



# Seilkreis

Das Kind legt mit dem Seil einen Kreis und steigt in den Kreis und wieder heraus.

## Varianten:

- » Das Kind springt mit geschlossenen Beinen vorwärts und rückwärts in den Kreis und wieder hinaus.
- » Ein Kind zeigt etwas vor, ein anderes Kind macht es nach (zum Beispiel hüpfen wie ein Frosch oder ein Kunststück in der Kreismitte machen).





# Hüpfspiele mit dem Seil

Das Seil wird von zwei Personen gehalten und wie eine Schlange hin und her bewegt. Die Kinder versuchen, über die «Schlange» zu hüpfen. Je höher das Seil gehalten wird, desto schwieriger wird es.

Weitere Hüpfspiele können vom Gummitwist abgeleitet werden, zum Beispiel «Hau Ruck, Donald Duck, Mickey Maus, Rein, Raus».





# Figuren legen

Das Kind legt mit dem Seil verschiedene Formen auf den Boden.

## Varianten:

- » Ein Kind würfelt und springt dann entsprechend der gewürfelten Zahl über das Seil oder rundherum.
- » Ein Erwachsener zeichnet mit dem Finger eine einfache Form auf den Rücken eines Kindes und dieses versucht, die Form mit dem Seil nachzulegen.
- » Ein Erwachsener legt mit dem Seil eine Form und ein Kind zeichnet sie anschliessend auf ein Blatt Papier.
- » Das Kind legt eine Form mit dem Seil und versucht, mit dem eigenen Körper oder mit den Händen diese Form nachzubilden (zum Beispiel Mond – gekrümmt liegen, Herz – mit den Händen nachbilden).





# Balancieren mit dem Seil

Das Kind legt das Seil vor sich auf den Boden und balanciert über das ausgelegte Seil.

## Varianten:

- » Mit dem Seil wird eine Form gelegt.
- » Es wird rückwärts oder auf den Zehenspitzen balanciert.
- » Es wird auf dem Seil ein Kunststück gemacht, zum Beispiel Standwaage, auf einem Bein stehen, etwas auf dem Kopf balancieren.
- » Es werden Hindernisse (zum Beispiel Plüschtier) auf das Seil gelegt.







# Beweglichkeit erhalten

Das Kind viertelt das Seil, hält es mit der rechten Hand über seinen Kopf und lässt es über den Rücken baumeln. Dann fasst es mit der linken Hand das andere Seilende und zieht es vorsichtig nach unten, während die rechte Hand das Seil loslässt. Die Übung wird zehn Mal wiederholt, anschliessend noch zehn Mal mit der linken Hand oben.





# Beweglichkeit erhalten

## Varianten:

Das Kind steht mit leicht geöffneten Beinen und viertelt das Seil. Es hält das Seil zwischen den Händen und beugt sich nach unten, bis das Seil seine Zehen berührt. Dann streckt es sich wieder, bis seine Arme nach oben zeigen. Danach beugt es sich mit gestreckten Armen seitlich, zehn Mal nach rechts und zehn Mal nach links.





# Seil aus dem Hosenbund ziehen

In einem begrenzten Spielfeld befinden sich Kinder mit jeweils einem Seil, welches hinten aus dem Hosenbund heraushängt (Seil einmal zusammenlegen, sonst ist es zu lang). Ein Erwachsener gibt ein Startsignal. Die Kinder versuchen nun, möglichst viele Seile zu sammeln. Gleichzeitig müssen sie ihr eigenes Seil durch Wegdrehen beschützen. Gewonnen hat, wer sein Seil bis zuletzt behalten oder die meisten Seile gesammelt hat.

## Varianten:

- » Das Seil darf nicht mit den Händen rausgezogen werden, sondern die Kinder müssen mit den Füßen auf dem gegnerische Seil stehen.
- » Es gibt nur einen Fänger, der möglichst viele Seile sammeln muss.
- » Statt Seile können auch Bündel verwendet werden.



# Blind auf dem Seil balancieren

Ein Kind balanciert mit geschlossenen Augen oder mit einer Augenbinde auf dem Seil. Das Seil kann gerade oder als Form auf dem Boden ausgelegt werden und das Kind kann vor- oder rückwärts balancieren.

## Varianten:

- » Es werden Knoten ins Seil gemacht und das Kind muss die Anzahl der Knoten ertasten.
- » Das Kind muss in der Mitte in die Hocke gehen und wieder aufstehen oder ein Kunststück machen.







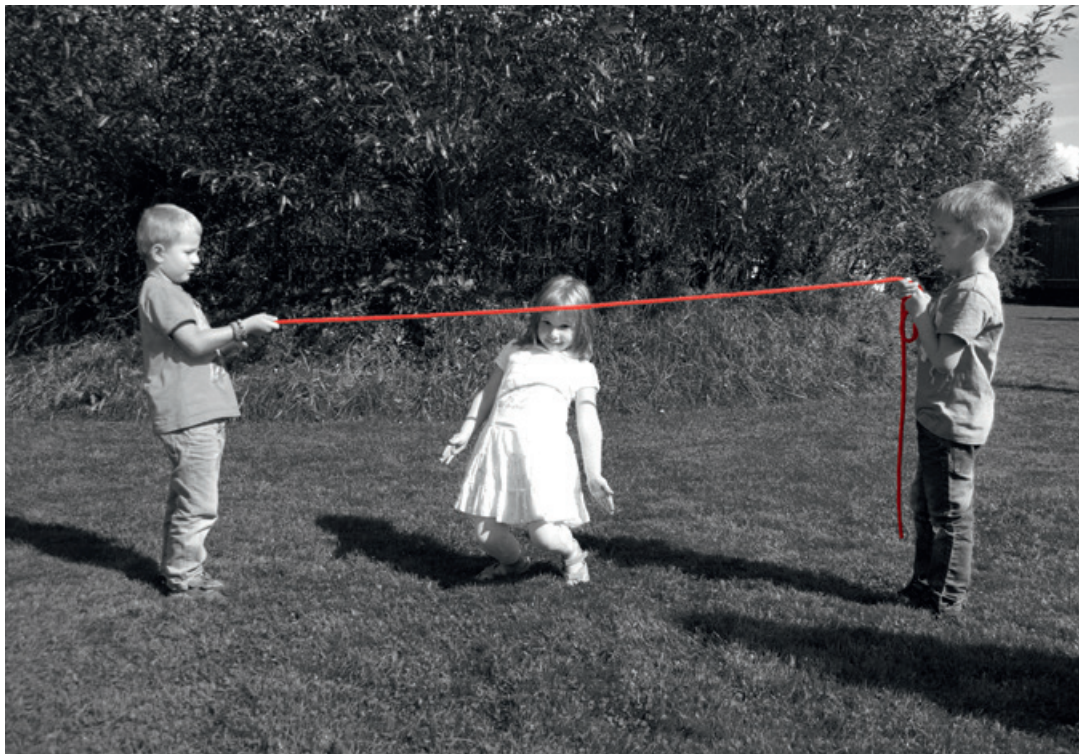
# Das Seil fangen und wegziehen

Ein Kind nimmt das Seilende in die Hand und schlängelt es über den Boden wie eine Schlange. Das andere Kind versucht mit dem Fuss das andere Seilende (Schlangenschwanz) zu erwischen. Je kürzer das Seil, desto schwieriger ist die Übung.

## Variante:

Das Seil liegt auf dem Boden. Ein Kind versucht, das Seil wegzuziehen, während das andere Kind versucht, es mit dem Fuss zu erwischen. Dasselbe kann mit den Händen gespielt werden.





# Limbo mit dem Seil

Das Seil wird von zwei Kindern auf einer bestimmten Höhe gehalten oder kann auch zwischen zwei Stühlen befestigt werden. Ein Kind versucht, mit nach hinten gebeugtem Rücken unter dem Seil hindurch zu gehen, ohne das Seil zu berühren.

## Varianten:

- » Das Kind kriecht als Spinne (auf Händen und Füßen, der Po ist in der Luft) oder als Schlange unter dem Seil hindurch.
- » Am Seil werden zum Beispiel Apfelringe oder Wäscheklammern befestigt, die das Kind während dem Limbo mit dem Mund wegnehmen muss.





# Bewegung macht hungrig

Um die nötige Energie für Bewegung zu haben, ist es wichtig, ausgewogene Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen.

## Vorschläge:

- » Fruchteteller mit Apfelschnitzen, Orangenvierteln und Mandeln; Lindenblütentee
- » Kirschen und Kürbiskernbrot; warmer Fruchtee
- » Fruchtebrot mit Butter; Zitronenwasser
- » Birnenschnitze, Nussbrot mit Frischkäse (Natur); Verveinetee
- » Kihihälften und selbstgemachtes Popcorn; Pfefferminztee
- » Gurkenstängeli mit Kräutersalz und Vollkorncracker; Wasser

Weitere Ideen finden Sie in unseren «Grütli Zvierihits» unter [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)





# Bewegung macht durstig

Bevorzugen Sie Wasser und ungesüssten Früchte- oder Kräutertee gegenüber Süssgetränken. Kinder sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch genügend trinken. Süssgetränke sind ungeeignete Durstlöcher, da sie viel Zucker enthalten und Kinder sich schnell an den süssen Geschmack gewöhnen.

## Tipps:

- » Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- » Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.
- » Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wassertrinken.
- » Planen Sie regelmässig Trinkpausen ein.

Weitere Informationen sowie den Flyer «Trink Wasser» finden Sie auf [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

