



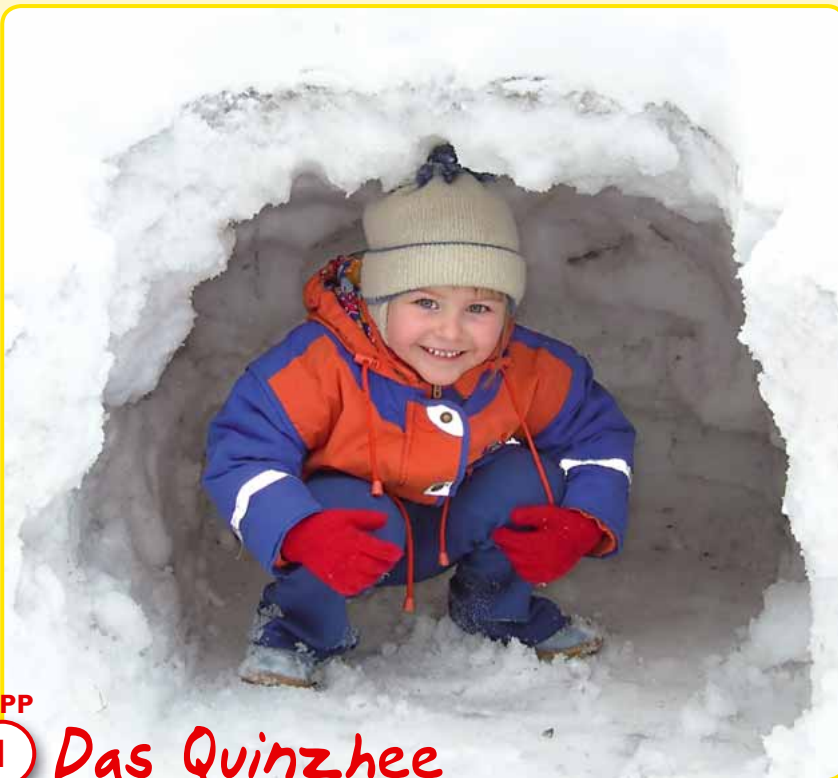
So macht Bewegung Spass!



Februar 2008

Tipps für die ganze Familie

Was gibt es in den Wintermonaten Schöneres, als die Stunden draussen im Schnee zu verbringen. Die eingeschneite Natur bietet tausend Möglichkeiten, sich an der frischen Luft auszutoben: Beim Bau von «Schneemenschen» ist Kreativität gefragt, beim Iglubau Ausdauer.



TIPP

① Das Quinzhee

Die Iglus mit dem lustigen Namen stammen aus Kanada. Alles, was es dazu braucht: viel Schnee. Alle helfen mit, den Schnee auf der Grösse des Iglu-Grundrisses festzustampfen. Danach heisst es schaufeln. Ein 1,5 Meter hoher, runder Schneeberg muss aufgeschüttet und immer wieder festgeklopft werden. Nun muss sich der Schnee erst ein bisschen setzen. Die ideale Gelegenheit für eine Stärkung oder eine wilde Schneeballschlacht. Höhlen

Sie jetzt zusammen mit den Kindern das Iglu von innen aus. Darauf achten, dass die Wände mindestens 50 cm dick sind.

Allgemeine Tipps für den Iglubau
Wichtig: Je grösser das Iglu, desto länger geht es, bis es durch die Körpertemperatur erwärmt ist. Der Eingang des Iglus sollte immer tiefer als der Schlaf- oder Aufenthaltsplatz sein, da sonst die erwärmte Luft entweicht.

Bewegungsbereiche:

Schneespiele fördern den ganzen Körper: den Oberkörper beim Schneeschaufeln, die Beinmuskulatur beim Schneestampfen, die Geschicklichkeit beim Schneeballwerfen.

Sicherheit: Das Iglu nicht in einer lawingefährdeten Zone aufbauen. Und: Das Iglu kann auch von alleine einstürzen. Darum nie alleine bauen. Nehmen Sie keine Kerzen ins Innere der Iglus und lassen Sie Ihre Kinder keinesfalls unbeaufsichtigt darin übernachten.

Alter: ab 7 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Warme, wasserdichte Kleidung
- * Hilfsmittel (z.B. Schaufel)
- * Dekorationsgegenstände (Steine, Äste)



TIPP

2

Schneefamilie bauen

Wer baut den originellsten «Schneemenschen»? Aus der weissen Pracht entstehen schneeweisse Ebenbilder für Vater, Mutter und Kinder. Die ganze Familie gestaltet mit und verziert die Figuren dem Vorbild entsprechend mit typischen (schneeresistenten) Kleidungsstücken: Der «Schneemann» erhält die Kappe des Vaters, die «Schneefrau» die Handschuhe der Mutter usw. Gewonnen hat der, dessen Figur am witzigsten aussieht und dem Vorbild am ähnlichsten sieht.

Bewegungsbereiche: Schneespiele tun dem ganzen Körper gut. Gefragt sind Ausdauer, Kraft – und Kreativität.

Sicherheit: Gerade nasser Schnee kann sehr schwer werden. Beachten Sie, wenn Sie für die Kinder Schnee heben, dass Sie kein hohles Kreuz machen.

Alter: ab 4 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Warme, wasserdichte Kleidung
- * Hilfsmittel (z.B. Schaufel)
- * Dekorationsgegenstände (Karotten, Steine, Kleidungsstücke)

Es liegt kein Schnee oder es stürmt und schneit zu stark? Mit einem lustigen Spiel können Ihre Kinder sich auch in der warmen Wohnung austoben.



Schlechtwetterprogramm: Kochlöffelhockey

TIPP

3

So wird der Gang in der Wohnung zum – gefahrlosen – Hockeyfeld: An den Enden des Ganges je zwei Pantoffeln als Tore aufstellen. Der Kochlöffel wird zum Hockeyschläger. Damit lässt sich ein kleiner, weicher Ball über den Boden dribbeln. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball flach durchs Ziel rollt. Wer erzielt zuerst fünf Tore?

Bewegungsbereiche: Das Kochlöffelhockey fördert die Geschicklichkeit auf allen Ebenen.

Sicherheit: Nur weiche und eher leichte Bälle verwenden – sie erreichen keine allzu hohe Geschwindigkeit.

Alter: ab 4 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Kochlöffel
- * Kleiner, weicher und leichter Ball
- * Pantoffeln oder Ähnliches für die Markierung der Tore