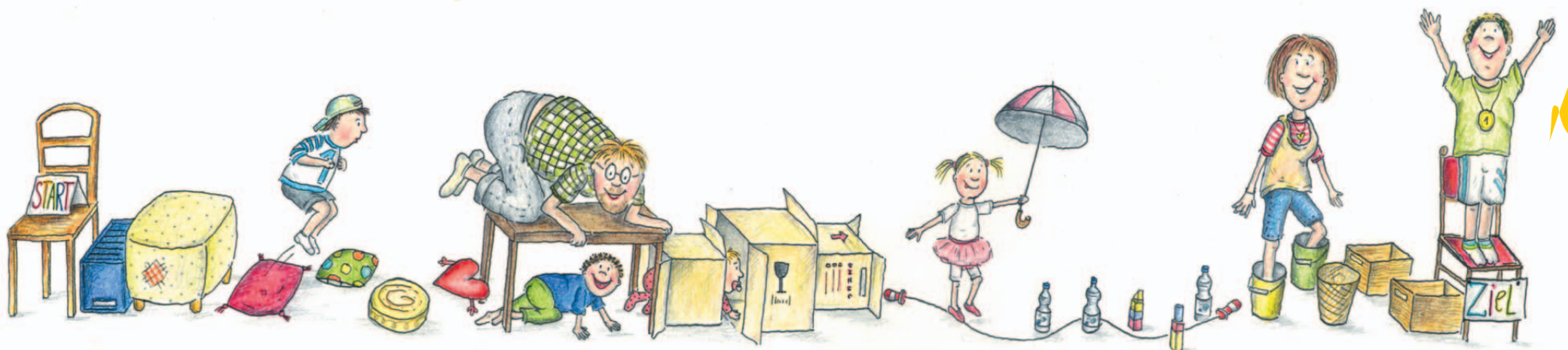




BEWEGUNGS- KALENDER

2011





Liebe Kinder, liebe Eltern,

in diesem Kalender findet ihr jede Menge Spiele, die ihr zu Hause, auf dem Spielplatz, im Kindergarten oder auf dem Schulhof spielen könnt. Hier findet ihr Tipps,

- wenn euch mal langweilig ist
- wenn ihr euch bewegen wollt
- wenn ihr Ideen für euren Kindergeburtstag sucht
- wenn ihr nicht wisst, was ihr in eurem kleinen Kinderzimmer spielen könnt...

Die meisten Spiele könnt ihr zu zweit spielen - mit einer Freundin, einem Freund, euren Geschwistern, Mama oder Papa.

Auch Ihnen als Elternteil möchten wir mit diesem Kalender eine Unterstützung an die Hand geben. Hier erhalten Sie einige Ideen und Informationen, wie Sie die Bewegung Ihrer Kinder anregen und fördern können.

Ich wünsche euch und Ihnen viel Spaß!

Euer

Jan Holze

Wer ist die Bewegungsmeisterin? Wer ist der Bewegungsmeister?

Wenn ihr zeigen wollt, wie viel ihr euch bewegt, dann malt das doch einfach hier unten auf! Jeden Abend (zum Beispiel kurz vor dem Abendessen) könnt ihr euch den Kalender nehmen und ein kleines Zeichen in das Kästchen des Tages malen: zum Beispiel einen Schulranzen für den Schulsport, einen Turnbeutel für den Sport im Sportverein, eine Badehose fürs Schwimmen gehen...



Jeder kann sich eine eigene Farbe für die eigenen Symbole aussuchen. So erkennt ihr immer, wer welches Zeichen gemalt hat. Ihr könnt euch eure eigenen Zeichen ausdenken und seht so, an welchen Tagen ihr euch vielleicht nicht so viel bewegt habt. Wenn das oft vorkommt, überlegt euch zusammen mit euren Eltern, was ihr dagegen tun könnt. Wenn euch die Ideen dazu fehlen, dann schaut euch die vielen Beispiele an.

Eltern-Ecken

Gemeinsam geht's besser - Eltern als Mitspielende

Familien sollen gemeinsam in Bewegung gebracht werden, durch spielerisch-sportliche Angebote, die zeitlich und räumlich gemeinsam durchgeführt werden. Das heißt Eltern und Kinder, sowie Freunde und andere Familien bewegen sich zur gleichen Zeit, am gleichen Ort. Eltern und Kinder bewältigen die Bewegungsaufgaben gemeinsam. Eltern nehmen nicht, so wie im traditionellen Sport oft üblich, die Zuschauerrolle ein, sie sind Mitspielende. In diesem Kalender finden Sie jeden Monat einen Tipp, wie Sie Ihre Kinder zur Bewegung anregen und bei der Bewegungsförderung unterstützen können.

Wie finde ich den richtigen Sportverein?

Sport macht dir Spaß, aber allein ist es zu langweilig? Dann such dir doch einen Sportverein! Dort kannst du gemeinsam mit anderen Kindern tolle Spiele spielen, super Geräte ausprobieren und neue Freunde finden. Im Sportverein geht es übrigens nicht immer darum, wer der Beste ist. In fast jedem Sportverein gibt es auch Gruppen für Kinder, die sich einfach nur bewegen wollen, weil es ihnen Spaß macht.

Den nächsten Sportverein findest du auf der Internetseite deiner Stadt oder Gemeinde.

Fast alle Sportvereine bieten übrigens kostenlose Schnupperstunden an.

WETTBEWERB

...werde zur Bewegungsdetektivin
...werde zum Bewegungsdetektiv

Du hast dir selbst ein Bewegungsspiel ausgedacht und willst es anderen zeigen?

Dann male, zeichne oder bastle diese Idee. Du kannst auch Fotos oder Videos machen, z.B. von deinen eigenen Schneemonstern oder deinem Bewegungsparcours. Schicke uns deine Idee zu und gewinne monatlich einen von 100 tollen Preisen:

- 1. - 20. Preis:** Je ein Spiel „Gänsemarsch“ der Firma Haba
21. - 100. Preis: Je eine DVD der Fernseh-Helden „Peb & Pebber“ oder ein Buch mit Spiel- und Ernährungstipps.

Schicke deine Idee an:
Deutsche Sportjugend
Bewegungsdetektiv
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

(Vergesst bitte nicht, euren Namen,
euer Alter und eure Adresse als
Absender aufzuschreiben)



Die besten Vorschläge werden jeden Monat im Internet unter www.kinderwelt-bewegungswelt.de veröffentlicht, damit andere Kinder sie sich anschauen können.

Letzte Einsendung bis zum 4. Januar 2012.

Eisskaten

Habt ihr zu Hause einen glatten Boden? Versucht doch mal, auf Socken über diesen Boden zu rutschen. Wer schafft die weiteste Strecke?

SCHNEE & EIS

Skilaufen

Baue aus Bauklötzen, Kastanien, Joghurtbechern oder anderen Gegenständen eine Slalomstrecke (zick-zack) auf einem glatten Boden auf. Stelle dich nun mit jeweils einem Fuß auf eine Teppichfliese. Versuche mit großen Schritten (Bewegung wie beim Ski-Langlauf) möglichst schnell und ohne die Gegenstände zu berühren, die Slalomstrecke zu durchlaufen.

Tipp: In Einrichtungshäusern bekommt man häufig kostenlose Teppichreste, die man für solche Spiele gut verwenden kann.



Schlittenslalom

Hast du schon einmal versucht, mit dem Schlitten im Slalom (zick-zack) zu fahren? Als Hütchenersatz kannst du kleine Schneehaufen bilden, die du dann mit deinem Schlitten umfährst.

Schneemonster

Wenn euch Schneemänner zu langweilig sind, dann denkt euch doch eure eigenen Schneemonster aus!

Dies könnt ihr z.B. fotografieren und damit an unserem Wettbewerb teilnehmen.



Eltern-Ecke

Abenteuer mit Schnee und Eis

Kindern machen Schnee- und Eiserlebnisse mit oder ohne Wintersportgeräte einfach Freude. Schneeballschlachten, Schneeberge erklimmen oder auf Tüten rutschen sind nur ein paar von unzähligen Möglichkeiten. Mit der richtigen Kleidung und Ausrüstung sind selbst kalte Tage und Schmuddelwetter kein Problem. Das Schneeschippen ist für Sie langweilig und lästig? Machen Sie es zu einem gemeinsamen Erlebnis mit Ihren Kindern! So macht es allen Spaß und geht auch noch viel schneller.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

					1 Neujahr	2
3	4	5	6 Heilige Drei Könige*	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	* nicht in allen Bundesländern					



WERFEN & FANGEN



Reifenbasketball

Stelle dich ca. 2 Meter vor den Reifen. Wirf den Ball so an die Wand, dass der zurückspringende Ball genau im Reifen aufspringt. Zähl deine Punkte! Pro Treffer gibt es 1 Punkt.

Eierwurf

Beschrifte eine leere Eierpackung ohne Deckel mit den Zahlen 1-6 bzw. 1-10. Stelle nun den Eierkarton auf den Tisch und stelle dich in einem Abstand von ca. einem Meter davor auf. Versuche nun mit dem Tischtennisball oder Papierball in den Eierkarton zu treffen. Zähle deine Treffer und addiere die Punkte. Um die Aufgabe zu erschweren, vergrößere den Abstand oder wirf auch mit deiner anderen Hand.

Hoch hinaus

Du darfst in eurer Wohnung nicht mit einem Ball spielen? Da haben deine Eltern recht! Aber wie ist es mit einem Luftballon? Wirf den Luftballon hoch. Wie oft kannst du klatschen, bevor du ihn wieder auffängst? Für kleinere Kinder: Kannst du den Luftballon bis an die Decke werfen? Wenn das noch zu hoch ist, dann versuche es erst einmal mit dem Türrahmen.

Ballkünstler

Kannst du diese Kunststücke nachmachen?

- Ball hochwerfen, klatschen, fangen
- hochwerfen, Boden mit den Händen berühren, aufstehen, fangen
- hochwerfen, hinsetzen, im Sitzen fangen
- hochwerfen, drehen, fangen

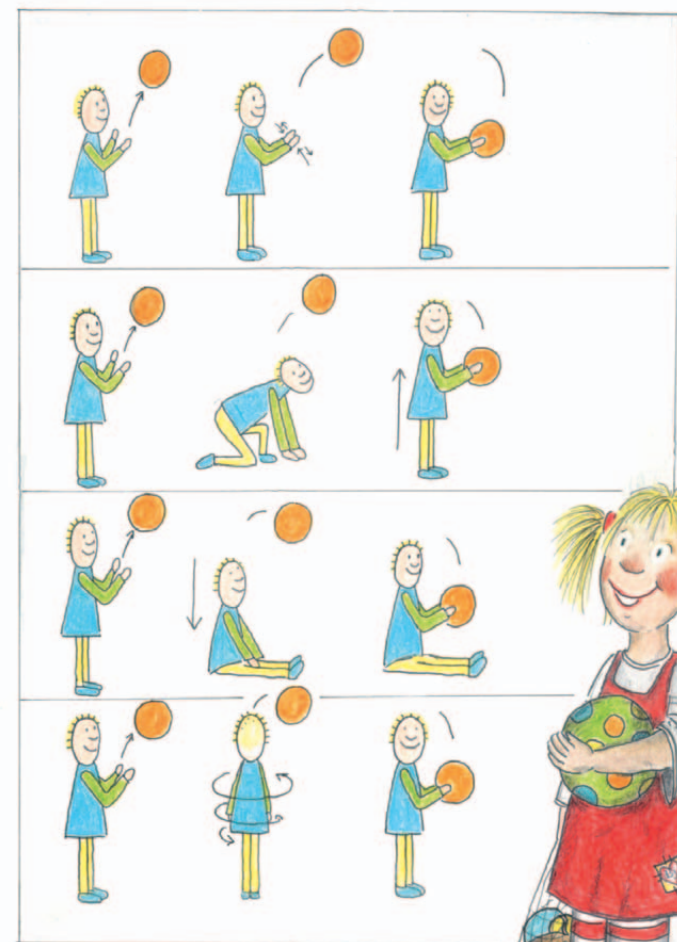


Hast du dir ein eigenes Ballspiel ausgedacht?
Dann nimm damit an unserem Wettbewerb teil!

Eltern-Ecke

Miteinander spielen

Spielen allein ist langweilig. Zum Spielen braucht man Freunde oder Eltern. Seien Sie Vorbild und raffen sich auf, wenn die Frage kommt: Mama, Papa, spielst du mit? Denken Sie dran: Mit Kindern zu spielen ist die einmalige Gelegenheit, selbst wieder Kind sein zu dürfen, sich eine Auszeit von Stress, Hektik und dem fäglichen Leistungsdruck zu nehmen!



MONTAG

DIENSTAG


MITTWOCH

DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



VOLL KREATIV!

Füße fühlen

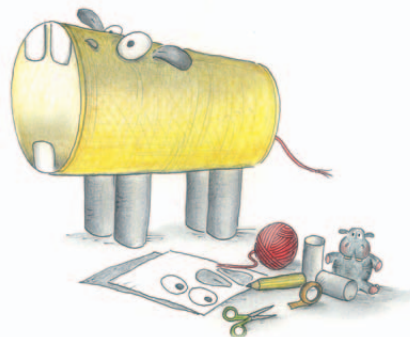
Bastelt euch aus Pappe oder Teppichfliesen eure eigenen Fußabdrücke und beklebt sie mit unterschiedlichen Materialien (Watte, Schleifpapier, kleine Steine...). Legt die Fußabdrücke wie eine Straße aus und geht barfuß darüber. Wie fühlt sich das an? Könnt ihr auch rückwärts oder seitwärts über die Abdrücke gehen oder sogar mit geschlossenen Augen? Mit geschlossenen Augen: Auf welchem Fußabdruck stehst du gerade?

Für Profis: Legt die Fußabdrücke in Kreise, Dreiecke, Zickzack etc. und balanciert mit geschlossenen Augen behutsam auf den Fußabdrücken entlang.



Nilpferdfütterung

Bastelt euch euer eigenes Nilpferd. Der Papierkorb bekommt Ohren und Zähne aus Papier, einen Schwanz aus Wolle und Füße aus Toilettenpapierrollen. Schafft ihr es, einen Tennisball dort hineinzuworfen? Wenn ihr keinen Tennisball habt, könnt ihr auch ein zusammengerolltes Paar Socken nehmen. Das Spiel könnt ihr auch zu zweit spielen: Einer hält das Nilpferd, der andere "füttert" es.



Hoppala

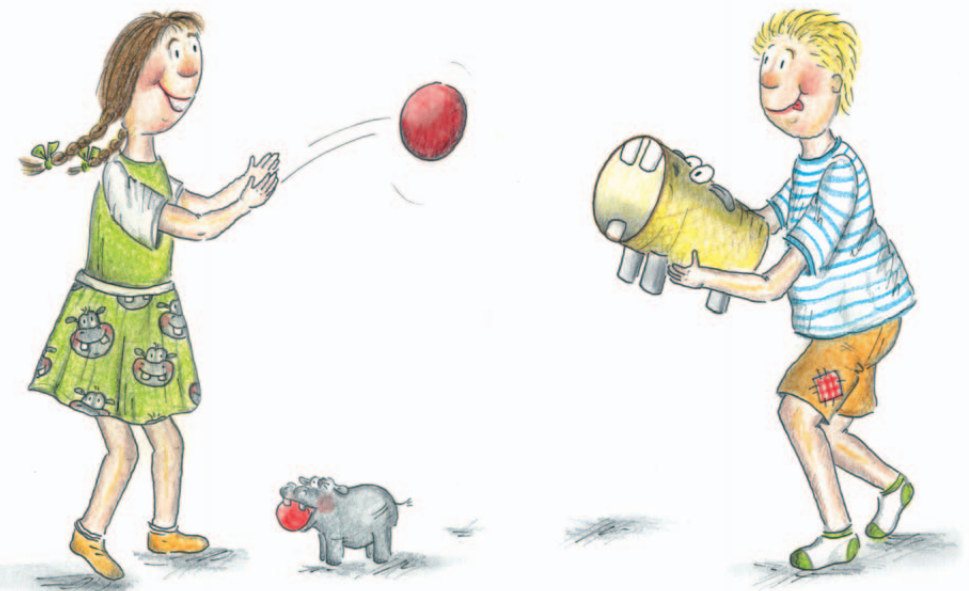
Malt oder legt euch Hüpfkästchen aus Kreide, Reifen oder Seilchen. Über diesen Parcours könnt ihr allein, zu zweit oder zu dritt – mit Handfassung – laufen und hüpfen.

Schattenspiel

Einer spielt den Schatten vom anderen, ihr lauft also hintereinander. Der Vordermann gibt das Tempo und die Bewegungen vor, der Hintermann versucht es nachzumachen. Nach einiger Zeit wechselt ihr. Ihr könnt zum Beispiel rückwärts oder seitwärts laufen, hüpfen oder eure Arme dazu bewegen.



Du bist voll kreativ?
Dann schicke uns deine Idee!



Eltern-Ecke

Fitter Kopf durch Bewegung

Kinder lernen leichter, wenn sie sich zwischendurch bewegen können. Regen Sie an, dass Ihre Kinder beim Lernen durch die Wohnung laufen, die Rechenaufgaben an unterschiedlichen Plätzen erledigen. Pausen mit Bewegung an der frischen Luft und gesunde Getränke helfen die lange Still-Sitzzeit aufzulockern.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

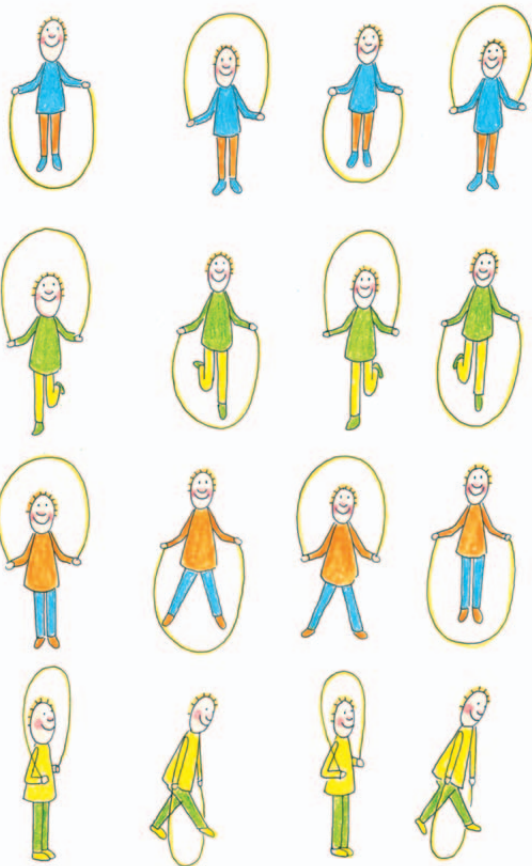
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



MÄRZ



HÜPFEN & SPRINGEN



Fliesen als Hüpfkästchen

Ihr wollt auch bei Regen Hüpfkästchen spielen? Dann sucht euch einfach Bodenfliesen in der Wohnung - dort wo etwas Platz außen herum ist und ihr euch an nichts stoßen könnt. Zieht euch ABS-Socken an und hüpf los! Noch besser ist es, wenn ihr mit Wollfäden Hüpfkästchen auf den Teppich legt. Dann könnt ihr die Größe selbst bestimmen und rutscht auch nicht so schnell aus.



Känguru

Kannst du diese Sprünge nachmachen? Du kannst dir auch eigene Sprünge ausdenken!

Tipp: Wie finde ich das richtige Seil? Wenn du verschiedene Sprünge ausführen willst, benutzt du am besten ein Seil aus weichem Plastik. Wichtig ist, dass sich das Seil im Griff dreht und dass die Größe stimmt: Wenn du dich drauf stellst, sollen die Griffe bis unter die Achseln reichen. Wenn es zu lang ist, mache einen Knoten unter dem Griff.



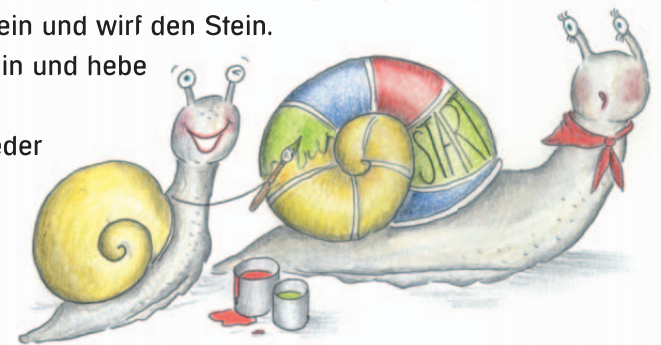
Schneckenhausspiel

Malt ein großes Schneckenhaus mit Kreide auf den Boden. Nun hat jeder Spieler einen Stein. Diesen wirft er in ein Kästchen des Schneckenhauses und springt danach auf beiden Beinen direkt in dieses Kästchen. Dann ist der nächste von euch dran. Wer ist zuerst am Mittelpunkt des Schneckenhauses angelangt?

Für Profis: Stell dich auf ein Bein und wirf den Stein.

Hüpe zum Stein auf einem Bein und hebe den Stein auch einbeinig auf.

Erst danach darfst du dich wieder auf beide Beine stellen!



Gummitwist

Kennt ihr Gummitwist? Das ist ein langes Gummiband, das ihr um die Beine von zwei eurer Freunde spannt. Wenn ihr nur zu zweit seid, nehmt ihr einen Stuhl zu Hilfe. Nun könnt ihr in diesem Gummiband hüpfen und dieses nach jeder Runde ein Stück höher schieben. Wer kann am höchsten springen?



Du hast dir dein eigenes Spiel ausgedacht?
Dann werde zum Bewegungsdetektiv des Monats!

Eltern-Ecke

Gehen, Laufen und Wandern wie Ronja Räubertochter

Kinder lieben abwechslungsreiche Wege. Motivieren Sie Ihre lauf- und wandermüden Kinder mit vielen Abenteuern. Wandern Sie wie Ronja Räubertochter auf kleinen, verschlungenen Räuber-Pfaden. Nutzen Sie die natürlichen Spielräume in Wald, Wiese, Berg und Tal. Das Klettern auf Bäumen gehört dabei genauso dazu wie das Balancieren über Baumstämme und Steine. Lassen Sie Ihren Kindern dabei viel Zeit zum selbständigen Spielen, Entdecken und Staunen.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Karfreitag	23	24 Ostersonntag
25 Ostermontag	26	27	28	29	30	



APRIL



LUFTBALLONS & BÄLLE



Verdrehter Fußwurf

Setze dich auf den Boden und klemme ein Kuscheltier o.Ä. zwischen deine Füße. Mama oder Papa steht hinter dir und versucht, das Tier zu fangen, das du mit den Füßen nach hinten wirfst.
Für Profis: Wie weit könnt ihr euch auseinander stellen.

Luftballontanz

Ihr spielt zu zweit: Klemmt einen Luftballon zwischen euch ein (Bauch, Rücken, Schultern, Kopf) und versucht, euch gemeinsam in verschiedene Richtungen zu bewegen, ohne dass der Luftballon herunterfällt. Wenn ihr keinen Luftballon habt, geht das auch mit einem Kuscheltier.

Für Profis: Könnt ihr euch mit dem Luftballon hinsetzen und wieder aufstehen?

Räum ab

Stellt leere Plastikflaschen auf eine Mauer und malt ein paar Meter davor eine Markierung auf den Boden. Nun stellt ihr euch hinter der Markierung auf und versucht, diese Flaschen abzuwerfen. Wenn alles abgeräumt ist, stellt die Flaschen schnell wieder auf!



Bewegungsdetektive können ihre eigenen Ideen einsenden und Preise gewinnen.

Ziele abwerfen

An eurer Wäscheleine könnt ihr nicht nur Wäsche trocknen! Wenn ihr dort Zeitungspapier oder selbst gemalte Zielscheiben aufhängt, könnt ihr daraus ein Ballspiel machen.



Eltern-Ecke

Gartenzeit - Draußenzeit - Barfußzeit

Draußen barfuß laufen, über Stock und Stein flitzen, spielen, toben, im Gras liegen und verträumt die Wolken beobachten. Gestalten Sie Ihren Garten naturnah mit Plätzen zum Klettern, Hangeln und Purzelbaum schlagen. Drücken Sie Ihren Kindern Holz, Hammer und Nägel in die Hände und lassen Sie sie selbst eine Gartenecke zum eigenen Draußen-Spiel(t)raum gestalten.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1 Tag der Arbeit

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Kinderwelt ist
Bewegungswelt

MAI



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

SPIELPLÄTZE

Wunschparcours

Baut euch selbst einen Parcours. Dazu könnt ihr Stühle, Taschen, Seile und Decken verwenden. Was könnt ihr aufbauen, damit ihr unter etwas durchkriechen, über etwas drüber klettern und auf etwas balancieren müsst?



Fledermaus

Wie sieht die Welt auf dem Kopf aus? Hänge dich am Spielgerüst doch mal mit den Beinen ein und lasse den Kopf nach unten baumeln.



Ihr habt euch einen eigenen
Spielplatz gezaubert?
Dann schickt uns eure Ideen!

Bewegungsraum Kinderzimmer

Damit du auch in der Wohnung Platz zum Toben hast, kannst du dein Kinderzimmer mit deinen Eltern zum Bewegungsraum machen.

Hier ein paar Beispiele:

- Eine Matratzenecke aus alten Matratzen zum Springen, Toben oder Lesen
- Eine Reckstange, die sich in den Türrahmen klemmen lässt, zum Hochziehen und Purzelbäume schlagen
- Mit Softbällen, Luftballons oder Soft-Frisbees kann man auch im Kinderzimmer werfen.

Achtung: Scharfe Kanten, spitze Ecken und zerbrechliche Gegenstände gehören nicht ins Kinderzimmer!



Faultier

Kannst du das Faultier auf dem Spielplatz nachmachen? Wer ist das faulste Faultier und hängt am längsten?

Eltern-Ecke

Die Kinderzimmer-Bewegungslandschaft

Geben Sie Ihren Kindern Kartons, Kissen, Matratzen und Tücher. Ermöglichen Sie, dass sie sich selbst fantasievoll im Kinderzimmer Bewegungslandschaften gestalten können. So wird aus dem Tisch eine Räuberhöhle mit gleichzeitigem Sprungturm für Purzelbäume in die Matratzenecke. Sie werden vom Tatendrang und Bewegungshunger Ihrer Kinder überrascht sein.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

		1	2 Christi Himmelfahrt	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 Pfingstsonntag
13 Pfingstmontag	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 Fronleichnam*	24	25	26
27	28	29	30			

* nicht in allen Bundesländern

WASSER

Sumpfüberquerung

Vor euch ist ein großer Sumpf, den ihr überqueren müsst. Als Hilfe bekommt jeder drei Pappdeckel. Schafft ihr es, den Sumpf zu überqueren, ohne von den Pappdeckeln zu steigen?

Spiele in der Badewanne

Kannst du in der Badewanne mit dem Kopf untertauchen, ohne dir die Nase zuzuhalten? Wenn du nun pustest, kannst du die Luftblasen aufsteigen sehen.



Deine eigenen Ideen kannst du an uns senden. Vielleicht wirst du ja damit zum Bewegungsdetektiv des Monats Juli?!

Spiele fürs Schwimmbad

- Seestern: Kannst du dich mit ausgebreiteten Armen und Beinen auf der Wasseroberfläche treiben lassen? Dann siehst du aus wie ein Seestern.
- Kannst du einen Gummiring vom Schwimmbeckenboden hochholen?
- Kannst du durch einen großen Reifen tauchen?

Wasserstaffel

Ein Eimer Wasser steht am Ende der Wiese oder des Hofes. Auf der anderen Seite ist ein leerer Eimer. Nun nimmt sich jeder von euch einen löchrigen Plastikbecher. Schafft ihr es, den leeren Eimer bis zur Hälfte zu füllen?



Eltern-Ecke

Gemeinsamer Wasserspaß

Kinder plantschen gerne im Wasser, ob im Schwimmbad oder im See. Je öfter Sie zum Baden gehen, desto sicherer und vertrauter werden Kinder mit dem Element Wasser. Noch besser ist, Sie gehen mit ins Wasser. Erfinden Sie Ihr eigenes Familien-Schwimm-Abzeichen mit Ringe tauchen, Walfisch-Schwimmen und ins Wasser springen. Ist alles geschafft, gibt's zur Belohnung ein Eis.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

BEWEGUNGS-KÜNSTLER



Figuren legen

Es werden Äste, Tannenzapfen, Kastanien, Blätter... ausgelegt. Probiere, im Sitzen die einzelnen Gegenstände mit den Zehen zu greifen und zu einem selbst gewählten Gebilde zusammenzulegen.

Transport mit Köpfchen

Markiere eine Strecke, an deren Ende ein Ziel markiert ist (z.B. ein Blatt Papier). Lege dir einen Bohnenbeutel (ersatzweise ein Kuscheltier o.Ä.) auf den Kopf und gehe langsam die Strecke entlang, ohne den Beutel fallen zu lassen. Am Ende angekommen lässt du den Beutel ohne Hilfe der Hände auf das Ziel fallen.

Hula-Hoop

Kannst du einen Reifen um die Hüfte kreisen lassen? Das geht auch an Armen, Beinen oder Hals.



Bist Du ein Bewegungskünstler?
Dann schick uns eine Collage oder
ein Bild als Beitrag zum Wettbewerb.

Krokodilspiel

Eine Schnur ist durch den Raum gespannt. Die "Krokodile" robben auf dem Boden, holen sich ihr "Futter" und bringen es zu ihrem "Futterplatz".



Eltern-Ecke

Raus zum Abenteuer erleben

Kinder lernen mit allen Sinnen, mit Kopf, Herz und Hand. Räumen Sie Ihren Kindern Zeit für spontane Spiel-, Bewegungs- und Begegnungsräume in der "echten Natur" ein. Trauen Sie Ihren Kindern ruhig etwas zu. Lassen Sie sie Abenteuer wie Huckleberry Finn erleben. Bewältigte Abenteuer stärken Kinder und sie lernen frühzeitig mit Risiken und Gefahren umzugehen.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Mariä Himmelfahrt*	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

* nicht in allen Bundesländern

WAHRNEHMUNG

Früchtequiz

Holt euch aus der Küche verschiedenes Obst, z.B. Banane, Apfel, Zitrone. Schneidet es klein und legt es in verschiedene Schüsseln. Mit verbundenen Augen müsst ihr nun erraten, was ihr gerade probiert habt.

Packesel

Ein Partner legt dem "Packesel" so viele Bierdeckel wie möglich auf den Rücken. Der beladene "Esel" muss damit eine bestimmte Strecke laufen.



Barfußpfad

Barfuß laufen ist gesund und macht Spaß - vor allem, wenn man über verschiedene Gegenstände läuft. Ihr könnt euch einen Weg legen, der aus verschiedenen Dingen besteht. Diese sollen sich auch unterschiedlich anfühlen, z.B. Tannenzapfen, Kieselsteine, Gras, Laub...

Für Profis: Schließt die Augen und lasst euch von einem Freund oder einer Freundin über den Pfad führen - was fühlt ihr?

Blindenführer

Legt euch mit Seilen, Absperrband oder Krepp-Klebeband einen Weg. Anschließend bewegt sich einer von euch blind auf diesem Weg, während er von dem anderen geführt wird. Wenn es warm genug ist, könnt ihr barfuß laufen - dann könnt ihr die Linie mit euren Füßen ertasten.



Dir ist noch ein Spiel rund um deine Sinne (riechen, sehen, fühlen...) eingefallen? Dann sende sie uns zu!

Eltern-Ecke

Bewegter Schulweg

Schule heißt langes Sitzen, langes Aufpassen. Da tut ein bewegter Schulweg gut. Warum nicht zur Schule laufen und gemeinsam mit Freunden auf dem Weg quatschen und Spaß haben? Regen Sie eine Zu-Fuß-zur-Schule-Initiative an. Kindertreffpunkt ist die Zu-Fuß-Haltestelle im Wohnviertel. Von dort aus laufen alle größeren und kleineren Kinder gemeinsam, mal mit oder ohne Elternbegleitung zur Schule oder zum Kindergarten.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

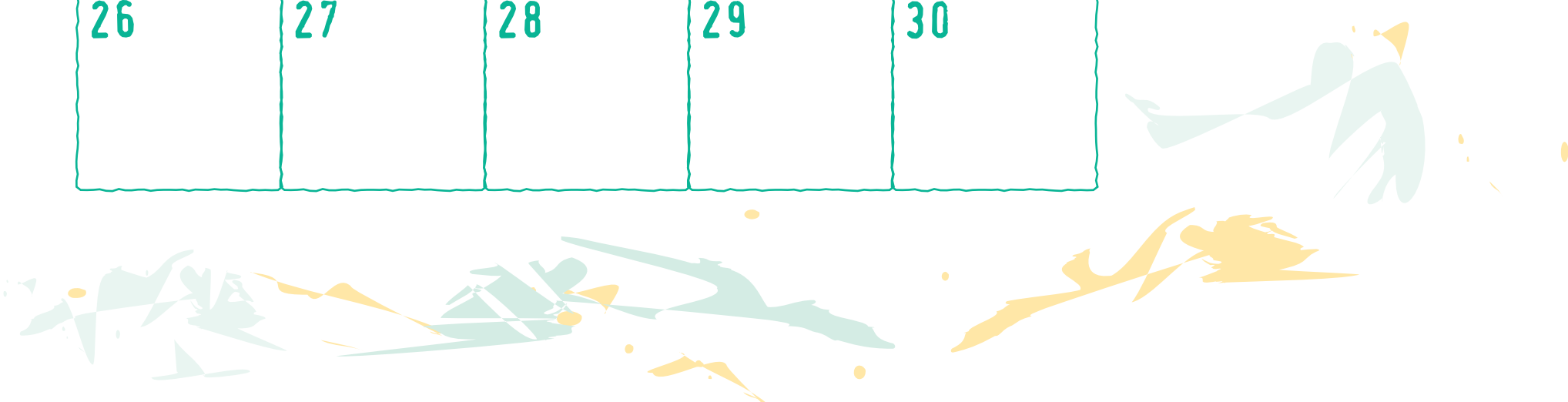
DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



SEPTEMBER



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

KRAFT

“Auf die Hände, fertig, los!”

Versuche rückwärts an der Wand entlang in den Handstand zu kommen. Dabei hält dich Mama oder Papa fest. Dann “wanderst” du wieder nach unten!



Das menschliche Brett

Lege dich lang ausgestreckt auf den Rücken. Spanne deinen Körper ganz fest an! Mama oder Papa kann dich nun an den Schultern anheben. Schaffst du es, ganz gerade zu bleiben?

Wettkampf

Wer kann sich auf dem Spielplatz länger am Klettergerüst festhalten? Ihr könnt euch verschiedene Arten ausdenken, wie ihr euch dort hängen lasst. (Kennt ihr noch Fledermaus und Faultier vom Juni?)



Wenn ihr euch ein eigenes Spiel ausgedacht habt, könnt ihr uns eure Idee zuschicken.

Zehenspiel

Könnt ihr mit euren Zehen Dinge aufheben? Versucht, kleine Materialien (Murmeln, Wäscheklammern, Stifte...) mit den Zehen zu greifen und von einem zum anderen Platz zu transportieren (z.B. zwei Blätter, Papierkorb...). Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr testen, wer schneller ist.



Eltern-Ecke

Der bewegte Kindergeburtstag

Halten Sie alle kleinen und großen Geburtstagsgäste bei guter Laune mit klassischen Bewegungsspielen wie “Wer fürchtet sich vor dem Geburtstagskind?”. Wie wär’s mit einer Schnitzeljagd durch den Park oder einer Stadterkundung mit Cityrollern? Durst und Hunger können anschließend mit einem gesunden Geburtstagspicknick gestillt werden.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3 Tag der Deutschen Einheit	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Reformationstag*						

* nicht in allen Bundesländern

GESCHWINDIGKEIT



Zeitungslauf

Können ihr mit einem Zeitungsblatt vor dem Bauch laufen, ohne es festzuhalten?

Bewegungsmemory

Verteilt die Karten eines Memoryspiels im ganzen Raum.

Nun spielt ihr das Spiel nach den gleichen Regeln wie sonst auch.



Mit deiner eigenen Idee kannst du an unserem Wettbewerb teilnehmen und tolle Preise gewinnen!

Aufräum-Weltmeister

Aufräumen ist ganz schön langweilig! Aber mit einem Spiel wird es spannender: Wenn ihr nicht mehr mit euren Bauklötzen spielen möchtet, dann verteilt sie im ganzen Kinderzimmer. Verteilt auch andere Dinge, z.B. eure Kuscheltiere und Autos im ganzen Raum. Für jede Art Spielzeug gibt es einen Behälter. Wie schnell könnt ihr die Spielsachen einsammeln?

Wichtige Regel: Ihr dürft die Spielsachen nicht rollen oder werfen!



Straßen im Hof

Wenn ihr üben möchtet, wie die Erwachsenen auf großen Straßen fahren, dann malt euch doch eure eigenen Straßen im Hof mit Kreide auf. Dazu könnt ihr Parkplätze, Zebrastreifen und Ampeln malen. Die Straßen könnt ihr für eure Dreiräder, Laufräder, Rollschuhe und Fahrräder benutzen.

Eltern-Ecke

Alles was Räder hat

Abseits großer Verkehrswege mit Rad, Roller oder Inline-Skates fahren macht Spaß. Abwechslungsreiche Wege und spielerische Fahraufgaben motivieren die Kinder dabei besonders. Denken Sie an ausreichende Spiel- und Trinkpausen, die für die nötige Erholung sorgen, sowie an die verkehrstaugliche Radausstattung und Ausrüstung.

MONTAG

DIENSTAG

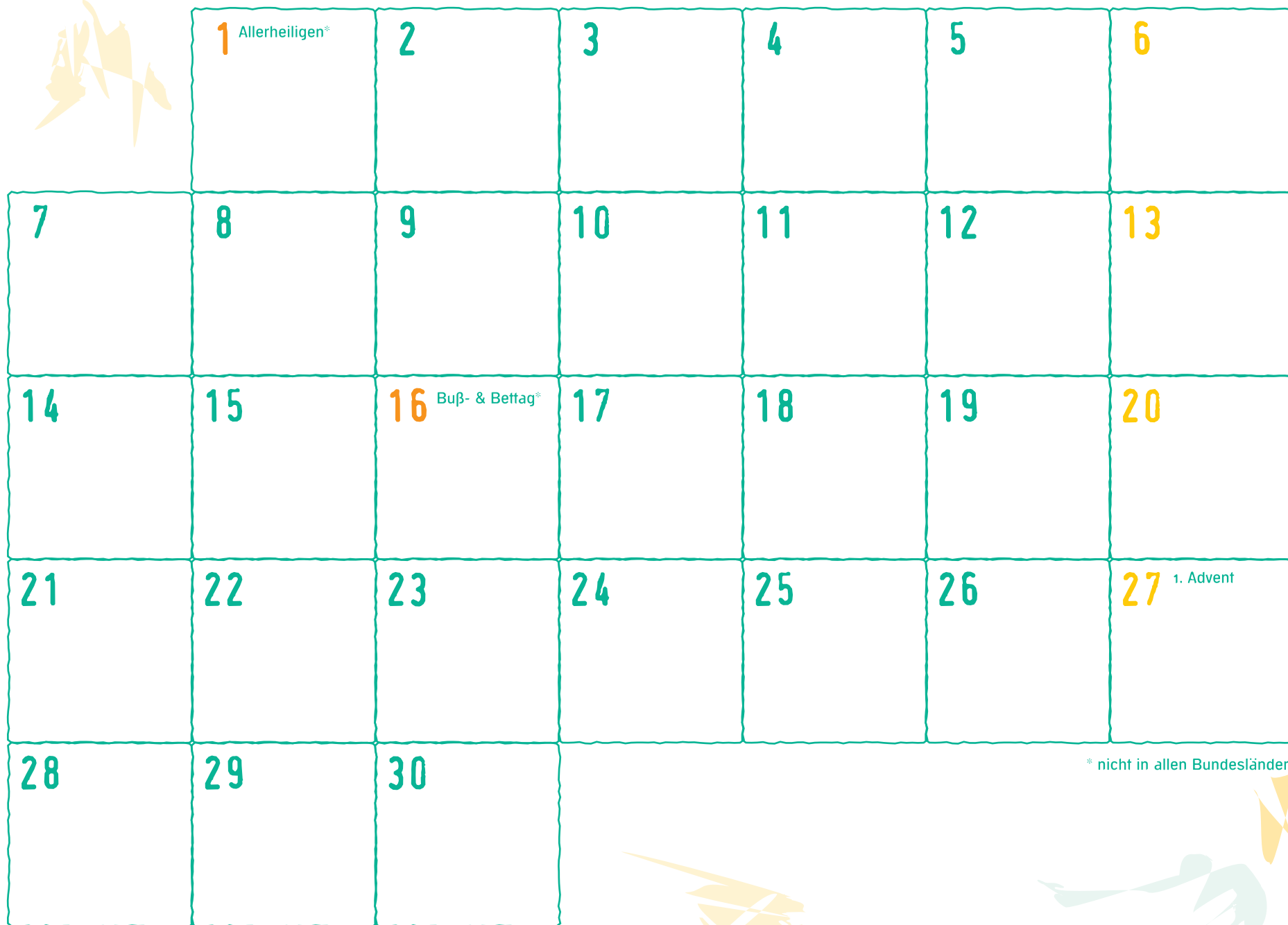
MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



	1 Allerheiligen*	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 Buß- & Betttag*	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 1. Advent
28	29	30				

* nicht in allen Bundesländern

ALLTAGSMATERIALIEN



Alle Viere an den Stock

Halte einen Stock oder Besenstiel leicht angehoben in beiden Händen vor euch und bringe beide Fußsohlen an den Stab. Versucht nun, Arme und Beine zu strecken. Wenn ihr das nicht gleich schafft, ist es gar nicht schlimm! Mit ein wenig Übung klappt es nach einiger Zeit bestimmt.

Wäscheklammern abschütteln

Klemmt euch Wäscheklammern an eure Kleidung und versucht, sie wieder loszuwerden, indem ihr euch ganz heftig schüttelt und zappelt.



Klammerklaue

Jedes Kind steckt sich 5 Wäscheklammern an die Kleidung. Nun müssen sich die Kinder die Klammern gegenseitig "klauen" und wieder bei sich anstecken. Für Profis: Die Kinder müssen ihre Klammern loswerden und einem anderen Kind anstecken.



Wenn ihr euch ein Spiel mit Alltagsmaterialien ausgedacht habt, dann schickt uns eure Idee.

Igelspiel

Ein Igel bekommt mehrere "Stacheln" (Klammern) angesteckt. Vorsichtig werden die Stacheln wieder abgezupft. Merkt der Igel, wenn er keine Stacheln mehr hat?

Eltern-Ecke

Haushaltshilfen gesucht?

Ihre Kinder sollten bei der täglichen Familienalltagsarbeit natürlich mithelfen. Dies fördert Selbstbewusstsein, Selbständigkeit und Fitness. Motivieren Sie Ihre Kinder mit kreativen Aufgaben. Mit einem Legoweiwurfspiel wird aufgeräumt oder mit einem Schnelligkeitswettbewerb werden die verstreuten Klamotten aufgesammelt. So wird die Hausarbeit ruck-zuck erledigt.

MONTAG

DIENSTAG


MITTWOCH

DONNERSTAG


FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



			1	2	3	4 2. Advent
5	6 Nikolaus	7	8	9	10	11 3. Advent
12	13	14	15	16	17	18 4. Advent
19	20	21	22	23	24 Heilig Abend	25 Weihnachten
26 Weihnachten	27	28	29	30	31 Silvester	



IMPRESSUM

Dieser Bewegungskalender entstand durch die Initiative und Idee von Dr. Klaus Balster, Leiter der Steuerungsgruppe "Kinderwelt ist Bewegungswelt" in der Deutschen Sportjugend.

Redaktion:

Dr. Klaus Balster, Jan Holze, Julia Hunz, Peter Lautenbach

Unter Mitarbeit von:

Axel Kupfer, Dr. Elke Opper, Christoph Ramhorst, Klaus Rienecker, Michael Sander, Prof. Dr. Werner Schmidt, Kathrin Schneider, Ulrike Seifert, Sylvia Tromsdorf, Ann-Kristin Pieper

Illustrationen/Zeichnungen:

Carolin Geiger, Illustratorin, Mönchberg

Layout und Grafik:

Grafikstudio Thomas Hagel, Mönchberg

Druck:

Druckerei Braun, Philippsburg

Kontakt:

Deutsche Sportjugend
im DOSB e. V.

Julia Hunz

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Tel. 069/6700-308

E-Mail: hunz@dsj.de

www.kinderwelt-bewegungswelt.de

www.dsj.de

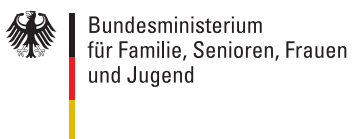


Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) 2010

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist es nicht gestattet, den Inhalt/die Bilder dieses Kalenders ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen.

Die dsj wird gefördert vom:



Mit freundlicher Unterstützung durch:

