

Schwerpunkt 08 | 2022



Inhalt Schwerpunkt

10 Gründe für das Draussen-Lernen	2
Warum sich Draussen-Unterricht lohnt	3
Wo Draussen-Lernen stattfinden kann	4
Wie das Draussen-Lernen organisieren	5
Good Practice	
Schulareal	6
Unterwegs	11
Öffentlicher Raum	18
Im Wald	21
Hinweise	25
Anhang – Literatur	

Kategorien

Alter: ab 4 bis ca. 11 Jahre
Schulstufe: Kindergarten, Primar
Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene
FTEM: F1

Ab nach draussen!

Bewegung und Spielen im Freien sind ein elementarer Bestandteil einer ganzheitlichen Entwicklung. In diesem Schwerpunkt zeigen wir auf, warum es sich lohnt, den Bewegungs- und Sportunterricht regelmässig nach draussen zu verlagern, was es beim bewegten Lernen im Freien zu beachten gilt und wie eine konkrete Umsetzung in schulischen und ausserschulischen Aussenräumen erfolgen kann.

Schulareale und deren nähere Umgebung bieten vielfältige Möglichkeiten für die Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung von Kindern. Bei diesem Draussen-Lernen in verschiedenen Lernumgebungen und im Wechsel der Jahreszeiten können Sinneseindrücke, Erlebnisse und Erfahrungen gefördert werden, die in begrenzten, schulischen Innenräumen nicht oder nur bedingt möglich sind. Lernorte im Freien regen die Kreativität und Phantasie an und eröffnen auch Möglichkeiten für exploratives und kooperatives Handeln. Zudem machen viele Bewegungs- und Spielformen draussen einfach mehr Spass.

Bewegt die Lebenswelt erfahren

Beim regelmässigen Draussen- und Unterwegs-Sein lernen Kinder ihre Lebenswelt besser kennen, sich und mögliche Gefahren einzuschätzen, Regeln einzuhalten und sich als Teil der Umwelt wahrzunehmen. Während im Kindergartenalter vorwiegend gemeinsame Streifzüge in der näheren Schulumgebung durchgeführt werden, können mit zunehmendem Alter auch grössere Gebiete erkundet werden.

Vielfältige Bewegungserlebnisse im Freien

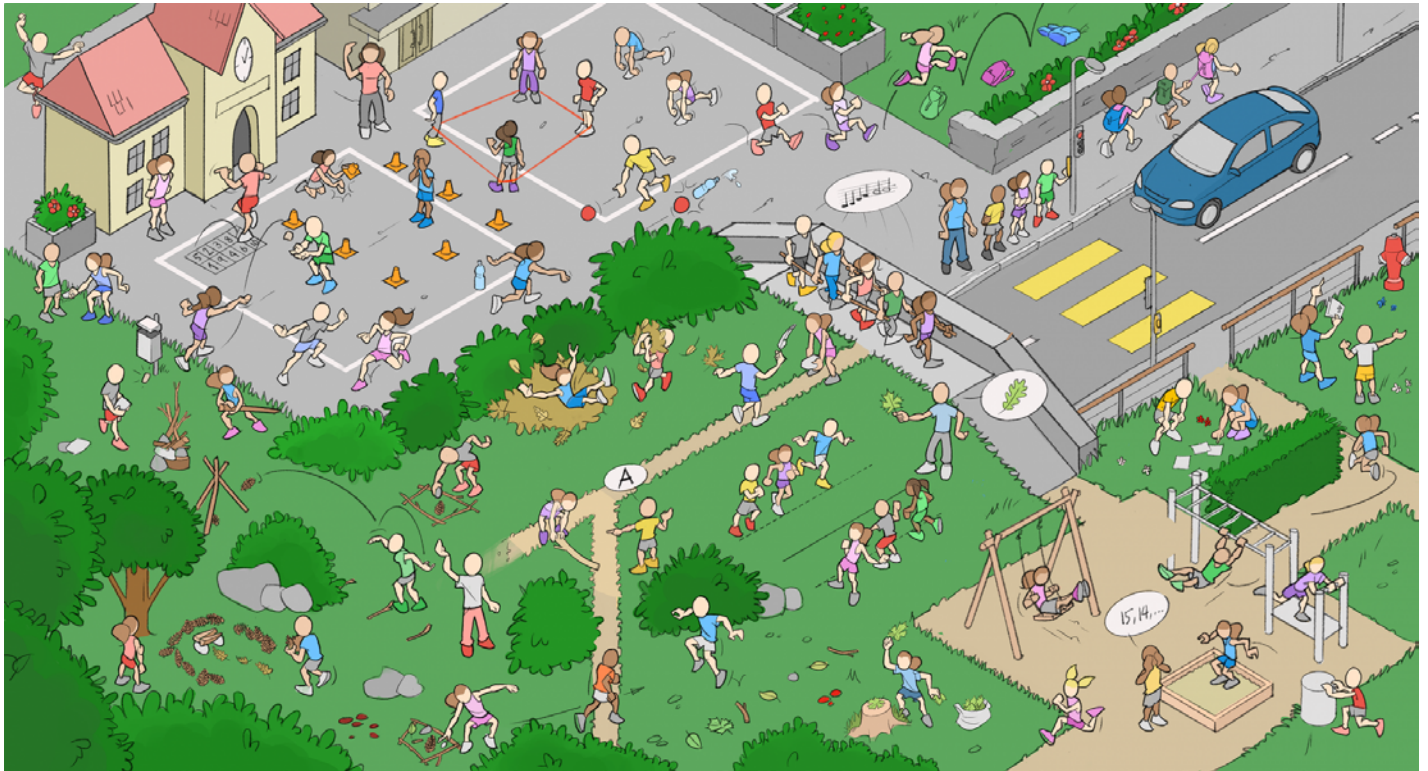
Kinder bewegen sich gerne im Freien. Mit diesem Schwerpunkt stellen wir erprobte Praxisbeispiele für verschiedene Aussenräume vor, die anregen sollen, den Unterricht regelmässig im Freien durchzuführen und eigene Umsetzungsideen zu entwickeln. Die Orientierungshilfe legt dar, welche entwicklungsrelevanten Potentiale ein regelmässiger Raum- und Umgebungswechsel ins Freie bietet und welche Planungs- und Sicherheitsaspekte bei Aktivitäten im Freien zu berücksichtigen sind.

Draussen-Lernen ist eine wichtige Ergänzung zum Unterricht im Schulzimmer. Insbesondere im Sportunterricht oder Vereinstraining können viele Lerninhalte ohne grossen Mehraufwand im Freien vermittelt werden. Dieses Schwerpunktthema soll Lehrpersonen aus den Zyklen 1 und 2 sowie Leiterinnen und Leiter Kindersport in Vereinen inspirieren: Sie werden mit der Frage nach dem «Wer» angesprochen. Die Fragen nach dem Warum, Wo, Wie und Was beantworten wir in den entsprechenden Kapiteln. Die Ideen des Good-Practice-Teils («Was») lassen sich schwerpunktmässig folgenden Kompetenzen des Lehrplans 21 zuordnen: Laufen-Springen-Werfen, Spielen und Darstellen-Tanzen. Zusätzlich eröffnen sich fächerübergreifende Anknüpfungsmöglichkeiten, z. B. mit Musik, Mathematik oder Sprachen.



10 Gründe für das Draussen-Lernen

Im Sinne des heute umfassenden Bildungsanspruchs können durch regelmässige Lernanlässe im Freien die körperliche, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern in vielfältiger Weise unterstützt werden. Regelmässige Lernsequenzen ausserhalb der Sporthalle beziehungsweise des Schulzimmers sind deshalb nicht nur im Sportunterricht wünschenswert.



- ① Draussen-Lernen trägt zu einer kindgerechten Rhythmisierung des Schulalltags bei.
- ② Draussen-Lernen ermöglicht Kindern authentische Erfahrungen in ihrer Umwelt.
- ③ Draussen-Lernorte haben einen hohen Aufforderungscharakter und regen alle Sinne an.
- ④ Draussen-Lernen fördert Raumorientierung und Bewegungssicherheit.
- ⑤ Draussen-Lernen eröffnet Freiräume für exploratives und kooperatives Handeln.
- ⑥ Draussen-Lernen fördert die Gesundheit und stärkt das Selbstvertrauen.
- ⑦ Draussen-Lernen fördert die Vertrautheit und Verbundenheit mit der Natur.
- ⑧ Beim Draussen-Lernen bewegen sich Kinder mehr als in Innenräumen.
- ⑨ Draussen-Lernen spricht die Kinder auf eine ganzheitliche Art und Weise an.
- ⑩ Draussen-Lernen bietet eine Gegensatzerfahrung zur Bildschirmzeit.

Und übrigens: Die zehn genannten Gründe gelten auch für Lehrpersonen, Leiterinnen und Leiter und sie können auch Impulse für den familiären Kontext der Kinder geben.

Die 10 Gründe als Poster

Warum sich das Draussen-Unterrichten lohnt in 10 Punkten auf einem Poster zusammengefasst: Im A3-Format ausdrucken, z. B. im Lehrer/innen-Zimmer aufhängen oder für Präsentationen an Elternabenden verwenden.

Download: [Die 10 Gründe \(pdf\)](#)

Warum sich Draussen–Unterricht lohnt

Viele Lernaktivitäten im Kindergarten- und Schulalltag finden in Innenräumen statt. Der Aussenraum von Schulen und der näheren Umgebung bietet jedoch vielfältige Möglichkeiten, um Lernanlässe regelmässig nach draussen zu verlagern. Kinder erhalten so die Gelegenheit ihren natürlichen Bewegungs-, Spiel- und Entdeckungsdrang auszuleben.

Im Freien zu lernen beinhaltet nicht nur den Wechsel der Lernumgebung, sondern eröffnet vielfältige Entwicklungsanreize, die für ein ganzheitliches Lernen und die Erschliessung der Lebenswelt wichtig sind (Kühnis et al. 2022). Beim Erkunden, gemeinsamen Spielen und Wettfeiern unter freiem Himmel werden neben motorischen Kompetenzen auch grundlegende Selbst- und Sozialerfahrungen gefördert, die für die Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung von Kindern unabdingbar sind.

Wissenschaftliche Befunde zeigen: Das Draussen-Unterrichten und regelmässige Aufenthalte im Freien wirken sich u.a. positiv auf die körperliche Aktivität, motorischen Fähigkeiten, Konzentrations- und Kooperationsfähigkeit, das Wohlbefinden, Umweltverhalten sowie die Naturverbundenheit von Kindern aus (Tremblay et al., 2015; Gray et al., 2015; Mygind et al., 2019; Chawla, 2020; Herrington & Brussoni, 2015; Becker et al., 2017). Kinder, die häufig im Freien sind, bewegen sich mehr, spielen vielfältiger, sind sozial sehr interaktiv und zeigen eine verbesserte Selbstwahrnehmung und mentale Gesundheit.

Auch Lehrpersonen profitieren vom Draussen-Unterricht

Viele Lehrpersonen erleben die Kinder draussen anders als drinnen und entdecken neue Kompetenzen. Aussagen von Lehrpersonen bezeugen, dass der Unterricht draussen zwar anfänglich einen Mehraufwand bedeutet, allmählich aber eine Chance bietet, die eigene Praxis zu reflektieren und anzupassen (Barfod 2022).

Draussen zu lernen hat also nicht nur positive Auswirkungen auf die Kinder, sondern bedeutet auch einen Mehrwert für die Lehrenden. Zum Teil fühlen sich Lehrpersonen nach einem Draussentag weniger erschöpft als nach einem Tag im Schulzimmer. Je mehr draussen unterrichtet wird, desto einfacher und gewinnbringender ist es (z. B. eine wöchentliche Sportlektion draussen, ein wöchentlicher Waldmorgen). Auch in Tandems zu arbeiten kann unterstützend wirken.

Regelmässiger Wechsel von drinnen nach draussen

Gemäss den heutigen kompetenzorientierten Lehrplänen besteht die primäre Bildungsaufgabe der Schule darin, den Lernenden vielfältige, kultur- und gegenstandsbezogene Erfahrungen zu ermöglichen. Zudem sollen grundlegende fachliche und überfachliche Kompetenzen aufgebaut sowie ihre kulturelle Identität und ihr Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Mit- und Umwelt gefördert werden (D-EDK, 2016; EDK, 2011).

In diesem Entwicklungs- und Förderprozess nimmt auch das Lernen in ausserschulischen Erfahrungsräumen eine wichtige Funktion ein. Die regelmässige Nutzung von Lernorten ausserhalb des Schulzimmers (Aussengelände der Schulen, Natur- und Kulturräume der Umgebung) bildet hierzu eine wichtige Voraussetzung.

Wo Draussen–Lernen stattfinden kann

Auf dem Schulareal, beim Unterwegs sein, in Parks oder bei einem Aufenthalt im Wald können Kinder vielseitige Erfahrungen sammeln.

Der Einbezug verschiedener Umgebungen eröffnet vor allem auch vielfältige Sinneserfahrungen: Aufkommender Wind, vorbeiziehende Wolkenformationen, überraschender Regen und Schneefall, heruntergefallenes Laub, surrende Insekten, Glatteis, und warmer Sand bereichern die körperliche Betätigung im Freien. Es ist deshalb sinnvoll, die gewohnte (Sport-)Umgebung hin und wieder zu verlassen und andere (Bewegungs-)Räume zu entdecken!

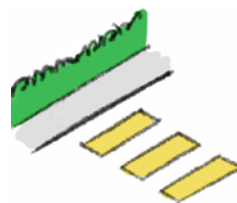
Schulareal

Rund um Schulen stehen unterschiedliche Bewegungsräume (z.B. Pausenplatz, Spielwiese, Sportplatz) zur Verfügung, die einfach und schnell erreichbar sind. Wenngleich sich die bewegungsfreundliche und naturnahe Aussengestaltung je nach Schulstandort unterscheiden kann, ist es grundsätzlich überall möglich, draussen zu unterrichten.



Unterwegs

Mit Kindern unterwegs zu sein ist schön, gleichzeitig auch herausfordernd. Mit einfachen organisatorischen Tipps und Spielformen aus vier Kategorien «sicher unterwegs», «singend unterwegs sein», «suchend unterwegs» und «spielend unterwegs» kann eine Kinderschar sinnvoll beschäftigt werden. So wird der Weg alleine schon zum Ziel.



Öffentlicher Raum

In Städten liegen viele Schulen näher an einem Park als an einem Wald. Der öffentliche Raum bietet vielfältige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, wie Spielplätze und Rasenflächen. Da öffentliche Parks auch von anderen Personen besucht werden, braucht es eine gute Übersicht und Flexibilität. Natürliche Materialien sind nur beschränkt verfügbar, weshalb entweder der Bewegungsraum vielseitig genutzt oder zusätzlich Sportmaterial mitgebracht werden sollte.



Im Wald

Im Lebensraum Wald gibt es viel zu entdecken und erleben. Er bietet sich als Bewegungs- und Spielraum an, wobei aber einige Aspekte zu beachten sind, damit sich Kinder in einem sicheren Rahmen ihrem Handeln widmen können. Wichtig ist der Aspekt Naturschutz: Die Kinder sollen im Rahmen der Aktivitäten im Wald u.a. lernen, Sorge zu Flora und Fauna zu tragen.



Mehr zum Thema: [Der Wald-Knigge](#)

Wie das Draussen-Lernen organisieren

Beim Draussen-Unterricht gibt es Einiges zu beachten und zu organisieren. Im Sinne einer einfachen Checkliste werden wichtige organisatorische und didaktische Aspekte erläutert, die das Planen, Durchführen und Nachbearbeiten des Bewegungsangebots im Freien unterstützen.

Planen

- Welche Infrastruktur wird benötigt? Ist eine Reservation oder Rücksprache mit Grundbesitzern erforderlich?
- Wurde der betreffende Bewegungsraum vorgängig sorgfältig re-kognosziert und auf mögliche Gefahrenstellen überprüft?
- Wie gelangt die Klasse zum Treffpunkt?
- Ist eine frühzeitige Information an die Eltern bezüglich Ablauf und Ausrüstung (dem Wetter angepasste Outdoorbekleidung, Sonnenschutz, Verpflegung, Zeckenprophylaxe) erfolgt und wurden mögliche Allergien der Kinder abgeklärt? Tipps: Ein Elternabend könnte z.B im Wald stattfinden. So können sich die Erwachsenen den Unterricht in dieser Lernumgebung besser vorstellen. Dabei kann auch das Zwiebelprinzip (Kleidung) mit Bildern erklärt werden.
- Im Rucksack der Lehrperson befinden sich eine Apotheke, ein Mobiltelefon mit gespeicherten Notrufnummern, Kontaktliste der Kinder, eine Trillerpfeife, Sonnencreme, eine gefüllte Trinkflasche und im Winter Reserve-Handschuhe.
- Begleitpersonen: Es gilt die Vorgaben der Institution (Schule, Verein) einzuhalten, in welcher das Angebot durchgeführt wird.

Das Wetter

Der Unterricht kann bei (fast) jedem Wetter draussen stattfinden. Die Prognose ist einige Tage vorher zu checken. Ebenfalls sollte das Wetter am Morgen des Unterrichtstages überprüft und vor Ort ständig beobachtet werden. Gewisse Situationen bergen Gefahren. Bei diesen Prognosen sollte nach Alternativen gesucht werden:

- Bei Gewittern (v.a. auf offenen Feldern und an exponierten Stellen)
- Bei starkem Wind (v.a. im Wald und unter Bäumen)
- Nach starkem Schneefall, insbesondere im Wald, wo Äste unter der Schneelast brechen, unter Schrägdächern oder in Hanglagen, wo (Dach-) Lawinen die Kinder gefährden.

Wetterinfos unter: www.meteosuisse.ch, www.wetteralarm.ch

Durchführen

- Die Nutzung des betreffenden Draussen-Lernortes erfolgt rücksichtsvoll und Regeln werden eingehalten.
- Vor Ort werden der Sammelpunkt sowie der verbindliche Aktionsraum (Rufnähe) festgelegt.
- Es ist genügend Zeit für den Hin-/Rückweg, die Aktivitäten vor Ort sowie offene Spiel- und Erkundungsphasen einzuplanen.

Nachbearbeiten

- Was hat gut geklappt und welche Anpassungen sind nötig, bevor wir ein nächstes Mal nach draussen gehen?
- Das Gelernte im Schulzimmer bzw. in der Sporthalle aufnehmen, die In- und Outdooraktivitäten verknüpfen.

Mehr zum Thema

- [Draussen unterrichten](#) | Stiftung Silviva
- [Ab in die Natur!](#) | WWF Schweiz
- [Unfallprävention allgemein](#) | J+S-Merkblätter Kindersport und Schulsport
- [Lagersport und Trekking](#) | J+S-Merkblätter allgemein

Regeln für Ausflüge in den Wald

Insbesondere für Ausflüge in den Wald und für das Unterwegs-Sein werden Regeln klar kommuniziert und verbindlich eingehalten. Für alle gilt: «Ich gehe respektvoll mit der Natur und den Mitmenschen um.»

- Pflanzen und Äste sammeln: Die Lehrperson sollte sich darüber im Klaren sein, welche Regel sie den Kindern kommunizieren möchte. Z. B.: Die Kinder fragen die Lehrperson, bevor sie eine Pflanze pflücken möchten, es wird nur herumliegendes Holz gesammelt usw.
- Tiere nicht stören oder berühren
- Pilze und Beeren weder berühren noch essen (Fuchsbandwurm oder Vergiftungsgefahr)
- Nichts im Wald zurücklassen
- Stecken nie in Richtung Gesicht halten
- Beim Spielen immer in Sicht-/Hörweite der Lehrpersonen bleiben, bzw. im vereinbarten Gelände

Good Practice – Schulareal

Fast alle Spiele aus der Sporthalle können draussen auf dem Pausenplatz gespielt werden. Die folgenden Spiele funktionieren draussen besonders gut und können mit wenig Material und Aufwand durchgeführt werden.



Draussen lernen ist eine wichtige und wertvolle Ergänzung zum klassischen Unterricht. Die meisten Lektionen können ohne grossen Mehraufwand nach draussen verlegt werden.

Die folgenden Good Practice Beispiele werden draussen durchgeführt, weil sie vom Aussenraum abhängig sind.

Orientierungs- und Laufspiele

Die Kinder lernen, den eigenen Körper wahrzunehmen und sich auf dem Schulhausplatz zurechtzufinden. Die Spielformen sind mögliche Grundlagen für weitere Orientierungslauf-Formen.

Stein spüren

Ein Kind schliesst die Augen (stehend oder liegend). Das andere Kind berührt eine vorher bestimmte Anzahl Körperstellen mit dem Stein. Kann das Kind mit den geschlossenen Augen die berührten Körperstellen in der richtigen Reihenfolge aufzählen?

Variationen

- Anstelle des Aufzählens die gleichen Körperstellen in derselben Reihenfolge beim Partner berühren
- Mit dem Stein einen Weg auf dem Körper fahren
- Einander mit unterschiedlichen Materialien berühren und herausfinden, womit man berührt wird

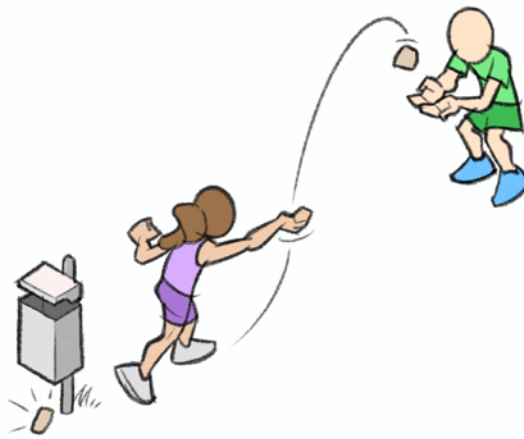


Stein verstecken

Alle Kinder beschriften einen Stein mit ihrem Namen und verstecken ihn in einem vorgegebenen Raum. Anschliessend kommen alle zum Sammelpunkt zurück und wählen einen Partner. Die Kinderpaare werfen sich gegenseitig einen Stein (oder zwei) hin und her und erklären zusätzlich, wo sich der versteckte Stein befindet. Wer findet den Stein? Sobald der eigene Stein gefunden wurde, wird er wieder versteckt.

Variationen

- Anstelle von Beschreibung mit «warm» und «kalt» Indizien geben
- Anstelle der Beschreibung wird ein Kroki erstellt. Was macht ein gutes Kroki aus?
- Anstelle der Beschreibung wird auf einer Karte (Googlemaps oder OL-Karte) das Versteck eingezeichnet. Welche Verstecke sind gut auffindbar und klar (Postenstandorte)?



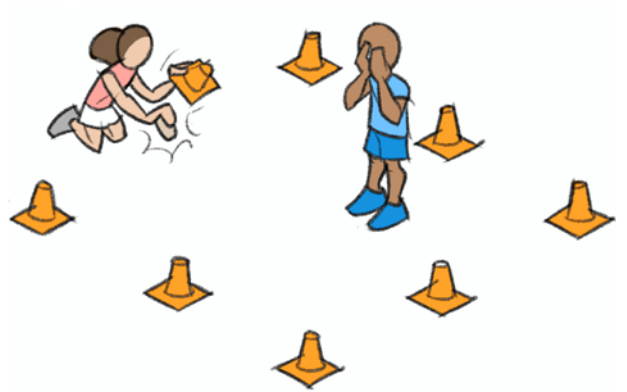
Stein im Labyrinth

Acht Pylonen sind zu einem Rechteck angeordnet. Ein Kind schliesst die Augen und das andere versteckt den Stein unter einem der Pylone und zeichnet den Standort auf der Vorlage ein. Wer findet den Stein?

Variationen

- Ein Kind versucht mit geschlossenen Augen zu hören, wohin sich die Partnerin bewegt und unter welcher Pylone der Stein versteckt wird.
- Pylonen gemäss Vorlage aufstellen und farbige Vorlage benutzen
- Anlaufweg in Vorlage einzeichnen und gegenseitig vorgeben

Download: [Vorlage Stein im Labyrinth](#) (pdf)



Stein-Eck

Acht Steine sind zu einem Rechteck angeordnet. Die Kinder schnappen sich eine Wegekarte (siehe Download) und laufen gemäss der Vorgabe durch das Rechteck. Wie lange brauchen wir als Gruppe, um alle Wege zu laufen?

Variationen

- Fortbewegungsart ändern
- Ein Kind merkt sich den Weg und läuft los. Das zweite Kind läuft im Schatten mit der Wegekarte und gibt anschliessend ein Feedback.
- Aus einer Auswahl von Karten läuft ein Kind einen Weg. Das zweite Kind muss erraten, welcher Weg gelaufen wurde.
- Ein Kind wird blind geführt und muss erraten, welche Wegekarte (aus einer Auswahl von 2-5 Karten) absolviert wurde.
- Ein Kind steuert den Roboter (zweites Kind) mit Berühren der Schultern. (Start und Stopp = beide Schultern, eine Schulter = nach links oder rechts).
- Memory: Die Wegekarten im Doppel auf zwei verschiedenfarbige Blätter ausdrucken. Alle schnappen sich eine Karte von der gleichen Farbe und laufen gemäss Ihrem eingezeichneten Weg los. Ausser, ein Kind nimmt eine Wegekarte der anderen Farbe und beobachtet die Laufenden gut. Wer ist seine Wegekarte gelaufen?
- Kann auch im Schwimmunterricht genutzt werden. Dazu die Pylonen am Bassinrand aufstellen

Download: [Wegekarten](#) (pdf)



Schattenspiel

Die Kinder spielen in Zweiergruppen Schattenfangis: Der Fänger versucht, auf den Schatten des anderen Kindes zu stehen.

Variationen

- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere Kind imitiert das Schattenbild.
- Mit den Schatten Figuren darstellen

Bemerkung: Jüngere Kinder, die noch eine schlecht ausgebildete Orientierungsfähigkeit in der Gruppe haben, sollen behutsam an dieses Spiel herangeführt werden, um Zusammenstösse zu verhindern.



Labyrinth im Schnee

Vor dem Spielstart werden von der Gruppe auf einem vorgegebenen Spielfeld Wege gestampft. In diesem Labyrinth wird nun ein Fangis gespielt. Wer gefangen wurde, wird neu zur Fängerin oder zum Fänger.

Variationen

- Die Fänger/innen dürfen von Weg zu Weg springen. Alle anderen dürfen sich nur auf den Wegen fortbewegen.
- Im Labyrinth werden «Parkplätze» in den Schnee gestampft. In den Parkplätzen kann man nicht gefangen werden. Pro Parkplatz befindet sich nur ein Kind. Kommt ein neues Kind, muss der Parkplatz verlassen werden.
- Wer gefangen wird, erstarbt zu einem Eiszapfen (Arme werden nach oben gestreckt). Eiszapfen können durch Sonnenstrahlen geschmolzen/erlöst werden (streichen von Händen bis zu den Füßen).

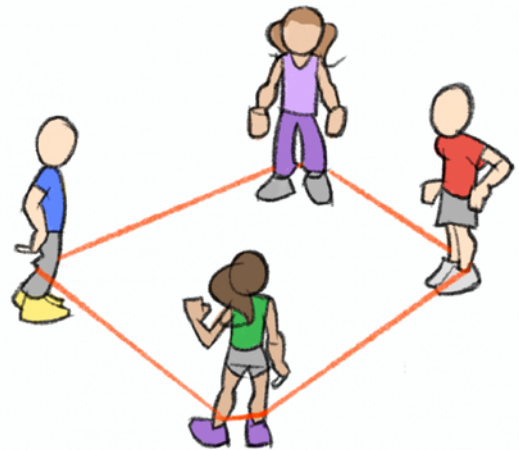


Gummitwist - Dreieck, Viereck und Co.

Auf dem Spielfeld liegen Gummitwists bereit. Die Kinder laufen kreuz und quer. Die Lehrperson gibt ein Signal (z. B. Pfiff) und ruft eine geometrische Form, z. B. «Viereck». Nun laufen die Kinder so schnell wie möglich zum nächsten freien Gummitwist, bilden Vierergruppen und stellen sich in einem Viereck auf. Kinder, die keine Gruppe gefunden haben, führen eine Zusatzaufgabe aus. Z. B. ein kleiner Hüpf- oder Laufparcours am Rande des Spielfeldes.

Variationen

- Die Lehrperson gibt ein Signal und zeigt die Formen auf einem Papier.
- Kinder, die keine Gruppe gefunden haben, suchen eine kreative Lösung, wie sie die geforderte Form trotzdem darstellen können.
- Die Lehrperson nennt eine Zahl. Nun stellen sich so viele Kinder in ein Gummitwist und bilden gemeinsam eine kreative Form.
- Fangis: Im Gummitwist starten zwei Kinder, stehen zu einem Strich und rufen laut «Strich». Nun dürfen sie freie Kinder fangen. Wer gefangen wurde, kommt in den Gummitwist, sie stellen sich zu einem Dreieck und rufen gemeinsam «Dreieck». Weiter geht es mit Viereck, etc.



Hüpfspiel

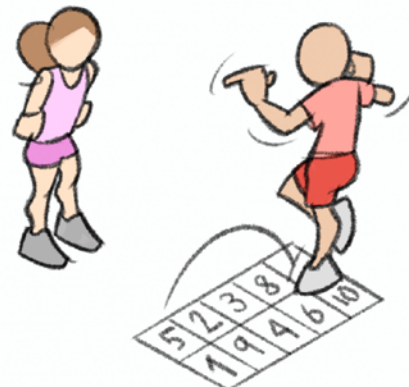
Die Kinder hüpfen geometrische Formen, springen im Zahlenraum, zählen vorwärts und rückwärts.

Ziffern hüpfen

Die Lehrperson oder die Kinder zeichnen mit Kreide mehrere Zahlenraster auf den Boden. Danach werden Paare gebildet. Ein Kind hüpfert die Zahlenfolge 1-10 so zügig wie möglich und fehlerfrei. Das andere Kind beobachtet und gibt anschliessend ein Feedback (Reihenfolge, Tempo).

Variationen

- Zahlenfolge rückwärts: 10-1
- Auf alle geraden/ungeraden Zahlen springen
- Zahlenraum verändern/vergrössern: z. B. 1-20/50-60
- Einmaleins hüpfen
- Startzahl definieren und in 2er-, 5er- und 10er-Schritten hüpfen
- 2-er Gruppen: Das erste Kind hüpfert eine Rechnung und das zweite Kind springt auf das Resultat (Im Raster die Zeichen +, -, = ergänzen).



Mehr zum Thema

- [Weitere Anregungen zum Hüpfen](#)

Wurfspiel

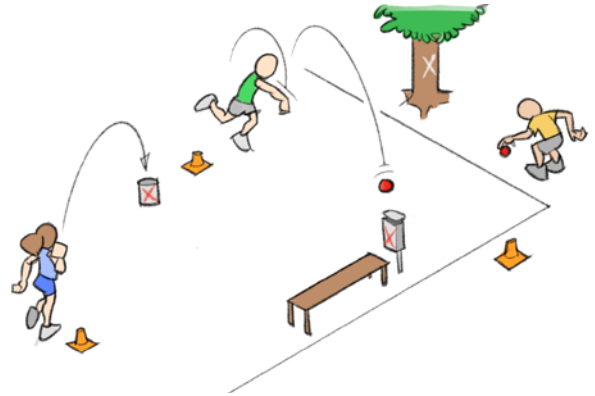
Wurfspiele fördern allgemein vielseitiges Zielwerfen bei ständig wechselnden Wurfdistanzen. Zielen verbessert die Zielgenauigkeit.

Wurf-Golf

Die Lehrperson stellt einen Wurf-Golf-Parcours auf. Es werden verschiedene Bahnen (wie beim Minigolf) erstellt, wobei der Start und das Ziel (z. B. Kübel, Pfosten, Baum, etc.) unterschiedlich markiert werden (z. B. farbige Hütchen). Alle Kinder haben einen Ball oder Naturmaterialien (z. B. Kastanie, Tannenzapfen, etc.) und starten verteilt auf die Bahnen bei der Abwurfmarkierung. Ziel ist, mit möglichst wenig Würden die Ziele zu treffen, wobei bei jeder Bahn jeweils von dort weiter geworfen werden kann, wo der Ball liegen bleibt.

Variationen

- Die Kinder entwickeln die verschiedenen Bahnen in Kleingruppen.
- Mit der anderen Hand werfen oder rollen
- Ball mit dem Fuss kicken, mit Schläger (Tennis, Badminton etc.) spielen oder mit Unihockey-Stock



Rollen und Fahren

Die Kinder lernen fahrend auf dem Kickboard, Gefahrensituationen in Bezug auf andere Personen zu erkennen.

Verkehrsgarten (Kickboard)

Auf dem Pausenplatz wird pro Gruppe à 8-10 Kickboard-Fahrende ein quadratisches Feld mit 5x5 resp. 7x7 Steinen, Pylonen oder grossen Blättern zu einem Gitter ausgelegt. Die Kinder fahren mit den Kickboards auf unterschiedlichen Wegen durch den Verkehrsgarten.

Variationen

- Durch die Korridore bis ans Ende des Feldes, neben dem Gitter zurück zum Start fahren
- Im Slalom um die Gegenstände bis ans Ende des Feldes fahren
- Einzelne Materialien codieren (Stein mit Fuss berühren, Kreis um Blatt fahren, Pylone mit Knie berühren); Abfolge vorgeben: Stein-Stein-Pylone-Blatt
- Kreuz und quer im Verkehrsgarten ohne Zusammenstoss herumfahren. Auf Signal den Standfuss wechseln, mit überkreuzten Armen fahren, rückwärts, etc.
- In einer Kolonne als Schlange durch die Korridore fahren
- Über einen ausgemachten Gegenstand das Kickboard tragen oder darüber springen
- Die Gruppe halbieren. Eine Hälfte fährt durch die horizontalen die andere durch die vertikalen Korridore. So entsteht Gegen- und Kreuzverkehr und die Fahrweise muss angepasst werden.
- Fangspiel: Die Kinder fahren herum und versuchen sieben Gegenstände zu berühren, während ein/e Fänger/in (mit Bündel bezeichnet) auf der Lauer ist. Der/die Fänger/in versucht, die Kinder durch berühren zu fangen. Die fahrenden Kinder zählen für sich die berührten Gegenstände. Sieger/in ist, wer zuerst sieben Gegenstände berührt. Ab dem fünften Gegenstand muss laut gerufen werden: «fünf, sechs, sieben». Gefangene beginnen wieder bei Null.

Bemerkung: Alle Formen sind auch mit anderen Rollgeräten bzw. zu Fuss umsetzbar.



Sicherheit: Auf Rollgeräten sollen die Kinder immer mindestens einen Helm tragen, Die BFU empfiehlt zudem Ellbogen-, Knie- und Handgelenkschoner.

Mehr zum Thema Sicherheit

- [Trottinett fahren, skaten & Co. – Sicher auf Rollen | BFU](#)

Wasserspiele

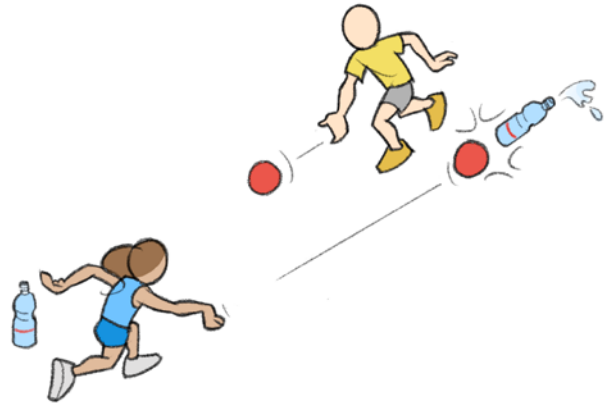
Ob Kegeln mit Wasserflaschen oder Wasserschlachten: Bei Wasserspielen ist Spass garantiert und das Werfen wird zudem geübt. Sie sind vor allem für die warme Jahreszeit zu empfehlen.

Petflaschen-Kegeln

Zwei Kinder stellen je eine mit Wasser gefüllte Petflasche (ohne Deckel) in einer gemeinsam vereinbarten Distanz zueinander auf. Ziel ist es, die Flasche des Gegners zu treffen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Die Flasche darf nicht verteidigt werden. Wenn die Flasche umfällt, muss das Kind den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen. Es gewinnt, wer zuerst die Flasche des Gegners bis zu einem Markierungsstrich (es kann nicht alles Wasser aus einer Petflasche ausfliessen) geleert hat.

Variationen

- Ball rollen, werfen oder mit dem Fuss spielen
- Die Distanz zwischen den Petflaschen je nach Treffsicherheit der Kinder variieren.
- Es spielen zwei gegen zwei Kinder, die immer abwechselnd den Ball spielen.
- Im Drei- oder Viereck spielen
- Unterschiedlich grosse Petflaschen (ideal: 1,5-Liter) oder verschiedene Bälle verwenden



Schwammschlacht

Es braucht mehrere mit Wasser gefüllte Eimer und viele Putzschwämme. Die Putzschwämme werden in die mit Wasser gefüllten Eimer gelegt und schon kann es mit der Wasserschlacht losgehen. Alle Kinder spielen gegen alle Kinder.

Variationen

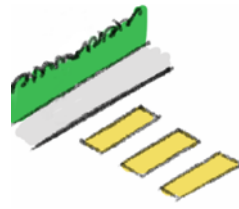
- Teams bilden und gegeneinander spielen
- Evtl. Regeln definieren, auf welche Körperteile gezielt werden darf
- Anstelle einer Wasserschlacht: Zielscheiben mit Kreide aufzeichnen und Zieltreffspiele ausführen
- Die Farbe des Schwammes gibt vor, wie geworfen werden muss (linke Hand, rechte Hand, über Kopf, ...).
- Wasser einfärben (z. B. mit geraffelter Kreide oder Naturfarben) und anschliessend auf Mauer oder Papier werfen (Kunstabild)

Bemerkung: Schmutzige Schwämme können in einen Duvetbezug gesteckt werden und anschliessend in der Waschmaschine gewaschen werden. Unterschiedliche Schwämme benutzen, damit sich eine Farbvielfalt ergibt, die für die Spiele genutzt werden kann.



Good Practice – **Unterwegs**

Mit Kindern unterwegs zu sein ist bereichernd und ermöglicht tolle Lerngelegenheiten, kann zugleich aber auch herausfordernd sein. Der Weg ist nicht nur eine Strecke, die es zum Erreichen eines Zieles (z. B. Wald, Spielplatz) zu absolvieren gilt. Der Weg kann bereits das Ziel sein und als Bewegungs- und Lernzeit genutzt werden.



Der Weg als Ziel bietet der Lehrperson auch eine grosse Chance, sich auf Wünsche und Idee der Kinder einzulassen (z. B. nehmen wir den Weg nach rechts oder nach links) und in ihre Gedanken einzutauchen. Verschiedene Möglichkeiten, um mit Kindern sicher und vielseitig unterwegs zu sein, bieten die folgenden Spielideen, die in die vier «**S**»-Kategorien unterteilt sind:

- **S**icher unterwegs – wir sind achtsam
- **S**ingend unterwegs – wir musizieren und bewegen uns
- **S**uchend unterwegs – wir nutzen alle Sinne
- **S**pielend unterwegs – wir sind kreativ

Sicher unterwegs – wir sind achtsam

Die Kinder sind auf unterschiedlichen Wegstrecken sicher und singend unterwegs. Sie lernen, sich auch auf unbekanntem Wegen zurechtzufinden.

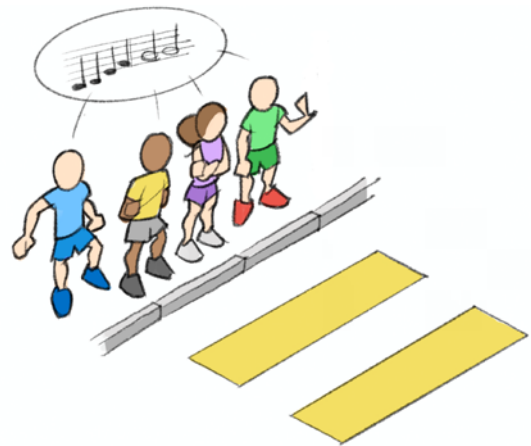
«Stille stah und d’Ohre spitze»

Stehend vor der Überquerung der Strasse zur Melodie von «Alle meine Entchen» mit den Kindern folgendes Lied singen:

«Warte luege lose, au wenss fescht pressiert, au wenss fescht pressiert
Stille stah und d’Ohre spitze wänn nüt chunt chasch gaaa
Stille stah und d’Ohre spitze wänn nüt chunt chasch gaaa»

Variationen

- Mit Bewegungen singen (warte = stampf, stampf, luege= Kopf nach links und rechts, etc.)
- Ein Kind bestimmen, das führt, das Lied anstimmt und unterwegs entscheidet, ob die Strasse überquert werden kann



Seilschaft

Die Kinder gehen hintereinander und halten sich alle an einem Seil oder einen Rucksackbündel des vorderen Kindes (1. Kind linke Hand am Seil, 2. Kind rechte Hand, 3. Kind linke Hand usw.).

Mit dieser Variante können die Kinder beisammengehalten und geführt werden (kein Handorgeleffekt). Schwächere Kinder am Anfang der Seilschaft gehen lassen. Diese Form eignet sich auch auf Schulreisen.



Lokomotive mit Stecken

Jedes Kind, bis auf eines, braucht einen Stecken. Die Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und halten ihn abwechselungsweise in der rechten oder linken Hand. Alle Kinder halten ihre Stecken so, dass das nächste Kind dahinter den Stecken fassen kann. Alle Kinder sind nun über die Stecken, wie bei einer Dampflokomotive, verbunden. Nun geht es gemeinsam im Takt vorwärts und die Arme schwingen mit.

Variationen

- Die Lehrperson ist zuvorderst. Gemeinsam werden zuerst die Arme geschwungen und erst anschliessend losmarschiert.
- Die Kinder gehen zu zweit zusammen und halten gemeinsam beide Stecken. Sie gehen im Takt und versuchen die Arme gleich oder gegengleich zu schwingen.



Mit Fotos sicher unterwegs

Die Kinder legen am Startort alle Fotos aus und schauen gemeinsam: «Welches Foto zeigt einen Ort, der von hier erkennbar ist?» Ist dieser Ort auf einem Foto gefunden, läuft die Kindergruppe gemeinsam zu diesem Ort hin und die Fotos werden erneut ausgelegt, um mittels der Fotos den nächsten Wegpunkt zu finden. Das letzte Foto ist das Ziel.

Variation

- Ist den Kindern der zu gehenden Weg bekannt, werden die Fotos nur noch zur Erinnerung an den nächsten Haltepunkt verwendet oder mit Variationen aus «Mit Fotos Wege gehen» erweitert.

Bemerkung: Gefährliche Wegabschnitte (z.B. stark befahrene Strassen) werden immer gemeinsam absolviert. Z.B. mit den Idee Seilschaft oder Lokomotive sind die Kinder mit Fotos sicher unterwegs.



Singend unterwegs – wir musizieren und bewegen uns

Wenn die Beine bereits etwas müde sind und das Ziel noch weit entfernt scheint, helfen Singen, Musizieren, Springen oder spielerische Bewegungsformen dabei, den Weg kürzer zu empfinden.

Chum mir nähmed chlini Schritt

Mit den Kindern das Lied «Chliini Schritt und grossi Schritt» singen und dabei in der gesungenen Schrittform gehen. Die Kinder die nächste Schrittform bestimmen lassen.

«Chum mir nähmed chlini Schritt, chlini Schritt, chlini Schritt
Chum mir nähmed chlini Schritt, die chlinschte Schrittl wo's git.

«Chum mir nähmed * Schritt, * Schritt, *Schritt
Chum mir nähmed * Schritt, die * Schrittl wo's git.

- grossi, gröschte
- luuti, lütische
- zick-zack, zickigste-zackigste
- etc.

Bemerkung: Melodie «Mulberry Bush», Text: [Andrew Bond \(Auszug\)](#)

Variationen

Folgende Lieder eignen sich ebenfalls für das singende Unterwegs-Sein:

- [Hinterenand-Marsch](#)
- [Guete Morge liebe Wald](#)
- [Es Buurebüebli mag ich nöd](#)
- [Das isch de Schlange ihren Tanz](#)



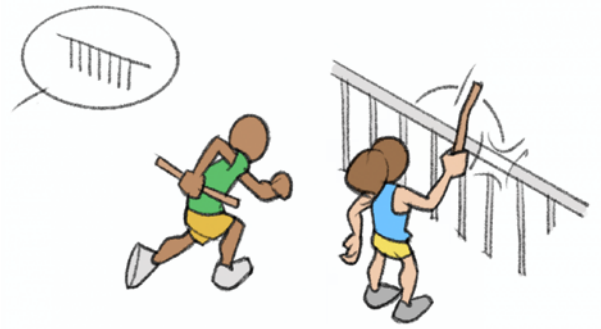
Stecken-Musik

Alle Kinder suchen sich einen Stecken. Die Lehrperson gibt am Sammelplatz oder unterwegs immer wieder Aufträge. Wie klingt die Schachtabdeckung, das Brückengeländer, der Grill etc., wenn man drauf schlägt? Die Kinder suchen den passenden Gegenstand, machen damit Musik und achten darauf, wie es klingt.

Variationen

- Kopierer: Zwei Gruppen, eine Gruppe ist das Original. Jemand aus der Gruppe «Original» spielt mit dem Stecken einen kurzen Rhythmus. Die Gruppe «Kopie» versucht diesen Rhythmus zu kopieren. Regelmässig Rollen tauschen.
- Unterwegs mit Steckenmusik: Auf dem Rückweg gibt die Lehrperson beim Gehen mit dem Stecken einen Rhythmus vor. Die Gruppe kopiert und geht gemeinsam im Beat.
- Bodypercussion: Anstelle des Steckens können auch die Hände und der Körper eingesetzt werden. Klatschen, Stampfen, etc.

Bemerkung: Stecken können am Ende auf dem Pausenplatz, im Garten gesammelt und für kreative Pausenaktivitäten genutzt werden.



Bösi-Springen

Es wird eine Zahlenreihe festgelegt (z.B. 5-er Reihe). Die ganze Gruppe marschiert im gleichen Tempo und zählt bei jedem zweiten Schritt (eins, zwei, drei, ...). Wenn eine Zahl der definierten Zahlenreihe kommt, rufen alle anstelle der Zahl «Bösi» und machen einen Sprung dazu.

Variationen

- Ohne «Bösi», einfach nur zählen
- Anstelle des Sprunges beim »Bösi« Arme in die Luft, klatschen oder eine gemeinsam vereinbarte Bewegung ausführen
- Rückwärtszählen



Suchend unterwegs – wir nutzen alle Sinne

Die Kinder suchen und finden anhand von Vorlagen verschiedene Wege, entdecken saisonale Blüten und lernen, die Natur genau zu betrachten. Dabei erleben sie die Umwelt und ihre Umgebung mit allen Sinnen.

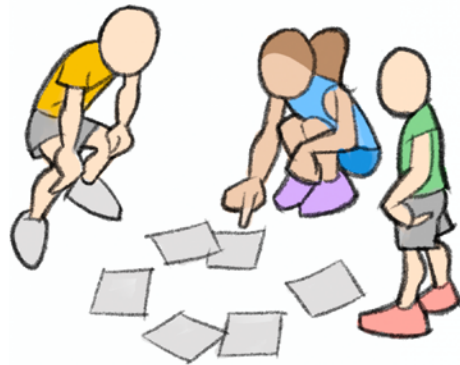
Mit Fotos Wege finden

Die Kinder legen am Startort alle Fotos aus und schauen gemeinsam: «Welches Foto zeigt einen Ort, der von hier erkennbar ist?» Ist dieser Ort auf einem Foto gefunden, läuft die Kindergruppe gemeinsam zu diesem Ort hin und die Fotos werden erneut ausgelegt, um mittels der Fotos den nächsten Wegpunkt zu finden. Das letzte Foto ist das Ziel.

Variationen

- Auf jeder neuen Wegstrecke wird eine Bewegungsaufgabe gelöst. Diese kann auf der Rückseite der Fotos mit Skizze, Text usw. vermerkt sein.
- An gewissen Orten sind kleine Dosen mit spezifischen Bewegungsaufgaben versteckt, die am Fundort durchgeführt werden.
- Auf der Rückseite der Fotos können auch Wissensfragen vermerkt sein, z. B.: Können ihr mit dem Doppelmeter die Höhe des Zauns messen? Sind alle Zäune gleich hoch?, Warum sind die Bäume nur auf einer Seite des Stammes bemoost? usw.
- Zusätzliche Fotos von Details einbauen oder ersetzen durch Grossaufnahmen (z. B. Türfälle statt Gartentor)

Bemerkung: Zuerst muss von der absolvierenden Wegstrecke (z. B. Weg in den Wald/auf den Spielplatz) eine Fotostrecke erstellt werden. Diese beinhaltet alle markanten Orte (z. B. auch gefährliche Übergänge, bei denen die Kinder unbedingt halten müssen usw.), die zwischen Start- und Zielort liegen, so wie auch Start- und Zielort selbst. Alle Orte müssen von den Kindern anhand der Fotos erkenn- und auffindbar sein. Fotos auf A4 ausdrucken und laminieren. Sicherheitshinweis: Auch bei diesem Spiel ist die Lehrperson für die Sicherheit der Kinder verantwortlich, begleitet sie und sichert Strassenübergänge und andere herausfordernde Orte ab.



Wiesenbingo

Vor dem Loslaufen erhält jedes Kind eine leere Eierschachtel und ein Blatt mit Abbildungen von Blüten. Die Kinder haben nun die Aufgabe, unterwegs diese Blüten zu suchen und sie in ihre Eierschachtel zu legen. Anschliessend werden die Blüten mit den Kindern angeschaut und besprochen. Am Schluss die Blüten mitnehmen, trocknen und mit den Kindern ein schönes Bild gestalten.

Variationen

- Anstelle der Blüten können auch andere Bilder mit Naturmaterialien (Blätter, Federn, Steine, Moos, ...) verwendet werden.
- Nicht alle Kinder haben die gleichen Bilder. So können verschiedene Gegenstände besprochen und verglichen werden.

Bemerkung: Jedes Kind benötigt eine leere Eierschachtel. Ausgedruckte Fotos von saisonalen Blüten, die im Wald oder auf dem Weg dahin gefunden werden können. Die Anzahl der zu suchenden Naturmaterialien der Grösse der Eierschachtel anpassen.

Download: [Vorschläge für den Frühling und den Sommer](#)



Berühre etwas, das ...

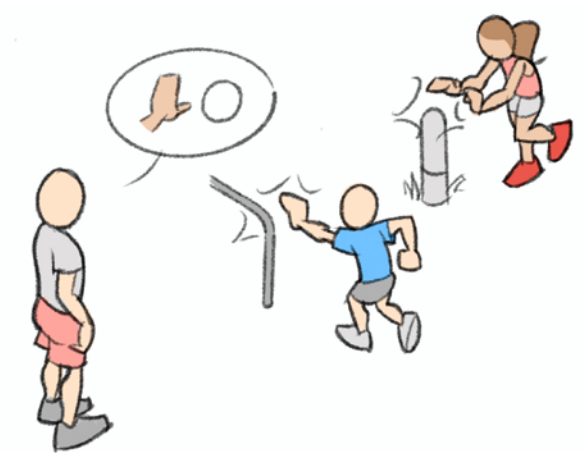
Unterwegs gibt die Lehrperson wiederholte Aufträge: «Berührt etwas ...

- ... Spitzes, Rundes, Hartes, Weiches, Gelbes usw.,
- ... ,das süß riecht,
- ... , das klingt».

Die Kinder suchen einen passenden Gegenstand und berühren ihn.

Variationen

- Die Kinder berühren nicht nur den gesuchten Gegenstand, sondern sammeln ihn auch. Nur Gegenstände sammeln, mit denen am Schluss auch ein Produkt hergestellt wird, z. B. Mandala, trocknen und basteln usw.
- Balanciermöglichkeiten suchen: Die Kinder suchen etwas, worauf sie balancieren können. Sie zeigen ihre Ideen den anderen vor und probieren diese aus.



Gegensätze suchen

Jedes Kind erhält ein Adjektiv zugeteilt. Ohne den anderen zu verraten, welches Adjektiv es ist, sucht jedes Kind einen Gegenstand, der zu seinem Adjektiv passt. Danach versuchen sich die zwei Gegenteile (z. B. leicht – schwer, trocken – nass usw.) anhand des gesammelten Gegenstandes zu finden, ohne miteinander zu sprechen.

Variation

- Rätsel: In Gruppen bekommen sie ein Adjektiv zugeteilt. Sie suchen viele passende Gegenstände zum zugeteilten Adjektiv. Erraten die anderen Gruppen, welches Adjektiv zu den Gegenständen passt?

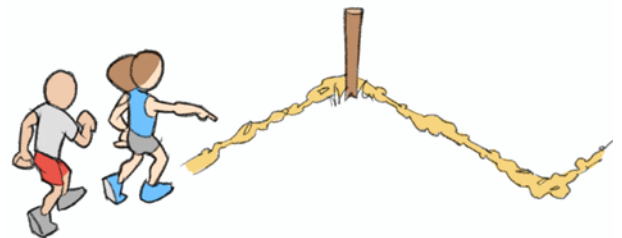


Schnitzeljagd

Die Lehrperson markiert den Weg vorgängig mit z. B. mit Kreide oder Sägemehl-Spuren. Die Klasse folgt gemeinsam mit der Lehrperson der Spur.

Variationen

- Zwei Gruppen bilden (Spur-Legende und Suchende), bei jüngeren Kindern je eine Begleitperson
- Irrwege einbauen
- Bei einem vereinbarten Zeichen (z. B. Kreis am Boden) ist im Umkreis von fünf Metern ein Schatz versteckt.
- Mit einem Stecken auf Kies oder Waldboden eine Spur ziehen und ihr folgen



Spielend unterwegs – wir sind kreativ

Kommunikation, Zusammenarbeit, Konzentration und Aufmerksamkeit: Mit kreativen Bewegungsformen lässt sich das Unterwegssein abwechslungs- und lehrreich gestalten.

Sumpfüberquerung

In Dreiergruppen sammeln die Kinder fünf grosse Blätter (z. B. Kastanie). Nun wird der Weg in einen Sumpf verwandelt und sie dürfen sich nur noch auf ihren Blättern stehend fortbewegen und in Sicherheit bringen.

Variationen

- Gruppengrösse und Anzahl Blätter verändern
- Steine, Holzstücke, Stecken anstelle von Blättern

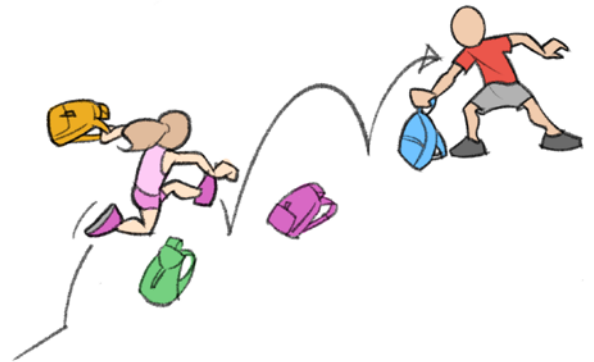


Über Rucksäcke springen

In Kleingruppen legen die Kinder ihre Rucksäcke, Taschen mit etwas Abstand auf den Weg. Sie springen über ihre Rucksäcke, wobei immer der letzte Rucksack mitgenommen und vorne wieder zum Drüberspringen hingelegt wird.

Variationen

- Andere Gegenstände zum Drüberspringen: Tannzapfen, Stecken, Steine, etc.
- Sprungart variieren: einbeinig, beidbeinig, rückwärts, Drehungen
- Überlaufen der Gegenstände (z. B. 3-er Rhythmus)
- Slalom rennen

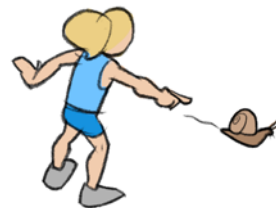


Reimen

Ein Kind darf einen Gegenstand auf dem Weg zeigen. Gemeinsam werden Reimwörter gesucht (z. B. Schnecke - Ecke, Decke).

Variationen

- Das Spiel in Kleingruppen durchführen
- Einen Hexenspruch zum Gegenstand erfinden (z. B. «Ene mene kleine Schnecke, hinterm Haus steht ne Dornröschenhecke».)



Kommando «Propeller»

Die Lehrperson sammelt mit den Kindern einige Naturmaterialien. Anschliessend versuchen sie gemeinsam, den Gegenständen Eigenschaften zuzuschreiben, die sich in Bewegungen umsetzen lassen.

- Propeller des Ahornbaumes = Im Stehen um die eigene Längsachse drehen
- Flacher Stein (wie er zum Schiefeln verwendet wird) = sich hüpfend vorwärtsbewegen
- Eichel/Walnuss = auf dem Boden rollen, Purzelbaum auf weichem Boden
- Blume = aus kauender Position zu einer grossen Blume wachsen, die die Arme zur Sonne streckt
- gerader Stecken = Still stehen und sich mit den Armen zum Himmel strecken

Die Lehrperson sagt «Kommando Propeller» oder «Kommando Stein» und streckt den genannten Gegenstand hoch. Die Kinder machen die passende Bewegung dazu.

Variationen

- Die Kinder weisen den Gegenständen bestimmte Bewegungen zu.
- Wenn der gezeigte Gegenstand in der Anweisung «Kommando ...» nicht mit dem gehörten übereinstimmt, bleiben die Kinder eingefroren stehen.
- Anzahl der Gegenstände variieren
- Nach einigen Runden werden die Bewegungen anderen Gegenständen zugeordnet (z. B. Propeller des Ahornbaums = Still stehen und sich mit den Armen zum Himmel strecken).



Kopierer

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Kind «Original» zeigt eine Fortbewegungsart. Das Kind «Kopierer» versucht das «Original» bestmöglich nachzumachen. Nach einiger Zeit wird gewechselt.

Variationen

- Die Lehrperson ist das Original und zeigt vielfältige Fortbewegungsarten, so dass die Kinder ihr Repertoire erweitern.
- Die Kinder beziehen ihre Umwelt in die Fortbewegung mit ein (z. B. auf einen Stein steigen und hinunterspringen).



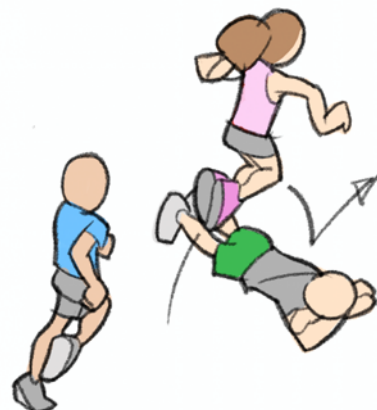
Gänsemarsch

Die Kinder laufen in Dreier- oder Vierer-Gruppen hintereinander im Gänsemarsch. Die führende Gans bestimmt, wann sie eine kurze Pause braucht und legt sich auf den Boden. Die folgenden Gänse springen über die liegende Gans hinweg. Die Sprungform darf frei gewählt werden. Die vorderste wird zur neuen Leitgans und die am Boden liegende Gans schliesst hinten an.

Variationen

- Die Lehrperson gibt die Überquerungsart vor (z. B. seitwärts, rückwärts, einbeinig hüpfen).
- Auf den Pfiff der Lehrperson legt sich die Leitgans auf den Boden.

Bemerkung: Die der Leitgans folgenden Gänse sind aufmerksam, damit sie nicht über die am Boden liegende Gans stolpern.



Good Practice – Öffentlicher Raum

Der öffentliche Raum mit Parkanlagen und Spielplätzen bietet sich für den Draussen-Unterricht regelrecht an. Oftmals in der Nähe von Schulhäusern zu finden, sind sie schnell erreichbar und bieten zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten. Und: Inspiriert durch den Draussen-Unterricht im öffentlichen Raum kann dies die Kinder dazu anregen, auch in der Freizeit mit Familie und Freunden in den nahegelegenen Park zu gehen.



Ballspielende Kinder sind in jedem öffentlichen Park anzutreffen. Auf den oft vorhandenen Spielplätzen üben sich die Kinder unbewusst an Bewegungsgrundformen wie Balancieren, Schaukeln-Schwingen, Stützen und Klettern. Neben dem freien Spiel kann der Spielplatz im Draussen-Unterricht auch angeleitet genutzt werden.

Parkanlagen bieten weitere Möglichkeiten, um die Kinder zu bewegen. Die folgenden Spiele lassen sich auch auf dem Schulareal umsetzen. Der Unterschied: Die Auswahl der folgenden Spiele benötigt wenig bis gar kein zusätzlich mitgebrachtes Material.

Orientierungs- und Laufspiele

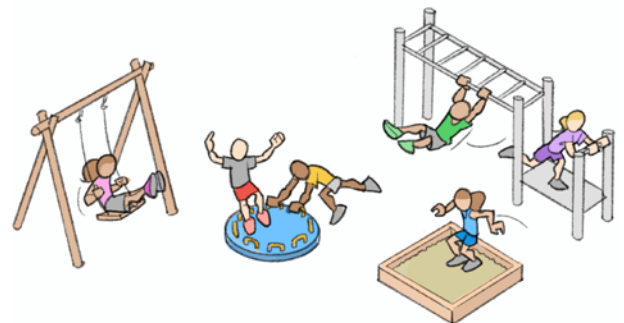
Ausdauer, Orientierung, Reaktion, Konzentration und Entscheidungsfreudigkeit können bei angeleiteten Unterrichtssequenzen im öffentlichen Raum spielerisch geschult werden.

Spielplatz entdecken

Freie und angeleitete Spielsequenzen wechseln sich ab.

Variationen

- Materialien/Adjektive (Metall, Holz, Hartes, Weiches, Rundes, ...) berühren mit bestimmten Körperteilen (Nase, Ferse, ...)
- Jedes Kind wirft ein Laubblatt in die Höhe. Alle, bei denen das Blatt mit der Rückseite nach oben liegen bleibt, suchen eine Möglichkeit zum Rutschen. Sie rutschen einmal und werfen das Blatt wieder in die Luft. Bleibt das Blatt mit der Oberseite liegen, sucht es eine Herausforderung zum Klettern.
- Die Lehrperson deponiert und befestigt verschiedene Naturmaterialien oder [Bilder](#) auf den Spielgeräten. Die Kinder bewegen sich frei oder auf einem vorgegebenen Rundlauf und merken sich die Gegenstände oder sogar deren Reihenfolge. Wer kann das Gesehene aufzählen oder die Reihenfolge hinlegen?



Draussen-Uno

Verschiedene Laubblätter sind die «Spielkarten» (z. B. Ahorn, Buche). Zuerst sammeln alle die Blätter, welche die Lehrperson oder die Kinder vorgeben und legen sie in eine Tasche. Ein Blatt (z. B. Buche) wird als «Wünscher» definiert. Zum Start erhalten alle drei Blätter, eines wird zusätzlich auf den Spielort (z. B. Baumstrunk) für den Start gelegt. Jeweils nach einer gerannten «Hindernisrunde» wird auf einem Baumstrunk gespielt: Entweder kann ein passendes Laubblatt gespielt werden oder es muss ein zusätzliches aus dem Blättersack gezogen werden.

Variationen

- Reihen legen statt stapeln
- Blätter abzeichnen oder Laubblatt-Bilder als Spielmaterial verwenden



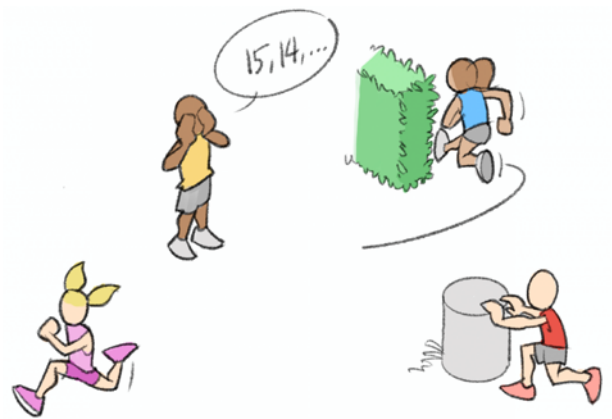
15,14, ...

Jemand der Gruppe wird als Suchende/r bestimmt, welche/r mit geschlossenen Augen von 15 auf 0 runterzählt. Währenddessen verstecken sich alle anderen. Bei Null darf die/der Suchende die Augen öffnen und drei Schritte machen. Kinder, die sie/er sieht, muss sie/er beim Namen nennen und sagen, wo sie sich verstecken (z. B. Nino hinter der Hecke). Wer gesehen wurde, muss in einer bestimmten Zone (z. B. auf Stein) eine Runde aussetzen. Werden keine Mitspielende mehr gesehen, schliesst die/der Suchende wieder seine Augen und zählt von 14 auf 0 runter.

Während dieser Zeit müssen alle Mitspielenden aus ihrem Versteck kommen und den Zählenden berühren, bevor sie sich wieder verstecken. Der/die Suchende/r darf anschliessend wieder drei Schritte machen und die Mitspielenden suchen. Bei der nächsten Runde zählt sie/er nur noch von 13 auf 0. Das Ganze wiederholt sich so lange, bis alle gefunden sind.

Variationen

- Wer ausscheidet, macht eine Zusatzaufgabe (z. B. Reihenspringen) und steigt bei der nächsten Runde wieder ein.
- Fortbewegungsart verändern

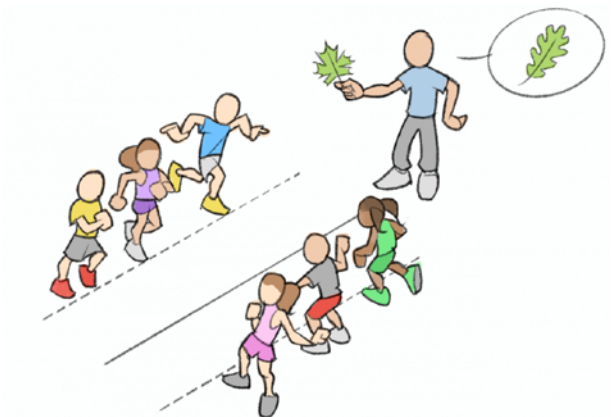


Eulen und Krähen

Auf beiden Seiten einer Mittellinie stehen sich zwei Gruppen – die Eulen und die Krähen – im Abstand von 1,5 bis 2 m gegenüber. Die Spielleitung macht eine Aussage, z. B.: «Dieses Blatt ist ein Ahornblatt» oder «Dieses Blatt ist von einem Baum, der im Winter die Blätter verliert» oder «Der Fuchs gräbt seine Höhle immer selber» usw. Ist die Aussage richtig, rennen die Eulen den Krähen nach, ist sie falsch, verfolgen die Krähen die Eulen. Wer sich hinter einer vor dem Spiel festgesetzten Markierung retten kann, ist in Sicherheit, wer vorher gefangen wird, wechselt zum anderen Team.

Variationen

- Startposition ändern (sitzend, liegend usw.)
- Die Spielleitung gibt nach der Aussage eine kurze Bedenkpause und erst nach dem Signal (z. B. Pfiff) darf losgerannt werden.



Weitere Orientierungs- und Laufspiele

- [Fotoapparat](#)
- [Suche nach dem Berg](#)

Kreativität anregen

Die Kinder drücken sich mit Körper und Materialien aus, erfinden zusammen eine Bewegungsfolge oder springen, werfen, balancieren an einem selbst gestalteten Parcours an verschiedenen Posten.

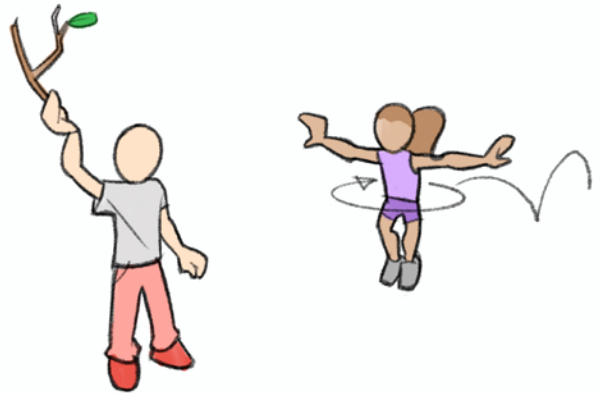
Bewegungsfolge entwickeln

Die Lehrperson sammelt mit den Kindern verschiedene Gegenstände. Ein Gegenstand wird ausgewählt und in die Luft gehalten. Die Kinder erfinden Bewegungen dazu. Nach dem Sammeln/Entwickeln von Bewegungen wird mit allen oder in Kleingruppen komponiert: Eine Auswahl von Gegenständen (also Bewegungen) wird in eine Abfolge gebracht.

Variationen

- Variation anregen: Raum (Formationen, Raumwege/-ebenen), Zeit (schnell/langsam), Energie (gross/klein, weich/eckig usw.) Emotionen (Trauer, Freude, Wut usw.)
- Bewegungen mit Geräuschen erweitern
- Gruppen lehren sich gegenseitig ihre Bewegungsabfolgen
- Eine Gruppenchoreografie erstellen: Zusammenstellen der Bewegungsabfolgen, wobei einzelne Abfolgen von allen synchron oder im Kanon getanzt werden.
- Abfolge mit Musik tanzen

Bemerkung: «Unterwegs» eignet sich das Spiel «Kommando Propeller» (siehe S. 17)



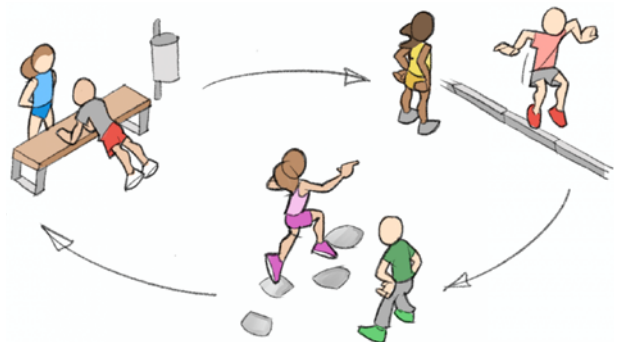
Vita-Parcours

Gemeinsam mit den Kindern werden Posten geplant und eingerichtet. Die Kinder stellen sich gegenseitig die Posten vor (z. B. Uhrzeigersinn) und absolvieren dann den Parcours. Gibt es Wartende bei einem Posten, wird dieser übersprungen. Während mehrerer Lektionen wird der Parcours wieder mit kleinen Variationen wiederholt.

Mögliche Posten: Steinplatten springen, stützelnd auf Parkbänken, balancieren auf Randsteinen, Baumstand (Füsse am Baum, Hände am Boden in Liegestützposition oder Handstand), Slalom um Bäume, Zielwurf mit Naturgegenständen, Treppenspringen, Schularéal-Spiele (siehe S. 6)

Variationen

- Lehrperson gibt Thema oder Bewegung des Postens vor (Arme, balancieren, springen, rückwärts, einbeinig, Vierfüssler usw.)
- Nach jeder Runde einen definierten Gegenstand (z. B. Ahorn-Propeller, Laubblatt) sammeln und auf einen Gruppen-Draht auffädeln



Hüpfspiel

Hüpfspiele fördern die Koordination und die Sprungkraft. Sie lassen sich mit Konzentrations-, Rechen- oder Sprachspielen kombinieren.

Reihenfolge hüpfen

Die Kinder suchen möglichst viele von der Lehrperson vorgegebene Gegenstände (Steine, Blätter, Stecken usw.). Diese werden codiert (z. B. Stein = linker Fuss, Stecken = rechter Fuss, Blatt = beide Beine). In Kleingruppen werden Reihen mit ca. acht Gegenständen gelegt, die dem Code entsprechend gehüpft werden müssen.

Variationen

- Bei jedem Sprung ein Wort der Reihenfolgen (z. B. Wochentage, Einmaleins-Reihen, Ausschnitte aus dem Alphabet) sagen
- Erweitern mit Zusatzcodes (z. B. Stein auf Blatt = Sprung mit linken Bein und Arme zur Seite)



Good Practice – Im Wald

Der Wald ist ein Lebensraum, den es zu entdecken und erleben gilt. Zudem bietet der Wald eine vielseitige Auswahl an natürlichem Spiel- und Bewegungsmaterial, das nur darauf wartet, entdeckt und genutzt zu werden.



Nachfolgende Spielideen basieren mehrheitlich auf dem Prinzip «finden und benutzen». In einer ersten Phase suchen die Kinder auf bewegte Art und Weise Material, um dieses dann für verschiedene Spiele zu nutzen und damit zahlreiche Bewegungskompetenzen zu schulen. Da es sich mehrheitlich um Naturmaterialien handelt, braucht die Lehrperson nur das nötige Sicherheitsmaterial mitzunehmen (siehe S. 5).

Wurfspiele

Mit Tannenzapfen lassen sich viele Wurf- oder Treffspiele durchführen. Diese können auch als kleine Wettkämpfe inszeniert werden.

Tannenzapfen-Hamster

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Lager. Sie müssen in vorgegebener Zeit möglichst viele Tannenzapfen sammeln und in ihrem Lager deponieren. Pro Lauf darf ein Kind nur einen Tannenzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Zapfen?

Variationen

- Im Anschluss an das Sammeln ein Zielwerfen durchführen. Bäume, Baumstrünke, Kreise aus Seilen eignen sich bestens als Ziele.
- In Zweiergruppen: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannenzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Zweierteam kann am meisten Zapfen einklemmen und transportieren?
- Tannenzapfen-Boccia in Kleingruppen. Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Zapfen am nächsten an den Zielstein heran?
- Grosse Tannenzapfen auf einen Baumstrunk stellen und mit kleinen Zapfen umwerfen.



Tannenzapfen-Pyramiden-Zielwurf

Die Kinder sammeln Äste für die Markierungen und für das Zielobjekt. Jedes Kind braucht einen Tannenzapfen. Mit drei Ästen wird eine Pyramide aufgestellt, sie dient als Zielobjekt. Mit den restlichen Ästen werden ca. im 1-Meter-Abstand Abwurf-Markierungen definiert. Alle Kinder beginnen von einer frei gewählten Markierung aus auf das Ziel zu werfen. Landet der Zapfen in der Pyramide, darf das Kind für den nächsten Wurf eine Markierung nach hinten (Distanz wird grösser) gehen. Landet er nicht in der Pyramide, geht das Kind für den nächsten Wurf eine Markierung nach vorne.

Variationen

- Mehrere Pyramiden und Wurfbahnen aufstellen, damit die Kinder möglichst viel werfen können.
- Es darf nur eine Abwurf-Markierung nach hinten gehen, wenn der Tannenzapfen auch in der Pyramide liegen bleibt.
- Wurfhand wechseln.



Orientierungs- und Laufspiele

Die Kinder merken sich nach einer Such- und Sammeltour ihre Gegenstände und finden heraus, welche Gegenstände gestohlen oder hinzugefügt wurden.

Waldmemory

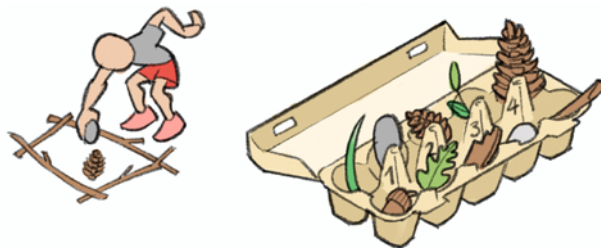
Die Lehrperson sammelt zehn Gegenstände und deponiert diese z. B. in einem Eierkarton mit nummerierten Fächern. Währenddessen suchen sich die Kinder drei bis fünf Stecken, und bezeichnen damit ein persönliches Lager (ein Drei- oder Mehreck).

Sobald alle Kinder bereit sind, zeigt die Lehrperson den ersten Gegenstand (z. B. Stein, Blatt, Tannenzapfen, Gras usw.). Die Kinder suchen nun einen gleichen Gegenstand, den sie in ihrem Lager deponieren. Nachdem sie den ersten Gegenstand gesucht, gefunden und deponiert haben, schauen sie sich bei der Lehrperson den zweiten Gegenstand an und gehen wieder auf die Suche. Das Spiel geht so lange weiter, bis alle Kinder alle Gegenstände gefunden haben.

Wer vor zuerst fertig ist, sucht weitere Naturgegenstände deponiert sie im persönlichen Lager.

Variationen

- In Zweiergruppen durchführen.
- Die Lehrperson gibt Suchaufträge: Sucht einen grünen Gegenstand, sucht einen harten Gegenstand usw.



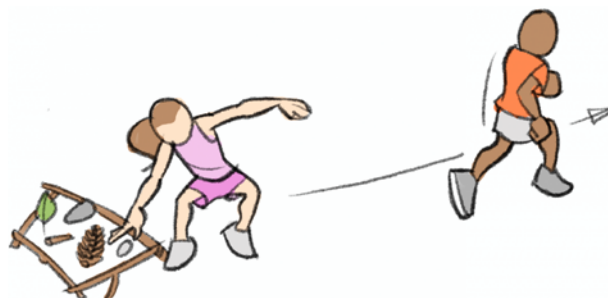
Die diebische und die clevere Elster

Dieses Spiel baut auf dem Waldmemory (siehe oben) auf: Alle Kinder benötigen ein persönliches Lager mit Gegenständen. Es werden Zweiergruppen gebildet. Ein Kind ist die clevere Elster und merkt sich alle Gegenstände des eigenen Lagers. Das andere Kind ist die diebische Elster.

Die clevere Elster läuft eine vorgegebene Runde, die möglichst den Blick auf die Vorratslager der Kinder verdeckt. Während sie läuft, stiehlt die diebische Elster einen Gegenstand aus dem Lager des laufenden Kindes. Sobald dieses zurückkommt, beobachtet es das Lager genau und versucht herauszufinden, welcher Gegenstand fehlt. Sobald die clevere Elster den Gegenstand erraten hat, legt die diebische Elster den Gegenstand wieder zurück. Nun werden die Aufgaben getauscht.

Variationen

- Die Kinder vereinbaren, wie viele Gegenstände die diebische Elster aus dem Lager stehlen darf.
- Keine Vorgabe, wie viele Gegenstände die diebische Elster stehlen darf
- Die diebische Elster darf auch neue Gegenstände ins Lager hineinlegen. Errät die clevere Elster den neuen Gegenstand?
- Die clevere Elster hat die Hände hinter dem Rücken. Die diebische Elster legt der cleveren Elster einen Gegenstand aus dem Lager in die Hände. Errät die clevere Elster den Gegenstand?



Kreativität anregen

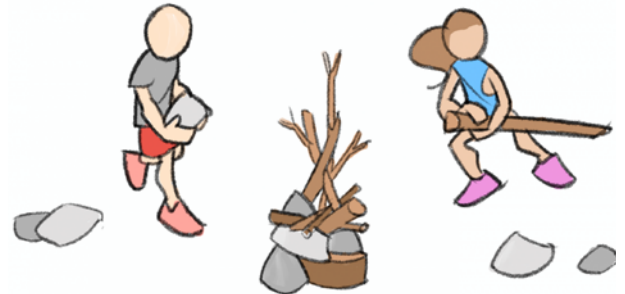
Gestalten, künstlerisch aktiv werden, vielleicht auch verbunden mit kleinen Wettkämpfen, sind Grundbedürfnisse vieler Kinder. Ihrer Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Turmbau zu Babel

Die Kinder in Zweier- bis Vierer-Gruppen einteilen. In Kleingruppen suchen sie Äste, Steine und kleine Baumstämme als Baumaterial und bauen damit einen möglichst hohen Turm. Nach Abschluss der Bau-phase können die verschiedenen Türme begutachtet und die verschiedenen Baustrategien besprochen werden. Reflexion im Anschluss: Welche Methode ist die effektivste? Was hat im Team gut funktioniert, was könnte beim nächsten Mal anders gemacht werden?

Variationen

- Je nach Zusammensetzung und Entwicklungsstand der Kinder können die Türme in Einzel- oder Teamarbeit gebaut werden.

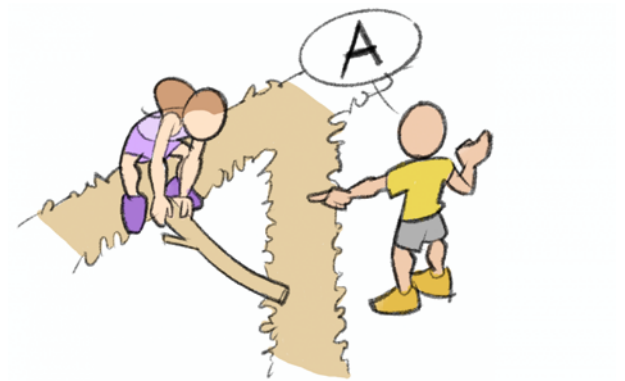


Buchstaben finden

Im Wald suchen die Kinder in Zweiertteams Gegenstände (Wurzeln, Äste) und Wege, die wie ein Buchstabe ihres Namens aussehen. Welche Buchstaben lassen sich einfach finden? Welche sind schwierig zu finden? Wie kann mithilfe eines Astes etwas nachgeholfen werden (z. B. aus einem V wird ein A)?

Variationen

- Vor und nach dem gefundenen Buchstaben mit Ästen, Steinen, Tannenzapfen usw. die restlichen Buchstaben des Namens legen
- Zahlen suchen
- Gemeinsam alle Buchstaben des ABC suchen, sich die Fundorte merken und nicht gefundene Buchstaben selber mit Kleinmaterial schreiben. Anschliessend gemeinsam alle Buchstaben in der richtigen Reihenfolge besuchen
- Die Namen der Kinder, ABC, Zahlen ausgedruckt und laminiert mitnehmen. So dienen diese als visuelle Hilfe.
- Die Lehrperson macht Fotos der gefundenen Buchstaben, die dann ausgedruckt im Klassenzimmer aufgehängt werden können.



Laubhaufen

Die Kinder entdecken Laub als Spielmaterial, sammeln es ein und schichten es zu einem hohen Berg auf. Was kann man damit alles machen?

- Darüber springen
- Sich hineinfallen lassen
- Sich gegenseitig damit zudecken

Variation

- Zum Abschluss mit den Kindern eine Laubschlacht machen



Waldkunst

Mit den verwendeten Materialien aus den Waldspielen (Tannenzapfen, Stecken, Blätter, Steine, usw.) erstellen die Kinder alleine oder in Kleingruppen Gesichter, Figuren oder bauen für die Waldzwerge Gärten und Häuser. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Anschluss daran werden die gebauten Kunstwerke gegenseitig besucht und bestaunt.

Variationen

- Mit Erde, Lehm, Dreck, kleinen Ästen, Steinen, Tannenzapfen, etc. an Baumstämmen Gesichter formen
- Gemeinsam ein Waldmandala erstellen



Wohin mit gesammeltem Material?

Sammeln Kinder Material, stellt sich die Frage, ob sie es behalten und mit nach Hause nehmen können. Lehrpersonen sollten sich vorgängig überlegen, welche Möglichkeiten sie den Kindern anbieten, um die «Waldschätze» aufbewahren zu können: z. B. im Wald ein Steckenlager einrichten, wo die Kinder das Gesammelte deponieren können, um sie beim nächsten Besuch (hoffentlich) wiederzufinden und sie beim erneuten Spiel wieder neu zu entdecken. Alternativ bietet sich ein Depot im Schulgelände oder -garten an. So lassen sich die Stecken ausser zum Spielen vielleicht sogar zum Bauen eines Zauns benutzen.

Hinweise

Praxis-Literatur

- Serino, F. (2011): Im Freien. Outdoorfächer 1–3. Ingold: Herzogenbuchsee.
- Steinmann, P., et al. (2014): J+S-Kindersport – Spielen Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Steinmann P. et al. (2015), (3. überarbeitete Auflage). J+S-Kindersport - Praktische Beispiele. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Wauquiez, S., Henzi, M., Barras, N., Stiftung Silviva (Hrsg.) (2019): Draussen unterrichten. hep – der Bildungsvorlag: Bern.

Links

- Draussen unterrichten | Silviva/WWF
- Sportunterricht mit Abstand: Spannende Lektionen ohne Kontakte | mobilesport.ch
- Überbrückungsspiele | Monatsthema 03/2020, mobilesport.ch
- Rituale im Kindersport | Monatsthema 02/2017, mobilesport.ch
- Spielen | mobilesport.ch | Monatsthema 01/2016, mobilesport.ch
- Outdoorspiele mit Kids | Monatsthema 06/2014, mobilesport.ch

Für diesen Schwerpunkt

Pädagogische Hochschule Thurgau.
Lehre Weiterbildung Forschung



ph schwyz

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autorinnen/Autoren

Sarah Wacker, Dozentin Bewegung und Sport,
Pädagogische Hochschule Thurgau
Eliane Schmocker, Dozentin Bewegung und Sport,
Pädagogische Hochschule Schwyz
Jürgen Kühnis, Dozent Bewegung und Sport,
Pädagogische Hochschule Schwyz
Patricia Steinmann, Dozentin Sportdidaktik,
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM
Aurelia Eberle, Projektleiterin Draussen unterrichten,
Stiftung SILVIVA

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: [Luzi Etter](#)

Layout: Bundesamt für Sport BASPO

Anhang – Literatur

- Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14, 485.
- Barford, K.S. (2022): 'A good thing about this is probably that there's been more freedom to try some things out' - Danish teachers' experience of teaching outdoors during the COVID-19 pandemic, Journal of Adventure Education and Outdoor Learning.
- Barford, K.S. (2017): Maintaining mastery but feeling professionally isolated: experienced teachers' perceptions of teaching outside the classroom, Journal of Adventure, Education and Outdoor Learning.
- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. People and Nature, 2, 619-642.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK) (2016). Lehrplan 21. Grundlagen. Luzern: D-EDK.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E.B, Bienenstock, A. Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M.S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12, 6455-6474.
- Herrington, S. & Brussoni, M. (2015). Beyond physical activity: the importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. Current Obesity Reports, 4(4), 477-483.
- Kühnis, J., Schmocker, E., Fahrni, D., Schmid, R., Jucker, R., Sciuk, M. & Steinmann, P. (2022). Bewegung und Lernen im Freien. Elemente einer ganzheitlichen Entwicklung und Bildung. Bewegung und Sport, 3, 11-15.
- Kuo M., Barnes M. & Jordan C. (2019): Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. Frontiers in Psychology, 10, 305.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of the evidence. Health Place, 58, 1021-1036.
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) (2011). Die interkantonale Vereinbarung über die Harmonisierung der obligatorischen Schule (HARMOS-Konkordat) vom 14. Juni 2007. Bern: Generalsekretariat EDK.
- Steinmann, P., Gyger, M. (2016). J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Steinmann, P., et al. (2014): J+S-Kindersport – Spielen Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Steinmann P. et al. (2015), [3. überarbeitete Auflage]. J+S-Kindersport - Praktische Beispiele. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen.
- Stiftung SILVIVA (Hrsg.) (2018). Draussen unterrichten. Das Handbuch für alle Fachbereiche 1. und 2. Zyklus. hep Verlag.
- Tremblay, M.S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet C.C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Marlene Power, M., Sandseter, E.B.H., Simon, B. & Brussoni, M. (2015): Position Statement on Active Outdoor Play. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12, 6475-6505.
- Wauquiez, S., Henzi, M., Barras, N., Stiftung Silviva (Hrsg.) (2019): Draussen unterrichten. hep – der Bildungsverlag: Bern.