

KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

SPIELIDEEN MIT WASSER FÜR DEN SOMMER



Bewegung ist wichtig für Kinder und Erwachsene, regelmäßige Bewegung:

- verbessert die Stimmung
- macht fit
- hilft gesund zu bleiben
- vermindert Stress
- fördert das Selbstvertrauen

Spielideen mit Wasser



Wassertransport

Materialien: ein Schwamm o.ä. pro Mannschaft; je 2 Eimer o.ä. pro Mannschaft

Spielanleitung: Zwei Mannschaften (z.B. Eltern gegen Kinder) versuchen aus einem Eimer Wasser einen anderen Eimer, der ca. 5m entfernt steht, zu füllen. Hierfür wird ein Schwamm (oder ähnliches z.B. ein kleines Handtuch) ins Wasser getaucht und zu einer anderen Person geworfen oder getragen, welche dann den Schwamm in den anderen Eimer ausdrückt. Der „leere“ Schwamm wird dann wieder nach vorne geworfen oder gebracht. Die Rundenanzahl oder Dauer wird zuvor festgelegt.

Korken fischen

Materialien: Korken; Wanne o.ä.; ein (kleiner) Sieb; evtl. bunte, wasserfeste Marker

Spielanleitung: In einem größeren Gefäß/Becken schwimmen viele Korken im Wasser. Ziel ist es, nacheinander, mit verbundenen Augen, so viele Korken wie möglich aus dem Wasser fischen. Die Korken können mit farbigen Punkten markiert werden. Bestimmte Farben sind mehr Punkte wert als andere.

Selbstgebastelte Wasserpistole

Materialien: 500ml PET-Flasche mit Verschluss; Korkenzieher

Spielanleitung: In den Verschluss einer leeren PET-Flasche werden 2-3 Löcher eingestochen. Die Wasserflasche wird gefüllt und der Deckel zugeschraubt. Durch das Zusammendrücken der Flasche kommt Wasser durch die Löcher im Deckel heraus.