



DER ERLEBNISPARCOURS



VORBEREITUNG

Bauen Sie als Gruppenleitung vorab den Parcours auf. Sie können den Parcours in der Turnhalle oder im Freien aufbauen.

ABLAUF

Die Kinder bilden Paare. Ein Paar geht in den Raum, in dem der Parcours aufgebaut ist. Die anderen Paare bleiben im Gruppenraum und helfen zum Beispiel dabei mit, eine Tast- und Fühlecke aufzubauen.

Ein Kind wird nun von seiner Partnerin oder seinem Partner mit geöffneten Augen an der Hand durch den Parcours geführt. Kinder, die es sich zutrauen und Kinder, die bereits mit geöffneten Augen durch den Parcours gegangen sind, können ihn auch mit geschlossenen Augen durchschreiten. Im Verlauf des Parcours sind verschiedene Hindernisse und Aufgaben zu bewältigen. Das Kind, das führt, weist seine Partnerin oder seinen Partner auf die Hindernisse hin und gibt die richtigen Anweisungen. Ein Beispiel: „Da kommt eine Stufe. Nimm deinen Fuß bitte hoch.“ Im Anschluss werden die Rollen getauscht und die Kinder absolvieren den Parcours noch einmal.

IDEEN FÜR STATIONEN UND AKTIONEN:

eine Langbank überqueren

Stellen Sie zwei Langbänke aneinander. Die Kinder müssen darüber balancieren. Wenn Sie die Bänke umdrehen, wird die Aufgabe auch für ältere Kinder schwieriger.

über unterschiedliches Material gehen

Dabei können Sie etwa harte und weiche Matten abwechselnd hintereinander legen.

eine Dusche durchlaufen

Befestigen Sie möglichst viele Wollfäden an der Zimmerdecke oder an einem Türrahmen. Zusätzlich können Sie Glöckchen daran festbinden.

eine Treppe hochsteigen

Dafür eignet sich eine kleine Holzterrasse oder eine Trittleiter, an die ein Kasten anschließt. Von dort aus können die Kinder auf eine dicke Turnmatte springen oder darüber gehen. Je dicker die Matte, desto mehr Spaß haben die Kinder.

über einen Kasten oder eine Schachtel klettern

Bauen Sie ein oder mehrere Elemente eines Kastens aus der Turnhalle oder andere Holzkisten auf. Die Öffnung zeigt dabei jeweils nach oben. Die Kinder müssen darüber klettern.

Stangen oder andere Gegenstände zu einer Slalomstrecke zusammenstellen

Dabei empfiehlt es sich, dass Sie die Stangen mal enger und mal weiter stecken.

einen Tunnel durchkriechen

Alternativ zu einem gekauften Kriechtunnel oder Zelt können Sie Tische mit Tüchern abdecken, die bis zum Boden reichen.

über einen Gymnastikball rollen

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf den Ball. Sie rollen langsam nach vorne und stützen sich dabei mit den Händen ab. Eventuell müssen Sie als Gruppenleitung bei dieser Übung Hilfestellung leisten.

immer an der Schnur entlanggehen

Spannen Sie eine dicke Schnur auf Kinderhöhe. Die Kinder gehen daran entlang. Mit Hilfe der Schnur können Sie auch einzelne Stationen miteinander verbinden.

über einen kleinen Fußparcours laufen

In sehr flachen, oben geöffneten Kartons befinden sich unterschiedliche Materialien. Die Kinder laufen darüber, alternativ ohne Schuhe und Strümpfe.



DER ERLEBNISPARCOURS

MÖGLICHE AUFGABEN, DIE SIE BEI ÄLTEREN KINDERN IN DEN PARCOURS EINBAUEN KÖNNEN:

- einen Spiegel unter das Kinn halten und ein Stück gehen
- eine Sonnenbrille tragen und Bauklötze übereinanderstapeln
- eine Schachtel mit dicken Handschuhen öffnen
- einen Ball fangen
- ein Auge mit einer Augenklappe abdecken
- ein Stück auf einem Bein hüpfen

Nachdem alle Paare den Parcours durchschritten haben, treffen sich die Kinder im Sitz- oder Stuhlkreis. Im Gespräch erzählen sie, aus welchen Stationen der Parcours bestand, was ihnen besondere Freude gemacht und was ihnen weniger Spaß gemacht hat. Sie geben eine Einschätzung, ob es einfacher war, jemanden zu führen oder geführt zu werden und welches Gefühl damit verbunden war. Welche Aufgaben waren schwer oder einfach zu bewältigen und wie haben sie die Hilfe wahrgenommen? Wie war es, die zu führende Person zu unterstützen? Worauf haben sie dabei geachtet?

ZIEL

Dieses Spiel fördert die Bewegungsfreude und die Hilfsbereitschaft. Die Kinder können ihre körperliche Geschicklichkeit erproben, sie nehmen die eigenen Stärken und Grenzen wahr und vertrauen ihrem Körper.

ARBEITSFORM

Gruppenarbeit Kleingruppe (2),
Gruppenarbeit Kleingruppe (3-7)
Gruppenarbeit mittlere Größe (7-16)
Gruppenarbeit Großgruppe (>16)

DAUER

30 bis 50 Minuten (variiert je nach Gruppengröße und Parcours)

MATERIAL

Eine Kombination aus verschiedenem Material wie etwa:

- ein bis zwei Langbänke
- Plastikstreifen/Wollfäden
- kleine Holztreppe/Trittleiter
- Kasten/Holzkisten
- weiche, feste und dicke Turnmatten
- Stangen, die in Haltern stehen
- Kriechtunnel, Tische und Tücher
- Gymnastikball
- dicke Schnur/Tau und/oder
- Material für Fußparcours, beispielsweise Spiegel, starke Brillen, Bauklötze, Schachteln, dicke Handschuhe, Bälle, Augenklappen

PHASE



ERARBEITUNG

ENTWICKLUNGSSTUFE



VORSCHULALTER



GRUNDSCHULALTER