

Eine Spiel- und Bewegungsidee für Kinder, Eltern und Großeltern

Kinder spielen und bewegen sich gerne. Das macht gemeinsam mit Eltern, Geschwistern oder anderen Bezugspersonen besonders viel Spaß! Tägliche Bewegung drinnen oder draußen macht außerdem stark, gesund und klug! Je mehr ein Kind sich bewegt, desto besser verläuft seine gesamte Entwicklung. Schon die Kleinsten entdecken neugierig ihre Umgebung und ihre körperlichen Fähigkeiten. Sie finden es spannend, auf das Sofa zu klettern und sind stolz, wenn sie es schaffen.

Dieses Plakat bietet verschiedene Ideen für tägliche Bewegung im Wohnzimmer. Bei schlechtem Wetter hilft es zu Hause auch gegen Langeweile. Hierfür reichen eine Decke, ein Tuch, ein Tisch und ein paar Stühle. Schon kann die Reise durch den Dschungel beginnen.

Viel Spaß auf der Safari im Wohnzimmer!

Das Team von 3F – Fit for Family

Das Konzept der Wohnzimmer-Safari wurde entwickelt von der Dr. Becker Klinikgruppe und Heiko Schwerin.



**Wir gestalten bewegte Kinderwelten!**



**3F – Fit for Family**  
Das Gemeinschaftsprojekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung und der Kaufmännischen Krankenkasse KKH unterstützt mithilfe von Bewegungsmaterialien Familien bei einer gesunden und bewegungsreichen Lebensweise. Unser Ziel ist es, die Bewegungsfreude von Familien zu stärken, sodass Kinder gesund und fit aufwachsen können.  
**Macht mit und bleibt fit!**  
[www.3f-fitforfamily.de](http://www.3f-fitforfamily.de)  
Tel.: (0511) 980 97-55

Wohnzimmer

**Findet die Geheimzahl!**  
Schaut euch die Rückseite von diesem Plakat genau an. Unser 3F-Hund Funny hat sich dort versteckt. Zählt nur die Hunde mit einem blauen Hut. Die Zahl ist der geheime Zugang zur Schatztruhe! Unter [www.3f-fitforfamily.de/schatz](http://www.3f-fitforfamily.de/schatz) könnt ihr die Schatztruhe öffnen.

**Zielgruppe:**  
Kinder bis 5 Jahre und Erwachsene

**Zeit:**  
15 - 25 Minuten

**Benötigte Materialien:**  
Decke, Putzlappen oder Tuch, Tisch und Stühle.

3F – Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von



Wohnzimmer  
**Safari**



1

### BOOTSFAHRT IN DEN DSCHUNDEL

Heute gehen wir auf Safari in Afrika! Zuerst fahren wir mit dem Boot in den gefährlichen Dschungel hinein! Setzt euch auf eine Decke und haltet euch gut fest. Jetzt kann der Kapitän losfahren!



2

### BOOT PUTZEN

Nach der langen Fahrt müssen wir das Boot putzen! Nehmt euch dazu einen Putzlappen oder ein Tuch. Putzt das Boot mit den Händen oder Füßen.



3

### AUF SCHMALEN WEGEN

Im Dschungel entdecken wir viele schmale Wege! Geht auf den Wegen vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Los geht das Abenteuer!



4

### ÜBER DEN BREITEN FLUSS

Plötzlich stehen wir vor einem breiten Fluss! Geht, krabbelt oder hüpf von Stein zu Stein. So bleiben eure Füße trocken!



5

### ZUM UFER SCHWIMMEN

Auf einmal enden die Steine! Schwimmt nun das letzte Stück bis zum anderen Ufer. Das schafft ihr!



8

### MIT DEN AFFEN SPIELEN

Ein paar Affen wollen mit uns spielen. Sie ziehen an der Hängematte, haltet sie gut fest! Wie stark seid ihr?



9

### PURZELBAUM

Last uns wie die Affen eine Rolle vorwärts machen! Legt euch auf ein Sofa. Setzt Hände und Kopf auf den Boden. Zieht euer Kinn zur Brust, macht euch ganz klein und rund. Dann lasst euch vorsichtig auf den Boden rollen. Das macht Spaß!



7

### HÄNGEMATTE

Wir machen eine Pause! Hängt dazu eine Decke zwischen 2 Bäume. Legt euch in die Hängematte hinein und lasst euch sanft schwingen. Das tut gut!



6

### VORSICHT SCHLANGEN!

Wir gehen zu Fuß weiter. Seid vorsichtig und tretet auf keine Schlange! Springt auf einem oder beiden Beinen über die Schlangen hinweg.



13

### ELEFANTEN KOMMEN ZU BESUCH

Am See sehen wir plötzlich Elefanten! Reitet auf ihrem Rücken. Ihr könnt auch unter ihnen hindurch kriechen. Das ist toll!



10

### WILDE PFERDE REITEN

Am Ende des Dschungels treffen wir auf wilde Pferde. Reitet mit ihnen durch die weite Graslandschaft und haltet die Zügel gut fest!



12

### SPRUNG INS KÜHLE NASS

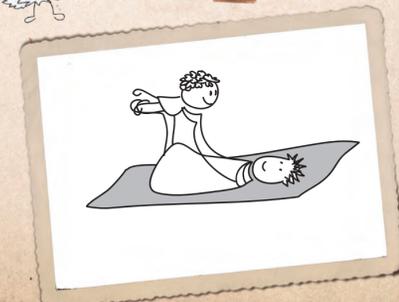
Vor uns liegt nun ein großer See! Springt einfach in den See hinein. Das ist eine schöne Erfrischung!



14

### HEIMFLUG

Es wird dunkel und unser Safari-Abenteuer ist zu Ende! Nehmt für die Heimreise das Flugzeug. Kommt gut nach Hause und bis zum nächsten Mal!



11

### BERGBESTEIGUNG

Auf einmal stehen wir vor dem höchsten Berg Afrikas! Haltet euch gut an den Händen des Bergführers fest und klettert den Berg hinauf.

