



## Hindernislauf:

### Das benötigt ihr:

- Pro Spieler einen Löffel und einen kleinen, runden Gegenstand (Tischtennisball, Murmel etc.)
- Pro Spieler einen Topf, zwei Kissen, einen schekorb und einen Stuhl

### Vorbereitung:

- Eine Wasserflasche, der Topf, ein Kissen, der Wäschekorb, eine Wasserflasche, der Stuhl, ein Kissen und die letzte Wasserflasche werden in einer Reihe aufgebaut
- Zwischen den Gegenständen sollte ungefähr 2 Meter Abstand sein

### Ablauf:

- Die Spieler nehmen den Löffel mit dem runden Gegenstand in der Hand und stellen sich hinter der Wasserflasche auf
- Auf das Kommando „LOS“ müssen die Spieler um die Gegenstände bis zur letzten Flasche herumgehen und von dort wieder bis zur ersten Flasche zurück gehen
- ACHTUNG: Bei dem Korb müssen die Spieler über den Korb herübergehen
- Fällt der Gegenstand runter muss der Spieler zum Anfang gehen und von vorne anfangen

### Variationen

- Um die Übung etwas schwieriger zu gestalten, können die Spieler bei jedem Gegenstand dieses zusätzlich noch einmal umkreisen und dann zum nächsten Gegenstand gehen
- Der Parkour kann auch ohne den Löffel durchgeführt werden und beispielsweise mit verbundenen Augen durchlaufen werden. Dabei sollen so wenig Gegenstände wie möglich berührt werden.

## Ernährungstipps für Kinder

- 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Reichlich pflanzliche Lebensmittel wie zum Beispiel Brokkoli, Spinat oder Schwarzkohl
- Mäßig fettreiche, tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Fisch oder Eier
- Wenige Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind wie zum Beispiel Milch, Käse oder Öl
- Kalorienfreie oder mindestens kalorienarme Getränke
- Feste Mahlzeiten am Tisch einnehmen
- Wenig Süßwaren
- Essen nicht als Belohnung geben
  - ➔ Trösten oder belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Lebensmitteln und Süßigkeiten. Das Kind lernt sonst, dass es bei schlechter Stimmung oder Langeweile immer etwas zu essen gibt.
- Familienregeln vereinbaren
  - ➔ Regeln können z. B. sein:
    - Nicht über das Essen lästern.
    - Nicht beim Essen streiten.
    - Ein süßer Nachtisch ist besser als Naschen zwischendurch.
    - Vereinbaren Sie diese Regeln gemeinsam in der Familie, dann werden sie eher eingehalten.

# BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Liebe Kinder, liebe Eltern,

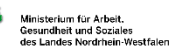
in der jetzigen Zeit von Corona, wo die Schulen, Kindergärten und Sportvereine geschlossen sind und wir uns nicht mehr ausreichend bewegen können, möchten wir euch ein paar sportliche Ideen für zu Hause mitgeben. Mit diesen Ideen habt ihr die Möglichkeit in euren vier Wänden oder im Garten Euren Bewegungsdrang zu stillen.

Für viele Übungen braucht ihr nicht viele Sachen. Meistens sind es die einfachsten Gegenstände aus dem Haushalt, mit denen wir die tollsten Spiele durchführen können. Schnappt euch eure Eltern oder Geschwister und erlebt die Vielfalt der Bewegung.

Zudem möchten wir euch gerne noch ein paar kreative Ideen für die Küche mitgeben.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei 😊

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



## Informationen zum Coronavirus

### Erste Krankheitszeichen sind:

- Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall
- Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten
- Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten

### Maßnahmen:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.
- Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Robert Koch Instituts: [www.rki.de](http://www.rki.de)

## Spielideen:

### Klammeräffchen (min. 2 Mitspieler)



#### Das benötigt ihr:

- Pro Spieler 5-10 Wäscheklammern
- Pro Spieler eine Aufbewahrungsbox

#### Vorbereitung:

- Jeder Spieler klammert sich dieselbe Anzahl an Wäscheklammern an die Kleidung

#### Ablauf:

- Auf Kommando „1, 2, 3“ beginnt das Spiel und ihr verwandelt euch in kleine Äffchen
- Ihr versucht dem anderen die Klammern zu klauen und eure eigenen zu verteidigen
- Die geklauten Klammern werden in die Box gelegt
- Spielende ist, wenn ein Spieler keine Klammern mehr an der Kleidung hat

### Schrauben drehen

#### Das benötigt ihr:

- Unterschiedliche Große Schrauben und Gewindestangen sowie die entsprechenden Muttern
- Körbchen oder Box

#### Vorbereitung:

- Material in den Körbchen oder Boxen sortieren
- Falls die Möglichkeit besteht, die Muttern in verschiedenen Farben bemalen

#### Ablauf:

- Die Kinder experimentieren mit dem Material und können verschiedene Varianten zusammendrehen
- Mit den verschiedenen farbigen Muttern können Muster erstellt werden

### Luftballon-Fangen (min. 4 Mitspieler)

#### Das benötigt ihr:

- Pro Spieler je 1 Luftballon

#### Vorbereitung:

- Jeder Spieler pustet seinen Luftballon auf
- Ein Spieler wird als Fänger bestimmt

#### Ablauf:

- Alle Spieler (auch Fänger) klemmen sich einen Ballon zwischen die Knie
- Der Fänger gibt das Kommando „1, 2, 3“ an, worauf alle loslaufen
- Wird ein Spieler gefangen, wird dieser zum Fänger

### Feuer-Wasser-Blitz-Kaugummi (mind. 2 Spieler)

#### Das benötigt ihr:

- 1 Spielansager
- 1 blaues, großes Handtuch und Stühle

#### Vorbereitung:

- Das Handtuch wird auf den Boden ausgelegt
- Die Stühle werden im Raum verteilt
- Kommandos erklären:
  - Feuer: Spieler müssen in eine Ecke laufen
  - Wasser: Spieler müssen sich auf das Handtuch stellen
  - Blitz: Spieler müssen sich flach auf den Boden legen
  - Kaugummi: Spieler müssen sich an einen Gegenstand kleben

#### Ablauf:

- Der Moderator gibt das Startkommando und die Spieler laufen quer durcheinander
- Der Moderator sagt eins der vier Begriffe und die Spieler müssen diese schnell durchführen
- Spiel kann beliebig lang durchgeführt werden