



KiGäTipps

Kindergärten NordOst
Alles andere ist nur Kindergarten.

MACH KITA MIT UNS!

Sportlicher Spaziergang ★★



ab 2 Jahren



15 min bis beliebig



Lust an Bewegung haben, sich körperlich ausprobieren, Bewegungssicherheit und Koordinationsvermögen entwickeln

Material:

- du brauchst nur dich selbst 😊

Anleitung:

Bestimmt seid ihr in der letzten Zeit schon oft spazieren gegangen und irgendwann wird das vielleicht langweilig. Probiert doch mal einen sportlichen Spaziergang aus:

- Ihr könnt über eine bestimmte Strecke versuchen ganz große Schritte zu machen und danach so kleine Schritte, wie möglich. Für ältere Kinder: Probiert es gleich nochmal und schätzt vorher, wie viele große Schritte werdet ihr benötigen? Wie viele kleine Schritte?
- Wie viele Schritte schafft ihr auf Zehenspitzen zu gehen? Wie viele Schritte, wenn ihr auf den Fersen lauft?
- Probiert, auf einem Stück Weg, wo keine Hindernisse und Gefahren sind (eure Eltern können „Schmiere stehen“), rückwärts zu laufen.

Tipp:

Ein schönes Spiel beim Spaziergang ist auch „Vor – zurück – zur Seite – ran“. Dabei steht ihr auf einem Bein und bewegt das andere Bein 1x nach vorn, 1x nach hinten, 1x zur Seite und dann stellt ihr es wieder ran. Dann lauft ihr 10 Schritte, bleibt stehen und wiederholt die Übung. So richtig Spaß macht es, wenn alle zusammen dabei laut sagen, was sie tun und auch laut die 10 Schritte zählen: „Vor – zurück – zur Seite – ran – und 1 und 2 – und 3...“

Viel Spaß!

Mehr Tipps auf
www.kigaeno.de/kigaetipps

