

# Spielideen - für große und kleine Abenteurer





Im Lebensmittelratgeber  
**„heimisch, frisch & gesund“**  
 finden sich alle E-Nummern,  
 Lebensmittelkennzeichnun-  
 gen, Ideen für die Restküche  
 und ein Saisonkalender.  
 Ein äußerst praktischer  
 Einkaufsführer, der in jede  
 Tasche passt. Erhältlich auf  
[www.ooe.bauernbund.at/  
 shop](http://www.ooe.bauernbund.at/shop)

**Herausgeber:** Bäuerinnen im OÖ Bauernbund

Harrachstraße 12, 4010 Linz, ZVR 76673942

**Satz und Grafik:** AGRO Werbung GmbH

**Fotos:** Privat; stock.adobe.com: Barbara-Maria Damrau, caftor, Cerberpeter, Daorson, emer, Evgeny Atamanenko, Friedberg, Halfpoint, Jacek Chabraszewski, Jasmin Merdan, kevron2001, life\_artist, Marina Zlochin, Miredi, Moritz Becker, Mr Twister, msk.nina, Ogonkova, Olga Naidenova, olly, PeJo, photophonie, sbp321, S.Kobold, tigatelu, unpict, yanlev, yurumi, WavebreakmediaMicro

Nachdruck, Kopieren und Vervielfältigen nur mit Genehmigung des Herausgebers!

Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen gemeint.



Geschätzte Leserinnen und Leser!  
Liebe Eltern, Kinder und Jugendliche!

Jeden Tag ein kleines Abenteuer erleben. Davon träumen unsere Kinder und manchmal auch wir selbst. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen für eine erlebnisreiche und sinnvolle Freizeitgestaltung vorstellen. Das Spiel im Freien und in der Gruppe ist Anregung für mehr Bewegung, es fördert aber auch unsere Begeisterung für die Natur und einen wertschätzenden Umgang mit ihr. Alte Spiele und einfache Bastelideen wecken bei vielen von uns schöne Kindheits-erinnerungen und bieten eine gute Gelegenheit, dass diese nicht in Vergessenheit geraten.

Die oberösterreichischen Bäuerinnen wünschen allen „großen und kleinen Abenteurern“ viel Spaß beim Erforschen, Zubereiten, Entdecken und Ausprobieren unserer Ideen.

Ihre

Johanna Haider  
Landesbäuerin OÖ Bauernbund

*Wir l(i)eben das Land!*

**Bauernbund**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Vorwort                    | 1 |
| Rücksicht in Feld und Flur | 6 |

## Ideen für Naturspürnasen 7

### ■ Auf der Wiese 7

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Raupenglas                  | 7  |
| Brennnessel-Mutprobe        | 8  |
| Blumenkränze                | 8  |
| Blumen pressen              | 9  |
| Blumenhoroskop              | 10 |
| Graspfeife                  | 10 |
| Seil spannen für Ballspiele | 11 |
| Wolkenkino                  | 11 |

### ■ Am Bach 12

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Eine Brücke                   | 12 |
| Der Staudamm                  | 13 |
| Das Wasserrad                 | 13 |
| Allerlei Boote                | 14 |
| Floß                          | 14 |
| Käscher                       | 15 |
| Unterwasserlupe               | 15 |
| Unterwasser Urwald            | 16 |
| Papierschifferl falten        | 16 |
| Ketten, Windspiele und Mobile | 17 |



|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>■ Im Wald</b>                            | 18 |
| Regenunterstand                             | 18 |
| Tierspuren                                  | 19 |
| Baumstämme                                  | 20 |
| Baumtelefon                                 | 20 |
| Juckpulver                                  | 21 |
| Weidenpfeiferl                              | 21 |
| Panflöte aus Holunder                       | 23 |
| Eichel-Kreisel                              | 24 |
| Springkraut                                 | 24 |
| Blätter-Memory                              | 25 |
| Wettermelder                                | 25 |
| <br>                                        |    |
| <b>■ Bei Nacht</b>                          | 26 |
| Nächtliche Geräusche                        | 26 |
| Nachtfalter anlocken                        | 27 |
| Schatzsuche bei Nacht                       | 27 |
| Ein Lagerfeuer ist immer romantisch         | 28 |
| <br>                                        |    |
| <b>■ Spielideen für drinnen und draußen</b> | 30 |
| Tempelhüpfen                                | 30 |
| Versteinern                                 | 31 |
| Schneider, Schneider, leich ma d'Scher      | 31 |
| Gummihüpfen                                 | 32 |
| Blinde Kuh                                  | 34 |
| Räuber und Gendarm                          | 34 |

|                                                                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| „1,2,3, angeschlagen“                                                                                                                                             | 35        |
| ZehnerIn                                                                                                                                                          | 35        |
| „Kaiser, wie viel Schritte darf ich gehen?“                                                                                                                       | 36        |
| Der Hase läuft über das Feld                                                                                                                                      | 36        |
| Katz und Maus                                                                                                                                                     | 37        |
| Fuchs und Hase                                                                                                                                                    | 37        |
| Alles, was Flügel hat, fliegt!                                                                                                                                    | 38        |
| Stille Post                                                                                                                                                       | 38        |
| Pfitschi-GoggerIn                                                                                                                                                 | 38        |
| Ich packe meinen Koffer                                                                                                                                           | 39        |
| Ich sehe was, was du nicht siehst!                                                                                                                                | 40        |
| Ich bin in den Brunnen gefallen!                                                                                                                                  | 40        |
| Faden abheben                                                                                                                                                     | 41        |
| Stadt – Land – Fluss                                                                                                                                              | 43        |
| Schifferl versenken                                                                                                                                               | 44        |
| Schere, Stein, Papier                                                                                                                                             | 44        |
| Auszählreime                                                                                                                                                      | 45        |
| Lustige Zungenbrecher                                                                                                                                             | 45        |
| Jonglieren                                                                                                                                                        | 46        |
| Schnelle Basteleien: Papierschachteln falten,<br>Bommel basteln, Scherenschnitt, Steine bemalen,<br>Kartoffeldruck, Bunte Knetmasse                               | 47 bis 49 |
| Tanz- und Bewegungsspiele: Ballontreten,<br>Versteinern, Polster/Luftballontanz, Korken/<br>Streichholztanz, Löffelwettlauf, Ball im Kreis,<br>Ballon in die Luft | 50 bis 51 |

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>■ Die Natur am Teller</b>                                               | 52        |
| Wald- und Wiesensirup                                                      | 53        |
| Bunte Eiswürfel                                                            | 54        |
| Fruchtiger Milch-Smoothie                                                  | 54        |
| Brotchips                                                                  | 55        |
| Vollkornbrot                                                               | 55        |
| Chips – das ideale Fast Food für unterwegs                                 | 56        |
| Apfel-Nuss-Muffins                                                         | 57        |
| Obst-Gemüse-Sticks mit Kräuterdip                                          | 58        |
| Rezepte für das Lagerfeuer: Stockbrot, Folienkartoffel,<br>Ringelwürstchen | 58 bis 59 |



**WIR MACHEN UNS STARK  
FÜR DIE THEMEN DER ZUKUNFT**

OÖ Bauernbund |  
Harrachstraße 12 | 4010 Linz  
Tel. 0 732/77 38 66-812 | Fax DW 839  
e-mail: [office@ooe.bauernbund.at](mailto:office@ooe.bauernbund.at)  
[www.ooe.bauernbund.at](http://www.ooe.bauernbund.at)

## Rücksicht in Feld und Flur

**Bewegen wir uns achtsam und bewusst durch unsere Natur! Sie ist Erholungsraum für uns, aber auch Lebensraum für Tiere und Pflanzen sowie Grundlage unserer Lebensmittelproduktion.**

- Wiesen, Weiden und Futterflächen müssen frei von Hundekot sein. Bakterien im Hundekot sind die häufigste Ursache für Abortus bei Rindern. Ein „Sackerl fürs Gackerl“ ist auch außerhalb der Stadt Pflicht!
- Auch Müll stellt eine Gefahr für Nutz- und Wildtiere dar!
- Im Wald sind Radfahren und Reiten ohne Zustimmung des Eigentümers nicht erlaubt, das Betreten ist mit Ausnahmen generell erlaubt.
- Bei Wiesen und Feldern ist eine Zustimmung des Eigentümers für das Betreten erforderlich.
- Gesunder Boden ist Voraussetzung für qualitativ hochwertige Lebensmittel.
- Um den Boden zu schonen, müssen die Bäuerinnen und Bauern Bearbeitungsmaßnahmen bei passender Witterung durchführen. Gegebenenfalls also auch am Wochenende oder Abend.



# Ideen für Naturspürnasen

## ■ Auf der Wiese

### Raupenglas

Möchtest du beobachten, wie aus einer unscheinbaren Raupe ein schöner Schmetterling wird, dann richte dir ein Raupenglas ein: Du brauchst dazu ein großes Gurkenglas, Drahtgitter, Insektengitter, Gummiring. Biege beim Drahtgitter die Ränder nach unten und lege das Gitter mit den Enden nach unten auf den Boden des Glases. Fülle Wasser ein, sodass das Gitter gerade nicht erreicht wird. Suche draußen, am besten auf Brennnesseln, 2–3 Raupen – nicht mehr! Nimm von dort auch beblätterte Zweige als Futter mit. Stecke die Zweige im Gitter fest und setze die Raupen darauf. Decke das Glas mit Insektengitter ab und mache es mit einem Gummiring fest. Stelle dein Raupenglas in den Schatten und habe Geduld. Versorge deine Raupen regelmäßig mit frischen Futterpflanzen und fülle ab und zu etwas Wasser nach. Sobald die Schmetterlinge geschlüpft sind, lass sie frei!



## Brennnessel-Mutprobe

Traust du dich eine Brennnessel zu streicheln? Der Trick dabei ist: Streichle die Blätter in Wuchsrichtung, vom Stiel weg nach außen. Die Nesselhaare brechen nicht ab und brennen daher nicht. Übrigens: Das Brennen ist völlig harmlos.

## Blumenkränze

Zwei bewährte Techniken für die Herstellung von Hals- oder Haarschmuck aus Gänseblümchen, Löwenzahn, Schafgarbe, Hahnenfuß, Wiesenklees, ...

Wickeltechnik: Lege zwei Blumen über Kreuz zusammen und wickle einen Stängel um den anderen. Halte nun beide Stängel und wickle den nächsten herum usw. Ist der Kranz lang genug, binde ihn mit langen Gräsern zusammen.

Durchstecken: Mache mit dem Fingernagel einen Schlitz in den Stängel der ersten Blume und stecke den Stängel der zweiten Blume durch. Mache nun einen Schlitz in diesen Stängel usw. Ist der Kranz lang genug, so stecke den Blütenkopf der ersten Blume durch den Schlitz im Stängel der letzten Blume.



### **Tipp: Bienen- und Wespenstich**

Der Giftstachel der Honigbiene hat einen Widerhaken. Wenn dich also eine Biene sticht, reißt sie sich den Stachel mitsamt der Giftblase heraus. Passiert dir das, bitte sofort jemanden den Stachel herauszuziehen, damit nicht noch mehr Gift durch den Stachel gepumpt wird. Der Stich tut natürlich weh und schwillt an. Ein feuchtes Tuch oder ein Eisbeutel verschafft Linderung. Manche Menschen reagieren allergisch auf das Gift der Bienen, sie sollten sofort einen Arzt aufsuchen. Gleiches gilt bei Wespenstichen – bei Stichen an Hals und Mund muss man sofort zum Arzt!

Bienen und Wespen sind in der Natur wichtige Bestäuber vieler Pflanzenarten.

### **Blumen pressen**

Lege die gepflückten Blumen und Blätter zwischen Löschpapier oder Zeitungspapier in ein dickes Buch und beschwere dieses noch mit einem zusätzlichen Gewicht. Gepresste Blumen kannst du sammeln oder aufkleben. Mit solchen selbst gebastelten Karten kannst du anderen eine Freude machen.



## Blumenhoroskop

Nimm dazu Gänseblümchen, Margeriten, ... Reiß die Blütenblätter ab und zähle dabei „Er liebt mich – er liebt mich nicht“. Die Antwort erfährst du, wenn du das letzte Blatt erreichst. Das kannst du auch machen, um andere Sachen herauszubekommen z.B. Wie wird morgen das Wetter? Regen, Schnee, Sonnenschein, ...



## Graspfeife

Suche dir einen harten, scharfkantigen Grashalm und pflücke ihn ohne dir dabei in die Finger zu schneiden. Spanne den Halm zwischen beiden Daumen und Daumenballen und blase kräftig durch den entstandenen Spalt. Na, funktioniert deine Graspfeife? Nicht verzagen, auch hier gilt: Übung macht den Meister!



## Seil spannen für Ballspiele

Zwischen zwei Bäumen ein gut sichtbares Seil spannen (färbig oder mit Fähnchen darauf) und schon geht es los mit Ball über die Schnur, Volleyball, ...

## Wolkenkino

Lege dich auf dem Rücken in die Wiese und rate, welche Figuren die Wolkengebilde am Himmel gerade darstellen.

### **Tipp: Ameisenbiss und Ameisenstich**

Ameisenbisse (der kleinen schwarzen Ameise) oder Stiche (der roten Waldameise) sind zwar schmerzhaft, aber ungefährlich. Am besten hilft es, mit sauberem Wasser die betroffene Stelle abzuwaschen und zu kühlen. Bei allergischen Reaktionen ist ein Arzt aufzusuchen!

Ameisen sind wichtige „Mitarbeiter“ in vielen Ökosystemen – zum Beispiel im Wald oder auf der Wiese.



## ■ Am Bach

Wasser übt eine große Faszination auf uns Menschen aus. Am Ufer lässt sich auch allerhand bauen und erforschen. Bitte beachte die Vorsichtsmaßnahmen: Meide tiefes Wasser, Strömungen und Strudel! Spiele nicht an Schleusen oder Wehren! Spring nicht ins Wasser, wenn du den Untergrund nicht kennst!

### **Eine Brücke**

Wenn du in der Nähe des Baches einen Baumstamm, oder besser noch, ein stabiles Brett findest, kannst du es über den Bach legen und von einer Seite zur anderen balancieren. Manchmal sind aber auch unzählige Steine im Wasser. Das lädt natürlich zu einer Hüpf tour ein. Pass aber auf, feuchte Steine können sehr glitschig sein.

Vorsicht! Prüfe zuerst immer mit einem Stock die Wassertiefe, sonst kann es gefährlich werden, wenn du ausrutscht und in den Bach fällst.

## Der Staudamm

Damit dein Staudamm dem Wasserdruck standhält, muss er stabil gebaut sein. Ramme ein paar stabile Äste in das Bachbett und lege einige lange Äste quer davor. Dann schichte davor und dahinter Steine auf, fülle die Lücken mit kleineren Steinchen, dünnen Ästen und Grasbüscheln.

Hier kannst du nun einen Wasserfall erzeugen, indem du das Wasser an einer schmalen Stelle darüberlaufen lässt. Dort kannst du mit der Wasserkraft auch ein Wasserrad antreiben. Im Stausee oberhalb können allerhand Boote schwimmen.

## Das Wasserrad

Du brauchst dafür einen Flaschenkorken, beschichteten Karton (Tetra Pak) oder steife Kunststoffverpackung (Keksbehälter), 2 Grillspieße.

Schneide den Korken der Länge nach 6-mal ein und stecke in die Schlitzte je ein Karton- oder Kunststoffplättchen (je ca. 4 x 7 cm). Stecke die Schaschlikstäbchen an die Enden des Korken. Lagere das Wasserrad an jedem Ende auf einer Astgabel und du wirst sehen, dein Wasserrad wird niemals müde.

## Allerlei Boote

Einfaches Boot: Suche ein Stück Rinde von einem umgestürzten Baum. Bohre in der Mitte einen kleinen Stock durch, auf den du ein Blatt aufgespießt hast. Wichtig! Mache Mast und Segel nicht zu schwer, sonst kippt das Boot.



## Floß

Dafür brauchst du viele gleichlange Äste, eine starke Schnur, ein quadratisches Stück Stoff und einen mittelgroßen Stein. Klebe für das Segel den Stoff an zwei Seiten um je einen Ast herum. Nimm den längsten Ast für den Mast. Befestige den Stein am unteren Ende des Mastes, das Segel am oberen Ende des Mastes. Für das Floß selbst brauchst du zwei stabile Querhölzer und viele Längshölzer. Schneide ein langes Stück Schnur ab, falte es in der Mitte und knote es gekreuzt um das Querholz, lege ein Längsholz darauf und kreuze die Schnur wieder am Querholz usw. bis zur Mitte des Querholzes, dort binde den Mast ein und setze dann wieder fort, bis zum Ende des Querholzes. Dasselbe mache auch auf der zweiten Seite.





## **Käscher**

Am einfachsten geht es mit einem alten Küchensieb. Befestige das Sieb mit Klebeband an einem ca. 150 cm langen Stock und schon kannst du die Wasserwelt erkunden. Wassertiere findest du bevorzugt unter Steinen und am Ufer. Verhalte dich ruhig

und achte darauf, dass dein Schatten nicht auf die Wasseroberfläche fällt, sonst vertreibst du die Tiere. Hast du ein Tier gefangen, beobachte es in einem Glas mit Wasser und lass es dort wieder frei, wo du es gefunden hast.

## **Unterwasserlupe**

Nimm ein stabiles Rohr oder eine Konservendose, die an beiden Seiten offen ist. Spanne über eine Öffnung Klarsichtfolie und klebe sie gut fest. Wenn du nun die Röhre mit der Klarsichtfolie unter Wasser tauchst, wölbt sich die Folie nach innen und wirkt wie eine Linse. So hast du im Nu eine tolle Unterwasserlupe.

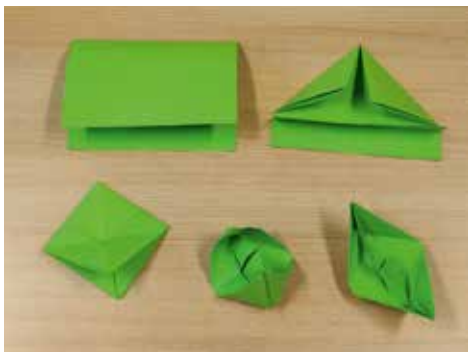


## Unterwasser Urwald

Du brauchst dazu ein leeres Gurkenglas, etwas Kies und Sand aus dem Bachbett. Angle dir mit dem Käscher diverse Pflanzen, die dort wachsen (Wasserpest, fließender Hahnenfuß, Wasserlinsen, ...). Schichte alles der Reihe nach hinein und warte, bis sich die Trübung absetzt, und schon hast du deine eigene kleine Unterwasserwelt. Zu Hause den Deckel abnehmen und alle paar Tage Wasser nachfüllen, da es sonst austrocknet.

## Papierschifferl falten

1 Blatt Papier (A4) in der Mitte falten. Dann die Ecken zur Mitte falten, die Ränder nach oben klappen und an den Seiten umbiegen. Das Dreieck öffnen und an den Ecken aufeinander legen. Diese Ecken dann nach oben falten. Sodann das Gebilde vorsichtig auseinanderziehen, indem man an der Längsseite den Rand hochdrückt.





## **Ketten, Windspiele und Mobile**

Dazu brauchst du leere Schneckenhäuser oder lose Muschelschalen. Säubere die Gehäuse und durchbohere sie mit dem Handbohrer oder Dorn vom Taschenmesser. Fädle sie auf Schnüre oder Kordeln. Mache hinter jeder/m Muschel/Schneckenhaus einen Knoten, damit nichts verrutscht. Du kannst sie nun als Mobile oder Halskette verwenden. Hänge das Mobile im Winter über den Heizkörper. In der aufsteigenden Warmluft dreht es sich besonders gut.

### **Tipp: Mückenstich**

Mücken sind richtige Quälgeister. Sie stechen mit ihrem langen Rüssel zu, dabei geben sie ihren Speichel unter die Haut, damit das Blut im Rüssel nicht gerinnt und sie ohne Probleme saugen können. Das ergibt dann (am nächsten Morgen) eine stark juckende rote Beule. Das Jucken lässt sich mit Zitronensaft oder Salben aus der Apotheke lindern.

Mücken dienen als Nahrung für viele weitere Lebewesen, zum Beispiel für Vögel oder Fische.

## ■ Im Wald

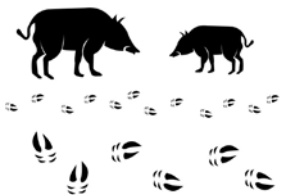
### Regenunterstand

So kannst du dich vor einem plötzlichen Regenguss schützen.

Variante 1: Du brauchst eine große Plastikplane, Steine und einen langen Ast. Stütze den langen Ast in die Astgabelung eines Baumes, hänge die Plane darüber und binde sie am oberen Ende fest. Dann ziehe die Plane straff und beschwere sie unten mit Steinen.

Variante 2: Spanne eine Schnur zwischen zwei Bäume, hänge die Plane darüber und beschwere sie unten mit Steinen – fertig!





## Tierspuren

Du brauchst dazu Gipspulver, eine Flasche mit Wasser, Joghurtbecher, ein Stöckchen zum Umrühren, Büroklammern und Kartonstreifen. Mit dieser Ausrüstung kannst du bei Spaziergängen im Wald alle Tierspuren, die du findest, mit nach Hause nehmen. Sobald du eine geeignete Fährte gefunden hast, hefte den Kartonstreifen mit der Büroklammer zu einem Ring zusammen und drücke ihn um die Spur herum in den Boden. Gib Wasser in den Joghurtbecher und rühre das Gipspulver hinein. Dann gieße den geschmeidigen Brei in die Tierspur. Nach ca. 15 Minuten ist der Gipsabdruck hart und du kannst ihn vorsichtig herausnehmen. Auf diese Art und Weise erhältst du eine Sammlung aller bei uns vorkommenden Tierarten und kannst dir ihre Fußabdrücke einprägen.

## Baumstämme

Anhand der Jahresringe kannst du ganz einfach das Alter und die Geschichte eines Baumes erkennen. Jeder Ring bedeutet ein Jahr. Das helle Holz stammt vom Frühjahr, das dunkle Holz vom Herbst. Es gibt enge (trockene Jahre, karger Boden) und weite Ringe (Jahre mit ausreichend Niederschlägen, gutes Nährstoffangebot, ...). Zähle die Ringe, dann weißt du, wie alt der Baum ist!



## Baumtelefon

Suche dir einen Baumstamm mit mindestens 10 cm Durchmesser. Lege dein Ohr an ein Stammende, bitte jemanden, am anderen Ende zu klopfen oder zu kratzen. Du hörst das Ganze fast so gut wie bei einem Telefon. Der Trick dabei ist, dass die langen Leitgefäße im Stamm den Schall direkt in dein Ohr leiten.





## Juckpulver

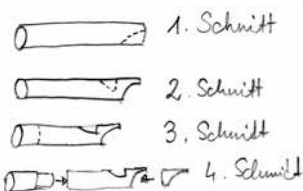
Wenn im Herbst die Hagebutten reif werden (Früchte der Wildrosen), ist der günstigste Zeitpunkt, sich einen Jahresvorrat an Juckpulver anzulegen. Pflücke die reifen Hagebutten, schneide sie auseinander, nimm die kleinen dunklen Kerne heraus und trockne sie. Zerrieben und in einer Dose trocken aufbewahrt, ist dieses natürliche Juckpulver jederzeit einsatzbereit.

## Weidenpfeiferl

Bei einem Spaziergang sollte man immer ein Taschenmesser eingesteckt haben. Aus Weidenzweigen lassen sich nämlich tolle Pfeiferl schnitzen. Im April/Mai geht es am besten, da hat die Weide besonders viel Saft in den Zweigen, wodurch sich die Haut der Zweige besser lösen lässt.

Schneide einen ca. 20 cm langen und 10–15 mm dicken Zweig ab. Für das Mundstück schneide ihn am dickeren Ende schräg ein.

Vom Mundstück nun ca. 10 cm weg, ritze die Haut rundum ein, damit sie sich später genau an der Stelle löst. Nun wird ca. 25 mm vom Mundstückende ein gerader und ein schräger Schnitt gemacht.



Die Ausbuchtung soll etwa 6–7 mm lang sein. Nun klopfe den Zweig leicht mit dem Griff des Taschenmessers, vom Mundstück bis zur Einkerbung nach ca. 10 cm. Pass auf, dass alle Stellen der Haut erwischt werden. Dann ziehe vorsichtig mit einer leichten Drehung die Haut vom Zweig. An der Einbuchtung erkennst du nun, wie lange das Mundstück sein muss, schneide es dort durch (siehe Skizze) und flache es an der Oberseite ca. 3 mm ab. Dann schiebe es mit der flachen Seite nach oben an der Vorderseite wieder hinein. Der herausgezogene hintere Teil kann jetzt ca. 20–30 mm nach dem abgeschälten Teil abgeschnitten und an der Hinterseite eingeschoben werden. Damit kann durch Verschieben der Resonanzraum vergrößert bzw. verkleinert werden und somit können hohe und tiefe Töne erzeugt werden.





### **Panflöte aus Holunder**

Rinde abschälen und das Innere der Äste (Mark) mit einem Draht entfernen. Diese Rohre in 8–10 unterschiedlich lange Stücke schneiden, der Länge nach ordnen und zusammenbinden. Wenn du über die Öffnung eines Rohres hinweg bläst, entsteht ein relativ zarter Klang. Töne entstehen dadurch, dass die Luft in Schwingungen versetzt wird. Die Vibration eines kurzen Stabes erzeugt einen hohen Ton. Je länger der Stock ist, desto tiefer wird das Geräusch.



## **Eichel-Kreisel**

So kannst du dir einen Mini-Kreisel bauen: Schneide eine Eichel quer durch und stecke ein kleines Stöckchen oder einen Zahnstocher in der Mitte hindurch und los geht's!

## **Springkraut**

Die Schoten springen auf, wenn du sie berührst. Das sorgt für Spaß und Unterhaltung, nicht nur bei schreckhaften Kindern!



## **Schnitt- und Schürfwunden**

Hand/Fuß nach oben halten, sodass es zu bluten aufhört. Die Wunde mit sauberem Wasser waschen und mit einem Pflaster abdecken. Kleinere Abschürfungen dürfen an der Luft trocknen!



### **Blätter-Memory**

Nimm Dinge, die du beim Wandern findest, mit. Von jedem zwei – Stein, Eichel, Schneckenhaus, Bucheckern, ... Bei einer Rast legst du jeden Gegenstand unter ein großes Blatt und ein neues Memory, das du gleich spielen kannst, ist fertig.



### **Wettermelder**

Die Zapfen der Kiefer sind natürliche Regenmelder. Kündigt sich Regen an, so steigt die Luftfeuchtigkeit und der Zapfen macht dicht, damit seine Samen trocken bleiben. Bleibt das Wetter dagegen schön, so ist der Zapfen offen.



## ■ Bei Nacht

Es ist aufregend, bei Nacht draußen zu sein. Lass dir dieses Erlebnis nicht entgehen. Zieh dich warm an, nachts kann es mitunter sehr kühl werden. Gehe nicht alleine, bitte immer einen Erwachsenen mitzugehen.

Wenn du also nachts durch den Wald streifst, wirst du schnell merken, dass du nicht alleine bist. Immer wieder knackt und raschelt es. Wer ist da noch unterwegs?

### **Nächtliche Geräusche**

- Frösche quaken
- Grillen zirpen
- Das klagende „Hu-huu“ kommt von der Waldohreule
- Viele Tiere im Wald sind nachtaktiv und ruhen am Tag



## Nachtfalter anlocken

Dazu brauchst du eine Taschenlampe und ein weißes Leintuch/ Tischtuch. Hänge das Tuch über einen Strauch und leuchte es mit der Taschenlampe an. Dann mache es dir gemütlich und warte, welche Falter sich auf deinem Tuch versammeln.

## Schatzsuche bei Nacht

Bitte eine neutrale Person (Eltern, Großeltern) das Spiel vorzubereiten.

- Er/Sie überlegt sich ein geheimes Ziel und markiert den Weg dorthin mit weißen Papierschnitzeln
- Am Ziel versteckt er/sie einen Schatz
- Die Suche beginnt, sobald es dunkel geworden ist

Dazu braucht jeder Schatzsucher eine eigene Taschenlampe. Damit erkennt ihr den Weg im Dunkeln. Folgt nun den Papierschnitzeln und sammelt sie ein. Wer den Schatz als Erstes entdeckt, darf ihn verteilen!



## Ein Lagerfeuer ist immer romantisch

Wichtige Regeln beim Feuermachen:

- Mache Feuer nur in Begleitung Erwachsener: Grundsätzlich gilt, nur an geeigneten Stellen und mindestens 200 m vom Waldrand entfernt. Mache nie direkt unter einem Baum Feuer, Nadelhölzer brennen leicht, auch wenn die Nadeln grün sind. Am besten hebst du eine kleine Grube aus und räumst rundherum alle Zweige, Blätter und Gräser weg, die sich entzünden könnten. Lasse dein Feuer nie unbeaufsichtigt!

Vorsicht bei Wind: Er kann Funken wegtragen! Lösche die Glut vor dem Verlassen immer mit Wasser ab.

- Sammle schon tagsüber Holz und dürre Zweige zum Anzünden. Schichte einen Teil pyramidenförmig auf. Den Rest gib zum Nachlegen auf die Seite.

- Du kannst auch Stöcke vorbereiten: Mit einem Taschenmesser und geeignetem Holz (junge, grüne Äste, sie sind elastisch und brennen nicht) kannst du dir Grillstöcke schnitzen. Sei vorsichtig und schnitze immer vom Körper weg!



- Warten auf die Glut – hab Geduld: Auch wenn du noch so hungrig bist, warte bis das Feuer heruntergebrannt ist. Halte dein Würstchen oder dein Stockbrot nicht in die Flammen, sonst wird es schwarz und verbrennt. Brate daher dein Grillgut immer über der Glut!

Verkürze die Wartezeit mit einer spannenden Gruselgeschichte.

**Rezepte für die Grillerei findest du auf den Seiten 58 und 59**

### **Tipp: Verbrennungen**

Halte die betroffene Stelle sofort einige Minuten unter kühles Wasser.



# Spielideen für drinnen und draußen

## Tempelhüpfen

Spielvorbereitung: Am Asphalt zeichnet man mit Kreide das Spielfeld auf (siehe Skizze). Für das Spiel selbst braucht man nur einen kleinen, flachen Stein.

Der Spieler wirft den Stein in das Feld 1. Dann hüpft er abwechselnd auf einem Bein die Felder entlang. Das Feld mit dem Wurfstein wird übersprungen.

Erst im Ziel darf er mit beiden Beinen zugleich aufkommen und kurz rasten, dann wird wieder zurückgehüpft und der Wurfstein mitgenommen. Bei einem Fehler kommt der Nächste an die Reihe. Wer als Erster den Stein von Feld 9 aufsammelt, hat gewonnen.



Fehler sind:

- Wenn mit dem Fuß eine Linie berührt wird
- Wenn der Stein nicht im vorgesehenen Feld landet
- Wenn der Spieler außerhalb der Felder tritt

## **Versteinern**

Ein Spiel für 5 oder mehr Spieler. Ein Kind ist der „Versteinerer“. Auf einer festgelegten Fläche versucht er die Mitspieler durch berühren zu versteinern. Wer erwisch wird, muss starr stehen bleiben. Die Mitspieler können jedoch durch Handschlag und den Spruch: „Ich erlöse dich!“ die Versteinerten befreien. Sind alle versteinert, hat der Versteinerer gewonnen und ein anderes Kind übernimmt die Rolle.

## **Schneider, Schneider, leich ma d'Scher**

Ein Spiel für 5 oder mehr Spieler. Die Kinder stellen sich auf einer Baumwiese an einzelne Bäume oder Sträucher. Sind nicht so viele Bäume vorhanden, gelten auch andere Stellen im Garten. Ein ausgewähltes Kind geht nun von einem zum anderen und sagt: „Schneider, Schneider, leich ma d'Scher!“ Das angesprochene Kind antwortet: „Geh zum Nachbarn, der hot's a!“ In der Zwischenzeit wechseln die Kinder hinter dem Rücken des Fragenden ihre Plätze. Gelingt es dem fragenden Kind, einen vorübergehend leeren Platz zu erwischen, ist er befreit. Und derjenige, der seinen Platz verloren hat, muss nun um die Schere bitten.





## Gummihüpfen

Regeln und Mitspieler: Man benötigt ein etwa 3 Meter langes Gummiband, bspw. Durchzugsgummi für Kleidungsstücke. Das Spiel ist für mindestens 3 Teilnehmer

gedacht. Spielt man alleine oder zu zweit, benötigt man für das Gummiband Befestigungsmöglichkeiten (Stuhl, Mülltonne oder Hakenschrauben, an denen man den Gummi einspannen kann). Die Regeln variieren von Stadt zu Stadt, ja sogar von Schule zu Schule und sind meist nur mündlich überliefert, das Grundprinzip jedoch bleibt gleich.

Der Gummi wird um die Füße zweier Teilnehmer gespannt und gedehnt. Diese stehen einander, die Gesichter zugewandt, gegenüber. Ein dritter Mitspieler hüpfet nun in, auf oder zwischen dem Gummiband in der vorher verabredeten Abfolge. Begeht er einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Wenn man wieder drankommt, muss man dort weitermachen, wo der Fehler passiert ist.

Als Fehler gelten:

- Den Gummi berühren, falls das nicht gestattet ist
- Mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen
- An einem Gummi hängen bleiben oder sich verheddern
- Einen Sprung auslassen
- Die vordefinierte Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten
- Im falschen Feld landen

Schwierigkeitsgrade: Der Gummi wird immer höher gespannt (Knöchel – Wade – Knie – Unterpo und Hüfte). Auch eine Verengung der Beinstellung trägt zur Erschwernis bei.

**Sprungvarianten:** Es existiert eine Vielzahl von Sprüngen, von denen die gebräuchlichsten hier aufgezählt werden:

- Mitte – die Füße landen in der Mitte des Feldes
- Grätsche – beide Füße landen außerhalb des Gummis
- Drauf – ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- Raus – man landet bei diesem Schlusssprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

**Sprüche:** Sie dienen dem Rhythmus aber auch als Erinnerungshilfe für die jeweilige Variante.

- Seite, Seite, Mitte, Breite, – Seite, Seite, Mitte, Raus; wobei man bei „Seite, Seite“ so springen muss, dass man jeweils links und rechts das Gummiseil zwischen den Beinen hat. Bei „Mitte“ springt man mit beiden Füßen in das gespannte „Rechteck“, bei „Breite“ muss man die Beine so grätschen, dass der Gummi sich zwischen den Beinen befindet, und bei „Raus“ wird es wiederum springend verlassen
- „Trick - Track - Donald Duck - Micky Maus - Rein und Raus“ oder „Die Wissenschaft hat fest-gestellt, dass Co-ca Co-la Gift ent-hält“ folgen dem gleichen Sprungmuster
- Viele eigene Sprüche und Kreationen sind gefragt, Bsp. Auf den Gummi draufhüpfen oder den Gummi mit dem Fuß mitnehmen

## Blinde Kuh

Ein Fangspiel, bei welchem dem Fänger die Augen verbunden werden. Die anderen Kinder laufen umher und zeigen durch Zurufen der „Blinden Kuh“ an, wo sie zu fangen sind. Der Spielraum sollte eingegrenzt werden, damit die Blinde Kuh auch eine Chance hat, jemanden zu erwischen. Wer gefangen ist, ist die nächste Blinde Kuh. Bitte darauf achten, dass der Spielbereich keine Stolperfallen aufweist.

## Räuber und Gendarm

Zwei Gruppen werden gebildet, es wird ausgelost, wer Räuber und wer Gendarm ist. Die Räuber verstecken sich, die Gendarmen suchen. Verstecken ist über vorher vereinbarte Strecken erlaubt. Wer gefunden wird, ist gefangen. Die Gendarmen machen einen Platz aus, wo die Räuber gefangen gehalten werden. Geschicklichkeit ist beim Befreien gefragt, wenn ein Räuber die Gendarmen ablenkt und ein anderer dem Gefangenen 3-mal auf die ausgestreckte Hand schlägt. Wenn alle Kinder gefunden wurden, wird getauscht.



### **„1,2,3, angeschlagen“**

Ein Spieler „schaut ein“, zählt bis 50 und ruft dann: „Hinter meiner, vorder meiner, links, rechts gilt nicht!“ und sucht sogleich die anderen Kinder. Sie verstecken sich inzwischen in der Umgebung. Entdeckt der „Einschauer“ eines, muss er mit ihm um die Wette zum „Einschauplatz“ laufen. Wer den Platz schneller erreicht und ihn mit der Hand berührt, ruft: „Eins, zwei, drei, (Bsp. Karin) angeschlagen!“

Sind alle erwischt worden, so ist das Kind, das als Erstes erwischt wurde, der nächste „Einschauer“. Kann ein Kind unbemerkt zum Einschauplatz schleichen, so kann es mit dem Ruf: „Eins, zwei, drei, ich bin frei!“ sich selbst anschlagen und ist vom „einschauen“ befreit.

### **Zehnerln**

Für beliebig viele Mitspieler, kann aber auch alleine gespielt werden. Das Kind stellt sich mit einem Ball vor eine fensterlose Mauer. Dann wird der Ball in verschiedenen Varianten jeweils 10-mal an die Wand geworfen und gleich wieder aufgefangen. Dabei gibt es verschiedene Schwierigkeitsstufen: Ball normal werfen, 1-mal klatschen, 2-mal klatschen, unter dem Fuß durch, verkehrt zur Wand stellen und werfen, dann sofort umdrehen und fangen, werfen und eine Umdrehung machen, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, nur der Ball muss gefangen werden, ohne dass er den Boden berührt. Wird der Ball nicht gefangen, kommt der nächste Spieler dran. In der nächsten Runde muss das Kind bei der Version weitermachen, wo es den Ball nicht erwischt hat.

### **„Kaiser, wie viel Schritte darf ich gehen?“**

Ein Spiel ab 4 Mitspieler, auch für kleinere Kinder geeignet. Ein Kind ist der Kaiser, es steht auf einem markierten Platz, die anderen Kinder stehen in ca. 10 m Entfernung in einer Reihe. Nun fragen die Kinder nach der Reihe: „Kaiser, wie viel Schritte darf ich gehen?“ Der Kaiser antwortet dann jeweils: (Bsp.) 5 kleine Schritte, 2 Riesenschritte, 3 Elefantenschritte, 2 Häschenschritte, ... Zahl und Variante frei kombinierbar, eigene Erfindungen machen den Kindern Spaß und regen die Fantasie an. Jenes Kind, das als Erstes den Kaiser berührt, ist der nächste Kaiser.

### **Der Hase läuft über das Feld**

Ein Kind schaut ein, dabei sagt es das Sprüchlein (in beliebiger Kürze oder Länge): „Der Hase läuft über das Feld!“ Die anderen Kinder stehen anfangs in ca. 15 m Entfernung in einer Reihe. Während des Aufsagens des Sprüchleins, bewegen sie sich nun auf das einschauende Kind zu. Sobald dieses fertig ist, dreht es sich ruckartig um, die anderen Kinder müssen augenblicklich stehen bleiben, das ergibt oft lustige Figuren. Wer noch in Bewegung erwischt wird, muss an den Start zurück. Jenes Kind, das als Erstes den „Einschauer“ berührt, darf als nächstes das Sprüchlein aufsagen.

## **Katz und Maus**

Die Spieler bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. In der Kreismitte steht ein Spieler, der ist die Maus. Außerhalb des Kreises schleicht die Katze umher. Sie fragt nun die Spieler: „Ist die Maus im Haus?“ Die Maus schlüpft nun, an einer Stelle, wo die Spieler die Hände hochheben – ein Tor machen – aus dem Kreis heraus und die Spieler antworten: „Sie ist gerade zum Tor hinaus!“ Die Katze versucht nun die Maus zu fangen, diese kann aber zurück in den Kreis schlüpfen, wo sie in Sicherheit ist. Erneut stellt die Katze ihre Frage, die Maus schlüpft wieder hinaus. Das geht 3-mal so, dann darf die Katze auch in den Kreis hinein und es beginnt eine turbulente Verfolgungsjagd. Der Kreis darf nur an jenen Stellen betreten oder verlassen werden, wo die Spieler ein Tor machen, also die Hände hochheben. Hat die Katze die Maus endlich erwischt, werden (z. B. durch Auszählreim, siehe Seite 45) eine neue Katze und eine neue Maus bestimmt.

## **Fuchs und Hase**

Die Spielgruppe lost einen Fuchs aus, alle anderen Spieler sind die Hasen. Der Fuchs versucht nun einen Hasen zu fangen, indem er ihn berührt. Der Fuchs wird so zum Hasen und er flüchtet. Aus dem Hasen wurde der Fuchs, der nun auf die Jagd geht. Kann beliebig lange fortgesetzt werden.

## Alles, was Flügel hat, fliegt!

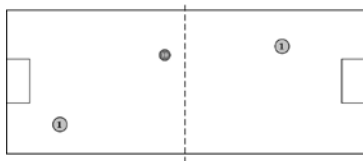
Die Kinder sitzen um einen Tisch herum und klopfen mit dem Zeigefinger auf die Tischkante. Der Spielleiter ruft: „Es fliegt, es fliegt“ und nennt dabei ein fliegendes Tier, Bsp. eine Amsel, Fledermaus, Biene, ... Dabei hebt er die Hände über den Kopf, die Mitspieler machen es ihm nach. Die Hände gehen auf und nieder. Zwischendurch darf er auch ein Tier nennen, das nicht fliegen kann Bsp. „Es fliegt, es fliegt, eine Schildkröte!“ Hier müssen die Hände unten bleiben. Der Spielleiter selbst darf die Hände heben, um die anderen zu täuschen. Wer trotzdem die Arme hochhält, muss ein Pfand geben.

## Stille Post

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind flüstert dem Kind neben sich einen Satz oder schwierige/lustige Begriffe ins Ohr. Dieses Kind gibt den Satz/Begriff auf die gleiche Weise an seinen Nachbarn weiter usw. Das letzte Kind in der Runde sagt den Begriff/Satz laut. Das führt zu heiterem Gelächter, da sich die Sätze oder Begriffe manchmal sehr grundlegend verändern.

## Pfitschi-Goggerln

Das ist wie Tischfussball ohne viel Aufwand, jedoch mit viel Spaß. Auf einem



Tisch werden zwei Tore gekennzeichnet (Kreidestrich). Mit einem Lineal versuchen nun die beiden Gegner ein 10-Cent-Stück in das gegnerische Tor zu schießen. Derjenige mit den meisten Toren gewinnt.

## **Ich packe meinen Koffer**

Ein Spiel für lange Zug- oder Autofahrten. Das erste Kind sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme einen Apfel mit.“ Der nächste Spieler wiederholt den Satz und fügt einen neuen Gegenstand hinzu: „Ich packe meinen Koffer und nehme einen Apfel und ein Brot mit.“ Und so geht es weiter. Ziel dabei ist, das ganze Alphabet zu schaffen. Wer sich einen Versprecher leistet, muss die ganze Litanei wieder von vorne aufsagen. Lustige Versprecher und seltsame Wortkreationen sorgen für viel Heiterkeit.



## **Ich sehe was, was du nicht siehst!**

Sehr einfaches Spiel für 2 oder mehrere Kinder. Ein Kind ruft: „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist (Bsp.) rot!“ Dabei hat es einen bestimmten Gegenstand aus der Umgebung mit genau dieser Farbe ausgesucht. Die anderen Kinder müssen solange raten, bis sie den richtigen Gegenstand gefunden haben. Kleine Hinweise sind erlaubt. Wer richtig geraten hat, darf als Nächster einen Gegenstand aussuchen.

## **Ich bin in den Brunnen gefallen!**

Dieses Spiel ist sehr einfach und daher auch für kleinere Kinder geeignet. Außerdem kann es schon mit wenigen Kindern gespielt werden.

Ein Kind sitzt auf einer Decke, die Anderen bilden einen Kreis um die Decke. Das Kind in der Mitte sagt: „Ich bin in den Brunnen gefallen!“ Die Kinder ringsum antworten: „Oh! Wie viel Meter tief?“ Das Kind in der Mitte antwortet (Bsp.): „100 Meter tief, 10 Meter, ...“ Die Anderen antworten: „So tief! Wer kann dich herausholen?“ Das Kind in der Mitte antwortet: „Wer am besten singen, tanzen, Trompete spielen, am höchsten hüpfen, ... kann.“ Alle Kinder zeigen nun die verlangte Fähigkeit vor und das Kind in der Mitte entscheidet, wer ihm nun aus dem Brunnen heraushilft. Beim Heraushelfen geben sich die Kinder die Hände und ziehen aneinander, dabei fällt der Retter in den Brunnen und das ganze Frage-Antwort-Spiel beginnt wieder von vorne.

## **Faden abheben** oder auch **Fadenspiel zu zweit**

Das Fadenspiel beschäftigt sich mit Figuren, die mithilfe eines geschlossenen Fadens auf den Fingern eines Spielers gelegt werden. Es ist ein Partnerspiel, bei dem die Figuren abwechselnd so übergeben werden, dass jedes Mal eine neue Figur entsteht.

Spielablauf: Man wickelt die Kordel einmal um jedes Handgelenk, wobei die langen Schnüre parallel bleiben müssen. Dann steckt man den Mittelfinger der einen Hand unter die Schnur, die vor der Handfläche der anderen verläuft, und zieht die Hände auseinander. Mit der anderen Hand verfährt man gegengleich.



Figuren:

Matratze, auch Karo-As genannt:

- Man steckt Daumen und Zeigefinger beider Hände von außen durch die sich kreuzenden Schnüre (wobei der Daumen auf der einen und der Zeigefinger auf der anderen Seite sein muss)
- Man zieht die gekreuzten Schnüre nach außen, unter den parallelen Schnüren vorbei wieder nach oben, wobei diese mit abgehoben werden, und zieht die Hände auseinander
- Jetzt sollte man ein doppeltes, eingerahmtes X sehen



Straße, auch Bahnschienen genannt:

- Jeweils mit Daumen und Zeigefinger in die beiden X greifen
- Die gegriffenen Fäden dann nach außen ziehen und

von oben durch die parallelen Fäden führen

- Das ergibt 4 parallele Fäden



Wiege, auch Badewanne, genannt:

- Im Grunde ist dies die umgedrehte Anfangsfigur. Die mittleren Fäden mit den kleinen Fingern überkreuzt greifen und nach außen ziehen
- Dann Daumen und Zeigefinger durch das entstandene Dreieck tauchen und die parallelen Fäden von unten aufgreifen
- Dabei die Fäden an den kleinen Fingern nicht fallen lassen



Matratze umgekehrt:

Sieht genauso aus wie die Matratze, nur zeigen die Finger nach unten



Katzenauge:

- Mit Daumen und Zeigefinger von oben in die beiden X greifen
- Die gegriffenen Fäden nach außen ziehen und um die äußeren Fäden von unten wieder in das Mittelloch führen



Schweinchen auf der Leiter, streckt alle Viere von sich:

- Die beiden äußeren X mit Daumen und Zeigefinger greifen und von unten durch das Mittelloch nach oben führen
- Hier kann man das Spiel beenden



## Stadt – Land – Fluss

Für mindestens 2 Spieler. Teste auf lustige Weise dein Allgemeinwissen.

Die Mitspieler schreiben auf einem linierten Zettel waagrecht die Kategorien: Stadt, Land, Fluss, Name, Beruf, Pflanze, Tier, Nahrungsmittel, ... Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Ein Kind sagt (kann durch Auszählreim bestimmt werden) unhörbar das Alphabet auf und der nächste in der Runde ruft „Stopp“. Der Buchstabe, der gerade an der Reihe war, gilt als Anfangsbuchstabe für die Wörter in den Kategorien (Stadt, Land, ...). Auf ein Signal des Buchstaben-Ansagers beginnt jeder für sich mit dem Aufschreiben, sobald der Erste fertig ist, ruft er „Stopp“. Alle hören auf und es wird verglichen. Für die richtigen Begriffe werden Punkte verteilt:

- 10 Punkte: als Einziger richtig
- 5 Punkte: zu zweit oder mehrere den gleichen Begriff
- Für falsche Begriffe kein Punkt

| Stadt   | Land     | Fluss | Beruf      | Name   | Tier  |
|---------|----------|-------|------------|--------|-------|
| Dresden | Bismarck | Donau | Dachlecker | Daniel | Dachs |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |
|         |          |       |            |        |       |

Nun kommt der Nächste in der Runde dran, mit dem Aufsagen des Alphabets usw. lässt sich beliebig lange spielen. Am Schluss werden die Punkte zusammengezählt und der Gewinner ermittelt.

## Schifferl versenken

Für 2 Spieler. Wer kennt es nicht aus langweiligen Schulstunden: ein Strategiespiel, bei dem man mit minimalem

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| B |   |   | X | X | X | X |   |   |   |    |    |    | X  |    |
| C |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | X  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| E |   | X |   |   |   |   |   |   |   | X  |    |    |    |    |
| F |   |   |   |   |   |   |   |   |   | X  |    |    |    |    |
| G |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| H |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| I |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| J |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| K |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| L |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| M |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| N |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| B |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| C |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| E |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| F |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| G |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| H |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| I |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| J |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| K |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| L |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| M |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| N |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

Aufwand ein Maximum an Unterhaltung erzielen kann. Man nimmt einen karierten Block und zeichnet die waagrechten Koordinaten mit Zahlen und die senkrechten mit Buchstaben. Bsp.: von 1–12 und von A–L. Nun werden die Schiffe mit Kreuzerln in die Koordinaten eingetragen (siehe Skizze), Bsp. 10 Schifferl: ein 4er, zwei 3er, drei 2er und vier 1er. Die Schiffe dürfen sich nicht berühren. Nun raten die Spieler abwechselnd die Koordinaten, auf denen ein gegnerisches Schiff vermutet wird. Geantwortet wird mit Treffer, kein Treffer oder Treffer versenkt, wenn das ganze Schiff erraten wurde. Bei einem Treffer darf man nochmals. Fehlversuche werden mit einem Punkt am eigenen Zettel markiert, damit man einen guten Überblick über das Feld des Gegners bekommt. Wer als Erstes alle gegnerischen Schiffe versenkt hat, ist Sieger.

## Schere, Stein, Papier

Für 2 Spieler. Die Spieler zählen nun „Eins, zwei, drei!“. Dabei bewegen sie die Hand als Faust auf und ab. Bei „Drei“ bilden sie mit der Hand eine der folgenden drei Figuren: Stein – Faust, flache Hand – Papier, Zeigefinger und Mittelfinger ausgestreckt – Schere. Nun schaut die Gruppe nach, wer gewonnen hat. Dabei gelten folgende Anleitungen, in aufsteigender Reihen-

folge: Das **Papier** wickelt den Stein ein. Die **Schere** schneidet das Papier. Der **Stein** schleift die Schere.

## Auszählreime

- Ich und du, Müllers Kuh, Müllers Esel, draus bist du!
- Ene mene muh und draus bist du. Draus bist du noch lange nicht, musst erst sagen, wie alt du bist. (Das angetippte Kind nennt sein Alter Bsp. 7). 7 ist kein Wort und du musst fort!
- Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, eine alte Frau kocht Rüben, eine alte Frau kocht Speck und du musst weg.
- Eins, zwei, drei, vier, auf dem Klavier, sitzt eine Maus und du bist raus.

### **Lustige Zungenbrecher** (können als Wettbewerb gespielt werden)

- Zwischen zwei Zwetschkenbäumen zwitschern zwei Schwalben.
- Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo. Zehn Zentner Zucker zogen zehn zahme Ziegen zum Zoo.
- Kleine Kinder können keine kleinen Kirschenkerne knacken. Keine kleinen Kirschenkerne können kleine Kinder knacken.
- Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.
- Esel essen keine Nesseln nicht, Nesseln essen Esel nicht.
- Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.

## Jonglieren

Jonglieren schaut extrem schwierig aus, ist aber mit Übung und Hartnäckigkeit zu erlernen. Es fördert die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung soll dabei helfen, schon bald die einfachste Figur „die Kaskade“ zu beherrschen. Man braucht 3 Tennisbälle, 3 Kartoffeln oder 3 Antistressbälle, ... und schon geht es los.

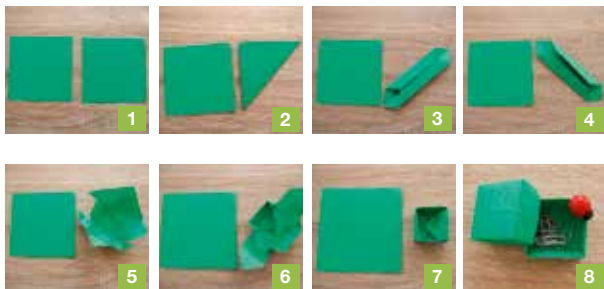
- Jonglieren mit 1 Ball: Wirf einen Ball etwas über Stirnhöhe diagonal von der rechten in die linke Hand und anschließend wieder von links nach rechts. Halte deine Arme nah am Körper und strecke die Unterarme beim Fangen waagrecht nach vorne.
- Jonglieren mit 2 Bällen: Nimm in jede Hand einen Ball. Wirf den rechten Ball diagonal über Stirnhöhe nach links. Wenn der rechte Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wirf den linken Ball diagonal ebenfalls über Stirnhöhe nach rechts. Fange die Bälle und beginne nun links. Achte auf die Armhaltung und darauf, dass die Bälle nicht zu hoch gefangen werden.
- Jonglieren mit 3 Bällen: Nimm in die rechte Hand 2 und in die linke Hand 1 Ball. Wirf nun: rechts, links, rechts und fange alle Bälle. Dann hast du zwei Bälle in der linken und einen in der rechten Hand. Nun wirf: links, rechts, links und fange alle Bälle wieder usw. Achte auf die Armhaltung und fange die Bälle nicht zu hoch! Die Bälle dürfen anfangs

durchaus auf den Boden fallen. Das zeitlich richtige Hochwerfen ist ganz wichtig, also den nächsten Ball erst werfen, wenn der davor geworfene Ball den höchsten Punkt erreicht hat. Wenn du nun den jeweils nächsten Ball loswirfst, wenn der vorherige den höchsten Punkt erreicht hat, kannst du bereits fortlaufend jonglieren. Anfangs werden dir nur ein paar Würfe gelingen, aber mit der Zeit werden es immer mehr und bald kannst du „die Kaskade“ fortlaufend jonglieren. Wie gesagt: Übung macht den Meister.

## Schnelle Basteleien:

### Papierschachteln falten

Je nach gewünschter Größe ein Quadrat ausschneiden und laut Fotoanleitung falten. Diese kleinen Schachteln können als Geschenkverpackung und zur Aufbewahrung kleiner Utensilien verwendet werden.



## Bommel basteln

Du brauchst Wollreste, einen Karton, Schere, große Nähnadel und Häkelnadel. Zeichne auf den Karton einen Kreis mit 3 cm Durchmesser und darüber einen Kreis mit 6 cm Durchmesser, schneide nun 2 Stück von diesen Kreisringen aus. Knüpfe einen 50 cm langen Wollfaden an und fädle ihn in die Nadel eine, dann umwickle den Kartonring, bis der Faden aus ist. Falls noch Platz ist, nimm nochmals einen Faden und mach weiter, bis der Kartonring gefüllt ist. Dann schneide die Wolle an der Kante auf und binde einen starken Faden um die Wollfäden herum, um sie zusammenzubinden. Ziehe die Kartonringe herunter, flausche die Wolle auf und frisiere den Bommel noch ein bisschen mit der Schere, du kannst dann die Bindfäden mit der Häkelnadel noch häkeln, um eine Aufhängung zu haben. Kann je nach gewählter Größe als Schlüsselanhänger oder für Hauben verwendet werden.



## Scherenschnitt

Seidenpapier oder Druckerpapier so klein als möglich zusammenfalten, die Ecken wegschneiden, einmal auseinanderfalten und wieder die Ecken wegschneiden usw. – für Fenster, Terrassentür, Grußkarten, Schneeflocken, Windlicht.

## **Steine bemalen**

Kleine und große, glatte Flusssieselsteine mit Fingerfarben, Acrylfarben oder Lacken bemalen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – vom Glückstein bis zum Willkommensgruß an der Haustüre.

## **Kartoffeldruck**

Aus der halbierten Kartoffel eine Art Stempel schnitzen, die Motive dann mit Wasserfarben auf Papier oder mit Stofffarben auf Stoff drucken. Damit können nette Bilder, Grußkarten oder Servietten, ... verziert und gestaltet werden.

## **Bunte Knetmasse** selber machen

Zutaten für das Rezept: 40 dag glattes Mehl, 4 EL Zitronensäure, 13 dag Salz, 4 EL helles Speiseöl, 400 ml kochendes Wasser, zum Einfärben bunte Lebensmittelfarbe oder Eierfarbe.

Alle Zutaten gut mischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und ordentlich durchkneten. Damit die hausgemachte Knetmasse länger hält, immer nach dem Spielen luftdicht verpacken. Am besten in Frischhaltefolie, Gefrierbeuteln oder Plastikdosen mit Deckel. So ist die Knetmasse einige Monate haltbar. Für die Verarbeitung einfach auswalken und mit Keks- ausstecher ausstechen, mit Messer schneiden oder mit Holzstäbchen eine Schrift hineindrücken. So lassen sich lustige Figuren oder Schilder basteln.

## **Tanz- und Bewegungsspiele:**

### **Ballontreten**

Für 6–20 Mitspieler jeden Alters. Die Musik spielt, alle Pärchen tanzen dazu und versuchen eine bestimmte Anzahl von Luftballons, die im Raum verteilt am Boden liegen, mit den Füßen zu zertreten. Das Paar, das die meisten Ballons zertritt, hat gewonnen.

### **Versteinern**

Für 6–20 Mitspieler jeden Alters. Es spielt Musik und die Teilnehmer tanzen dazu. Wenn nun die Musik abrupt aufhört, müssen alle Paare in der Position verharren, in der sie sich gerade befinden, wer sich bewegt, scheidet aus. Gewinner ist, wer bis zum Schluss fehlerfrei bleibt.

### **Polster/Luftballontanz**

Die Tanzpaare gehen auf Tuchfühlung und klemmen mit ihrem Körper einen Polster/Luftballon ein und tanzen zur Musik. Fällt der Gegenstand zu Boden, scheidet das betreffende Paar aus. Gewinner ist, wer zum Schluss noch den Gegenstand eingeklemmt hat.

### **Korken/Streichholztanz**

Die Tanzpaare klemmen ein Streichholz/einen Korken ein, indem die Dame mit dem rechten, der Herr mit dem linken Zeigefinger, fest gegeneinander drücken und so das Streichholz/den Korken einklemmen. Sie tanzen zur Musik. Gewinner ist, wer zum Schluss noch Streichholz/Korken zwischen den Zeigefingern hat.

## **Löffelwettlauf**

Für 3–8 Mitspieler jeden Alters. Die Mitspieler stellen sich in einer Reihe auf, halten in der linken oder rechten Hand einen Suppenlöffel, darauf liegt ein Stein, Tischtennisball oder eine Murmel. Diesen Gegenstand müssen sie nun so balancieren, dass er nicht vom Löffel fällt. Dabei müssen sie über eine vorher festgelegte Strecke um die Wette laufen. Wer als Erstes im Ziel ist, ohne dass der Gegenstand auf den Boden gefallen ist, ist der Gewinner. Wem der Gegenstand vom Löffel fällt, der beginnt wieder von vorne. Mit der anderen Hand dagegenhalten ist verboten. Bei großer Teilnehmerzahl kann es auch als Ausscheidungswettkampf durchgeführt werden.

## **Ball im Kreis**

Ab 5 Personen für Mitspieler jeden Alters. Gelenkigkeit und Geschicklichkeit sind gefordert. Der Spielleiter klemmt, am Boden sitzend, mit den Füßen einen Luftballon ein, die Beine befinden sich in der Luft. Die Mitspieler sitzen ebenfalls am Boden und reichen den Ball mit den Füßen weiter. Der Ball darf nicht den Boden berühren, geschieht es doch, so scheidet der betreffende Spieler aus. Gewinner ist, wer bis zum Schluss fehlerfrei bleibt.

## **Ballon in die Luft**

Die Spieler stehen im Kreis, in einem vorher definierten „Spielfeld“. Der Spielleiter wirft seinem Nachbarn links oder rechts einen Luftballon zu, dieser muss ihn fangen und wirft ihn seinerseits ebenfalls wieder weiter. Wenn der Ballon den Boden berührt, scheidet derjenige Mitspieler aus, der der Adressat des Ballons war. Gewinner ist, wer bis zum Schluss ohne Fehler im Spiel bleibt.

## ■ Die Natur am Teller



- **Getränke:** Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und Getränke mit wenig/ohne Zucker



- **Gemüse und Obst:** Täglich 3 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst



- **Getreide und Erdäpfel:** Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn



- **Milch und Milchprodukte:** Täglich 3-mal Milchprodukte



- **Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:** Pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch oder Wurst. Pro Woche etwa 3 Eier und 1–2 Portionen Fisch



- **Fette und Öle:** Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Nüsse und Samen sind wichtige Energie- und Vitaminlieferanten. Bevorzugt kaltgepresste Pflanzenöle verwenden



- **Fettes, Süßes und Salziges:** Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

## **Wald- und Wiesensirup**

Auf der Wiese, am Wegrand oder im Wald findet sich eine Vielzahl an Pflanzen. Viele davon können wir Menschen essen oder ihre Wirkung für die Heilung bestimmter Leiden nutzen. Sie können als Verfeinerung für ein Butterbrot verwendet werden (z.B. Bärlauch) oder man kann leckere Säfte machen. Es macht Spaß, Blüten und Kräuter zu sammeln, die man für einen Wiesensirup (er wird mit viel Wasser verdünnt) braucht. Denn dabei kann man wieder viele besonders kleine Tierarten beobachten z.B. Insekten, Käfer, Spinnen.

### **Rezept Wald- und Wiesensirup (4,5 Liter)**

Blüten und Kräuter unter Anleitung eines Erwachsenen sammeln: Holunderblüten (ca. 30 Stück oder mehr) – je nach Gusto kann man auch viele weitere Zutaten probieren: Tannenzweigchen, Löwenzahnblüten, Minze- und Melissenblätter, Schafgarbenblüten oder Spitzwegerichblätter. Die gesammelten Blüten am besten nach dem Sammeln kurz stehen lassen, damit sich die mit eingesammelten Insekten „in Sicherheit“ bringen, anschließend die Blätter gut waschen.

3 Liter Wasser mit 2,5 kg Zucker aufkochen und abkühlen lassen. Anschließend über die Blätter und Blüten gießen (in einer großen Schüssel oder in einem sauberen Kübel) und 70 g Zitronensäure sowie 2–3 Bio-Zitronen oder Orangen in Scheiben geschnitten unterrühren. In einem kühlen und dunklen Raum mit einem Tuch zugedeckt 2–3 Tage ruhen lassen und anschließend mit einem Tuch abseihen und in saubere Flaschen füllen.

## Rezept Bunte Eiswürfel

Zutaten: Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Ribisel, ...), Leitungswasser, Eiswürfel-Behälter.

Eiswürfel selber machen geht ganz einfach: Einfach etwas buntes Obst, Zitronenmelisse-Blätter, ... gut waschen, je nach Größe klein schneiden und in den Eiswürfel-Behälter füllen. Dann mit Wasser auffüllen und ab in die Kühltruhe.

## Rezept Fruchtiger Milch-Smoothie

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Zutaten: 500 ml Milch, 2 EL Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Hand voll Früchte nach Saison

Früchte waschen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixbecher schaumig pürieren. In Gläser füllen und kühl servieren. Tipp: Mit gefrorenen Früchten schmeckt es wie selbst gemachtes Eis.

**Tipp:** Die besten Durstlöcher sind Wasser oder naturbelassene Fruchtsäfte, zum Beispiel ungesüßter Apfelsaft. Zu viel Zucker in Limonaden, Kuchen oder Schokolade erhöht den Vitaminbedarf deines Körpers und fördert Übergewicht und Karies!





**Buttermilch** hat ihren Namen, weil sie ein Nebenprodukt der Buttererzeugung ist. Sie hat einen geringeren Fettgehalt als normale Milch und trotzdem einen hohen Gehalt an Calcium, was besonders gut für die „Festigkeit“ deiner Knochen sowie die Gesundheit deiner Zähne ist. Tipp für den Sommer: Pürierte Erdbeeren oder Himbeeren mit Buttermilch sind eine erfrischende Köstlichkeit!

## Rezept Brotchips

Altes Schwarz- oder Weißbrot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Knoblauch oder beliebigen Gewürzen bestreuen und im Backrohr bei 180 Grad knusprig backen.

## Vollkornbrot

Getreide in Form von Müsli, Brot, Reis und Nudeln versorgt uns mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Mit seinem hohen Kohlenhydrat-Anteil versorgt uns Getreide mit lang anhaltender Energie! Vollkorngetreide ist zu bevorzugen, gleich wie bei Obst und Gemüse enthält die Schale der Getreidearten besonders viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Den Geruch von frisch gebackenem Brot in der eigenen Küche sollte man unbedingt erleben.

## Rezept für ein schnelles Vollkornbrot

3 dag Germ in lauwarmem Wasser auflösen und 1 Minute mit etwas Mehl verrühren. 2 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Zucker in einem ¼ Liter lauwarmen Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten 1–2 Minuten zu einem Teig verrühren: 50 dag Weizenvollmehl, 8 dag Sonnenblumenkerne, 4 dag Sesam, 4 dag Leinsamen, 2 EL Brotgewürz, 2 EL Buttermilch untermischen.

In eine befettete Kastenform füllen, kurz gehen lassen und bei 190 Grad 45–60 Minuten backen. Klopft man gegen Ende der Backzeit auf das Brot und es klingt hohl, so ist es fertig!

## Chips – das ideale Fast Food für unterwegs

Wer hätte das gedacht? Chips gibt es nicht nur wie gewohnt von der Kartoffel – die süße Variante aus Äpfeln schmeckt ebenso köstlich: Fast jedes Obst kann „gedörrt“, also bei sehr geringer Hitze getrocknet werden. Besonders geeignet sind fein geschnittene Apfelspalten (Apfelchips) oder Zwetschken (ihre Inhaltsstoffe fördern die Darmtätigkeit)! Obst dörren kann man selber im Backofen oder mit einem speziellen Dörrapparat. Dörrobst hält in einem Glas mit Schraubverschluss übrigens ein ganzes Jahr und kann jederzeit auch für Müsli oder Weihnachtsbäckerei verwendet werden.

**Vorsicht:** Kartoffelchips sind meist sehr fett- und salzhaltig, sie sollten nur in kleinen Mengen gegessen werden.

**Obst und Gemüse** sind DIE Begleiter für deinen Tag und der wichtigste Bestandteil der Ernährung. Sie versorgen dich mit Wasser, Energie, Vitaminen und Mineralstoffen. Jede Mahlzeit während des Tages sollte Obst oder Gemüse enthalten.



## Rezept Apfel-Nuss-Muffins

Zutaten: 1 kleinwürfelig geschnittener Apfel, 5 dag gehackte Nüsse, 1 Ei, 50 ml Öl, 50 ml Milch, 10 dag griffiges Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 7 dag Zucker, Vanillezucker.

Alle Zutaten vermengen und in Muffinsformen füllen. Bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen.



## Rezept Obst-Gemüse-Sticks mit Kräuterdip

Zutaten: 250 g Topfen, 250 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Schnittlauch, Petersilie und Dill klein gehackt.

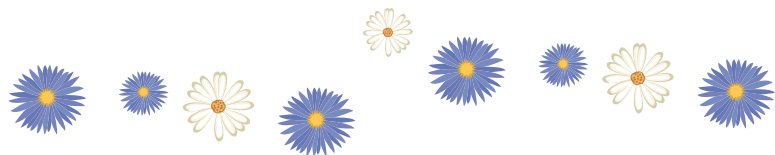
Zutaten gut verühren. Obst und Gemüse (Äpfel, Birnen, Karotten, Kohlrabi, ...) gut waschen und in kleine Streifen schneiden. In kleine Schüsslerl angerichtet servieren, kann mit den Fingern gegessen werden.

## Rezepte für das Lagerfeuer

### Stockbrot

Zutaten: 500 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, eventuell Kümmel oder Brotgewürz, ein Päckchen Trockenhefe, 1/4 Liter lauwarmes Wasser.

Verrühre alles in einer Schüssel, bis der Teig glatt ist und sich von der Schüssel löst. An einem warmen Ort ca. 1/2 Stunde rasten lassen. Nun einen kleinen Teigpatzen zu einer Rolle formen und den Grillstock umwickeln. Vorsichtig über die Glut halten, bis das Stockbrot außen hellbraun ist.



## Folienkartoffeln

Pro Person 1–2 möglichst junge Kartoffeln mit Alufolie umwickeln und in die Glut legen. Nach ca. 30 Minuten herausnehmen und vorsichtig auspacken. Aufpassen: Die Alufolie kühlt rasch ab, aber die Kartoffel darin ist noch heiß! Besonders lecker schmecken die Folienkartoffeln mit Joghurt-Kräuter-Soße.

## Ringelwürstchen

Pro Person 1–2 Würstchen an den Enden tief über Kreuz einschneiden. Nun die Würstchen am Stock aufspießen und über die Glut halten. In der Hitze ringeln sich die eingeschnittenen Enden ein. Sieht lustig aus und schmeckt knusprig!





  
**EurothermenResort**  
 BAD SCHALLERBACH

EurothermenResort Bad Schallerbach GmbH  
 A-4701 Bad Schallerbach, Promenade 1  
 Tel.: +43(0)7249/440-0, [www.aquapulco.at](http://www.aquapulco.at)





**WAS EINER  
NICHT SCHAFFT,  
DAS SCHAFFEN  
VIELE.**

[www.rlbooe.at](http://www.rlbooe.at)



**Raiffeisen Landesbank  
Oberösterreich**