Nester bauen

Aktion mit Deckenschienensystem

Auf verschiedenen Ebenen (mit Höhenunterschied) werden Rückzugsmöglichkeiten aufgehangen (wie z.B. Hängematten, oder Nestschaukeln) und Matten auf dem Boden ausgelegt. Zusätzlich werden Kissen, Decken und/ oder Tücher bereitgestellt, sodass die Kinder sich ihre „Nester“ einrichten können (Seiten abhängen, gemütlich machen,....). Dazu kann im Anschluss beispielsweise eine Traumreise, oder ein Hörspiel angeboten werden.

Lianenschwingen

Aktion mit Deckenschienensystem

In unterschiedlichem Abstand können Taue und/ oder andere Materialien (wie z.B. Schaukeln) zum Schwingen aufgehangen werden. Die Kinder können sich dann von der einen zur anderen Seite hangeln.

Flussüberquerung

Aktion mit Deckenschienensystem

Ein Netz, eine Bank, ein Balken, oder Ähnliches wird so über den Boden gespannt, dass man darauf balancieren kann. Darunter wird ein großes Tuch von denjenigen, die gerade nicht balancieren an allen Seiten gehalten gehalten. Durch Wellenbewegung soll Wasser simuliert werden.

Pflücken

Aktion mit Deckenschienensystem

An der Schienen werden kleine Gegenstände, zum Beispiel Tücher aufgehangen. In Teams und mit Hilfe von z.B. großen Schaumstoffwürfeln, o.ä. haben die Kinder die Aufgabe die Gegenstände zu pflücken.

Das ganze kann individuell oder als Wettbewerb gestaltet werden. Dann geht es darum als Team als erstes alle ihrer Gegenstände gepflückt zu haben.

Treppenlauf

Aktion mit Deckenschienensystem

Auf verschiedenen Höhenabständen werden Seile, Matten, Schaukeln und Ähnliches aufgehangen, die eine Art Treppe ergeben und dann überquert werden kann.

Gegenseitig Anschaukeln

Aktion mit Deckenschienensystem

Es werden Schaukeln oder Schaukeltücher aufgehangen. Kinder und Erwachsene können sich gegenseitig anschaukeln.

Unterstützte Akrobatik

Aktion mit Deckenschienensystem

Es werden zwei Taue in Schulterabstand aufgehangen. Auf dem Boden werden Matten ausgelegt. Darauf können eine erwachsene Person und ein Kind Akrobatiktricks üben. Die beiden Taue dienen als Unterstützung an denen sich das Kind festhalten kann, oder die können mit in die Tricks eingebunden werden.

Einbeiniges Hüpfwettrennen

Ein Wettrennen zwischen Erwachsenen und Kindern. Die Strecke darf nur auf einem Bein hüpfend hinter sich gelegt werden. Dabei gilt es nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Schildkrötenkrabbeln

Ein Kind positioniert sich so auf dem Rücken einer erwachsenen Person, sie sich klein zusammengefaltet auf dem Boden befindet, sodass beide Zusammen eine Schildkröte mit ihrem Panzer ergeben. Nun geht es darum sich fortzubewegen, ohne dass die Schildkröte ihren Panzer verliert. Auch ein Wettrennen zwischen verschiedenen Schildkrötenteams ist möglich.

Lufttennis

Zwei Personen spielen Tennis, jedoch ohne Schläger und ohne Ball. Diese stellen sich die Spieler:innen vor. Trotzdem soll möglichst jeder imaginäre Ball erwischt werden.

Rückwertskegeln

Eine Person hat einen Ball und versucht ihn kopfüber durch ihre Beine guckend durch die Beine einer zweiten Person, die hinter ihr steht zu rollen.

Pyramiden bauen

Mehrere Personen arbeiten zusammen und formen gemeinsam eine Körper-Pyramide. Dabei sind besonders eine gute Absprache und Gleichgewicht gefragt. Schwerere Personen sollten sich unten und leichtere Personen sollte sich oben in der Pyramide befinden.

Schaukeltuch

Ein Kind legt sich in ein Tuch. Eine erwachsene Person nimmt die Ecken des Tuchs hoch und hebt damit auch das Kind leicht vom Boden ab. Das Kind liegt wie in einer Hängematte. Die erwachsene Person kann das Tuch nun leicht zum Schaukeln bringen.

Gummitanz

Eine Gruppe tanzt den Gummitanz. Dabei werden alle Körperteile einzeln ausgeschüttelt.

Regentropfen auf meiner Haut

Der eigene Körper wird vom Kopf bis zu den Füßen leicht mit den Fingern abgeklopft, als wären es Regentropfen. Dazu kann, z.B. eine Traumreise erzählt werden.

Tandem fahren

Zwei Personen legen sich auf den Boden und pressen ihre Füße aneinander. Nun machen sie eine Beinbewegung als würden sie Fahrrad fahren. Die Füße sollen bei der Bewegung aneinander bleiben.

Äpfel pflücken

Man streckt sich und bewegt die Arme und Hände so über dem Kopf als würde man Äpfel von einem sehr hohen Baum pflücken. Die Übung kann auch mit anderen Obst- und Gemüsesorten fortgeführt werden (z.B. Möhren ziehen, Beeren sammeln,...).