

## Winterspaß - Nur keine Langeweile!

So oft wie möglich raus - auch im Winter. Denn drinnen hockt man zusammen vor dem Fernseher oder Computer, da ist Langeweile schnell vorprogrammiert. Doch ein einfacher Spaziergang in der Kälte lockt die wenigsten Kinder vor die Tür. Aber es gibt ein paar Ideen, wie Sie Ihre Kinder und sich selbst motivieren können, nach draußen zu gehen - oder sich auch drinnen sinnvoll zu beschäftigen. Mit diesen kreativen Vorschlägen kommt sicherlich ein wenig Abwechslung und viel Spaß in Ihren Winter-Alltag!



## Alarm im Wohnzimmer

Immer häufiger hört man Klagen von Eltern, dass ihr Kind sich langweilt und sich nicht selbst beschäftigen kann. Leider haben es viele Kinder gar nicht erst gelernt, selbst aktiv zu werden, ihre Phantasie einzusetzen, eigene Spiele zu entwickeln und ihre freie Zeit sinnvoll zu füllen. Die Spielfähigkeit und Bewegungsfreude entsteht nicht bei jedem Kind von alleine, aber sie kann geweckt und gefördert werden. Vorbild sind dabei immer die Eltern. Kinder, die sich lieber vom Fernseher bereseln lassen statt draußen zu spielen, haben meist Eltern, die jede Besorgung mit dem Auto machen und nach der Arbeit auf dem Sofa liegen statt etwas im Freien zu unternehmen.

Aktuelle Statistiken zeigen erschreckende Zahlen: Fast ein Drittel der Schulanfänger ist schon übergewichtig, denn leider spielt Bewegung im Alltag der Kinder eine immer geringere Rolle: Deutschlands Grundschüler verbringen durchschnittlich neun Stunden pro Tag im Sitzen, und schon die Hälfte der Kinder hat leichte bis extreme Haltungsschäden. Aber Kinder brauchen viel Bewegung - täglich mindestens zwei Stunden gelten als Minimum für den gesunden Aufbau organischer Funktionen. Und Spielen ist dabei wohl die gesündeste Aktivität, die Kinder ergreifen können.

Experten betonen, dass Kinder eigene Erfahrungen mit all ihren Sinnen machen müssen. Nur dann können sich bestimmte Regionen im Gehirn entwickeln, die Kinder brauchen, um selbständig lernen zu können. Defizite entstehen immer dort, wo Kinder sich nicht kindgerecht bewegen und entfalten können. Lassen Sie Kinder daher soviel es geht alles selbständig entdecken und ausprobieren. Kinder, die sich viel bewegen, sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig leistungsfähiger. Eltern tun also gut daran, das Familienleben bewegter und abwechslungsreicher zu gestalten: Fördern Sie aktiv die Neugier, den Bewegungsdrang und den Spieltrieb Ihres Kindes.

## Spaziergang einmal anders

Warum einfach nur spazieren gehen? Machen Sie doch für Ihre Kinder einen normalen Spaziergang zu einem Abenteuer, der mit kleinen Aufgaben verbunden ist.



### Sammel-Rallye

Man braucht pro Person einen Behälter (Eimer, Korb oder Tasche) und je eine vorher geschriebene Liste über die Sachen, die gesammelt werden sollen: ein schwarzer Stein, ein Stück morsches Holz, eine Eichel mit "Hut", ein unbeschädigtes Buchenblatt, eine Vogelfeder, ein Stück Moos, eine tote Spinne oder Käfer, ein Tannenzapfen, etwas Baumrinde etc. Das Sammelspiel kann entweder gemeinsam mit dem Kind oder als Wettbewerb in einer Art Rallye durchgeführt werden.

### Versteckte Tiere finden

Man braucht: ein gutes Naturbestimmungsbuch und einen Zettel mit den Namen aller Mitspieler. Auf dem Spaziergang wird nun nach allen möglichen Tieren Ausschau gehalten, kleine Krabbeltiere am Boden zählen dabei genauso wie der Vogel im Gebüsch. Jedes entdeckte Tier, das mit dem Buch genau bestimmt werden sollte, wird auf dem Zettel des Finders notiert. Wer am Ende des Spaziergangs die meisten verschiedenen Tiere gesehen hat, ist der Gewinner.

### Schätz-Olympiade

Bevor Sie draußen einen schönen Spaziergang machen, nehmen Sie sich einen Zettel und überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie Fragen wie zum Beispiel: Wie viele Hunde werden wir sehen? Wie viele Mütter mit Kinderwagen? Wie oft sehen wir einen Mann mit Bart? Wie viele Leute mit einem roten Schal treffen wir? Wie viele mit Brille? Neben die Fragen schreiben Sie die Namen der Familienmitglieder. Nun tippt jeder die Antworten zu den Fragen und los geht der Spaziergang. Sieger ist das Familienmitglied, das am Ende des Spaziergangs die meisten Fragen richtig geschätzt hat.

---

## Ab in den Schnee

Dick eingepackt geht es raus in den Garten, Park oder Wald: Große Schneeflächen werden zu Leinwänden und Modellstätten für kleine Maler und Bildhauer.

### Kreative Schneewesen

Hier benötigt man größere Flächen mit viel Schnee. Anstelle eines normalen Schneemanns sollen nun die phantasievollsten Schneewesen gebaut werden. Als Dekoration dienen Zweige, Tannenzapfen, Steine und trockene Blätter. Ob Schneehunde, Drachen, Hexen oder Gruselmonster: Diese tollen Schneegestalten machen extrem viel Spaß.

### Bunte Kunstwerke

Sie benötigen: bunte Lebensmittelfarben, Wasserpistolen, Sprühflaschen oder Einwegspritzen (Apotheke). Füllen Sie (zum Mitnehmen: verschließbare) Gefäße mit Wasser, die Sie mit verschiedenen Lebensmittelfarben einfärben. Die Kinder können nun die Wasserspritzen mit dem gefärbten Wasser füllen und mit etwas Übung bunte Motive in den Schnee spritzen und sprühen.

### Schneebilder raten

Eine Person zeichnet mit einem Stock oder tritt mit den Füßen ein Bild in den Schnee, z.B. Baum, Haus, Vogel oder Herz,



und die anderen Mitspieler müssen es erraten. Kann man auch toll während eines Spaziergangs machen.

---

## Beschäftigung im Haus

Wenn das Wetter doch einmal zu schlecht sein sollte und man nicht vor die Tür kann, ist ein gemeinsamer Spielemittag mit Geschwistern, Eltern oder Freunden das beste Mittel gegen Langeweile. Es gibt viele einfache und lustige Spiele ab zwei Personen, die Spaß machen, mit wenig Aufwand verbunden sind und auch nicht allzu lange dauern.

### Gummibärchen-Roulette

Auf dem Tisch werden Gummibärchen in unterschiedlichen Farbkombinationen immer zu zweit nebeneinander in einem größeren Kreis ausgelegt (z.B. grün/grün, rot/grün, gelb/rot etc.). In die Mitte wird ein Stift gelegt, der als Zeiger dient. Nun tippen die Mitspieler vor dem Drehen des Stiftes, auf welche Gummibärchen-Kombination die Stiftspitze zeigen wird. Das wird notiert, dann wird der Stift um sich selbst gedreht. Wer richtig geraten hat, bekommt die Gummibärchen, die dann entweder für die nächste Runde wieder ersetzt werden - oder man spielt solange, bis alle Bärchen weg sind.

### Käfer-Spiel

Sie brauchen: einen Würfel und pro Mitspieler ein Blatt Papier und einen Stift. Nun wird reihum gewürfelt, zuerst braucht man eine 6: Dann darf man den Körper des Käfers zeichnen (großes Oval/großer Kreis in die Mitte des Papiers). Die Mitspielern, die den Körper schon gezeichnet haben, dürfen dann auch alle anderen gewürfelten Augen verwenden und anzeichnen: 5 = Kopf, 4 = Schwanz, 3 = Auge, 2 = Bein, 1 = Fühler. Die Reihenfolge der gewürfelten Zahlen ist nach der 6 beliebig. Ein Käfer hat sechs Beine, man muss also sechsmal eine Zwei würfeln, für zwei Augen zweimal eine Drei und für zwei Fühler zweimal eine Eins. Sieger ist, wessen Käfer als erstes vollständig ist.

### Toilettenpapier-Würfeln

Sie brauchen eine Rolle Toilettenpapier und einen Würfel. Bei diesem lustigen Würfelspiel sollte man am Ende möglichst wenig Toilettenpapier haben. Die Rolle kommt in die Mitte. Reihum würfelt nun ein Spieler nach dem anderen. Je nach Anzahl der Würfelaugen reißt man dann die entsprechende Anzahl einzelner Blätter von der Toilettenpapierrolle und legt diese vor sich hin. Je kleiner die Anzahl der Würfelaugen, desto besser, denn umso weniger Toilettenpapier erhält man. Und richtig freuen darf sich, wer eine Eins würfelt, denn der darf sechs Blätter in die Mitte zurücklegen. Gespielt wird, bis das letzte Blatt von der Rolle abgerissen bzw. vom (zurückgelegten losen) Blätter-Stapel in der Mitte genommen wurde, und alle Blätter auf die Mitspieler verteilt worden sind. Nun zählt jeder Mitspieler seine Toilettenpapier Blätter, wobei dem Spieler, der das letzte Blatt von der Rolle genommen hat, zehn Blätter von seiner Gesamtzahl abgezogen werden. Gewonnen hat derjenige, der am Ende am wenigsten Toilettenpapier hat.

---

## Bewegungsspiele für drinnen

Lassen Sie Ihre Kinder auch in der Wohnung herumtollen: Herumtoben und bewegtes Spielen fordern den ganzen Körper und Geist, und baut nebenbei auch Alltagsstress, Frust und Langeweile der Kinder ab.

---



### Aufgaben-Würfeln

Man braucht: einen Würfel, eine Spielfigur, ein Spielfeld, Aufgabenzettel. Zeichnen Sie ein Spielfeld mit etwa 20-30 Feldern, die durchnummeriert werden. Für jedes Spielfeld gibt es eine kleine Aufgabe, die vorher je auf einem extra Blatt Papier aufgeschrieben wird. Auf den Aufgabenzetteln könnte stehen: 1 = Hüpfen auf einem Bein dreimal um den Tisch herum, 2 = Gieße die Blumen im Wohnzimmer, 3 = Gehe rückwärts die Treppe hoch und wieder runter, 4 = Du musst zum nächsten Lied im Radio tanzen etc. Die Aufgabenzettel bekommen eine Nummer auf der Rückseite und werden überall in der Wohnung verteilt. Nun wird nacheinander gewürfelt. Beim Erreichen eines Feldes muss der versteckte Zettel mit der passenden Nummer gesucht und die Aufgabe erfüllt werden. Wenn man bei der Suche nach dem richtigen Zettel andere Aufgabenzettel findet, bleiben diese natürlich für den nächsten Spieler liegen. Ist die eigene Aufgabe ausgeführt, würfelt der nächste Mitspieler, sucht seinen Zettel und macht sich an diese Aufgabe. Die Zettel der erledigten Aufgaben bleiben jedoch immer in ihrem Versteck für den nächsten Mitspieler, der auf dieses Aufgabenfeld kommt. So geht es reihum, und wer zuerst ins Ziel kommt, ist Sieger.

### Kochlöffel-Hockey

Sie brauchen: Pro Kind einen Kochlöffel und einen kleinen Ball. Stecken Sie in einem Raum, wo etwas Platz ist, ein kleines Spielfeld ab. Markieren Sie zwei Tore mit zwei kleinen Kartons oder Eimern. Jedes Kind erhält einen Kochlöffel, womit der Ball ins gegnerische Tor befördert werden muss.

### Pappen-Wettlauf

Jeder Mitspieler bekommt zwei Stück Pappe. Eine Rennstrecke mit Ziel wird abgesteckt. Einer gibt das Startzeichen, und dann geht es los: Man darf nur auf seine Pappen treten und den Boden nicht berühren. Man legt die eine Pappe auf die Erde, stellt den Fuß drauf, legt dann die nächste Pappe auf die Erde, stellt den anderen Fuß drauf, dann bückt man sich - natürlich auf einem Bein -, holt die erste Pappe nach vorn, stellt wieder den Fuß drauf, bückt sich erneut, holt die andere Pappe nach vorn. Wer daneben tritt, muss zurück zum Start und neu anfangen. Sieger ist, wer als erster die Ziellinie erreicht.

