

Heute kommen Ideen für

draußen

Einstieg: Bärenjagd

So funktioniert es: Ihr geht heute gemeinsam auf Bärenjagd. Dafür erzählt einer die Geschichte und die anderen machen Bewegungen.

Grundvers (nach jedem Vers wiederholen):

Wir gehen auf die Bärenjagd,
wir haben keine Angst,
wir haben ein gutes Gewehr dabei,
und ein scharfes Schwert.

-> gehen auf der Stelle
-> Kopf schütteln und mit den Händen eine Abwehrhaltung
-> Gewehrbewegung
-> an die Hosentasche klopfen

Verse:

Doch, was ist das?
Das ist Gras! *
Langes, nasses Gras.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht drüber weg.
Man muss mitten hinein.
Wischel, waschel,
wischel, waschel,
wischel, waschel.

-> mit den Händen ein Fernglas bilden oder flache Hand über den Augen
-> mit den Händen vorbei zeigen
-> mit den Händen eine Wellenbewegung nach unten
-> mit den Händen eine Wellenbewegung nach oben
-> mit den Händen eine Bewegung gerade aus nach vorn
-> mit den Händen die „Grashalme“ zur Seite streifen

*

Das ist ein Fluss!
Ein breiter, kalter Fluss.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht drüber weg.
Man muss mitten hinein.
Plitsch, platsch,
plitsch, platsch,
plitsch, platsch.

-> gleich wie bei Gras
-> laufen wie ein Pinguin oder hüpfen

*

Das ist Schlamm.
Matschiger, glitschiger Schlamm.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht drüber weg.
Man muss mitten hinein.
Quietsch, quaatsch,
quietsch, quaatsch,
quietsch, quaatsch.

-> gleich wie bei Gras
-> im 4-füßler Stand laufen und dabei die Hände und Füße langsam in die Luft nehmen, wie wenn Schlamm dran wäre

*

Das ist ein Berg.
Ein großer, hoher Berg.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht mitten hindurch.
Man muss oben drüber
Kletter, kletter,
kletter, kletter,
kletter, kletter.

-> gleich wie bei Gras (Veränderung bei mitten durch und oben drüber)
-> Kletterbewegung machen

*

Das ist ein Schneesturm.
Ein heftiger, kräftiger Schneesturm.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht drüber weg.
Man muss mitten hinein.
Huuuh, wuuuh,
huuuh, wuuuh,
huuuh, wuuuh.

-> gleich wie bei Gras
-> im Kreis drehen oder auf dem Boden rollen

*

Das ist eine Höhle.
Eine große, finstere Höhle.
Man kann nicht dran vorbei.
Man kann nicht drunter durch.
Man kann nicht drüber weg.
Man muss mitten hinein.
Tipp, tapp,
tipp, tapp,
tipp, tapp.

-> gleich wie bei Gras
-> auf Zehenspitzen laufen

Doch, was ist das?
Eine glänzende, nasse Nase!
Zwei große, pelzige Ohren!
Zwei große, runde Augen!
Es ist ein Bär!!!
Schnell zurück!
Durch die Höhle: Tipp, tapp, tipp, tapp, tipp, tapp!
Durch den Schneesturm: Huuuh, wuuuh, huuuh, wuuuh, huuuh, wuuuh!
Über den Berg: Kletter, kletter, kletter, kletter, kletter, kletter!
Durch den Schlamm: Quietsch, quaatsch, quietsch, quaatsch, quietsch, quaatsch!
Durch den Fluss: Plitsch, platsch, plitsch, platsch, plitsch, platsch!
Durch das Gras: Wischel, waschel, wischel, waschel, wischel, waschel.
Und nach Hause
Puh, das haben wir gerade noch geschafft!
Wann gehen wir wieder auf die Bärenjagd?

-> flüstern und mit den Fingern eine Fühlbewegung machen
-> SCHREIEN
-> Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge

Fahrradparkour

Du benötigst: Fahrrad, Kreide, Steine, Holzbrett, Stab

Aufbau: Suche dir einen Platz der Autofrei ist oder von wenig Autos befahren wird. Lege eine Stecke fest und zeichne diese mit der Kreide nach. Baue auch die anderen Gegenstände ein z.B. Steine zum Slalom fahren, Holzbrett zum darauf entlangfahren, Stab als Tunnel. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

So funktioniert es: Fahre die Strecke entlang und schau, dass du alle Hindernisse bewältigst. Je öfters du den Parkour fährst desto leichter wird es gehen. Gerne könnt ihr die Strecke auch in die andere Richtung fahren.

Kein Wettrennen gegeneinander!

Spritzpistolenduell – an heißen Tagen

Du brauchst: eine Spritzpistole pro Person, Eimer mit Wasser, Kreide

So funktioniert es: In der Mitte aller Mitspieler steht ein Eimer mit Wasser. Nur dort darf die Spritzpistole aufgefüllt werden. Bevor es losgeht, sucht sich jeder einen geeigneten Platz. Dieser wird durch einen Kreidekreis markiert. Von jedem Kreidekreis führt eine Linie zur Wasserstelle und eine andere wieder zurück. Bewegen darf man sich nur auf den Linien. Der eigene Platz ist ein Ruheplatz. Hier darfst du nicht nass gespritzt werden.

Auf Startsignal werden die Spritzpistole aufgefüllt und auf andere Personen, die auch auf den Wegen unterwegs sind geschossen. Wenn der Abstand zu groß ist, können weitere Wege eingezeichnet werden.

Waldmemory

So funktioniert es: Eine Person sammelt 15 – 20 Naturgegenstände zusammen, ohne dass sie die anderen Mitspieler sehen. Diese werden an einem Platz ausgelegt. Danach dürfen die Mitspieler diese Gegenstände für 45 – 60 Sekunden anschauen. Nach dieser Zeit werden die Naturgegenstände zugedeckt und jeder sucht die gleichen Gegenstände in der Natur zusammen.

Findet jeder jeden Naturgegenstand?

Murmelbahn

Du brauchst: Naturmaterialien, Ball

So funktioniert es: Sucht euch einen leicht abfallenden Hügel. Hier baut ihr mit Naturgegenständen eine Murmelbahn. Mit Hölzer könnt ihr einen Richtungswechsel erzeugen, mit Steinen könnt ihr Abzweigungen bilden und dann 2 Wege bauen, ... Eure ganzen Ideen könnt ihr umsetzen und bestimmt kommen auch noch Einfälle während des Bauens. Wenn ihr fertig seid, lasst den Ball durch eure Bahn flitzen und verbessert falls nötig.

Ich wünsche viel Spaß beim Spielen.

Fragen, Anregungen oder Feedback können Sie mir gerne zukommen lassen.

Tina Geiwitz – Sportfachkraft - m.geiwitz@jeh-seitz.de