

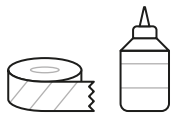
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.



**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

„GESUND UND BUNT“

**OUTDOOR  
BEWEGUNGS-  
SPIELE**



B

## ANLEITUNG

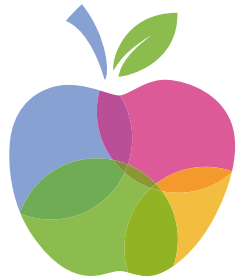
Die Outdoor-Bewegungsspiele sind vor allem als Eisbrecher gedacht. Sie können Impulse geben, die die Kreativität der Familien anstoßen. Die Spielideen richten sich nach den vier Jahreszeiten und nutzen Naturmaterialien, die wohl in jeder Nachbarschaft zu finden sind, aber vielleicht auch erst gesucht werden wollen. In der Natur, im Grünen, aber auch zwischen Häusern können Dinge entdeckt werden, die für Bewegungsspiele genutzt werden können.

Die Spielideen können als Poster ausgedruckt (s. weitere Druckvorlage) und vor dem Spielspaziergang gemeinsam angeschaut oder als „Stolperer“ in Nachbarschaftsbüro ausgehängt werden. „Stolperer“ sind Dinge oder Informationen, die man in einem gegebenen Kontext nicht erwartet und dadurch Aufmerksamkeit auf sich lenken.

Sie können aber auch im DIN-A4-Format ausgedruckt, ausgeschnitten, gefaltet und geklebt und in Kartengröße für die Hosentasche verwendet werden. Dann können Kinder beispielsweise unterwegs eine Karte ziehen und das gezogene Spiel wird dann gespielt.



C



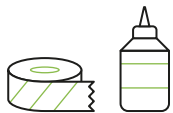
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

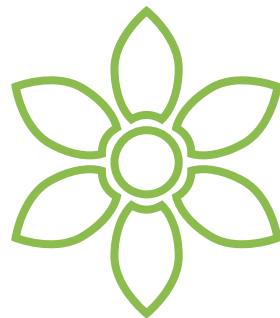


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# FRÜHLING

Die Sonne scheint wieder,  
die Tage werden länger –  
nichts wie raus!



B

## PFÜTZEN SPRITZEN

### **Vorab:**

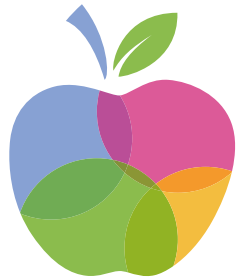
Die Kinder sollten für dieses Spiel am besten Gummistiefel und Regenkleidung tragen. Pfützen sind, vor allem für Kinder, eigentlich selbsterklärend: durchrennen, langsam durchwaten, drüberspringen. Es gibt so vieles, was sich mit Pfützen tun lässt. Die Kinder können mit Stöcken „die Suppe“ umrühren, mit Steinen würzen und mit Blättern für Suppeninlage sorgen. Dabei kann man zu einem Platz mit vielen Pfützen gehen und einfach dortbleiben.

### **Varianten:**

Man kann mit Kindern nach einem Regenschauer auch einen Spaziergang machen und dabei „Pfützen fangen“. Dabei gibt es für jede Pfütze einen Punkt. Oder es wird die Regel formuliert, dass immer bis drei gezählt wird und die Kinder um jede erste Pfütze schleichen, um jede zweite Pfütze rennen und in jede dritte Pfütze springen dürfen.



C



**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

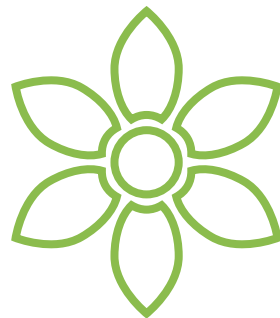


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# FRÜHLING

Die Sonne scheint wieder,  
die Tage werden länger –  
nichts wie raus!



B

## VERZAUBERTE STEINE

Die Mitspielenden suchen sich jeweils einen Stein.  
Die Spielleitung verzaubert die Steine und ruft:

*„Alle Steine sind mit Helium gefüllt und ziehen euch nach oben!“* – Alle strecken die Hände nach oben und versuchen, den Stein festzuhalten, der in die Luft fliegen will.

*„Alle Steine sind ganz schwer wie Blei!“* – Alle lassen ihre Hände auf den Boden fallen, weil der Stein so stark nach unten zieht.

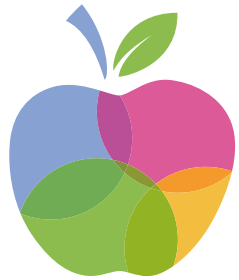
*„Die Steine verwandeln sich in Minikängurus!“* – Alle lassen die Steine in ihren Händen auf und ab springen, der Körper springt ebenfalls.

*„Die Steine verwandeln sich in Rennautos!“* – Alle rennen mit ausgestreckten Händen den Rennautosteinen in ihren Händen hinterher.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – den Kindern fallen bestimmt tolle Sachen ein und sie freuen sich, wenn sie reihum auch einmal die Steine verzaubern dürfen.



C



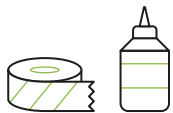
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

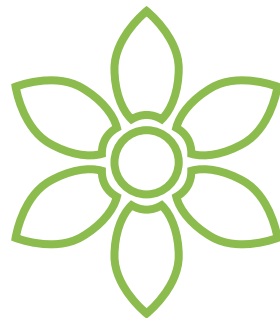


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# FRÜHLING

Die Sonne scheint wieder,  
die Tage werden länger –  
nichts wie raus!



B

## FARBEN FINDEN

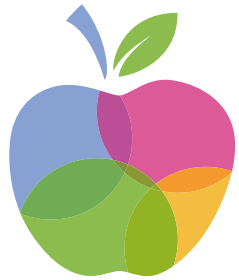
Im Frühling sprießt es überall in vielen Farben: Lila Krokusse, gelbe Forsythien, Winterlinge oder Osterglocken, weiße Schneeglöckchen oder Buschwindröschen, rosa Tulpen und Hyazinthen kann man beispielsweise in Vorgärten und Parks entdecken. Das Spiel geht so: Gemeinsam wird nach Pflanzen in bestimmten Farben gesucht, die vorab von der Spielleitung definiert werden. Hat ein Kind eine Farbe entdeckt, sagt es der Gruppe Bescheid. Alle laufen zu der Pflanze mit der Farbe. Das Spiel kann bei Spaziergängen oder auf freien Flächen gespielt werden.

### Variante:

Die Kinder dürfen ein Foto von der Pflanze machen. Das Foto kann später ausgedruckt, zur Pflanzenbestimmung und zur Erinnerung an die gemeinsame Aktivität genutzt werden, vielleicht in einer Collage „Frühlingsblumen in unserer Nachbarschaft“.



C



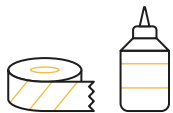
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.

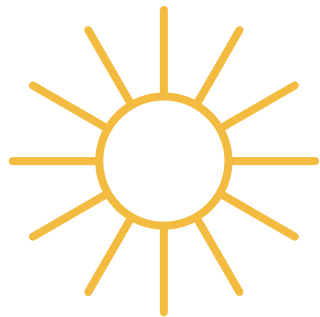


**C**  
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.

A

# SOMMER

Es ist warm, alles blüht, die Bäume spenden Schatten – nichts wie raus!



B

## FEUER, WASSER, STURM

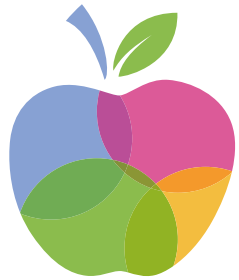
Ein Spiel, bei dem niemand verliert und das so lange gespielt werden kann, bis die Ideen ausgehen! Dieses Spiel kann man am besten auf freien Flächen spielen. Die Spielleitung erklärt, dass zu jedem Wort eine bestimmte Bewegung gehört:

Bei „Feuer“ muss man sich an etwas oder jemandem festhalten, bei „Sturm“ gehen alle in die Hocke, bei „Wasser“ muss man auf irgendetwas hinaufsteigen, bei „Kaugummi“ kleben sich alle mit dem ganzen Körper an irgendetwas fest.

Werden die Begriffe langweilig, können die Kinder selbst neue Ideen einbringen, zum Beispiel „Schlagsahne“: Alle drehen sich im Kreis.



C



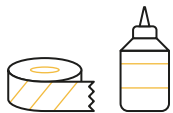
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

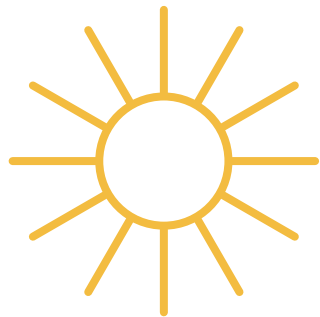


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# SOMMER

Es ist warm, alles blüht, die  
Bäume spenden Schatten –  
nichts wie raus!



B

## NATURMEMORY

Zuerst werden verschiedene Naturmaterialien gesammelt, von denen es ausreichend viele gibt, zum Beispiel Steine, Blätter, Stöckchen oder Gänseblumen. Anschließend geht das Spiel richtig los: Die Spielleitung hält etwas nach oben, beispielsweise das Gänseblümchen. Die Kinder suchen nun ein weiteres Gänseblümchen, pflücken es und bringen es zurück zur Spielleitung.

### Variante 1:

Die Kinder spielen gegeneinander, immer der/die Letzte scheidet aus. Wer übrig bleibt, gewinnt.

### Variante 2:

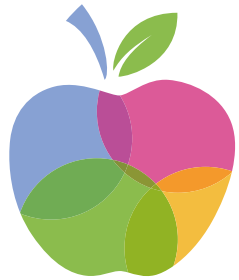
Alle Kinder spielen gemeinsam gegen die Spielleitung. Die Gruppe gewinnt, wenn sie in jeder Runde so viele Dinge bringt, wie Kinder mitspielen. Die Kinder dürfen sich dabei auch gegenseitig helfen.

### Variante 3:

Die Kinder halten sich beim Sammeln an den Händen, sodass sie als lange Schlange rennen und sich abstimmen müssen.



C



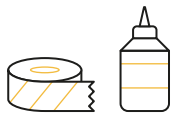
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.

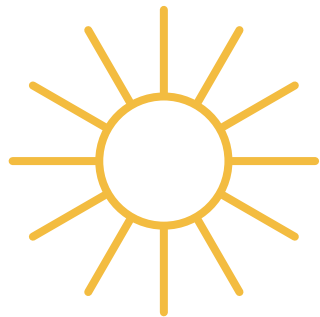


**C**  
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.

A

# SOMMER

Es ist warm, alles blüht, die Bäume spenden Schatten – nichts wie raus!



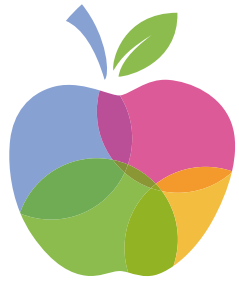
B

## BARFUßLAUFEN MIT VERWANDLUNG

Dieses Spiel eignet sich für warme Sommertage. Eine erwachsene Person und ein Kind bilden jeweils ein Team. Das Kind zieht die Schuhe und Socken aus und die Augen werden verbunden. Die erwachsene Person führt das Kind nun auf verschiedenen Untergründen entlang, zum Beispiel durch Sand, über Gras oder über Mulch. Das Kind spürt, wie sich der Boden unter den Füßen anfühlt. Je nach Untergrund „verwandelt“ sich das Kind in ein Tier, zum Beispiel auf Sand in eine Maus, auf Gras in einen Grashüpfer und so weiter. Die Tiere werden vorher festgelegt. Das Kind führt die Verwandlung selbst durch und hüpf, trippelt oder schleicht je nach Untergrund, den es spürt.



C



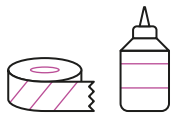
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

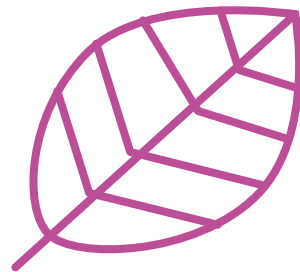


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# HERBST

Bunte Blätter, Bucheckern,  
Eicheln und Kastanien –  
nichts wie raus!



B

## BLÄTTERALLYE

Dieses Spiel kann man gut in einem Park mit verschiedenen Baumarten spielen. Die Spielleitung sammelt verschiedene heruntergefallene Blätter, beispielsweise von Eiche, Buche, Kastanie, Ahorn und Birke. Als Erstes bekommen die Kinder die Aufgabe, jeweils einen Baum zu finden, an dem diese Blätter hängen. Anschließend werden die Blätter in einer bestimmten Reihenfolge auf den Boden gelegt: Zuerst das Kastanienblatt, dann das Birkenblatt und so weiter. Die Kinder merken sich die Reihenfolge und laufen zu den zugehörigen Bäumen. In der nächsten Runde wird die Reihenfolge vertauscht.

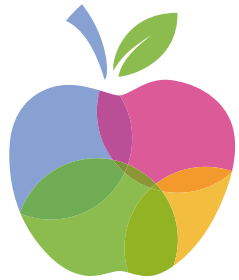
### Variante für ältere Kinder:

Bei jeder Runde kommt eine Bewegung hinzu, bei der Kastanie wird eine Kniebeuge gemacht, beim Ahorn ein Hampelmann und so weiter.



C





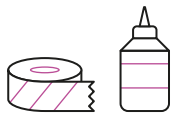
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

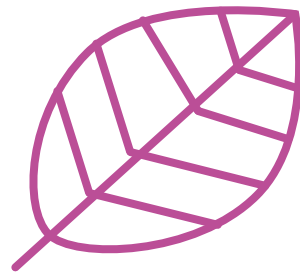


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# HERBST

Bunte Blätter, Bucheckern,  
Eicheln und Kastanien –  
nichts wie raus!



B

## KASTANIEN- WETTBEWERB

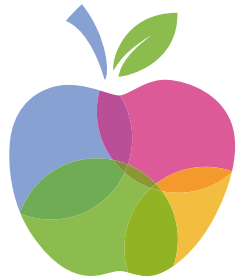
Im Herbst gibt es jede Menge Kastanien – wie schön!  
Man kann erst ein Bewegungsspiel damit machen und  
anschließend Kastanienfiguren basteln. Zuerst  
werden Kastanien gesammelt – am besten in einem  
mitgebrachten Eimer. Anschließend werden zwei  
Gruppen gebildet und mit Stöcken oder Sand zwei  
Spielfelder markiert, in der die Gruppen bequem Platz  
haben. Jede Gruppe bekommt die Hälfte der gesam-  
melten Kastanien. Ziel ist es, alle Kastanien in das  
Feld der gegnerischen Gruppe zu rollen.

### Variante:

Nach dem Spiel wird der mitgebrachte Eimer aufge-  
stellt und jeder bekommt die gleiche Anzahl an  
Kastanien. Nacheinander versuchen die Kinder, die  
Kastanien aus zwei bis zehn Metern Entfernung in den  
Eimer zu werfen.



C



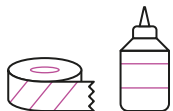
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.

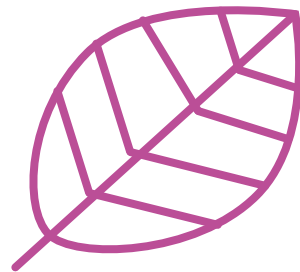


**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# HERBST

Bunte Blätter, Bucheckern,  
Eicheln und Kastanien –  
nichts wie raus!



B

## EICHELN WERFEN

Eichelsuchen ist genauso schön wie Kastanien-sammeln, auch aus diesen Früchten kann man anschließend tolle Sachen basteln. Sie sind klein und leicht und man kann sie prima werfen. Die Kinder sammeln sieben Eicheln in ihre Hand. Ein heruntergefallenes großes Blatt bildet die Ziel-scheibe. Die Kinder dürfen nacheinander werfen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt.

### Variante 1:

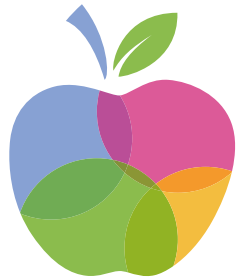
Man kann auch einen Weitwurfwettbewerb veranstalten, die Eicheln in Pfützen werfen oder versuchen, Baumstämme zu treffen.

### Variante 2:

Wenn es zu wild wird, kann man auch gut Bucheckern nehmen, da sie noch leichter sind.



C



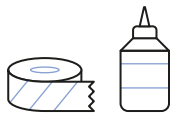
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten  
ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten  
entlang der Außenlinie  
ausschneiden.



**C**  
Die Spielkarten in der  
Mitte falten und mit  
Klebstoff oder Klebeband  
zusammenkleben.

A

# WINTER

Die Luft ist klar, durch  
die Äste der Bäume kann  
man den Himmel sehen –  
nichts wie raus!



B

## TANNENZAPFEN- BOCCIA

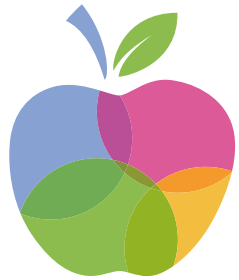
Dieses Spiel funktioniert am besten auf einer freien Fläche, die gar nicht so groß sein muss. Im Winter sind heruntergefallene Tannenzapfen oft kühl und nass, aber mit Handschuhen an den Händen lassen sie sich prima werfen. Die Kinder sammeln jeweils drei Tannenzapfen. Dann stellen sich alle an einer Linie auf, die mit einem Stock markiert wird. Die Spielleitung wirft einen Stein. Nun werfen die Kinder nacheinander ihre Tannenzapfen und versuchen dabei, möglichst nah an den Stein heranzukommen. Das Kind, dessen Tannenzapfen am nächsten beim Stein zum Liegen kommt, hat gewonnen.

### Variante:

Kleine Stöcke werden locker in den Boden gesteckt. Die Kinder stellen sich etwas entfernt davon auf und versuchen mit ihren Tannenzapfen die Stöcke „umzukegeln“.



C



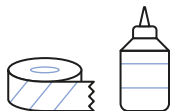
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



**C**  
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.

A

# WINTER

Die Luft ist klar, durch die Äste der Bäume kann man den Himmel sehen – nichts wie raus!



B

## GULLYDECKEL-FANGEN

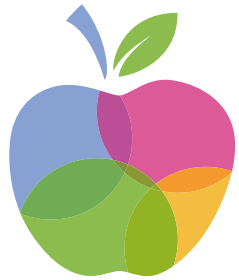
Dieses Spiel ist perfekt, um Kinder auf einem Spaziergang zu motivieren. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass genügend Erwachsene dabei sind, um die Verkehrssicherheit im Blick zu behalten. Die Kindergruppe sollte auch nicht zu groß sein oder in Teams unterteilt werden, damit auf dem Gehsteig nicht geschubst wird und alle eine Chance haben. Die Regel ist einfach: Alle versuchen die Gullydeckel auf dem Gehsteig zu fangen. Dabei gilt: NUR auf dem Gehsteig, nicht auf dem Fahrradweg, nicht auf der Straße. Wer zuerst mit dem Fuß auf den Deckel tritt, bekommt einen Punkt. Oh nein, die anderen waren wieder schneller? Nicht schlimm, in ein paar Metern kommt schon wieder der nächste Deckel!

### Variante:

Alle Gullydeckel auf dem Weg müssen von allen mit dem Fuß berührt und gezählt werden. Hinterher wird ausgerechnet, wie viele Berührungen es insgesamt gab (Anzahl der Deckel multipliziert mit der Anzahl der Kinder). Die Kinder werden über die große Zahl staunen und stolz sein!



C



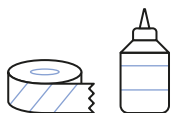
**GESUND UND BUNT**  
Gemeinsam in Delmenhorst



**A**  
Die Spielkarten ausdrucken.



**B**  
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



**C**  
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.

A

# WINTER

Die Luft ist klar, durch die Äste der Bäume kann man den Himmel sehen – nichts wie raus!



B

## HINDERNISLAUF MIT STÖCKEN

Im Winter liegen in Parks und auf Wegen unter Bäumen viele Stöcke herum. Diese werden für das Spiel gesammelt. Die Gruppe baut gemeinsam auf einer freien Fläche einen Hindernisparcours mit den Stöcken. Dann werden ein Startpunkt und ein Ziel festgelegt. Die Kinder galoppieren nacheinander als Pferde durch den Parcours, die Stöcke markieren die Hindernisse, über die sie springen müssen. Die anderen Kinder feuern die Reiterinnen und Reiter an.

### Variante:

Zwei Kinder oder ein Eltern-Kind-Team bilden ein Pferd-Reiterin/Reiter-Duo und durchlaufen gemeinsam den Parcours. Nach einer Runde werden die Rollen getauscht, sodass alle einmal Pferd oder Reiterin und Reiter sein dürfen.



C