

MATERIAL: Springschnur (wer eine zuhause hat), Stoppuhr/Smartphone

ZIEL: Kinder werden dazu animiert, rauszugehen und an der frischen Luft Aktivitäten/Bewegungen durchzuführen. Durch einen gemeinsamen (Gruppen-) Auftrag wird das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kinder gestärkt.

ZUSAMMENFASSUNG: Die Kinder bekommen verschiedene Aufträge, die sie alleine/in der Familie im Freien erledigen können. Die Ergebnisse der Aufgaben werden notiert, in der Gruppe können die einzelnen Ergebnisse zusammengezählt und somit das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt werden.

METHODE:

Vorbereitung: Los geht's Kinder, ab ins Freie! Die Kinder gehen ins Freie, wo sie genügend Platz haben und keine Gefahren durch Autos, Baustellen etc. bestehen. Nacheinander können etwa folgende Aufgaben ausprobiert werden. Die Resultate der Aufgaben (Anzahl an Schritten, ...) sollen notiert werden.

Aufgaben:

1. Versuch doch mal, eine Minute lang zu gehen, ohne auf die Uhr zu schauen. Rate, wann eine Minute vorbei ist (man kann die Zeit z. B. mit einer Stoppuhr mitlaufen lassen).
2. Versuch doch mal, eine Minute lang zu gehen und überkreuze deine Beine bei jedem Schritt (links über rechts steigen, rechts über links steigen). Rate, wann eine Minute vorbei ist.
3. Versuch doch mal, eine ganze Minute auf einem Bein zu springen und zähle mit, wie viele Sprünge du schaffst (mit einem Timer eine Minute mitstoppen). Schreibe die Anzahl der Sprünge auf.
4. Versuch doch mal, eine Minute so zu gehen, wie du immer gehst und zähle, wie viele Schritte du gehst. Schreibe die Anzahl der Schritte auf.
5. Versuch doch mal, eine Minute so schnell zu gehen, wie du kannst (nicht laufen!) und zähle, wie viele Schritte du gehst. Schreibe die Anzahl der Schritte auf.
6. Versuch doch mal, eine Minute lang beidbeinig zu hüpfen und zähle, wie viele Hüpfen du schaffst. Schreibe die Anzahl der Hüpfen auf.
7. Versuch doch mal, eine Minute lang Hampelmann zu hüpfen und zähl, wie viele Hampelmänner du schaffst. Schreibe die Anzahl der Hampelmänner auf.
8. Versuch doch mal, eine Minute lang mit deiner Springschnur zu springen und zähle, wie viele Sprünge du schaffst. Schreibe die Anzahl der Sprünge auf.
9. Versuch doch mal, ... was dir gerade einfällt für eine Minute zu machen und schreibe dir auf, wie oft du es geschafft hast.

Die Kinder können sich anschließend an die Aktivität (online, telefonisch, ...) darüber austauschen, wie viel sie bei den einzelnen Aufgaben geschafft haben und dann zusammenzählen, wie viel man gemeinsam geschafft hat. Auch kann über neue Aktionen geredet werden, die die Kinder sich selbst ausgedacht haben. **ACHTUNG: es darf kein Konkurrenzdenken entstehen, die Kinder sollen sehen, was sie gemeinsam schaffen und nicht vergleichen, wer mehr geschafft hat!** Dies ist zum Beispiel möglich, indem alle Kinder ihre Ergebnisse vorab an den/die Gruppenleiter/in schicken und diese/r die Ergebnisse schon vor der Stunde zusammenzählt und den Kindern dann präsentiert, oder, ohne Namen zu nennen, diese mit den Kindern zusammenzählt.