

Outdoor-Motorik

Wie so oft, wollen wir auch mit diesem Skript versuchen, mit dem, was schon da ist, die Kleinsten und auch etwas Größeren spielerisch zu unterhalten.

Der Frühling lädt zu Ausflügen in die Natur ein. In unserer heutigen Zusammenstellung geht es um **motorische Spielereien**.

Von feinmotorischen Bewegungen beim Blüten-zupfen bis hin zu gröberen Bewegungsformen beim Hüpfen und Balancieren kann man sich in der **Natur** tatsächlich in vielfacher Form austoben!

Wir wünschen viel Spaß!

Blüten zupfen



Material:

- Blumen mit großen oder kleinen Blütenblättern (je nach Schwierigkeitsgrad)





Schritt 1

Zunächst sucht man sich in der freien Natur eine wild wachsende Blume mit Blütenblättern. Je größer die Blütenblätter, desto einfacher ist das Auszupfen.

Schritt 2

Hat man eine Blume gefunden, beginnt man nun, Blütenblatt für Blütenblatt einzeln auszuzupfen. Bei einem Gänseblümchen beispielsweise ist ganz schön viel Feinmotorik gefragt.

Anmerkung: Um diese Übung für Kinder interessanter zu machen, kann das Auszupfen der Blütenblätter in abgewandelter Form nach dem Prinzip „sie liebt mich, sie liebt mich nicht“ erfolgen: zum Beispiel welche Gute-Nacht-Geschichte heute Abend vorgelesen wird (Grüffelo, Eisprinzessin, Grüffelo, Eisprinzessin...) oder was es zum Abendessen geben wird.



Schritt 3

Zum Schluss bleibt genau ein Blütenblatt übrig. Dies entscheidet nun welche Gute-Nacht-Geschichte dran ist oder aber welches Abendessen auf den Tisch kommt 😊

Angelrute



Material:

- Ast
- Schnur
- Blume oder anderes Naturprodukt
- Vertiefung/Mulde/Loch – was man so findet in der Natur



Schritt 1

Als ersten Schritt sucht man sich einen etwas längeren Ast.

An diesen bindet man eine Schnur (je länger die Schnur, umso schwieriger ist das Hineinzielen dann).

Nun bindet man an das Ende der Schnur eine Blume oder einen anderen Gegenstand aus der Natur.

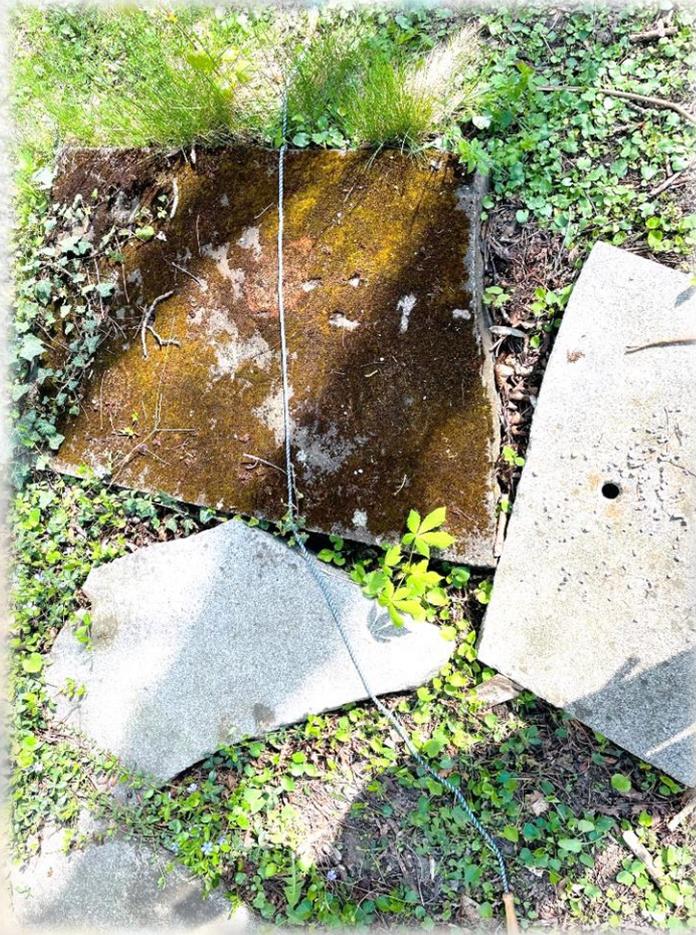


Schritt 2

Nun gilt es die Blume an der selbst gebauten Angel in eine ausgewählte Mulde, ein Loch oder eine andere Vertiefung (eine Vase o.Ä.) zu zielen. Bei einem Windstoß kann selbst ein größeres Loch zu einem durchaus herausfordernden Ziel werden! 😊



Dem Seil entlang



Material:

- 1 langes Seil oder mehrere Seile
- verschiedene Bodenbeläge



Eine Person legt mit dem Seil/den Seilen eine Linie oder einen Parcours. Die andere Person hat dann die Aufgabe, entlang des Seils die gelegte Strecke nachzugehen/steigen/klettern o.Ä. Es gilt, das Seil so auszulegen, dass Motorik und Sinneswahrnehmung „geschult“ werden.



Schritt1:

So kann das Seil beispielsweise auf einem (schmalen oder breiteren) Mäuerchen aufgelegt werden, so dass die andere Person hier das Balancieren üben kann (evtl.mit Unterstützung).

Genauso kann das Seil aber auf unterschiedlichen Ebenen/Höhen ausgelegt werden, so dass die nachgehende Person klettern/steigen/springen muss oder auf andere kreative Bewegungsformen zurückgreift.



Für die Sinneswahrnehmung wird die Übung spannend, wenn es (zusätzlich) verschiedene Bodenbeläge gibt, die es zulassen, den Parcours barfuß zu absolvieren.



Schritt 2:

Nun darf die andere Person sich auf die Spuren des Seils begeben und wer weiß, vielleicht wartet ja am anderen Ende des Seils oder der Seilreihe eine kleine Überraschung 😊

Wippen und Balancieren

Material:

- Baumstämme
- „Holzbrett“

Im Wald finden sich meist immer ein paar herumliegende Baumstämme. Findet man dazu noch ein flaches „Brett“, kann man sich eine einfache Wippe zusammenstellen! Eine Gleichgewichtsübung für Groß und Klein!

Oftmals findet man auch umgefallene Baumstämme, die zum Balancieren einladen!

Prinzipiell bietet die Natur eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich motorisch auszutoben! 😊

Steine-Turm bauen



Material:

- flache Steine in verschiedenen Größen



Die Steine werden aufeinandergestapelt. Ziel ist es, einen möglichst hohen Steine-Turm zu bauen. Eine gute motorische Übung, bei der es viel Fingerspitzengefühl braucht! ☺