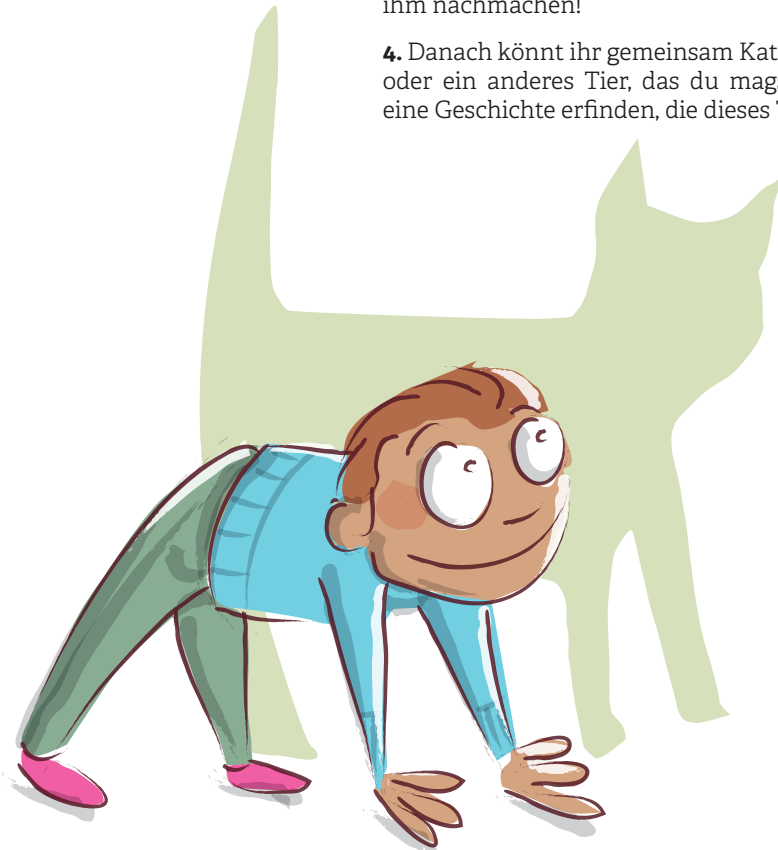




## Ich bewege mich ausreichend

### TIERBEWEGUNGEN NACHAHMEN

1. Ahme ein Tier nach. Hüpfе wie ein Frosch, klettere wie ein Affe, kriechе wie eine Schlange oder gehe auf allen Vieren, wie eine Katze.
2. Bitte deine Mama, deinen Papa oder eine Freundin/einen Freund zu erraten, welches Tier du nachahmst. Danach könnt ihr es gemeinsam nachahmen.
3. Jetzt könnt ihr die Rollen tauschen! Deine Mama, dein Papa oder deine Freundin/dein Freund ahmt ein Tier nach und du musst raten und es ihr oder ihm nachmachen!
4. Danach könnt ihr gemeinsam Katze, Huhn, Löwe oder ein anderes Tier, das du magst, spielen und eine Geschichte erfinden, die dieses Tier erlebt.





## Ich bewege mich ausreichend

### TIERE AUF DEM RÜCKEN SPÜREN

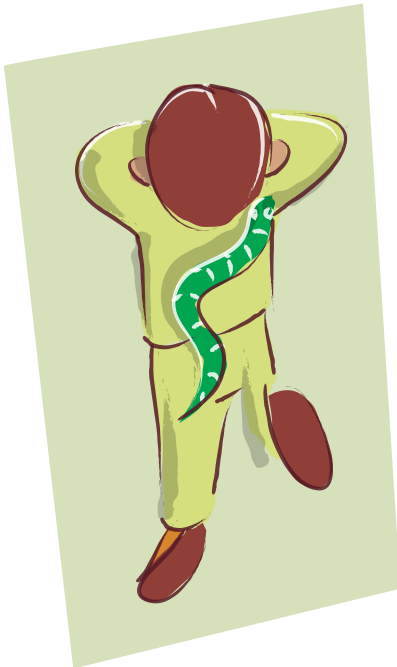
**Ein ruhigeres Spiel, nachdem man sich beim Nachahmen von Tierbewegungen bewegt und Energie abgelassen hat...**

1. Liege auf den Bauch oder sitze auf einen Hocker (man muss deinen Rücken berühren können!).
2. Bitte deine Mama, deinen Papa oder eine Freundin/einen Freund, mit den Händen oder Fingern ein Tier auf deinem Rücken nachzuspielen. Errate, welches es ist. Danach könnt ihr die Rollen tauschen.

#### 3. Ein paar Ideen:

- Imitiere **Bärentatzen**, indem du deine Handflächen abwechselnd von oben nach unten auf den Rücken drückst.
- Schlänge deine Finger wellenförmig **wie eine Schlange** über den Rücken.
- Stell dir vor, deine Finger seien **Ameisen**, indem du mit einem nach dem anderen auf den Rücken deiner Spielkameradin oder deines Spielkameraden schnipst, zuerst von oben nach unten und dann wieder hoch.
- Ahme den **Elefanten** nach, indem du mit der ganzen Hand etwas fester auf beiden Seiten der Wirbelsäule entlang drückst.
- Erfinde andere Tiere, die du sanft mit deinen Händen oder Füßen auf dem Rücken deiner Spielkameradin oder deines Spielkameraden nachahmst.

Ihr könnt zwischen jedem Tier die «Tafel putzen», indem ihr mit beiden Händen mit kreisenden Bewegungen (die Hand zeichnet Kreise) sanft den ganzen Rücken von oben nach unten massiert.





## Ich bewege mich ausreichend

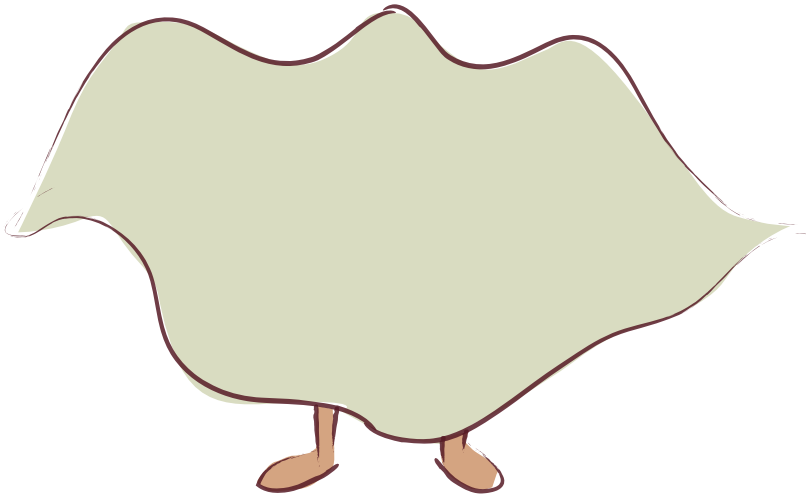
### SICH MIT EINEM TUCH VERKLEIDEN

1. Suche bei dir Zuhause nach einem Stück Stoff (Duvet, Decke, Foulard, ...).
2. Verkleide dich damit.
3. Erfinde und spiele eine Geschichte mit der Figur, die du nun für die Dauer des Spiels bist.

#### Ein paar Ideen:

- Flieg wie ein Vogel davon.
- Werde schön wie ein Prinz oder ein Zauberer mit einem Umhang.
- Bastle dir ein Prinzessinnenkleid.
- Verwandle dich in ein Gespenst.

**Mit ein bisschen Stoff und Fantasie ist alles möglich!**





**Ich bewege mich ausreichend**

## **WALDSPAZIERGANG, HERBSTSCHÄTZE UND GESCHICKLICHKEITSSPIELE!**

**Im Herbst kannst du die Bäume in vielen wunderbaren Farben betrachten: von gelb über grün und braun bis hin zu rot!**

Bitte deine Mama oder deinen Papa, mit dir einen Spaziergang im Wald zu unternehmen.

Dort kannst du:

- Kastanien, Eicheln, Blätter, Moos und Äste sammeln. Damit kannst du eine Collage gestalten oder in einem alten Topf oder in einer Schüssel einen magischen Hexen-trank zubereiten!
- Kastanien, Eicheln oder Steine auf eine Zielscheibe werfen, die du aus vier zu einem Viereck geformten Ästen gebastelt hast.
- Einen Hindernislauf im Wald erfinden (über Wurzeln springen, unter Ästen durchkriechen, rennen, auf einem Baumstamm balancieren, ...).
- Hinter den Bäumen Versteckis spielen.
- Ein Feuer machen, wenn du eine Stelle findest, die von grossen Steinen umgeben ist, und von einer erwachsenen Person begleitet wirst.



**Und: Im Wald kannst du  
ohne Zurückhaltung  
schreien, singen,  
rennen, tanzen!**