

# Bewegungsspiele im Wald

## Reaktion, Beweglichkeit & Schnelligkeit



### Name der Übung:

### Tierimitation

#### Zielgruppe:

ab 4 Jahre

#### Zeit:

ca. 10–20 Minuten

#### Vorbereitungsaufwand:

gering

#### Materialien:

Waldstück oder Wiese

#### Lernziele:

- Aktivierung, Wahrnehmung und Sinnesschulung

#### Inspiration:

Eine kleine Geschichte über die Tiere im Wald kann erzählt werden, mit der dann die Art der Bewegung der Tiere gleich eingeführt und einmal gemeinsam geübt wird.

### **Anleitung:**

Die Kinder bewegen sich frei im Gelände. Die Lernbegleiterin / der Lernbegleiter ruft ohne festgelegte Reihenfolge die vorher besprochenen Tiere auf und die Kinder gehen in die jeweilige Bewegung über:

- „Wolf!“ -> Spurt von zehn Metern
- „Eichhörnchen!“ -> Slalom laufen
- „Hase!“ -> hüpfen
- „Libelle!“ -> Armkreisen während des Laufens
- „Reh!“ -> Beine abwechselnd vorne hochziehen und nach hinten werfen
- „verkehrtes...!“ -> Übungen werden rückwärts gemacht (z. B. „verkehrtes Eichhörnchen!“ -> Slalom rückwärts)

Nach kurzer Zeit gehen die Kinder von selbst bis zum nächsten Tiernamen wieder ins Laufen über.

### **Hinweise zur Anleitung:**

men oder

Der Bewegungsraum sollte nicht zu groß gewählt und mit Bäu-

Gegenständen eingegrenzt werden.

### **Variationen:**

Intensität und Reihenfolge sind beliebig veränderbar. Natürlich können auch andere Tiere und Bewegungen gemeinsam ausgewählt werden.

## Name der Übung:

## Alle fangen alle

**Zielgruppe:** ab 6 Jahre

**Zeit:** ca. 15–30 Minuten

**Vorbereitungsaufwand:** gering

**Materialien:** Waldstück oder Wiese

### Lernziele:

- Übung des peripheren Sehens – Weitwinkelnblick
- Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen
- gemeinsames Spiel als verbindende Aktivität erleben

### Inspiration:

Weißt du, wie es sich anfühlt, gejagt zu werden oder Jäger zu sein? Viele Tiere des Waldes müssen ständig darauf achten, nicht zur Beute zu werden oder müssen selbst jagen, um zu überleben. Für beide Rollen braucht es die volle Aufmerksamkeit und eine geschulte Wahrnehmung. Kleinste Details und Bewegungen müssen registriert und gedeutet werden. Und vor allem ist es wichtig, ganz im Augenblick zu sein.

### Anleitung:

Dieses Fangspiel ist ein tolles Aufmerksamkeitstraining. Im Gegensatz zu anderen Fangspielen sind hier alle Mitspieler Fänger und Gefangene zugleich. Es wird eine Spielfläche festgelegt. Für eine Gruppe von 20 Kindern schlagen wir eine Fläche von 20–30 x 20–30 Meter vor. Als Begrenzungen des Spielfeldes können imaginäre Linien zwischen Bäumen oder anderen Objekten festgelegt werden. Der Spielleiter erklärt die Regeln:

1. Das Spiel beginnt mit einem vorher ausgemachten Ruf des Anleiters.
2. Jeder darf nun jeden fangen. Es zählt, wer den anderen zuerst berührt. Wer angeschlagen wurde, gilt als gefangen und muss sich hinsetzen.
3. Die angeschlagenen, hockenden Spieler müssen ihren Fänger stets im Auge behalten. Wird dieser nämlich gefangen und muss sich hinsetzen, dürfen sie wieder aufstehen und weiterspielen.
4. Spieler im Hocken müssen aber auch gleichzeitig ihr unmittelbares Umfeld beobachten. Läuft ein noch freier Spieler in Armreichweite vorbei, kann der hockende Spieler diesen anschlagen und sich so befreien, aufstehen und weiterspielen. Durch die in 3. und 4. beschriebenen Möglichkeiten der Befreiung besitzt das Spiel hohe Dynamik, und die Spieler wechseln ständig vom Fänger zum Gefangenen.
5. Sollten zwei Spieler sich gleichzeitig anschlagen, wird mithilfe von Schere-Stein-Papier entschieden, wer sich hinsetzen muss. Eine „Naturvariante“ davon ist Bär-Forelle Mücke mit dazu passenden Haltungen oder Handbewegungen. Der Bär frisst die Forelle, die Forelle frisst die Mücke, die Mücke sticht den Bären.
6. Das Spiel endet mit dem ausgemachten Ruf des Anleiters.

### Hinweise zur Anleitung:

Dieses Spiel ist im Prinzip endlos, es gibt keine Gewinner und Verlierer. Mit Aufmerksamkeit und Weitwinkelnblick kann sich jeder Gefangene von seiner Zwangspause wieder erlösen. Der Anleiter sollte darauf achten, wann die Energie der Gruppe und die Spielbegeisterung nachlassen, um das Spiel rechtzeitig zu beenden. Da jeder Spieler ein Fänger ist, muss er nicht stets weglaufen. Es stehen sich dann zwei Fänger gegenüber. Die Reaktionsschnelligkeit entscheidet, wer sich hinsetzen muss.

Vor dem Spiel sollte im Kreis gemeinsam der Weitwinkelmöglichkeit geübt werden. Fordern Sie die Kinder auf, zu einem Punkt am Horizont zu schauen, ohne einen festen Punkt anzusehen. Die Arme werden vor dem Körper ausgestreckt und langsam nach außen gebracht. Dabei werden die Finger bewegt und der Blick bleibt nach vorn in die Weite gerichtet. Jedes Kind soll herausfinden, bis zu welcher Armhaltung (Winkel) es die Bewegung der eigenen Finger noch wahrnehmen kann. Erkennen ich meine Finger auch dann noch, wenn ich sie nicht bewege? Das gleiche Experiment können die Kinder in vertikaler Richtung machen. Viele Pflanzenfresser schauen permanent im Weitwinkelmöglichkeit, um beim Fressen jederzeit alle Bewegungen im Umfeld wahrnehmen zu können. Ihre Augen sind dafür seitlich am Kopf angeordnet. Sie können nicht fokussieren und erkennen Gefahr nur an Bewegungen. Raubtiere müssen als Jäger ihre Beute fokussieren. Sie haben die Augen wie wir Menschen vorn im Kopf.

#### **Variationen:**

Die Intensität des Spiels verändert sich mit der Größe des Spielfeldes. So beanspruchen kleinere Spielflächen eine größere Aufmerksamkeit der Spielenden.

## Name der Übung: Hinderniswald

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Zielgruppe:           | ab 6 Jahre                                 |
| Zeit:                 | ca. 30–60 Minuten                          |
| Vorbereitungsaufwand: | mittel                                     |
| Materialien:          | Waldstück mit abwechslungsreicher Struktur |

### Lernziele:

- Aktivierung, Förderung von Beweglichkeit und Wahrnehmung, Sinnesschulung, soziale Kompetenz

### Anleitung:

Zuerst bewegen sich die Kinder individuell in einem vorher festgelegten Waldstück, üben sich im Springen über Hindernisse oder kriechen unter ihnen hindurch. Dann bilden sie Vierergruppen. Jede Gruppe stellt eine Hindernisstrecke zusammen.

### Mögliche Elemente:

- Slalom um Steine und Bäume
- Balancieren über einen umgefallenen Baum
- von Hindernis zu Hindernis hüpfen
- verteilte Tannenzapfen einzeln aufsammeln und bei einer Markierung deponieren
- auf einer kurzen Strecke einen grossen Stein tragen.
- rückwärts, auf allen Vieren oder auf einem Bein gehen.
- Stöcke in die Erde stecken, die man im Zickzack nacheinander berühren muss
- ...

Die Gruppenmitglieder absolvieren nacheinander ihre Hindernisstrecke. Danach probieren die Kinder die Strecken der anderen Gruppen aus.

### Variationen:

Das Spiel kann auch als Wettbewerb durchgeführt werden. Die Zeiten einzelnen Kinder, der Gruppen als Staffel auf den verschiedenen Hindernisstrecken können gestoppt und verglichen werden. So kann es je Strecke ein Gewinnerkind und eine Gewinnergruppe geben - bei Zusammenrechnung der Zeiten jeder Gruppe auf allen Strecken auch einen Gesamtsieger.

Weitere spannende Bildungsmaterialien finden Sie auf unserer WWF Bildungsseite: [www.wwf.de/bildung-download](http://www.wwf.de/bildung-download)

Unseren kostenlosen Bildungs-Newsletter können Sie über [www.wwf.de/bildungs-newsletter](http://www.wwf.de/bildungs-newsletter) abonnieren. So erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationen zu Projekten und Aktivitäten im Bereich Naturverbindung und Bildung für nachhaltige Entwicklung.

### Ansprechpartnerin:

Astrid Paschkowski  
Fachbereich Bildung  
WWF Deutschland  
Reinhardtstraße 18  
10117 Berlin  
Direkt: +49 (0)30 311 777–435  
[astrid.paschkowski@wwf.de](mailto:astrid.paschkowski@wwf.de)