

Freudensprünge

Fröhliche Ideen mit Hüpfbällen

Herzlichen Dank an die Ideengeber

Landespfarrer Frank Widmann samt Team - Kirche mit Kindern Württemberg

Für alle, denen in der Coronazeit langweilig wird, haben wir ein paar Ideen gesammelt: Dafür braucht ihr ein oder zwei Hüpfbälle. Manche Spiele kann man gut alleine machen, für manche braucht man Partner oder Partnerinnen. Achtet bitte auf die „Abstands-Regel“ und spielt nur mit Menschen, die zu eurer Familie gehören.

Hüpfbälle mit Kirche-mit-Kindern-Logo kann man übrigens bestellen unter

<https://www.afgshop.de/sprungball-kirche-mit-kindern.html>

Und: passt bitte auf, dass ihr euch nicht wehtut!

Für draußen -

Wetthüpfen im Garten.

Jemand gibt das Startsignal. Wer ist zuerst am Ziel? Ihr könnt auch die Zeit stoppen und dann eure Ergebnisse vergleichen. Wer war am schnellsten? -

Wetthüpfen mit Hindernissen

Ihr könnt auf die Strecke bis zur Ziellinie Hindernisse legen oder stellen, die wie beim Slalom „umhüpft“ werden müssen. Wieder gilt: wer war am schnellsten?

„Eierlaufen“

Ihr balanciert euren Hüpfball mit einer Schaufel quer durch den Garten. Wer am schnellsten eine bestimmte Strecke geschafft hat, hat gewonnen.



Fünf-Sprung

Zwei oder mehr Spieler sitzen auf Hüpfbällen – alle in einer Linie. Alle machen fünf Hüpfen. Wer kommt am weitesten? Wenn ihr nur einen Hüpfball habt, dann messt die Strecke mit einem Maßband oder Meterstab ab und notiert euch die Ergebnisse.

Boccia

Jede/r Spieler/in markiert ihren/seinen Hüpfball mit einem bunten Band um die Griffe. Ein kleiner Ball (z. B. Tennisball) wird ein Stück auf die Wiese geworfen oder über den Hof gerollt. Nun versuchen alle, ihren Ball möglichst nahe an den kleinen Ball zu werfen. (Vorsicht, die Hüpfbälle springen weiter!)



„Tennis“

Zwei spielen gegeneinander. Das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt. Als „Schläger“ verwendet ihr zwei Wäschezuber. So spielt ihr den Hüpfball mit den Wäschezubern hin und her.

Für drinnen oder draußen

- Kopfarbeit

Balanciert den Hüpfball auf dem Kopf. Das kann man gut alleine machen. Stoppt die Zeit, wie lange ihr für eine bestimmte Strecke braucht.

- „Flieger“

Lege dich auf einen Hüpfball und strecke Arme und Beine weit von dir („Flieger“). Wie lange schaffst du das, bevor du herunterrollst?

- Gymnastik

Hier kann man sich verschiedene Übungen vorstellen:

- o Den Hüpfball vor sich auf den Boden stellen und an den Griffen festhalten. Nun 5- oder 10-mal über den Kopf schwingen und wieder abstellen.
- o Mit beiden Händen je einen Hüpfball halten und seitlich weit ausstrecken. Die Hände mit den Bällen vor dem Körper zusammenführen und wieder zur Seite strecken... 5-mal genügt, oder?
- o Den Hüpfball vor sich legen und abwechselnd mit den Fußspitzen oben auf den Ball tippen. Auf beiden Seiten 10-mal.
- o Auf dem Boden liegen und den Hüpfball zwischen die Füße klemmen. Die Beine mit dem Ball senkrecht nach oben heben und wieder ablegen. 5 oder 10 Mal wiederholen.
- o Auf dem Boden liegen und den Hüpfball über den Kopf legen und mit den Händen festhalten. Die gestreckten Arme mit dem Ball senkrecht nach oben führen und wieder ablegen. 5- oder 10-mal wiederholen.
- o Die beiden letzten Übungen kombinieren: Ball mit den Beinen nach oben heben, mit den Händen übernehmen und über dem Kopf ablegen. Und dann wieder zurück. Das Ganze macht ihr 5-mal.

Emojis

als Fotowettbewerb z. B. im Kindergottesdienst oder beim Kinderbibeltag
oder

macht Fotos für Grüße per Smartphone

Gestaltet eure Hüpfbälle als Emojis: Traurige und ratlose Gesichter, fröhliche Smileys...

