

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Mittwoch – Outdoorspiele

Ob im Wald, auf dem Spielplatz, auf einem Rasen oder einem Hartplatz: Mit motivierenden Spielen und Übungsformen lassen sich verschiedene Aspekte mit Kindern trainieren. Mit Sinneseindrücken soll auf vielseitige Art gespielt werden, was die Wahrnehmung auf ganzheitliche Weise fordert und fördert. Es ist deshalb eine Bereicherung, die gewohnte Umgebung hin und wieder zu verlassen und andere (Bewegungs-)Räume zu entdecken!

Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen.
- Cool Down: Entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

Im Wald

Tannzapfen-Hamster



Die Kinder entdecken die Umgebung und regen das Herz-Kreislauf-System an. Dazu werden sie in Gruppen (z.B. Paare) eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie sammeln in vorgegebener Zeit möglichst viele Tannzapfen und deponieren sie im Nest. Pro Lauf nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Tannzapfen?

Variationen

- Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln Zielwerfen auf Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen.
- Zu zweit: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Team kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren?
- Boccia in Kleingruppen. Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?

Material: Tannzapfen

Nest füllen



Die Kinder regen das Herz-Kreislauf-System an und trainieren die Merkfähigkeit. Dazu sammeln sie zehn unterschiedliche Gegenstände und bringen sie in ihr Nest. Pro Lauf nur ein Gegenstand. Die Kinder prägen sich die Gegenstände ein. Ein Kind der Zweiergruppe läuft eine vorgegebene Runde. Das andere Kind entfernt einen Gegenstand aus dem Nest. Das rückkehrende Kind muss nun herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.

Variationen

- Aufgabe des bestohlenen Kindes variieren: Augen schliessen und auf 10 zählen, 20 × Seilspringen, 10 Bäume berühren.
- Ein Kind legt sich bäuchlings hin. Das andere legt ihm einen Gegenstand auf einen Körperteil. Das liegende Kind errät Gegenstand und nennt den Körperteil nennen, auf dem er sich befindet.
- Die Kinder bauen mit den gesammelten Gegenständen ein Kunstwerk.

Material: Springseile, verschiedene Gegenstände

Hartplatz, Rasen, Spielplatz

Wäschklammernfangis



Die Reaktion und Schnelligkeit der Kinder wird in dieser Übung zu zweit gefordert. Dazu erhält jedes Kind drei Wäscheklammern und steckt sich diese an die Kleidung. Ziel ist es, die Wäscheklammern des anderen Kindes zu ergattern. Diese müssen ebenfalls gut sichtbar an der Kleidung befestigt werden. Wer schafft es, am meisten Wäscheklammern zu sammeln?

Variationen

- Alle Kinder erhalten drei Wäscheklammern. Es gilt, die Klammern so schnell wie möglich loszuwerden, ohne dabei von anderen Kindern Klammern angesteckt zu bekommen.
- Die Wäscheklammern durch Seile oder Spielbänder ersetzen.

Material: Wäscheklammern, Seile oder Spielbänder

Schattenspiel



Während dieses Fangspiels trainieren die Kinder auf spielerische Art und Weise die Schnelligkeit und schulen die Orientierungsfähigkeit. Dazu spielen sie in Zweiergruppen Schattenfangis: Der Fänger versucht, auf den Schatten des anderen Kindes zu stehen.

Variationen

- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere Kind imitiert das Schattenbild.
- Mit den Schatten Figuren darstellen.

Bemerkung: Jüngere Kinder, die noch eine schlecht ausgebildete Orientierungsfähigkeit in der Gruppe haben, sollen behutsam an dieses Spiel herangeführt werden, um Zusammenstöße zu verhindern.

Mehr Outdoorspiele

- [Hartplatz, Rasen, Spielplatz](#)
- [Im Wald](#)
- [Mit Wasser, am Wasser](#)
- [Im Wasser](#)

- Im Schnee
- Im Eis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO