



Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Spiegelbild

Die Mitspieler bilden Paare. Diese entscheiden, wer zuerst der Mensch und wer der Spiegel ist, der die Bewegungen des Menschen nachahmen muss. Die Paare stellen sich gegenüber, der Mensch beginnt mit Bewegungen und der Spiegel ahmt diese zeitgleich nach. Wichtig ist, dass die Bewegungen so langsam gemacht werden, dass der Spiegel sie nachvollziehen kann.

Fang die Schlange



Ein Kind zieht ein langes Seil kräftig schlängelnd am Boden entlang und die anderen Kinder möchten gern der Schlange auf den Schwanz treten oder sie mit den Händen greifen. Wer dann die Schlange erwischt, bekommt das Seil und darf selbst schlängeln.

Standhalten

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und berühren sich an den Handflächen. Jedes Kind versucht nun, das andere aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Drunter und Drüber

Alle Familienmitglieder legen sich im Abstand von 3 Metern quer auf den Rasen. Du läufst, so schnell du kannst und ohne jemanden zu berühren, über alle drüber und legst dich am gleichen Abstand ans Ende. Jetzt darf der Erste in der Reihe als Nächster loslaufen. Waren alle Mitspieler einmal dran, gehen alle in den Vierfüßlerstand. Nun geht's wieder von vorne los, doch jetzt müssen alle unten durchkriechen.



Starr wie Eis

Du klatschst gleichmäßig in die Hände und deine Familie läuft in einem großen Kreis um dich herum. Hörst du auf zu klatschen, erstarren alle Mitspieler zu Eis und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich als Letzter noch bewegt, klatscht als Nächster.