



## Die verspielte Decke

**Thema / Hauptziel:** Bewegungskoordination

**Platz- und Materialbedarf:** Indoor, eine Decke.

**Übungs- / Spielbeschreibung:** Für Kinder zusammen mit der Familie.

Für dieses Spiel müssen wir zwei Spieler sein. Wir machen mehrere Übungen zusammen.

Jeder Spieler nimmt die Decke mit zwei Händen an den Enden und streckt sie maximal aus:

- Wir legen die Hände in die Taille und bewegen uns gleichzeitig vorwärts, rückwärts, zu einer Seite, zur anderen Seite. Aber wir halten die Decke immer ausgestreckt.
- Wir legen die Hände auf die Höhe der Knie und bewegen uns gleichzeitig vorwärts, rückwärts, zu einer Seite, zur anderen Seite. Aber wir halten die Decke immer ausgestreckt.
- Wir strecken unsere Arme aus und bewegen uns gleichzeitig vorwärts, rückwärts zu einer Seite, zur anderen Seite. Aber wir halten die Decke immer ausgestreckt.
- Ein Spieler streckt seine Arme und der andere hat sie auf Kniehöhe, gleichzeitig müssen wir die Position unserer Arme ändern.
- Wir nehmen die Decke wie gewohnt, aber wir stützen uns mit nur einem Fuß. Denk daran, dass wir die Decke immer ausgestreckt haben.
- Mit der Decke in der Taille setzen wir uns und stehen so schnell wir können auf.

**Varianten:**

- 4 Spieler pro Decke.
- Wir können einen Ball auf die Decke legen und damit jonglieren.

