

Bewegung mit digitalen Spielen - Spieletipps

Allgemeine Tipps:

Wir stellen euch hier ein paar digitale Spiele vor, die euch helfen, ein bisschen mehr Bewegung in euren Alltag zu bringen. Für einige dieser Spiele braucht ihr viel Platz vor eurem Fernseher, achtet auch darauf, genug Abstand zum Bildschirm einzuhalten.

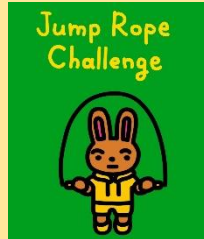
Achtet auf die Signale eures Körpers und überanstrengt euch nicht. Macht vor der Spielphase ein paar Aufwärmübungen!

Trinkt viel Wasser oder ungesüßten Tee!

Just Dance

Ab 4 Jahren - Für 1-6 Personen
Nintendo Switch, PS4, PS5, Xbox One, Xbox Series S/X, PC

Egal ob Klassiker oder das Neueste vom Neuen. Hier findet ihr viele Songs, deren Tanzschritte ihr nachtanzen könnt. Für die Kleinen gibt es sogar einen eigenen Kids-Modus mit leichteren Choreographien. So kommt viel Abwechslung ins Wohnzimmer.



Jump Rope Challenge

Ab 4 Jahren - Für 1 Person
Nintendo Switch

Dieses kostenlose Spiel fordert euch heraus, jeden Tag mehr Springschnur-Sprünge zu machen. Ihr müsst euch aber keine eigene kaufen - die Joy-Con-Controller der Switch zählen eure Sprünge. Hoffentlich habt ihr verständnisvolle Nachbar_innen!

1-2-Switch

Ab 7 Jahren - Für 2 Personen
Nintendo Switch

Ein spannendes Wettrennen am Strand? Komplexe Yoga-Posen für Zwischendurch? Alles das und mehr findet ihr in dieser Spielesammlung. Einige Minispiele kommen auch ohne Bewegungsaspekt aus, aber die Auswahl an lockeren Übungen für Zwischendurch ist enorm.



Ring Fit Adventure

Ab 7 Jahren - Für 1 Person
Nintendo Switch

Macht euch auf, fremde Länder zu erkunden und böse Kreaturen zu besiegen. Euer Fortbewegungsmittel - eure Ausdauer, die Kampfkraft - eure Fitness. Schnallt euch den Beingurt um und lernt viele neue Übungen kennen, die euch so richtig ins Schwitzen bringen.

Family Trainer

Ab 7 Jahren - Für 1-2 Personen
Nintendo Switch

Bis zu zwei Spieler_innen können in vielen Minispielen gegeneinander antreten oder zusammen Hindernisse überwinden. Von unterhaltsamen Wettbewerben bis zu anstrengenden Trainingsplänen - bei den verschiedenen Modi ist für jede_n etwas dabei. Macht das Wohnzimmer zu eurer Spielwiese!



Zumba - Burn it up!

Ab 7 Jahren - Für 1 Person
Nintendo Switch

Ähnlich wie bei anderen Tanzspielen stehen euch hier viele Lieder zur Verfügung, deren Schritte und Bewegungen ihr nachtanzen könnt. Obwohl die Auswahl der Songs nicht so groß ist, so bringen die einzelnen Trainingspläne doch Abwechslung in das Spielerlebnis. Fans von Zumba können so zu Hause viel lernen.