



ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Ein Ausflug ins Eis

Für alle Kinder zwischen drei und sechs Jahren

Erwärmung – Eisschollen Spiel

Material	CD-Player, Bluetooth Box o. ä., Kindermusik, Reifen/Teppichfliesen
Spielablauf	Die Kinder laufen frei durch die Halle. Immer wenn die Musik stoppt, muss sich jedes Kind schnell auf eine Eisscholle (Teppichfliese/Reifen) retten. Auf der Eisscholle sollen verschiedene Kommandos ausgeführt werden: <ul style="list-style-type: none"> • Auf Zehenspitzen stellen • Hüpfen (einbeinig, beidbeinig, über die Eisscholle) • Balancieren (auf dem Rand der Eisscholle) • Zu zweit/dritt auf eine Eisscholle • Nur auf rote/grüne/gelbe Eisschollen
@home	Das Spiel kann problemlos auch zuhause gespielt werden. Als Eisscholle verwendet ihr ein Handtuch oder Kissen. Ein Elternteil oder Geschwisterkind gibt die Kommandos. Musik an und los geht's!

Bewegungsparcours

Station 1: Slalom Skifahren

Material/Aufbau	Teppichfliesen, Hütchen
Vorbereitung	Slalomparcours aus den Hütchen bauen
Spielablauf	Jedes Kind bekommt zwei Skier (Teppichfliesen). Mit diesen rutscht es nun durch den Slalomparcours.
@home	Wie bei dem Spiel (s. o.) Putzlappen benutzen und durch einen Kuschtierparcours Skifahren. Da ist die Aussicht direkt viel spannender!

Station 2: Eisberg

Material	Drei große Kästen, dicke Matte, zwei Turnbänke, Minitrampolin
Vorbereitung	Aufbau wie auf dem Bild (s. vorherige Seite oben)
Spielablauf	Mit einem kräftigen Sprung geht es auf zur Bergwanderung. Bis zur Spitze des Eisbergs klettern und auf der anderen Seite mit Schwung wieder nach unten ins Tal rutschen.
@home	Ein Elternteil stellt den Berg da, den es zu überwinden gilt. Ein Video zur Veranschaulichung findet ihr auch auf unserem YouTube-Kanal. Sucht einfach nach „Affenbaum“.

Station 3: Eishöhle

Material	Turnbank, dünne Matte, Wand, Rollbrett, Teppichfliesen
Vorbereitung	Die Matten zu einem Tunnel biegen und zwischen einer Turnbank und einer Wand fixieren.
Spielablauf	Mit einem Rollbrett oder einer Teppichfliese durch die Eishöhle schlittern.
@home	Die Kinder kreativ werden lassen und aus Stühlen, Sesseln und Decken eine eigene Höhle bauen.

Abschlussspiel: Hundeschlitten fahren

Material/Aufbau	Teppichfliesen, Reifen
Vorbereitung	Paaraufgabe: Kind A sitzt auf dem Schlitten (Teppichfliese), Kind B ist der Hund und steht in einem Reifen.
Spielablauf	Beide Kinder halten den Reifen fest und Kind B zieht Kind A auf der Teppichfliese kreuz und quer durch die Halle. Anschließend tauschen die beiden ihre Aufgabe.
@home	Anstatt der Teppichfliese kann man zuhause auch Putzlappen nehmen, ein Seil oder Handtuch ersetzt den Reifen.