

3. Bewegungspäckchen: Bewegungs-ABC

Materialien

- ABC-Karten
- Schere
- Stift



Spielanleitung

Schneide die Buchstaben aus und lege sie verdeckt auf den Tisch. Du kannst zwei verschiedene Spielvarianten spielen. Variante 1 ist für die jüngeren Kids und Version 2 für die Älteren, die schon Groß- und Kleinbuchstaben kennen. Ihr dürft selbst entscheiden mit wie vielen Buchstaben ihr spielt. Umso mehr Buchstaben ihr verwendet, desto länger dauert das Spiel. Es müssen mindestens zwei Personen mitspielen. Gespielt wird nach den Memory-Regeln.

Die Karten liegen verdeckt auf dem Tisch und es dürfen immer zwei Buchstaben aufgedeckt werden. Sobald die erste Karte aufgedeckt ist, muss die passende Bewegung dazu gemacht werden, erst dann darf die zweite Karte aufgedeckt werden. Habt ihr zwei gleiche Buchstaben gefunden, dürft ihr diese behalten und seid erneut an der Reihe.

Spielvariation: Führt die Bewegungsaufgaben nur durch, wenn ihr ein passendes Paar gefunden habt.

Bewegungsaufgaben:

A: Arme nach hinten kreisen	B: Beuge deine Beine 3 Mal (Kniebeuge)
C: Choreografiere einen kurzen Tanz	D: Dreh dich im Kreis
E: Einbeinstand für 5 Sekunden halten	F: Fliege mit ausgestreckten Armen um den Tisch
G: Grimasse machen und dadurch alle zum Lachen bringen	H: Hüpfе mit geschlossenen Beinen um den Tisch
I: Imitiere einen Elefanten	J: Jubel einmal ganz laut
K: Klatsche in die Hände	L: Laola Welle mit allen Mitspielern
M: Mache 5 Hampelmänner	N: Nase ans Knie führen
O: Ohne Hände einen Stift vom Boden aufheben	P: PAUSE (Hier musst du keine Aufgabe machen)
Q: Quer durchs Zimmer: Laufe einmal durch das ganze Zimmer	R: Rückwärtsrolle auf dem Sofa
S: Standwaage für 3 Sekunden halten	T: Trommel mit den Händen auf den Boden
U: Unter dem Tisch durch krabbeln	V: Vorwärtsrolle auf dem Sofa
W: Wackle einmal mit dem Kopf	X: X-Beliebig: suche dir eine Bewegungsaufgabe aus
Y: Yoga: lege dich auf den Bauch und stütze dich mit den Armen nach oben (Cobra)	Z: Zappelphilipp: zappel auf deinem Stuhl hin und her

Variante 1

A	A	B	B
C	C	D	D
E	E	F	F
G	G	H	H
I	I	J	J
K	K	L	L

M	M	N	N
O	O	P	P
Q	Q	R	R
S	S	T	T
U	U	V	V
W	W	X	X
Y	Y	Z	Z

Variante 2

A	a	B	b
C	c	D	d
E	e	F	f
G	g	H	h
I	i	J	i
K	k	L	l

M	m	N	n
O	o	P	p
Q	q	R	r
S	s	T	t
U	u	V	v
W	w	X	x
Y	y	Z	z