

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird das Gummiband immer höher gespannt (Knöchel - Wade - Knie - Unterpo und Hüfte), so dass große Sprünge erforderlich sind. Auch eine Verengung der Beinstellung von (ca. 60 cm - 30 cm, Füße eng beieinander und nur Einbein) und somit eine Verkleinerung des mit den Füßen zu berührenden Trefferfeldes trägt zur Erschwernis bei.

Sprungvarianten

Mitte - die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern

Grätsche - beide Füße landen außerhalb des Gummis

Auf - (meistens) ein oder beide Füße landen auf dem Gummi

Raus - man landet bei diesem Schlusssprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

Wir wünschen allen eine gute Fahrt und einen erholsamen Urlaub, kommen Sie gesund wieder!!!!



Die Ferien kommen



Leider auch lange Autofahrten



Hier ein paar Ideen, damit es ALLEN Spaß macht und nicht langweilig wird!!!!

Material:

Karierter Block, Stifte, Kreide, Gummiband

Im Auto



Für alle Insassen:

Stadt, Land, Fluss mal anders:

Wörter suchen die mit z.B. A

Ss ; st; ck; k; tt; usw. (alles ist möglich) geschrieben werden.

z.B.ASSE; Ast; Acker; Anker; Attentat;

Tiere in verschiedene Umgebungen:

Im Wasser; an Land; auf dem Berg; in der Luft; auf dem Bauernhof; im Haus; im Wald etc.

Aal; Affe; Adler; Ameise

Wortketten aus zusammengesetzten Namenswörtern bilden:

Baumhaus, Hausdach, Dachdecker,



Berufe; Tiere; Pflanzen etc. raten:

Durch Umschreibungen oder vielleicht auch nur mit Geräuschen müssen die Mitspieler den Begriff erraten.

Wer kann am schnellsten Treppensteigen?



(so natürlich nicht, hihi)

Der Schnellste gewinnt, oder vielleicht mal Rückwärts, Seitwärts oder auf einem Bein versuchen??

Gummitwist

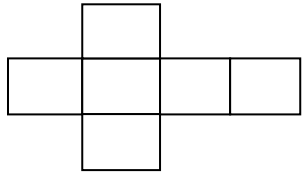
Um Gummitwist zu spielen, benötigt man ein ca. 3 m langes Gummiband.

Das Spiel ist eigentlich für mindestens drei Teilnehmer gedacht. Spielt man alleine oder zu zweit, benötigt man zum Befestigen ein Pfeiler oder eine Tonne.

Der Gummi wird um die Füße zweier Teilnehmer gespannt und gedehnt. Diese stehen sich, die Gesichter zugewandt, einander gegenüber. Ein dritter Mitspieler hüpf nun in, auf oder zwischen diesem Gummiband in vorher verabredeten Rhythmen. Begeht er einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.

Als Fehler gelten:

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.



In das nächste Kästchen werfen. Bis alle durchgehüpft sind. Solltest du einen Fehler machen ist den Mitspieler dran. Es können auch selbstausedachte Varianten gesprungen werden.

Fangen spielen (ticken)

Einen Fänger wählen und dann ganz schnell wegrennen.

Aber Achtung nur auf einer Wiese oder einem Platz

ohne Gefahren!!!

Verschiedene Varianten:

Wenn einer getickt wurde, muss dieser mitfangen.

Oder ticken auf allen Vieren.

Nur an bestimmten Stellen darf getickt werden.

Wer getickt wurde muss ein Lied singen.

Oder ist gleich der neue Fänger.

Geschichten

erfinden:



Jeder Mitspieler sagt nacheinander einen Satz. So ergibt sich dann eine total verrückte Geschichte. Wenn Ihr diese noch mit dem Handy aufnehmt, habt Ihr bestimmt noch lange Spaß daran.



Automarken oder Typen zählen

Wer zuerst z.B. 10 Stück hat darf sich eine Kleinigkeit wünschen z.B. alle Singen, oder ein Bonbon.

Nummernschilder raten oder aus den Buchstaben Wörter oder sogar ganze Sätze bilden.

LER-ZG = Leer = LERZG = los Emil rasch zu Gasch!

Fußgymnastik immer wieder sehr wichtig:



Hoch, runter, drehen, strecken, Knie heben



Ich packe meinen Koffer



Der 1. Sagt Ich packe meinen Koffer und nehme z.B. ein Boot mit.
Der 2. Wiederholt dieses und hängt noch ein Wort dahinter. Bis sich einer verspricht.

Teekesselchen

2 Spieler überlegen sich einen Begriff, der 2 Bedeutungen hat z.B. Bank (die Bank zum sitzen; die Bank zum Geld holen) nun beschreibt jeder abwechselnd sein Teekesselchen : mein Teekesselchen steht im Park ; in mein Teekesselchen geht man hinein. bis es gelöst wird. Dann sind die Nächsten dran.

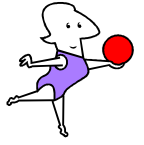
Käsekästchen

Auf dem karierten Blatt ein Feld beliebiger Größe z.B. 8x12 Karos, muss auch nicht rechteckig sein, eingezeichnet. Wer am Zuge ist, muss einen Strich ziehen (also die vorgedruckte Grenze zwischen zwei Karos im Feld verstärken). Wer mit seinem Strich ein Karo schließt (also den vierten Strich um ein Karo zieht) oder zwei Karos schließt, setzt sein Zeichen (Kreuz, Kreis,) hinein und ist sofort noch einmal am Zuge. Die Umrandung des ganzen Spielfeldes zählt üblicherweise als vorgegebene Striche. Es besteht kein Zwang, ein Karo durch einen vierten Strich zu schließen; man darf auch anderswo ziehen, ohne ein Karo zu schließen.

Auf dem Rastplatz:



Beine strecken, Körper recken!



Sportübungen

Der Reihe nach darf jeder eine Sportübung aussuchen, und alle machen mit!

In alphabetischer Reihenfolge essen und trinken

Oder einer gibt einen Buchstaben vor „B“ für Bananenbrot

Autos verschiedener Nationalität finden

Wer die meisten einer vorgegebenen findet hat gewonnen.

Oder vielleicht auch die seltenste Nationalität

Hinkelkästchen

Mit Kreide Kästchen auf den Weg zeichnen, dann einen Stein der Reihe nach in die Kästchen werfen und auf einem Bein hüpfen (ohne die Linien zu berühren) bis zum Kästchen in dem der Stein liegt (der auch nicht auf der Linie liegen darf), diesen vorsichtig aufheben und wieder zurück hüpfen. Dann in das