

Spiel und Spaß in den eigenen vier Wänden!



Fotoquelle: www.shutterstock.com

Kinder brauchen Bewegung, um auch die Gehirnleistung wieder zu aktivieren. Nur wie schafft man es, zuhause – in der Wohnung oder im Haus – den Bewegungsdrang der Kinder zu stillen? Hier finden Sie einige Spiel- und Sportideen, die Ihren Kindern alleine oder zu zweit viel Spaß machen!

Indoor-Bewegungstipps für Kinder

Kein Garten zur Verfügung und Ihr Kind ist schon ganz unruhig? Kinder brauchen Bewegung, insbesondere um auch wieder lernen zu können. Auch zuhause können Sie den Bewegungsdrang Ihrer Kinder stillen.

Wir haben für Sie einige Spiel- und Sportideen, die Ihren Kindern alleine oder zu zweit Spaß machen:

- **Luftballon-Tennis**

Ein Luftballon ist der Ball, zwei zusammengerollte Zeitungen sind die Schläger. Ziel ist es, den Ballon möglichst oft hin und her zu spielen, ohne dass der Ballon den Boden berührt. Wenn Platz ist, können Sie eine Schnur auf Bauchhöhe durch das Zimmer spannen. Spielt Ihr Kind alleine, kann es damit auch gegen die Zimmerwand spielen.

- **Parcouring im Wohnzimmer**

Hier wird der Sessel zum Tunnel, Kissen zu Inseln und das Sofa zum Berg. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie einen zu Ihrer Wohnung passenden Parcours, den die Kids dann bezwingen müssen. Die Kinder haben dafür zumeist die besten Ideen!

- **Socken-Fußball**

Außer einem Paar Socken brauchen Sie dazu gar nichts. Als Tor dienen Stühle, eine Tür oder ein Schrank. Die Socken werden ineinander gestülpt, sodass ein Ball entsteht und nun geht's los!

- **Trampolin springen**

Wer jetzt einen Garten inklusive Trampolin zur Verfügung hat, hat schon mal gewonnen. Kinder lieben es zu hüpfen und zu springen. Wenn das Bett oder das Sofa dafür nicht geeignet sind, lohnt es sich, ein kleines Trampolin zu besorgen. Aber es muss dafür Regeln geben. Auf alle Fälle darf immer nur ein Kind springen. Außerdem rundherum Tische und sonstige Gegenstände mit scharfen Ecken und Kanten wegräumen.

- **Workout**

Zumba, Yoga, Kids Work Out oder Kampfsport – auf Youtube finden sich zahlreiche kindgerechte Videos für ein schnelles Workout oder eine Bewegungseinheit zwischendurch. Da können sich die Kids im Wohnzimmer richtig auspowern und lernen zusätzlich etwas Neues.

- **Indoor-Basketball**

Mehr als einen leeren Papierkorb und einen weichen Ball brauchen Sie dafür nicht. Hängen Sie den Papierkorb in Kopfhöhe oder auch etwas höher auf oder stellen Sie ihn hin, falls das möglich ist. Von einem festgelegten Abwurfpunkt wird mit einem weichen Ball auf den Korb gezielt. Alternativ steht der Papierkorb am Boden, doch anstatt der Arme werden nun die Füße verwendet.

Dr. Astrid Laimighofer

Dipl. Kindergesundheitstrainerin