

Spielideen für Wanderungen und Spaziergänge

„Komm mit in das gesunde Boot“





© Copyright Ulm 2021

Universität Ulm
Projektgruppe „Komm mit in das gesunde Boot“
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Universitätsklinikum Ulm – Haus 58/33
Frauensteige 6
89075 Ulm



Spaziergänge auf dem Land und in der Stadt

Spaziergang mit Aufgaben

Wenn es den Kindern beim Spaziergehen einmal langweilig wird, kann man den Kindern als weiteren Anreiz verschiedene Aufgaben stellen, z.B.:

- Wer ist am schnellsten an der nächsten Laterne?
- Die Kinder hüpfen auf dem rechten Bein und anschließend auf dem linken Bein.
- Verschiedene Gangarten können ausprobiert werden: Seitgalopp, rückwärtsgehen, auf den Zehenspitzen oder auf den Fersen gehen, etc.
- Alle Kinder gehen 10 Schritte nach vorne und machen dann einen Schritt zurück und zählen dann wieder von vorne los.
- Die Kinder laufen im Zickzack.
- Die Kinder singen gemeinsam ein Lied.

Piraten-Kolonie

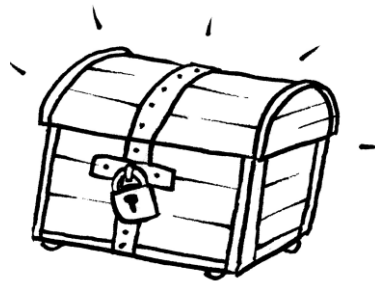
Bei diesem Spiel machen die Kinder verschiedene Bewegungen nach (z.B. im Zick-Zack laufen, um einen Baum herum laufen, etc.). Ein Kind läuft voraus und die anderen Kinder laufen hinterher und imitieren die Bewegungen. Danach werden die Rollen getauscht.

Welche Wege gibt es noch?

Bei diesem Spiel sollen die Kinder sich einmal andere Wege ausdenken, z.B. zum Spielplatz oder Supermarkt. Dabei kann man sich die ungewohnte Umgebung einmal ganz genau ansehen. Wie heißen die Straßennamen? Kenne ich jemanden, der in dieser Straße wohnt? Wer wird uns auf unserem Weg begegnen? Wie sehen die Häuser, Bäume und Blumen aus? Was gibt es hier Neues zu entdecken?

Piratenschatz

Heute wird eine Schatzsuche unternommen: Hierzu überlegen sich die Kinder fünf Gegenstände, die sie auf ihrer Schatzsuche benötigen (z.B. Kompass, Sonnenhut, Schaufel, etc.) und malen diese auf Kärtchen auf. Die Betreuungsperson versteckt nun vor dem Spaziergang alle Kärtchen entlang des Weges. Es ist auch möglich, die Kinder während des Spazierganges abzulenken und eine weitere Betreuungsperson versteckt unauffällig die Kärtchen unterwegs. Schaffen es die Kinder während des Spazierganges alle benötigten Gegenstände zu finden? Zum Schluss kann ein „kleiner Schatz“ von der Betreuungsperson versteckt werden, den die Kinder letztendlich finden sollen.



Schätz-Wettbewerb

Um einen Spaziergang für Kinder interessanter zu gestalten, können den Kindern verschiedene Aufgaben mit auf den Weg gegeben bzw. die Aufgaben auch gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Dafür benötigt man einen Zettel und einen Stift. Folgende Fragen sollen die Kinder nun vor dem Spaziergang einschätzen:

- Wie viele Spaziergänger begegnen uns auf unserem Spaziergang?
- Wie viele Katzen sehen wir auf unserem Spaziergang?
- Wie viele Schritte laufen wir vom Schulhaus bis zur ersten Bushaltestelle?
- Wie viele Zebrastreifen werden wir überqueren?
- Welches Kind / Welche Gruppe wird die Fragen am besten beantworten?

Es hat das Kind gewonnen, das die meisten Fragen zum Spaziergang am besten beantworten konnte.

Aufgepasst – Zahlen!

Bei diesem Spiel sollen die Kinder während einer Wanderung oder eines Spazierganges besonders auf Zahlen achten, die ihnen auf dem Weg begegnen, z.B. auf einem Autokennzeichen, an Hausnummern oder auf Reklametafeln.

Variation: Für jede gefundene Schnapszahl erhält man einen Punkt.

Verrückte Straßen

Die Kinder denken sich bei diesem Spiel verrückte Straßen aus, d.h. dass sich die Kinder für jede Straße eine andere Aufgabe überlegen z.B.: „Wir befinden uns heute in der...“ (z.B. Fangstraße, Hüpfstraße, Lachstraße oder Stillestraße). Die verrückten Straßen werden vorher auf Kärtchen aufgeschrieben und bei jeder neuen Straße wird ein Kärtchen gezogen und die Aufgabe gemeinsam erfüllt.

Stadterkundung

Vorab sollten Postkarten oder Bilder mit Motiven, wie einer Statue, einem Park, einer Kirche, einer Burg, etc. aus der jeweiligen Stadt bzw. Umgebung besorgt werden. Die Kinder ziehen nun aus einer beliebigen Anzahl an Postkarten ein Motiv heraus, dass das gemeinsame Ausflugsziel bestimmt.

Schnupperspaziergang

Bei einem Ausflug auf den Markt bietet sich ein „Schnupperspaziergang“ an. Die Kinder können an verschiedenen Kräutern, Obst- und Gemüsesorten riechen. Einen Schnupperspaziergang kann man natürlich auch im Wald machen und dort die Kinder an verschiedenen Blumen und Sträuchern schnuppern lassen.



Die Piratengruppe

Die Kinder malen verschiedene Motive auf Pappkarton aus (z.B. Finn, Fine oder die Seegurke) und schneiden diese anschließend aus. Vor der nächsten Wanderung werden die Figuren von der Betreuungsperson versteckt, z.B. hinter einem Baum, unter einer Bank, an einem Ast hängend. Das Kind mit den meisten gefundenen Piratenbildern hat gewonnen.

Unser Baum

Die Betreuungsperson wählt zusammen mit den Kindern einen bestimmten Baum in der Nähe aus, um diesen in gewissen Zeitabständen wieder aufzusuchen. Im Lauf der Jahreszeiten verändert sich nun „unser Baum“: Im Frühling wächst, blüht und gedeiht der Baum, im Sommer sieht man schöne große Blätter, im Herbst tragen die Bäume reife Äpfel, Birnen und Pflaumen, Eicheln oder Kastanien, ihre Blätter färben sich bunt und nach und nach verliert er sie, bis er im Winter nur noch kahle Zweige hat.



Woher kommen die Straßennamen?

Bei einem Spaziergang mit Kindern bietet es sich an, sich einmal die Straßennamen genauer anzusehen. Diese sind oftmals nach berühmten Personen, nach Bäumen oder Vögeln usw. benannt worden. Vielleicht kennen die Kinder auch schon berühmte Persönlichkeiten. Die Persönlichkeiten können gemeinsam besprochen werden, Baum- und Vogelarten gezeigt und erklärt werden.

Wanderungen in den Wald

Der Wald ist Lebensraum für viele Tierarten, Bäume, Sträucher, Blumen, Farne, Moose und Pilze. Aufgrund seiner großen Vielfalt bietet der Wald Kindern und auch Erwachsenen vielfältige Entdeckungsmöglichkeiten. Die Vielfalt zeigt sich beispielsweise durch unterschiedliche Bäume und Sträucher mit ihren verschiedenen Blättern und Früchten. Ein Spaziergang durch den Wald spricht alle Sinne an, indem man z.B. auf den Wind hört, der durch die Bäume und Blätter rauscht oder ein Eichhörnchen entdeckt, das über den Weg huscht, den frischen Duft des Waldes einatmet oder auch behutsam einen Tannenzapfen befühlt. Im Wald lassen sich viele Schätze entdecken und dadurch viele interessante und kindgerechte Spielmöglichkeiten kreieren.

Blätterchaos

Bei diesem Spiel sollen die Kinder möglichst viele verschiedene Blätter sammeln. Das Kind, das die meisten Blätterarten findet, hat gewonnen. Als Alternative können auch möglichst viele Blätter von einer Baumart gesammelt werden.

Variation: Durch die Farbvielfalt im Herbst kann das Spiel erweitert werden: Die Kinder, die z.B. die meisten „gelben“ oder „roten“ Blätter sammeln, haben gewonnen. Dieses Spiel kann alleine, zu zweit oder auch in der Gruppe durchgeführt werden.

Früchtechaos

Funktioniert wie das Spiel „Blätterchaos“. Anstelle von Blättern werden Früchte wie Bucheckern, Eicheln, etc. verwendet.



Spielideen während einer Wanderpause

Formen entdecken

Die Betreuungsperson gibt den Kindern eine beliebige Form vor, die es zu suchen gilt, z.B. etwas Rundes, Ovale, Längliches, etc.

Fühlspaziergang

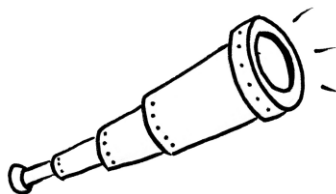
Einem Kind, das die Augen geschlossen bzw. verbunden hat, wird ein Gegenstand in die Hand (z.B. Moos, Rinde, Tannenzapfen, Kastanie) gelegt. Schafft es das Kind zu erraten bzw. zu erfühlen, was sich da in seiner Hand befindet?

Farben entdecken

Die Betreuungsperson nennt eine bestimmte Farbe, die Kinder versuchen nun in einem zuvor abgesprochenen Bereich einen Gegenstand mit dieser Farbe zu finden. Wer zuerst etwas mit der vorgegebenen Farbe findet, bekommt einen Punkt.

Ich sehe was, was du nicht siehst

Die Betreuungsperson oder ein Kind sucht einen Gegenstand im Wald heraus. Die anderen Kinder versuchen durch Erfragen diesen Gegenstand zu entdecken. Dabei werden den Ratenden Tipps gegeben, wie „Ich sehe was, was ihr nicht seht, und das ist groß...!“ Wer den Gegenstand erraten hat, ist als nächstes an der Reihe.



Ich höre was, was du nicht hörst

Die Kinder stellen sich mit geschlossenen Augen im Kreis auf oder setzen sich gemütlich auf einen Baumstamm. Die Betreuungsperson oder ein Kind legt sich auf ein bestimmtes Geräusch fest und sagt nun: „Ich höre was, was ihr nicht hört, und das verrate ich euch nicht.“ Die anderen Kinder versuchen nun das Geräusch zu erraten. Das Kind, das das Geräusch errät, darf sich ein neues Geräusch aussuchen.

Kreativität ist gefragt!

Nachdem die Kinder verschiedenste Materialien des Waldes (z.B. Moos, Steine, kleine Stöcke oder Blätter) gesammelt haben, soll daraus nun ein Kunstwerk entstehen. Vorab sollte die Zeit zum Sammeln und ein festgelegter Bereich zum Suchen vereinbart werden. Als Alternative kann die Betreuungsperson auch einen bestimmten Platz vorgeben, an dem die zuvor gesammelten Materialien aufbewahrt werden können. Im Anschluss kann gemeinsam verglichen werden, welche unterschiedlichen Materialien die Kinder im Wald entdeckt haben. Diese Aufgabe können die Kinder alleine, zu zweit oder aber auch in der Gruppe erfüllen.

Die Betreuungsperson gibt den Kindern die Aufgabe, eine bestimmte Form (z.B. Kreis, Dreieck) aus ihren gesammelten Materialien zu legen. Als Erweiterung lässt man die Kinder nach einem festgelegten Thema basteln, bauen und spielen. Auch diese Aufgabe können die Kinder alleine, zu zweit oder als Gruppenarbeit erfüllen.

Turmbau

Die Kinder sammeln kleine Zweige und Äste (ca. 20 cm lang) und versuchen nun einen Turm daraus zu bauen. Für die Turmkonstruktion werden dabei jeweils zwei Äste waagrecht und parallel einander zugeordnet. In der darüber liegenden Schicht werden die Äste auch parallel, jedoch in einem Winkel von 90° darauf aufgebaut. Die Schichtung erfolgt immer abwechselnd. Wer schafft es den höchsten Turm zu bauen?

Balancierspaß

Ein Baumstamm bietet viele Balanciermöglichkeiten. Es sollte vorher darauf geachtet werden, dass der Baumstamm stabil liegt und nicht wegrollen kann. Die Kinder können nun verschiedene Aufgaben lösen:

- Über den Baumstamm (mit oder ohne Hilfestellung) gehen;
- auf Zehenspitzen gehen
- Rückwärts laufen
- Drehungen machen
- Zwei Kinder versuchen aneinander vorbeizugehen, ohne dass sie vom Baumstamm fallen
- Über den Baumstamm von rechts nach links springen, dabei werden die Hände auf dem Baumstamm abgestützt
- Auf einem Bein stehen; mal rechts, mal links



Wurfspiele

Vorab wird ein Ziel bestimmt, in das die Kinder verschiedene Materialien hineinwerfen oder welches sie treffen sollen. Hierfür können z.B. Tannenzapfen oder kleine Steine verwendet werden.

Versteckspiele

Ein Bereich wird vorab bestimmt, in dem sich die Kinder verstecken. Das Kind, das zuerst entdeckt wurde, wird zum neuen Suchenden.

Fangspiele

Im Freien können viele Fangspiele mit unterschiedlichen Regeln gemacht werden:

- Wer einen Baum berührt, darf nicht gefangen werden.
- Die Kinder, die zu dritt zusammen gehen, dürfen nicht gefangen werden.
- Alle Kinder bewegen sich hüpfend, im Seitgalopp, etc.
- Wer ein Blatt von einem bestimmten Baum oder in einer bestimmten Farbe gefunden hat, darf jemanden befreien.

Bäumchen, wechse dich

Für die Startposition sucht sich jedes Kind einen Baum. Die Bäume sollten möglichst nicht zu weit auseinander stehen. Ein Fänger wird vorab bestimmt. Wenn dieser ruft „Bäumchen, wechse dich“, müssen alle Kinder einen anderen freien Baum suchen. Wer abgeschlagen wird, ist neuer Fänger.



Steinspiel

Zwei Meter von einer Linie entfernt wird ein großer Stein gelegt. Jedes Kind sucht sich fünf kleine Steine. Nun werfen die Kinder nacheinander ihre Steine so nah wie möglich an den großen Stein. Dieser darf jedoch nicht getroffen werden, sonst müssen zwei kleine Steine abgegeben werden. Wenn alle Steine geworfen sind, ist derjenige Sieger, dessen kleiner Stein dem großen Stein am nächsten liegt.

Mulden werfen

In den Boden wird eine kleine Mulde gemacht (z.B. mit dem Schuhabsatz). Neben der Mulde werden rechts und links im Abstand von 5 cm Äste in die Erde gesteckt. Aus 3 m Entfernung werden nun Steine oder Tannenzapfen in die Mulde geworfen. Wer die Mulde trifft hat gewonnen.

Fliegende Steine

Erst ein Stein, dann zwei, drei, vier, fünf Steine werden in die Luft geworfen und wieder aufgefangen. Fällt ein Stein hinunter, ist der nächste Spieler dran.

Variante: Ein Stein wird in die Luft geworfen, die anderen vier Steine liegen auf dem Boden. Können alle Steine aufgehoben werden und der Wurfstein gefangen werden?



Tannenzapfen-Fangen

Mindestens 2 Kinder stehen im Abstand von ca. 10 Metern gegenüber und werfen sich einen Tannenzapfen zu. Gezählt werden die Würfe, die beide Kinder innerhalb von zwei Minuten schaffen, ohne dass der Tannenzapfen zuvor auf den Boden fällt.

Variation: Kreisauflistung. Der Tannenzapfen wird von Kind zu Kind weiter geworfen. Es werden nur die Würfe gezählt, die korrekt gefangen wurden.

Spielideen während einer Wanderpause im Schnee

Schneemann bauen

Alle Kinder bauen gemeinsam einen oder mehrere Schneemänner. Zum Verschönern können die Schneemänner alte Blätter als Haare, Steine als Augen, Stöckchen als Nase usw. bekommen.



Schneeball-Zielwerfen

Die Kinder suchen sich gemeinsam ein geeignetes Ziel aus, das sie versuchen mit Schneebällen zu treffen. Jedes Kind hat fünf Versuche. Das Kind, das am häufigsten das Ziel getroffen hat, hat gewonnen.

Schneefußballparcours

Die Kinder stecken bei einer ca. 20m langen Strecke alle zwei Meter kleine Äste in den Schnee oder markieren die Stellen mit Steinen. Nun wird mit einem Softball der selbstgemachte Slalomparcours durchlaufen. Bei der letzten Markierung wird umgedreht.

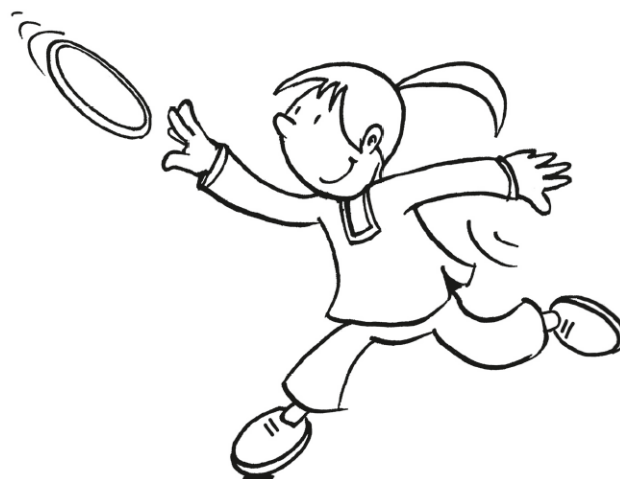
Wanderungen mit Spielzeug

Die Mitnahme verschiedener Spielgeräte kann eine Wanderung für Kinder interessanter gestalten. Hierzu eignen sich z.B. Bälle, Luftballons, Frisbeescheiben, Papierflieger.

Spielgeräte-Golf

Die Aufgabe des Spiels ist es, ein zuvor bestimmtes Ziel (z.B. einen Baum) mit einer Frisbeescheibe oder einem Papierflieger zu treffen. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die jeweils mit dem Spielgerät in Richtung des Ziels werfen. Die Mannschaft läuft nun ihrer Frisbeescheibe hinterher, nimmt diese wieder am Landepunkt auf, um sie weiter zum Ziel zu werfen. Die Mannschaft, die zuerst das Ziel trifft, hat gewonnen.

Variation: Die Mannschaft, die die wenigsten Würfe benötigt, gewinnt das Spiel.



Literatur

Bücher:

Lacis, Elisabeth: Die besten Waldspiele für Kita-Kinder! Verlag an der Ruhr, 2011.

Micklitz, Kerstin: Wandern mit Kind – zu Fuß, per Rad, mit Kanu. Conrad Stein Verlag, 1994.

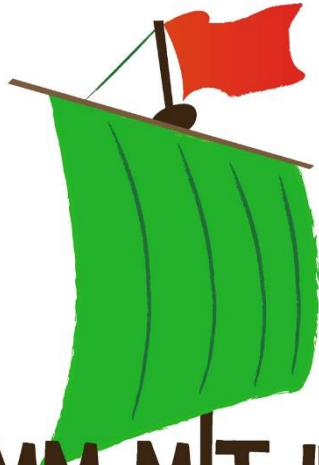
Thiel, Frank & Drücker, Ansgar: Auf Tour in der Natur – das andere Wanderbuch. Deutscher Wanderverlag, 2000.

Internetquellen:

www.spielundzukunft.de/spiele/abenteuer-ausflug/219-spaziergang-einmal-anders-tolle-ideen-fuer-schoene-spaziergaenge

<http://sandra-maria-erdmann.suite101.de/die-natur-beim-spaziergang-im-wald-erleben-a59932>

www.ppkonzepte.de/2011/07/spazieren-freizeitgestaltung-kinder-munchen-freizeit/



**KOMM MIT IN DAS
GESUNDE
BOOT**

Das gesunde Programm der Baden-Württemberg Stiftung

Baden-
Württemberg
Stiftung



WIR STIFTEN ZUKUNFT