

5 Bewegungs- und Entspannungsspiele von der Trauminsel – für Kinder ab 3 Jahren

1. Der Tier-Tanz: Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum, der Spielleiter ruft jeweils ein Tier in die Runde. Die Kinder müssen die Bewegung des Tieres nachmachen und so durch den Raum tanzen.
2. Ich bin ein Luftballon: Die Kinder liegen eingerollt auf dem Boden und stellen sich vor, sie sind ein Luftballon. Mit jedem tiefen Atemzug wird der Luftballon größer...und größer, bis er zum Schluss platzt und in sich zusammenfällt.
3. Hürdenlauf mit einem Stöckchen: Es werden ein paar leichte und schwerere Hürden im Raum aufgebaut, die Kinder jeweils in Paare aufgeteilt. Sie erhalten ein Stöckchen, welches sie einzig mit ihrem Zeigefinger gemeinsam festhalten müssen und über die Hürden hinweg ins Ziel bringen.
4. Hütchen – Ball: Für dieses Spiel werden mehrere Markierungshütchen benötigt. Die Kinder werden in Zweier-Paare aufgeteilt und erhalten einen entsprechend großen Softball. Sie müssen nun versuchen, sich den Ball hin und herzuwerfen und nur mit dem umgedrehten Hütchen aufzufangen.
5. Geräusche hören: Die Fenster im Bewegungsraum werden weit geöffnet und die Kinder sollen nun eine Minute lang zuhören, welche Geräusche sie wahrnehmen. Im Anschluss alle wahrgenommenen Geräusche der Kinder aufzählen lassen.