



Liebe Kinder, liebe Eltern

Das Wetter ist schön und der Wald nicht weit...

Hier einige Ideen für einen Waldausflug, der der ganzen Familie Spaß macht

mitnehmen:

- ❖ Schals zum Augen verbinden,
- ❖ ca. 1,5 Meter lange Kordel
- ❖ Tee & gesunde Snacks zur Stärkung

### **Waldaufgaben**

1. Im Wald angekommen, schließt für 2 Minuten die Augen. Was hört ihr? Tauscht euch anschließend aus:

2. Folgende Suchaufträge: suche eine Feder, einen Stein, einen Zapfen, etwas Braunes, etwas Feuchtes, etwas Schwarzes, etwas Weiches

3. mit Naturmaterialien ein Waldmandala legen;

oder ein Bild, dazu mit Stöcken einen Rahmen legen;

oder ein Rätselbild, der andere muss erraten, was im Bild dargestellt wird

Gerne dürft ihr Fotos von den Bildern machen und mir diese schicken (sie kommen dann in einen Rahmen in mein Büro))

5. Vertrauensspaziergang:

einer bekommt die Augen verbunden und wird von dem anderen an der Hand durch den Wald geführt (natürlich abseits der Wege, damit es spannender ist)

Der Blinde hat die Aufgabe euch zu vertrauen, der Sehende muss gut auf seinen Blinden aufpassen

Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

Ihr führt euch dann gegenseitig zu einem bestimmten Baum, der „Blinde“ darf diesen befühlen, und wird wieder zurück zum Ausgangspunkt geführt. Anschließend darf der „Blinde“ raten, zu welchem Baum er geführt wurde.

### **Waldspiele:**

#### ❖ Zapfenhüpfen:

Ihr bindet den gefundenen Zapfen an die mitgebrachte Kordel. Einer steht in der Mitte und schwingt die Kordel mit dem Zapfen und die anderen müssen darüber springen

#### ❖ Adlerauge

Ihr trennt eine Fläche auf dem Waldboden mit Stöcken ein. Dann schaut ihr euch die Fläche genau an. Einer von euch verändert nun etwas (während die anderen wegschauen) und dann darf geraten werden was verändert wurde

Zum Abschluss empfehle ich eine

**„Wettermassage“**, die ihr euch gegenseitig auf den Rücken massieren könnt

Die Sonne scheint dir warm auf deinen Rücken.”

Die Hände legst du flach auf den Rücken und lässt deine Wärme auf den Partner übergehen.

“Ein leichter Wind kommt auf.”

Deine Hände streichen zart und langsam über Rücken und Schultern.

“Der Wind frischt auf und treibt Wolken heran!”

Deine Bewegungen werden schneller und stärker.

“Es beginnt zu blitzen... .”

Du zeichnst mit einem Finger Blitze auf den Rücken.

“... und zu donnern.”

Mit der Handkante sanft klopfen.

“Der Regen prasselt herab.”

Mit deinen Fingerspitzen trommeln.

“Der Wind treibt die Wolken auseinander.”

Die Hände streichen vom Rückgrat nach außen.

“Der Regen hört auf.”

Nur noch langsam mit einzelnen Fingern klopfen.

“Die Sonne kommt wieder hervor und wärmt dich wieder auf.”

Mit deinen flachen Händen fest und immer langsamer werdend über den Rücken und die Schultern streicheln.

“Ein Regenbogen ist zu sehen.”

(Vgl. JBN: <https://www.jbn.de/kinder-muepfe/spieleboerse/wettermassage/>  
Stand:27.03.2020)

## **Viel Spaß im Wald**

Fotos von den gelegten Bildern gerne an [rita.hermes@mail.aachen.de](mailto:rita.hermes@mail.aachen.de)

