

Knorr

So macht Bewegung Spass!



Mai 2008

Tipps für die ganze Familie

**Der Wald erwacht in seiner ganzen Pracht:
Es grünt überall und der Waldboden duftet gut. Der Mai ist der letzte Frühlingsmonat,
der oft mit viel Sonne den bevorstehenden Sommer ankündigt!**



Bewegungsbereiche: Mikado erfordert hohe Konzentration und ruhige Hände. Gegen Ende des Spiels wird nicht selten auch die mentale Stärke auf die Probe gestellt und spielerisch geübt.

Sicherheit: Schneiden Sie keine Äste von lebenden Bäumen oder Sträuchern ab: Sie sind auch Lebewesen, die nicht verletzt werden wollen!

Schütteln Sie nicht an morschen Bäumen: Es können teilweise dicke Äste aus grosser Höhe herunterfallen, die Sie schmerzhaft treffen könnten.

Alter: Ab 5 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Wetterfeste Kleidung, die auch dreckig werden darf
- * Festes Schuhwerk

TIPP

1 Wald-Mikado

Suchen Sie auf dem Waldboden nach möglichst geraden Ästen. Wenn Sie genug 20 bis 30 Zentimeter lange Äste gefunden haben, kann das Mikadospiel losgehen: Umfassen Sie die Äste mit Ihren Armen und lassen Sie diese plötzlich fallen. Es beginnt dann

der jüngste Spieler. Er versucht einen Ast vom Mikadohaufen wegzunehmen, ohne dass sich die anderen Äste auch nur einen Millimeter bewegen. Gelingt ihm dies, kann er es mit dem nächsten Ast versuchen, ansonsten ist der nächst jüngere Spieler an der Reihe.

Gewonnen hat der Spieler, der am Ende des Spiels (wenn keine Äste mehr auf der Spielfläche liegen) am meisten Äste neben sich liegen hat. Als Spielfläche eignen sich vor allem Waldwege oder glatte Flächen.



So macht Bewegung Spass!



Mai 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

② Nachtwanderung



Ein Abenteuer gefällig? Unternehmen Sie am Abend bei Dämmerung oder frühmorgens vor Sonnenaufgang eine Erkundungstour durch den Wald! Wenn Sie sich leise verhalten und durch den Wald schleichen, stossen Sie vielleicht auf Waldtiere, die Sie sonst nicht zu sehen bekommen, wie beispielsweise Rehe, Eulen etc.

Bewegungsbereiche: Je öfter Sie sich im Wald bewegen desto geschickter werden Sie: Der unebene, mit Wurzeln übersäte Waldboden stellt hohe Anforderungen an den Orientierungs- und Gleichgewichtssinn.

Sicherheit: Gehen Sie immer in einer Gruppe auf die Erkundungstour und bestimmen Sie, wer auf wen aufpasst und sich somit immer wieder vergewissert, dass die betreffende Person noch bei der Gruppe ist. Nehmen Sie Taschenlampen mit, so sehen Sie den Waldboden und auch sich gegenseitig besser. Gehen Sie nur in Waldgebiete, die Sie auch bei Tageslicht kennen.

Alter: Ab 7 Jahren (je nachdem in Begleitung von Erwachsenen!)

Ausrüstung/Material:

- * Wetterfeste Kleidung
- * Festes Schuhwerk
- * Taschenlampen



So macht Bewegung Spass!



Mai 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

3 Wer war's?



Auch im Wonnemonat Mai wird es Regentage geben. Damit es Ihnen nicht langweilig wird, hier ein Spiel, das Sie zusammen in der Wohnung oder im Haus spielen können: Stellen Sie sich alle, bis auf einen, in einer Reihe nebeneinander auf. Der einzelne Spieler geht ein paar Schritte vor die Reihe und stellt sich mit dem Rücken zur Spielerreihe. Nun beginnt ein Spieler in der Reihe: Er wirft ein zusammengeknülltes Zeitungspapier nach dem allein stehenden Spieler. Sobald dieser getroffen ist, darf sich der allein stehende Spieler umdrehen um herauszufinden, wer auf ihn geworfen hat. Der Werfer also, will er nicht sofort erkannt werden, muss sich nach seinem Wurf blitzschnell so in die Reihe stellen, als sei nichts gewesen! Der beworfene Spieler muss nun raten, wer's war. Rät er richtig, geht er zurück in die Spielerreihe und der Werfer ist mit Raten dran. Rät er falsch, wird er erneut beworfen.

Bewegungsbereiche: Gezieltes Werfen erfordert viel Geschicklichkeit. Zudem wird die Reaktion des Spielers gefordert, der sich so schnell wie möglich umdrehen muss, nachdem er getroffen wurde. Natürlich muss auch der Werfer blitzschnell sein.

Sicherheit: Schauen Sie, dass Sie genügend Platz zur Verfügung haben.

Alter: Ab 6 Jahren

Ausrüstung/Material:

* Zeitungen