bewegen gibt es auch für Hamburg, München, Leipzig, Köln, Stuttgart und das Rhein-Main Gebiet. Zudem haben die lokalen Sportvereine tolle Angebote.