

Natur bewegt Gemeinsam draußen

Ideensammlung
für Übungsleitende



kontaktlos bewegen

NATUR BEWEGT

Regelmäßige Bewegung

hat viele Vorteile. Sie schützt unsere Gesundheit, stärkt das Immunsystem, sorgt für mehr Gelassenheit und den psychischen Ausgleich und trägt darüber hinaus zu einem selbstbestimmten Altern werden bei.

Bewegung in der Natur

kann noch viel mehr: Studien beweisen, dass körperliche Aktivität an der frischen Luft stärkere positive Effekte auf die Gesundheit hat, als in geschlossenen Räumen.

Bereits ein 10-minütiger Waldspaziergang hat eine nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung und kann bei regelmäßiger Durchführung positiven Einfluss auf Puls und Blutdruck nehmen.

Worauf also noch warten?

Auch für unsere Klein(st)en sind Erlebnisse und das Bewegen in der Natur sehr wichtig, beispielsweise für die Entwicklung von Kreativität, Kognition und motorischen Fähigkeiten. Und noch ein schöner Effekt: Das Schließen von Freundschaften fällt uns (egal in welchem Alter) draußen leichter.

Gemeinsam draußen

Aufgrund der Kontaktbeschränkung...

durch die Corona-Pandemie ist unser Alltag in seiner Bewegungsfreiheit stark und merklich eingeschränkt. Daher möchten wir mit den folgenden Ideen, Anregungen und Adressen zum Stöbern einladen und (wieder) zu mehr Bewegung an der frischen Luft beflügeln.



In dieser Zusammenstellung...

finden Sie eine Auswahl von Sammlungen vielfältiger Bewegungs- und Spielideen im Freien für unterschiedlichste Zielgruppen, die auch unter den zurzeit besonderen Bedingungen umsetzbar sind oder mit wenig Aufwand abgewandelt werden können. Zum Einstieg ist jeweils ein Beispiel aus der Sammlung beschrieben.

Diese Broschüre wird immer wieder erweitert und ergänzt. Die Auflage 2.0 ist bereits in Planung.

Orientierung zu den Seiten

Titel der Sammlung
Beschreibung



Link zur Sammlung

Beispiel aus der Sammlung

In diesem Sinne wünschen wir allen eine bewegungsreiche und gesunde Zeit und viele schöne Erlebnisse in der freien Natur.

Das Redaktionsteam „Natur bewegt“

Wir bedanken uns bei allen Organisationen für die Freigabe der Links.

NATUR BEWEGT

Abenteuer Outdoor

Die Sportjugend Niedersachsen und Vereinshelden.org haben 17 Spielideen in einem Heft gesammelt. Es soll als Anregung dienen und kann zur Gestaltung des Sportunterrichts, im Verein und natürlich gern auch darüber hinaus genutzt werden. Es bietet viel Platz für eigene Kreativität.

https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Sportentwicklung/Aktiv_in_jedem_Alter/AGIL/Nat%C3%BCrlich_gesund_bleiben/Abenteuer_Outdoor_Spieleheft.pdf

Beispiel: Hüpfschnecke

Es wird ein Spielfeld in Form einer Schnecke auf dem Boden gezeichnet und in einzelne Kästchen unterteilt. Diese sollten so groß sein, dass man bequem hinein hüpfen kann.

Durchführung: Die Aufgabe des Spiels ist es, in die Kästchen der Schnecke zu hüpfen, ohne dabei auf eine gezeichnete Linie zu treten.

Wenn ein Mitspieler alle Kästchen erfolgreich durchsprungen hat, kann er für die nächsten Mitspieler ein Kästchen sperren. Die anderen Spieler müssen dann das gesperrte Kästchen überspringen. Der Spieler, der das Kästchen gesperrt hat, darf sich beim nächsten Versuch in seinem Kästchen ausruhen.

Damit das Spiel funktioniert, benötigt jeder Mitspieler seine eigene Farbe oder ein eigenes Zeichen zur Markierung seiner Felder. Die Person, die es als letztes fehlerfrei durch die Schnecke schafft, gewinnt das Spiel.



NATUR BEWEGT

Ideenkoffer – Natur aktiv erleben

Eine Schatzkiste an Anregungen für Bewegung draußen.

Der Ideenkoffer ist im Rahmen eines Projektes des LSB Niedersachsen und der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz entstanden. Er bietet Ideen, Übungen, Quizaufgaben etc. für Aktionen an der frischen Luft. Einzelne Komponenten eignen sich auch für das kontaktlose Sporttreiben.



<https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/sportraeume-und-umwelt/lb-se-natur-aktiv-erleben/>

Beispiel: Atemübung

Die folgende Atem-Übung sorgt für Entspannung, versorgt den Körper optimal mit Sauerstoff und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Ideal für zwischendurch.

„Atemfluss“ - In Rückenlage die Hände auf die unteren Rippenbögen legen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Tief durch die Nase ein- und ausatmen. Spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Durch die Nase ein- und den leicht geöffneten Mund fast lautlos auf „Ha“ ausatmen. Dabei den Unterkiefer entspannt lassen. (ca. 3 -5 Min.).



NATUR BEWEGT

ParkSportAbzeichen

Das ParkSportAbzeichen ist eine Mischung aus bekannten Elementen des Deutschen Sportabzeichens und einfachen Bewegungsübungen in der freien Natur. Es ist ein niedrigschwelliger Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder vertiefte Sportkenntnisse noch Sportkleidung, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.



<https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/sportabzeichen/se-deutsches-sport-abzeichen/>

Beispiel: „Kraft: Liegestütz“

Die Hände werden auf der Rückenlehne einer Parkbank abgestützt. Es gilt in 45 Sekunden möglichst viele Liegestütze auszuführen.



NATUR BEWEGT

Die „Bewegte Schule“

sieht in den Corona-Zeiten ihre Aufgabe klar umrissen:

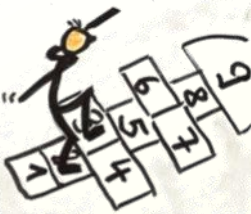
„Wir müssen das Bewegungsbedürfnis und die Bewegungsfreude unserer Heranwachsenden wieder neu ins (Lebens-) Spiel bringen und dieses Bewegungs-Potential beim Neustart in den Schulalltag berücksichtigen. Dabei gilt es, verschiedene Regeln im verantwortlichen, gesundheitsbezogenen Umgang miteinander zu beachten und sie zugleich durch besonders geeignete Organisationsformen abzusichern. Oft reicht schon eine kleine „Bewegungsprise“ pro Tag.“



<https://www.bewegteschule.de/infoboerse/bewegungstipps/>

Beispiel: „Gesund und munter - mit einer frischen Brise Bewegung pro Tag“

Bewegungsparcour für Schüler und Schülerinnen
verschiedener Altersklassen



Gerne können weitere
Bewegungsideen
auf www.bewegteschule.de
eingereicht werden!

NATUR BEWEGT

Sport-Online-Kartei

Eine Spiele- und Übungssammlung des Landessportbundes NRW.

Hier gibt es über 2500 Spiele und Übungen für verschiedene Übungs- und Zielgruppen zur Auswahl, die jeder nach seinen Anforderungen filtern kann. Jede Übung ist ausreichend erklärt und mit Hinweisen zu Material etc. versehen.



<https://www.lsb-spok.de/start>



Beispiel: „Storch“

Spielidee:

Über eine längere Strecke barfuß einbeinig hüpfen und dabei schwierige Aufgaben ausführen.

Spielorganisation:

Lockerer Sandboden oder eine Wiese als Untergrund. Es werden mehrere Stationen aufgebaut

Ca. 5 Spieler in einem Team

10-15 Steine pro Station, Abstand der Steine untereinander ca. 1 Meter

Spielablauf:

Barfuß auf einem Bein über die Steine hüpfen
Am letzten Stein umdrehen und den letzten Stein mit dem anderen Fuß aufnehmen und festhalten.
Zurück hüpfen. Solange wiederholen, bis alle Steine aufgesammelt wurden. Bei einem Fehler ist der Nächste aus dem Team an der Reihe. Dort wo der Fehler begangen wurde, steigt man wieder ein.
Wer bei drei Versuchen die meisten Steine sammeln konnte, hat das Spiel gewonnen.

NATUR BEWEGT

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Beispiel: Staffel „Nummernwettlauf“

Spielorganisation:

3-4 Kinder bilden eine Mannschaft. Es wird eine Startlinie festgelegt und in 10 m Abstand von jeder Mannschaft befindet sich ein Wendemal.

Spielablauf und -regeln:

Die Mannschaften werden mit 1 beginnend durchnummeriert. Die Kinder einer Mannschaft stehen mit entsprechendem Abstand hintereinander. Die Mannschaften stehen nebeneinander auf der Startlinie. Auf Zuruf einer Zahl durch den ÜL laufen die entsprechenden Kinder einmal um das Wendemal auf ihren Platz zurück. Wer als erster wieder auf seinem Platz ist, erhält für seine Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft, die nach mehreren Durchgängen die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt.



NATUR BEWEGT

Praktisch für die Praxis

Seit 1989 veröffentlichen der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW die Artikelserie "Praktisch für die Praxis". Vielfältige Themen von Sportstunden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich werden ausführlich und übersichtlich mit einem Stundenablaufkonzept beschrieben.



<https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/>

Beispiel: „Alles anders machen“

Ein Kind ist der "Vorturner", die anderen müssen kräftig aufpassen. Weil sie nämlich nichts nachmachen dürfen, sondern genau das Gegenteil tun müssen. Also: Reißt der "Vorturner" die Arme hoch, müssen die anderen ihre Arme zum Boden strecken, lacht er, müssen die anderen schluchzen. Wer etwas falsch macht, scheidet aus.



NATUR BEWEGT

Cross-Scouting

Cross steht dabei für die Fortbewegungen im Gelände auf Feld- und Waldwegen. Für die CrossScouts gilt es immer, die Orientierung zu behalten, um die kürzeste Strecke ausfindig zu machen. Daraus ergibt sich der zweite Teil des Namens, Scouting.

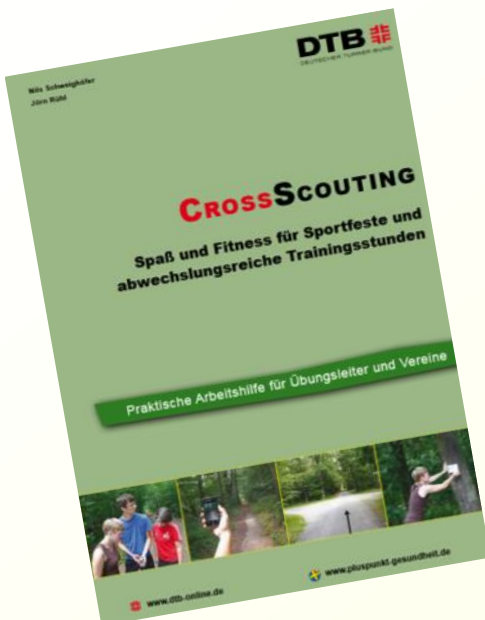


<https://www.dtb.de/crossscouting/>

Beispiel: IconRun

Beim IconRun sind die wegweisenden Informationen in Kreuzungsskizzen enthalten.

Es gilt, die abstrakten Zeichen (Icons) im Gelände richtig zu interpretieren und die Checkpunkte zu finden.



NATUR BEWEGT

GEOLINO Wasserspiele für Kinder

Eine Sammlung verschiedenster Spiele und Aktionen rund ums kühle Nass. Ob Gartenschlauch oder Wasserbombe, Wasser inspiriert zu Bewegung.



<https://www.geo.de/geolino/tipps/19128-rtkl-sommer-tolle-wasserspiele-fuer-kinder>

Beispiel: Der Hindernis-Parcours

Bei diesem Wasserspiel ist Geschicklichkeit gefragt! Denn hier gilt es, einen Hindernis-Parcours zu bestreiten - und zwar mit einem gefüllten Wasserballon zwischen den Knien. Wer es am schnellsten schafft, den Hindernis-Parcours zu bewältigen und den Wasserballon dabei heil zu lassen, hat gewonnen.



NATUR BEWEGT

Denkathlon® to go

Die Kombination von Gehirntraining mit Körpertraining - ein spielerischer Denk-Spaß für Jung und Alt, für drinnen und für draußen, z.B. beim Spaziergehen.



<https://denkathlon.de> und <https://findedas.eu>



Beispiel: Leisten?VERS!

Ein Leistenvers ist ein Satz, bei dem die Anfangsbuchstaben seiner Wörter hintereinander gelesen ein Wort ergeben. Dieses Wort hat also genauso viele Buchstaben wie der Satz Wörter hat!

Aufgaben-Beispiel:

1. Bilde einen Leistenvers für das Wort **U r l a u b !**

Eine mögliche Lösung:

„**U**nerschrockene **R**eisende lieben **A**benteuer und **B**ewährungsproben.“



NATUR BEWEGT

Kindheit in Bewegung

Spiellesammlung mit einer Auswahl an unterschiedlichsten Bewegungsspielen für Kinder. Viele Ideen sind im Outdoorbereich angesiedelt. „Kindheit in Bewegung“ legt Wert auf Freiraum, Kreativität, Spontanität und Eigeninitiative der Kinder. Spaß und die Freude an abwechslungsreichem Bewegen stehen im Vordergrund der Spiele.



<https://kindheitinbewegung.de/bewegungsspiele/>

Beispiel: Bäumchen wechsel dich

Material: "Bäume" (einer weniger als Spieler)

Spieler: ab 5



So geht's: Jedes Kind steht an einem Baum oder auf einem markierten Platz (ein Kreis auf dem Boden, eine Matte,...).

Ein Kind ist übrig und ist der Spielleitende. Wenn der Spielleitende "Bäumchen wechsel dich!" ruft, müssen alle Kinder ihren Baum mit dem eines anderen Kindes tauschen, während der Spielleitende auch versucht einen Baum zu bekommen. Wer übrig bleibt wird der neue Spielleitende.

Gemeinsam draußen

zum Schluss

Impressum

Das „**Natur bewegt**“-Redaktionsteam:

Marie Engel (LSB Niedersachsen), Theresa Gand (KSB Nienburg), Uta Grimm (LSB Niedersachsen), Tanja Grünberg (KSB Harburg-Land), Jenny Hähnel (KSB Friesland), Kristina Klattenberg (KSB Friesland), Ralf Klemm (KSB Peine), Andre Pfitzner (LSB Niedersachsen), Uwe Stelzer (SSB Braunschweig)

Bildnachweis:

Pixabay: S. 1, 3, 8, 9, 11, 12

LSB NRW (Andrea Bowinkelmann): S. 10, 16

Tanja Grünberg (KSB Harburg-Land): S. 2, 13, 14

Herausgeber: **LandesSportBund Niedersachsen e.V.**

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

<https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung>

Datum: Juni 2020



NATUR BEWEGT

Gemeinsam draußen

Förderprogramme

Mit einem neuen Förderprogramm unterstützt der LSB Niedersachsen Sportvereine, die integrative Sportangebote sowie Angebote zur Gesundheits- und Bewegungsförderung im Freien anbieten wollen. Außerdem wird die Anschaffung von Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften und Kontaktbeschränkungen gefördert. Das Programm läuft bis zum 15.07.2020

<https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/aktiv-in-jedem-alter/sportlich-gesund-und-kontaktlos-im-freien/>

©LSB NRW; A. Bowinkelmann

