

## Bewegungsideen für Zuhause mit dem Becher



Wir haben die Bewegungsanregungen für dich zusammengestellt:



## Becherzielen

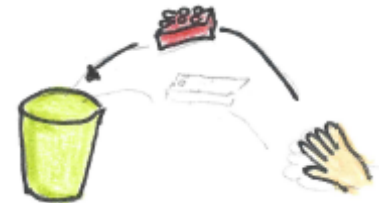
**Material:** Becher, Legosteine oder ähnliches

**Vorbereitung:** Die Becher werden beispielsweise auf den Couchtisch gestellt.

**Spiel:** Die Kinder stehen ganz nahe am Becher und versuchen einen kleinen Gegenstand z.B. einen Legobaustein, Tischtennisball, etc. hineinzuworfen. Wurde es geschafft, darf das Kind einen Schritt weiter zurück gehen und erneut versuchen den Becher zu treffen, usw. So entfernt sich das Kind immer weiter vom Ziel und es wird immer schwieriger den Becher zu treffen.

**Variationen:** Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Es wird ein Wettbewerb mit den Eltern/ Geschwistern durchgeführt. Wer ist am Ende am weitesten vom Becher entfernt?
- Es werden mehrere Becher in unterschiedlicher Entfernung positioniert.



**Hinweis:** Je nach Alter des Kindes kann ein Gefäß mit einer kleinen oder großen Öffnung zum Zielen verwendet werden. Je kleiner die Öffnung des Gefäßes ist, desto schwieriger ist die Aufgabe.

## Becherlauf

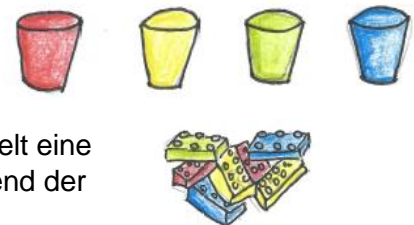
**Material:** vier Becher, viele bunte Bausteine (z.B. Lego), evtl. Farbwürfel

**Vorbereitung:** Für dieses Spiel benötigt man vier unterschiedlich farbige Becher (z.B. gelb, grün, blau, rot). Nun wird je ein Becher in einen Raum in der Wohnung gestellt. Beispielsweise befindet sich ein Becher in der Küche auf dem Esstisch, ein Becher auf der Waschmaschine im Badezimmer, ein Becher auf dem Sofa im Wohnzimmer, ein Becher auf dem Spielteppich im Kinderzimmer, etc. Unterschiedlich farbige Bauklötze (z.B. Lego) liegen in einem weiteren Raum.

**Spiel:** Die Kinder nehmen sich einen Baustein und rennen entsprechend der Farbe in das Zimmer, in dem der Becher mit der gleichen Farbe steht und werfen den Baustein in den Becher. Dann rennen sie zurück und holen sich einen weiteren Baustein. Dies wird so lange durchgeführt, bis sich alle Bausteine der Farbe nach sortiert in den Bechern befinden.

**Variationen:** Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Ein Wettspiel wird durchgeführt. Jeder der mitmachen möchte (Papa, Mama, Bruder, Schwester) bekommt gleich viele Bausteine und legt sie im Wohnzimmer auf einen separaten Haufen. Auf ein Kommando muss jeder seine Bausteine entsprechend der Farbe verteilen. Wer hat zuerst alle Bausteine verteilt?
- Die Bausteine werden gleichmäßig, entsprechend der Becherfarbe, in den Bechern in den Zimmern verteilt. Ein Farbwürfel liegt im Wohnzimmer. Das Kind würfelt eine Farbe und muss nun einen Baustein entsprechend der Farbe aus dem jeweiligen Zimmer holen.



## Becherstapel

**Material:** mehrere Becher

**Vorbereitung:** Es werden alle Becher verteilt auf den Boden gestellt. Das Kind ist barfuß.

**Spiel:** Nun werden die Becher einzeln mit den Zehen gegriffen und versucht aufeinander zu stapeln. Ziel ist es, einen möglichst hohen Stapel aus Bechern zu bauen, ohne dass dieser umkippt.

Variationen: Es können folgende Variationen gespielt werden:

- Wettbewerb: Die Eltern oder Geschwister spielen mit. Jeder bekommt gleich viele Becher. Wer schafft es am schnellsten all seine Becher aufeinander zu stapeln?
- Alle Becher werden aufgestellt. Nun versuchen alle Mitspieler aus den vorhandenen Bechern einen eignen Becherstapel zu bauen. Wer schafft es, den höchsten Stapel zu bauen?



Im Auftrag von



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Gründer  
Sparda-Bank Baden-Württemberg eG  
Badischer Turner-Bund e.V.  
Schwäbischer Turnerbund e.V.