

## Bewegung mit Alltagsgegenständen: Bierdeckel/Kartonkreis



Sollten zu Hause keine Bierdeckel vorhanden sein, können auch Kreise aus Karton ausgeschnitten werden oder andere Gegenstände benutzt werden (CDs, DVDs, Glasuntersetzer, ect.).

Alle hier aufgezählten Tätigkeiten können auch mit einem Erwachsenen zusammen durchgeführt werden.

### Bierdeckeltransport



Zwei Kinder liegen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Die Beine dürfen ineinander verhakt werden. Oberhalb des Kopfes von Kind A (Mädchen) liegt ein Stapel Bierdeckel. Kind A nimmt mit beiden Händen ein Bierdeckel auf und übergibt ihn Kind B, welches wiederum einen Stapel hinter sich macht.

Bemerkung: Es ist wichtig, dass die Kinder die Bierdeckel während der ganzen Übung mit beiden Händen fassen und dass die Ellbogen den Boden nicht berühren.

## Bierdeckel Hula-Hopp



Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Füße werden auf den Boden gesetzt. Nun wird die Hüfte angehoben. Der Rücken muss gerade gehalten werden. Der Bierdeckel wird nun rund um die Hüfte herumgegeben, der Körper dabei auf und ab bewegt. Auf ein Signal wird die Richtung so schnell wie möglich gewechselt.

## Bierdeckelbalance



Bierdeckel auf den Kopf lege und erhaben wie ein König/eine Königin herumlaufen. Die Schritte können variiert werden (grosse Schritte, kleine Schritte, Gänsemarsch, Laufen wie ein alter Grossvater, ect.).

Es gibt auch Lieder in denen verschiedene Schritte vorkommen, die dann abgespielt werden können (z.B. Andrew Bond, CD: Chrüsümüsi Chräbs, Lied: Chliini Schritt und grossi Schritt).

Vielleicht können auch mehrere Bierdeckel auf dem Kopf gestapelt werden.

## Bierdeckel aufstapeln und als Belohnung ausschütteln



Kind A kann Kind B (Mädchen) Bierdeckel auf den Kopf, Schultern, Arme, Hände legen. Kind B versucht die Balance zu halten.

Auf ein Signal hin, darf sich Kind B ausschütteln und alle Karten herunterwerfen.

## Weitere Ideen mit Bierdeckeln

### Bierdeckel-Klemmlauf:

Bierdeckel kann zwischen die Knie oder Fussknöchel geklemmt werden und dann laufen oder hüpfen.

### Bierdeckel - Rollen oder Fangen:

Wenn ihr einen runden Bierdeckel zu Hause habt, oder auch die CD könnt ihr sie zu rollen versuchen. Oder auch mal in die Luft werfen und wieder fangen.

### Bierdeckel - Weg ablaufen mit verbundenen Augen:

Mit den Bierdeckeln können Wege gelegt werden (oder auch Zahlen, Buchstaben ect.). Das Kind kann zuerst mit offenen Augen darüber gehen und dann mal mit geschlossenen Augen. Am besten Barfuss, damit es die Bierdeckel am Boden spürt.

### Bierdeckel umschichten:

Mehrere Bierdeckel in eine Schachtel legen. Das Kind versucht mit den Zehen einen Bierdeckel heraus zu holen und in die Schachtel direkt nebenan zu legen.

### Bierdeckel stapeln:

Wie viele Bierdeckel können auf einem Flaschenhals aufgestapelt werden.

### Bierdeckel - Wäscheklammern:

Kind A nimmt den Bierdeckel mit einer Wäscheklammer und übergibt es mittels Wäscheklammer Kind B. Eventuell kann die ganze Familie eine Reihe bilden und einen Stapel Bierdeckel von einem Ort zum anderen transportieren.

