



## Kindersportschule Ostfildern e.V.

In Kooperation mit den Vereinen : TV Nellingen, TB Ruit, TV Kemnat und TSV Scharnhausen

Schillerstrasse 9 73760 Ostfildern Tel.: 0711/8060909-0 Fax.: -19 [info@kiss-ostfildern.de](mailto:info@kiss-ostfildern.de) [www.kiss-ostfildern.de](http://www.kiss-ostfildern.de)

# April 2020



Liebe Eltern,

neben unserem Engagement bei „Wir helfen! Ostfildern“ hat sich das KiSS-Team Gedanken gemacht, wie wir die Familien in Ostfildern unterstützen können, dem Bewegungsdrang ihrer Kinder gerecht zu werden. Bewegung ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil bei der Entwicklung im Kindesalter und auch für uns Erwachsene sorgt in dieser Zeit die Bewegung mit unseren Kindern für einen körperlichen und geistigen Ausgleich.

Auch wir wollen Ihnen mithilfe der videounterstützten Angebote im Internet, Anregungen zur sportlichen Betätigung zukommen lassen. Wir haben natürlich versucht Bewegungsangebote für Sie zu finden, die man auch in den „eigenen vier Wänden“ durchführen kann.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere bunte Mischung zusagt, Sie in den verschiedenen Rubriken fündig werden und Sie viel Vergnügen beim Bewegen mit Ihren Kindern haben.

Bei unseren Recherchen sind wir auf die „kitu-app“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gestoßen, die ebenfalls ein vielfältiges Bewegungsangeboten beinhaltet.

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

Auch die bekannten Sportstunden von Alba Berlin wollen wir Ihnen, falls nicht schon die ganze Familie mit den Berlinern in Bewegung ist, empfehlen.

<https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/>

Weitere Bewegungsangebote, z.B. von Werder Bremen, SC Potsdam und anderen Sportanbietern, werden Ihnen in unseren Rubriken „über den Weg laufen“. Generell haben wir versucht, die Übungen nach dem Schwierigkeitsgrad von den „kleinen zu den großen Sportlern“ aufzubauen, aber auch Teile der Bewegungsaufgaben für die **Großen (ab 6 Jahre)** sind durchaus auch für die **Kleinere (bis 5 Jahre)** realisierbar.

Unsere Anregungen gehen von der Wahrnehmung mithilfe unserer Sinne über koordinative Aufgaben bis hin zu den konditionellen „Elementen“.

Große Freude bereiteten uns auch die kleine Spielen für drinnen und draußen, da hier alte Spiele vielleicht neu aufleben ...

Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen und freuen uns schon auf die kommenden Sportstunden in den Sporthallen Ostfilderns.

Das KiSS-Team Ostfildern

## Was ist denn das? (Alle Altersstufen)



- „Erkennen“ mit Hilfe deiner Sinne (ohne hinzusehen)

Material: Augenbinde, Mütze, Stirnband, Abgedeckte Kiste, etc.

### Tastsinn:

- Kannst Du verschiedene Gegenstände nur durch tasten erkennen?
- Suche richtig schwierigere Gegenstände für Deine Eltern aus! 😊

Alltags- und Sportmaterialien: (Kochlöffel, Radiergummi, Tennisball, etc.)

### Geschmacksinn:

- Kannst Du verschiedene Lebensmittel am Geschmack erkennen?
- Ganz scharf und salzig wäre gemein -> Nicht erlaubt!

Lebensmittel: Weintraube, Gummibärchen, Essiggurke, Nuss, etc.

Auch Riechen und Hören ist ganz schön schwierig!

- Was fällt Dir zu diesen beiden Sinnen ein?

**Du kannst auch zwei Sinne hinter- bzw. miteinander kombinieren!**

**- Zuerst tasten und (als zusätzliche Hilfe bzw. zur Bestätigung) dann schmecken**

**- Zuerst riechen und dann schmecken**

### Erspüren:

Mit den Fingern gemalte Zeichnungen des Spielpartners auf deinem Rücken erspüren.

- Kannst Du unterschiedliche Rückenzeichnungen erkennen?

( Symbole, Zahlen, Buchstaben bis hin zu Rechenaufgaben und ganzen Worten)

## Der Arm-Bein-Knoten



### 1,2,3 im Sauseschritt 😊😊😊

<https://www.youtube.com/watch?v=y7Rn8XUEC-M>

### Rommel-Bommel 😊😊😊

<https://www.youtube.com/watch?v=brh5nM3oksU>

### Abenteuerreise für die Kleinen (Mitmachvideo):

<https://www.youtube.com/watch?v=7lb0ml8MxTk&app=desktop>

### Tanz (Mitmachvideo):

<https://www.youtube.com/watch?v=uMQTe2nmJyI&feature=youtu.be>

### Hund, Katze, Maus (Mitmachvideo)

<https://www.youtube.com/watch?v=bUOoAtKSP1c>

### Flamingo und Pinguin (Bewegungsspiel)

Der/die Flamingos versuchen mit weit ausholenden Bewegungen laufend (Rechter Arm hoch gestreckt und linkes Bein hoch hebend und gegengleich) den/die Pinguine zu fangen, der/die stocksteif laufend (Arme am Körper und Beine gestreckt und zusammen) zu flüchten versucht/versuchen. Fängt ein Flamingo einen Pinguin -> Aufgabenwechsel

## Klatschspiele:

- Kannst Du die verschiedenen Rhythmen mitklatschen?
- Welches Klatschspiel gefällt Dir am besten?

[https://www.youtube.com/watch?v=ShlhMIIGI5M&list=PLbN-pWQBg0zwz-KJthm\\_3rsRnT78w5\\_dx&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=ShlhMIIGI5M&list=PLbN-pWQBg0zwz-KJthm_3rsRnT78w5_dx&index=2)

bis

[https://www.youtube.com/watch?v=ujl3fgn-F3M&list=PLbN-pWQBg0zwz-KJthm\\_3rsRnT78w5\\_dx&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=ujl3fgn-F3M&list=PLbN-pWQBg0zwz-KJthm_3rsRnT78w5_dx&index=27)

## Lauf- und Sprungaufgaben

- Kannst Du verschiedene Lauf- und Sprungkombinationen nachmachen?
- Denke Dir auch eigene Kombinationen aus!

## **„Sprünge über den Feuerwehrschauch“**

Material: Klebeband, gewickelte Handtücher, Seile, etc.

<https://www.youtube.com/watch?v=khOcaexh54E>

## **„Koordinationsleiter“:**

Material: Fliesen im Wohn- und Außenbereich, Wolle, Schnüre, Seile, Klebeband, Tücher, Kreide (Terrasse, Balkon), etc. -> 4-10 Felder (Anzahl ca. altersanalog+2)

<https://www.youtube.com/watch?v=eq3IEkPM5F8>

<https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4Vfk>

<https://www.youtube.com/watch?v=zHRUE-c0Ir0>

## **„Koordinationskreuz“: (Jede weitere Übung eine Herausforderung... 😊)**

Material: Klebeband, gewickelte Handtücher, Seile, etc.

<https://www.youtube.com/watch?v=tv3cBhh1dMM>

## Arme und Beine zusammen:

### **Vorsicht Knoten ... 😊**

<https://www.youtube.com/watch?v=vwdgI55wQiY&list=UUMCDRuHk55PWMhcyqg6IUCQ&index=1>

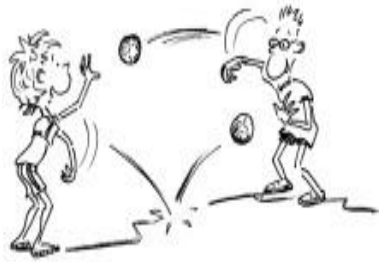
bis

<https://www.youtube.com/watch?v=0j3RL2aGla4&list=UUMCDRuHk55PWMhcyqg6IUCQ&index=62>

## Seilspringen: (Jede weitere Übung eine Herausforderung... 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

## Der „Ball“



- Übungen mit dem Ball (alleine und zu zweit)
- Fallen Dir noch andere Übungen ein?

### „Der Luftballon“:

Material: Luftballon

<https://www.youtube.com/watch?v=aG8fWzTINck&list=PL1e-4P2p9nq3304EaJ5Am9rB7Z9veEBa8&index=1>

bis

<https://www.youtube.com/watch?v=t9jbWSldlxg&list=PL1e-4P2p9nq3304EaJ5Am9rB7Z9veEBa8&index=11>

### „Becher und Ball“ bzw. „Übungen mit dem Ball“:

**Alle Übungen funktionieren auch ohne Becher und mit unterschiedlichen Bällen!**

Material: Tennisball, Becher

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_ZIPjh6z\\_o&list=PL1e-4P2p9nq0zMQx23hAtcE8sNx3DTKp\\_&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=e_ZIPjh6z_o&list=PL1e-4P2p9nq0zMQx23hAtcE8sNx3DTKp_&index=1)

bis

[https://www.youtube.com/watch?v=v7FSI2Pv-A0&list=PL1e-4P2p9nq0zMQx23hAtcE8sNx3DTKp\\_&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=v7FSI2Pv-A0&list=PL1e-4P2p9nq0zMQx23hAtcE8sNx3DTKp_&index=3)

**Werder Bremen Ball 1 und 2 (Mitmachvideo)** Weiter Folgen kommen bestimmt ...

<https://www.youtube.com/watch?v=1lXm9jvksnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jp-XuGqVEK8>

**Ballgefühl trainieren:** (Jede weitere Übung eine Herausforderung... 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=mIZijTLbQn0>

**Partnerübungen mit zwei Bällen:** (Jede weitere Übung eine Herausforderung... 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=PODiUYxyHm4>

<https://www.youtube.com/watch?v=6HamUJSz3Do>

**„Ganz schön stark!“**



- Hier könnt ihre Eure Bärenkräfte zeigen!

### **Kinder Workout (Mitmachvideo):**

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg&app=desktop>

- ... und jetzt kommt ihr richtig ins Schwitzen ... 😊

### **SC Potsdam (Mitmachvideo):**

<https://www.youtube.com/watch?v=-BA3G3tmp8>

### **Werder Bremen (Mitmachvideo):**

<https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

## Kleine Spiele für drinnen und draußen



### Basteln und spielen für die ganz Kleinen:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7aiDAPGZAE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FpQxJJmcwwk>

### „Feuer, Wasser, Sturm, ...“ (ohne ausscheiden!)

<https://www.youtube.com/watch?v=rcHILFhZA08>

### „Sitz Hase, Lauf Hase“

Jeder Mitspieler darf einen anderen Mitspieler fangen und befreien. Bei einer Berührung mit der Hand und den Worten „Sitz Hase“, setzt sich der/die Berührte hin. Bei einer Berührung mit der Hand und den Worten „Lauf Hase“, darf der/die Berührte wieder weiterlaufen.

### „Prellball“

Zuerst wird mit Kreide eine Kästchen-Leiter von 1 bis 10 auf den Boden gemalt. Die Kästchen dürfen nicht zu klein sein! Der Startspieler prellt den Ball so ins erste Feld, dass er wieder zu ihm zurückspringt. Nun darf der Ball aber nicht gefangen werden, sondern er wird mit der flachen Hand in das nächste Feld geprellt und so weiter, bis er der Reihe nach in jedem Feld war. Landet der Ball nicht im richtigen Feld, ist der nächste Spieler an der Reihe. Der, der den Fehler gemacht hat, darf – wenn er wieder an der Reihe ist – in dem Feld beginnen, das er zuletzt fehlerfrei geschafft hatte. Er darf den Ball also in dieses Feld prellen und dann von da aus weiterprellen. Wer zuerst in alle Kästchen getroffen hat, ist Sieger.

### „Armkrabbeln, Fingerklatschen und die eingefrorene Hand“

<https://www.youtube.com/watch?v=EXQFhdFSPf8>

### „Tisch-Fußball mit Münzen/Knöpfen“

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pinning>

### „Münzen/Knöpfe werfen“

[https://www.youtube.com/watch?v=ioR\\_Sc4XLTs](https://www.youtube.com/watch?v=ioR_Sc4XLTs)

### „Münze/Knopf ins Glas schnippen“

<https://www.myspass.de/shows/tvshows/schlag-den-raab/Spiel-15-Die-Muenze--/13158/>

### „Murmeln“

[https://www.helpster.de/regeln-fuer-murmelspiele-so-funktioniert-der-nette-zeitvertreib\\_73345](https://www.helpster.de/regeln-fuer-murmelspiele-so-funktioniert-der-nette-zeitvertreib_73345)

(Alternatives Ziel-> Viereck mit Klebeband)



## „Boccia/Boule“

[https://www.youtube.com/watch?v=vmgJX2\\_BLbw](https://www.youtube.com/watch?v=vmgJX2_BLbw)

(Alternatives Material für drinnen: Tennis- und Tischtennisbälle, Sockenknäuele, Murmeln, etc.)

## „Gummitwist“

[https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M\\_JgJ8](https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8)

<https://www.youtube.com/watch?v=y7vT1MAclqk>

## „Tempelhüpfen/Himmel und Hölle“ (mit Zusatzaufgaben)

<https://www.youtube.com/watch?v=vrPRsG-sx2E>

## „Tic Tac Toe“

<https://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw37.php>

## Die Kopfnuss



Hier geht`s zu einer tollen Rätselseite:

<https://www.raetseldino.de>

Unter der Rubrik „**Rätsel & Spaß für Kinder**“ findet ihr allerlei Kniffliges.

Auch Euren Eltern werden bestimmt die Köpfe qualmen ... 😊

Viel Spaß dabei !

Sollten Sie zukünftig den KiSS-Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir Sie uns kurz formlos per E-Mail zu informieren.