



So macht Bewegung Spass!



Oktober 2008

Tipps für die ganze Familie

Der Oktober vollendet die Veränderung von Sommer zu Winter: Während er uns noch oft angenehm warme Herbstnachmittage beschert, sorgt er energiegeladen mit stürmischen Winden für das Fallen der letzten Blätter von den bunten Bäumen. Knorri liebt diesen Monat und lässt sich gerne zum Spiel mit dem Wind einladen.

TIPP

① Laubfegen



Ausrüstung/Material:
* Evtl. Rechen, Besen

Sucht Euch ein laubbedecktes Waldstück oder eine Wiese auf Eurem Grundstück, auf der viele Herbstblätter liegen. Wie lange dauert es, bis ihr das ganze Laub mit Rechen oder von Hand zusammengetragen habt? Wie hoch wird der Laubberg, den ihr in der Mitte der Wiese aufschichtet?

Laub eignet sich auch hervorragend, um darin herumzutollen: Wer kann am schnellsten durch den Laubberg hindurch rennen? Wer kann das Laub am weitesten von sich fortwerfen?

Bewegungsbereiche: Laubfegen fordert dem Körper alles ab: Starke Arme beim Umgang mit dem Rechen, ein starker Rücken beim ständigen Bücken, starke Beine beim Rennen durchs kniehohe Laub! Zudem fördert das Spiel mit dem Laub die Wahrnehmungsfähigkeit: Wie verhält sich Laub in der Luft oder am Boden, wie fühlt es sich auf dem Körper an, kann man es werfen?

Sicherheit: Werft das Laub nicht gegen andere Personen. Es können immer kleine Steine im Laub versteckt sein!

Alter: Ab 3 Jahren



TIPP

2 Drachenfliegen



Bastelt euch einen eigenen Drachen (Anleitungen siehe Links unten) und erfahrt damit die Kraft der Herbstwinde! Dafür sucht ihr euch eine grosse, weite Fläche ohne störende Hindernisse wie Bäume oder Hochspannungsleitungen. Ist der Platz gefunden, kann's losgehen!

Bewegungsbereiche: Das Basteln erfordert gute Feinkoordination und Konzentrationsfähigkeit. Die durch das Basteln aufgebaute Spannung kann dann draussen im Wind richtiggehend entladen werden. Je nach Windverhältnissen und Drachendesign braucht es nämlich viel Kraft, den Drachen in der gewünschten Position zu halten!

Sicherheit: Passt auf beim Hantieren mit Messer und Schere. Haltet euch fern von Hochspannungsleitungen!

Alter: Einfache Drachen können schon ab 4 Jahren gebastelt werden.

Ausrüstung/Material:

* Siehe Anleitungen in den Weblinks.

Links:

* www.heimwerker.de

In der Suche „Drachen“ eingeben und das erste Suchresultat auswählen.

* www.kidsweb.de/basteln/drachen.htm



So macht Bewegung Spass!



Oktober 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

3 Papierflugzeuge



Ist es draussen auch einmal zu stürmisch oder zu garstig, kann man auch in der Wohnung mit dem Wind und der Aerodynamik spielen: Gebt den untenstehenden Internet-Link in euren Computer ein und schon habt ihr eine Anleitung, wie ihr eure eigenen Papierflugzeuge basteln könnt. Natürlich könnt ihr eure Kunstwerke noch beschriften und bemalen, so dass sie richtig toll aussehen. Wer kann seinen Flieger am weitesten segeln lassen? Wessen Flieger beschreibt die lustigste Flugbahn?

Bewegungsbereiche: Papierflieger haben keinen Motor: Sie müssen selbst geworfen werden und bei Mehrfachverwendung natürlich auch wieder selbst gesucht und geholt werden. Da kann selbst Knorri ins Schwitzen kommen!

Sicherheit: Werft keine Papierflugzeuge auf befahrene Strassen, das gefährdet die Fahrzeuglenker.

Alter: Ab 5 Jahren

Ausrüstung/Material:

* Siehe Anleitungen in den Weblinks.

Links:

* www.faltgeometrie.ch
Klickt nun den Menüpunkt „Papierflieger“ an und schon seid auf der Anleitung!