



Spiele mit der Zeitung

Spieleranzahl: 1

Material:

- Zeitung



Spielanleitung:

Übung 1: Falte ein Zeitungsblatt ganz klein zusammen und lege es auf deinen Kopf. Versuche durch alle Zimmer in deiner Wohnung zu laufen, ohne dass die Zeitung von deinem Kopf fällt. Schaffst du es auch rückwärts?

Lege nun dein zusammengefaltetes Zeitungsblatt auf deinen Bauch. Stütze dich mit den Händen und Füßen am Boden ab, strecke den Bauch hoch zur Decke und bewege dich wie ein Krebs durch die Wohnung. Balanciere dabei deine Zeitung auf dem Bauch. Schaffst du auch so alle Zimmer abzulaufen?

Übung 2: Nimm ein Zeitungsblatt vor den Bauch und renne so schnell du kannst. Wenn du schnell genug rennst, kannst du deine Hände von der Zeitung lösen und sie bleibt wie von Zauberhand an deinem Bauch kleben.

Übung 3: Lege ein Zeitungsblatt ca. 3 Meter vor dich auf den Boden. Nimm ein zweites Zeitungsblatt und knülle es zu einem kleinen Ball zusammen. Versuche nun den Zeitungsball auf deine Zeitung am Boden zu werfen. Bei jedem Treffer darfst du diese einmal in der Mitte zusammenfalten.

Übung 4: Teile dein Zeitungsblatt in 2 Teile und stelle dich jeweils mit einem Fuß auf die Zeitung. Jetzt kannst du dich wie beim Schlittschuhfahren durch die Wohnung bewegen. Dasselbe kannst du mit nur einem Zeitungsteil machen und Rollen fahren. Oder nimm deine Hände auf das Zeitungsblatt und schiebe es durch die Wohnung.

Übung 5: Knülle dein Zeitungsblatt zu einem Ball zusammen.

- Wirf den Zeitungsball hoch und fange ihn wieder. Wie hoch kannst du den Ball werden und ihn wieder fangen? Versuche es zuerst mit zwei Händen und dann mit einer Hand.
- Stell dich in die Grätsche und wirf deinen Zeitungsball durch die Beine nach hinten durch. Wie weit kannst du den Ball werfen?
- Versuche den Zeitungsball mit dem Fuß zu jonglieren.
- Denke dir weitere Übungen mit dem Zeitungsball aus.