

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für schwarze Spielfelder



Seite 1/5

1) „SITZ OHNE STUHL“.

Anmerkung: Der Wandsitz: Lehne Dich mit dem Rücken gegen eine Wand und tue so, als ob Du auf einem (nicht vorhandenen) Stuhl sitzt. Achte dabei darauf, dass sich Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel befinden. **Dauer: 30 Sekunden (unter 6 Jahre 15 Sekunden).**

2) „HÜPF MAL“.

Anmerkung: Hüpf auf Deinem rechten Bein, dann wechsel auf das linke Bein. Hüpf in regelmäßigen Abständen. **Anzahl: je 20 Wiederholungen (unter 6 Jahre 10 Wiederholungen).**

3) „VORBEUGEN“.

Anmerkung: Rumpfbeuge: Beuge Dich im Stehen vornüber und versuche Deine Zehen mit den Fingern zu berühren. Lass die Beine gestreckt. Wenn Du es richtig machst, wirst Du ein leichtes Ziehen in der Rückseite Deiner Beine bemerken. Führe diese Übung langsam (nicht ruckartig!) aus. **Anzahl: 5 Wiederholungen mit ca. 5 Sekunden Verweildauer.**

4) UNTERARMSTÜTZ/PLANK.

Anmerkung: Konzentriere Dich gut auf Deine Aufgabe um sie richtig auszuführen (Ausführung s. Anhang). **Dauer: 30 Sekunden (unter 6 Jahre 15 Sekunden)**

5) „BALANCEAKT“ - RÜCKEN.

Anmerkung: Lege Dich auf den Bauch und lass Dir einen Gegenstand (z.B. ein Kissen) auf den Rücken legen. Versuche nun aufzustehen, ohne dass der Gegenstand herunterfällt. Spüre den Gegenstand auf Deinem Rücken, bewege Dich langsam und überlegt um die Aufgabe zu meistern.

6) „SCHERE, STEIN, PAPIER“.

Anmerkung: Spiele fünf Runden gegen einen Mitspieler Deiner Wahl. Der Verlierer muss zehn Hock-Streck-Sprünge machen (Ausführung s. Anhang).

7) „HAMPELMÄNNER“.

Anmerkung: Wechsel nach zehn Sprüngen mit den Armen die Richtung von seitlich „rauf runter“ in „vor und zurück“. **Anzahl: je Richtung 10 Wiederholungen.**

8) ZEICHNE EIN KUNSTWERK MIT DEM FUSS.

Anmerkung: Halte einen Stift mit den Zehen fest und lege ein Blatt Papier auf den Boden. Versuche nun auf einem Bein stehend einen einfachen Gegenstand (Blume, Schnecke,...) mit Deinem Fuß zu malen. Wer errät, was Du gezeichnet hast?

9) „WIRBELWIND“.

Anmerkung: Wirf einen Ball (oder ein Kissen) hoch, drehe Dich rechtsherum um die eigene Achse und fange den Ball wieder auf. Dann mache die Übung erneut und dreh Dich linksherum bevor Du den Ball auffängst.

Wirf den Ball möglichst gerade in die Luft. **Anzahl: je 3 Wiederholungen.**

10) KLATSCH MIT DEN FÜSSEN.

Anmerkung: Springe hoch und klatsche in der Luft mit Deinen Fußsohlen gegeneinander. **Anzahl: Schaffst Du es mindestens 5 Mal?**

11) „ARMDRÜCKEN“.

Anmerkung: Spiele gegen die Person, die Dir gegenüber sitzt. Die Ellbogen beider Kontrahenten müssen auf dem Tisch liegen bleiben. Ziel ist es den Arm des Gegners soweit hinunter zu drücken, dass sein Handrücken die Tischplatte berührt.

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für schwarze Spielfelder



Seite 2/5

12) „SCHAUKEL-WIPPE“.

Anmerkung: Lege Dich auf den Rücken, ziehe die Beine an, fasse die Hände unter den Kniekehlen zusammen, beginne zu schaukeln. Bewege Dich so einmal im Kreis, bis Du wieder die Ausgangsposition erreicht hast.

13) „HOCK-STRECK-SPRUNG PLUS“.

Anmerkung: Mache einen Hock-Streck-Sprung und führe dabei eine halbe Drehung durch. Wenn dies zu leicht ist, versuche eine ganze Drehung auszuführen. **Anzahl: 5 Wiederholungen.**

14) „STANDWAAGE“.

Anmerkung: Baue hierbei gute Körperspannung auf und suche Dir einen Fixpunkt um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. (Ausführung s. Anhang). **Dauer: 3 Sekunden je Seite.**

15) „TEAMARBEIT - GEMEINSAM AUFSTEHEN“.

Anmerkung: Setz Dich Rücken an Rücken mit einem Mitspieler in die Hocke. Hakt Eure Arme ein und versucht aufzustehen. Um die Aufgabe erfolgreich zu schaffen, solltest Du Dir einen Mitspieler aussuchen, der möglichst gleich groß ist. **Wichtig:** Ihr müsst versuchen Eure Kraft aufeinander abzustimmen, nur so könnt Ihr es schaffen!

16) „STARKE STATUE“.

Anmerkung: Nimm Dir zwei gleichschwere Gewichte (Wasserflaschen/Bücher) und halte diese mit gestreckten Armen seitlich in die Höhe. Deine Handflächen zeigen nach oben. Achte darauf, dass Deine Arme nicht absacken, sondern immer auf Schulterhöhe bleiben. **Dauer: 25 Sekunden (unter 6 Jahre 10 Sekunden).**

17) „KNIEBEUGEN“.

Anmerkung: Lasse Deine Mitspieler dabei den Countdown laut herunterzählen (Ausführung s. Anhang). **Anzahl: 10 Wiederholungen (unter 6 Jahre 5 Wiederholungen)**

18) „FLIEGENDER SUPERHELD“.

Anmerkung: Gehe in die Liegestützposition. Nun hebe den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig an und halte diese Position. Wechsel nun und hebe diagonal den rechten Arm und linkes Bein, verweile wieder. Führe diese Übung konzentriert und mit guter Körperspannung aus! Etwas leichter ist es im Vierfüßlerstand. **Anzahl: pro Seite 5 Wiederholungen bei ca. 3 Sekunden Verweildauer.**

19) „FEUERWERK“.

Anmerkung: Lege Dich flach mit dem Bauch auf den Boden. Deine Mitspieler geben das Signal „und los!“ zu dem Du dann schnellstmöglich einen Strecksprung machst und Dich sofort wieder flach auf den Boden legst. **Anzahl: 8 Wiederholungen (unter 6 Jahre 4 Wiederholungen).**

20) „SCHUBKARRE FAHREN“.

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler mit dem Du die zu Spielbeginn festgelegte Strecke per Schubkarre zurücklegst. Die „Schubkarre“ muss die Rückenmuskulatur gut anspannen um nicht durchzuhängen! Am Besten die „Schubkarre“ an den Oberschenkeln oder unterhalb der Knie (nicht an den Füßen!) halten und nicht zu sehr schieben!

21) „RAKETEN-PAKET“.

Anmerkung: Führe Hock-Streck-Sprünge aus, ziehe jedoch in der Luft noch einmal die Beine zum Bauch an und mach Dich ganz klein als seist Du ein Päckchen, zur Landung streckst Du Dich wieder aus. (Ausführung s. Anhang). **Anzahl: 5 Wiederholungen.**

22) „AUF DEM LAUFSTEG“.

Anmerkung: Balanciere einen Gegenstand (z.B. ein Kissen) auf dem Kopf. Halte Dich ganz gerade und absolviere so die vor Spielbeginn festgelegte Strecke ohne den Gegenstand zu verlieren. Die Hände darfst Du nicht zur Hilfe nehmen!

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für schwarze Spielfelder



Seite 3/5

23) „GEGENSTÄNDE ERRATEN“.

Anmerkung: Während Du den Raum verlässt, suchen Deine Mitspieler sechs Gegenstände aus die Du mit verbundenen Augen alleine durch Ertasten erraten musst. Schaffst Du es alle Gegenstände zu erkennen?

24) „AUSFALLSCHRITTE“.

Anmerkung: Stelle Dich gerade hin, dann mache mit rechts einen großen Schritt nach vorne, halte dort ein wenig aus und komme dann zurück in die Ausgangsposition. Nun mache diesen Schritt mit dem linken Bein. Bewege Dich nicht durch den Raum, Start- und Endposition ist immer die gleiche. **Anzahl: je Seite 5 Wiederholungen.**

25) „ZIELWURF“.

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler. Ihr benötigt einen Becher, eine Dose oder einen Papierkorb und einen kleinen, passenden Ball. Stellt Euch in ca. zwei Meter Entfernung gegenüber auf. Während der eine gezielt den Ball wirft, versucht sein Gegenüber den Ball mit dem Becher aufzufangen. Wer fängt den Ball häufiger ein? **Anzahl: je Spieler 10 Würfe.**

26) „LIEGESTÜTZE“.

Anmerkung: Anfänger oder Kinder unter 6 Jahren können die leichte Variante ausführen (Ausführungen s. Anhang). **Anzahl: 8 Wiederholungen.**

27) „JONGLEUR“.

Anmerkung: Nimm Dir zwei kleine Bälle und wirf sie über Kreuz von einer Hand in die andere. Du kannst auch zusammengeknüllte Papierkugeln oder Sockenpaare verwenden. Wie oft schaffst Du es, ohne dass die Bälle auf den Boden fallen?

28) „SPIEGLEIN, SPIEGLEIN“.

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler, stellt Euch gegenüber auf. Führe nun Bewegungen aus die Dein Gegenüber möglichst zeitgleich nachmacht, so als sei er Dein Spiegelbild. Natürlich schneidet man vor dem Spiegel auch schon mal die ein oder andere Grimasse, ohne dass das Spiegelbild lachen darf!!!

29) „Spinnenwanderung“.

Anmerkung: Laufe im Spinnengang die zu Spielbeginn festgelegte Strecke ab.

30) „BEINDRÜCKEN!“.

Anmerkung: Setz Dich einem Mitspieler gegenüber auf einen Stuhl. Nimm die Knie Deines Mitspielers zwischen Deine Knie. Während der Mitspieler auf Kommando versucht die Knie nach außen zu drücken, versuchst Du dies durch Gegendruck zu verhindern.

Anzahl: 3 Mal je Position (innen/außen) 5 Sekunden Verweildauer, dann Positionswechsel.

31) ZEICHNE EIN KUNSTWERK MIT DEINER „SCHWÄCHEREN“ HAND.

Anmerkung: Du bist Rechtshänder? Dann male mit links und umgekehrt einen einfachen Gegenstand (Blume, Schnecke,...). Wer errät, was Du gezeichnet hast?

32) „BALLABALLA!“

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler aus und halte einen Ball bereit. Beide Spieler geheneinander zugewandt in die Liegestützposition und spielen sich den Ball gegenseitig mit den Händen zu. Benutzt dabei abwechselnd die rechte und linke Hand. Der Ball darf dabei gerollt oder vorsichtig geworfen werden. **Anzahl: insgesamt 20 Wiederholungen.**

33) „AUF & AB“.

ANMERKUNG: Begib Dich in den Liegestütz, nun wechsel erst auf den einen, dann auf den anderen Unterarm. Dann begib Dich wieder in den Liegestützposition indem Du wieder nacheinander die Hände aufsetzt. Wechsele so immer wieder die Position (Ausführungen s. Anhang). **Anzahl: insgesamt 10 Mal jede Position (Stütz/Unterarmstütz).**

Geschäftsstelle
Mittelstraße 12
41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 / 13 85 51
Telefax: 0 21 66 / 13 85 52
Email: info@kiss-mg.de

Kinder- und Jugendsportverein
Mönchengladbach e.V.
www.kiss-mg.de

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für schwarze Spielfelder



Seite 4/5

34) „SIT-UPS“.

Anmerkung: Führe die Übung langsam aus. (Ausführung s. Anhang). **Anzahl: 15 Wiederholungen.**

35) „BUMERANG“.

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler. Ein Spieler liegt auf dem Rücken, der andere stellt sich mit den Füßen rechts und links neben dessen Kopf auf. Der untere Spieler hebt nun die gestreckten Beine senkrecht an und versucht diese dort zu halten, während der obere Spieler versucht die Beine durch einen leichten Schwung in Richtung Boden zu schubsen. **Anzahl: 10 Wiederholungen, dann tauschen die Spieler die Position.**

36) „ENTENLAUF“.

Anmerkung: Gehe in die Hocke und durchlaufe so die vor Spielbeginn festgelegte Strecke.

37) „GERADE SCHRÄGE“.

Anmerkung: Pelvic Tilt: Führe die Übung langsam und mit sehr guter Körperspannung durch (Ausführung s. Anhang). **Anzahl: 10 Wiederholungen, Kinder unter 6 Jahren: 5 Wiederholungen.**

38) „DIE KATZE“.

Anmerkung: Gehe in den Vierfüßlerstand und bilde abwechselnd einen Katzenbuckel und ein Hohlkreuz. Den Rücken langsam nach oben rund rollen und das Kinn in Richtung Brust beugen (Katzenbuckel). Anschließend wieder zurückrollen und den Brustkorb nach unten drücken und den Kopf leicht in den Nacken nehmen (Hohlkreuz). **Anzahl: 5 Wiederholungen je Position mit 3 Sekunden Verweildauer.**

39) „DER HUND“.

Anmerkung: Begib Dich in den Vierfüßlerstand, strecke nun ein Bein gerade nach hinten weg. Wechsel das Bein und führe die Übung mit dem anderen Bein durch. **Anzahl: 10 Wiederholungen je Seite.**

40) „BALLKREISEL“.

Anmerkung: Lege Dich auf den Bauch und nimm einen Ball in die eine Hand. Hebe nun den Oberkörper leicht vom Boden ab und übergib den Ball mit ausgestreckten Armen vor Dir von einer Hand in die andere. Führe dann beide Hände seitlich am Körper nach hinten und übergib den Ball hinter dem Rücken zurück in die erste Hand. Führe beide Arme gestreckt wieder nach vorne und übergib den Ball erneut. **Anzahl: 5 Wiederholungen. Kinder unter 6 Jahren je 3 Wiederholungen.**

41) „BALLWURF“.

Anmerkung: Suche Dir einen Mitspieler. Ihr legt Euch auf den Bauch, so dass sich zwischen Euren ausgestreckten Armen etwa ein Meter Platz befindet. Ein Spieler hat den Ball in den nach vorn ausgestreckten Händen. Beide Spieler heben nun die Oberkörper leicht an und werfen sich den Ball gegenseitig zu. **Anzahl: 10 Würfe je Spieler. Jüngere Spieler dürfen den Ball auch rollen.**

42) „DIAGONALER ZUG“.

Anmerkung: Auf dem Rücken liegend stellst Du die Füße auf und ziehst die Zehen an. Schiebe die rechte Hand langsam Richtung linkem Knie. Dazu musst Du die rechte Schulter leicht vom Boden lösen, Spannung aufbauen und halten. Wechsele anschließend die Seite und schiebe die linke Hand in Richtung rechtes Knie. **Anzahl: 5 Mal je Seite mit 3 Sekunden Verweildauer.**

43) „LANGER STEG“

Anmerkung: Setze dich auf den Boden und strecke die Beine nach vorne aus. Setze nun Deine Hände seitlich ganz nah am Körper auf den Boden. Stütze Dich nun auf Deine Arme ab, so dass das Gesäß ein kleines Stück vom Boden abhebt. **Anzahl: 5 Wiederholungen mit 5 Sekunden Verweildauer.**

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für schwarze Spielfelder



Seite 5/5

44) „FREUDE“.

Anmerkung: Aus dem Vierfüßlerstand heraus führst Du rechten Ellbogen und linkes Knie unter dem Bauch zusammen und streckst danach beides lang aus. Lasse den Blick dabei auf den Boden gerichtet, damit die Halswirbelsäule bei der Übung gerade bleibt. Anschließend wechselst Du und führst die Übung mit linkem Ellbogen und rechtem Knie durch. Führe dies je Seite ohne abzusetzen in gleichmäßigen Bewegungen durch.

Anzahl: 5 Wiederholungen je Seite.

45) „OBERKÖRPER-TRAINING“.

Anmerkung: Lege Dich auf den Bauch und halte die Arme in einer U-Form neben den Kopf. Deine Stirn liegt dabei auf dem Boden, der Blick bleibt auf den Boden gerichtet. Spanne das Gesäß an und versuche nun den Oberkörper samt Arme leicht anzuheben und wieder abzusenken. Mache nur kleine Bewegungen, um eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Wenn Du es etwas schwerer haben möchtest, hebe zeitgleich beide Beine gestreckt ein wenig vom Boden ab. **Anzahl: 8 Wiederholungen.**

46) „AUFSTEHEN!“.

Anmerkung: Lege Dich auf den Bauch und verschränke die Hände auf dem Rücken. Auf das Kommando „Aufstehen!“ Deiner Mitspieler versuchst Du schnellstmöglich, ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen, aufzustehen. Sollte das zu schwer sein darfst Du die Hände vor den Körper nehmen, aber nicht benutzen!!!

47) „STÜTZLAUF“.

Anmerkung: Gehe in die Liegestützposition und ziehe abwechselnd ein Knie in Richtung Bauch, so als ob Du laufen würdest. **Dauer: 30 Sekunden (unter 6 Jahre 15 Sekunden)**

48) „BALANCEAKT“ MIT FUSS.

Anmerkung: Lege Dich auf den Bauch und winkel ein Bein an, lass Dir einen Schuh (z.B. Turnschuh) auf den Fuß setzen. Drehe Dich nun zunächst auf den Rücken ohne, dass der Schuh herunter fällt. Hast Du das geschafft dreh Dich weiter bis Du wieder die Ausgangsposition erreicht hast. Deine Mitspieler dürfen es gerne gemeinsam mit Dir ausprobieren!

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

Ausführung der Übungen



Anhang

HOCK-STRECK-SPRÜNGE:

Füße stehen hüftbreit nebeneinander, nun in die Hocke gehen, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Fingerspitzen berühren den Boden, Blick nach vorne, Rücken gerade, Gewicht auf den Fußballen. Drücke Dich explosionsartig in die Luft, führe die Arme dabei vor dem Körper bis über den Kopf, strecke den gesamten Körper von den Zehen- bis zu den Fingerspitzen.

RUMPFBEUGE:

Beuge Dich im Stehen vornüber und versuche Deine Zehen mit den Fingern zu berühren. Lass die Beine gestreckt. Wenn Du es richtig machst, wirst Du ein leichtes Ziehen in der Rückseite Deiner Beine bemerken. Führe diese Übung langsam (nicht ruckartig!) aus.

UNTERARMSTÜTZ/PLANK:

Bauchlage, Füße aufstellen und die Unterarme aufstützen, im Körper werden alle Muskeln angespannt, so dass der Körper eine gerade Fläche bildet (den Blick auf den Boden richten, nicht den Po herausstrecken).

STANDWAAGE:

Stelle Dich gerade hin, strecke beide Arme Richtung Decke. Jetzt kippe den Oberkörper mit den ausgestreckten Armen nach vorne, ein Bein/das freie Bein bewegt sich zeitgleich nach hinten oben, so dass es mit Oberkörper und Armen eine Linie parallel zum Boden bildet. Wenn das leicht geht wechsele das Standbein.

SIT-UPS:

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden, stelle die Füße auf und lege die ausgestreckten Arme neben den Körper. Spanne nun die Bauchmuskeln an und löse die Schulterpartie vom Boden und strecke die Arme in Richtung der Knie.

PELVIC TILT (BECKENNEIGUNG):

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und winkle die Beine an, sodass Deine Füße mit den flachen Fußsohlen auf dem Boden stehen. Deine Arme legst Du neben den Körper, dies garantiert Dir mehr Stabilität des Oberkörpers während der Übung. Nun hebst Du gleichzeitig das Becken nach oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden.

VIERFÜSSLERSTAND:

Auf allen Vieren, Arme gestreckt und senkrecht unter den Schultern, Knie / Oberschenkel senkrecht unter dem Becken.

LIEGESTÜTZ:

Füße aufstellen, die Hände (Finger in Blickrichtung nach vorne) neben den Schultern aufsetzen. Im Körper werden alle Muskeln angespannt, so dass der Körper eine gerade Fläche bildet (den Blick auf den Boden richten, nicht den Nacken überstrecken, nicht den Po herausstrecken).

STEP BY STEP FÜR ANFÄNGER: Um die Liegestütze am Anfang etwas zu erleichtern stützt Ihr euch mit den Händen zunächst auf eine erhöhte Ebene, wie z.B. einen Tisch oder Stuhl. Je stärker und sicherer Ihr werdet desto niedriger kann die gewählte Ebene werden bis Ihr den Liegestütz auf dem Boden problemlos schafft.

KNIEBEUGEN:

Stelle Dich gerade hin, die Füße stehen schulterbreit nebeneinander. Nun schiebst Du langsam das Gesäß Richtung Boden dabei bleiben die Füße flach auf dem Boden und der Rücken gerade. Die Arme streckst Du zum Ausgleich gerade nach vorne weg. Während Du die Kniebeuge durchführst sollten Deine Fußsohlen immer flach auf dem Boden stehen.

Geschäftsstelle
Mittelstraße 12
41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 / 13 85 51
Telefax: 0 21 66 / 13 85 52
Email: info@kiss-mg.de

Kinder- und Jugendsportverein
Mönchengladbach e.V.
www.kiss-mg.de