

# **Spiele im Wald, auf der Wiese, beim Spaziergang...**

## **1. Wald, - oder Wiesenmikado:**

- 20 - 30cm lange (möglichst gerade) Äste sammeln
- Im Wald, auf der Wiese eine glatte Oberfläche suchen
- Die Äste darauf anordnen/oben zusammenfassen und fallen lassen und „Mikado“ spielen

## **2. „Trimm - Dich - Fit“**

Der „Fitnesstrainer“ gibt die Übungen vor

**Beispiele:**

- Über Baumstämme und/oder Äste hüpfen
- Slalom um die Bäume laufen
- „Hampelmänner“ machen
- Auf einem Bein hüpfen
- Weitsprung

Trinken nicht vergessen

## **3. „Lausch mal“**

- Hinsetzen, die Augen schließen und ganz bewusst lauschen, was man alles hört. Die Umgebung bewusst wahrnehmen.

Beispiel: „Was hast du gehört“? „Und was hörst du noch“?

## **4. Luftballon Tennis**

- Luftballon aufblasen und die Hände als Tennisschläger benutzen
- Der Ball darf nicht den Boden berühren