

Spielplatzchallenge - etwas für die Kleinen

Auf den Spielplätzen gibt es viel zu entdecken – aber hier kann man auch wunderbare Übungen machen!!

Nehmt mit: einen Luftballon, eine ganz lange Wollschnur, einen kleinen Ball

Folgende Dinge könntet ihr ausprobieren:

- Habt Ihr schon mal mit einem Luftballon geschaukelt? Den aufgeblasenen Luftballon an der Schnur befestigen, an der Schaukel und los geht's? Wie hoch kann der Luftballon mit Dir schaukeln? Vielleicht sogar mitrutschen? Oder Mitlaufen, ohne dass er den Boden berührt?
- Der Ball kann viel! Wirf den Ball an einer Rutsche hoch, lass ihn runterrollen und wieder auffangen!
- Schau dich um! Findest Du fünf verschiedene Pflanzen in unmittelbarer Nähe des Spielplatzes? Ein Löwenzahn? Ein Kleeblatt? Lässt sich daraus ein kleiner Blumenstrauß machen?
- Laser Parkour – mit der Schnur zwischen zwei Balken, Bäumen, an der Schaukel Ein Netz bilden. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – die Fäden sollen möglichst quer und durcheinander aufgehängt werden. Jetzt gilt es, den Laser Parkour zu durchqueren – möglichst oft und immer wieder neue Felder! Wie oft kommt ihr durch das Netz in einer Minute, ohne die gleichen Schlupfmöglichkeiten genutzt zu haben?
- Geometrische Figuren legen oder Mandala (wenn ihr viel findet) – macht die Augen auf – rund um den Platz gibt es viel! Blätter, Stöcke, Steine..... Legt damit ein Dreieck oder ein Viereck! Ganz Kreative zaubern ein Kreismandala mit mind. 4/5 verschiedenen Gegenständen!
- Draußen Fit werden! Hast Du schon alle Stationen des Spielplatzes durch? Schaukeln, Rutschen, Wippen? Dann alles einmal im Schnelldurchgang und dann noch zweimal um den Spielplatz – da wirst Du fit!!!
- Zum Schluss noch eine Wurfübung! Findest Du einen Tannenzapfen? Einen Stock? Stell Dich 2 m vor einem Ziel deiner Wahl – kannst Du durch das Ziel werfen? Geht es auch von weiter weg?

Jetzt wirst Du fit!

Toll gemacht!