



## Mit Kindern von zu Hause arbeiten

### Tipps zu Homeoffice mit kleinen Kindern

Homeoffice mit kleinen Kindern kann immer noch eine große Herausforderung sein. Wir haben Ihnen Spiele und Übungen zusammengestellt, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern durchführen können.

Praktische Alltagstipps für ein Homeoffice mit Kindern finden Sie bei [KIKa](#), dem Kinderkanal von ARD und ZDF.



#### Wo bin ich?

**Wirkung:** Wahrnehmung, Denken und Bewegen

**Ablauf:** Personen sitzen in einem Zimmer. Eine Person sagt eine beliebige Eigenschaft, die im ganzen Raum gesucht werden muss. Die Personen sollen die Hand auf einen Gegenstand legen, auf den die Eigenschaft passt, sich dort hinsetzen oder hinstellen.

Eigenschaften können sein: kalt, weich, hart, rund, eckig, rau, glatt, groß, klein, schön, nicht schön usw.

**Variation:** Einer Eigenschaft wird zusätzlich noch jeweils eine Farbe zugeordnet, z. B. suche etwas Rundes, das blau ist.

**Achtung:** Küche sollte für Kinder tabu sein!



#### Sekundenspiel

**Material:** Stoppuhr

**Wirkung:** Zeitgefühl entwickeln

**Ausgangsposition:** Kind steht im Raum

**Ausführung:** Das Kind soll eine vorgegebene Zeitspanne (z. B. 30 Sekunden) auf der Stelle laufen. Wenn es glaubt, die Zeit ist verstrichen, bleibt es stehen.

**Variation:** Die Laufbewegung verändern: auf dem linken, rechten Bein springen oder auf beiden Beinen springen. Statt Laufen Hampelmann-Bewegungen absolvieren oder den Vierfüßlerstand einnehmen.



## Mückenstich

**Ablauf:** Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind ist die „Mücke“ und pickt das andere Kind (vorsichtig) mit dem Zeigefinger an verschiedene Körperstellen. Das andere Kind versucht die „Mücke“ zu erwischen und klatscht mit der Hand die jeweils gepickten Körperstellen ab. Nach einer Weile wechseln sie die Rollen.

**Variationen:**

- ▶ Einbeinig stehen und die „Mücke“ abklatschen
- ▶ Mit geschlossenen Augen die „Mücke“ abklatschen
- ▶ Einbeinig und mit geschlossenen Augen die „Mücke“ abklatschen.
- ▶ Kinder benennen die Körperteile, wo sie von der „Mücke“ gestochen wurden.



## Stachelschwein

**Material:** 10 Wäscheklammern, Musik

**Wirkung:** zur Ruhe kommen

**Ausgangsposition:** Eine Person (Stachelschwein) liegt in der Bauchlage auf dem Boden. Eine andere Person (Zauberer) kniet neben der Person.

**Ausführung:** Ein kleines „Stachelschwein“ liegt auf dem Boden. Es ist sehr traurig, weil es alle Stacheln verloren hat. Da kommt ein Zauberer vorbei und kniet sich neben das kleine „Stachelschwein“. Denn der Zauberer kann dem „Stachelschwein“ helfen. Er berührt vorsichtig mit dem Zeigefinger verschiedene Körperstellen des „Stachelschweins“. Spürt das „Stachelschwein“ die Berührung und kann es die Stelle benennen, so bekommt es dort einen neuen Stachel angebracht. Eine Wäscheklammer wird an dieser Stelle vorsichtig, sodass sie gerade haften bleibt, an der Kleidung befestigt.

Wenn 10 Stacheln angebracht sind, steht das kleine „Stachelschwein“ auf. Es ist so glücklich, dass es zu einer schnellen Musik zu tanzen und zu hüpfen beginnt, so lange, bis alle Stacheln wieder abgefallen sind. Nun wechseln die Personen ihre Rollen und das Spiel beginnt von vorn.

**Dauer:** Bis beide Personen an der Reihe waren.



## Ich packe meinen Koffer

### Mögliche Themen:

- ▶ Welche Fitnessübungen halten uns fit?
- ▶ Welche Tätigkeiten werden im Haushalt gemacht?
- ▶ Welche Sportarten gibt es?

**Ablauf:** Zwei bis vier Personen bilden eine Gruppe. Die Gruppen befinden sich an einem beliebigen Platz im Raum. Die erste Person in jeder Gruppe fängt an: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Bauchlage.“ Das Packen der Bauchlage wird auch pantomimisch nachgeahmt. Die anderen zwei Gruppenmitglieder machen es nach. Dann ist die nächste Person an der Reihe und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: einen Hampelmann.“ Dann das nächste usw. Wie viele Begriffe schafft die Gruppe, ohne einen Fehler zu machen?

**Variation:** Die Übung paarweise durchführen. Bei einem Fehler in der Reihenfolge bekommt der Partner bzw. die Partnerin einen Punkt und die Übung beginnt von vorne. Wer zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.



## Waldlauf

**Ablauf:** Die Spielleitung erzählt eine Geschichte vom Waldlauf, alle laufen dabei auf der Stelle im Raum: „Wir laufen in den Wald ... müssen einen Berg hinauf ... (Knie hochziehen beim Laufen) und durch hohes Laub ... („Anfersen“ beim Laufen), wir sehen viele Bäume mit Zweigen, die uns treffen, wenn wir uns nicht ducken. Wenn ich rufe: „Achtung Zweig!“, dann duckt euch ganz schnell! (...).“

### Schlagwörter für den Waldlauf:

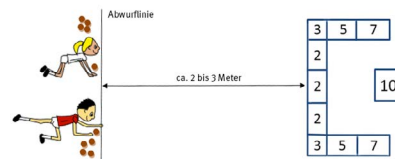
- ▶ „Achtung Zweig“ = schnell tief ducken
- ▶ „Achtung Baumstamm“ = drüber wegspringen
- ▶ „Achtung Wildschweine“ (z. B. „Oma, Opa, Mutter, Vater und drei Kinder-Wildschweine“) = die Kinder zählen laut mit und springen siebenmal hoch
- ▶ „Achtung Pfütze“ = laut „Platsch!“ rufen, hineinspringen und mit den Handflächen auf den Boden patschen
- ▶ „Achtung Tannenzapfen“ = mit hoch erhobenen Armen Zapfen pflücken
- ▶ „Achtung Brennnesseln“ = auf Zehenspitzen gehen
- ▶ „Achtung (...)“ = Fantasie der Kinder mit einbeziehen



## Shuffleboard für zu Hause

**Material:** Cent-Münzen, Malerkrepp

**Aufbau:** Feld und eine Abwurflinie auf den Boden mithilfe von Malerkrepp aufkleben. Den Feldern sind Wertungspunkte zugeordnet.



**Spielregeln:** Jede Person bekommt fünf Cent-Münzen. Aufgabe der Personen ist es, von der Startlinie aus mit ihren Cent-Münzen durch „Schnipsen“ eins der Felder zu treffen (Linien gehören zum Feld). Jede Person hat 5 Versuche. Die Versuche erfolgen abwechselnd. Nachdem jede Person 5 Versuche absolviert hat, werden die Punkte zusammenaddiert.

Wer die meisten Punkte erzielt hat, hat den Durchgang gewonnen. Welche Person hat zuerst 5 Durchgänge gewonnen?

**Hinweis:** Zum besseren Unterscheiden der Cent-Münzen spielen die Personen mit unterschiedlichen Cent-Münzen.

**Variation:** Die Cent-Münzen werden mit dem Fuß geschoben.



## 1-2-3

**Wirkung:** Förderung der Konzentration

**Ausgangsposition:** Zwei Personen stehen sich gegenüber.

**Ausführung:** Die zwei Teilnehmenden zählen abwechselnd bis drei. Nach der „Drei“ wird wieder mit der „Eins“ begonnen. Nach einer kurzen Übungszeit wird eine neue Regel eingeführt. Die „Eins“ darf nicht mehr gesprochen werden, sondern muss durch eine Bewegung ersetzt werden.

Immer wenn die „Eins“ an der Reihe wäre, muss die vorgeschlagene Bewegung durchgeführt werden. Nach ein paar Durchgängen wird auch aus der „Zwei“ eine Bewegung, sodass nur noch die „Drei“ gesprochen werden darf. Abschließend kann man auch anstelle der Zahl „Drei“ eine Bewegung einführen.

**Variation:** Die Zahl „Eins“ wird wieder ausgesprochen, aber nicht die Zahlen „Zwei“ und „Drei“, stattdessen werden die vereinbarten Bewegungen gemacht.



## Vier gewinnt

**Material:** Malerkrepp, 8 Paar Socken (jeweils vier in einer ähnlichen Farbe)

**Ablauf:** Mit Malerkrepp wird ein Spielfeld mit vier mal vier Feldern geklebt. Jede Person erhält 4 Paar Socken.

Es spielen zwei Personen gegeneinander. Diese stehen hinter einer Startlinie in einem Abstand von ca. 1,5 Metern vom Spielfeld entfernt. Die Personen laufen gleichzeitig mit einem Socken-Paar zum Spielfeld los und legen dieses in ein Feld hinein. Dann laufen sie zurück zur Startlinie, nehmen dort das nächste Paar Socken auf usw. Sind alle Socken abgelegt, werden diese im Spielfeld bewegt. Jedoch müssen, bevor ein Socken-Paar bewegt werden darf, die Personen immer wieder zur Startlinie zurücklaufen und sie mit der Hand berühren.

Gewonnen hat die Person, die zuerst eine Gerade, Linie oder Diagonale gelegt hat. Welche Person hat zuerst 3 Durchgänge in Folge gewonnen?



## Eier-Luftballons

**Wirkung:** Schulung der Wahrnehmung und Koordination

**Material:** zwei Luftballons pro Person

**Ablauf:** Zwei Luftballons werden ineinandergesteckt. Der innere Luftballon wird mit etwas Wasser oder Sand gefüllt, zugeknotet und in den äußeren Ballon gesteckt. Anschließend wird der äußere Ballon aufgeblasen und zugeknotet. Der Ballon mit seinen jetzt sehr witzigen Flugeigenschaften wird zwischen zwei Personen hin- und hergeworfen.

**Variationen:**

- ▶ Der Ballon wird mit verschiedenen Körperteilen hochgehalten, z. B. mit den Händen, den Knien, dem Kopf, dem Fuß.
- ▶ Den Luftballon hochschlagen, den Boden berühren und wieder fangen.
- ▶ Den Luftballon hochschlagen und so häufig wie möglich in die Hände klatschen und den Ballon wieder fangen.



## Mit dem Kopf durch den Wald – eine Übung für die ganze Familie

**Material:** Gelände, Karte, Lineal und Bleistift

**Ablauf:** Anhand der Karte wählen die Teilnehmenden eine Strecke zwischen zwei eindeutig identifizierbaren Geländepunkten aus, die sie in einer vollständigen geraden Linie zurücklegen wollen. Diese Strecke tragen sie mit Bleistift und Lineal auf der Karte ein. Dann versuchen sie, diese Wanderung in die Wirklichkeit umzusetzen. Abweichungen von bis zu einem Meter, also z. B. die Umgehung von Bäumen, können unmittelbar nach dem Hindernis wieder ausgeglichen werden. Darüberhinausgehende Kursabweichungen haben einen Fehler zur Folge, der nicht mehr korrigiert werden kann, d. h. die Gruppe muss versuchen, die nunmehr eingeschlagene Linie möglichst weiter geradeaus zu verfolgen.

Die Aktion endet, wenn der angepeilte Geländepunkt erreicht oder passiert wird bzw. wenn die Gruppe angesichts von äußeren oder inneren Hindernissen beschließt, die Aufgabe abubrechen.



## Ich fisch, ich fisch und habe die ganze Nacht keinen Fisch gefangen

**Wirkung:** Schulung der Reaktionsfähigkeit

**Material:** Tisch (bitte keinen Glastisch!)

**Anzahl der Personen:** mindestens 3

**Ablauf:** Alle Personen legen ihre Hände auf den Tisch. Eine Person ist „Fischer“, die anderen sind „Fische“. Der Fischer zieht mit seiner Hand langsam Kreise in der Mitte des Tisches und spricht dazu: „Ich fisch und fisch und fisch auf einem Tisch, ich hab die ganze Nacht gefischt und hab doch keinen Fisch erwischt!“ Bei „erwischt“ schlägt er blitzschnell auf die Hand einer anderen Person zu. Die Hände müssen aufpassen, dass sie nicht gefangen werden. Die Personen dürfen erst beim letzten Wort des Spruches die Hand wegziehen. (Der Fischer kann den Satz richtig dramatisch aufbauen!)

Hat der Fischer endlich seinen Fisch gefangen, ist dieser Spieler der nächste Fischer.





## Haremsdame

**Wirkung:** Schulung der Wahrnehmung und Konzentration

**Material:** Tuch

**Anzahl der Personen:** 2 (ab 5 Jahre)

**Ablauf:** Zwei Personen sitzen sich gegenüber. Eine Person hält sich ein Tuch vor das Gesicht. Nur die Augen sind frei. Die andere Person ohne Tuch muss raten, welches Gesicht die Person hinter dem Tuch macht (lachen, traurig sein, böse sein, die Zunge herausstrecken und vieles mehr). Ziel ist es, an den Augen die Mimik zu erkennen. Nach dem Raten lüftet die „Haremsdame“ den Schleier unter Beibehaltung des Gesichtsausdrucks.



## Tennisball-Parcours

**Ort:** ein Raum

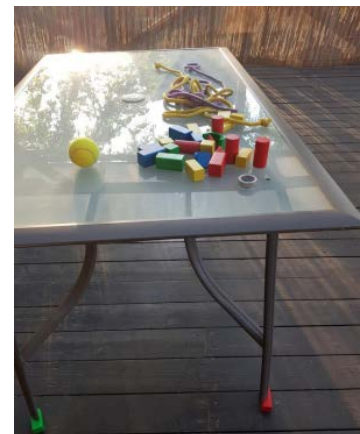
**Material:** Tisch, Seil, Seilstücke, Klebeband, Tennisball, Holzklötze verschiedener Dicke, Stoppuhr

**Gruppengröße:** ab 2 Personen

**Ablauf:** Die Gruppe erhält die Aufgabe, die Reise eines Tennisballs über eine Tischplatte und durch einen Parcours so zu strukturieren, dass der Ball mindestens 12, höchstens 13 Sekunden benötigt, um vom Anfangspunkt zu seinem Zielpunkt zu gelangen. Zur Konstruktion dieses Parcours stehen neben dem Tisch Seilstücke, eine Rolle Klebeband und verschiedene Holzklötze zur Verfügung. Anfangs- und Endpunkt der Reise werden von der Gruppe selbst genau festgelegt. Sobald der Ball seine Reise angetreten hat, sich also bewegt, dürfen die Teilnehmenden nicht mehr aktiv ins Geschehen eingreifen. Das bedeutet: Ball, Seil, Klötze, Klebeband und Tisch werden nicht berührt.

**Folgende Zeitstruktur wird vorgegeben:**

- ▶ 10 Minuten Planungszeit (noch keine Konstruktionsversuche möglich)
- ▶ 10 Minuten Konstruktionszeit (noch keine Ballversuche möglich)
- ▶ 10 Minuten Test- und Optimierungszeit (beliebig viele Ballversuche und Konstruktionsveränderungen sind möglich)





## Hochstapler gesucht!

**Ort:** ein Raum

**Material:** ein Eimer, Stifte und Papier, verschiedene Materialien zum Stapeln

**Gruppengröße:** ab 2 Personen

**Ablauf:** Auf einen Eimer sollen verschiedene Gegenstände stabil und so hoch wie möglich übereinandergestapelt werden. Alle zur Verfügung gestellten Gegenstände müssen dazu verwendet werden, aber maximal 3 Gegenstände dürfen den Eimer berühren.

Die entscheidende Herausforderung besteht darin, dass der Aufbau innerhalb kürzester Zeit (2 Minuten) nach einem zeichnerischen, vorher möglichst detailliert auszuarbeitenden und dann auch einzuhaltenden Plan erfolgen muss. Die Personen haben also zunächst 15 Minuten Planungsphase, während der sie zwar alle Gegenstände betrachten, aber nicht berühren dürfen. Gewonnen hat die Person, die zum Schluss am höchsten gestapelt hat.



## Aufeinander achten

**Material:** eventuell ein Tuch, um die Augen zu verbinden

**Ablauf:** Das Spiel wird in verschiedenen Runden gespielt. Es finden sich zwei Personen zusammen: Einer Person werden die Augen verbunden, die andere dirigiert die Bewegung der Person. In einem freien Raum werden einige Hindernisse (z. B. Tisch, Stühle) aufgestellt. Die übrigen Gruppenmitglieder verteilen sich als lebende Hindernisse.

Aufgabe der sehenden Person ist es, die nicht-sehende Person allein durch Worte einmal durch das Hindernisfeld hindurchzusteuern, ohne dass diese irgendwo anstößt oder etwas berührt. Beide Personen dürfen miteinander sprechen.

**Hinweis:** Diese Übung kann auch im Freien durchgeführt werden.





## Flaschendrehen

**Wirkung:** Schulung der Fitness

**Material:** 1 Flasche

**Anzahl der Personen:** mind. 3 Personen

**Ablauf:** Die Personen sitzen in einem Kreis auf dem Boden. Jetzt wird eine Flasche in die Mitte der Runde gelegt und gedreht. Vorher wurde festgelegt, was die Person machen muss, auf die die Flasche zeigt. Hier können Fitnessaufgaben wie dreimal auf einem Bein springen oder dreimal auf den Boden setzen und wieder aufstehen, ohne die Hände zu benutzen, gewählt werden.

Nachdem eine Aufgabe absolviert wurde, darf diese Person als Nächstes die Flasche drehen und die Aufgabe bestimmen.



## Zeitung erobern!

**Wirkung:** Schulung der Reaktionsfähigkeit

**Material:** Zeitung, 2 Markierungen

**Anzahl der Personen:** 2 Personen

**Ablauf:** Zwei Personen stehen sich mit einem Abstand von ca. 1 Meter gegenüber (Positionen mit einer Markierung kennzeichnen). Eine Person hält eine Zeitungsseite in Überkopfhöhe und lässt sie los. Die andere Person versucht, sie zu fangen. Hat sie sie gefangen, darf sie einen Schritt weiter nach hinten gehen. Danach werden die Rollen getauscht.

Welche Person schafft innerhalb von 2 Minuten die weiteste Entfernung?



---

### Weiterführende Informationen:

- ▶ [„Bewegte Kinder – schlaue Köpfe“](#), Veröffentlichung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz zusammen mit dem Ministerium für Bildung Rheinland-Pfalz und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
- ▶ [„Wahrnehmen und Bewegen – Übungen und Spiele zur Sinnesförderung“](#), DGUV Information 202-050
- ▶ [„Auf kleinen Füßen die Welt erobern – Bewegungstipps für Eltern und ihre Kinder“](#), Veröffentlichung des Vereins zur Bewegungsförderung und Psychomotorik, Landau e. V.
- ▶ [Bewegungsangebote für Kinder in der Webanwendung „schulsportideen.de“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz](#)
- ▶ [Übungssammlung „Bewegung to go“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz](#)
- ▶ [„Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für drinnen“](#), Veröffentlichung der Unfallkasse Berlin, der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen und des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.
- ▶ [„Spiele von gestern für Kinder von heute – Spiele für draußen“](#), Veröffentlichung der Unfallkasse Berlin, der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen und des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.

Haben Sie fachliche Fragen?

❖ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

❖ E-Mail: [gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de](mailto:gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de) ❖ Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

