

Spiel und Action zu Hause: Bewegungswürfel



Jetzt sind sie wieder da: die nassgrauen Tage, an denen man am liebsten drinnen bleibt. Doch während wir es uns am liebsten mit einem Tee auf dem Sofa gemütlich machen würden, brauchen Kinder vor allem eins: Bewegung. Sonst kippt die Stimmung schneller als der Turm aus Bauklötzen.

Hier kommt der Bewegungswürfel ins Spiel. Damit können sich die Kleinen auch drinnen auspowern – und zwar, ohne das Wohnzimmer zu zerlegen oder das Elternbett zum Trampolin umzufunktionieren.

Was ist ein Bewegungswürfel?

Der Bewegungswürfel ist ein ganz normaler Würfel – mit einer Besonderheit: Statt Zahlen stehen darauf kleine Bewegungsaufgaben. Wer würfelt, macht das, was auf der gewürfelten Seite steht. Hüpfen, stampfen, drehen – und schon wird die Wohnung zum Mini-Spielplatz.

So einfach gehts:

1. Würfel basteln

- Wer kreativ werden möchte, kann die Blanko-Vorlage auf der nächsten Seite ausschneiden, bemalen oder beschriften (lassen).
- Auch kleine Kartons oder würfelförmige Verpackungen lassen sich gut verwenden – einfach bekleben oder bemalen.
- Alternativ genügt ein ganz normaler Würfel plus eine Liste mit sechs Aufgaben. Dann gilt: Zahl 1 = Aufgabe 1, Zahl 2 = Aufgabe 2 ...

2. Bewegungen festlegen

Vielleicht möchten Sie einige der folgenden Vorschläge übernehmen?

- Froschhüpfer: Fünfmal wie ein Frosch durchs Zimmer hüpfen
- Elefantenmarsch: Stampfend im Kreis laufen
- Apfelpflücker: Auf Zehenspitzen stehen, Arme nach oben strecken und imaginäre Äpfel pflücken

- Katzenbuckel und Hund: Erst den Rücken rund machen wie eine Katze, dann den Po nach oben strecken und den Kopf hängen lassen wie ein Hund beim Dehnen.
- Schneckenrennen: Ganz langsam auf Händen und Knien durch den Raum kriechen
- Wirbelwind: Drei Umdrehungen auf der Stelle
- Raketenstart: Von zehn (oder fünf) runterzählen, dann hochspringen
- Vogelflug: Mit flatternden Armen durch den Raum rennen
- Krabbelkäfer: Auf allen Vieren wie ein Käfer durchs Zimmer krabbeln

Natürlich können Sie sich auch eigene Bewegungen ausdenken – je kreativer, desto besser. Besonders schön wird es, wenn die Kinder den Würfel selbst gestalten dürfen.

Kein Würfel zur Hand – oder keine Lust zum Basteln?

Dann notieren Sie einfach Bewegungsaufgaben auf Zetteln, die Sie in einem Gefäß sammeln. Nun dürfen alle reihum eine Bewegung ziehen. Alternativ können Sie eine Würfel-App verwenden oder der Reihe nach eine Aufgabe nach der anderen aus Ihrer Liste auswählen.

Wie genau gespielt wird, ist zweitrangig – Hauptsache, alle kommen in Bewegung und haben gemeinsam Spaß.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Kristina Folz von *abenteuer-familienalltag.de*

Alles, was den Familienalltag schöner, bunter, leichter macht.

<https://www.abenteuer-familienalltag.de>

