



So macht Bewegung Spass!



August 2008

Tipps für die ganze Familie

Der letzte Sommermonat ist einer der heissesten überhaupt, die Temperaturen sind immer noch um 30 Grad und die Seen und Flüsse angenehm aufgeheizt. Darum zieht es Knorrli diesen Monat zur Erfrischung ans kühle Nass!

Tipp 1: Bäche stauen

Habt ihr schon von den riesigen Staudämmen des Nils in Ägypten oder des Sambesi in Afrika gehört? Stauen macht aber natürlich vor allem von Hand viel Spass: Sucht Euch ein kleines Bächlein in der Nachbarschaft und versucht es möglichst dicht zu stauen. Dazu ein kleiner Tipp: Nehmt zuerst grössere Steine und staut das kleine Bachbett grob. Nun holt ihr aus dem unteren Bachbett Kleinmaterial wie Sand oder Kies und deponiert es hinter eurem Staudamm. Damit könnt ihr den Staudamm sehr gut abdichten! Denkt aber auch daran, dass der Bauer keine Freude hat, wenn das Wasser in die nächste Wiese fliesst!

Ausrüstung/Material

Das Staumaterial findet ihr in oder neben den Bächen.

Bewegungsbereiche:

Stauen erfordert die ganze Körperkraft: Steine heben und schleppen, sich bücken und wieder aufrichten trainiert gleichzeitig Beine, Arme und Rücken. Zudem ist Feinkoordination und Fingerspitzengefühl gefragt beim Orten der letzten Lücken im Staudamm!

Sicherheit:

Wagt Euch nicht in grössere oder schnell fliessende Gewässer. Es muss für Euch ein Leichtes sein, im Wasser stehen zu können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Alter

Bereits Dreijährige können mithelfen, kleine Bäche zu stauen. Zuschauen und staunen kann man natürlich schon früher!

Bewegungsbereiche:

Gezieltes Werfen erfordert Geschicklichkeit, das Verteidigen der Flasche mit dem eigenen Körper viel Beweglichkeit. Schnelligkeit ist zudem beim Holen des Balles gefragt, es soll ja nicht zu viel Wasser auslaufen...

Sicherheit:

Spielt auf verkehrsfreiem Gelände. Am besten eignen sich dazu Teer- und Hartplätze da sie durch das Wasser nicht rutschig werden.

Alter

Ab 4 Jahren

Tipp 2: Petflaschenkegeln

Stellt Euch zu zweit mit je einer mit Wasser gefüllten Petflasche (ohne Deckel) in einer Distanz von ca. 3m gegenüber. Nun wirft der erste Spieler einen Ball auf die Petflasche des anderen. Gelingt, es ihm, die Flasche umzuwerfen, muss der verteidigende Spieler zuerst den Ball holen gehen, bevor er die Flasche wieder aufrichten darf, so dass kein weiteres Wasser mehr entrinnt. Wessen Flasche ist zuerst (halb-)leer?

Ausrüstung/Material

2 Petflaschen
1 Ball
Wasser

Der Tipp bei Schlechtwetter Tipp 3: Warmer Sommerregen

Wer kennt sie nicht, die warmen Platzregen im August: Sie sind der Graus jedes gemütlichen Grillabends. Es macht jedoch riesigen Spass, in T-Shirts und kurzen Hosen durch den Platzregen zu rennen und die warmen Wassertropfen in den Haaren, auf dem Gesicht und auf Armen und Beinen zu spüren. Natürlich seid ihr nach ein paar wenigen Minuten müde und geht sofort unter die warme Dusche, um Euch nicht zu erkälten!

Ausrüstung/Material

Nichts

Bewegungsbereiche:

Nebst dem Effekt, dass Rennen auch bei Regen die Ausdauer verbessert, fördert die Bewegung bei Regen die Wahrnehmungsfähigkeit durch alle Sinne und den ganzen Körper.

Sicherheit:

Die Eltern entscheiden, ob es sich nur um einen harmlosen Platzregen oder doch um ein nahendes Gewitter handelt. Bei letzterem verzieht ihr Euch doch lieber ins sichere Hausinnere.

Alter

Ab 2 Jahren