

# Outdoorspiele mit Kids – Im Wald: Teich

Diese Übung zielt auf die Kräftigung der Muskulatur ab. Die Kinder spielen dabei eine Variation von Seilziehen.

Ein etwa 15 Meter langes Seil wird an den Enden zusammengeknüpft. Die Kinder stehen ausserhalb des Seilkreises und halten sich mit beiden Händen daran fest. In der Kreismitte wird am Boden mit einem etwa 3 Meter langen Seil ein zweiter Kreis (Teich) ausgelegt.

Auf Kommando ziehen alle Kinder am Seil. Wenn ein Kind den Teich betritt, beginnt das Spiel erneut.



## Variationen

- Die Kinder halten sich nur mit einer Hand (alle die rechte Hand oder alle gleichzeitig die linke Hand) am Seil fest.
- Dito: Auf Kommando springen alle Kinder in dieselbe Richtung. Der Kreis setzt sich zuerst langsam und dann immer schneller in Bewegung.

**Material:** Seile



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**