

Ein spannender Spaziergang – Entdeckerfreude wecken

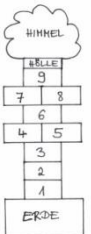
Das Wetter ist herrlich und das/ die Kind/er braucht/ brauchen Bewegung und frische Luft, doch wie wird der Spaziergang zum Abenteuer?! Hier ein paar Ideen:

- **Baumforscher**

Einfach mal an einem Baum stehen bleiben und ihn genau betrachten. Näher hingehen, sich die Rinde anschauen und die Oberfläche fühlen. Wie fühlt er sich an rau, glatt, hart oder weich? Und welche Farbe hat die Rinde, das Moos, das Harz? Riecht der Baum auch? Mit dem Kind ins Gespräch kommen, Naturerfahrung und Wahrnehmung stärken und Neugierde wecken. Sind Insekten am Baum und wenn ja, welche? Welche Tiere leben im oder auf dem Baum? Schon einen Vogel oder ein Eichhörnchen entdeckt?

- **Straßenkreide mitnehmen**

Über Stock und Stein und Asphalt ☺ Manchmal sieht der Weg doch ziemlich grau aus ... macht ihn bunt. Alte Straßenspiele wie „Himmel und Hölle“* aufmalen und eine Spielpause einlegen. Oder den Weg markieren, der zurückgelegt wurde. Ein paar Männchen auf die Straße malen, nette Grußbotschaften schreiben, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – und vielleicht freut sich der ein oder andere, wenn er an den buntbemalten Straßen vorbei kommt ☺



- **Fahrzeuge mitnehmen**

Warum nicht mal mit Laufrad, Dreirad, Fahrrad und Co. unterwegs sein? Da erfährt ein jeder unterschiedliche Geschwindigkeiten, braucht Kraft und Ausdauer. Ein Fahrzeug macht Spaß!

- **Weitere tolle Ideen** (<https://www.kidsaway.de/wandern/wandern-mit-kindern-wanderspiele-von-ablenkung-bis-motivation/>):

„1. Einfache Spiele, die den Weg einbeziehen

- Wer sieht zuerst den nächsten ... (Pilz, Wasserfall, Wanderer)?
- Wer sieht zuerst etwas Grünes, Rotes, Blaues?
- Mama und Kind machen eine kurze Pause und zählen bis ..., Papa geht derweil vor und versteckt sich am Wegrand (in wechselnder Besetzung).
- Papa geht ein Stück vor und lässt „Schätze“ (alias Kieselsteine, Gummibärchen oder Ähnliches) fallen, die entdeckt werden müssen.
- Szenenwechsel: Wenn es die Route erlaubt, den Weg verlassen und ein Stück parallel dazu im Wald, im Gestein oder im Sand laufen.
- Zielwerfen: Mit kleinen Steinen oder Stöckchen versuchen, während des Laufens eine möglichst genau abgeschätzte Entfernung oder ein Ziel auf dem Weg zu treffen.
- Für ältere Kinder und versierte oder mit Nachschlagewerken ausgerüstete Eltern: Pflanzen am Wegrand bestimmen, Vogelstimmen erraten, Berggipfel erkennen, Gesteinsarten zuordnen

* <https://www.kinderspiele-welt.de/wp-content/uploads/2010/07/himmelundhoelle-267x400.jpg>
Spielanleitung: <https://www.spielregeln.de/himmel-und-hoelle.html>

2. Spiele zur Ablenkung

- Singen! Ein sehr beliebtes Sprech-Lied ist das, in dem jeder zweite Schritt gezählt wird, gefolgt vom Reim: „Ein Hut, ein Stock, ein Schirm, ein Mann, und – vor, zurück, zur Seite, ran!“ (die Bewegungen werden mit dem rechten oder linken Bein ausgeführt, danach geht der Marsch mit erneutem Zählen weiter).
- (...)
- Stocklaufen: Ein Stock wird zwischen die Beine geklemmt, wer am schnellsten oder weitesten damit laufen kann, hat gewonnen.
- Die Weiterentwicklung des Stocklaufens ist das Steckenpferd: Das Kind (hoffentlich nicht die Eltern ...) besteigt ein Stock-Pferd und reitet ein Stück des Weges; kreative Mitspieler geben dem Pferd eine Stimme, füttern es und lassen es den Reiter auch mal abwerfen.
- Endlosspiele, die man mit Kindern ab etwa drei Jahren im Gehen spielen kann: Ich packe meinen Koffer, Ich sehe was, was du nicht siehst, Wer/was bin ich?, Stein-Schere-Papier, ABC-Spiel und Wortketten.
- Für kreative Eltern: Geschichten erzählen! Möglich sind Märchen, Geschichten über die Wanderstrecke, eigene Kindheitserlebnisse (sehr beliebt!) oder Bestell-Geschichten, in denen das Kind über den Verlauf mitentscheiden darf.
- Blindwandern: Ein Teilnehmer bekommt ein Tuch über die Augen und muss, geführt von einem Mitwanderer, ein Stück des Weges blind bewältigen.
- (...)

3. Ablenken funktioniert auch ohne Spiele

- Die Verantwortung für die Kamera, mit der möglichst viele Etappen der Wanderung und/oder alle Teilnehmer mit verschiedenen Grimassen aufgenommen werden müssen, übernehmen größere Kinder gern.
- Professionelle oder unterwegs gefundene und bei der Rast zurechtgeschnittene Wanderstöcke motivieren sehr zum Weiterlaufen.
- Habt ihr einen Strick dabei, könnt ihr das Kind anleinen und als Hund oder Pferdchen laufen lassen – oder selbst diese Rolle übernehmen.
- Ganz einfach, falls genug „Material“ vorhanden ist: Blumen pflücken! Fehlt es an schönen Blüten, ist das eine Herausforderung: Ein Strauß kann auch aus schönen Blättern und Zweigen gebunden werden.
- Wenn alle noch fit sind, macht eine Lauf-Olympiade: Hüpfte ein Stück des Weges auf einem Bein, geht rückwärts, schlägt Räder. Verboten ist nur normales Laufen!

4. Pausen machen

„Pause“ bedeutet für Kinder nicht unbedingt, ihren Körper auszuruhen; oft reicht auch eine Ablenkung von der Wanderung an sich, um die Motivation wiederherzustellen. Während ein Bächlein erkundet, ein Felsen am Wegrand bestiegen oder eine Kuh gefüttert wird, können erschöpfte Eltern tatsächlich eine Pause machen.

Mindestens einmal pro Stunde sollte zwischendurch eine Trinkpause oder auch eine Beine-Ausschüttel-Pause gemacht werden, in der die Beine nach oben gehalten und ausgeschüttelt werden. Alles ist erlaubt, was die Routine des Laufens unterbricht.

Der Klassiker sind „echte“ Pausen, in denen ein Picknick gemacht wird. Dabei können auch Kreisspiele wie Plumpsack gespielt werden, man kann Wanderstöcke schnitzen oder geeignetes Material zum Zielwerfen sammeln.

(...)

6. Nach der Wanderung ist vor der Wanderung!

„Und, wollen wir mal wieder wandern gehen?“ Die Frage werden Kinder nur dann begeistert bejahen, wenn sie von der letzten Wanderung schöne Erinnerungen haben. Genauso wichtig wie eine gute Vorbereitung ist es also auch, für einen gelungenen Rückblick zu sorgen.

Schließt eure Wanderung, egal wie anstrengend oder nervig sie auch war, mit einem gemeinsamen schönen Erlebnis ab: Esst ein Eis am Parkplatz, spielt zum Abschluss alle Fangen, macht ein witziges Gruppenfoto von euch in euren regennassen Sachen, feiert Junior für seine erste allein gelaufene Strecke oder flechtet für alle einen Sieger-Blumenkranz. Ein ehrlich gemeintes Lob, das die Leistung eurer Kinder gebührend anerkennt, geht kleinen Wanderern runter wie Öl und sorgt für einen Motivationsschub für die nächste Wanderung!“