

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