DJK Diözesansportverband Rottenburg-Stuttgart

Fit in den Urlaub

Sport -, Spiel,- und Bewegungstipps für die schönste Zeit des Jahres

Spielvorschläge für den Urlaub

Lotterie für Sportler

Die Gummibärchenfee

Die Kraftmeier

Spiele mit der Frisbee-Scheibe

Mach mal Pause!

Bewegungspausen während der Autofahrt helfen, die Muskulatur zu lockern und den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen. Für Kinder ist es besonders wichtig, ihren Bewegungsdrang ausleben zu können.

Wenn möglich, vermeiden Sie Pausen auf Autobahnparkplätzen. Fahren Sie doch einfach kurz von der Autobahn ab und suchen Sie einen Kinderspielplatz in der nächsten Ortschaft.

Bedenken Sie, dass auch ein Picknick mit vollwertigen und gesunden Lebensmitteln zum Wohlbefinden Ihrer Familie beiträgt.

Toben macht Spaß

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Anregungen für Ihre nächste Reise zusammengefasst..

Diözese Rottenburg-Stuttgart

Lotterie für Sportler

Zu Hause bereiten Sie einige Zettel vor, auf denen unterschiedliche Aufgaben stehen. Die Zettel werden gefaltet und in eine Schachtel gelegt. Unterwegs zieht dann jedes Familienmitglied einen Zettel , liest diesen laut vor und legt los. Aufgabenbeispiele:

- Zehn Kniebeugen
- Eine Minute auf der Stelle laufen
- Zehn mal um das Auto Laufen
- Auf einem Bein zum nächsten Abfalleimer hüpfen...

„Kündigen Sie die nächste Pause frühzeitig an, damit die Kinder Zeit haben Schuhe und Jacke anzuziehen.“

Die Gummibärchen Fee

Auf einer Wiese wird ein Start und ein Ziel bestimmt. Auf ein Startzeichen hin laufen alle zum Ziel, schlagen dort an und rufen einen beliebigen Beschwörungsspruch für die Gummibärchen-Fee und rennen zurück zum Start, wo tatsächlich für jeden Läufer ein Gummibärchen wartet. Nun kann es wieder von vorn beginnen, bis die Fee sich nicht mehr beschwören lässt...

Die Kraftmeier

Auch kleine Spiele, in denen ein wenig gerungen und gerauft werden kann, eignen sich, um während einer kurzen Pause Energie los zu werden und für die nächste Fahrtetappe fit zu sein. Hier einige Vorschläge:

Dreh Dich nicht um!

- Mama oder Papa legen sich auf den Rücken und jedes Kind probiert, ob es den Erwachsenen umdrehen kann. Gelingt dies nicht, so darf man sich natürlich

weitere Verstärkung holen.

Kleine Schiebekämpfe

- Man steht mit dem Rücken zueinander und versucht ‚den anderen mit dem Po über eine Markierung nach hinten zu schieben.
- Man steht sich auf einem Bein balancierend gegenüber. Nun legt man die Handflächen aneinander und versucht ‚den Spielpartner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gegenüber sitzend, werden die Fußsohlen mit leicht angewinkelten Beinen gegeneinander gestemmt. Jetzt heißt es drücken und den anderen von seinem Platz schieben.

„Bewegung ist wichtig, aber übertreiben Sie es nicht! Sie wollen in Schwung kommen und sich nicht anschließend erledigt wieder ins Auto setzten!“

Spiele mit der Frisbee

Die Frisbee-Scheibe ist ein tolles Spielgerät für die Ferien. Hier zwei Spielvorschläge, die man gut am Strand spielen kann. Zum mitspielen lassen sich sicherlich auch andere Kinder begeistern.

Lauf und Fang

Zwei Partner stehen an einer Markierung. Der Werfer versucht nun die Scheibe gerade so weit und hoch zu werfen, dass der Mitspieler diese noch im Lauf fangen kann. Nun wechselt die Aufgabe.

- Welche Distanz ist machbar?

Frisbee Touch

Zwei Mannschaften spielen in einem kleinen Feld gegeneinander, wobei die eine Mannschaft versucht, Spieler der anderen Mannschaft mit der Scheibe in der Hand zu berühren. Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Berührungen.

Die DJK als katholischer Sportverband bildet die Brücke zwischen Kirche und Sport. Sowohl im Breiten– als auch im Leistungssport setzt die DJK Akzente. In der DJK treffen Menschen von unterschiedlicher Herkunft und Kultur zusammen, und erleben gemeinsam Werte im Sport.

Freude an Sport, Spiel und Bewegung, Fairness, Toleranz und Wertschätzung aller Menschen - dafür steht die DJK.

- Wir wünschen eine gute Reise -

DJK
Diözesansportverband
Rottenburg-Stuttgart

Jahnstr. 30
70597 Stuttgart

Tel: 0711 / 97 91- 315
E-Mail: djk@blh.drs.de

www.djk-drs.de

DJK

Diözese ROTTENBURG-STUTTGART