

Knorr

So macht Bewegung Spass!



April 2008

Tipps für die ganze Familie

**Der April macht was er will!
Er ist aber auch der Monat, in dem man ab und zu bereits so richtig warme
Temperaturen messen kann. Also nichts wie raus aus dem Haus!**



Bewegungsbereiche: Das Spielen im Wald fördert die Kinder in verschiedenen Bereichen: Der unebene Waldboden erfordert beim Laufen hohe Geschicklichkeit. Bewegung an der frischen Luft tut zudem gut und stärkt das körpereigene Abwehrsystem.

Sicherheit: Prüfen Sie Ihre Fahrräder bevor Sie die erste Velotour unternehmen: Haben die Reifen genügend Luft? Sind die Bremsen richtig eingestellt? Ist die Kette geschmiert? Haben Sie eine aktuelle Fahrradvisette?

Fahre Sie auf der Strasse nicht nebeneinander, sondern hintereinander. Noch mehr Spass macht das Velo fahren natürlich auf Velowegen.

Vergessen Sie den Velohelm nicht! Verwenden Sie fürs Anfeuern nur natürliche Materialien: Mit Zeitungspapier, Kleinholz und eventuell Tannzapfen ist Feuer entfachen ein Kinderspiel.

Alter: In jedem Alter möglich!

TIPP

① Vita-Parcours

Ziehen Sie sich dem Wetter entsprechend an und fahren Sie mit dem Velo zum nächsten Vita-Parcours. Die ganze Familie geht dann auf die Runde. Zusammen mit anderen Familien macht dieser Ausflug doppelt so

viel Spass: Es laufen mehrere Elternteile und die älteren Kinder gemeinsam den Vita-Parcours ab, während die restlichen Eltern mit den kleineren Kindern im Wald spielen.



TIPP

2 Tannzapfen-Golf

Suchen Sie sich rund um den Wald am Vita-Parcours einen Ast oder Stock, der sich als Natur-Golfschläger eignet. Nachdem Sie ein paar Tannzapfen als Golfbälle gesammelt haben, geht's los: Wer schafft den weitesten Abschlag? Wer kann den Tannzapfen über ein kleines Bächlein schlagen? Wer trifft mit den wenigsten Schlägen auf ein vorher abgemachtes Ziel?

Ausrüstung/Material:

- * Dem Wetter angepasste Kleidung

Bewegungsbereiche: Spielen im Wald fördert Kinder in allen Bereichen: Der unebene Waldboden erfordert beim Laufen hohe Geschicklichkeit. Bewegung an der frischen Luft tut zudem gut und stärkt das körpereigene Abwehrsystem.

Sicherheit: Stehen Sie immer in angemessenem Abstand hinter dem Spieler, der gerade abschlägt. Tannzapfen sind beim Abschlag noch schwieriger zu kontrollieren als echte Golfbälle!

Alter: Ab vier Jahren



TIPP

3

Guggelikampf

Wer ist der Stärkste in Ihrer Familie? Beim Guggelikampf geht's aber neben Durchsetzungskraft auch um gutes Stehvermögen: Stehen Sie sich zu zweit gegenüber und verschränken Sie die Arme vor der Brust.

Nun springen Sie auf einem Bein und versuchen, den Partner über eine vorher definierte Grenzlinie abzudrängen. Wem gelingt es zuerst? Ist Mami oder Papi stärker? Schlägt der kleine Bruder den grossen?

Bewegungsbereiche: Der Guggelikampf fördert neben dem Gleichgewicht auch die Sprungmuskulatur und die Haltemuskulatur rund um die Wirbelsäule!

Sicherheit: Beginnen Sie erst auf Kommando mit dem Kampf, so sind beide Kontrahenten wirklich bereit!

Alter: Ab 3 Jahren