



Helden privat

»Der Plumpsack«

Peb und Pebber wollen „Der Plumpsack geht um“ spielen. Sie merken aber schnell, dass das zu zweit nicht funktioniert. Zum Glück kommt eine Gruppe Katzen vorbei, die auch gerade mit dem Plumpsack-Spiel beginnen will und noch Mitspieler sucht. In der Gruppe macht es dann richtig Spaß.



.....→ Manche Spiele und Sportarten funktionieren allein einfach nicht – und selbst wenn es funktionieren würde, macht das Spielen gemeinsam auf jeden Fall mehr Spaß. Ein wichtiger Vorteil kommt bei Spiel und Sport in der Gruppe noch hinzu: Zu Hause ist oft wenig Platz zum Herumtollen und auf der Straße drohen die Gefahren des Straßenverkehrs. Ein Sportverein mit Vorschulprogramm oder eine Kinderturngruppe bieten Raum für Bewegung, professionelle Betreuung und einen festen Bewegungstermin in der Woche. ←.....

Zusammen macht Sport mehr Spaß

Sport und Spiel machen in der Gruppe einfach viel mehr Spaß als allein. Eine ideale Einrichtung hierfür ist der örtliche Sportverein. Ihr Kind kann sich hier nicht nur bewegen und richtig auspowern, sondern lernt auch noch ganz nebenbei neue Freunde kennen. Außerdem wird durch die Bewegung in der Gruppe die soziale Kompetenz gefördert. Um einen geeigneten Verein zu finden, besuchen Sie doch einmal die Internetseite des Bundesverbandes Deutscher Vereine und Verbände unter www.bdvv.de. Hier finden sie ein umfangreiches Verzeichnis von Sportvereinen.



Bäumchen, wechsele dich

Jedes Kind sucht sich einen Baum. Alternativ kann man auch Stangen, Pfosten oder irgendeine andere Markierung benutzen. Die Kinder sollten nicht zu weit auseinander stehen. Ein Kind ist der Fänger und steht in der Mitte. Wenn der Fänger nun ruft: „Bäumchen, wechsele dich“ müssen alle Kinder sich einen freien Baum suchen. Derjenige, der abgeschlagen wird, ist der neue Fänger.

Kinderturnen ist die motorische Grundlagen- ausbildung für Kinder. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten: Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Deshalb ist Kinderturnen ein wichtiger Bestandteil der Arbeit des Deutschen Turner-Bundes. Bundesweit werden in den Vereinen gut 1,7 Millionen Kinder betreut.

Fährmann, wie tief ist das Wasser

Ein Kind ist der Fährmann, die anderen stehen etwa 20 Meter entfernt gegenüber. Das Spielfeld sollte seitlich begrenzt sein. Die Kinder rufen: „Fährmann, Fährmann, wie tief ist das Wasser?“ Der Fährmann antwortet darauf ganz wie er möchte mit „tief“, „flach“, „seicht“, „wellig“, „ozeantief“ usw. Daraufhin rufen die Kinder: „Und wie kommen wir hinüber?“ Der Fährmann antwortet: „mit hüpfen“, „rennen“, „laufen“, „auf allen vieren krabbeln“, „schwimmen“ usw. Nun müssen sich der Fährmann und die Kinder auf die vorgegebene Weise bewegen. Wer vom Fährmann abgeschlagen wird, muss helfen die anderen zu fangen. Der Letzte wird neuer Fährmann.



„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform 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