



SOMMER

Ich bewege mich ausreichend

KLEINE ÜBUNG, UM INNE ZU HALTEN

Pyramide mit Mama und Papa.

Baue mit deinen Eltern menschliche Pyramiden.

1. Klettere auf die Schultern deiner Mama oder deines Papas; hilf dir dabei einzig mit ihren oder seinen Armen, als würdest du dich an den Ästen eines Baumes hochziehen.

Zuerst setzt du dich hin, dann stehst du auf, wobei du dich an den Händen der erwachsenen Person festhältst.

Wenn du dich dazu bereit fühlst, kannst du die Hände loslassen und ihr geht ein bisschen umher...

2. Stell dich wie deine Mama oder dein Papa auf alle Viere.

Jetzt kletterst du – immer noch auf allen Vieren – auf ihren oder seinen Rücken.

Wenn du Lust hast, kannst du versuchen aufzustehen; stütze dich dazu auf dem Beckenknochen deiner Mutter oder deines Vaters ab, um ihrem oder seinem Rücken nicht wehzutun.

3. Erfindet gemeinsam andere menschliche Pyramiden!





SOMMER

Ich bewege mich ausreichend

SPAZIERGANG IN DER NATUR UND NATURRAHMEN BASTELN

1. Sammeln:

Schlage deinen Eltern einen Spaziergang vor. Gemeinsam macht ihr euch auf die Suche nach den Schätzen der Natur...

Das kannst du sammeln: Holz, Steine, Blätter, Eicheln, Federn und noch viel mehr!

Um den Rahmen zu basteln, brauchst du vier gleich grosse Holzstöcke. So hast du eine Erinnerung an den Spaziergang!



2. Basteln:

Zurück Daheim kannst du mit dem Basteln anfangen: Forme ein Viereck aus den vier Holzstöcken, so dass sie überlappen.

Binde nun die Holzstöcke zusammen; lass dir dabei von einer erwachsenen Person helfen.

Jetzt kannst du die Schätze, die du auf dem Spaziergang gesammelt hast, auf den Rahmen kleben. Gut trocknen lassen. Du kannst auch ein Foto in den Rahmen kleben.



SOMMER

Ich bewege mich ausreichend

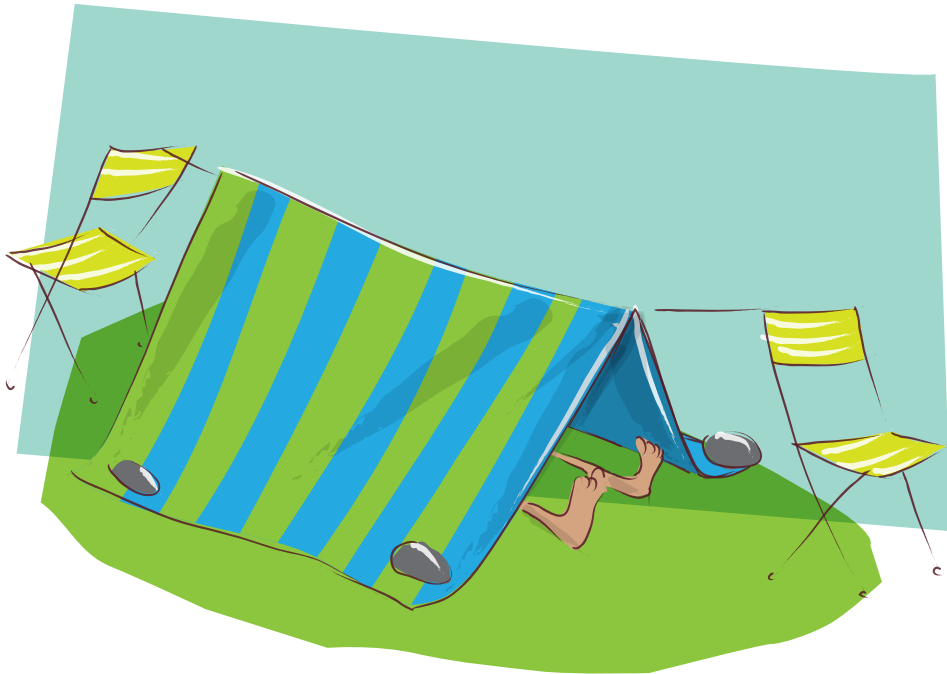
DAS TUCHSPIEL

Wir bauen eine Hütte

Hütten kannst du drinnen oder draussen bauen – das macht Spass!

Benutze dazu einfaches Material, das du zu Hause findest: Stuhl, Tisch, Bett, Decke, Wäscheklammer, Kissen, Baum, Schnur, ... aus diesem Material erbaust du das Gerüst.

Nun kannst du die Hütte noch dekorieren.





SOMMER

Ich bewege mich ausreichend

WASSERSPIELE!

**Du kannst dich auch im Wasser bewegen, deinen Körper spüren...
in der Badewanne, im Schwimmbad, im See, im Meer oder
mit einer Schüssel Wasser im Freien!**

Ein paar einfache Ideen!

Bitte eine erwachsene Person, in deiner Nähe zu bleiben, oder sage ihr, welches Spiel du spielen wirst.

- Versuchen, unter Wasser auf den Boden zu liegen.
- Vom Rand ins Wasser springen.
- Im Wasser rennen.
- Sich mit Händen und Füßen nass spritzen.
- Sich mit einer Giesskanne oder einem Becher Wasser auf den Kopf, die Schultern, den Bauch, ... leeren.
- Sich mit Bechern etwas zu trinken servieren. Einfüllen, ausleeren, umschütten.
- Gegenstände aus dem Wasser fischen, z. B. eine Plastikpuppe.
- Einen Badeenten-Parcours bauen.
- Versuchen, ein bisschen bzw. Längen zu schwimmen.
- Einen Fuss, eine Hand oder den Kopf ins Wasser eintauchen.
- Jemandem unter Wasser Hallo sagen oder versuchen, ihr oder ihm etwas mitzuteilen.
- ...

