



KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

IDEEN FÜR UNTERHALTSAME SPAZIERGÄNGE



Nach Empfehlung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sollen sich Kinder mindestens eine Stunde am Tag aktiv bewegen. Eine Möglichkeit diese Bewegungszeiten zu erreichen, sind zum Beispiel Spaziergänge.



Ideen für Spaziergänge, die allen Spaß machen

Spaziergang mit Aufgaben

Um den Spaziergang spannender zu machen, können verschiedene Aufgaben gestellt werden, z. B.: Wer ist am schnellsten bei der nächsten Laterne? Wir hüpfen zehnmal auf dem rechten, dann zehnmal auf dem linken Bein. Wir probieren verschiedene Gangarten aus: Seitgalopp, rückwärts, Zehenspitzen, Fersen usw.

Farben entdecken

Zu Beginn des Spaziergangs wird eine Farbe bestimmt, die Kinder versuchen nun, auf dem Weg möglichst viel in dieser Farbe zu finden. Alles, was erkannt wird, darf laut benannt werden.

Ich lass mich führen

Ein Familienmitglied bekommt die Augenverbunden und wird von den anderen geführt. Nach 5 Minuten darf es raten, wo man hingegangen ist. Dann ist ein anderes Familienmitglied an der Reihe. Auf dem Weg kann auch die Umgebung erfühlt werden, z. B. Baumstamm, Blätter, Hecke usw.

Unser Spielgerät kommt mit

Die Mitnahme verschiedener Spielgeräte (Bälle, Frisbee usw.) kann einen Spaziergang interessanter gestalten und alle Familienmitglieder zu mehr Bewegung motivieren.

Welche Wege gibt es noch

Es werden andere Weg als sonst ausgewählt, z. B. zum Kindergarten, zum Spielplatz, zum Sportverein, zum Supermarkt. Was gibt es hier Neues zu entdecken?