


PAKT

(Prevention through Activity in Kindergarten Trial)



„Fuchs und Hase“

Schwierigkeitsgrad:

Spielort:

Spielmaterial:

weicher Ball (z.B. Wasserball, Softball)

Spielerzahl:

mindestens drei Mitspieler

Aktive Familie

Gerade nach einer längeren Sitzphase, z.B. vor dem Computer, dient dieses Spiel der ganzen Familie als Ausgleich. Körperliche Aktivität verbunden mit Spaß und Reaktionsvermögen sind der beste Einstieg in eine bewegte Freizeit.

Spielverlauf mit hohen Anforderungen an Zielgenauigkeit

Bei diesem Spiel lernen die Kinder zielgenau zu werfen. Dabei fördert es die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit enorm, da nicht auf starre, sondern sich bewegende „Ziele“ (die „Hasen“) geworfen werden soll.

Worauf ist zu achten?

Die Eltern achten darauf, dass nicht auf den Oberkörper und Kopf gezielt wird.


PAKT

(Prevention through Activity in Kindergarten Trial)



„Fußmaler“

Schwierigkeitsgrad:

Spielmaterial:

Farbstifte, Papier

Spielort:

Spielerzahl:

alleine spielbar, zweite Person wird zum Vor- bzw. Nachzeichnen benötigt

Aktive Familie

Fast den ganzen Tag stecken auch Kinderfüße in Schuhen. Gesunde kräftige Füße im Kindesalter können Fußschwächen (Plattfuß, Senkfuß usw.) im Alter vorbeugen. Wann haben Sie das letzte Mal mit den Füßen gezeichnet?

Training für Körper und Geist

Dieses Spiel trainiert Fußmuskulatur, Gleichgewicht und die Koordination der Gehirnhälften für kreative und körperliche Aktivität.

Worauf ist zu achten?

Wählen Sie für den Kinderfuß möglichst dicke Stifte. Diese sind für Kinder besser zu greifen. Schafft ihr Kind es, mit den Füßen ein Taschentuch aufzuheben und mit diesem zu winken?



„Wasserstaffel“

Eltern, Kinder, Freunde bilden zwei Teams. Die Teams stellen sich in einem großen Abstand voneinander gegenüber auf. Zwischen ihnen – genau in der Mitte – steht ein mit Wasser gefüllter Eimer. Die beiden ersten Staffelläufer jedes Teams haben einen Plastikbecher oder Schwamm in der Hand. Auf ein Kommando laufen sie los, schöpfen aus dem Eimer so viel Wasser wie möglich bzw. saugen es in einen Schwamm und laufen zum Start zurück. Dort steht ein Gefäß, in das sie ihr geschöpftes Wasser entleeren. Jetzt kommt der nächste Läufer mit der gleichen Aufgabe an die Reihe. Wer hat am Ende das meiste Wasser im Eimer?

1. Zwei Teams – Ein Wassereimer – Zwei leere Eimer – Zwei Becher.



3. ... und in den eigenen Eimer leeren.



2. Wasser aus dem Eimer schöpfen...





PAKT

(Prevention through Activity in Kindergarten Trial)



„Wasserstaffel“

Schwierigkeitsgrad:



Spielmaterial:

Drei Eimer, zwei Becher oder Schwämme, Wasser

Spielort:



Spielerzahl:

mindestens vier Mitspieler

Aktive Familie

Dies ist ein Wettspiel für die ganze Familie: Bilden Sie dazu zwei gleichgroße und gleichstarke Teams. Mitmachen kann jeder im Alter von 3-99 Jahren.

Die Feuerwehr im Trainingslager

Bei dieser Art von Staffellauf werden Schnelligkeit und Geschicklichkeit sowie Teamgeist gefördert.

Worauf ist zu achten?

Durch den Abstand der Eimer kann die Spieldauer variiert werden.

Um Verletzungen zu vermeiden, spielen Sie bitte nicht auf Fliesen oder Platten (Rutschgefahr).