

Vier Bewegungsspiele für Regentage

Draußen ist es nass, dunkel und ungemütlich, drinnen ist jemand voller Energie. Vier Spiele, die ohne Material auskommen und den Flur in eine Bewegungsbaustelle verwandeln.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 3 Jahren	unter 30 Min	Nur Haushaltsmaterial	gering

Das braucht ihr

- ☐ **4–6 Sofakissen**
Je größer und flacher, desto besser. Ein rundes Deko-Kissen fällt zu leicht um. Nehmt Sitzkissen oder Sofakissen, notfalls zusammengelegte Handtücher.
- ☐ **1 Decke**
Die Decke braucht ihr für das ruhige Spiel am Schluss. Sie sollte so groß sein, dass ein Kind komplett darunter verschwindet.
- ☐ **2–3 Sockenbälle**
Rollt dafür ein Sockenpaar ineinander. So ein Ball ist weich und leicht. Wenn er doch mal die Lampe trifft, passiert nichts.
- ☐ **Kreppband**
Kreppband ist optional, ihr braucht es für Linien auf dem Boden. Es löst sich rückstandslos von Parkett und Laminat. Paketband nehmt ihr dafür ausdrücklich nicht.

So geht's

Vorbereitung **Erst freiräumen**

Räumt den Raum einmal frei: Glas, Kerzen und Deko kommen von den unteren Flächen weg, ebenso alle Stolperkanten. Teppichecken stellt ihr fest. **Das ist keine Formalität**, denn alle vier Spiele haben schnelle Richtungswechsel auf Socken. Ein Couchtisch mit Glasplatte am Spielfeldrand ist die häufigste Ursache für ein abruptes Ende. Auf glattem Boden spielt ihr barfuß statt in Socken.

Spiel 1 **Die Eisschollen**

Die Eisschollen. Verteilt die Kissen als Inseln auf dem Boden, dazwischen ist Wasser. Alle dürfen nur auf den Kissen stehen. Tritt jemand ins Wasser, muss er zurück zum Start. Nach jeder Runde nimmt einer von euch Erwachsenen **eine Scholle weg**. Dadurch werden die Sprünge größer und das Spiel von selbst schwerer. Für Dreijährige legt ihr die Kissen so, dass ein großer Schritt reicht. Für Achtjährige liegen sie so weit auseinander, dass die Kinder springen müssen.

Spiel 2 **Sockenball ins Tor**

Sockenball ins Tor. Ein Wäschekorb oder Karton am Ende des Flurs ist euer Tor, eine Kreppband-Linie die Wurflinie. Jeder hat drei Sockenbälle. Spannend wird es mit einer kleinen Regel: Nach jedem Treffer geht die **Linie einen Schritt zurück**. So spielt jeder gegen sich selbst statt gegeneinander. Ein Fünfjähriger kann dann gegen einen Zehnjährigen antreten, ohne zu verlieren.

Spiel 3 **Der Zeitlupen-Wettlauf**

Der Zeitlupen-Wettlauf. Ihr lauft vom einen Ende des Flurs zum anderen, aber wer **zuletzt** ankommt, gewinnt. Zwei Kreppband-Streifen quer über den Flur markieren Start und Ziel. Dann ist unstrittig, wann jemand angekommen ist. Stehenbleiben ist verboten, es muss immer Bewegung sein. Das ist deutlich anstrengender, als es klingt. Und es ist das einzige Rennen, bei dem ein Dreijähriger einen Erwachsenen schlägt. Spielt es, wenn bei euch am Nachmittag alles nur noch schneller wird.

Spiel 4 **Der Maulwurfshügel**

Der Maulwurfshügel. Ein Kind legt sich unter die Decke und macht sich so klein wie möglich. Die anderen raten: Wo ist der Kopf, wo sind die Füße? Dann wird gewechselt. Das Spiel braucht kaum Bewegung, macht den Kindern aber Freude und senkt das Tempo. Wenn bei euch danach das Abendessen kommt, ist es der richtige Abschluss.

Zum Schluss **Aufhören, solange es gut ist**

Alle vier Spiele haben einen Punkt, an dem sie umschlagen. Nach zu vielen Runden wird aus Begeisterung oft Streit. **Hört auf, solange es noch gut ist**, und wechselt lieber nach drei Runden Eisschollen als nach acht. Ihr Erwachsenen nehmt die Schollen weg, und damit entscheidet ihr über das Tempo des ganzen Nachmittags.

Punktezettel

RUNDE	NAME	NAME	NAME	NAME
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Summe				

Gelingt sicher

Der Flur ist besser als das Wohnzimmer

Ein Flur ist lang und schmal, und an den Seiten steht nichts. Wenn ihr rennen oder werfen wollt, ist der Flur der bessere Raum, auch wenn er kleiner wirkt.

Barfuß statt Socken

Auf Laminat und Parkett rutscht ein glatter Socken weg, eine bloße Fußsohle greift. Barfuß oder mit Stoppersocken zu spielen, kostet euch nichts und ist der kleinste Handgriff mit der größten Wirkung. Bei schnellen Richtungswechseln ändert es am meisten.

Eine Regel ändern statt ein neues Spiel suchen

Wenn bei euch die Luft raus ist, reicht oft eine Änderung: rückwärts, auf einem Bein, zu zweit an der Hand. Das fühlt sich für Kinder wie ein neues Spiel an und kostet keine Vorbereitung.

Geschwister mit Altersabstand

Die Selbst-gegen-sich-Mechanik aus Spiel 2 funktioniert überall: Jeder hat seine eigene Linie, seine eigene Scholle, seinen eigenen Abstand. Dann können bei euch ein Vierjähriger und ein Neunjähriger dasselbe Spiel spielen, ohne dass einer chancenlos ist.

Sicherheitshinweise

- **Erst freiräumen, dann spielen.** Glas, Kerzen, Deko und alles mit Ecken von den unteren Flächen. Das ist die eine Vorbereitung, die nicht optional ist.
- **Barfuß auf glattem Boden.** Stürze sind die häufigste Unfallart bei Kindern zu Hause, und auf Laminat oder Parkett rutschen glatte Socken weg. Barfuß oder mit Stoppersocken spielen.
- **Geworfen wird nur mit Socken**, nie mit Bällen, Obst oder Bauklötzen. Und nur in eine Richtung, in der niemand steht.
- Bei den Eisschollen darauf achten, dass die Kissen **nicht rutschen** – auf Fliesen und Laminat rutscht ein Sofakissen weg, sobald jemand darauf springt. Auf einem Teppich ist es sicher.
- **Der Maulwurfshügel braucht Luft.** Ein Kind unter einer Decke bleibt sichtbar und ansprechbar; kein schweres Bettzeug, keine Plastikdecke, und nie zusätzlich beschweren.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.