



Helden privat

»Das Sportfest zu Hause«

Peb und Pebber wollen gerade zu einem Sportfest im Park aufbrechen, als es draußen zu gewittern beginnt. Erst sind beide sehr enttäuscht, dann kommt Peb aber auf die Idee, das Sportfest einfach ins Hauptquartier zu verlegen. Er malt sechs durchnummerierte „Sportarten“ auf ein Schild. Beide würfeln abwechselnd und schon bald haben sie jede Menge Spaß beim Hüpfen, Krabbeln und Balancieren.



.....→ Nicht immer können Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang an der frischen Luft ausleben. Vor allem in der Stadt fehlt es häufig an Spielplätzen in der Nähe und gelegentlich ist einfach auch das Wetter zu schlecht. Es gibt aber auch zu Hause eine Vielzahl von Möglichkeiten für Bewegungsspiele, bei denen nicht gleich die ganze Wohnungseinrichtung zu Bruch geht. Je mehr solcher Spiele Sie kennen, um so seltener kommt für Ihr Kind Langeweile auf.



Das Pärchen

Ein Kind stellt sich bei einem großen Kind oder Erwachsenen vorne auf die Füße (Bitte vorher Schuhe ausziehen!). Dieser muss jetzt mit seinem Partner gehen oder tanzen. Kann man auch mit Teams spielen. Gewonnen hat dann das Team, welches es am längsten schafft aufeinander zu bleiben.

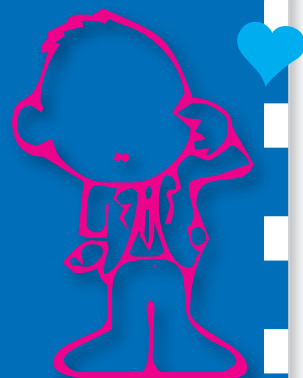


Hindernisparcours

Ein tolles Spiel für langweilige Regentage. In der Wohnung wird ein Hindernisparcours aufgebaut. Die Kinder müssen unter, über oder durch Stühle krabbeln, auf einem Seil oder Wollfaden balancieren, sich um Tischbeine schlängeln, unter große Decken kriechen und so weiter. Lassen Sie Ihrer Fantasie einfach freien Lauf! Weitere Spielideen unter www.pebundpebber.de

Das Spiegelbild

Zwei stehen sich gegenüber. Das können Sie und Ihr Kind sein oder zwei Kinder. Einer macht langsam Bewegungen vor, die der andere wie in einem Spiegel nachmacht.



Das Toben an der frischen Luft ist für Kinder sehr wichtig und eine gute Möglichkeit, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Aber auch zu Hause brauchen sie Gelegenheiten, um aktiv zu sein. Gehen Sie einmal mit dem „Bewegungsblick“

durch die Wohnung. Gibt es Platz, wo ein Kind einen Purzelbaum machen kann? Kann es irgendwo hinaufklettern? Kann es Hindernisparcours, Rutschbahnen, Höhlen und Verstecke bauen? Spielen und Bewegen verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit und die koordinativen Fähigkeiten der Kinder. Gesundheit und Kreativität werden gefördert, Unfall- und Verletzungsgefahr gemindert.



„Peb & Pebber – Helden Privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de