



So macht Bewegung Spass!



Juli 2008

Tipps für die ganze Familie

**Juhui, im Juli beginnen die Sommerferien!
Der Juli ist daher die Zeit der Familienferien und Kinderlager.**

TIPP



Schlaraffenland der Erdbeeren



Die ganze Familie fährt mit dem Velo zum nächstgelegenen Erdbeerfeld, auf dem man die Erdbeeren selber pflücken kann. Auf den meisten Feldern kann man beim Ernten die Erdbeeren sogar kosten. So macht das Ganze natürlich doppelt so viel Spass!

Ausrüstung/Material:

- * Fahrtüchtige Velos
- * <http://www.selberpfluecken.ch>

Bewegungsbereiche: Erdbeeren ernten ist anstrengend! Das Kauern fördert die Beweglichkeit. Ausdauer ist gefragt, wenn ihr euren Korb ordentlich füllen wollt und wenn die Ernte dann auch mit dem Velo nach Hause gebracht wird.

Sicherheit: Versichert euch, dass ihr alle sicher und nach den Regeln des Strassenverkehrs Velo fahren könnt. Fahrt auf der Strasse nicht nebeneinander, sondern hintereinander. Noch mehr Spass macht das Velo fahren natürlich auf Velowegen. Vergesst euren Velohelm nicht!

Alter: Sobald die Kinder im Strassenverkehr sicher Velo fahren können.

Knorr

So macht Bewegung Spass!



Juli 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

② Chneble



Sucht euch alle einen eigenen Holzstock im Wald (ca. 30 cm lang, 3–5 cm Durchmesser) und spitzt ihn mit einem Taschenmesser auf einer Seite zu. Wenn alle bereit sind, kann es losgehen: Es beginnt der jüngste Spieler: Er wirft seinen Stock von oben nach unten, so dass er im Wiesen- oder Waldboden stecken bleibt. Nun ist der nächst ältere Spieler an der Reihe und versucht, seinen Stock so in den Boden zu werfen, dass dieser den anderen Stock umwirft und selber stecken bleibt.

Gelingt es ihm nicht, kommt der nächste Spieler an die Reihe. Gelingt es ihm jedoch, kann er den gefallen Stock des Gegners nehmen und ihn mit dem eigenen Stock möglichst weit weg schlagen. In der Zeit, in der sein Gegner den Stock zurückholt, kann er seinen Stock nun so fest wie möglich in den Boden werfen und entsprechend Punkte sammeln.

Dieses Spiel eignet sich sehr gut in Sommerlagern: Die Stöcke können immer mitgetragen werden.

Bewegungsbereiche: Chneble erfordert neben Geschicklichkeit hohe Konzentration und Schnellkraft, was man jeweils am Muskelkater am nächsten Tag zu spüren bekommt.

Sicherheit: Passt auf beim Hantieren mit dem Taschenmesser! Dem spielenden und schlagenden Spieler muss Platz gelassen werden.

Alter: Ab 10 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Stock
- * Taschenmesser

The Knorr logo is displayed in a stylized red font on a white banner with green and yellow borders.

So macht Bewegung Spass!



Juli 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

3 Versteckspiele

Versteckspiele machen drinnen wie draussen grossen Spass. Während der Detektiv mit geschlossenen Augen bis 30 zählt, verstecken sich die anderen. Ist er bei 30 angelangt, gibt er ein Signal und startet die Suche. Wer wird als Letzter gefunden?

Noch mehr Spass macht die bewegte Version von "Versteckis": Die Wahl des Verstecks ist nicht endgültig, man kann sich ständig bewegen und so vermeiden, gefunden zu werden. Gelingt es einem der "Versteckten", an einem vorher bestimmten Ort dreimal an die Wand zu klopfen, so hat diese Person gewonnen und ist im nächsten Spiel der Detektiv!

Bewegungsbereiche: Versteckspiele fördern den Orientierungssinn, das Schleichen erfordert viel Geschicklichkeit. Oft kommt man auch vor lauter Spannung etwas ausser Atem...

Sicherheit: Der Weg zum Abklopfen sollte nicht über steile Treppen führen.

Alter: Ab 3 Jahren

