



Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Laufspiele mit Familie, Freunden...



Ein Schiff geht unter

Stell dir vor du bist mit deiner Familie auf einem Schiff. Das Schiff gerät in ein Unwetter und droht zu sinken. Du bist der Kapitän und bestimmst, wohin deine Mannschaft (Familie, Freunde) sich retten sollen. Du rufst: "Das Schiff geht unter, alle retten sich auf den Hügel, den Baum, auf die Bank..." Lauft alle, so schnell ihr könnt, zu dem gerufenen Platz, damit ihr euch retten könnt.

Autorennen

Stell dir vor du bist ein Fahrzeug. Jetzt überlegst du wie schnell ein Fahrrad, ein Auto, ein Traktor, ein Rennwagen... fährt. Nun versucht ihr so schnell zu laufen wie das jeweilige Fahrzeug. Seid ihr Fahrräder, dann lauft ihr langsam, seid ihr ein Rennwagen, dann lauft ihr so schnell ihr könnt. Hast du keine Puste mehr, darfst du auftanken und dich ausruhen.

Schatten fangen

Versuche den Schatten eines deiner Mitspieler mit dem Fuß zu treffen. Hast du es geschafft, rufe laut: „Gefangen“. Danach gibt es einen neuen Schattenfänger.

Hase und Jäger

Du bist der Jäger und hast einen Ball in der Hand. Die anderen Mitspieler sind die Hasen und laufen vor dir weg.



Versuche den Hasen zu jagen und mit dem Ball zu treffen. Die getroffenen Hasen müssen pausieren bis alle Hasen abgeschossen sind. Der letzte getroffene Hase ist beim nächsten Spiel der neue Jäger.

Slalom

Sucht zusammen verschiedene Naturmaterialien wie Stöcke, Steine oder Tannenzapfen. Lege die Materialien so, dass ihr einen Slalom laufen könnt. Damit es etwas spannender wird, könnt ihr die Zeit stoppen.



Probiert den Slalom auch rückwärts aus.

Statt einen Slalom könnt ihr auch andere Formen wie z.B. eine Schnecke legen.