



Stundenbeginn mit Kleingeräten

Lena Schneider

Große Reifen

- Springen: Rein und raus, auf der Stelle, Beine auf- und zu, Skippings
- Laufen: mit Reifen um den Bauch, Fangen (Mama/Kinder)
- Durchschlüpfen
- Auf Zehenspitzen stehen, Einbeinstand,
- Liegestützwandern, Spinnenwandern
- Drehen
- Regnen lassen
- Musikstoppspiel
- Schaukel (für kleine)
- Koordinationsleiter aus Reifen legen, durchlaufen, springen usw.
- Pferdchen spielen
- Im Kreis an den Händen halten und Reifen wandert durch die Gruppe
- Hüpf in den freien Reifen (im Kreis, Kind in der Mitte will in den freien Reifen, Gruppe rückt auf)
- Komm mit lauf weg

Kleine Reifen (Tennisreifen)

- Rollen im Sitzkreis
- Einbeinstand auf dem Reifen,
- Zwirbeln,
- Auf einem Körperteil balancieren
- Stapeln
- Werfen und fangen, Zielwerfen
- Laufen mit Partner und Reifen
- Reifen festhalten im großen Kreis#
- Reifen im Kreis weitergeben
- Drüber springen (vorw., rückw.)
- Musikstoppspiel
-

Bälle

- Rollen im Kreis, mit Mama, mit Fuß
- Draufsetzen
- Fuß aufstellen
- Prellen

Kleine Kinder springen kreuz und quer

- Durch die Beine rollen
- Um die Hüfte kreisen
- Ball mit Reifen ziehen
- Zielwerfen
- Heiße Kartoffel
- Kegeln
- Durch die Beine rollen und nachlaufen

Langbänke

- Schieben und ziehen
- Balancieren, über Hindernisse (Pylonen)
- Krabbeln
- Flieger
- Re und li hüpfen (Hockwende)
- Durch die Beine durch
- Unter der Bank durch klettern
Bank im Viereck ->
- Kinder werfen die Bälle raus, Eltern rein)
- Gruppenwettlauf
- Kraftübungen (Liegestütz, Stütz)

Seile

- Eltern machen ein Spinnennetz im Kreis sitzend, Kinder klettern durch
- Schlangen machen, Schlange fangen
- Wie ein Lasso schwingen
- Drüber Balancieren
- Hinterher ziehen
- Überm Kopf kreisen
- Drüber springen
- Fangen
- Pferdchen spielen
- Schnecke eindrehen mit dem Fuß
- Kind liegt auf dem Boden, Eltern umlegen mit dem Seil
- Lange Schlange bilden aus Eltern und Kindern uns Seilen
- Parkour legen
- Seil in die Hose und Fangen
- Seil springen
- Teufelskreisel
- Kettenfangen (ohne Handfassung)