2020 11 25 BL/HP/HS/RT/HP

#trotzdemSPORT

**Bewegungs-, Spiel- und Rätselaufgaben zur „Familiensport-QR-Code-Rallye“**

Für eure Familiensport-QR-Code-Rallye haben wir 10 Bewegungs- und Spielaufgaben inklusive QR-Codes zusammengestellt.

Die Aufgabensammlung wird laufend erweitert - regelmäßig wieder reinschauen lohnt sich :-). Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen und Weiterentwicklungsideen.

**Aufgabe 1:** **Stark wie …**

**Beschreibung:** Stützt euch in Bauch- oder Rücklage an der Bank ab. Die Arme sind gestreckt. Die Beine gerade nach hinten durchgestreckt.

Wie lange kann jede/r von euch die Stütze maximal halten? Schreibt die Gesamtdauer auf euer Lösungsblatt.

**Material/Ort:** Bank / Sitzgelegenheit/Mauer/Zaun/Treppenstufe

**Variation:** Hebt ein Bein und/oder einen Arm an. Könnt ihr auch in der Stütze Zahlen oder Buchstaben darstellen? Oder in der Stütze die Bank entlangwandern? Habt ihr noch mehr Ideen?! Auf geht’s - Ausprobieren ☺

**Aufgabe 2 Baumparade**

**Beschreibung:** Seht euch um und bestimmt drei Baumarten. Wenn ihr euch nicht sicher seid, fotografiert die Bäume mit eurer Handykamera und seht zuhause nach, um welche Art es sich handelt. Wie viele dieser Bäume findet ihr in der Umgebung in einem Radius von 100 Schritten? Schreibt die Baumarten und die Anzahl auf eurer Lösungsblatt.

**Material/Ort:** Bäume / Wald, Park

**Tipp:** Eine Naturbestimmungs-App auf dem Handy hilft ☺

Variation: Findet und bestimmt noch mehr Baumarten, Pflanzen, Blumen, etc.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsidee |  | | |
| Beschreibung |  | | |
| Material/Ort |  | | |
| Geeignet für Kinder | unter drei Jahren | 3-6 Jahre | über 6 Jahre X |
| Bemerkungen |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bewegungsidee |  | | |
| Beschreibung |  | | |
| Material/Ort |  | | |
| Geeignet für Kinder | unter drei Jahren | 3-6 Jahre | über 6 Jahre X |
| Bemerkungen |  | | |

**Aufgabe 3 Springen mal anders**

**Beschreibung:** Probiert gemeinsam unterschiedliche Sprungformen aus, z.B. einbeinig, wie ein Tier, Hampelmann, Sprünge auf einen Gegenstand, an einem Baum hoch oder über Linien etc. Wählt gemeinsam einen Sprung aus. Stopp die Zeit mit eurem Handy und zählt, wie viele Sprünge ihr zusammen in 1 Minute schafft! Ihr habt 3 Versuche. Tragt euer bestes Ergebnis ins Lösungsblatt ein.

**Material/Ort:** Kein Material / überall

**Variation**:Denkt euch einen Sprung-Parcours aus. Wie schnell bewältigt ihr diesen?

**Aufgabe 4 Rätselfuchs**

**Beschreibung:** Ein Rätsel für euch. Gemeinsam aufgepasst und gut überlegt, um die Lösung herauszubekommen:

Rot, orange, gelb und grün,

blau und lila, wunderschönön!

Der Bunte ist ein ganz spezieller,

mal ist er blass, mal ist er greller.

Und später ist er nicht zu sehen,

wenn Sonne oder Regen gehen.

Tragt eure Lösung ins Lösungsblatt ein.

**Material/Ort:** Kein Material / überall

**Tipp:** Rätselgedichte findet ihr für jede Altersgruppe im Internet. Von leicht bis schwer ist für jeden etwas dabei.

**Aufgabe 5 Laufen - Springen**

**Beschreibung:** Sucht zwei Gegenstände, z.B. Äste, Steine, Tannenzapfen etc. Markiert mit den zwei Gegenständen eine Strecke von ca. 30 m. 1x hüpfend, 1x auf einem Bein hüpfend, 1x rückwärts laufend, 1x im Seitgalopp, 1x im Hopserlauf von Gegenstand zu Gegenstand. Verändert die Aufgabe nach euren Ideen. Tragt in euer Lösungsblatt die zwei lustigsten Bewegungen ein.

**Material/Ort:** Waldweg, Park / ca. 30 Meter Strecke / 2 Gegenstände

**Variation**: Ändert die Strecke (z.B. länger, kürzer), die Bewegungsformen (drehen, wie ein Tier, rückwärts, seitwärts) oder macht einen Zeitlupenlauf.

**Aufgabe 6 Naturwörter**

**Beschreibung:** Legt gemeinsam ein Wort, ein Bild oder ein Mandala aus Naturmaterialien. Ihr habt 5 Minuten Zeit für diese Aufgabe. Sucht verschiedene Naturmaterialien (Steine, Stöcke, Zweige, Zapfen, Blätter etc.). Fotografiert das Ergebnis und tragt eure Zeit in das Lösungsblatt ein.

**Material/Ort:** Wald, Wiese, Park / Naturmaterialien

**Tipp:** Schickt das Foto an eure\*n Ansprechpartner\*in im Verein. Dieser freut sich sicher über euer Ergebnis und vielleicht könnt ihr noch etwas gewinnen.

**Aufgabe 7 Budenzauber und Türme**

**Beschreibung:**  Sucht gemeinsam einen Platz, besprecht welche Materialien ihr verwenden wollt und baut eine eigene Bude/einen Turm! Diese/n könnt ihr immer wieder besuchen. Tragt auf eurem Lösungsblatt ein, welche Materialien ihr verwendet habt. Foto knipsen nicht vergessen!

**Material/Ort:** Wald, Park / Naturmaterialien

**Tipp:** Schickt das Foto an eure\*n Ansprechpartner\*in im Verein. Dieser freut sich sicher über euer Ergebnis und vielleicht könnt ihr noch etwas gewinnen.

**Aufgabe 8 Adleraugen, etwas das…**

**Beschreibung:** Adleraugen aufgepasst! Ihr sucht folgenden Dinge:  
etwas Spitzes / drei verschiedene Blätter / etwas Grünes / etwas Weiches / ein Stückchen Baumrinde / vollkommen Gerades / etwas Schönes / etwas ganz Kaltes / etwas das ein Geräusch macht / etwas Duftendes. Fotografiere deine Fundstücke. Hast du alle 10 gefunden? Trage dein Ergebnis in das Lösungsblatt ein.

**Material/Ort:** Wald, Wiese, Park / Naturmaterialien

**Variation:** Sucht in der Stadt etwas, das … Und macht ein Foto von den Dingen. Spielt auf Zeit, wer schafft es in 1 Minute, die meisten roten Dinge zu finden und zu fotografieren? Nach jeder Suchaufgabe wechselt ihr die Laufart (im Zick-Zack etc.).

**Tipp:** Schickt das Foto an eure\*n Ansprechpartner\*in im Verein. Dieser freut sich sicher über euer Ergebnis und vielleicht könnt ihr noch etwas gewinnen.

**Aufgabe 9 Vor- und Nachmachen!**

**Beschreibung:** Eine Person macht eine Bewegung vor (einbeinige Kniebeuge, Waage etc.), die anderen machen diese nach! Schafft ihr es, jede Bewegung 10x hintereinander und ohne Pause zu machen? Super, tragt ins Lösungsblatt ein, wie oft ihr es geschafft habt.

**Material/Ort:** kein Material / überall

**Aufgabe 10 langer Atmen**

Beschreibung: Alle holen gleichzeitig tief Luft und summen dann einen beliebigen Ton. Wer summt am längsten? Ihr habt drei Versuche. Tragt dieGewinner\*innen in das Lösungsblatt ein**.**

**Material/Ort:** keine / überall

**Variation:** Einer summt, die anderen rennen so schnell sie können um die nächsten drei Bäume, Laternen, … Addiert die Runden auf dem Lösungsblatt.