



So macht Bewegung Spass!



Dezember 2008

Tipps für die ganze Familie

Und schon ist er wieder da, der Winter! Erster Schnee, aber noch nicht allzu kalte Temperaturen machen den Dezember oft zu einem angenehmen Monat mit viel Vorfreude auf einen schönen Winter.

TIPP

① Siamesische Zwillinge



Stellt euch zu zweit nebeneinander (es ist von Vorteil, wenn ihr etwa gleich gross seid) und steckt eure Hosenbeine mit vielen Wäscheklammern zusammen. Jetzt seid ihr wie siamesische Zwillinge, die sich nur miteinander bewegen können. Schafft ihr es, eine Strecke gemeinsam zu laufen? Oder könnt ihr sogar schwierigere Strecken über Hindernisse absolvieren?

Bewegungsbereiche: Dieses Spiel fordert neben der Geschicklichkeit auch die Kommunikation zwischen den Spielern und natürlich die Teamfähigkeit, anders geht es nicht...

Sicherheit: Keine Risiken

Alter: Ab 6 Jahren

Ausrüstung/Material:

* viele Wäscheklammern



So macht Bewegung Spass!



Dezember 2008

Tipps für die ganze Familie

TIPP

2 Eigenheim



Spannt Schnüre draussen zwischen Hauswänden, Bäumen und Sträuchern auf einer Höhe von etwa 70 cm. Nun klemmt ihr Zeitungsblätter mit Wäscheklammern an die Schnüre, so dass abgetrennte Haus- und Zimmerwände entstehen. Durch die vielen Schnüre könnt ihr eure Wohnung auch immer wieder verändern.

Bewegungsbereiche: Die Konstruktion dieser Hauswände kann einen ziemlich ins Schwitzen bringen. Das Spannen der Schnüre braucht nämlich schon etwas Kraft. Wenn euer Eigenheim dann einmal steht, lassen sich darin auch lustige andere Spiele spielen.

Sicherheit: keine Risiken

Alter: Ab 6 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Zeitungsblätter
- * Wäscheklammern
- * Schnüre oder Leinen



TIPP

3 Klammern raten



Ihr spielt mindestens zu zweit:
Der Eine setzt sich auf einen Stuhl und schliesst die Augen. Der andere versucht in dieser Zeit, seinem Partner Wäscheklammern an die Kleider zu stecken, ohne dass dieser es bemerkt und sagen kann, an welchem Körperteil die Klammer angebracht wurde. Wie viele Klammern hat Dein Partner nach 2 Minuten nicht bemerkt?

Bewegungsbereiche: Das Erkennen der Klammern schult die Wahrnehmungsfähigkeit und das Körpergefühl. Beim heimlichen Anstecken der Klammern ist viel Geschicklichkeit gefragt. Die Taktik ist dabei auch entscheidend: An welchen Körperteilen ist es einfacher, eine Klammer unbemerkt anzustecken? – Zum Beispiel in der Kniekehle, wo die Hose nicht eng anliegend sitzt...

Sicherheit: Keine Risiken
Alter: Ab 6 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Wäscheklammern
- * Stoppuhr