

Laufspiele in der Natur und für den Kopf

Laufen, Rennen, Flitzen. Jedes Kind tut es. Ständig. In der Turnhalle, auf dem Pausenhof, auf dem Spiel- oder Sportplatz. Aber wie sieht es draußen in der Natur aus, zwischen Feldern und Wäldern oder einfach in einem Garten? Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, um kreativ durch gezielte Laufspiele die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten zu fördern.

Spiel 1: 1, 2, 3, 4 Fördert die Reaktionsfähigkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Benötigt werden 10 Steine, Äste oder Tannenzapfen. Diese werden in einer Linie erst ein Stein, Ast, oder Tannenzweig, dann 2 und so weiter auf den Boden gelegt.



Die Kinder stellen sich in einer angemessenen Entfernung entweder am Ende oder gegenüber auf. Auf Zuruf der Nummer wird so schnell wie möglich zu der entsprechenden Anzahl an Gegenständen gelaufen und zurück.



Hier ergeben sich viele Möglichkeiten. Es wird vorher bestimmt wie sich zur entsprechenden Nummer fortbewegt wird. Z. B. hüpfend, krabbelnd, rollend, rückwärts laufend oder Gegenstände transportierend.



Diese Spielform bietet zahlreiche Variationen. In größeren Gruppen können Teams gebildet werden.

Spiel 2: 4 Ecken Trainiert nicht nur den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System sondern auch die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit.

Es werden zur Markierung von 4 Ecken verschiedene Materialien benötigt. Je nach Gruppengröße wird ein Feld markiert. Zum Beispiel: Blumen, Stein, Stöcke, Tannenzapfen.



Die Kinder stellen sich in der Mitte des Feldes auf. Die Mitte kann auch durch einen Kreis als Zone markiert werden. Beim Wort „Blume“ laufen sie so schnell sie können zu der Ecke. Danach gehen sie wieder zurück in die Mitte. Die nächste Ecke wird gerufen. Es können auch Lauffolgen Blume-Stein- Tannenzapfen benannt werden und die Kinder müssen zurück in die Zone laufen, wenn sie alle Ecken abgelaufen haben.



Auch hier gibt es wieder viele Variationen wie hüpfen, Krabbeln, rückwärts laufen, etc.

In größeren Gruppen können Teams benannt werden, um Teamaufgaben wie Dreibeinlauf, Schubkarre, Huckepack, etc. zu erfüllen oder innerhalb der Teams erhält jedes Kind einen Tiernamen und dieser sowie die Ecke werden hineingerufen (Fuchs läuft zur Blume, Katze zum Stein, etc.)

Auch hier gibt es wieder viele kreative Ideen, um Kinder auch kognitiv und koordinativ spielerisch zu fördern.

Viel Spaß

Eure Annika

Text und Fotos: Annika Helbig
Fotomodel: Arian (4) und Luis (6)