



Liebe Kids in Action, liebe Eltern,

wir haben ganz viele Bewegungsideen für euch gesammelt und waren im Burgstallwald unterwegs. Auf den folgenden Seiten und im Video findet ihr viele verschiedene Übungen, Spielideen und auch ein kleines Rätsel. Wir hoffen ihr habt Spaß damit!

Die **Route** findet ihr hier und auch als Screenshot hier weiter hinten:

[https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1qY3ZM1HvXlYmvlSrOucmN\\_eSukKvp7GM&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1qY3ZM1HvXlYmvlSrOucmN_eSukKvp7GM&usp=sharing)

Zuerst aber die **Vorbereitung**:

Am besten schaut ihr euch das Video und die Route zu Hause schon mal an. Es gibt Stationen, die fest verbunden sind mit einer Übung und verschiedene Vorschläge, die ihr überall einbauen könnt, wo es euch passt.

Auf der letzten Seite findet ihr noch einen Zettel zum Ausdrucken, den ihr mitnehmen könnt, die Stationen abhaken und Vergleichen, wenn ihr die Runde öfter lauft.

Eine kleine **Packliste**:

- ✓ Feste Schuhe, mit denen ihr euch gut bewegen könnt
- ✓ Zwei Paar Socken oder zwei Jonglierbälle: Socken eignen sich besser, die bleiben liegen
- ✓ Eventuell Handschuhe, falls ihr keine dreckigen Hände mögt
- ✓ Stoppuhr oder Handy
- ✓ Getränke und das was ihr sonst noch braucht für eine Runde im Wald

Ich wünsche euch ganz viel Spaß und falls ihr Fragen habt, immer her damit.

Bleibt gesund und fit!

Ele

↓ Hier findet ihr ein Foto zur Station ↓    ↓ Hier findet ihr eine Beschreibung ↓

#### **AFFE und BÄR**

Kein Foto, dafür ein Video

Bär:

Wir Verwandeln uns in Bären. Setze dir ein Ziel und laufe als Bär auf allen vieren bis dorthin. Du versuchst deinen Rücken, Arme und Beine gestreckt zu lassen und nur deine Fußgelenke zu bewegen.

Affe:

Der Affe bewegt sich seitlich. Gehe in die Hocke und setze deine Hände rechts seitlich vom Körper auf den Boden. Dann hüpfte mit den Füßen seitlich, sodass deine Hände jetzt links vom Körper sind. (Wichtig – Video schauen!)



## Treppe zum Bismarckturm



Hier gibt es zwei Aufgaben:

1. Es geht um **Schnelligkeit**

Laufe so schnell wie du kannst die Treppe nach oben. Aber Vorsicht! Nur so schnell laufen, dass du nicht stolperst.

2. Oben angekommen geht es um **Konzentration**

Versuche die Treppe rückwärts runter zu laufen. Wenn du unsicher bist, kannst du dich am Geländer festhalten.

## Bismarckturm:



Hier ist wieder Konzentration gefordert

Balanciere auf der Mauer um den Turm herum. Deine Eltern können dir die Hand geben, wenn du dich unsicher fühlst.

Versuche auch mal seitlich zu balancieren.







## Römermauer



Jetzt brauchen wir die Socken!

Klettere in das innere des Mauervierecks und baue dir Tore aus Ästen. Immer zwei Äste zusammen gegen die Mauer lehnen bilden ein Tor.

Stelle dich ans andre Ende der Mauer und versuche mit deinen Sockenbällen die Tore zu treffen.



## Kranich, Flamingo und Frosch am Teich



Frosch:

Der Frosch springt aus der Hocke hoch und weit.

Kranich:

Hebe deine Arme hoch, dass sie ein U bilden und gleichzeitig ein Bein.

Stelle das Bein einen Schritt nach vorne vor dir ab und beuge dein anderes Knie so, dass beide Oberschenkel nebeneinander liegen.

Jetzt versuche deinen Bauch auf die Oberschenkel zu legen und mit den Armen um die Oberschenkel zu greifen.

Flamingo (Foto):

Stehe auf einem Bein und rolle deinen Rücken zusammen. Schaffst du es, während du sicher stehst, das Knie mit der Nase zu berühren?

## Treppe zum Parkplatz



Zum Schluss kommt die Schwierigste Übung. Probiere sie in drei Schritten:

1. Krabble auf allen vieren die Treppe nach oben.

2. Krabble auf allen vieren die Treppe von oben nach unten (Foto)

3. für Pofis:

Auf allen vieren Rückwärts die Treppe hoch. (Auch wie auf dem Foto)





## Ratespiel

Wir haben auf der Route 3 Suchbilder fotografiert. Findet ihr sie?



### Ideen für zwischendurch:

Auf dem Weg von Station zu Station könnt ihr z.B.:

- „Ich sehe was was du nicht siehst“ spielen
- „ein Hut, ein Stock ein Regenschirm“
- Tote Bäume/Baumstämme zählen
- ...

Dort wo ihr wollt **Waldmikado** spielen. Das funktioniert so:  
Ihr sucht euch möglichst viele gleich lange, möglichst gerade Stöcke.  
Diese bündelt ihr mit den Händen und lasst sie auseinanderfallen.  
Jetzt dürfen einzelne Stöcke aus dem Haufen gezogen werden.  
Wenn sich ein zweiter Stock bewegt, wird gewechselt.

### Reihenfolge im Video

Affe und Bär

Frosch und Kranich

Optionale Übungen zum Einbauen wo ihr wollt:

Ente, Raupe, Krieger



Kids in Action unterwegs im Burgstallwald





# Kids in Action unterwegs im Wald

Mein Name: \_\_\_\_\_

Heute mache ich die Runde zum \_\_\_\_\_ Mal.

Meine Stationen:

<b>Station:</b>	<b>habe ich geschafft</b>	<b>will ich nochmal machen</b>
Affe und Bär		
Treppe am Bismarckturm		
Balancieren		
Römermauer Zielwerfen		
Tiere am Teich		
Treppe zum Parkplatz		