

# Bewegungsideen für drinnen

## Turnen mit Stühlen

(Sicherheit beachten. Am besten unter Aufsicht eines Erwachsenen)

- Unter den Stühlen durch kriechen.
- Über Stuhl drüber steigen
- Auf den Stuhl steigen und sich vorsichtig einmal um die eigene Achse drehen.
- Eine Hand auf der Sitzfläche (bleibt da, wie „angeklebt“). Um den Stuhl herum gehen, rennen, hüpfen... Hand muss immer auf der Sitzfläche bleiben.
- Mit einem Fuss auf die Stuhllehne stehen. Mit dem anderen Fuss um den Stuhl herum hüpfen, federn...
- Mehrere Stühle in eine Reihe aneinander stellen. So entsteht ein Tunnel. Durch den Tunnel kriechen.
- Mehrere Stühle in einer Reihe stellen, mit Abstand zwischen jedem Stuhl. Im Slalom um die Stühle gehen, kriechen, hüpfen...
- Mehrere Stühle in einer Reihe stellen, mit Abstand dazwischen. Über den ersten Stuhl steigen, unter dem zweiten Stuhl durchkriechen, über den dritten wieder steigen, dann wieder unter dem nächsten durchkriechen usw.
- Mehrere Stühle stehen und liegen auf verschiedene Arten beieinander. Nun steigt, kriecht, hüpfet... man durch den Parcours. Oder jemand geht einen „Weg“ vor, der andere muss den gleichen Weg nachgehen.
- Eigene Ideen ausprobieren.

## Turnen mit Zeitungen oder grossem Papierbogen

(Achtung, Rutsch-Gefahr)

- Mit Seiten von Zeitungen einen Weg auf dem Boden legen. Von Zeitung zu Zeitung gehen, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Das gleiche mit Hüpfen (Achtung, Rutsch-Gefahr. Zeitungen nicht zu weit auseinander). Oder auf allen Vieren (sowohl Hände wie Füße immer auf Zeitung).
- Auf Parkettboden: je eine Zeitung/Blatt Papier unter jeden Fuss. Auf dem Boden „Langlauf fahren“ (rutschend über den Boden gehen).
- Zu Musik um die Zeitungen herum gehen/tanzen/hüpfen. Man darf nicht auf die Zeitungen drauf stehen. Auf ein Zeichen (z. B. Klatschen von Papa) muss man sofort auf die nächste Zeitung drauf stehen. Bei mehreren Kindern kann man daraus ein Spiel machen. Wer zuletzt auf einer Zeitung steht, scheidet aus.
- Zeitung wie ein „Dach“ auf dem Kopf herum tragen, ohne dass sie runter fällt. Wie schnell oder weit kann man gehen, bis sie herunter fällt?
- Auf alle Viere gehen und die Zeitung auf dem Rücken herumtragen.
- Zu zweit: Eine Zeitungsseite zusammen halten. Etwas drauf legen (Ballon, leichter Ball, leichtes Stofftier...) und es gemeinsam durch die Wohnung tragen, ohne dass es runter fällt.
- Barfuss, im Sitzen: Zeitung mit den Füßen zerreißen. Stücke mit den Zehen versuchen, in den Papierkorb zu legen.
- Zeitungsseite zu einem Ball zerknüllen. Aufwerfen, wieder fangen. Aufwerfen, einmal klatschen, wieder fangen. Einander zuwerfen...
- Mehrere Bälle aus Zeitungspapier: Aus einiger Entfernung versuchen, die Bälle in den Papierkorb zu treffen.
- Eigene Ideen ausprobieren.

## Turnen mit Plastikbechern

- Mehrere Becher in eine Reihe stellen, mit Abstand dazwischen. Über die Becher drüber steigen. Beim drübersteigen jeden Becher ein Mal leicht mit den Zehen antippen. Oder mit dem Knie, dem Ellbogen....
- Slalom um die Becher herum gehen. Vorwärts und rückwärts.
- Einen Becher umgekehrt auf dem Kopf balancieren. So herumgehen, ohne das er runter fällt. Wenn das gut klappt, versuchen schneller zu gehen. Oder einmal leicht aufzuhüpfen zwischen jedem Schritt.
- Auf der offenen Handfläche balancieren und dazu herumgehen. Oder auf der geballten Faus. Oder auf dem seitlich angewinkelten Ellbogen.
- Auf allen Vieren: Becher auf Rücken herumtragen, ohne dass er runter fällt.
- Im Krebsgang: Becher auf dem Bauch balancieren, ohne dass er runter fällt.
- Auf dem Boden sitzen. Becher mit den Füßen versuchen zu „greifen“, von einer Seite auf die andere Seite stellen. Oder zu zweit: versuchen, einander den Becher mit den Füßen zu übergeben und abzunehmen.
- Eigene Ideen ausprobieren.

PS: Mit etwas mehr Platz, grösseren Abständen und mit etwas Phantasie können auch Kinder im Rollstuhl Übungen aus dieser Sammlung machen.