



November Challenge

Bewegungs-Parcours

Hey Waldkicker,

in der exklusiven Waldkicker-Ausgabe des Bla Bla Bla - Kinderpodcasts haben Euch Lena und Nils erklärt, **warum Bewegung wichtig ist** - und wie sie euch **stark und gesund** macht.

Jetzt seid Ihr dran! **Gestaltet Euren eigenen Bewegungs-Parcours!**

inne® hat für Euch **erste Vorschläge** erstellt - die könnt Ihr übernehmen, anpassen oder erweitern.

Je kreativer Ihr den Parcours gestaltet, desto mehr Punkte könnt Ihr sammeln, denn die Waldkicker-Jury vergibt für die Challenge bis zu **10 Nachhaltigkeitspunkte!**



Und unter allen Einsendungen verlosen wir
2x 10 PUMA Orbita (Gr. 4) Fußbälle! Los geht's!

Unsere ersten Vorschläge für Euren Bewegungs-Parcours:

Station 1: Balance & Körperkontrolle

Legt Seile, flache Stangen oder eine Hallenbank als Linie auf den Boden und balanciert darüber - mit einem kleinen Ball auf einem Löffel oder auf einer Hand
(Wer schafft's am weitesten, ohne runterzufallen?)

Thema: Gleichgewicht, Konzentration und ruhige Bewegung

Station 2: Muskel-Power

Stellt drei Hütchen auf. Sprintet zum ersten, macht 3 Kniebeugen; zur zweiten, 3 Hampelmänner; zur dritten, 3 Froschsprünge

Thema: Kraft & Ausdauer

Station 3: Herz in Schwung

Springt 30 Sekunden mit dem Seil - oder baut einen kleinen Sprung-Parcours aus Hütchen, Matten oder Bänken.

(Draußen könnt Ihr Hütchen oder Äste nehmen, in der Halle z.B. Turnbänke als Hindernisse)

Thema: Herz-Kreislauf & Koordination



November Challenge

Bewegungs-Parcours

Station 4: Gehirn-Fit & Reaktion

Springt 10 Mal hoch - und sobald der Trainer oder ein Mitspieler ruft, nennt schnell ein gesundes Lebensmittel!

(Wer was falsches sagt, macht 3 Hampelmänner extra - ihr könnt im Team darüber diskutieren, wer was falsches gesagt hat)

Thema: Ernährung & Konzentration

Station 5: Team Challenge - gemeinsam stark!

Jetzt arbeitet Ihr als Mannschaft zusammen!

- Macht einen Mini-Staffellauf, bei dem Ihr einen kleinen Ball mit einem Löffel von Spieler zu Spieler übergebt, ohne dass der Ball runterfällt.

oder

- Legt mit Seilen und Matten einen kleinen Team-Parcours an, den Ihr gemeinsam bewältigt.

Thema: Zusammenarbeit & Kommunikation

Station 6: Ruhe & Körpergefühl

Nach all der Bewegung: Macht eine kurze Atempause. Setzt Euch in einen Kreis, atmet 5 Mal tief ein und aus, spürt, wie sich Euer Körper anfühlt.

(So lernt ihr, nach Bewegung wieder ruhig zu werden - wie echte Profis)

Thema: Achtsamkeit & Wohlgefühl

Station 7: Natur & Bewegung (Outdoor-Variante)

Sammelt im Wald oder Park kleine Naturmaterialien (Zapfen, Stöcke, Blätter) und baut daraus euren eigenen Mini-Parcours

- einmal durchlaufen, ohne ein Hindernis zu berühren

Thema: Kreativität & Bewegung

Spezial-Idee für Nachhaltigkeitsexperten

Verwendet für den Parcours **(gebrauchte) Alltagsgegenstände** und lernt spielerisch, wie wichtig es ist, Materialien wiederzuverwenden und achtsam mit Ressourcen umzugehen.





November Challenge

Bewegungs-Parcours



Mini-Quiz zum Abschluss

Beweist zum Abschluss Euer neues Wissen rund um Bewegung & Gesundheit - Ihr findet das Quiz im Downloadbereich.

Wer 4 oder 5 Fragen richtig hat, ist ein echter **Körperprofil**!

Hinweise für TrainerInnen:

- Bitte achtet auf sichere Materialien (keine rutschigen Gegenstände)
- Jede Station kann in Intensität und Schwierigkeit ans Alter angepasst werden
- Alle Übungen funktionieren drinnen oder draußen
- Reicht die Challenge über das Waldkicker-Portal ein (alle Informationen findet Ihr in der November-Challenge auf waldkicker.org)

**Wir wünschen Euch viel Spaß beim Trainieren,
Tüfteln und Bewegen - zeigt, was in Euch steckt!**

Euer Team von

