

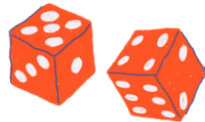
Spiel-Ideen

Karten zum Ausdrucken und Ausschneiden.

Spiel-Idee: Der Boden ist Lava

Alle bewegen sich frei im Raum oder tanzen zu Musik. Bis einer ruft: "Der Boden ist Lava!" Alle müssen nun schnellstens auf etwas steigen oder klettern. Wer den Boden nach 10 Sekunden noch berührt, „verbrennt sich“ und scheidet aus oder erhält einen Strafpunkt.

Für 3 – ca. 20 Spielende, je nach Platz



Spiel-Idee: Schneckenrennen

Das ist mal ein anderes Rennen. Jede/r bewegt sich so langsam wie möglich auf einer Strecke vorwärts. Aber Achtung: Stehen bleiben ist verboten, man muss sich immer ein bisschen bewegen. Wer als Letzte/r ankommt, gewinnt und holt den Schneckenrennen-Sieg!

Für 2 – ca. 10 Spielende



Spiel-Idee: Zeitungstanz

Jedes Kind steht auf einer Zeitungsseite und tanzt zur Musik. Die Musik stoppt, das Zeitungspapier wird einmal gefaltet. Weiter geht's mit Musik und Tanzen, bis die Musik erneut stoppt und gefaltet wird. Wer kann sich am längsten auf dem kleinen Fleck bewegen?

Für 3 – ca. 35 Spielende, je nach Platz

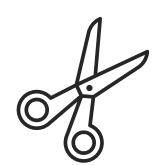


Spiel-Idee: Gummitwist

Zwei Kinder spannen ein Gummiband um ihre Beine, während ein drittes hüpfet und verschiedene Sprünge ausführt. Die Schwierigkeit steigt, wenn das Band höher gespannt wird. Zur Vorbereitung einmal die Sprünge auswählen und ein Gummiband besorgen.

Für 3 – ca. 8 Spielende





Entspannungs-Ideen

Karten zum Ausdrucken und Ausschneiden

Entspannungs-Idee: Fantasiereise

Sich draußen auf eine Wiese, auf eine Bank oder in den Sand legen, die Augen schließen und sich vorstellen: In der Luft zu schweben... Mit Delfinen zu tauchen... An einen magischen Ort reisen... Oder einfach in den Wolkenhimmel schauen. Wohin möchtest du deine Gedanken schicken?



Entspannungs-Idee: Ein Lied singen

Singen macht Spaß und entspannt. Einfach mal dein Lieblingslied laut mitsingen. Oder leise mitsummen, wenn du nicht gern singst. Das macht gute Laune!



Entspannungs-Idee: Waldbaden

Die Natur hilft prima beim Entspannen! Begib dich in den Wald, auf eine Wiese, an einen See oder an einen Ort deiner Wahl. Hauptsache, du kannst hier „eintauchen“ und tief durchatmen. Lausche Vögeln und Geräuschen und spüre der Natur nach.



Entspannungs-Idee: Kneten

Weiche Knete, Salzteig oder Modelliermasse nehmen und Figuren, Kugeln oder Dinge formen. Kneten, Matschen und Drücken der weichen Masse entspannt – und nicht nur die Finger.

