

Station 1: Schnell sein

Aufgabe: Steck dir eine Laufstrecke (ca. 5-10m) ab und suche dir genügend Gegenstände zum Transportieren. Das kann alles Mögliche sein (Ideen findest du beim Material). Nun schnapp dir Mama oder/und Papa und bitte sie die Zeit für dich zu stoppen. In 1-2 Minuten versuchst du so viele Gegenstände wie möglich, von einer Seite zur anderen zu transportieren. Wenn du möchtest, kannst du die Anzahl von transportierten Gegenständen auch auf deiner Laufkarte notieren lassen.

Material:

- Transportgegenstände (Bauklötze, zusammengeknülltes Zeitungspapier, Bälle, Kuscheltiere, Korken, Stifte, ...)
- Stoppuhr
- (Markierungen für Laufstrecke)

Variationen:

- Unterschiedliche Laufarten (vorwärts, rückwärts, auf einem Bein)
- Statt Gegenständen kann auch Wasser in kleinen Bechern in ein großes Gefäß transportiert werden (Wassermenge messen)



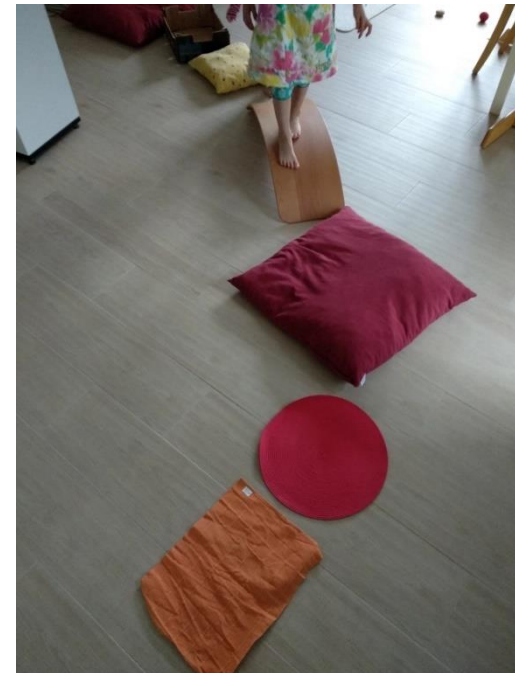
Station 2: Wohnzimmer- und Gartenparcours

Aufgabe: Schnapp dir alles was du an Material finden kannst und bau gemeinsam mit Mama/Papa einen Parcours. Am besten ist es, wenn du kriechen, springen, laufen und Hindernisse überwinden musst. Vielleicht kannst du sogar dein Fahrzeug benutzen? (Bobbycar, Laufrad, ...) Nun durchlaufe gemeinsam mit Mama/Papa den Parcours, so oft du Lust hast!

Material und Anregungen:

- Standfeste Stühle (du kannst z.B. an die Stuhlbeine einen Faden/Seil knoten, über das du drüber springen musst)
- Tisch (eignet sich super zum hindurchkriechen und Höhlen bauen)
- Kissen (zum Balancieren)
- Leere Plastikflaschen (als Slalomparcours)
- Zeitungspapier (zum drüber springen, „Schlittschuhfahren“)

Hinweis: Auf festem Untergrund stabil bauen, Sicherheit beachten!



Station 3: Fühlen

Aufgabe: Zieh dir deine Schuhe und Socken aus und lass dir von Mama oder Papa die Augen verbinden (du kannst sie natürlich auch nur zuhalten). Jetzt lässt du dich über verschiedene Untergründe führen und konzentrierst dich ganz auf deine Füße. Wenn du möchtest, kannst du auch raten, was sich gerade unter deinen Füßen befindet.

Material:

- Waldboden
- Rasen
- Asphalt
- Decke
- Sofa
- Wolle
- Watte
- Goldfolie
- Küchenschwämme
- Zeitungspapier
- Federn
- Tücher
- Lockenwickler
- ...

Tipp: Die kleineren Gegenstände können zum Beispiel in eine Reihe von Schuhkartons gelegt werden.



Station 4: Wurfbude

Aufgabe: Stell dir einen Eimer auf (beliebige Distanz). Dann such dir einen oder verschiedene Bälle/Gegenstände aus. Probiere aus verschiedenen Distanzen diese Bälle in den Eimer zu werfen.

Variationen:

- Stell einen Eierkarton auf. Versuche mit einem Tischtennisball (oder Ähnlichem) in den Karton zu treffen. Du kannst die einzelnen Felder auch mit Punktzahlen beschriften und diese zählen, wenn du Lust hast.
- Toilettenpapier- Dosenwerfen: Bau eine Pyramide aus Toilettenpapierrollen (3 Rollen unten, 2 Rollen in die Mitte und 1 Rolle oben). Jetzt kannst du versuchen möglichst viele Rollen mit einem Ball herunterzuwerfen.

Material:

- Eimer
- Verschiedene Bälle
- Eierkarton
- Tischtennisball
- 6 Rollen Toilettenpapier
- Ball



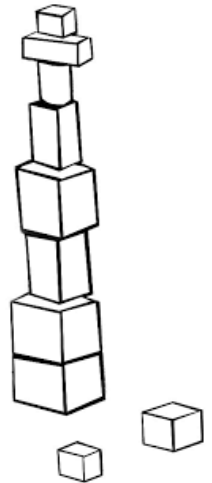
Station 5: Turm bauen

Aufgabe: Such dir gemeinsam mit deinen Eltern möglichst viele Materialien zusammen. Jetzt kannst du gemeinsam mit deinen Eltern versuchen einen möglichst hohen Turm zu bauen. So kommen auch alte Schuhkartons und Joghurtbecher nochmal zum Einsatz!

Material:

- Schuhkartons
- Joghurtbecher
- Sofakissen
- Butterbrotdosen
- Toiletten- und Küchenpapierrollen
- Eierkartons
- Alles was dir sonst noch so einfällt!

TIPP: Auch das Zerstören des Turms kann viel Spaß machen! (Ggf. freuen sich auch Oma/Opa über ein Bild oder Video von deinem Kunstwerk!)



Station 6: Spinnennetz

Aufgabe: Stelle vier Stühle /andere Befestigungsorte in ein Rechteck. Zwischen die Stühle spannst du nun Wolle so, dass ein „Spinnennetz“ entsteht. Deine Aufgabe ist es jetzt, einmal komplett durch das Spinnennetz durchzukriechen/zusteigen. Schaffst du es ohne die Fäden zu berühren?

Material:

- 4 Stühle
- Wolle
- (evtl. Lindt-Osterhasenglöckchen)

TIPP: Gerne kannst du an den Wollfäden kleine Lindt-Osterhasenglöckchen binden, das klingelt so schön beim Berühren!



Station 7: Luftballon- Wettrennen

Aufgabe: Such dir einen Luftballon und einen Gegner (Mama, Papa, Geschwister, ...). Nun puste den Luftballon auf, aber nicht zu groß! Klemme dir den Luftballon zwischen deine Oberschenkel (Falls das zu schwer ist, unter den Arm oder zwischen die gestreckten Hände). Jetzt legt du und dein Gegner eine festgelegte Strecke so schnell wie möglich zurück. Wenn der Luftballon runterfällt, einfach wieder festklemmen und weiter geht's!

Material:

- Min. 2 Luftballons



Station 8: Vertrauen haben

Aufgabe: Lass dir von Mama/Papa die Augen verbinden (wie immer kannst du sie auch nur zuhalten). Jetzt darfst du dich von einer Person, der du vertraust, durch eure Wohnung führen lassen, entweder nur indem sie mit dir spricht oder indem sie dich leicht an den Schultern führt. Gerne darfst du auch kleine Hindernisse einbauen und selbstverständlich kannst du deinen Partner auch mal durch die Wohnung führen, während dieser die Augen verbunden hat.

Material:

- Augenbinde
- Evtl. Kissen, Flaschen, etc.



Station 9: Abfolgen merken

Aufgabe: Suche dir gemeinsam mit deinen Eltern verschiedene Kleingeräte zusammen, optimalerweise ist jedes Gerät mehrmals vorhanden. Nun bittest du deine Eltern eine Abfolge vorzugeben, z.B. Ball-Tuch-Ball- Tuch. Deine Aufgabe ist es nun diese zu vervollständigen. Je nachdem wie gut das klappt, kannst du deine Eltern bitten die Abfolgen länger und schwieriger zu machen.

Material:

- Tücher
- Bierdeckel
- Korken
- Stifte
- Bälle
- Papier
- Bonbons
- ...



Station 10: Bewegungsmemory

Aufgabe: Du verteilst Memorykarten im ganzen Wohnzimmer oder in eurem Garten und suchst dir einen Partner. Nun wird das Spiel wie sonst auch gespielt!

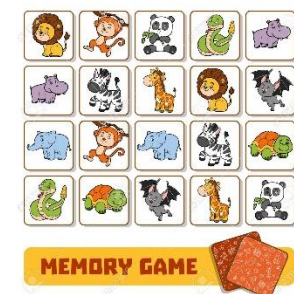
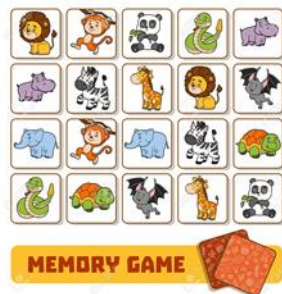
Variationen:

- Du verteilst die Karten an zwei Orte (dabei sollen die Paare getrennt werden, eine Karte jedes Pärchens an Ort 1, die andere an Ort 2). Zwischen den beiden Orten kannst du, wenn du magst, einen Parcours aufbauen (z.B. Slalom). Nun deckst du immer erst eine Karte an Ort 1 auf, läufst dann ggf. durch den Parcours zu Ort 2 und versuchst dort die zugehörige Karte aufzudecken. Dann läufst du zurück und dein Partner ist an der Reihe.

Material:

- Memorykarten
- Für Parcours:
 - Flaschen
 - Kissen
 - ...

TIPP: Bei Variante 1, können deine Eltern zwischendurch die Laufart bestimmen und variieren!



Ersatz- und Zusatzstationen

1) Eierlauf:

Du baust dir im Garten oder im Haus einen individuell gestaltbaren Parcours auf (z.B. Slalom). Nun bekommst du einen Esslöffel in die Hand und darauf wird ein Esslöffel/kleiner Ball positioniert. Anschließend versuchst du so schnell wie möglich, durch den Parcours zu kommen, ohne dass das Ei herunterfällt.

Material:

- Gegenstände um einen Parcours zu bauen (z.B. leere Plastikflaschen, Eimer, ...)
- Esslöffel
- Hartgekochtes Ei (noch besser: Plastik-Ei) / kleinen Ball

2) Kegeln:

Du stellst ein paar leere Plastikflaschen auf. In einer beliebigen Entfernung legst du jetzt ein Seil oder Ähnliches auf den Boden. Jetzt stellst du dich hinter das Seil und versuchst die Flaschen durch Rollen oder Werfen mit einem kleinen Ball abzuräumen. Das kannst du solange machen, wie du Lust hast, einfach Flaschen wieder hinstellen und los geht's!

Material:

- Leere Plastikflaschen
- Ball
- Markierung

3) Sackhüpfen:

Schnapp dir ein paar Pylonen oder Flaschen um einen Slalomparcours aufzubauen. Falls du einen geeigneten Sack (oder einen alten Kopfkissenbezug) hast, schlüpf mit deinen Beinen hinein, gut festhalten und loshüpfen! (am besten auf dem Rasen) Falls du keinen Sack hast, kannst du auch einfach auf beiden Beinen oder auf einem Bein durch den Parcours springen.

Material:

- Sack
- Pylonen/ leere Flaschen

Hinweis: Auf Rutschgefahr achten!

4) Purzelbäume üben

Schnapp dir eine weiche Unterlage und üb mit Mama und Papa Purzelbäume was das Zeug hält!

Material:

- Decke, Rasen, ...

Hinweis: Auf richtige Ausführung achten! (Kinn auf die Brust, runder Rücken!)

5) Schattenlauf

Such dir einen Partner und lauft min. zu zweit hintereinander her. Der vordere Läufer bestimmt die Laufart (Hüpfen, Rückwärts, Seitwärts und was euch noch so einfällt), der Rest macht nach. Zwischendurch abwechseln!

Material:

- Ein wenig Platz

6) Stopptanz

Geht auch prima im Wohnzimmer! Bitte Mama oder Papa Musik anzumachen und bewege dich dazu. Stoppt die Musik, musst du ganz schnell wie eingefroren stehen bleiben. Vielleicht können deine Eltern dir danach eine kleine Aufgabe stellen (z.B. auf allen vieren durchs Wohnzimmer krabbeln, etwas aus Holz mit dem Fuß berühren).

Material:

- Musik und ein wenig Platz

7) Topf schlagen

Schnapp dir eine Augenbinde, einen Topf und einen Kochlöffel! Deine Eltern dürfen diesen Topf jetzt umgedreht im Raum positionieren. Du suchst diesen Topf mithilfe von Richtungsangaben wie „heiß“ und „kalt“. Hast du den Topf gefunden, darfst du dies lautstark zeigen, indem du mit dem Kochlöffel auf den Topf haust. Zusätzlich erwartet dich bestimmt eine Überraschung unter dem Topf.

Material:

- Augenbinde
- Topf
- Kochlöffel
- Evtl. Überraschung 😊