

# Bewegungsideen für Zuhause

## die ganze Familie in Aktivität



**StadtSportBund  
Dortmund**

Dortmund 2020

Iris Peters

# Bewegung at Home

Im Folgenden findet ihr Anregungen zu Sport, Spiel und Spaß bei euch zu Hause im Wohnzimmer, Garten oder auch auf dem Balkon. Spielideen verbunden mit Fitnessübungen für die regelmäßige Bewegungspause oder auch den bewegten Kindergeburtstag. Damit ihr aktiv und gesund bleibt, könnt ihr gleich gemeinsam mit der ganzen Familie durchstarten.

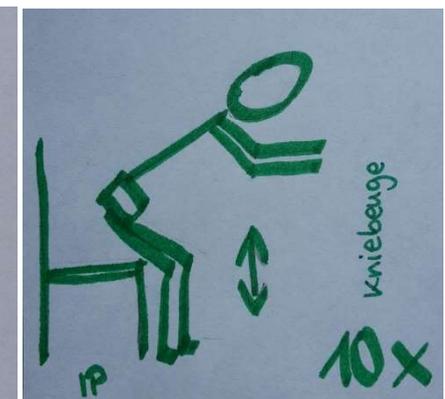
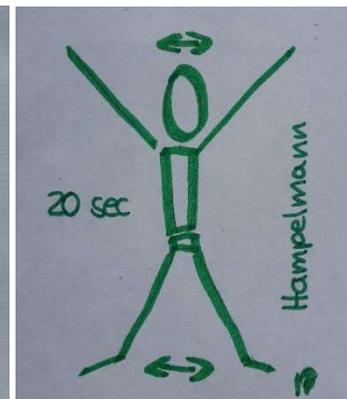
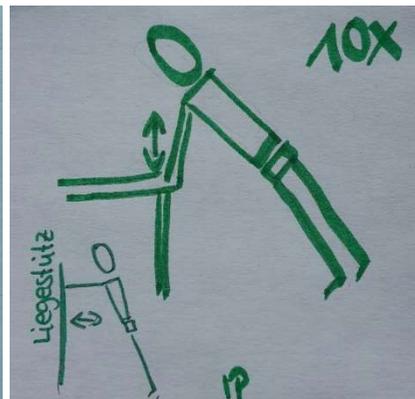
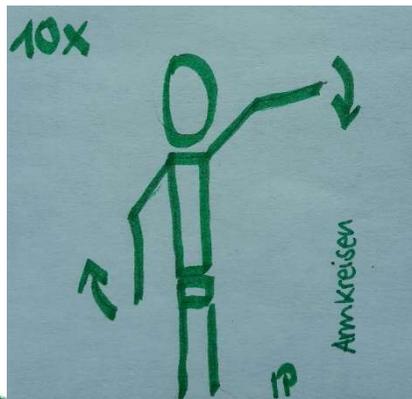
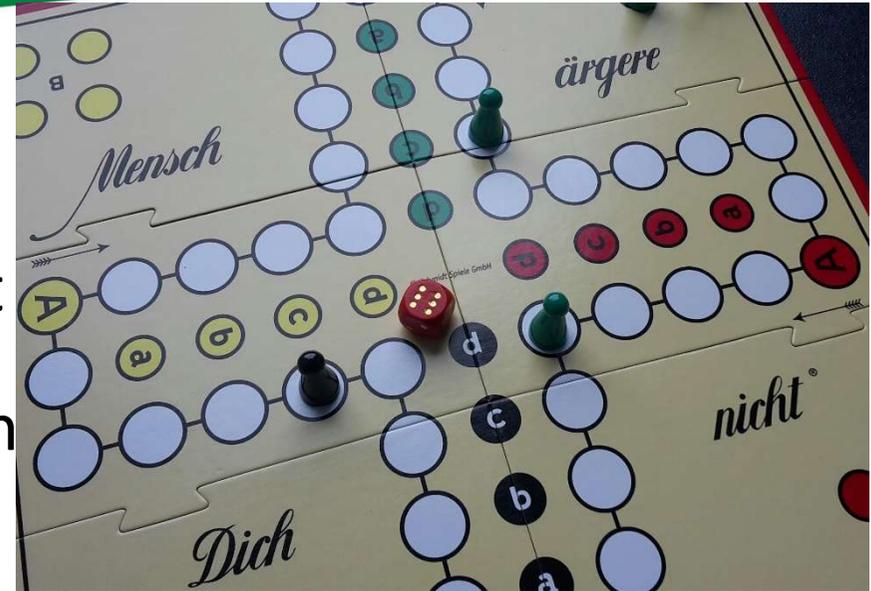
Ebenso haben viele Sportvereine Workout-Videos zum Mitmachen ins Netz eingestellt. Eine kleine Auswahl mit Link zu den „online“ – Angeboten der Vereine findet ihr hinter den Bewegungsideen am Ende.



## Bewegtes Zuhause

# Fit bei „Mensch ärgere dich nicht“

Jeder wählt 2 Zahlen von 1-6 aus. Immer wenn er diese Zahlen im Spiel würfelt, wird eine Übung mit 10 Wiederholungen gemacht. Unten Beispiele; du kannst bei den Übungen auch selbst kreativ sein!



Bewegt Zuhause

# Scrabble aktiv

Ein Begriff wird im Buchstaben-Durcheinander auf den Boden gelegt.

Auf „Los“ wird versucht das Wort auf dem 4m entfernten Tisch zu bilden.

Immer nur 1 Buchstabe darf pro Weg genommen werden, um am Tisch daraus ein Wort zu legen. Können mehrere Wörter gebildet werden?



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



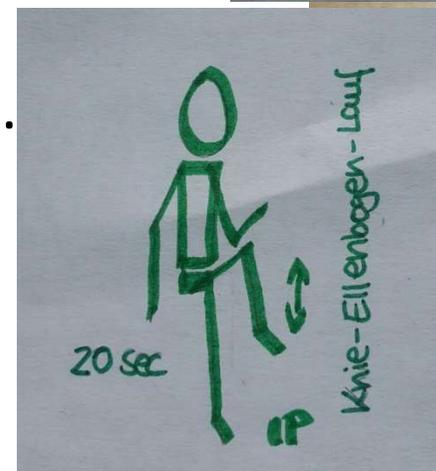
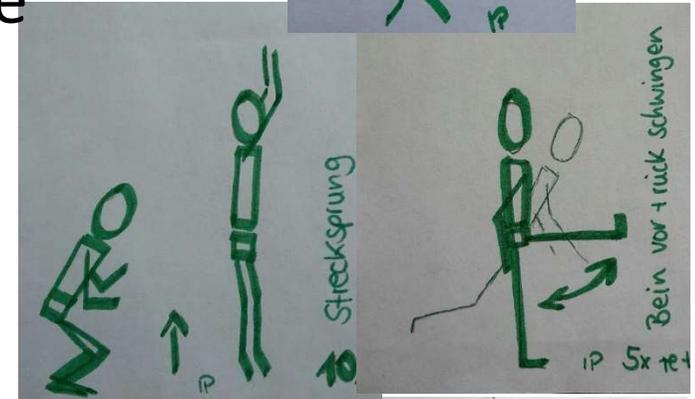
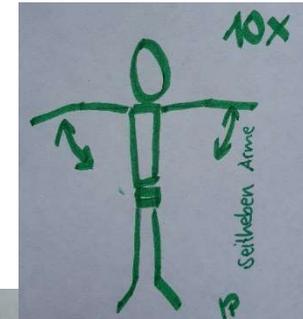
Bewegt Zuhause

# Ich packe meinen Koffer mit Übungen

Nach dem Spiel „ich packe meinen Koffer“  
werden nicht nur Begriffe in einer Kette  
wiederholt und sich gemerkt, sondern  
Übungen werden gepackt.

Alle packen sehr bewegt! ;-)

Versucht auf 12 verschiedene  
Übungen zu kommen, die ihr 3-10x  
wiederholt bevor die nächste kommt.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.  
Cefördert durch:  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
Steinstraße  
06230 Lünen Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Familien Aerobic

Lieblingsmusik mit gut erkennbarem Rhythmus spielen!

Alle bewegen sich gemeinsam im Takt. Nach 16 Takten wird die Bewegung verändert; jeder macht mal vor!

z.B. gehen im Rhythmus, Hände-Klatschen, Knieheben, Schulterkreisen, Kniebeugen usw.

Dann nächster Song!



Iris Peters

[www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de)

2020

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegtes Zuhause

# Sofalandschaft für die Kleinen

Das Sofa wird mit Kissen, Decken, Auflagen, Bügel- oder sonstigem Brett zur Bewegungslandschaft mit einer schiefen Ebene zum Krabbeln, Rollen, Klettern und Steigen.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Iris Peters

[www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de)

2020

Bewegtes Zuhause

# Sofa-Kugelbahn für die Kleinen

Ein Papprohr wird von der Sofakante in einer bestimmten Schräge (mit Kissen unterbauen) Richtung Zimmermitte gelegt. Nun wird versucht, durch genaue Ausrichtung des Rohrs, die Tennis oder Softbälle genau in eine Schüssel zu treffen.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Bewegtes Zuhause

# Größe + Formen für die Kleinen

In den Pappkarton unterschiedlich große Schlitzze oder auch andere Formen schneiden. Welche Alltagsgegenstände finden die Kleinkinder, die dort hineinpassen?  
Z.B. Bierdeckel, Deckel von Gläsern, Flaschen-Korken usw.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Bewegt Zuhause

# 'Becher – Tennis' *in- + outdoor*

Mit einem Yoghurtbecher einen Tennis- oder Softball selbst in die Luft spielen und wieder auffangen. Das geht auch zu zweit, zu dritt,.....

Wie viele wurden aufgefangen bevor der Ball zum Boden fiel?

Tipp: Mit einem geknoteten Socken lässt es sich auch spielen ;-)

Oder: Becher aufstellen und aus unterschiedlicher Entfernung zielen!



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



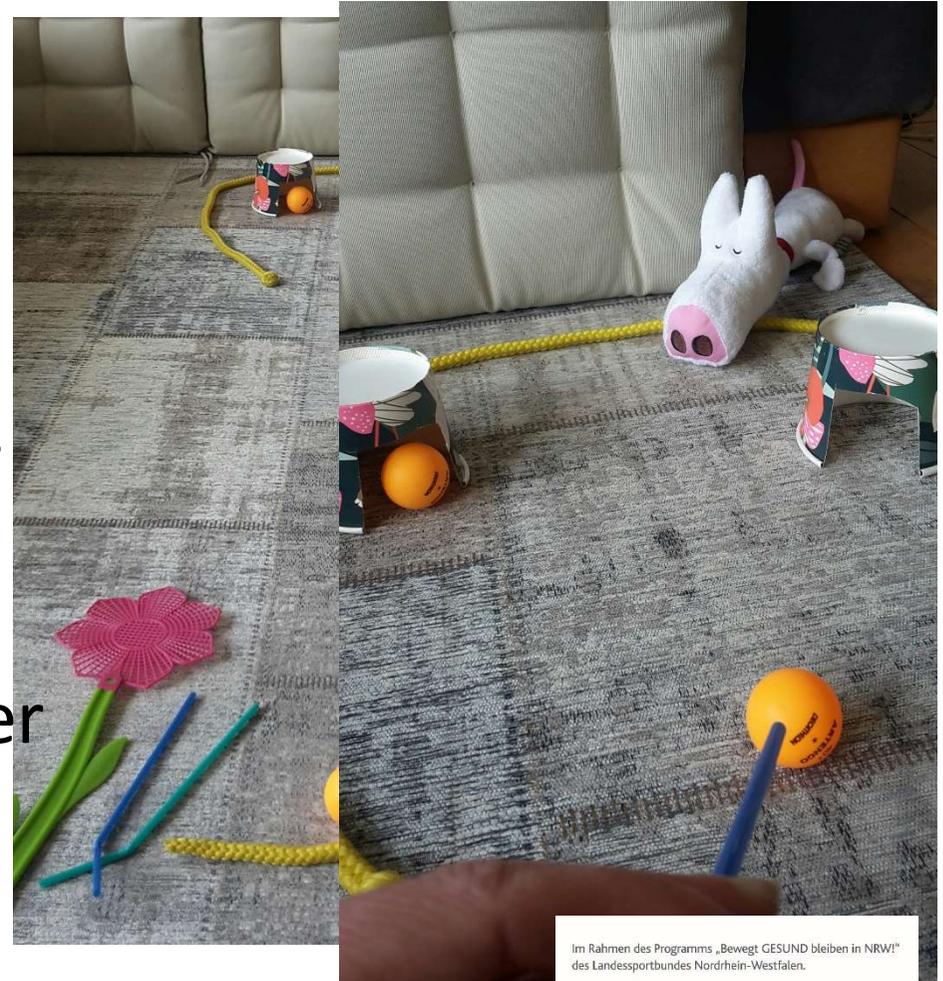
Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegtes Zuhause

# Wohnzimmer Mini-Golf

Aus Pappbechern werden Golflöcher, die mit Tischtennisbällen, Kochlöffel oder Fliegenklatschen bespielt werden. Alternativ kann der Tischtennisball auch mit einem Strohhalm und fester Puste gespielt werden.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Steinstraße  
06171 Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegtes Zuhause

# Wohnzimmer-Kegele

Große Yoghurtbecher in einer Reihe aufstellen oder als Pyramide stapeln und mit tennisballgroßen Softbällen um kegeln. Sind keine Bälle da, tun es auch geknotete Socken. Wer benötigt die wenigsten Versuche?



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Finde alle Wäscheklammern

20 - 30 Wäscheklammern werden in verschiedenen Zimmern der Wohnung an unterschiedlichsten Stellen angeheftet und müssen von den Kindern gefunden werden. Danach wird umgekehrt gespielt. Wer findet alle am schnellsten?



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

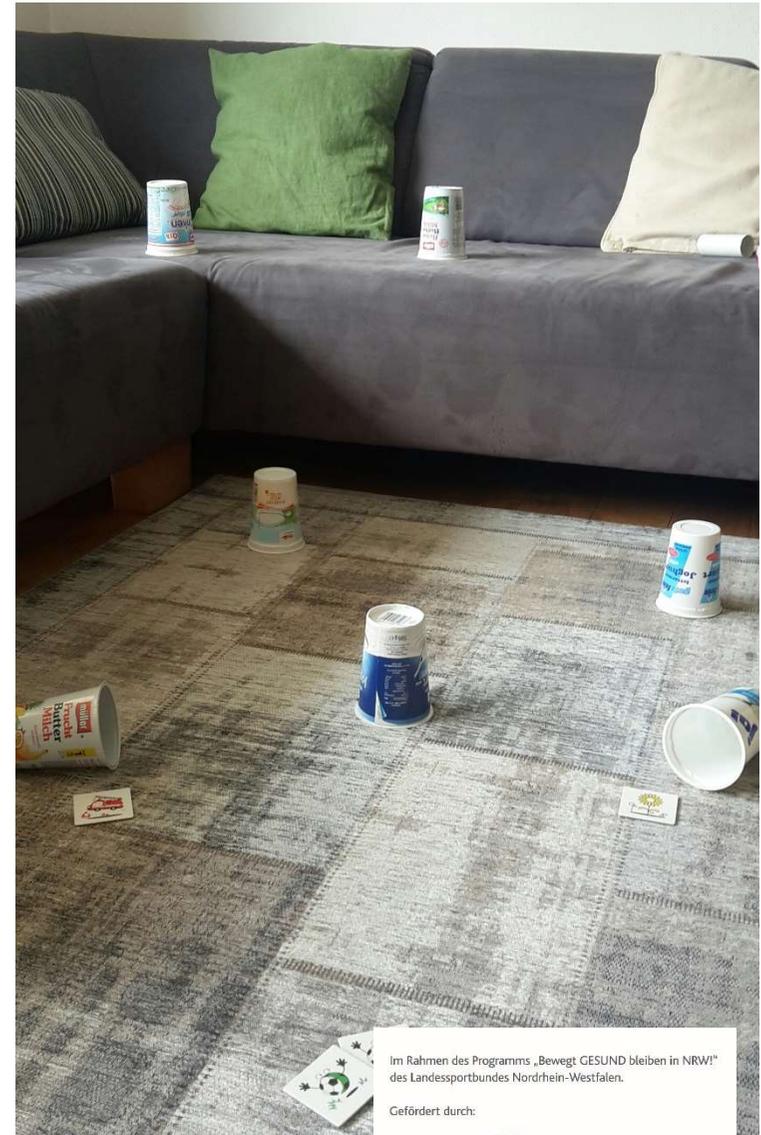
Cefördert durch:



Bewegtes Zuhause

# Wohnungs-Memory

Unter leere große Yoghurtbecher (Ort der Karten besser erkennbar) Memorykarten in festgelegten Zimmern der Wohnung verteilen (Boden und Möbel mit einbeziehen). Dann kann das aktive Memory-Spiel quer durch den Garten starten. Wo war das Gegenstück noch mal?



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Kochlöffelkatapult

Sucht euch einen Kochlöffel und ein Blatt Papier. Lege deinen Arm auf den Boden und den Kochlöffel darüber. Jetzt legst du das Papier zusammengeknüllt auf den Löffel.



Indem du auf das andere Ende des Löffels haust, wird das Papier in diese Richtung katapultiert.

Wer kommt am weitesten?

Stellt einen Topf als Ziel auf, wer trifft den Topf?

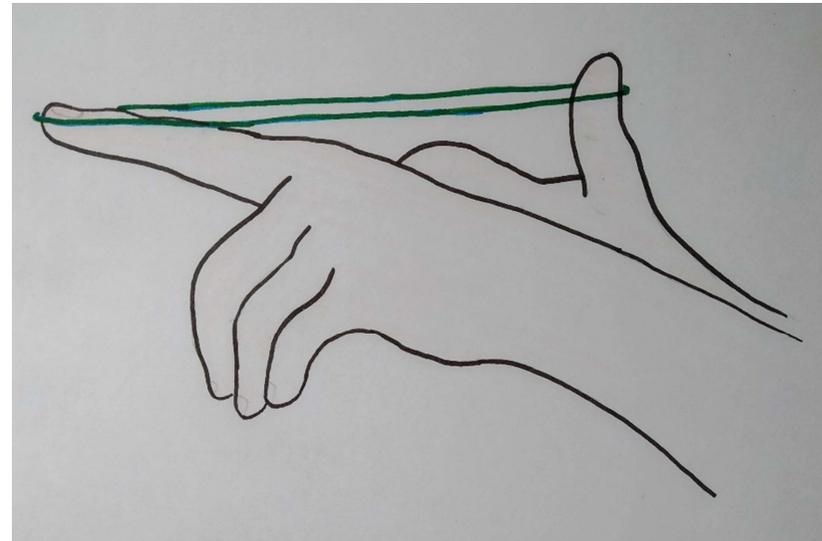


Bewegt Zuhause

# Haargummi-Ziel-Schießen

Stellt Ziele (z.B. Töpfe) in einigen Metern Entfernung auf.

Wer trifft das Ziel, indem er das Haargummi mit der Hand abfeuert?



Lege dazu das Haargummi um deinen Zeigefinger oder einen anderen Gegenstand (Stift) und ziehe das Gummi mit der anderen Hand nach hinten. Wenn du jetzt das Gummi hinten loslässt, fliegt es.



Bewegt Zuhause

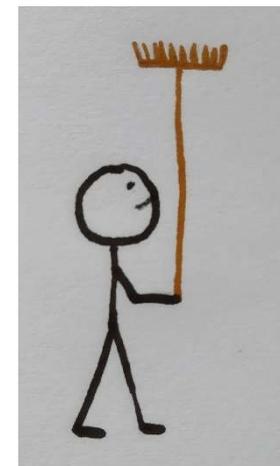
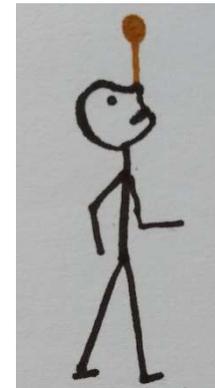
# Alltagsgegenstände balancieren

Jeder sucht sich einen Gegenstand, den er benutzen möchte, z.B. Kochlöffel oder Besen. Dann versuchen alle Mitspieler gleichzeitig ihren Gegenstand auf dem Finger zu balancieren.

Wer hält am längsten durch?

Variante: Schwieriger wird es, wenn man den Gegenstand auf der Nase balanciert.

Tipp: Je länger der Gegenstand, desto leichter ist es.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Socken-Balancier-Wettbewerb

Zwei Socken werden zu einem Ball verknotet und auf den Kopf gelegt. Jetzt wird eine vorher festgelegte Strecke bewältigt. Wer die Socke am längsten auf dem Kopf behält hat gewonnen.

Variante: Die Zeit wird gestoppt. Wessen Socken runterfallen muss diese wieder aufheben und erst dann weiterlaufen.

Tipp: Man kann sich auch andere Sachen auf den Kopf legen, z.B. Bücher,



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Steinkunst  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegtes Zuhause

# Beweglich beim „Kniffeln“ oder „Kartenspielen“ mit Opi

Lege vor dem Spiel eine Zahl oder Kartenfarbe fest. Wenn diese beim Spiel vorkommt, wähle eine Übung, die du dann 5 mal durchführst bevor es weitergeht. Zum Beispiel:

Schulterkreisen -

Aufstehen + Arme über Kopf heben -

Kopf re + li drehen -

Rumpf re + li drehen -

Hand zu Fuß bewegen



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Bewegt Zuhause

# Stuhlgym – Rhythmus mit Omi

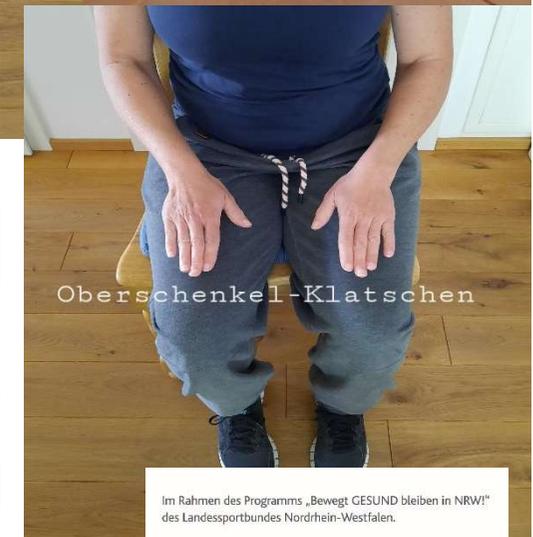
Marschmusik an und los geht es!

Rhythmus aufnehmen und mitzählen, dazu Übungen (vgl. Bilder)

ausführen.

Nach 8 mal die Bewegung ändern.

Vielleicht ist das auch alle 4 oder alle 2 Takte möglich?



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Steinkunst  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Auge-Hand-Koordination

Material: geknotete Socken oder geknülltes Zeitungspapier, Bälle  
Unterschiedliche Wurf (W)- und Fang (F)-Varianten mit einem oder zwei Bällen:

- Einhändig W, beidhändig F
- Re W, li F im Wechsel
- Einhändig W und F; je re und li
- Einhändig W und F; beidseitig

Sitzend und stehend möglich!



Bilddatenbank LSB NRW



# Bewegt Zuhause aktive Füße

## Material: Zeitungspapier

- Fußspitzen anziehen und strecken
- Mit den Zehen greifen und lösen
- Fersen heben + senken
- Zeitung mit Füßen zusammenknüllen
- Zeitung mit Füßen zerreißen

Sitzend und stehend möglich!



# Bewegt Zuhause mobiler Rumpf

Aufrecht Sitzen oder Stehen!

- Im Wechsel nach vorne unten beugen bis Hände unter Knien, Aufrichten Brustbein anheben, dabei Arme seitlich heben
- Seitlich beugen, Hand seitlich Richtung Boden je re und li
- Seitlich drehen und über Schulter blicken re und li

Jede Übung/ Seite 6 mal  
wiederholen!

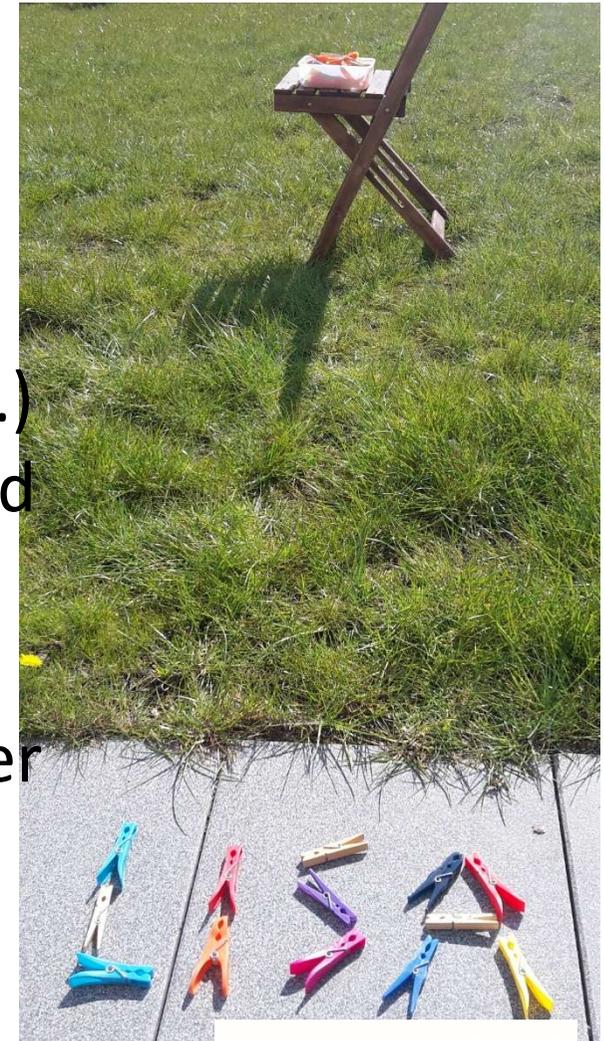


Bewegt Zuhause

# Ideen für den Garten 1

## Wortstaffel

In der Entfernung von 3-6m zum Start einen Stuhl aufstellen. Darauf eine Schüssel mit Wäscheklammern (40 Stk.) stellen. Die Kinder laufen zum Stuhl und nehmen immer nur eine Klammer. Zurückgekommen legen sie mit den Klammern nach und nach ein Wort oder eine Form. Ein Begriff kann auch vorgegeben werden.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

## Ideen für den Garten 2

Spiele mit PET-Flaschen + Konzentration:

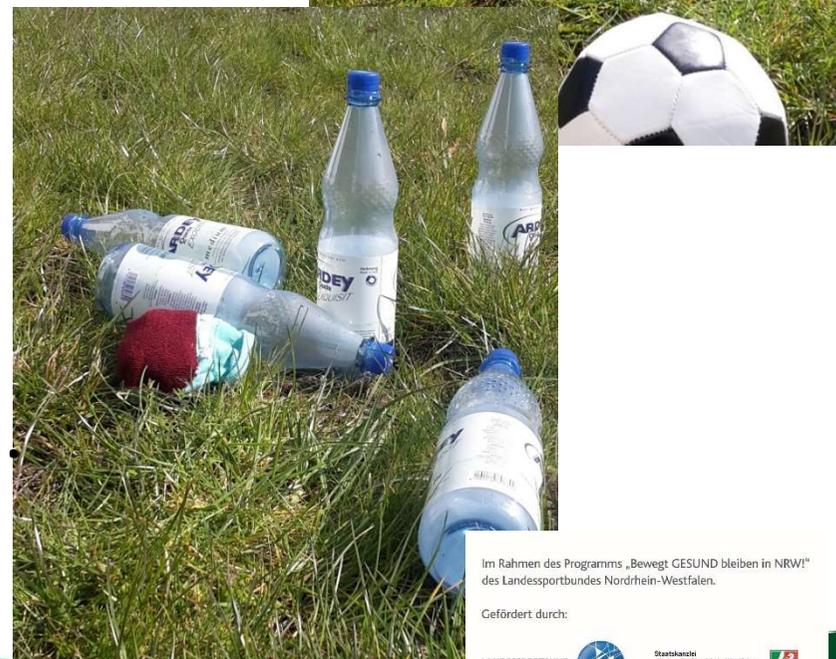
Dribbling im Slalom.

Nicht nur vorwärts auch rückwärts.

Dabei von der Zahl 50 in 3er Schritten rückwärts zählen.

Zielen beim Schießen, Werfen oder Kegeln. Entfernung und Aufstellung variieren.

Tipp: Dicke geknotete Socken eignen sich auch zum Werfen.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Statkonst  
des Landes Nordrhein-Westfalen



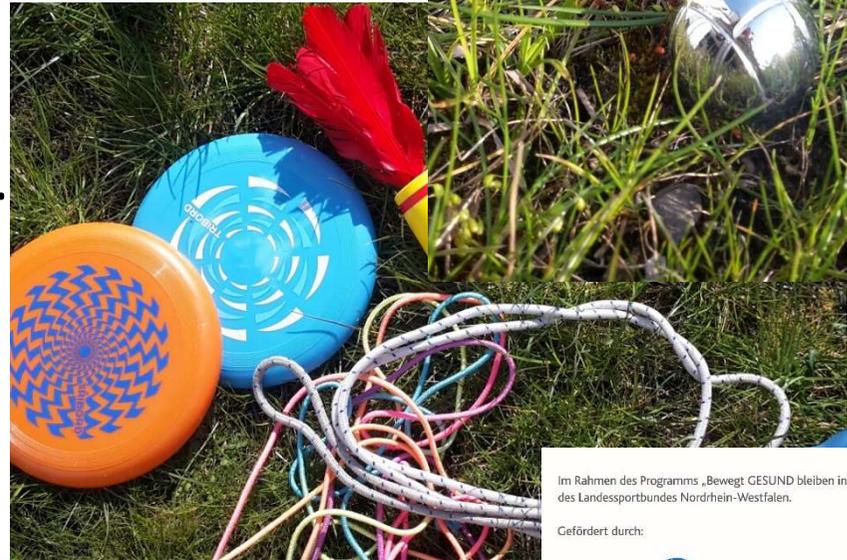
Bewegt Zuhause

# Ideen für den Garten 3

## Spiele mit Kleinspielgeräten + Gehirnjogging

Seilspringen, Frisbee, Indiaka, Gummitwist, Boulen. Hier bei jedem Sprung oder Wurf Wörter für eine Wortkette finden, z. B.

Auto – **Oliver**- Regen – **Nase** – E ??  
oder  
**Nase** – Hase – **Blase**...



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



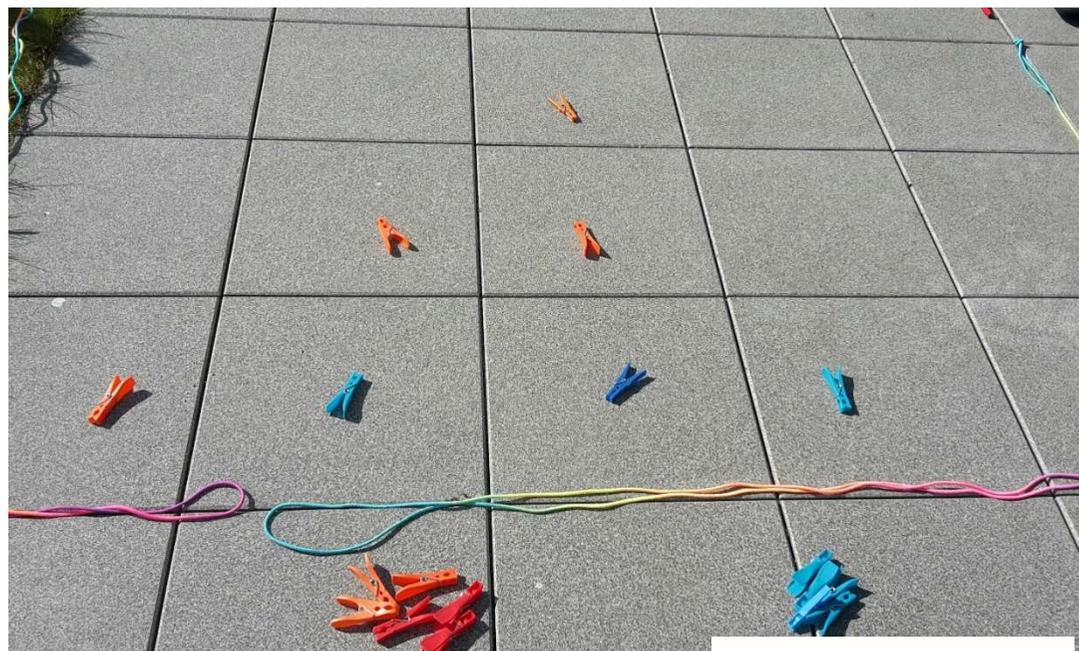
Bewegt Zuhause

# Ideen für den Garten 4

## Plattenmuster

Vier Gewinnt auf den Platten mit bunten Wäscheklammern.

Platten als Hüpf-Kästchen nutzen.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Statistik  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Waldspaziergang

Im Wald finden sich allerlei Naturmaterialien und Gegebenheiten zum Balancieren, Klettern, Springen.

Probiere dich aus.

Sammelt Blätter, Steine, Hölzchen und gestaltet davon schöne Bilder.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt Zuhause

# Murmelspiele

1. Grabt euch eine Kule im Boden und markiert einen Startpunkt in 3-5 m Entfernung. Versucht möglichst viele eurer Kugeln dort hinein zu spielen.

2. Eine größere Murmel liegt in gleicher Entfernung in der Mitte von euch. Jeder versucht nacheinander die große Murmel mit seinen Murmeln in das Gegenspielerfeld zu bekommen.



Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Cefördert durch:



Staatkanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



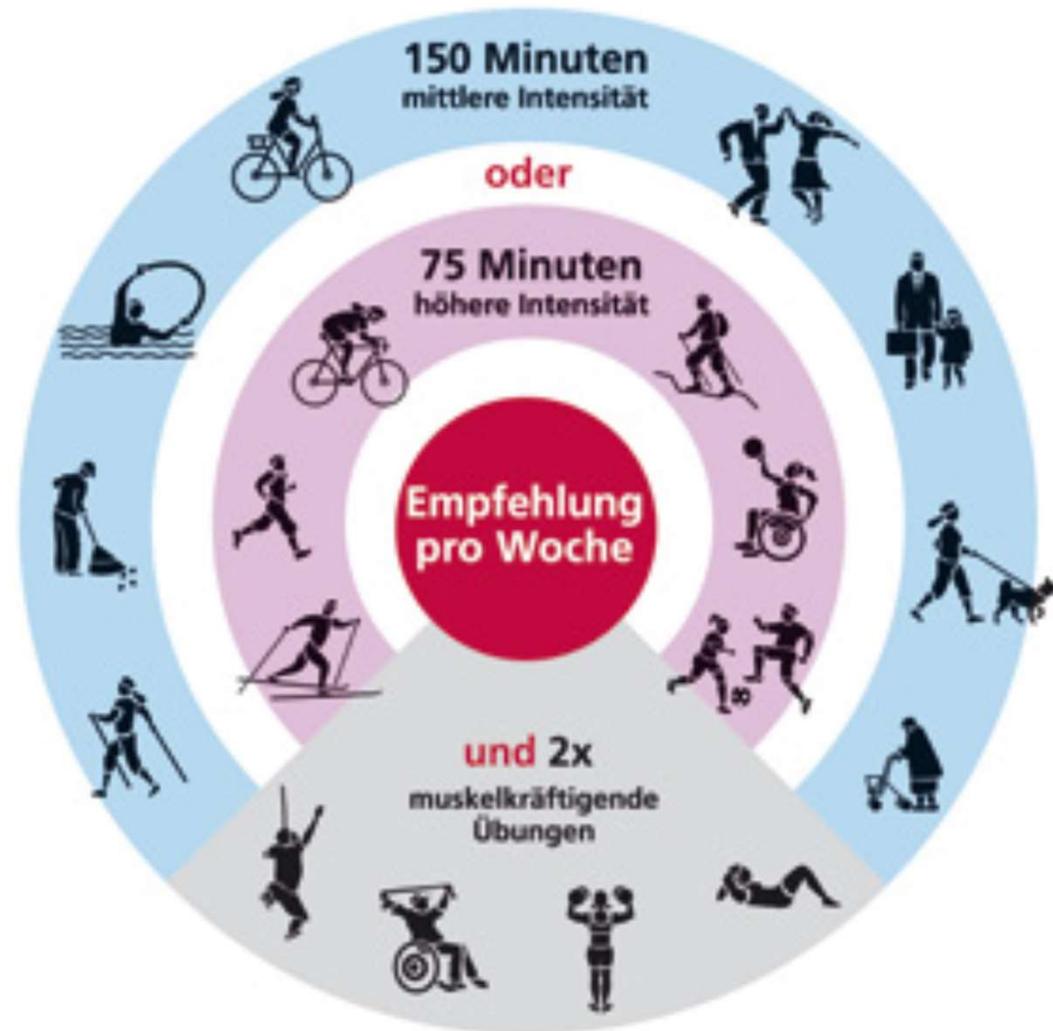
# Angebote der Sportvereine für zu Hause

- **Vital e.V.:**  
<https://www.vital-dortmund.de/video-kurse/unsere-video-kurse/body-workout/>
- **TV Gut Heil Aplerbeck:**
  - <https://www.tvgutheil.de/wp-content/uploads/2020/04/Koordinationsleiter.pdf>
  - <https://www.tvgutheil.de/2020/04/05/workout-ideen-teil-3/>
- **TSC Eintracht:**
  - <https://tsc-newsroom.de/kinder-jugendsport/>
  - <https://tsc-newsroom.de/2020/03/26/tsc-homeworkouts/>



# Bewegungsempfehlungen der WHO

**2,5 h pro Woche**  
moderate  
Aktivitäten mit  
mittlerer Intensität  
+  
2x pro Woche  
muskelkräftigende  
Übungen



# Los geht's!

- Bewegung ist positiv!
- Bewegung macht glücklich!
- Bewegung wirkt positiv auf das Immunsystem!
- Suchen Sie die Bewegung!

**Treppe statt Aufzug!**



# Sportvereinssuche

... und weitere Informationen findet  
Ihr unter:

[www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de)

