



INDOOR-PROJEKT für Familien mit Grundschulkindern

Tag 1: „DAS KLEINE PROMI-BACKEN FÜR KREATIVE KÖPFE“

Zu Beginn sicherstellen, dass alle gewünschten und erforderlichen Zutaten und Materialien vorhanden sind!

1.) VERPACKEN (Wahrnehmungsspiel)

Material: Geschenkpapier, Zeitungen o.ä., Geschenkband o.ä., Schere, Klebeband, Karton

Gegenstände zum Verpacken -> alles Mögliche, was zum Backen und Kochen gebraucht wird

Beschreibung:

Jeweils 2 Personen finden sich zusammen und vereinbaren, wer im Spiel welche Rolle übernimmt:

- handeln und blind oder
- sprechend und sehend.

Die gemeinsame Aufgabe besteht darin, ein „Geschenk“ zu verpacken. Während ein Partner alle Materialien berühren und mit ihnen hantieren kann, dabei aber nichts sieht, kann der andere so viel reden, wie er will, darf dabei aber weder seinen Partner noch irgendwelche Materialien berühren.

Das „Geschenk“ soll mit Geschenkband versehen und zum Schluss mit einem ausgeschnittenen Motiv (z.B. Stern, Herz) verziert werden.

Je unförmiger oder zerbrechlicher euer zu verpackendes „Geschenk“ ist, desto größer ist die Herausforderung.

2.) DAS GROSSE BACKEN KANN BEGINNEN (Kuchen, Muffin, Kekse, Ostergebäck, ...)

Nach dem gemeinsamen Auspacken eurer „Geschenke“, könnt ihr Teams festlegen:

„Klein gegen Groß“, „Frauen/Mädchen gegen Männer/Jungen“, „Tochter gegen Vater“, „Sohn gegen Mutter“, „Jeder gegen Jeden“ oder alle gemeinsam.



Dabei kommt es nicht so sehr auf das zu erwartende Ergebnis an, vielmehr auf den gemeinsamen Spaß beim Backen und Probieren. Rezepte werden ausgesucht. Eltern können ihre Kinder anleiten, Schritt für Schritt.

Während die jeweiligen Backwerke im Ofen sind, können Sie die Zeit überbrücken durch das gemeinsame Aufräumen und Reinigen Ihrer Backstube (am besten mit Musik einer Kinder-CD oder selbst singen).

Achtet darauf, dass euer Backwerk in der Zwischenzeit im Ofen nicht verbrennt! Ihr könnt euch auch vor dem Backofen setzen und beobachten was passiert, wie sich der Teig verändert.

Tipp: Wie wäre es, wenn ihr etwas für jemand anderem backt, z.B. euren Nachbarn, deinem Freund/deiner Freundin, deinen Großeltern? Sie würden sich sicher sehr über diese Geste freuen.

3.) Eine Kooperationsaufgabe: „RATIONIERTE MAHLZEIT“

Material: Lebensmittel, Geschirr, Besteck für eine (Zwischen-) Mahlzeit

Aktionsbeschreibung:

Zunächst muss sichergestellt sein, dass sich alle Lebensmittel und Materialien für diese Mahlzeit an einem Ort befinden (z.B. Küche). Eure Familie versammelt sich nun vor diesem Ort und erhält folgende Aufgabe:

- Das Essen soll gemeinsam eingenommen werden. Dafür sollt ihr gemeinsam einen Ort festlegen (vielleicht einmal in einem anderen Raum).
- Jeder darf nur einmal (bei einer kleineren Gruppe/Familie zweimal) den Ort betreten, an dem die Lebensmittel gelagert sind.
- Dabei darf nur ein Objekt (bei kleineren Gruppen/Familien zwei oder drei Objekte: Lebensmittel, Geschirr, Besteck) mitgebracht werden.
- Die Mahlzeit soll so organisiert werden, dass alle dabei satt werden und zufrieden sind.
- Vor dem ersten Gang zu den Lebensmitteln stehen 10 Minuten Planungszeit zur Verfügung.

Tipp: Am Ende des Tages könnt ihr gemeinsam einen Essensplan für die kommenden Tage erstellen. Ihr könnt auch eure Koch- und Backbücher durchstöbern und neue Rezepte entdecken und diese dann mit anderen teilen.

Gutes Gelingen und vor allem viel Spaß zusammen!

(Link: „www.bio-blog.de“)



Tag 2: „ZUHAUSE IST'S AM SCHÖNSTEN – WIR MACHEN EINEN WELLNESSTAG“

Unser Zuhause gibt uns Sicherheit und Geborgenheit. Es ist unsere Wohlfühloase. In einer Oase kannst du zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken – wie ein Kamel in der Wüste.

- Stell dir nun dieses Bild vor: ein Kamel oder Dromedar, eine Wüste (trocken und heiß), und eine kleine Wasserstelle mit Palmen und Schatten!
- Mache es wie das Kamel: suche dir einen Platz/Ecke in deinem Zuhause, der für dich diese Oase sein soll!
- Mache es dir dort so richtig gemütlich mit Decken, Kissen, Kuscheltieren!
- Nimm dir etwas zu trinken (Flasche) und Essen (Snacks, Obst, bisschen Süßes), dein Lieblingsbuch, ein Rätselheft, eine Zeitschrift, Bilder/Fotos, ein Spiel, Papier, verschiedene Stifte, Schere, Kleber, Musik mit!
- Du kannst auch jemanden mit in deine Oase nehmen, dann könnt ihr euch gegenseitig Geschichten erzählen oder vorlesen, etwas malen oder eine Urlaubskarte schreiben und diese an ein Familienmitglied schicken -> das könnt ihr gegenseitig in eurer Familie machen und auch einen Gruß an jemanden schicken, den ihr vielleicht eine Weile nicht mehr gesehen habt.
- Dafür könnt ihr ein Bild oder Mandala (könnt ihr ganz leicht mit einem Zirkel selbst gestalten) malen und auf Karton in der Größe einer Postkarte (ca. 15x10,5 cm) aufkleben.

Spielideen:

- Memory (Wie wäre es mit einem selbstgebastelten Memory?)
- Buchstabenraten: Du setzt dich so hin, dass du jemandem auf dem Rücken mit deinem Finger Buchstaben schreiben kannst. Der soll dann erraten werden bzw. am Ende ein Wort ergeben.
- „Stadt-Land-Fluss“
- „Hang-Man“ bzw. „Galgenmännchen“ (Galgenrätsel) oder

„Fritz sitzt in der Badewanne“:

Hierfür braucht jeder Teilnehmer ein A4-Blatt im Querformat (kariert oder blanko) und schreibt die einzelnen Worte: „Fritz sitzt in der Badewanne“ in die oberste Zeile von links nach rechts in eher großzügigen Abständen. Danach faltet ihr euer Blatt in 5 Teile, so dass in jedem Teil eines dieser Worte steht. Jeder Teilnehmer hat nun sein Blatt gefaltet vor sich liegen. Zeitgleich öffnet ihr den ersten Teil, die erste Falte und jeder schreibt nun verdeckt einen Namen unter dem Namen Fritz. Das können Familienmitglieder, Freunde oder erfundenen Personen sein. Nun deckt ihr diesen Teil



wieder zu und reicht es im Uhrzeigersinn zum nächsten Mitspieler. Dabei wird gewartet, bis alle fertig sind. Jetzt ist die 2. Spalte dran mit einem Tunwort in der 3. Person (z.B. sitzt, liegt, schläft usw.). Wieder wird nach dem Schreiben das gefaltete Blatt (die Schrift darf nicht sichtbar sein) zum Nächsten gereicht. So geht es reihum, bis am Ende jeder mit einem Gegenstandswort (z.B. Bett, Kühlschrank, Radio usw.) fertig ist und reicht noch einmal das zusammengefaltete Blatt an seinen rechten Nachbarn. Hat nun jeder sein Blatt vor sich liegen? Dann beginnt einer sein Blatt komplett aufzuschlagen und liest allen laut diesen Satz vor. Danach kommen alle Mitspieler mit Vorlesen dran. Dabei werdet ihr sicher viel lachen können.

Und sicher fallen euch miteinander noch ein paar schöne Dinge ein. Tut euch gegenseitig etwas Gutes! Denkt immer daran: Ihr seid eine Familie!

Tag 3: „SO EIN ZIRKUS!“ - Manege frei für kleine Künstler -

1.) AFFENBANDE

Material: Wäscheklammern in verschiedenen Farben

Beschreibung:

Wenn möglich Teams (Affenbanden) bilden, ansonsten als „Single-Affe“ spielen. Jede Affenbande oder Äffchen bekommt eine bestimmte, selbst festgelegte Zahl an Wäscheklammern in einer bestimmten Farbe, die allen Mitspielern am Rücken befestigt werden (fangt mit 5 Klammern pro Person an). Am besten tragt ihr dafür ein eher lockeres, weites Shirt.

Auf ein Startzeichen hin versuchen die Spieler/Affen innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Klammern anderer Farben für das eigene Team oder sich selbst zu erobern. Dabei gelten folgende Regeln:

- Man kann nur mit einer Klammer gleichzeitig agieren und diese muss an der Kleidung einer anderen (!) Person befestigt werden, bevor man eine neue Klammer abnehmen darf.
- Klammern dürfen nicht mit Gewalt abgenommen werden, und man darf sich auch nicht mit Gewalt gegen den Diebstahl von Klammern wehren.

Varianten:

- Alle befestigen sich ihre Klammern zunächst am Ärmel. Ziel ist es, die eigenen Klammern loszuwerden, indem man sie von der eigenen bzw. der Kleidung der



Teammitglieder abnimmt und an der Kleidung von Mitspielern des anderen Teams befestigt.

Gewonnen hat das Team, dem es zuerst gelingt, ein völlig klammerfreies Mitglied zu präsentieren. Zusätzlich gelten folgende Regeln:

- Man kann nur Klammern der eigenen Farbe von der eigenen Kleidung abnehmen.
- Teammitgliedern kann man nur Klammern anderer Farben abnehmen.
- Sich selbst und Mitgliedern des eigenen Teams kann man keine Klammern anheften.

2.) „ZAUBERKASTEN“

Bastelmaterialien:

- 1 Karton in handlicher Größe mit oder ohne Deckel
- Schere, Kleber, Glitzermaterialien, Sticker, Stoffreste, Farben, Stifte
- ein „Zaubertuch“
- evtl. für einen Zauberstab: Holzlöffel, Stift o.ä.

Gestaltet daraus für euch einen bunten, glitzernden Zauberkasten. Diesen könnt ihr dann zusätzlich mit einem Tuch abdecken und eure Zauberlinge darunter weg- und herzaubern. Denkt euch lustige Zaubersprüche aus! Vielleicht entdeckt ihr unerkannte Talente in euch.

3.) „TURMBAU ZU HAUSE“

Material:

geeignet ist nahezu alles, was es zuhause gibt und was sich „irgendwie“ stapeln lässt, z.B. Stuhl/Hocker, Eimer, Kochtopf, Tempos/Küchenrollen/Toilettenpapier, 5 gleichlange Stifte, Frühstückbrettchen, Kissen/Kuscheltiere, Spielbausteine, Stoppuhr, Meterstab ...

Beschreibung:

Der Älteste von euch wird zum Spielleiter, der die Baumaterialien zusammenträgt, ohne dass die anderen dies sehen. Als Möglichkeit kann mit 5 Gegenständen begonnen werden. Stelle nun diese Gegenstände in einem Raum bereit. Stoppuhr und Meterstab bleiben beim Spielleiter.

Es werden, wenn möglich Teams gebildet. Diese müssen nun in einer vorgegebenen Zeit, die der Spielleiter festlegt, mit nur diesen Materialien einen möglichst hohen Turm bauen. Dabei sollten sie eine Besprechungszeit von 2 Minuten bekommen.



Hilfsmittel sind für den Aufbau nicht erlaubt. Jetzt sind die Teams also gefragt nach ihrer Geschicklichkeit und ihrem Einfallsreichtum.

Der fertige Turm sollte mindestens 15 Sekunden stehen bleiben können nach Ablauf der Bauzeit.

Der Spielleiter misst nun die Höhe des Turmes und macht ein Foto mit und ohne dem Bauteam.

Jetzt kann das andere Team seinen Turm bauen, ohne dass es den vom anderen Team gesehen hat.

Gewonnen hat das Team mit dem höchsten Turm.

4.) „DIE AKROBATEN KOMMEN“

Bewegungen/Vorführungen:

- Hand-, Kopfstand
- Purzelbaum
- Brücke
- Hampelmann
- Rad schlagen
- Balancieren über angereihte Hindernisse in der Wohnung oder auf ausgelegten Seilen in
 - o Schlangenlinien
 - o Jonglieren mit Bällen, Kissen, Plastikeiern, Tüchern,
 - o etwas mit der Fingerspitze oder den Handinnenflächen balancieren (z.B. einen Stift oder Schirm)
- Tanzen, Drehen, Hüpfen, ... (wie eine Ballerina)

Übungen miteinander, z.B. den „**WACKEL-DACKEL-TANZ**“:

Jeweils zwei Kinder oder andere Personen tanzen zusammen. Sie berühren sich nur an allen zehn Fingerspitzen, dabei zappeln und wackeln sie wie ein altes Klapperskelett oder wie ein Wackel-Dackel. Das hört sich einfach an, erfordert aber viel Konzentration und gibt manchen Anlass zum Lachen.

5.) „MIT GEBRÜLL“

Auftritt der wilden Tiere:

- Die Kinder können alle möglichen Zirkustiere darstellen und etwas gemeinsam aufführen.



- Sie können tierische Kunststücke einüben.
- Wie wäre es mit einer Tierpantomime? Dabei muss eine andere Person erraten, welches Tier ohne Geräusche zu machen dargestellt wird.
- Gibt es einen Dompteur? Er kann die wilden Tiere zähmen und sie Kunststücke vorführen lassen.
- Malt euch an wie Wildkatzen, übt Brüllen, Fauchen und Schnurren.

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Quellennachweise:

Buch: „Kooperative Abenteuerspiele 3“ von Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner (Kallmeyer-Klett 2013)

Buch: „Bewegung macht Kinder schlau“ von Sylvia Schneider (Christophorus 2004)