

## Praxisideen Garderobe, Auffangzeit

### Treppe

- zweibeinig, einbeinig rauf-/ runterhüpfen. Varianten: laminierte Fussabdrücke der Kinder auf die Treppe kleben (li. Fuss, re. Fuss, beide Füße, Füße 90 Grad gedreht, ...)
- Würfel: Kinder würfeln anfangs Treppe und steigen entsprechend dem gewürfelten Bild die Treppe hoch (z.B. rückwärts, seitwärts, einbeinig, mit geschlossenen Augen, wie ein Frosch, auf allen Vieren kriechen, nur auf jede zweite Stufe stehen, ...)
- Leiterlenspiel: Jede Stufe hat eine Nummer (z.B. Nr. 0-20). Die Kinder spielen der Reihe nach und haben je einen Würfel bei sich. Die gewürfelte Zahl gibt an, wie viele Tritte ein Kind sich weiterbewegen darf. Wer zuerst oben ankommt hat gewonnen. Varianten: auf den nummerierten Feldern gibt es noch eine Zusatzaufgabe wie zum Beispiel bis zum nächsten Zug auf einem Bein stehen, sich drehen, bis ans Ende der Treppe rennen und wieder zurück, zurück auf Feld 8, etc.

### Auffangzeiten

- Gummitwist hüpfen (z.B. aus farbigen Looms selber machen)
- Parcours: Im Kiga wird ein Parcours aufgebaut aus Seilen, Reifen, Weg mit Klebeband, unter Tischen durch... Zu Beginn des Parcours liegt ein Tierbild. Entsprechend dem Tierbild absolvieren die Kinder den Parcours:

Raupe	→ flach auf dem Boden liegen und Knie zum Bauch ziehen
Krebs	→ seitwärts gehen
Skorpion	→ auf allen Vieren gehen, wobei ein Bein in die Luft gehalten wird (Stachel)
Schlange	→ auf dem Boden kriechen
Frosch	→ hüpfen
Hase	→ mit geschlossenen Beinen hüpfen
Pferd	→ galoppieren
Affe	→ Arme wie ein Affe bewegen
Schmetterling	→ fliegen
Käfer	→ krabbeln
Taube	→ gehen und Kopf wie Taube bewegen
Storch/ Pirat	→ auf einem Bein hüpfen

- Hüpfspiele aufkleben (z.B. Himmel- Hölle)

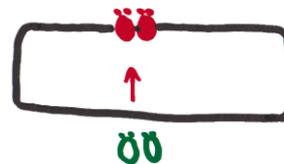
- Zahlen aufkleben: Zu Beginn der Zahlenreihe würfeln, zu der entsprechenden Zahl hinbewegen (z.B. auf li. Bein hüpfen, mit Ball eingeklemmt hüpfen, auf Zehenspitzen gehen, selber etwas erfinden) und Zahl benennen
- Gesellschaftsspiele bewegt: z.B. Twister mit farbig angemalten Filzuntersetzern (Bieruntersetzern)

## Gummitwist

### Gummitwist 10er- Sprungfolge

Grün ist jeweils die Ausgangsposition und rot die Endposition. Die Ausgangsposition für Sprung 2 ist die Endposition aus Sprung 1.

Springe auf das von dir aus gesehen hinten liegende Gummiband.



Springe rückwärts auf das hinter dir liegende Gummiband.



Springe vorwärts auf das andere Gummiband und drehe dich dabei während des Sprungs um 180°.



Springe hoch, drehe dich um 90° nach rechts mit dem Gesicht zu einem Mitspieler und grätsche die Beine über beide Gummibänder.



Drehe dich um 180°, spring in die Mitte und wickle dabei den Gummi um beide Beine.



Spring hoch, drehe dich um 180° und lass den Gummi sausen. Du stehst dann in der Mitte, schaust einen Mitspieler an, und die beiden Gummibänder verlaufen links & rechts von dir.



Spring rückwärts, drehe dich um 90° und lande dabei so, dass der linke Fuss auf dem Gummi steht und der rechte auf dem Boden unter dem Gummi ist.



Spring hoch, drehe dich um 90° nach links und nimm den Gummi mit dem rechten Fuss mit. Du landest so, dass der rechte Fuss gegrätscht über dem anderen Gummiband steht.



So fast geschafft! Spring hoch, drehe dich um 90° rückwärts, lass dabei den Gummi sausen und lande mit beiden Füßen auf dem hinteren Gummiband.

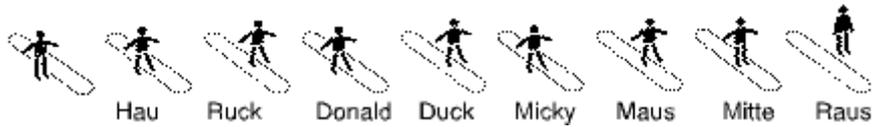


Endspurt, der letzte einfache Sprung! Spring vorwärts, drehe dich um 180° und lande in der Ausgangsposition von Sprung 1.



## Gummitwistsprüche

### Hau-Ruck



### Sahne



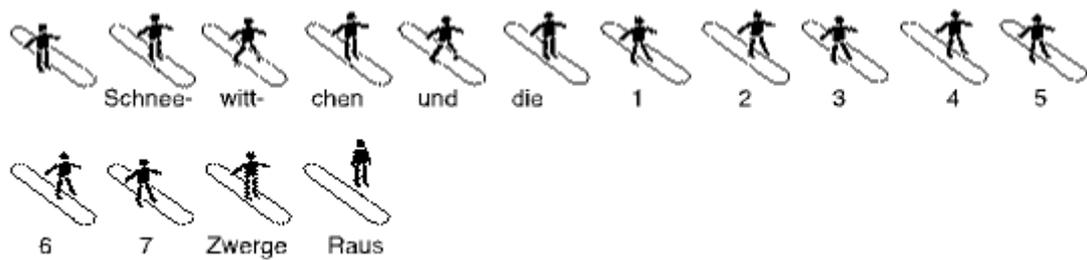
### Peter Alexander



### Zitronenschale



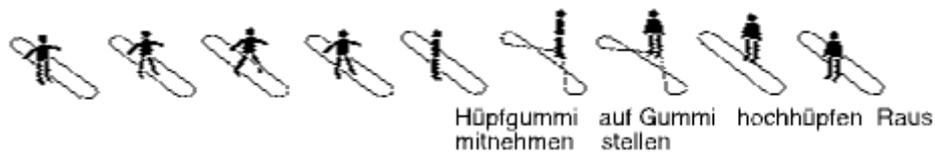
### Schneewittchen



### Dreier



### Trixi



### Schreibmaschine

