



# So macht Bewegung Spass!



September 2008

Tipps für die ganze Familie

Laue Frühherbst-Abende sind die Spezialität des Monats September. Knorrli genießt sie im Liebsten beim gemeinsamen Spiel draussen in der Natur.

TIPP

## 1 Schittliverbannis



- Ausrüstung/Material:**
- \* 3 Holzscheite
  - \* Evtl. Pfeife für das Signal

Bestimmt in Eurer Gruppe je nach Anzahl Mitspieler ein paar Fänger. Diese Fänger stellen drei Holz-scheite zu einem Turm zusammen. Nun beginnen Sie mit der Suche nach den anderen Spielern, die sich in einem vorher abgemachten Ge-biet versteckt haben. Wenn Sie jemanden sehen, rennen sie zu den Holz-scheiten zurück, halten die Hände über das Gebilde und rufen den Namen des Gefundenen, worauf dieser sich ergeben muss und bei den Scheiten auf Befreiung warten muss. Gelingt es einem seiner Mitspieler, das Gebilde der Holz-scheite zu zerschlagen bevor er entdeckt und abgerufen wird, sind alle Gefangenen wieder frei. Haben die Fänger alle Spieler gefangen, so haben die Fänger gewonnen.

**Bewegungsbereiche:** Diese Art von Versteckspiel erfordert neben Geschicklichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit auch viel taktisches Geschick. Zudem wird der Puls auch nicht selten durch den Adrenalin-spiegel hoch gehalten...

**Sicherheit:** Legt vor dem Spiel die genaue Spielzone fest. Einigt Euch auf ein Signal, bei dessen Ertönung das Spiel abgebrochen wird und sich alle Spieler schnellstmöglich bei dem Holz-scheitgebilde einfinden.

**Alter:** Ab 8 Jahren

**Knorr**

# So macht Bewegung Spass!



September 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

## 2 Kantönligeist



Wir teilen jeder Person einen Kanton zu: Papi den Tell-Kanton Uri, Mami ihren Geburtskanton Appenzell, Peter ist Fan vom Tessin und Andrea gefällt das Aargauer Kantonswappen. Jemand wirft den Spielball hoch in die Luft und ruft dabei laut den Namen eines beteiligten Kantons. Alle rennen weg, nur der genannte Kanton fängt den Ball. Sobald er ihn gefangen

hat, ruft er laut „Stopp!“, worauf sich die anderen Kantone nicht mehr bewegen. Nun wählt der Fänger den nächsten Kanton. Dieser formt mit den Armen einen Korb, durch den der Ball nun vom Fänger geworfen werden muss. Wenn der Fänger trifft, darf er den Ball zur nächsten Runde aufwerfen. Wenn nicht, ist die andere Person an der Reihe.

**Bewegungsbereiche:** Dieses lustige Spiel fördert Geschicklichkeitsfaktoren wie die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit. Treffsicherheit und Kraft sind beim Umgang mit dem Ball aber ebenso gefragt.

**Sicherheit:** Spielt auf verkehrsfreiem Gelände. Am besten eignen sich Wiesen.

**Alter:** Ab 8 Jahren

**Ausrüstung/Material:**

\* 1 Ball



TIPP

## 3 Ballonfahrt



Ihr braucht ein paar aufgeblasene Luftballons und schon kann's losgehen: Schafft ihr es, alle Ballone gleichzeitig in der Luft zu halten, so dass keiner am Boden aufschlägt?

Je mehr Ballone ihr dazu nehmt, desto schwieriger und anstrengender wird's! Wenn ihr noch zwei Fliegenklatscher oder Tischtennis-Schläger findet, könnt ihr mit den Ballonen natürlich auch Federball spielen!

**Bewegungsbereiche:** Mit Luftballonen zu balancieren erfordert viel Orientierungssinn und Reaktionsvermögen. Die Ausdauer wird natürlich auch gefordert, je länger man die Übung schafft und je mehr Versuche man unternimmt, den Rekord zu brechen.

**Sicherheit:** Spielt möglichst weit weg von Gegenständen mit harten Kanten (Tische, Geräte etc.).

**Alter:** Ab 4 Jahren

**Ausrüstung/Material:**

- \* Luftballone
- \* Fliegenklatscher / Tischtennis-Schläger