

**„Wir ziehen los und nehmen mit...“:**

**Bewegungsparcours to go- der etwas andere Familienspaziergang**

benötigte Materialien:

- Stöcke (können auch während dem Spaziergang gesammelt werden)
- Seil/Schnur
- Steine
- Lupe
- Straßenmalkreide
- Bälle

Ideen:

- einen Hindernislauf mit Stöcken, der Schnur/dem Seil und Steinen aufbauen und durchführen (dies ist natürlich nur auf Plätzen möglich, bei denen nicht viele Leute zu Fuß unterwegs sind). Der Hindernislauf kann nach Belieben gestaltet und variiert werden
- Wettlauf durch Regenpfützen: Wer schafft es am schnellsten innerhalb von zwei Minuten durch die meisten Regenpfützen zu rennen?
- über Baumstämme balancieren
- Wettbewerb: Wer sammelt die meisten Steine, Blätter usw. innerhalb von 2 Minuten?
- Wetthüpfen auf einem oder zwei Beinen
- Schattenfange: Bei diesem Bewegungsspiel muss nicht die Person selbst sondern deren Schatten gefangen werden. Konnte der Schatten gefangen werden, wird der Fänger zum Gejagten.
- Wer entdeckt erste Tierspuren im Matsch? Gemeinsam mit einer Lupe ausgestattet kann man sich auf Spurensuche im Freien begeben. Ein Buch, welches einzelne Spuren näher erläutert, kann sich hierbei als hilfreich erweisen.
- Wer entdeckt die meisten Tiere innerhalb einer gewissen Strecke?
- Hüpfspiele mit Straßenmalkreide aufzeichnen und einen Stein in eines der eingezeichneten Felder legen. Das entsprechende Feld mit dem Stein muss übersprungen werden. Gewonnen hat, wer mit den wenigsten Sprüngen das Ende erreicht. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Sprünge auf einen oder zwei Beinen variiert werden.
- Bälleweitwurf: Wer kann den Ball am weitesten werfen?

Es gilt bei der Durchführung die individuelle Entwicklung, das Alter der Kinder und die Gegebenheiten vor Ort zu beachten. Bewegung fördert und fordert die Wahrnehmung, das Gleichgewicht, die Koordination, die Konzentration und die Ausdauer der Kinder. Oft entwickeln Kinder selbst noch weitere kreative Bewegungsideen. Natürlich können die oben angeführten Materialien auch durch andere Gegenstände ersetzt werden.

**Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht die städtische Eltern- und Familienbildung ☺.**