

ABENTEUER EXPRESS

BY GEMNOVA

BEWEGT UM DIE WELT

Materialsammlung für die schulische Betreuung
zum Thema Bewegung und Ernährung

EUROPA



A



AUSTRALIEN

INDISCHER
OZEAN

ANTARKTIS

FINLEITUNG

LIEBE KOLLEG*INNEN!

Die kreative Arbeit mit Kindern ist eine spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit. Uns ist bewusst, dass in diesem Berufsbild viel Innovation und Engagement eurerseits eingebracht wird. Doch auch der kreativste Kopf freut sich ab und an über neuen Input an originellen Ideen. Um euch hierbei bestmöglich zu unterstützen, wurde das Projekt „Abenteuer Express by GemNova“ mit dem diesjährigen Fokusthema „Bewegt um die Welt“ ins Leben gerufen, welches unterstützen soll, Kindern die Themen Bewegung und Ernährung spielerisch näherzubringen.

Es ist uns ein Anliegen, euch in der schulischen Betreuung mit neuen Inspirationen zu versorgen. Ganz nach dem Motto „aus der Praxis in die Praxis“, wurde die Materialsammlung gemeinsam von Freizeitpädagog*innen und Koordinator*innen im Bildungspool für die schulische Betreuung verfasst. Diese soll dazu dienen, euch bei einer pädagogisch abwechslungsreichen Nachmittagsgestaltung zu unterstützen und Kindern ein Bewusstsein für relevante Themen zu vermitteln.

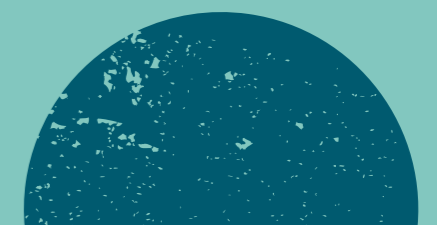
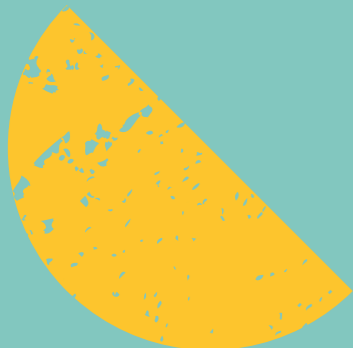


Die vorliegende Materialsammlung beinhaltet ein Konzept mit spielerisch gestalteten Bewegungsübungen und einer kulinarischen Reise um die Welt. Jeder Monat konzentriert sich auf einen geographischen Ort, dabei wird jeweils ein Tier und ein Lebensmittel in den Fokus gestellt. Für jedes Tier findet sich eine Beschreibung des Lebensraumes und der jeweiligen Eigenschaften, die mit den Kindern gemeinsam thematisiert werden können. Die Bewegungsformen orientieren sich an den jeweiligen Eigenschaften der Tiere und können spielerisch mit den Kindern durchgeführt werden. Im Bereich Ernährung findet man einfache und geschmackige Rezepte für jeden Monat, welche in der Nachmittagsbetreuung nachgekocht werden können.

Der Inhalt ist jeweils auf die Gegebenheiten in der schulischen Betreuung angepasst und kann somit an jeder Schule durchgeführt werden. Des Weiteren beinhaltet die Materialsammlung Bastelanleitungen, Malvorlagen um auch die Kreativität zu fördern.

Der „Abenteuer Express by GemNova“ ist ein lebendiges Projekt und wartet darauf von dir angewendet zu werden.

WIR WÜNSCHEN **VIEL FREUDE**
BEI DER UMSETZUNG!



INHALT

1. MATERIAL UND ANWENDUNG

5

2. DIE WENDIGE GAMS UND DER GESUNDE APFEL

9

- 2.1. Die Gams in Tirol
- 2.2. „An apple a day keeps the doctor away“
- 2.3. Kreativwerkstatt

3. BÄRENSTARK UND SÜSS WIE HONIG

19

- 3.1. Der Bär aus Nordamerika
- 3.2. Lecker, schlecker Honig
- 3.3. Kreativwerkstatt

4. DIE SCHILDKRÖTE, DIE SALAT LIEBT

29

- 4.1. Entspannt wie eine Schildkröte in Europa
- 4.2. Gemüse und Salat frisch und g'schmackig
- 4.3. Kreativwerkstatt

5. DER RIESIGE WAL UND DAS LEBENSELIXIER WASSER

39

- 5.1. Wale in der Arktis
- 5.2. Wasser – das flüssige Gold
- 5.3. Kreativwerkstatt

6. DIE FLINKEN PINGUINE UND DIE KRÄUTER DER WELT

47

- 6.1. Pinguine in der Antarktis
- 6.2. Kräuter und ihr Geschmack
- 6.3. Kreativwerkstatt

7. SCHLAU WIE EIN AFFE UND DER BELIEBTE REIS

57

- 7.1. Affen in Asien
- 7.2. Jedem sein Körnchen Reis
- 7.3. Kreativwerkstatt

8. BOXENDE KÄNGURUS UND DIE EXOTISCHE MANGO

67

- 8.1. Kängurus aus dem Outback Australiens
- 8.2. Mango- fruchtig und süß
- 8.3. Kreativwerkstatt

9. GESCHMEIDIGE SCHLANGEN UND DAS SUPERFOOD BANANE

75

- 9.1. Schlangen aus Südamerika
- 9.2. Die Banane - das gelbe Superfood
- 9.3. Kreativwerkstatt

10. SPIELLENDE HÜHNER IN AFRIKA UND ALLES RUND UM DAS EI

83

- 10.1. Spielende Hühner in Afrika
- 10.2. Alles rund um das Ei
- 10.3. Kreativwerkstatt

11. MITWIRKENDE

93

- 11.1. Inhaltliche Ausarbeitung, Koordination und Umsetzung des Projektes
- 11.2. Quellen

1. MATERIAL & ANWENDUNG

Auf den folgenden Seiten findest du sportliche Übungen, leckere Rezepte und Experimente, Mal- sowie Bastelvorlagen zu den unterschiedlichen Tieren und Ländern. Damit du dich leicht zurechtfinden kannst, sind die unterschiedlichen Bereiche mit Symbolen versehen. Diese werden passend zu den Themen platziert, damit du auf einen Blick erkennen kannst, welche Information aktuell vorliegend ist.

Für die Anwendung der Materialien gibt es nur eine Vorgabe – es soll den Kindern Spaß machen und einen einfachen Zugang zum Thema Bewegung und Ernährung eröffnen. Diesbezüglich wird nur empfohlen, die Themen passend zu den Jahreszeiten zu wählen, damit auch alle Übungen und Spiele umsetzbar sind. Diese können auf der großen Weltkarte dann auch markiert werden, um einen Überblick zu erhalten, welche Kontinente man bereits besucht hat.



WISSENSWERTES

Dieses Symbol weist auf etwas Wissenswertes hin, um ein Thema den Kindern näher zu bringen.



WEBSITE

Dieses Symbol weist darauf hin, dass Unterlagen zum Download auf der Abenteuer Express Website zur Verfügung stehen.



BEWEGUNG

Dieses Symbol weist auf Bewegungsspiele und -übungen hin, welche du mit den Kindern ausprobieren kannst.



ERNÄHRUNG

Dieses Symbol weist dich auf Rezepte und Ernährungsexperimente hin, die nur darauf warten, ausprobiert zu werden.



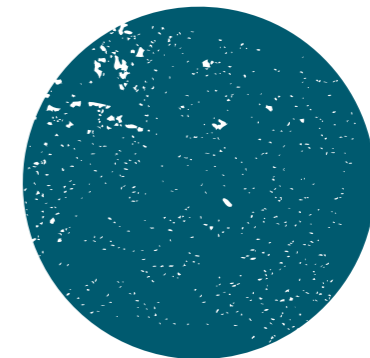
BASTELN

Dieses Symbol weist auf einen Basteltipp hin. Dem Bastelspaß steht somit nichts mehr im Wege.



MALEN

Dieses Symbol weist passend zum Thema auf eine Malvorlage hin, welche du den Kindern zur Verfügung stellen kannst.



VIEL
SPASS!



2.



DIE WENDIGE GAMS & DER GESUNDE APFEL



2.1. DIE GAMS IN TIROL

Die Gams ist auf das Leben im Hochgebirge besonders gut vorbereitet: Dank ihrer spreizbaren Hufe und hartgummiartigen Sohlen kann sie im felsigen Gelände bis zu zwei Meter hohe und sechs Meter weite Sprünge absolvieren sowie in abschüssigem Gelände bis zu 50 km/h schnell sein.

Als Lebensraum sind die Gämse auf steiles, möglichst teils felsiges Gelände angewiesen. Dort kommen ihre körperlichen Fähigkeiten am besten zum Tragen. So ermöglichen ein vergleichsweise großes Herz, ein hoher Anteil sauerstoffbindender roter Blutkörperchen und der spezielle Bau der spreizbaren Hufe, den GämSEN Bewegungssicherheit und Leistungsvermögen unter diesen Bedingungen. Gämse sind besonders gute Kletterer und leben im Rudel von bis zu 30 Tieren und leben auf 1.000 bis 3.500 m Höhe.

In Tirol kommt die Gams in allen Gebirgsregionen vor. Am liebsten hält sich dieser fantastische Kletterer im oberen Waldgürtel auf, steigt aber im Sommer auch bis zur Schneegrenze auf 3.000 Meter und darüber auf. Dort lebt die Gams in Gebieten, die für Menschen und andere Tiere fast unzugänglich sind. Außerdem liebt sie es, sich im Sommer an den westlichen und nördlichen Bergseiten aufzuhalten. In den kälteren Jahreszeiten finden wir Gämse eher auf Südhängen. Im Winter rücken diese ziegenartigen Tiere in noch tiefere Lagen in den Wald ab. Diese bieten in der kalten Jahreszeit mehr Nahrung und Schutz vor Lawinen.



LUSTIGES KARTENLAUFSPIEL MIT ZUFALLSCHARAKTER

SCHWERPUNKT **Schnelligkeit, Ausdauer**

MATERIALIEN ein komplettes beliebiges Kartenspiel

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Alle Karten des Spiels werden verdeckt an der einen Seite der Halle ausgelegt.
- Die Kinder stehen in 4 Gruppen am anderen Ende der Halle und erhalten durch Losentscheid eine der 4 Asse (Karo, Herz, Kreuz oder Pik). Auf Kommando beginnt das Spiel.
- Der jeweils erste jeder Gruppe läuft auf die gegenüberliegende Hallenseite und dreht eine beliebige Karte um. Ist sie von seiner Farbe, darf er sie mitnehmen. Ist die Karte nicht von seiner Farbe, dreht er sie wieder um.
- Er*Sie sprintet zurück zu der Gruppe, schlägt per Handschlag ab und der*die nächste Läufer*in darf starten.
- Das wiederholt sich in jeder Gruppe so lange, bis alle Karten einer Farbe gesammelt wurden (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König und Ass).
- Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Karten ihrer Farbe komplett gesammelt hat.

SPIELVARIANTEN

- Die Karten werden auf einem größeren Gebiet oder sogar im Geräteraum ausgelegt.

HINWEIS

Das Spiel wird quer durch die Halle gespielt, so dass es möglich ist, in einer Hallenhälfte vier Mannschaften gleichzeitig spielen zu lassen.

FANGSPIEL „SCHWARZ & WEISS?“

SCHWERPUNKT

Schnelligkeit, Ausdauer

MATERIALIEN

Scheibe oder Münze

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Eine Mannschaft ist die Weiß-Mannschaft, die andere die Schwarz-Mannschaft.
- Der*die Betreuer*in wirft eine Scheibe (oder Würfel, Münze etc.). Liegt die schwarze Seite oben, muss die Schwarz-Mannschaft vor der Weiß-Mannschaft weglaufen.
- Die Weiß-Mannschaft muss die Schwarz-Mannschaft vor einer gesetz-
- ten Ziellinie erreichen. Gefangene der Schwarz-Mannschaft wechseln die Seiten und gehören jetzt zur Weiß-Mannschaft.
- Ziel ist es, möglichst viele Teilnehmer*innen der Gegnermannschaft zu fangen oder die Gegnermannschaft ganz aufzulösen.

SPIELVARIANTEN

- Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen z. B. aus dem Liegen, Sitzen usw.



TIERFÄNGER

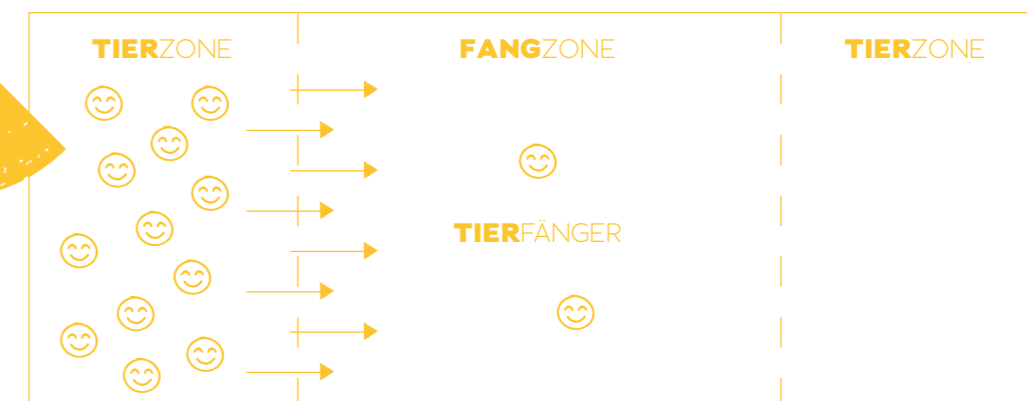
SCHWERPUNKT **Schnelligkeit, Ausdauer**

MATERIALIEN keine

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Die Kinder werden in 4 Tiergruppen (z. B.: Gämse, Steinböcke, Adler und Dohlen) und 2 Fänger eingeteilt.
- Durch die Fangzone rennen die Kinder geradlinig so schnell sie können, um den Fängern zu entfliehen.
- Auf entsprechende optische oder akustische Signale bewegen sich die einzelnen Tiergruppen von der Grundlinie jeweils in ihrer „Gangart“ auf die Fangzone zu. Gämse und Steinböcke auf allen Vieren, Adler und Dohlen mit den Armen schwingend.
- Nach der Fangzone kehren die Kinder zu ihrer ursprünglichen Gangart zurück (siehe Abbildung). Wer abgeschlagen ist, wird zum Fänger. Bisherige Fänger ordnen sich der entsprechenden Tiergruppe zu.



SCHWERPUNKT

Ausdauer

MATERIALIEN

keine

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

KETTENFANGEN

- Es werden vier Fänger*innen ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen.
- Beide „Pärchen“ versuchen nun, die anderen Kinder abzuschlagen, ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren.
- Ein abgeschlagenes Kind wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier Kinder zu einer Kette, dürfen sich die Fänger*innen in zwei getrennte Fangketten aufteilen.
- Die vier Kinder, die als letzte abgeschlagen werden, haben das Spiel gewonnen.

HINWEIS

- Man sollte ruhig mehrere Durchgänge spielen, wobei die vier Gewinner der Vorrunde die Fänger*in der nächsten Runde sind.



2.2. „AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY“

Auf gut Deutsch „Ein Apfel am Tag – Doktor gespart“ - der Spruch kommt nicht von ungefähr: wenig Kalorien, dafür viele Ballaststoffe, ein hoher Wassergehalt von 85 % und natürlich reichlich Vitamine und Mineralstoffe- das zeichnet Österreichs Lieblingsobst aus. Aber aufgepasst: die meisten Nährstoffe sitzen in der Schale. Also überlege dir gut, bevor du deinen Apfel schälst!

Der Apfel spielt nicht nur in zahllosen Erzählungen von Adam und Eva über Schneewittchen bis zu Wilhelm Tell eine zentrale Rolle. Im Tiroler Obstbau besetzt der Apfel sogar die Hauptrolle: auf knapp 50 % der Obstanbauflächen stehen Apfelbäume und im August und September werden ca. 3.500 Tonnen Äpfel geerntet – genug, um uns in Tirol das ganze Jahr über mit regionalen Äpfeln zu versorgen.

APFELMUS IN GLAS MIT KÜCHENGERÄTSCHAFTEN EXPERIMENTIEREN (INKL. 2 EXPERIMENTE)



PERSONEN 10

RÄUMLICHKEITEN Schulküche, Gruppenraum mit einer Kochplatte

DAUER ca. 2 Stunden

ZUTATEN

- 2 kg Äpfel, Zitrone
- Zimtstange und Gewürznelken
- Herd oder Kochplatte, großer Kochtopf, Kochlöffel
- Schneidbretter, eventuell Apfelteiler, Messer, Schäler, Messbecher
- Schraubgläser, eventuell Etiketten oder Stifte zum Beschriften
- Zum Verkosten Dessertlöffel sowie Gläser oder Tassen

VORBEREITUNG

- Zutaten besorgen (siehe Materialien).
- Schraubgläser samt Deckel gut reinigen (am besten auskochen).
- Je nach Räumlichkeiten Arbeitsplätze vorbereiten.

ZUBEREITUNG:

- Äpfel schälen (Wer schafft die längste Apfelschalenschlange zu schälen?).
- Äpfel entkernen und in Stücke schneiden.
Vorschlag: geschälte Äpfel mit Apfelteiler in Spalten teilen, Reste vom Kerngehäuse wegschneiden und jede Spalte dann nochmals halbieren.
- 1/2 Zitrone pressen und mit 150 ml Wasser erhitzen (eventuell mit Zimtstange und Gewürznelken).

EXPERIMENT 1

- Wie kann man am besten die halb verkochte Äpfel weiter zu Mus zerkleinern?
- Mit Kartoffelstampfer stampfen, durch Sieb(e) passieren, mit Flotter Lotte passieren usw.

AUSFÜHRUNG

- Eventuell Themenvorschlag „Apfelsorten vergleichen und blind verkosten“.
- Hygieneregeln und Regeln für den Umgang mit Messern besprechen.
- Eventuell Arbeitsgruppen bilden.
- Arbeitsaufträge verteilen.
- Apfelstücke in den kochenden Sud geben und unter gelegentlichem Umrühren weichkochen, wenn nötig noch etwas Wasser zugeben.
- Sobald die Apfelstücke weich genug zum Zerdrücken sind, das Mus soweit abkühlen lassen, dass die nachfolgenden Experimente ohne Verbrennungsgefahr umsetzbar sind.

EXPERIMENT 2:

- Wie füllt man das Mus am einfachsten vom Topf in Schraubgläser um?
- Schütteln, löffeln... mit verschiedenen Gerätschaften: verschiedene Trichter, normale Löffel, Schöpfkellen... Sobald die Schraubgläser befüllt und verschlossen sind, auf den Kopf stellen und weiter auskühlen lassen.

HINWEIS

Dieses Rezept verzichtet bewusst auf die Zugabe von Zucker oder anderen Süßungsmitteln, in der Regel reicht die Süße der Apfel völlig aus.

ABSCHLUSS

Küchengerätschaften und Arbeitsplätze gemeinsam reinigen.



AND THE WINNER IS... APFELSORTEN BLIND VERKOSTEN

PERSONEN je nach Kinderanzahl

RÄUMLICHKEITEN Gruppenraum

DAUER 1 Stunde

ZUTATEN

- Äpfel verschiedener Sorten (pro Sorte mind. 2 Stück)
- Tischdecke
- pro Sorte eine Schale, Schneidebrett, Messer, eventuell Schäler
- Post-it für Beschriftung der Sorten
- Notizzettel und Bleistifte für Blindverkostung

VORBEREITUNG

- Verschiedene Apfelsorten besorgen (pro Sorte mind. 2 Stück).
- Für den optischen Vergleich: Tischdecke, Obstschale mit 1 Apfel pro Sorte und Schilder mit den Namen der Apfelsorten vorbereiten.
- Für die Blindverkostung: pro Sorte eine Schale mit kleinen Apfelstückchen vorbereiten (von jeder Apfelsorte mind. 1 Stk. pro Sorte), dabei sollte die Form der Stückchen möglichst keine Rückschlüsse auf die Apfelsorte zulassen, eventuell Äpfel daher schälen.
- Schalen mit Post-it nummerieren und eine Liste anlegen, welcher Apfelsorte welche Nummer zugeordnet wurde.

EINSTIEG

- Die Gruppe sammelt sich im Sitzkreis.
- Tischdecke wird in der Mitte des Sitzkreises ausgebreitet und die Obstschale mit den Äpfeln in der Mitte platziert.
- Kurze Umfrage: **Welche Apfelsorten können die Kinder nennen?**
- Vorbereitete Schilder mit den Apfelsorten auf der Tischdecke auflegen und gemeinsam die Äpfel aus der Obstschale dem richtigen Namensschild zuordnen.
- Optischer Vergleich der Sorten: Wie unterscheiden sich Apfelsorten? Größe, Farbe, mit bzw. ohne Flecken.
- Vermutungen über den Geschmack der verschiedenen Apfelsorten.
- Jedes Kind erhält ein Kärtchen und legt das zu dem Apfel, von dem es vermutet, dass er am besten schmeckt (1. Abstimmung).



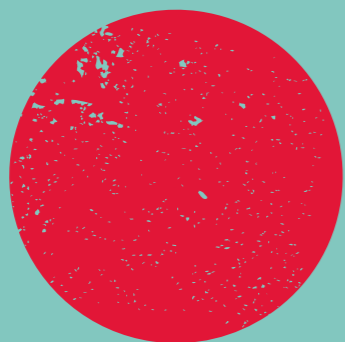
BLINDVERKOSTUNG:

- Schalen mit Apfelstückchen auf die Tischdecke stellen.
- Jedes Kind erhält ein weiteres Abstimmungskärtchen, eventuell auch Notizzettel und Bleistift.
- Kinder probieren nun die verschiedenen Apfelsorten und markieren mit ihrem Abstimmungskärtchen, welcher Apfel ihnen am besten geschmeckt hat (2. Abstimmung).
- Wenn alle Kinder ihren Favoriten gewählt haben, werden die ganzen Äpfel samt Namensschild den jeweiligen Schalen zugeordnet.

ABSCHLUSS

- Hat der Gewinner aus der 1. Abstimmungsrunde (optischer Vergleich) auch wirklich am besten geschmeckt?
- Wie haben sich die verschiedenen Apfelsorten im Geschmack unterschieden (Süße, Säure, Konsistenz, usw.)?
- Lässt sich vom Aussehen der Äpfel (bzw. von Essen allgemein) auf den Geschmack schließen?





2.3. KREATIVWERKSTATT



APFELFENSTERBILD

MATERIALIEN Transparentpapier, Tonpapier, Schere, Kleber, Apfelvorlage

DAUER 30 Minuten

VORLAGE findest du auf der Abenteuer Express Website zum Download

- Eine Apfelvorlage aus Karton für Kinder zum Nachzeichnen vorbereiten.
- Die Kinder können die vorgefertigte Schablone auf ein Tonpapier übertragen und ausschneiden.
- Dann wird Transparentpapier in kleine Stücke gerissen.
- Im letzten Schritt wird auf die bereits ausgeschnittene Apfelvorlage langsam die transparenten Papierschnipsel übereinander aufgeklebt. Diese können bunt aber auch einfarbig sein – ganz nach Belieben.

BILDANLEITUNG ↘



DIE MALVORLAGE KANNST DU AUF DER ABENTEUER EXPRESS WEBSITE DOWNLOADEN.



ZUR WEBSITE ↘



3.



BÄRENSTARK UND SÜSS WIE HONIG



3.1. DER BÄR AUS NORDAMERIKA

Der Braunbär mag auf den ersten Blick etwas unförmig, ja gar schon pummelig wirken. Doch der Eindruck täuscht. Er mag zwar einen kindlichen und unbeholfenen Eindruck machen, jedoch ist er ein Multitalent in Sachen Bewegung.

Trotz seines Gewichtes schafft er es durch seine langen Krallen nicht nur schnell zu laufen, auch Bäume sind für ihn kein wirkliches Hindernis. Sollte ein Gewässer zum queren kommen, hält ihn auch das nicht ab, an sein Ziel zu kommen.

Der Bär fühlt sich vor allem in weiten Waldgebieten oder Gebirgswäldern wohl. Die Wanderfreudigkeit ist dabei sehr unterschiedlich. Manche bewegen sich gerne viel und weit, andere hingegen eher wenig. Das Wichtigste für ihn ist jedoch, dass es ausreichend Nahrung für ihn gibt. Dabei kann es sein, dass man ihn bis in Höhen von 5.000 Metern entdeckt! Er genießt gerne seine Ruhe vor Menschen, die seine einzigen natürlichen Feinde sind, und zieht sich im Herbst in Höhlen für sein Winterlager zurück – dort hält er seinen Winterruhe.



BÄRENSTREIT

SCHWERPUNKT Schnelligkeit, Kraft, Reaktion

MATERIALIEN Seil, Tau

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER je nach Spielvariante 10 – 30 Minuten

Der Winterschlaf beginnt bald und die Bären sichern sich die letzten Vorräte. Natürlich entsteht dabei ein Streit um die besten Nüsse, Samen und Beeren. Wer ist der Stärkere?

- Zwei gleich starke Mannschaften stehen sich in Reihe gegenüber und halten ein in der Mitte gekennzeichnetes Tau/Seil (durch Knoten oder Spielband) so, dass ein etwa 2 m großer Abstand zwischen den Mannschaften bleibt.
 - Die Kinder jeder Gruppe stehen abwechselnd links und rechts vom Tau. Auf ein Signal hin beginnt das Ziehen.
 - Sieger ist die Mannschaft, der es gelingt, die Taumitte über die auf jeder Seite gekennzeichneten Spielfeldgrenze zu ziehen, die jeweils etwa 10 – 15 m von der Mittellinie entfernt ist.
- SPIELVARIANTEN**
- Das Tau liegt auf dem Boden und darf erst auf ein Signal zum Ziehen aufgehoben werden.
 - Veränderung der Ausgangsstellung (Rückenlage, Bauchlage, Sitzend usw.).
 - Tauziehen mit Wettlauf: Auf ein Signal Lauf zum Tau, um dann das Ziehen zu beginnen.
 - Es gäbe noch viel mehr Varianten – die Fantasie ist gefragt – vielleicht fällt auch den Kindern eine weitere Variante ein?



REVIERKAMPF DER BÄREN

SCHWERPUNKT

Werfen, Fangen, Kooperation

MATERIALIEN

Seil, Bälle

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER

10 – 30 Minuten

- Zwei Mannschaften mit jeweils ca. 5 Kindern stehen sich auf einer Linie gegenüber (Abstand ca. 5 m).
 - Ein Basketball wird nun von Mannschaft zu Mannschaft geworfen, so dass das Kind, welches den Medizinball fangen soll, möglichst aus dem Gleichgewicht gerät und von der Linie treten muss. Um dies zu verhindern, können die Mitspieler*innen sie*ihn beim Fangen stützen und festhalten.
 - Für jedes Mal, wenn man von der „Linie“ tritt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.
- Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte gesammelt hat, ist Sieger.
- SPIELVARIANTEN**
- Verwendung eines zusätzlichen Balles.
 - Für jedes „von der Linie treten“ muss ein Bär des Teams das Revier frühzeitig verlassen.



SCHWERPUNKT

Schnelligkeit

MATERIALIEN

Blätter, Stifte, Kärtchen

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER

30 Minuten

DER HONIG-SCHATZ



SCHWERPUNKT Schnelligkeit

MATERIALIEN Tennisball, Gymnastikball

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 15 Minuten

Die Nahrungsaufnahme ist eines der Dinge, die die Bären meist den ganzen Tag beschäftigt. Vor allem vor der langen Winterruhe suchen die Bären Wintervorräte, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Doch nicht immer ist es einfach, an diese zu kommen, vor allem, wenn andere Tiere in der Nähe sind – schaffen es die Bären, sich die Nahrungsvorräte zu sichern?

- Ein Kind kniet an einer Hallenseite und hat einen Tennisball, Gymnastikball o. ä. als Schatz vor sich liegen.
 - Die Kinder stehen als hungrige Bären auf der anderen Seite und wollen sich den Schatz holen.
 - Das Kind schläft (Kopf auf Knie) und wacht nur durch Geräusche auf. Dann schaut es hoch – es kann jedoch nur Sachen sehen, die sich bewegen.
 - Die „Bären“ versuchen daher, sich zum Schatz zu schleichen und wenn das Tier aufblickt, bleiben sie sofort ruhig stehen. Wer sich bewegt, wird wieder an die Wand zurückgeschickt.
 - Hat es ein Bär zum Schatz geschafft, nimmt er ihn und läuft schnell zurück. Das Tier versucht, sich den Schatz wiederzuholen.
 - Wenn der Bär den Schatz hinter die Grundlinie in Sicherheit bringen konnte, darf er beim nächsten Durchgang das schlafende Tier spielen.
- SPIELVARIANTEN**
- Es sind mehrere Tiere im Raum/Gelände verteilt, von denen die Vorräte gestohlen werden können.

KETTENFANGEN

- Auf einem bekannten Gelände (z. B. Schulhof, Turnhalle) werden die Kinder einzeln oder in kleinen Gruppen auf die Suche geschickt. Dazu erhalten sie ein Arbeitsblatt mit einer bestimmten Anzahl von Symbolen wie etwa Gräser, Wurzeln, Beeren, Nüsse u. ä., die sie im Schulgelände suchen sollen.

- Jedes gefundene Symbol muss auf dem Blatt bestätigt werden.

- Haben sie alle Symbole entdeckt, laufen sie zum Ausgangspunkt zurück. Wer (welche Gruppe) ist am schnellsten?

SPIELVARIANTEN

- Die Kinder (Gruppen) erhalten zu Beginn nur ein Symbol. Nachdem sie dieses im Gelände gefunden und bestätigt haben, müssen sie wieder zum Ausgangspunkt zurücklaufen, wo sie das nächste Symbol erhalten. Dadurch wird die Laufstrecke erweitert. Im Gelände (Halle etc.) werden z. B. 20 nummerierte Kärtchen ungeordnet an Gegenstände, Wände o. ä. angebracht. Auf der Rückseite der Kärtchen sind Bewegungsaufgaben, Rechenaufgaben etc. aufgezeichnet, die von den Kindern gelöst werden müssen.



3.2. LECKER, SCHLECKER HONIG

Honig ist bei uns nicht wegzudenken, ob im Tee, als Brotaufstrich oder zum Backen.

Das Süßungsmittel aus dem Glas wird von Bienen produziert und sichert ihr Überleben im Winter. Sie beziehen den Nektar aus den Blüten oder dem Honigtau, der ein zuckerhaltiges Ausscheidungsprodukt verschiedener Insekten ist. Diese werden zum Bienenstock transportiert und ergeben nach einiger Zeit den leckeren Honig, den wir so gerne essen.

HONIGKUCHEN - SO BACKEN BÄREN KUCHEN



PERSONEN 10

RÄUMLICHKEITEN Schulküche

DAUER 1 Stunde

ZUTATEN

- 20 g Honig
- 125 g weiche Butter
- 2 Eier
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1/2 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Zitronenabrieb
- 1 Packung Backpulver
- Etwas Butter für die Form
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITUNG

- Alle Zutaten mit den Kindern vorbereiten – Verteilung von Aufgaben

ZUBEREITUNG:

- Für den Teig wird Honig, Butter und Eier in einer Schüssel miteinander verrührt.
- Mehl, Salz, Lebkuchengewürz, Zitronenschale und Backpulver werden in einem eigenen Behälter miteinander vermischt und dann zur Butter-Eier-Masse gegeben – gut verrühren.
- Dann wird der Ofen auf 180 Grad vorgeheizt.
- Die Form mit Butter einfetten, den Teig einfüllen und glattstreichen.
- Der Teig wird nun im vorgeheizten Ofen ungefähr 30 Minuten gebacken.
- Zum Schluss lässt man den Kuchen auskühlen.
- Puderzucker drauf und fertig ist der leckere Bärenkuchen.



ABSCHLUSS

Küchengeräte und Arbeitsplätze gemeinsam reinigen



EINGELEGTE ZUCCHINI MIT HONIG - GEMÜSE FÜR DEN KLEINEN BÄRENHUNGER

PERSONEN 10

RÄUMLICHKEITEN Gruppenraum

DAUER 1,5 Stunden

ZUTATEN

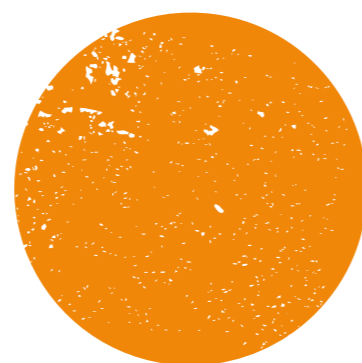
- 8 Stück Zucchini
- 1 Stück kleine rote Zwiebel
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Pfeffer bunt ganz
- 1 Teelöffel Senfkörner ganz
- 1 Prise Meersalz jodiert grob

VORBEREITUNG

- Kinder können Glasgläser mitbringen.
- Alle Zutaten mit den Kindern vorbereiten – Verteilung von Aufgaben.

ZUBEREITUNG:

- Die Zucchini zuerst waschen und dann mit einem Schäler oder eine Reibe in dünne Längsstreifen abschneiden.
- Diese werden dann schichtweise in eine Form gelegt und jede Lage wird mit etwas Meersalz bestreut und dann ca. 30 Minuten lang ziehen lassen.
- Die Zucchiniestreifen jetzt rollen und in Gläser schichten.
- Die roten Zwiebeln werden geschält und in dünne Streifen geschnitten.
- Dann wird eine zerdrückte Knoblauchzehe in jedes Glas gegeben, dazu etwas Pfeffer und Senfkörner.
- Zum warmen Gemüsefond etwas Honig und Salz hinzufügen und den Zucchini im Glas damit übergießen.
- Die Gläser werden dann gleich verschlossen und zum Abkühlen gelagert.



Es können
gemeinsam
noch schöne
Etiketten ge-
bastelt werden.
Dann können
die Kinder das
leckere Gemüse
mit nach Hause
nehmen.





ZUR WEBSITE

3.3. KREATIVWERKSTATT



EINEN HAMPELBÄR BASTELN

MATERIALIEN Vorlage Hampelbär, Tonkarton,

5 Musterbeutelklammern, Schnur oder Zwirn, Stifte, Perle oder Knopf

DAUER ca. 1 Stunde

VORLAGE findest du auf der Abenteuer Express Website zum Download

- Die Hampelbär-Bastelvorlage kannst du auf der Abenteuer Express Website ausdrucken, ausschneiden und als Schablone vorbereiten.
- Die Schablonen werden auf den Tonkarton übertragen und ausgeschnitten.
- Die Markierungen für die Musterbeutelklammern und die Löcher für die Schnur werden durchstochen.
- Dann wird der Hampelbär entsprechend der Skizze (siehe unten) zusammengeklammert, dabei werden Kopf, Arme und Beine mit den Musterbeutelklammern am Körper befestigt.
- Danach werden die Arme mit Zwirn verbunden, dann die Beine.
- Anschließend knotet man in die Mitte des Zwirns (zwischen den Armen), ein weiteres Stück Zwirn. Dieses führt man dann von den Armen nach unten zu den Beinen und knotet es dort.
- Am unteren Ende des Zwirns wird dann ein Knopf oder eine Perle befestigt und fertig ist der Hampelbär.
- Der Hampelbär kann am Ende ganz individuell mit Farben, Schleifen, Perlen... gestaltet werden.



BILDANLEITUNG



DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



4.



DIE SCHILDKRÖTE, DIE SALAT LIEBT



4.1. ENTSPANNT WIE EINE SCHILDKRÖTE IN EUROPA

Die Schildkröte ist das alte Symbol der Mutter Erde. Sie steht für die Kraft der Ruhe und Bodenständigkeit sowie für Harmonie. Lerne von der Schildkröte, dass alles im Leben ein Geben und Nehmen ist, ein ewiger Kreislauf, dem du dich nicht verschließen oder entziehen solltest.

Das Krafttier Schildkröte lehrt Achtsamkeit und Zeitlosigkeit. Jedem Ende wohnt ein Neuanfang inne. Das ertümliche Geschöpf bringt uns Frieden und Vertrauen. Lebensmut und Erdung sind die Botschaften der Schildkröte. Ihr Orientierungssinn ist ebenfalls hervorragend ausgeprägt und scheint sich mit zunehmendem Lebensalter noch zu verstärken. Auch merken sie sich Futterquellen und Fluchtwege.

Schildkröten gibt es auf allen Kontinenten – mit Ausnahme der Polargebiete. Sie können in den Tropen und Subtropen genauso gut leben, wie in Sümpfen, Wüsten und Halbwüsten, Seen, Flüssen und Meeren. In Österreich, Deutschland und der Schweiz gibt es nur eine einzige heimische Schildkrötenart – die europäische Sumpfschildkröte. Die europäische Sumpfschildkröte lebt in stillen oder langsam fließenden Gewässern, im Uferbereich von Binnenseen, in Teichen, Gräben und den Altarmen von Flüssen. Im Süden Europas werden auch Bäche besiedelt.



FRIEREN UND VERSTEINERN

SCHWERPUNKT Körperspannung

MATERIALIEN evtl. Musik (für die 1. Übung)

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 – 15 Minuten

AUSFÜHRUNG

● Freeze

Alle Kinder laufen frei in der Halle herum. Bei Musikstopp bleiben alle sofort wie eingefroren stehen.

● Förderband

Ca. 6 Kinder legen sich eng nebeneinander bäuchlings auf den Boden. Ein weiteres Kind legt sich bäuchlings oder rüchlings auf die Gruppe. Alle müssen eine gute Körperspannung einnehmen.

Durch ein Rotieren in der Körperlängsachse des unteren Kindes wird das oben liegende Kind ohne sein*ihre Zutun transportiert.

● Versteinerte*r Frau/Mann

Der*die versteinerte*r Frau/Mann ist in der Mitte, vier weitere Kinder stehen vorne, hinten, links und rechts der*dem versteinerten Frau/Mann. Die*der versteinerte Frau/Mann ist ganz starr und wird nun von den anderen Gruppenmitgliedern angeschupst, so dass sie nach vorne, hinten oder zur Seite fällt. Das fallende Kind muss von den außenstehenden Kindern aufgefangen werden. Wichtig: Die fallende Person muss frühzeitig abgebremst werden! Die Übung kann mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden.



WENN SCHILDKRÖTEN ENTSPANNEN

SCHWERPUNKT Entspannung

MATERIALIEN keine

RÄUMLICHKEITEN Raum zum Abdunkeln

DAUER 10 – 15 Minuten

AUSFÜHRUNG

„Ich bin eine Frühlingsblume“

- Sei nun ganz ruhig und spüre deinen Atem. Atme ganz ruhig und langsam, ein und aus, ein und aus...

- Stell dir vor: du bist eine Frühlingsblume. Vielleicht bist du groß, vielleicht klein, vielleicht stark, vielleicht zart...

Vielleicht sind deine Blätter lang, vielleicht sind sie rund...

Vielleicht haben die Blütenblätter deine Lieblingsfarbe...

- Schau genau hin und sieh welche wunderschöne Blume du bist.

- Du stehst auf einer großen Wiese zwischen vielen grünen Grashalmen, die frisch und saftig sind. Höre, wie die ganze Wiese um dich herum summt und brummt... und sieh die anderen Blumen neben dir. Manchmal weht der Wind euch zueinander hin und dann wieder auseinander.

- Da hörst du eine Biene um dich herum summen. Sie brummt auf dich zu und setzt sich mitten in deine geöffnete

Blüte. Aufgeregt krabbelt sie hin und her, sie kitzelt dich, während sie nach Nektar sucht. Dann fliegt sie wieder mit lautem Gebrumm weiter.

- Du blickst hinauf zum Himmel. Strahlend blau ist er und hell ist er. Kleine, weiße Wolken schmücken den Himmel und ziehen langsam an der lachenden Sonne vorbei.

- Deine Blütenblätter breiten sich noch weiter aus, damit das Sonnenlicht dich überall wärmen kann. Die Sonne schickt ihre Strahlen in deine Blütenblätter, in deinen Stängel, in deine Blätter, bis hinunter in deine Wurzeln und die Erde, in der du wächst.

- Spüre wie die Erde um dich herum ganz warm wird. Diese Wärme steigt nun hoch in deine Wurzeln, hinauf in deinen Stängel, weiter in deine Blätter und schließlich auch in deine Blütenblätter, bis ganz hinauf.

- Du fühlst dich auf einmal ganz stark und kräftig und strahlst in deiner wunderschönen Farbe.

VORBEREITUNG

Für eine Phantasiereise braucht man:

- einen abgedunkelten Raum
- Matten, Decken, Kissen, die einen in eine bequeme Liegeposition bringen
- eine stille Umgebung
- es sollten angenehme Temperaturen herrschen

Du kannst die Vorbereitung des Raumes schon einmal dazu benutzen, die Kinder darauf einzustellen. Alle sollten wissen, dass die Zuhörer*innen während der Phantasiereise nicht reden sollten. Sie sollten sich nicht berühren. Jede*r bleibt auf seinem*ihrem Platz. Wenn du das Gefühl hast, dass alle ruhig geworden sind, kannst du mit der Traumreise beginnen.



SCHILDKRÖTEN-MASSAGE

SCHWERPUNKT

Achtsamkeit

MATERIALIEN

Tennisball, Klangkugel

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER

5 – 15 Minuten

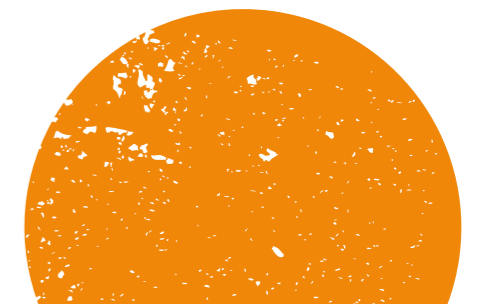
AUSFÜHRUNG

- Die Massage unter Schildkröten ist eine bekannte Entspannungsübung, die die Kinder mit einem Partner abwechselnd ausführen können.

- Aber auch alleine ist die Massage einsetzbar, dann zwar nicht für den Rücken, aber beispielsweise für den Fuß. Ganz behutsam können die Kinder einem Tennisball vom Ballen bis zur Ferse rollen, kreisförmig im oder gegen den Uhrzeigersinn, über die Innenseite runter und an der Außenseite hoch. Achtsamkeit, Konzentration und Motorik werden geschult.

- Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Zu erwähnen ist natürlich, dass zu viel Druck für viele Kinder unangenehm ist und meist der Kopf zu empfindlich für den harten Ball ist. Das fühlt jede*r jedoch etwas anders, weshalb wir ganz achtsam mit unserem Massage-Partner umgehen.

- Wie immer wichtig für alle Achtsamkeitsübungen ist die anschließende Reflexion über das Wahrgenommene. Abhängig von der Übung bietet sich vielleicht ein Austausch in der Gruppe an. **Was hast du wahrgenommen? Wie hast du dich gefühlt?**





STADTRUNDFAHRT

SCHWERPUNKT Orientierung

MATERIALIEN 1 Reifen pro Kind

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 – 15 Minuten

AUSFÜHRUNG

- Jedes Kind erhält einen Reifen und läuft mit diesem durch die Halle.
- Auf ein Kommando wird der Reifen abgelegt. Dieser Reifen ist das Zuhause. Jedes Kind merkt sich sein Elternhaus.
- Auf Kommando sucht sich jedes Kind einen neuen Reifen, dies ist dann die Schule, ein weiterer neuer Reifen ist dann das Kino usw.
- Die Stationen können dann in Form einer Geschichte angelaufen werden.
- Wer als Letztes den richtigen Reifen findet, scheidet aus.

SPIELVARIANTE:

- Statt einer Geschichte, kann man auch Musik laufen lassen und bei Musikstopp den betreffenden Ort nennen.



4.2. GEMÜSE UND SALAT FRISCH UND G'SCHMACKIG

Kopfsalat und Eisbergsalat, Radicchio und Rucola, Vogelsalat und und und ... verschiedenste Gemüsearten dürfen sich Salat nennen. Ihre Gemeinsamkeit: wir essen deren Blätter und zwar meistens roh.

Und da unser kulinarisches Interesse den Blättern gilt, werden Salatpflanzen nicht in reifem Zustand, sondern noch vor deren Blüte geerntet.

Apropos Ernte: in Europa kommt der Großteil des Salats aus Spanien (32,8 %) und Italien (24,7 %). Aber auch bei uns in Österreich ernten wir reichlich Salat - und das dank der vielen verschiedenen Sorten rund ums Jahr. Seinen guten Ruf verdankt das Grünzeug den wenigen Kalorien und dem hohen Anteil an Vitaminen und sonstigen Nährstoffen. Dabei gilt: je bitterer, umso gesünder. Aber man muss es ja nicht immer gleich übertreiben ...



MIX IT - EXPERIMENT SALATDRESSING

PERSONEN 10

RÄUMLICHKEITEN Schulküche oder Raum mit Arbeitsfläche und Waschbecken

DAUER 1,5 Stunden

ZUTATEN

- Regionales Gemüse (Chinakohl, Vogerlsalat, Karotten, Knollensellerie, Pastinaken)
- Essig
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Senf
- Jogurt

VORBEREITUNG

- Alle Zutaten besorgen.
- Schneidebretter, Gemüseschäler und Gemüsemesser bereitstellen.
- Schälchen für Zubereitung, Schraubgläser vorbereiten.

ZUBEREITUNG:

1 HINFÜHRUNG

- Fragen: Wovon ernähren sich Schildkröten? Was machen Schildkröten im Winter?
- Arbeitseinteilung besprechen.

2. GEMÜSE FÜR VERKOSTUNG VORBEREITEN

- Gemüse waschen, je nach Art schälen und zerkleinern.
- Für die anschließende Verkostung mit Servietten auf einem separaten Tisch bereitstellen.

3. EXPERIMENT SALATDRESSING

- Aufgabenstellung: „Ich mixe mir mein Dressing, wie es mir gefällt.“
- Jedes Kind experimentiert mit den Zutaten und stellt sich ein eigenes Dressing für die anschließende gemeinsame Verkostung zusammen.
- Grundrezept und Hygieneregeln besprechen (Hygieneregeln: Wenn ein Löffel zum Kosten verwendet wird, diesen anschließend austauschen oder abwaschen.).
- Schraubgläser für die Dressings austeilen.

- Grundrezept: 3 Löffel Öl + 1 Löffel Essig + Prise Salz + beliebige Zutaten, gut verschrauben und schütteln.
- Die Schraubgläser mit den verschiedenen Dressings werden für die Verkostung zum vorbereiteten Gemüse gestellt (Gläser eventuell mit den Namen der Kinder beschriften).

4. GEMEINSAMES VERKOSTEN

- Fragestellung: „Welches Gemüse, welches Dressing schmeckt mir?“
- Hygieneregeln für die Verkostung besprechen (Salatstücke und Gemüsesticks nur einmal in Dressing tauchen).
- Kinder probieren die verschiedenen Dressings mit den unterschiedlichen Gemüsesorten und tauschen sich aus.

5. ABWASCHEN UND AUFRÄUMEN



HEISSER SALAT - CHINAKOHL SUPPE MIT WÜRSTCHEN



PERSONEN 10

RÄUMLICHKEITEN Schulküche bzw. Gruppenraum mit Kochplatte

DAUER ca. 1 Stunde – 1 ¼ Stunde

ZUTATEN

- 1 kg Chinakohl
- ½ kg Karotten
- 3 Zwiebeln
- Gemüsesuppenextrakt
- Öl
- 5 Paar Frankfurter Würstel

VORBEREITUNG

- Zutaten besorgen.
- Weiteren Ablauf, sowie Hygieneregeln und Regeln für den Umgang mit dem Messer besprechen.

ZUBEREITUNG

- 2,5 l Gemüsebrühe vorbereiten.
- Zwiebeln würfeln.
- Chinakohl waschen und in schmale Streifen schneiden.
- Karotten waschen, eventuell schälen, und in dünne Scheiben schneiden.
- Frankfurter Würstel in Scheiben schneiden.
- 3 EL Öl im Kochtopf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten.

- Chinakohl und Karotten zugeben und ebenfalls kurz andünsten.
- Gemüsebrühe zugeben und, bis das Gemüse gar ist, köcheln lassen (5 - 7 Minuten).
- Frankfurter begeben und kurz ziehen lassen.

LASST ES EUCH SCHMECKEN!



DIE MALVORLAGE KANNST DU
AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.

4.3. KREATIVWERKSTATT



SCHILDKRÖTEN AUS WOLLE

MATERIALIEN Eisstiele, Wolle in verschiedenen Farben, schwarzer Stift, Kleber

DAUER 30 Minuten

AUSFÜHRUNG

- Die ersten zwei Eisstiele so überkreuzen, dass diese auf allen Seiten gleich sind und ankleben – das sind die Schildkrötenbeine.
- Den dritten Eisstiel etwas weiter herausstehen lassen als die anderen und ankleben, dies ist der Kopf und das kleinere Ende der Schwanz.
- Dann wird das Ende einer Wolle an der Mitte festgeklebt und nach Belieben um die Eisstiele gewickelt.
- Wenn man mit einer neuen Wollfarbe beginnen möchte, einfach das Ende der alten mit dem Anfang der neuen Wolle verknoten.
- Am Schluss wird das Endstück auf der unteren Seite der Schildkröte verknotet und unter den anderen Fäden versteckt.
- Jetzt wird der Schildkröte noch zwei Augen, ein Mund und Krallen aufgemalt.
- Fertig ist die Schildkröte aus Wolle.

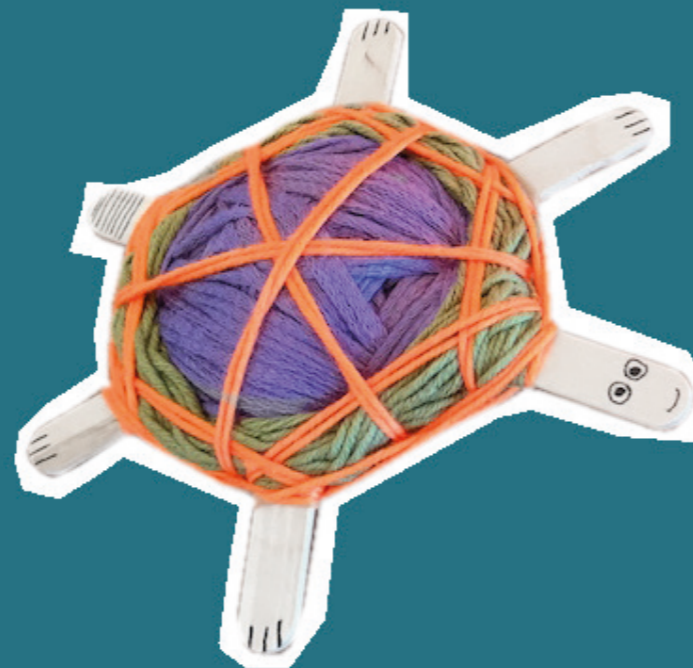
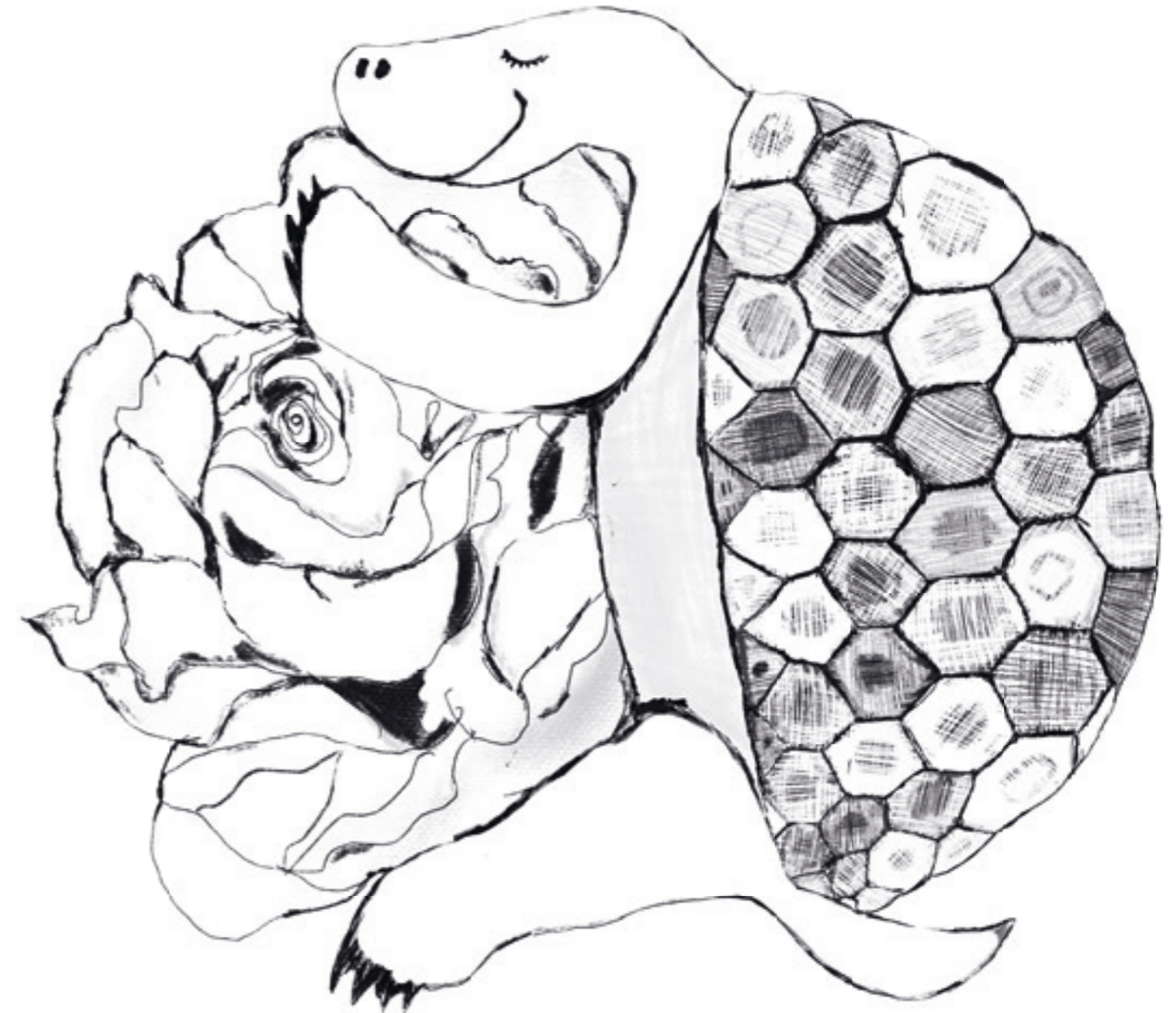
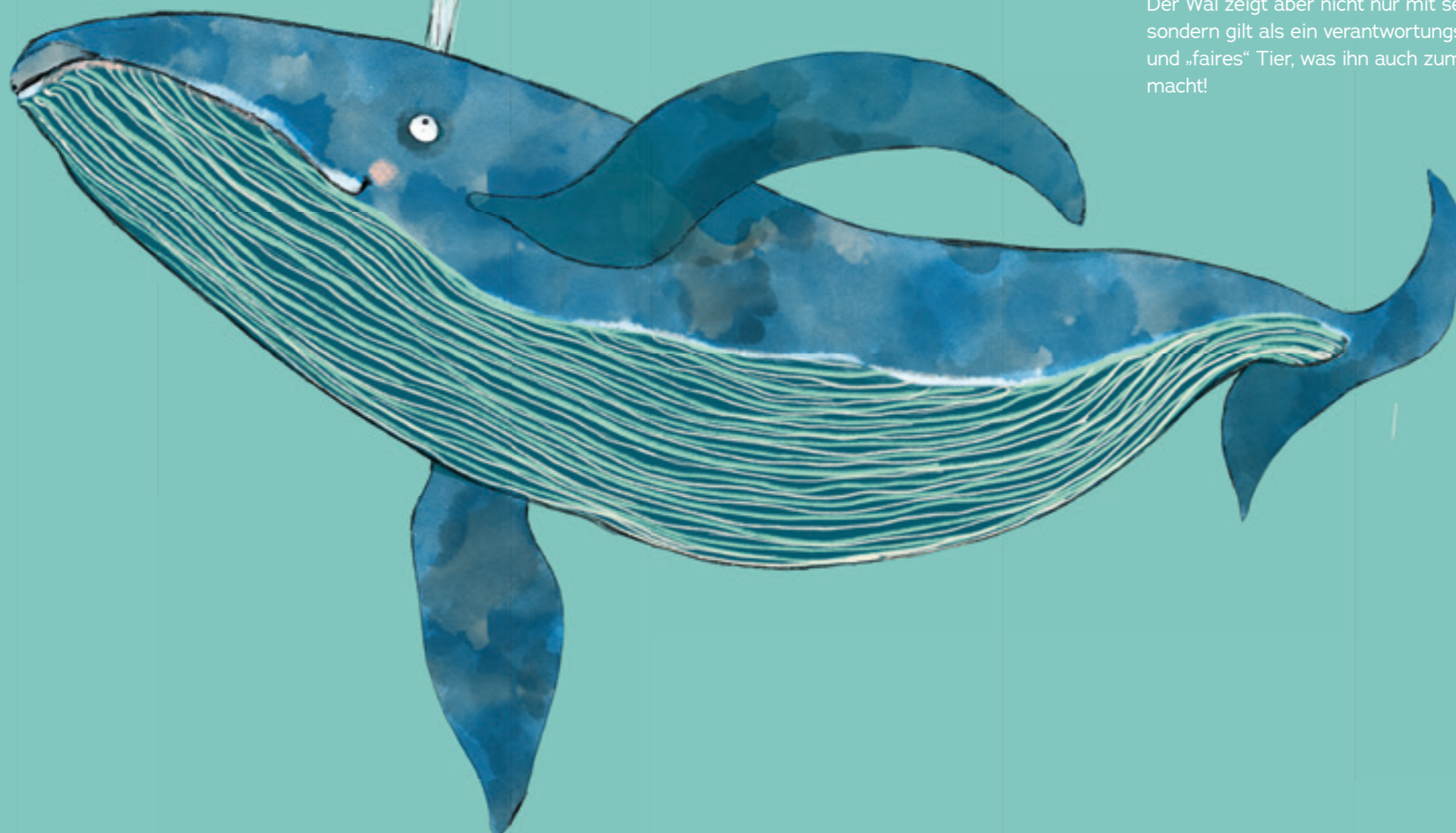


BILD-
ANLEITUNG



5.

DER RIESIGE WAL UND DAS LEBENS- ELIXIER WASSER



5.1. WALE IN DER ARKTIS

In einer Welt, in der schon jeder Berg bestiegen und jede erdenkliche Ecke der Welt betreten wurde, übt die noch zum Großteil unerforschte Wasserwelt eine unglaubliche Anziehungskraft auf uns aus.

Der Wal zeigt aber nicht nur mit seinem Körper Größe, sondern gilt als ein verantwortungsbewusstes, loyales und „faires“ Tier, was ihn auch zum Teamsportvorbild macht!

Man kann es zwar kaum glauben, aber im Nordpolarmeer, in der Arktis, fühlen sich viele Tiere wohl. Darunter auch viele Walarten. Das liegt vor allem daran, dass ihre Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpervolumen sehr gering ist und sie dadurch besser durch Wärmeverlust geschützt sind. Zu fressen finden Wale dort auch genug, da sie sich vor allem von Plankton, Krill und Fischen ernähren.

DIE EISSCHOLLE

SCHWERPUNKT Geschicklichkeit **MATERIALIEN** Teppich
RÄUMLICHKEITEN Turnsaal **DAUER** 15 – 10 Minuten



- Alle Kinder stehen auf dem Teppich.
- Ziel des Spieles ist es, die Eisscholle (den Teppich) zu wenden, ohne dass die Kinder die Eisscholle verlassen – somit darf niemand bei der Wendung den Boden berühren.

SPIELVARIANTE

- Es werden zwei Teams mit gleich vielen Kindern gebildet. Welches Team kann die Aufgabe schneller erfüllen? Die Kinder dürfen dabei nicht reden.



SCHWERPUNKT
Schnelligkeit, Kraft, Geschicklichkeit

MATERIALIEN
Zwei Weichbodenmatten

RÄUMLICHKEITEN
Turnsaal

DAUER
15 Minuten

SCHWIMMDUELL DER WALE

- Zwei gleichstarke Mannschaften müssen im Schwimmduell der Wale versuchen, eine Weichbodenmatte (mit glatter Seite nach unten) schnellstmöglich auf die andere Hallenseite zu befördern.
- Dabei nimmt das Team gleichzeitig oder versetzt Anlauf und springt auf die Matte, damit sich diese nach vorne bewegt.
- Wer zuerst am Ende der Halle angekommen ist, hat gewonnen.

SPIELVARIANTEN

- Es laufen die Mitglieder einer Mannschaft einzeln auf die Matte, beim Zurücklaufen zu den Teamkolleg*innen muss abgeklatscht werden, erst dann darf der*die Nächste starten.
- Unterschiedliche Startpositionen vor dem Startsignal (bspw. liegend, sitzend usw.).



WAL-BALL

SCHWERPUNKT
Schnelligkeit

MATERIALIEN
Tennisbälle

RÄUMLICHKEITEN
Turnsaal

DAUER
10 Minuten

- Jede Mannschaft erhält eine Spielhälfte.
- Bei mehreren Gruppen sind mehrere Mannschaften zu bilden.
- Jede Gruppe erhält eine gleiche Anzahl an Tennisbälle.
- Die Mannschaften müssen versuchen, die Tennisbälle im gegnerischen Feld zu platzieren.
- Bei Abpfiff dürfen keine Bälle mehr geworfen werden.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die bei Abpfiff des Spiels in diesem Augenblick die wenigsten Bälle im Feld liegen hat.



DER WALSCHWANZ

SCHWERPUNKT Geschwindigkeit

MATERIALIEN Tücher

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Es werden Mannschaften gebildet, die einen Wal verkörpern.
- Jede Mannschaft stellt sich in einer Reihe auf und fasst sich an die Hüften.
- Dem letzten Kind in der Reihe wird ein Tuch in den Hosenbund gesteckt, welches den Walschwanz repräsentiert.
- Jede Mannschaft muss versuchen, der gegnerischen Mannschaft den Walschwanz abzunehmen, dabei darf die Menschenkette beim Jagen der gegnerischen Mannschaft nicht auseinanderbrechen.
- Den Walschwanz erobern darf nur der Kopf des Wales, somit die vorderste Person.
- Ein Wal ohne Walschwanz scheidet aus, der Wal mit Schwanz, welcher am Schluss übrig bleibt hat gewonnen.

SPIELVARIANTEN

- Ein Wal ohne Walschwanz kann weiterhin versuchen einen Walschwanz der gegnerischen Mannschaft zu erobern.



WELLENGANG

- Auch Wale surfen gerne und das am liebsten bei sich in der Arktis auf einer großen Welle! Doch nicht jeder Wal mag die großen Wellen, natürlich gibt es auch kleinere oder auch deutlich größere - jeder findet eine für sich!

- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig um eine Turnmatte und greifen sie an den Schlaufen, oder auch von unten an der Matte an.

- Ein freiwilliger Surfer stellt sich mittig und stabil auf die Matte. Auf drei wird diese von den um die Matte stehenden Kindern gehoben.

- Der Surfer muss nun versuchen auf der "Welle zu reiten", während er von den Kindern von einer auf die andere Hallenseite getragen wird.

SPIELVARIANTEN

- Statt durch die Halle zu laufen, bleiben die Kinder stehen und erzeugen durch leichte Auf- und Abbewegungen größere Wellen und fordern so den Surfer noch mehr heraus.



5.2. WASSER- DAS FLÜSSIGE GOLD

Ein Leben ohne Wasser ist nicht vorstellbar. Die Erde besteht zu drei Viertel aus Wasser, der Mensch zu zwei Dritteln. Auch andere Lebewesen wie Pflanzen und Tiere sind davon abhängig. Unsere täglichen Abläufe sind davon bestimmt, weil das Wasser uns ständig begleitet. Wir brauchen es zum Trinken, Baden, Waschen oder Zähneputzen.



WIR MÖGEN ES EISIG - SELBSTGEMACHTES WASSEREIS

PERSONEN 4 **RÄUMLICHKEITEN** Gruppenraum, Gefrierfach

DAUER 30 Minuten + einfrieren

ZUTATEN

- 150 g Brombeeren
- 150 g Himbeeren
- 50 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 2 Teelöffel Zitronen- oder Limettensaft

VORBEREITUNG

- Alle Zutaten besorgen
- Stabmixer
- Eisformen

ZUBEREITUNG:

- Zuerst werden die Beeren gewaschen und in eine Schüssel gegeben.
- Dann wird 300 ml Wasser, 50 g Zucker und zwei Teelöffel Zitronensaft hinzugegeben.
- Folgend werden die Zutaten mit einem Stabmixer püriert.
- Danach wird die Masse in die Eisformen gefüllt und für mindestens 4 Stunden in das Gefrierfach gegeben.
- Spätestens am nächsten Tag kann die eisige Erfrischung genossen werden.



EISKALT UND ERFRISCHEND - EISTEE

PERSONEN 8 **RÄUMLICHKEITEN** Gruppenraum

DAUER 30 Minuten

ZUTATEN

- 1 Zitrone
- 1 Liter Wasser
- 1 Bund frische Minze

VORBEREITUNG

- Alle Zutaten besorgen

ZUBEREITUNG:

- Zuerst wird die Minze gewaschen und die Blätter von den Stängeln gezupft.
- Danach werden die Minzeblätter in einen Topf gelegt und mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen – mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Zum Schluss werden die Zitronen in Scheiben geschnitten und dazugegeben, wenn das Wasser nicht mehr so heiß ist.
- Abkühlen lassen, in ein Glas einschenken und fertig ist dein erfrischendes Getränk.

HINWEIS

Zitronen nicht in zu heißes Wasser geben, da Vitamin C hitzeempfindlich ist.

5.3. KREATIVWERKSTATT



EIN PAPPTELLER-WAL

MATERIALIEN Pappteller, weißes Papier, Wasserfarben, schwarzer Stift

DAUER 45 Minuten

- Der Pappteller wird in einem ersten Schritt in der Mitte gefaltet.
- Dann wird auf der rechten Seite die Kante ca. 2 cm in Richtung Mitte gefaltet.
- Wenn man die zwei Hälften des Papptellers öffnet, kann man die gerade geknickte Falte nach innen drücken.
- In einem weiteren Schritt zeichnet man die Flossen des Wals auf den Pappteller, welche dann teilweise ausgeschnitten werden.
- Der Teil, welcher übrigbleibt, wird einfach nach außen gebogen.
- Folgend wird am vorderen Teil des Wals das eingeknickte Stück zusammengeklebt.
- Dann werden der Mund und die Augen skizziert.
- Beim Mund wird ein kleiner Einschnitt für die Öffnung vorgenommen.
- Zudem wird an der oberen Kante ein Einschnitt für den Wasserauslauf des Wals eingeschnitten.
- Folgend wird in einem 10 cm langen und 4 cm hohen Papierstück Einschnitte gemacht.
- Dieses Papier wird dann eingerollt und ist das kleine Loch an der oberen Kante gesteckt.
- Zum Schluss kann der Wal mit Farbe angemalt werden.

BILD-ANLEITUNG



DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



ZUR WEBSITE



6.



DIE FLINKEN PINGUINE UND DIE KRÄUTER DER WELT



6.1. PINGUINE IN DER ANTARKTIS

In freier Wildbahn leben Pinguine nur auf der Südhalbkugel der Erde. Sie kommen in der Antarktis und auf den vorgelagerten Inseln vor. Außerdem in Australien, Neuseeland, Chile, Argentinien und Südafrika, sowie auf den Falkland- und den Galapagos-Inseln.

Pinguine leben hauptsächlich im Wasser und bevorzugen kalte Meeresströme. Deshalb leben sie an der Küste der Länder oder Inseln, die sie bewohnen. Nur zum Brüten oder bei schweren Stürmen gehen sie an Land. Allerdings wandern Pinguine auch gelegentlich weit ins Landesinnere. Manche Arten legen dort sogar ihre Eier ab.

Langschwanzpinguine haben die größten Populationen auf dem antarktischen Kontinent. Sie leben vor allem an den Küsten der Antarktischen Halbinsel.

Kaiserpinguine findet man ausschließlich auf dem Kontinent Antarktika, sehr weit südlich.

Adeliepinguine und Kaiserpinguine sind die einzigen Arten, die sich innerhalb des antarktischen Kontinents aufhalten. Nur diese zwei Arten kann man so weit südlich sehen. Am Südpol leben übrigens keine Pinguine, auch wenn das so immer wieder geschrieben wird. Pinguine brauchen das Meer als Lebensraum und der Südpol ist davon einfach zu weit entfernt.

ZAHLENSPIEL FÜR SCHNELLE PINGUINE

SCHWERPUNKT Kognition und Bewegung (Life-Kinetik) und Schnelligkeit

MATERIALIEN Zahlenblätter mit den Nummern 1-4

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

Diese Übung kann beim Eislaufen aber auch im Pinguin-Watschelschritt ausgeführt werden.

- Ein viereckiges Spielfeld wird abgesteckt (wenn möglich ein ganzes Feld).
 - Die Ecken werden mit den Zahlen von eins bis vier markiert.
 - Die Kinder watscheln im Pinguinschritt frei im Raum in einem Mittelkreis herum.
 - Sobald die Betreuungsperson pfeift und mit den Fingern eine Zahl zwischen eins und vier zeigt, watscheln die Kinder so rasch wie möglich zu dieser Ecke.
 - In der nächsten Spielrunde darf der Gewinner die nächste Zahl ausrufen.
- SPIELVARIANTE**
- Eine Doppelzahl ausrufen. Beispielweise 12. Nun muss zuerst Ecke eins und dann Ecke zwei gewatschelt werden, bevor wieder zurück in den Mittelkreis gewatschelt werden darf (ergänzen durch 124 oder 1234 = eine ganze Runde drehen).
 - Ein Weg führt durch einen Slalom. Beispielsweise Ecke drei kann nur durch den Slalom angefahren werden (Rückweg neben Slalom).



SCHWERPUNKT Ausdauer, Mannschaftsspiel

MATERIALIEN

keine

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 – 20 Minuten

PINGUINE MANNSCHAFTSSPIEL

- Gruppen ab vier Kinder können sich bei diesem lustigen Fangspiel vergnügen.
- Ein Kind wird zum*zur Fänger*in bestimmt, alle anderen sind Pinguine.
- Wenn mehr als zehn Kinder mitmachen wollen, sollten auch mehr Fänger*innen im Einsatz sein. Als Faustregel gilt, dass etwa auf zehn Pinguine ein*e Fänger*in kommt.
- Sobald der*die Spielleiter*in den ersten Einsatz gibt, laufen erst einmal die Pinguine so schnell wie möglich weg, kurz darauf folgt das zweite Signal, das den Fängern*innen signalisiert, dass sie starten dürfen.
- Sie müssen nun versuchen, so schnell wie möglich einen Pinguin zu erwischen.
- Wenn ein andere*r Teilnehmer*in bemerkt, dass ihm ein*e Fänger*in schon dicht auf den Fersen ist, bleibt er*sie einfach stehen und steckt den Kopf zwischen die Beine, dann darf er*sie nicht mehr gefangen werden.
- Sobald ein*e Fänger*in einen Pinguin erwischt, tauschen beide die Rollen und der Pinguin ist nun der*die Fänger*in.



DURCH DEN REIFEN

SCHWERPUNKT Kooperation und Geschicklichkeit

MATERIALIEN

Hula-Hoop-Reifen

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen.
 - Zwischen zwei Kinder des Kreises wird ein Reifen eingehängt.
 - Das Ziel des Spiels ist es, dass sich alle Kinder so schnell wie möglich durch den Reifen bewegen.
 - Wie sie es machen, ist ihnen selbst überlassen, jedoch dürfen sich die Hände der Spielenden zu keinem Zeitpunkt loslassen.
 - Wie viele Runden schafft die Gruppe in drei Minuten?
- SPIELVARIANTEN**
- Wie lange brauchen die Kinder für eine Runde?
 - Alle Kinder schließen beim Spiel die Augen.

FLASCHENSPIEL FÜR FLINKE PINGUINE

- Hier treten zwei gleich große Mannschaften als Gegner an.
- Jede von ihnen erhält einen Ball und eine Kunststoffflasche.
- Beide Flaschen werden mit Wasser gefüllt. Die Flaschen werden in einer Entfernung von etwa 6 Metern zu den Mannschaften aufgestellt.
- Die Aufgabe besteht nun darin, diese Flasche mit dem Ball umzuwerfen.
- Nun darf der Werfer des Teams, dessen Flasche umfiel, zur Flasche laufen, diese aufmachen und das darin enthaltene Wasser ausleeren.
- Dies darf er so lange machen, bis der Werfer der anderen Mannschaft einmal zu seiner Flasche gerannt ist, diese umkreist hat und wieder bei seinem Team ankommt.
- Dann muss auch der Werfer, der die Flasche entleeren durfte, wieder zurück zu seinem Team.
- Diese Prozedur wiederholt sich so lange, bis eine der beiden Flaschen vollständig geleert ist.
- Die schnellere Mannschaft gewinnt.

SCHWERPUNKT Ausdauer, Mannschaftsspiel

MATERIALIEN

Plastikflasche, Ball

RÄUMLICHKEITEN

Sportplatz, Natur

DAUER 10 – 20 Minuten



6.2. KRÄUTER UND IHR GESCHMACK

Seit Menschengedenken spielen Kräuter eine bedeutende Rolle in unserem Alltag – zum Verfeinern von Speisen und Getränken, aber auch als Heilpflanzen gegen unterschiedlichste Beschwerden.

Jede Region der Welt kennt ihre eigenen typischen Kräuter und je nach Mischung schmeckt deine Tomatensuppe das eine Mal klassisch italienisch, dann wieder nach einem Hauch Indien.

Sei also mutig und experimentiere mit der Vielzahl von Kräutern. Und du wirst feststellen, dass der Griff ins Kräuterregal dir erlaubt, die Verwendung von Salz als Geschmacksverstärker zu reduzieren.



KRÄUTERTOPFEN

PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche, Gruppenraum

DAUER 1,5 Stunden

ZUTATEN

- 2 Packungen Topfen 250 g
- 1 Naturjogurt 150 g
- Olivenöl
- Salz
- Brot
- Rührschüssel, Schneebesen, Messer, Mörser, Schalen, Teller

AUSFÜHRUNG

EINSTIEG:

- **Welche Kräuter gehören zu welchem Namensschild?**

Die Kinder versuchen über Optik und Geruch die zusammengehörigen frischen und getrockneten Kräuter zu erkennen und das richtige Namensschild zuzuordnen.

- Hygieneregeln und Regeln für den Umgang mit Messern besprechen.
- Arbeitsaufträge verteilen.

VORBEREITUNG

- Zutaten besorgen
- Einstieg vorbereiten: Kräuter auf Teller anrichten, Kärtchen mit Namen der Kräuter vorbereiten
- Wasserkrüge bereitstellen

ZUBEREITUNG

KRÄUTERTOPFEN-BROT MIT KRÄUTERWASSER

- Frische Kräuter waschen.
- Für das Kräuterwasser: Krüge mit Leitungswasser füllen und frische Kräuter zugeben (z. B. 2-3 Blätter Basilikum), ziehen lassen.
- Restliche frische Kräuter klein schneiden und in Schüsseln zum Bestreuen der Topfenbrote bereitstellen.
- Topfen und Naturjoghurt in eine Rührschüssel geben und vermengen.
- 1 Esslöffel Öl + 1/2 Esslöffel Salz zugeben und gut durchrühren.
- 2 Esslöffel getrocknete Kräuter untermischen (eventuell: trockene Kräuter vorher im Mörser zerreiben).
- Brot in Scheiben schneiden und mit dem Topfenaufstrich bestreichen und genießen.
- Abwaschen und aufräumen.



UM DIE WETTE STAMPFEN - BASILIKUMPESTO

PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche bzw. Gruppenraum mit Kochplatte und 3 Mörser **DAUER** ca. 1 – 1 1/4 Stunde

ZUTATEN

- 3 EL Pinienkerne
- 3 Bund frischer Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 60 g Parmesan
- 30 g Pecorino
- 60 ml mildes Olivenöl
- 1 kg Spaghetti
- Salz
- Küchenrolle

VORBEREITUNG

- Zutaten sowie 3 Mörser besorgen

UMSETZUNG

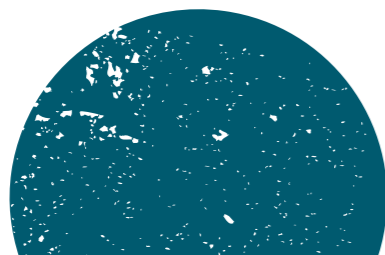
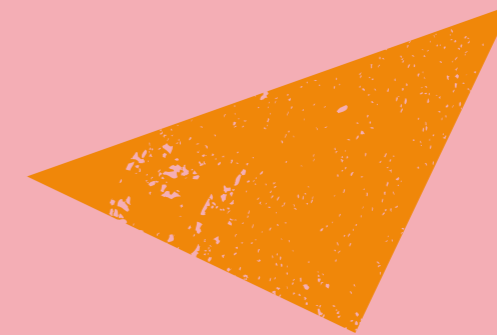
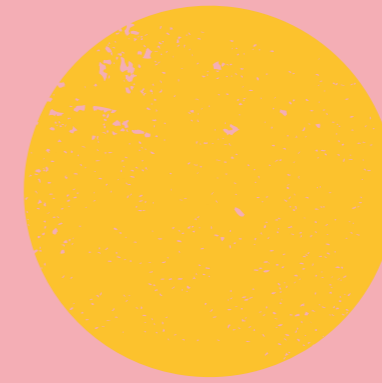
HINFÜHRUNG

- **Mörser präsentieren – Fragen:**
Wer kennt dieses Küchengerät?
Wozu wird es verwendet?
Hinweis: Pesto kommt vom pestare und bedeutet „zerstoßen, zerstampfen“.
- 3 Gruppen bilden, Zutaten (außer Spaghetti) gleichmäßig auf 3 Gruppen aufteilen.
- Weiteren Ablauf sowie Hygieneregeln besprechen.

ZUBEREITUNG

Anmerkung: Jede Gruppe bereit einen Mörser voll Pesto zu

- Basilikumblätter abzupfen, nicht waschen, sondern vorsichtig mit Küchenrolle abreiben.
- Knoblauchzehe grob hacken.
- Parmesan und Pecorino grob reiben.
- Zuerst die Pinienkerne mit dem Knoblauch und einer Prise Salz zerreiben.
- Nach und nach die Basilikumblätter zugeben und weiter zerdrücken.
- Dann Parmesan und Pecorino zugeben und gut verrühren.
- Nun das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine sämige Paste entsteht.
- Parallel zur Zubereitung des Pestos einen großen Topf Wasser aufstellen.
- Salz zugeben und Spaghetti kochen.
- Guten Appetit!



6.3. KREATIVWERKSTATT



PINGUIN MIT KRESSEHAAR

MATERIALIEN

- Klopapierrolle
- Schwarzes Papier (oder schwarze Farbe)
- Oranges Papier (es eignet sich auch dünnes Tonpapier)
- Schere
- Kleber
- Wackelaugen-Aufkleber
- Kleine Plastiksackerl
- Watte oder Erde
- Kressesamen
- Wasser

DAUER 30 Minuten

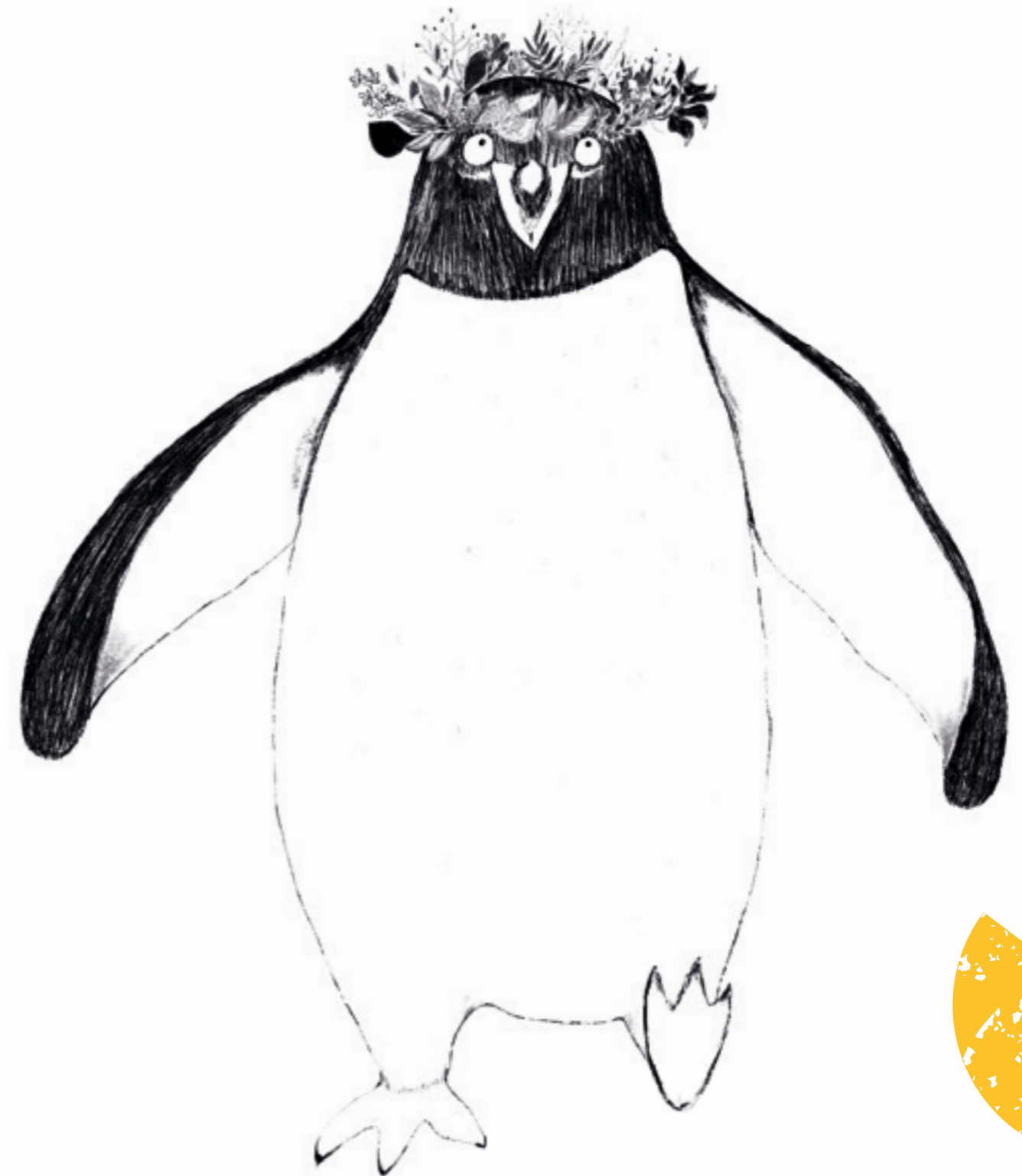
- Zuerst schneidet man einen schwarzen Papierstreifen in der gleichen Breite wie die der Rolle aus. Er muss lang genug sein, um die Papierrolle einzuwickeln. Alternativ kann man sie auch schwarz anmalen.
- Dann schneidet man eine halb ovale Form aus weißem Papier und zwei Flügel aus schwarzem Papier aus. Außerdem eine Schnabelform und zwei Füße aus orangefarbenem Papier.
- Jetzt schneidet man ein Stück von dem Plastiksack aus – dies klebt man am oberen Rand an und faltet es nach innen – darin wird die Kresse angebaut.
- Nun wird das schwarze Papier rund um die Papierrolle und über den Ausschnitt das Plastik geklebt.
- Dann wird das weiße Papier und die zwei Wackelaugen-Aufkleber angebracht.
- Schnabel aufkleben und die Beine auf die Innenseite der Papierrolle festkleben.
- Zu guter Letzt die Flügel aufkleben. Und dann alles gut trocknen lassen!
- Dann das nach innen gestülpte Plastik mit Watte oder Erde füllen und die Kressesamen aufstreuen.
- Die nächsten Tage muss die Kresse fleißig feucht gehalten werden, damit in wenigen Tagen die Kresse wachsen kann.
- Tada, der Pinguin mit Kressehaar!



DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



ZUR WEBSITE



7.



SCHLAU WIE EIN AFFE UND DER BELIEBTE REIS



7.1. AFFEN IN ASIEN

Die Affen sind nicht nur wegen ihres menschenähnlichen Verhaltens so faszinierende Tiere, sondern auch weil man den Kindern wie den Affen auch Impulsivität und Neugier nachsagt.

Das sind auch wichtige und helfende Eigenschaften im Sport, doch muss man sie erst richtig anwenden. Denn gepaart mit Fairness und Rücksicht kann das ein großer Spaß werden!

Die Affen Asiens leben in Tieflandregenwäldern und in den Sümpfen des Flachlands. Dort sind sie vor allem auf den Bäumen unterwegs und auf der Suche nach Nahrung wie Früchten, Rinden, Blättern und Insekten. In einem der Lebensräume, dem Regenwald, herrscht

Tageszeitenklima. Das bedeutet, dass die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht größer sind als die der jeweiligen Jahreszeiten. Im Lebensraum Regenwald, das verrät schon der Name, regnet es viel. Dann verstecken sich die Affen unter großen Blättern, um sich zu schützen. Der größte Feind des Menschenaffen sind wir Menschen, die den natürlichen Lebensraum der Tiere nach und nach zerstören.

AFFENKÄFFIG



SCHWERPUNKT Kampf, Grenzen, Fairness, Rücksicht, Empathie

MATERIALIEN Markierungen

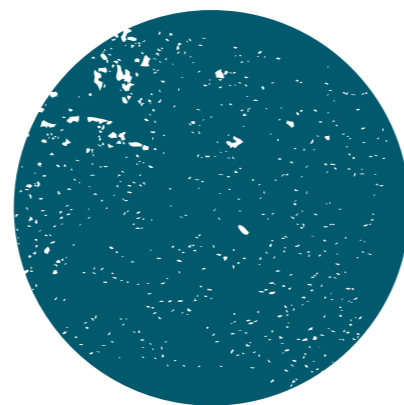
RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 20 Minuten

- Im Affengehege ist wieder großes Theater: Wer schafft es, im Käfig zu bleiben?
- In einem Kreis von etwa 3 m Durchmesser befinden sich 4 – 10 Kinder.
- Jedes Kind versucht die anderen aus dem Kreis hinauszudrängen.
- Schafft es ein Kind jemanden hinauszudrängen, so wendet er*sie sich einem neuen Gegner zu.
- Er*sie kann auch ein kämpfendes Paar überraschen und beide hinausschieben.
- Es ist also beim Kampf stets Aufmerksamkeit geboten.
- Wer den Boden außerhalb des Kreises berührt, scheidet aus.
- Wichtig bei diesem Spiel sind Fairness und Rücksicht.

SPIELVARIANTE

- Auch als Mannschaftskampf ist diese Form reizvoll. Die durch Spielbänder gekennzeichneten Mannschaften drängen sich gegenseitig hinaus. Sieger ist die Mannschaft, die zuletzt noch Spieler im Kreis hat.
- Auf Wanderungen kann dieses Spiel im Gelände angepasst werden, indem statt des Kreises eine kleine Mulde oder ein Berg benutzt wird. **Das Spiel führt zu regelrechten Ringkämpfen, deshalb sind die Bodenverhältnisse zu beachten. Mögliche Unfallquellen sind vorher zu beseitigen.**



AFFENTHEATER (GORDISCHER KNOTEN)



SCHWERPUNKT Kooperation, Geduld

MATERIALIEN keine **RÄUMLICHKEITEN** Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 Minuten

- Die Affen haben mal wieder miteinander gezankt und haben sich dabei ziemlich verknotet. Werden sie es schaffen, wieder auseinanderzukommen?
- Dieses Spiel baut Berührungsängste ab und kann ohne jede Vorbereitung überall gespielt werden: Aus einem Stehkreis heraus gehen alle Kinder mit hochgestreckten Armen in die Mitte.
- Dort sucht sich jede Hand eine andere und fasst sie an.
- Ohne die Hände loszulassen soll aus diesem "Knoten" nun nach und nach wieder ein Kreis werden. Meistens gelingt dies auch nach einiger Zeit.
- Wichtig ist es, die Kinder darauf hinzuweisen, dass man aufeinander achtet und niemand zu sehr eingeeengt wird.

SPIELVARIANTE

- Stehvarianten ändern - bspw. rückwärts.
- Mit verbundenen Augen und bei Bedarf mit einem*einer Helfer*in.



AUSGEBÜXT

- Wieder einmal sind Affen in der Nacht aus dem Gehege in die Stadt ausgebüxt. Die Affenfreunde machen sich auf die Suche, doch finden sie die ausgebüxten Affen?
- Die Kinder gehen mit verbundenen Augen vorsichtig durch den Raum.
- Immer wenn sie auf ein Hindernis oder auf eine andere Mitspieler*innen treffen, wechseln sie die Richtung.
- Auf ein Signal der Spielleitung oder bei Musikstopp erstarren sie auf ihrem Platz und in ihrer Haltung.
- Die Spielleitung gibt dann einer Person durch Berührung ein Zeichen, woraufhin sich dieses Kind auf den Boden hockt, mit einem großen Tuch zugedeckt wird und im weiteren Verlauf darunter schweigend verharrt.
- Mittels eines weiteren Signals erfahren die anderen Gruppenmitglieder, dass sie die Augen wieder öffnen können. Ihre Blickrichtung dürfen sie allerdings nicht mehr verändern, d.h. sie müssen weiterhin in den zuletzt eingenommenen Positionen verharren.
- Aufgabe der Gruppe ist es nun, sich auszutauschen und herauszufinden, wer unter dem Tuch verschwunden ist, und im Chor den Namen der Personen zu rufen, die zugedeckt wurde.
- Daraufhin gibt sich diese zu erkennen und es kann eine weitere Runde gestartet werden.

SCHWERPUNKT
Körpergefühl, Ruhe,
Gedächtnis

MATERIALIEN
Augenbinden oder Tücher

RÄUMLICHKEITEN
Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 30 Minuten

MERKMEISTER



SCHWERPUNKT Gedächtnis

MATERIALIEN Memory Spiel

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 15 Minuten

- Affen sind nicht nur körperlich auf Zack, sondern haben ein super Gedächtnis. Deshalb fordert eine Affengruppe die andere zum Merkmeister Spiel heraus!
- Für dieses Spiel wird ein Startpunkt für beide Gruppen markiert, an sich die jeweiligen Teams hintereinander aufstellen können.
- Auf der anderen Hallenseite baut man im besten Fall zwei gleiche Memory Spiele auf oder teilt eines gleichmäßig auf die beiden Teams auf.
- Es wird ein Startsignal gegeben und die beiden ersten Kinder der Teams laufen in Richtung Memory Spiel, um ein Kartenpaar zu finden. Hierfür haben sie jedoch nur einen Versuch!
- Finden sie kein Paar, müssen sie zurück zum Team laufen und das nächste Kind der Reihe abklatschen, um es zum Memory Spiel zu schicken. Das Siegerteam ist das, welches das Memory Spiel als erstes gelöst hat.

SPIELVARIANTE

- Für dieses Staffelspiel eignen sich viele Spiele, wie zum Beispiel auch ein einfacher Würfel (Zurücklaufen beim Würfeln einer bestimmten Zahl), 4-Gewinnt usw.



7.2. JEDEM SEIN KÖRNCHEN REIS

Als Reis bezeichnet man die Getreidekörner bestimmter Pflanzenarten. Angebaut wird dieser weltweit und es gibt mehrere verschiedene Sorten.

Vor allem in Asien ist er als Grundnahrungsmittel bekannt. Zusätzlich ist er ein großer und wichtiger Teil der Nahrungsgrundlage der gesamten Weltbevölkerung. Reis gilt nämlich als gesundes Lebensmittel, das lange satt macht und kalorienarm ist.

Anleitung
zum Rollen:
[www.youtube.com/
watch?v=
DcpvqaLbcr4](https://www.youtube.com/watch?v=DcpvqaLbcr4).

WIR ROLLEN UM DIE WELT - SUSHI



PERSONEN 4 **RÄUMLICHKEITEN** Gruppenraum/Küche **DAUER** 1 Stunde

ZUTATEN

- 125 g Sushi-Reis
- 2 1/2 Esslöffel Reissessig
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Karotten (ca. 200 g)
- 1 Gurke (ca. 250 g)
- 1 kleine rote Paprika (ca. 150 g)
- 2 Teelöffel Wasabi-Paste (optional)
- 2 Blätter Nori-Alge
- Sojasauce

ZUBEREITUNG:

- Für Sushi-Röllchen zuerst den Reis in einem Sieb abspülen bis das Wasser das durchrinnt klar ist. Dann den Reis für 20 Minuten zum Abtropfen zur Seite legen.
- Der Reis wird mit etwa 250 ml Wasser in einem Topf etwa 15 Minuten gekocht und weitere 10 Minuten im Topf stehen gelassen.
- In einem Glas wird 2 EL Reissessig, Honig und Salz verrührt. Den Reis gibt man dann in eine Schüssel, damit er schneller abkühlt.
- Mit der Essigmischung übergossen und verrührt.
- Die Schüssel wird eine weitere halbe Stunde zum Abkühlen stehen gelassen.
- Während man auf den Reis wartet, werden die Gurke und die Karotten gründlich gewaschen und abgetrocknet. Das Gemüse muss jetzt in Längsstreifen geschnitten werden, davor sollten die Kerne mit einem Löffel herausgeschabt werden.
- Dann wird die Masse gerollt und die Sushi-Röllchen werden gemeinsam verzehrt.

ASIATISCHE REISPFANNE



PERSONEN 8 **RÄUMLICHKEITEN** Küche **DAUER** 45 Minuten

ZUTATEN

- 3 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 160 g Sojasprossen
- Sojasoße nach Belieben

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten mit den Kindern vorbereiten – Verteilung von Aufgaben.
- Der Reis wird nach Anleitung gekocht.
- Nun wird das Gemüse geputzt und in feine Streifen geschnitten.
- Dann wird das Gemüse in heißem Öl anbraten.
- Zum Schluss wird die Soße mit dem Reis vermengt oder einzeln serviert. Je nach Geschmack kann man mit Sojasoße nachwürzen.

WIR KNETEN UNS ETWAS LECKERES - VEGANES NAAN BROT

PERSONEN 4 **RÄUMLICHKEITEN** Küche **DAUER** 1 Stunde

ZUTATEN

- 120 ml warmes Wasser
- 3 1/2 g Trockenhefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Olivenöl + etwas mehr zum Braten
- 60 g Soja-Joghurt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 300 g Weizen- oder Dinkelmehl

ZUBEREITUNG:

- Zuerst wird das lauwarme Wasser, die Hefe und der Zucker in einer großen Schüssel verrührt und dann etwa 10 Minuten zur Seite gestellt.
- Das Olivenöl, das Soja-Joghurt, das Salz und das Mehl gibst du nun hinzu.
- Dann wird die Masse auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche gegeben und mit den Händen 5-10 Minuten geknetet bis ein glatter weicher Teig entsteht.
- Den Teig in eine leicht eingefettete Schüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Der Teig muss ungefähr 1 Stunde ruhen.

VEGANE KNOBLAUCHBUTTER

Für den leckeren Dip wird die zimmerwarme Butter auf einen Teller gelegt. Den fein geschnittenen Knoblauch, Salz, Pfeffer sowie frische Kräuter werden hinzugegeben und mit

- Vegane Knoblauchbutter (zum Servieren, optional): 2 EL vegane Butter zimmerwarm oder Kokosöl, 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt oder gepresst, Salz und Pfeffer nach Geschmack, frische Kräuter nach Belieben.

- Danach wird der Teig in 6 Stücke geteilt.
- Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche wird jedes Stück in eine 0,5 cm dicke ovale oder runde Flade ausgerollt.
- Eine Pfanne muss mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzt werden.
- Dann wird jedes Fladenbrot etwa 2-3 Minuten lang ausgebacken, dann dreht man die Fladen um und bäckt es für weitere 2-3 Minuten goldbraun aus.

einer Gabel gestampft. Nun kann das selbstgemachte vegane Knoblauchbutter und weiteren Kräuter zubereitet werden. Lasst es euch schmecken.

7.3. KREATIVWERKSTATT



AFFE ALS STECKTIER

MATERIALIEN

- Stecktier zum Ausdrucken
- 80 g weißes und farbiges Papier
- Dünne Pappe oder Karton
- Schere
- Kleber
- Buntstifte

DAUER ca. 45 Minuten

VORLAGE findest du auf der Abenteuer Express Website zum Download

- Um den Affen aus Pappe basteln zu können, muss vorab die Bastelvorlage für den Steckaffen „Vorderseite“ und „Rückseite“ ausgedruckt werden.
- Dann kann die ausgedruckte Bastelvorlage von den Kindern angemalt werden.
- Danach wird die „Vorderseite“ auf dünne Pappe oder Karton geklebt und ausgeschnitten.
- Anschließend wird die Rückseite vom Papier ausgeschnitten und auf die ausgeschnittene auf Karton angebrachte „Vorderseite“ geklebt. Überstehende Ränder können abgeschnitten werden.
- Nun werden die Markierungen (gestrichelte Linien) auf den Vorlagen eingeschnitten. Je nach dicke des Kartons muss der Schlitz schmal oder breit sein, damit die restlichen Stücke nun zusammengesteckt werden können.
- Fertig ist der Steckaffe.

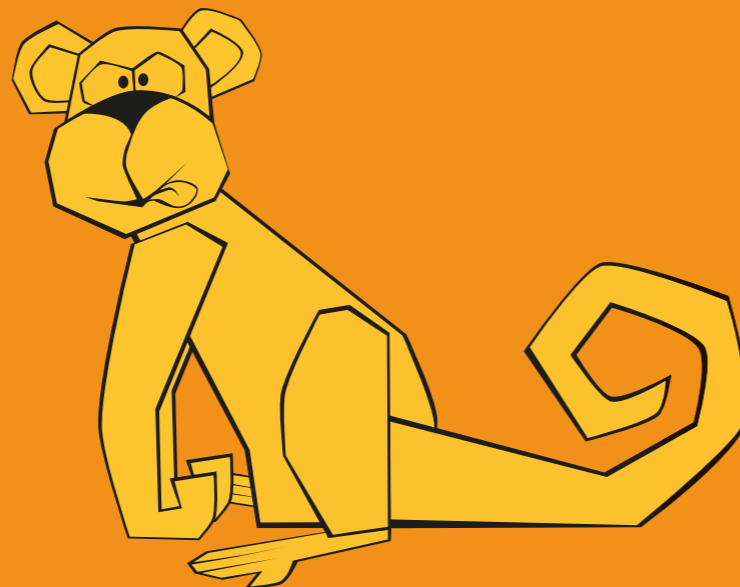


BILD-ANLEITUNG



DIE MALVORLAGE KANNST DU AUF DER ABENTEUER EXPRESS WEBSITE DOWNLOADEN.



ZUR WEBSITE



8.



BOXENDE KÄNGURUS UND DIE EXOTISCHE MANGO



8.1. KÄNGURUS AUS DEM OUTBACK AUSTRALIENS

Kängurus sind die einzigen Großsäuger der Welt, die sich hüpfend fortbewegen. Dafür stellen sie sich ganz elegant auf ihre Zehen. Zeh Nummer vier und fünf tragen dann das gesamte Körpergewicht! Dabei können sie – je nach Art – ganz schön schnell sein: bis zu 55 Stundenkilometer!

Die Männchen prügeln sich regelmäßig. Denn nur der Rudelführer darf sich mit den Weibchen paaren. Mit Boxkämpfen ringen ausgewachsene Känguru-Männchen um ihre Stellung in der Hierarchie. Meist ist das älteste Tier das dominanteren Männchen, die in der Rangordnung unten sind, können sich nur dann fortpflanzen, wenn der Rudelführer mal kurz nicht aufmerksam ist. Beim Kampf mit Artgenossen stützen Kängurus sich auf ihrem Schwanz ab und verpassen ihrem Gegenüber einen kräftigen Tritt mit den Hinterbeinen.

Kängurus leben in Australien und auf den vorgelagerten Inseln wie Tasmanien und Neuguinea. Riesenkängurus mögen am liebsten trockene und heiße Gegenden. Sie leben in Halbwüsten, Steppen und Buschländer.

Die Bennett-Kängurus leben dagegen in den Küstenregionen Ost-Australiens und auf den Bass-Straßen-Inseln. Sie bewohnen Eukalyptus-Wälder, Buschlandschaften und Savannen, die nahe am Wald oder am Busch liegen. Sie kommen auch in Heidelandschaften vor, die in der Nähe der Küste liegen



SEILSPRINGEN

SCHWERPUNKT Koordination, Timing

MATERIALIEN ein langes Seil / Tau (nicht zu dick) ca. 3 m

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER 10 – 30 Minuten (je nach Anzahl von Kindern)

- Zwei Kinder schwingen das Seil, während die anderen Kinder versuchen, darüber zu springen. Bei jüngeren Kindern kann es sinnvoll sein, wenn zunächst zwei Erwachsenen das Seil schwingen.
- Als Einstieg sollten zunächst ein, später zwei Kinder versuchen, so viele Sprünge wie möglich über das große Seil zu schaffen. Das ist gar nicht so leicht, da die Sprungsequenzen ganz anders sind als bei einem kleinen Seil, welches in den eigenen Händen gehalten wird.
- Die Sprünge werden laut mitgezählt. Wer am meisten schafft, hat gewonnen.

SPIELVARIANTEN:

- Später können die Kinder versuchen, durch das schwingende Seil durchzulaufen, ohne es zu berühren. Dieses Spiel verlangt ein gutes Timing und eine hohe Konzentration.



WÄSCHEKLAMMERFANGEN

SCHWERPUNKT Ausdauer, Geschicklichkeit

MATERIALIEN Wäscheklammern

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal

DAUER 10 – 15 Minuten

- Die Kinder klemmen sich eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern irgendwo an ihre Kleider. An den Schuhen dürfen keine Klammern befestigt werden.
- Auf ein Startzeichen hin versuchen sie, die Wäscheklammern der anderen zu rauben.
- Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen und darf dann die eroberten Klammern anstecken.
- Gewonnen hat, wer nach einer vorgegebenen Zeit am meisten Klammern besitzt.

SPIELVARIANTEN:

- Es können auch verschiedenfarbige Wäscheklammern verwendet und den Farben eine Punktzahl zugewiesen werden.
- Die Aufgabe kann umgekehrt werden, indem man seine eigenen Klammern den Gegnern anstecken muss.
- Das Spiel kann in gleicher Weise mit Parteibändern gespielt werden.



REIFENSPIEL „SCHERE-STEIN-PAPIER“

SCHWERPUNKT
Koordination,
Schnelligkeit

MATERIALIEN

Möglichst viele Reifen

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz

DAUER

10 – 15 Minuten

- Möglichst viele Reifen in einer Linie auflegen und 2 Mannschaften bilden, die sich jeweils am anderen Ende der Reifenbahn aufstellen.
- Zwei Gegenspieler*innen springen in den Reifen aufeinander zu (beidbeinig, einbeinig...).
- Sobald sie aufeinandertreffen, spielen sie „Schere-Stein-Papier“. Der*die Gewinner*in darf weiter springen, der Verlierer muss zurück zum Start laufen und den*die nächste*n Mitspieler*in abschlagen, der*die dann wiederum zu springen beginnt.
- Die Mannschaft, die es ganz an das andere Ende der Bahn (Startpunkt der gegnerischen Mannschaft) schafft, erhält einen Punkt.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die nach einer vorgegebenen Zeit am meisten Punkte erzielt hat.

SPIELVARIANTEN

- Reifen sternförmig auflegen und mit 4 Mannschaften spielen.
- Es muss ein „Staffelstab“ (kleiner Ball) auf die andere Seite gebracht werden. Welche Mannschaft bringt mehr Bälle auf die gegnerische Seite?



KÄNGURUKÄMPFE

● Störrischer Bock

Zwei Kinder stehen hintereinander mit gleicher Blickrichtung nach vorne. Der*die Hintere versucht den*die Vordere*n vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Wobei sich der*die Vordere nicht umdrehen darf. Nach jedem Schieberversuch wird die Rolle gewechselt.

● In den Teich ziehen

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Kreis aus Springseil geformt, mit Kreide gemalt oder Reifen). Sie versuchen nun, sich in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuß den Teich berührt, hat verloren.

● Handschlag

Kinder und Schüler*in B stehen sich gegenüber, die Arme nach vorne gestreckt und die Handflächen gegeneinander gelegt. Die Handfläche von A, die sich unterhalb derjenigen von B befindet, versucht auf den Handrücken von B zu schlagen. Trifft A, bekommt er*sie einen Punkt. Schafft es B jedoch seine Hände zurückzuziehen, bekommt er*sie einen Punkt und kommt in die Ausgangsposition von A. Zieht B die Hände zurück, ohne dass A von der Stelle weicht, bekommt A den Punkt.

SCHWERPUNKT
Kräfte messen

MATERIALIEN

Seil, Reifen oder Kreide

RÄUMLICHKEITEN

Turnsaal, Sportplatz, Natur

DAUER

10 Minuten

(pro Übung 3 – 4 Minuten)



8.2. MANGO – FRUCHTIG UND SÜSS

Ursprünglich stammt die Mango ja aus Indien, aber schon im 4. Jahrhundert vor Christi begann sie ihren weltweiten Siegeszug als Kulturpflanze. Nur die Banane ist heute als tropische Obstart weiter verbreitet. Und so wird die Mango auch in den tropischen und subtropischen Gegenden Australiens im großen Stil angebaut.

Mangos wachsen auf hohen, immergrünen Bäumen. Die Früchte der zahlreichen Arten unterscheiden sich aber hinsichtlich Größe, Farbe, Form und Geschmack. Sollte deine Mango noch nicht reif sein, dann kannst du sie bei Zimmertemperatur nachreifen lassen. In den Kühlschränken mag sie aber keinesfalls, da verliert sie ihre Süße dauerhaft. Beim Zerteilen zeigt sich die Mango allerdings etwas widerspenstig, da das Fruchtfleisch fest mit dem Kern verbunden ist.

AB IN DIE FERNE – EXOTISCHER FRUCHTSALAT



PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche bzw. Gruppenraum

DAUER ca. 1 Stunde – 1 ¼ Stunde, eventuell dazwischen Obstsalat ca. 1 Stunde ziehen lassen

ZUTATEN

- 2 – 3 Mangos
- diverses exotisches Obst (z.B. Bananen, Papaya, Kiwi, Granatapfel, Litschi, ...)
- 2 Orangen zum Auspressen
- etwas Agavendicksaft oder Honig

VORBEREITUNG

- Zutaten, sowie Weltkarte oder Globus

HINFÜHRUNG (10 – 15 Minuten):

- **Frage: Welches Obst hatte die weiteste Anreise?** Herkunftsländer laut Obstverpackungen auf der Weltkarte oder dem Globus gemeinsam suchen.

AUSFÜHRUNG (15 – 25 Minuten):

- Orangen pressen.
- Orangensaft in eine große Schüssel geben, 1 – 2 EL Agavendicksaft oder Honig unterrühren.
- Mangos in Würfel zerteilen (siehe <https://youtu.be/AJAx5Scfhk>), in die Schüssel geben.
- Restliches Obst je nach Sorte waschen, zerkleinern, in die Schüssel geben.
- Alles gut durchmischen.
- Eventuell ca. 1 Stunde im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.
- Tisch decken & guten Appetit!



FRISCH & FRUCHTIG – MANGO LASSI

PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche bzw. Gruppenraum **DAUER** ca. 1 Stunde

ZUTATEN

- 4 reife Mangos
- 900 g Griechisches Joghurt
- 300 ml Buttermilch
- Agavendicksaft
- eventuell gemahlene Zimt und Kardamom, gehackte Pistazien oder Minzeblätter

VORBEREITUNG

- Zutaten, Trinkhalme, Stabmixer besorgen

EINFÜHRUNG (10 Minuten):

- **Wie zerteile ich eine Mango?**
- Weiteren Ablauf, Hygieneregeln und Regeln für den Umgang mit Messern besprechen.

ZUBEREITUNG

- Trinkgläser in den Kühlschrank zum Abkühlen stellen.
- Mangos zerteilen und Joghurt und Buttermilch zugeben, mit Stabmixer pürieren.
- Etwas kaltes Wasser untermischen, bis die Konsistenz passt – ziemlich dickflüssig, aber mit einem Trinkhalm trinkbar.
- Mit Agavendicksaft, sowie eventuell gemahlene Zimt und Kardamom abschmecken.
- In die gekühlten Gläser einschenken.
- Mit gehackten Pistazien oder Minzeblätter garnieren.
- Abwaschen und Aufräumen.

8.3. KREATIVWERKSTATT



KÄNGURU- MASKEN BASTELN

MATERIALIEN Vorlage Känguru-Maske, Gummiband, Schere, Farben

DAUER 30 Minuten

VORLAGE findest du auf der Abenteuer Express Website zum Download

AUSFÜHRUNG

- Vorlage mit Umrisse auf einem stärkeren Papier ausdrucken.
- Die Vorlage ausschneiden und anmalen.
- An den Seiten der Maske kleine Löcher machen und ein Gummiband befestigen, damit die Maske getragen werden kann.
- Fertig ist die Känguru-Maske.



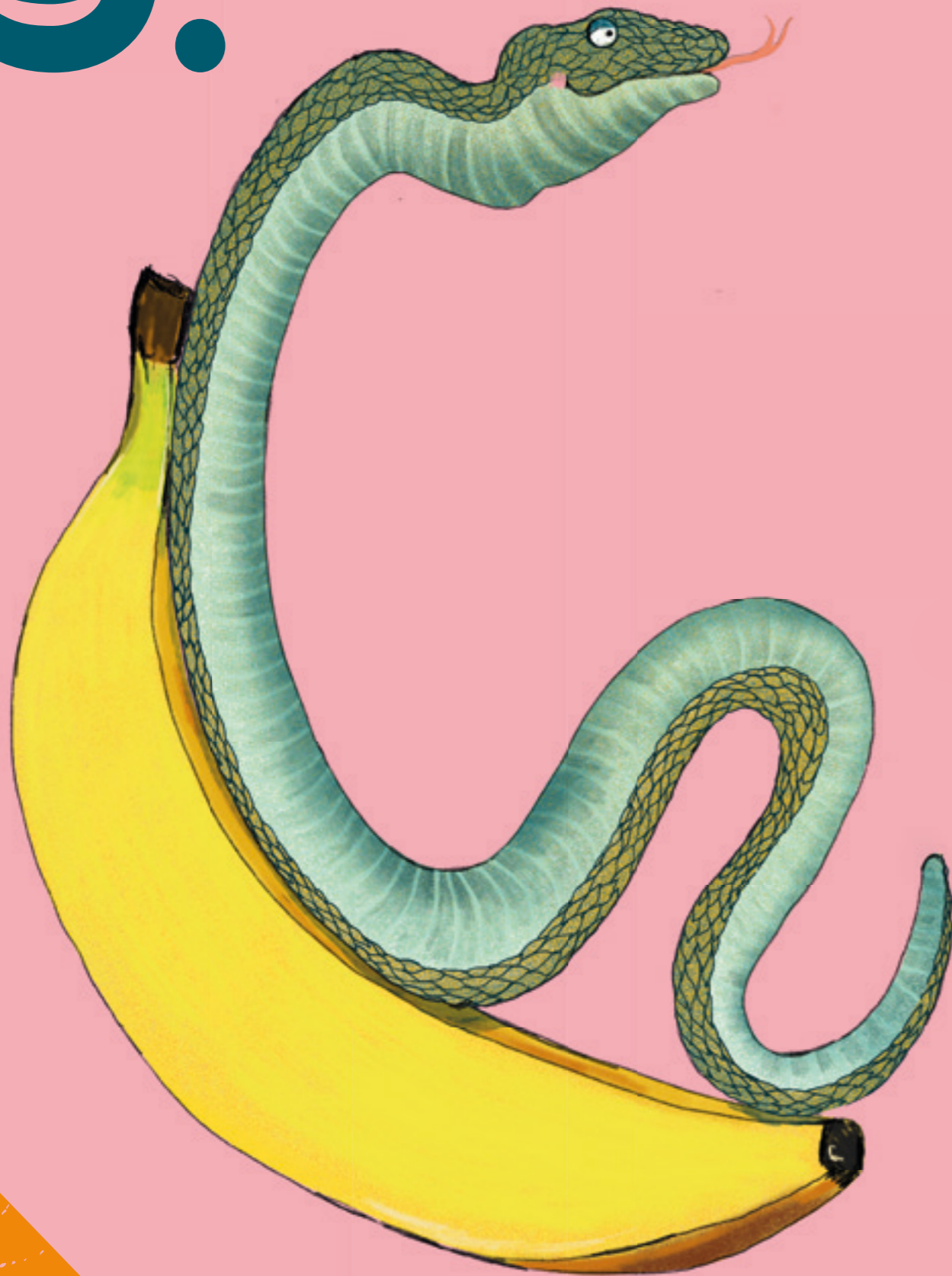
DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



ZUR WEBSITE



9.



GESCHMEIDIGE SCHLANGEN UND DAS SUPERFOOD BANANE



9.1. SCHLANGEN AUS SÜDAMERIKA

Die Schlange mit ihrem zurückhaltenden Wesen ist bei Kindern nicht nur in Märchen beliebt, sondern auch in der Turnhalle, wenn es um die Imitation ihrer geschmeidigen Bewegungen geht.

Doch nicht nur die Fortbewegungsart durch ihren langen Körper ist ein besonderes Merkmal, sondern auch die Tatsache, dass sie zusätzlich mit ihrem ausgeprägten Sehsinn die Gegend um sich herum genauestens entdecken kann.

In Südamerika ist es warm, feucht und man kann sich gut verstecken- und genau so hat es die Schlange am allerliebsten. Ihr Zuhause sind Sumpflandschaften, stille und fließende Gewässer, wo sie sich die meiste Zeit aufhält und auch auf ihre Beute wartet. Doch man kann sie auch im losen Geäst finden, wo sie sich im warmen Sonnenlicht trocknen lässt um danach wieder im Gewässer zu verschwinden.

DIE SCHLANGE IST AUSGEBÜXT



SCHWERPUNKT Schnelligkeit, Reaktion **MATERIALIEN** Seil

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur **DAUER** 15 Minuten

- Die Schlange ist ausgebüxt - fang sie schnell, bevor es zu spät ist!
- Bei diesem Spiel werden die Kinder in Paare eingeteilt.
- Jedes Paar erhält ein Seil.
- Beide halten das Seil in der Hand und bewegen sich durch den Raum, lässt der*die Vordere das Seil fallen, muss der*die Hintere versuchen, ihn*sie einzufangen während er*sie das Seil weiterhin in der Hand hält.

SPIELVARIANTE

- Fangzeit variieren.
- Länge des Seils variieren.
- Start des Fangens erfolgt über Signale.
- Umgekehrter Start – der*die Hintere zieht dem*der Vorderen das Seil aus der Hand.

WO IST MEIN BILD?



SCHWERPUNKT Gedächtnis, Schnelligkeit **MATERIALIEN** Memorykarten

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur **DAUER** 15 Minuten

- Die Schlange hat beim Übersiedeln ihr Lieblingsbild vergessen – nur in welcher der vielen Schlängenhöhlen war sie nochmal?
- Bei diesem Spiel bekommt jedes Kind eine Memorykarte. Damit laufen sie im Raum umher, bei einem akustischen Signal des*der Betreuer*in müssen die Kinder das fehlende Teil, der im Raum verteilten Karten, finden.

SPIELVARIANTE

- Verschiedene Fortbewegungsarten z. B. sich auch wie eine Schlange bewegen.
- Zwischendurch Bewegungsaufgaben - auf Kommando z. B. Liegestütz, Sprung usw.
- Ständiges Austauschen der Memorykarten zwischen den Kindern, um das Finden zu erschweren.
- Als Staffelwettkampf.

FANG DICH SELBST!



SCHWERPUNKT Teamgeist und Rücksichtnahme

MATERIALIEN keine **RÄUMLICHKEITEN** Turnsaal, Sportplatz, Natur **DAUER** 15 Minuten

- Die Tierfreunde der Schlange haben mit ihr gewettet, dass sie es nicht schaffen würde, sich selbst zu fangen, da sie viel zu langsam ist – die Schlange hingegen ist fest davon überzeugt, dass sie es schafft! Wird sie sich selbst fangen?
- Es werden Gruppen von 8-12 Kinder gebildet. Die Kinder stellen sich dann in eine Reihe und umfassen die Hüften des*der jeweiligen Vorderen.
- Das vorderste Kind versucht, das hinterste Kind zu erwischen.
- Die Verbindung der einzelnen Kinder darf dabei nicht unterbrochen werden.

SPIELVARIANTE

- Mehrere Schlangen bilden.
- Wettrennen über eine bestimmte Distanz oder einen Parcours.
- Zwei Schlangen bilden - abwechselndes gegenseitiges Fangen.

GEFÜHLSCHAOS



SCHWERPUNKT Teamgeist und Rücksichtnahme

MATERIALIEN keine **RÄUMLICHKEITEN** Turnsaal, Sportplatz, Natur **DAUER** 15 Minuten

- Das Gefühlschaos ist bei den Schlangen ausgebrochen. Schlangen gelten in China als geheimnisvolle, feinfühlig und umsichtige Tiere. Merken deine Freunde, wie du dich gerade fühlst?
- Die Kinder gehen durch den Raum. Sie sollen nun versuchen, durch ihre Mimik und ihre Körperhaltung verschiedene Gefühle darzustellen. Nicht nur der*die Betreuer*in kann Anweisungen geben, sondern auch die Kinder:

„Stell dir vor, du wärst: ganz stark; sehr glücklich; furchtbar traurig; superreich; sehr wütend; ängstlich; mutig; müde; hellwach usw.“

„Stell dir vor, du hast in Mathe eine 1; du hast in Mathe eine 5; du hast heute Geburtstag; du gehst heute in den Zoo; du hast ab heute Ferien usw.“

SPIELVARIANTE

- Ein Kind geht aus dem Raum und kommt wieder in den Raum, nachdem der*die Betreuer*in die Anweisung gegeben hat findet das Kind heraus, welches außerhalb des Raumes war, mit welchem Gefühl die Kinder herumlaufen?



9.2. DIE BANANE – DAS GELBE SUPERFOOD

Die Banane ist mit ihren vielen Nährstoffen eine gesunde und beliebte Stärkung für Jung und Alt.

Obwohl sie zu zwei Dritteln aus Wasser besteht, ist sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die meisten Bananen werden in Südamerika angebaut und dann zu uns geliefert. Während wir die Frucht eher als Mahlzeit zwischendrin oder als Zusatz zu einer Nachspeise kennen, gibt es neben Desserts auch pikante Speisen, die damit zubereitet werden können.

ERNÄHRUNG



BANANENMILCH

PERSONEN 4 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche, Gruppenraum

DAUER 30 Minuten

ZUTATEN

- 4 Bananen
- 800 ml Milch
- 4 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Naturjoghurt
- 4 Esslöffel Zucker oder Honig

VORBEREITUNG

- Zutaten vorbereiten
- Stabmixer

ZUBEREITUNG

- Für den cremigen Bananen-Shake werden Bananen in grobe Stücke geschnitten.
- Danach werden die Bananenstücke mit der Milch, dem Joghurt, dem Vanillezucker sowie mit Zucker oder Honig in ein Gefäß gegeben.
- Zum Schluss wird alles mit dem Stabmixer vermengt und fertig ist dein leckeres Getränk.



BANANENBROT

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 110 g brauner Zucker
- 2 Eier
- 200 g Weizenmehl
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Butter für die Form

VORBEREITUNG

- Alle Zutaten mit den Kindern vorbereiten – Verteilung von Aufgaben.
- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

ZUBEREITUNG

- Zu Beginn wird die Kastenform gut eingefettet.
- Die Bananen werden mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrückt.
- Dann wird die Vanilleschote mit einem Messer der Länge nach eingeritzt und mit dem Messerrücken ausgekratzt.
- Das Öl wird mit braunem Zucker und Eier verquirlt.
- Nun wird das Mehl, das Backpulver, Salz, Zimt sowie die Vanilleschote mit der Öl-Eiermasse vermischt.
- Dann wird die Masse zu einem Bananen-Püree vermischt.
- Am Schluss gibt man den Teig in die Form und bäckt diesen im vorgeheizten Ofen für etwa 55 Minuten.

PERSONEN

10

RÄUMLICHKEITEN

Schulküche

DAUER

Arbeitszeit: 40 Minuten
Backen: 55 Minuten

9.3. KREATIVWERKSTATT



FINGERSCHLANGE

MATERIALIEN

- Schere
- bunte Farben/bunter Karton, Kleber

DAUER 20 Minuten

VORLAGE findest du auf der Abenteuer Express Website zum Download

- Die Vorlage „Fingerschlange“ für alle Kinder auf leichtes Papier ausdrucken und dann ausschneiden.
- Die Fingerschlängenvorlage kann nun von den Kindern angemalt und/oder mit buntem Karton gestaltet werden.
- Anschließend werden die Seiten des Schlangenkopfes zusammengeklebt.
- Dann werden die herausstehenden Seitenlaschen zu einem Ring gewickelt und an den Zeigefinger angepasst zusammengeklebt.
- Fertig ist die Fingerschlange.

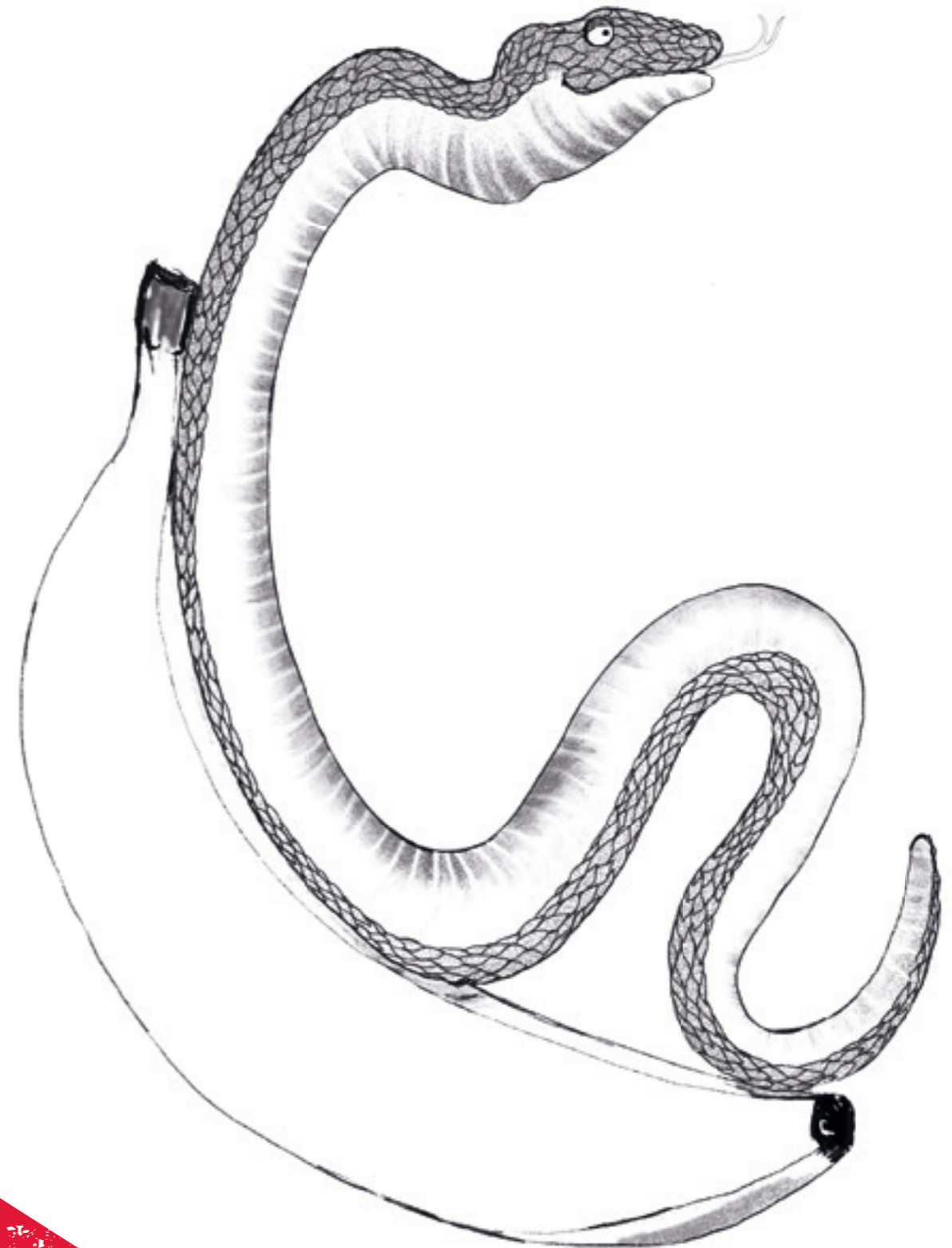
BILD-ANLEITUNG



DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



ZUR WEBSITE



10.



SPIELENDEN HÜHNERN IN AFRIKA UND ALLES RUND UM DAS EI



10.1. SPIELENDEN HÜHNERN IN AFRIKA

Hühner haben ein ausgeprägtes Sozialverhalten: Hühner wissen, wer der Chef ist – sie haben eine komplexe Sozialstruktur, die man „Hackordnung“ nennt. Jedes Huhn kennt seinen Platz in der Gemeinschaft. Das zeigt ihr ausgeprägtes Sozialverhalten. Sie können mehr als hundert andere Hühner erkennen und sich an sie erinnern. Außerdem schließen sie Freundschaften mit anderen Hühnern.

Hühner empfinden Empathie: Eine Studie über Mutterhennen und ihre Küken hat ergeben, dass Hennen zu Empathie fähig sind. Es wurde getestet, wie die Mutterhennen auf einen Luftstoß in ihrem eigenen Käfig, in dem Käfig ihrer Küken und zur Kontrolle außerhalb beider Käfige reagieren. Es stellte sich heraus, dass die Hennen keine Reaktion auf den Luftstoß in ihrem eigenen Käfig zeigten. Als jedoch die Küken durch den Luftstoß aufgeschreckt wurden, deuteten Symptome wie eine erhöhte Herzfrequenz, eine niedrigere Augen- und Kammtemperatur sowie Verhaltensänderungen auf ein emotionales Leiden der Mutterhennen hin.

Hühner sind so intelligent wie Säugetiere: Hühner sind so schlau wie beispielsweise Menschenaffen. Sie verstehen, dass kürzlich versteckte Gegenstände noch vor-

handen sind, was tatsächlich über die Fähigkeiten eines Kleinkindes hinausgeht. Hühner können auch Probleme lösen, sich an Vergangenes erinnern, Entscheidungen treffen, lernen und schlussfolgern. Küken können sogar von Geburt an Additions- und Subtraktionsaufgaben im Zahlenraum zwischen Null und Fünf lösen.

Haushühner sind heute auf der ganzen Welt verbreitet: Unsere Haushühner lieben Wiesen, wo sie nach Futter suchen können. Nachts brauchen sie einen Stall, um vor Kälte und Feinden geschützt zu sein.

In Afrika lebt das Helmpferlhuhn. Es ist ein reiner Bewohner offener Landschaften, vor allem der afrikanischen Savanne. Es lebt aber auch in Wäldern. Voraussetzung für diese Art ist das Vorhandensein von Wasser, da es regelmäßig trinken muss. Bei diesen Perlhühnern handelt es um eine Art, die ausschließlich in Afrika verbreitet ist, die sowohl in Savannen als auch in Wäldern leben. Das Helmpferlhuhn wurde vom Menschen domestiziert und zum Haustier gemacht. Perlhühner sind tagaktive Bodenbewohner, die in den frühen Morgenstunden und am späten Abend die größte Aktivität zeigen, während sie bei Nacht und während der Mittagshitze ruhen. Als Schlafplätze dienen Bäume.

INTELLIGENTES HÜHNER-RUGBYSPIEL



SCHWERPUNKT Taktik MATERIALIEN Kleiner Ball oder Gummihuhn
RÄUMLICHKEITEN Turnsaal, Sportplatz, Natur **DAUER** 30 Minuten

- Die Gruppe wird in zwei Teile geteilt (beide Hälften müssen gleich groß sein!)
- Dann bekommt jedes Kind eine Nummer zugeteilt.
- Die Spielleitung ruft zwei Nummern auf, diese beiden Nummern müssen jetzt versuchen, den Ball (Huhn) von der Mitte (wie beim Footballspiel) hinter die eigene Menschenlinie zu bringen. Der Ball darf dabei nicht gekickt, gerollt oder geworfen werden.
- Berührt die gegnerische Person den Ballhaltenden, bevor dieser den Ball ablegt, bekommt diese den Punkt!
- Wird längere Zeit taktiert, kann zusätzlich noch eine zweite Zahl aufgerufen werden!

HÜHNERSTANGE



SCHWERPUNKT Werfen und fangen, Taktik MATERIALIEN 5 Bälle, 2 Seile
RÄUMLICHKEITEN Turnsaal **DAUER** 10 Minuten

- Es werden 2 Mannschaften gebildet und jeweils ein Seil auf die hinteren Linien eines Spielfeldes platziert.
- Die Bälle werden auf die Mittellinie des Spielfeldes aufgelegt.
- Beide Mannschaften stellen sich jeweils auf das Seil in der eigenen Spielhälfte.
- Nach dem Signal müssen alle von der Seillinie weg und versuchen die Gegner mit den Bällen abzuwerfen.
- Dabei darf die Mittellinie nicht übertreten werden.
- Wer getroffen wurde, muss sich auf die Seillinie der gegnerischen Spielhälfte stellen.
- Man kann sich befreien, indem man einen Ball fängt.
- Die Mitspieler können sich auch bewusst zuspieren. Die Gegner können das natürlich verhindern, indem sie den Ball selbst fangen.
- Achtung: wenn man den Ball nicht fängt, ist man ausgeschieden.
- Ziel ist es, die gegnerischen Hühner alle auf ihre Stange (Seillinie) zu bringen (abzuwerfen).
- Man kann dem Spiel auch ein Zeitlimit setzen, z. B. 10 Minuten. Gewonnen hat dann die Mannschaft, die noch die meisten Mitspieler*innen auf dem Feld hat.

DER BAUER UND SEINE HÜHNER



SCHWERPUNKT Ausdauer und Gleichgewicht MATERIALIEN Matte
RÄUMLICHKEITEN Turnsaal **DAUER** 10 – 15 Minuten

- Auf der Spielfläche wird eine Matte aufgebaut, welche den Hühnerstall darstellt.
- Zu Spielbeginn bestimmt der*die Spielleiter*in je nach Gruppengröße 1-3 Bauern. Alle anderen Kinder sind die Hühner. Die Hühner befinden sich zu Spielbeginn alle im Hühnerstall, also auf der Matte.
- Die Spielleitung eröffnet das Spiel mit dem Wort „Sonnenaufgang“. Dies kann in eine Geschichte eingebunden oder einfach so gerufen werden.
- Sobald das Schlüsselwort genannt wurde, „öffnet sich der Hühnerstall“ und alle Hühner laufen los und verteilen sich auf der Spielfläche.
- Der bzw. die Bauern müssen die auf dem Bauernhof verteilten Hühner wieder einfangen, indem sie diese abschlagen.
- Ein gefangenes Huhn steht auf einem Bein und hat die Arme wie 2 Flügel am Körper anliegen.
- Das Spiel ist beendet, wenn alle Hühner gefangen wurden. Nun werden neue Bauern ernannt und es beginnt von vorn.

HÜHNERBALL



SCHWERPUNKT Werfen und fangen MATERIALIEN Ball

RÄUMLICHKEITEN Turnsaal **DAUER** 15 Minuten bzw. bis eine Mannschaft gewonnen hat

- Es können 10 bis höchstens 30 Teilnehmer mitspielen. Es werden 2 Mannschaften gebildet und ein Seil auf die Mittellinien eines Feldes gelegt.
- Beide Mannschaften stellen sich jeweils in einer Hälfte des Feldes auf.
- Eine Mannschaft erhält den Ball. Diese versucht jetzt mit dem Ball jemanden aus der anderen Mannschaft zu treffen.
- Sollte die Mannschaft das geschafft haben, muss sich der*die getroffene Teilnehmer*in an den Rand setzen. Danach sind die anderen dran und versuchen auch jemanden zu treffen.
- Sollte der Ball (aus der Luft und von einem Gegenspieler geworfen) gefangen werden, sind die Teilnehmer der Fänger-Mannschaft wieder frei.
- Ziel des Spiels ist es, die Teilnehmer*innen aus der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Wenn aus einer Mannschaft kein*e Teilnehmer*in mehr auf dem Feld steht, hat die andere Mannschaft gewonnen.



10.2. ALLES RUND UM DAS EI

Dem Ei wird in vielen Kultur eine besondere Symbolkraft zugeschrieben. Es steht für Fruchtbarkeit und den Ursprung des Lebens, im Christentum speziell für die Auferstehung.

In neuer Zeit nahm der gute Ruf des Eies allerdings Schaden, wurde es doch als Cholesterinbombe für ungesund erachtet. Inzwischen ist das Ei aber auf dem besten Weg sich zu rehabilitieren: neben Cholesterin enthält das Eigelb auch Lecithin, wodurch die Aufnahme von Cholesterin gehemmt wird. Außerdem enthalten Eier auch einen hohen Anteil der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Dies gilt insbesondere für freilaufende Hühner, die sich viel bewegen können. Wenn du wissen willst, wie die Henne, die dein Ei gelegt hat, gelebt hat, dann wirf einen Blick auf den Stempel auf der Eierschale: 0 bedeutet dein Ei stammt aus biologischer Erzeugung, 1 steht für Freilandhaltung, 2 für Bodenhaltung und 3 für Käfighaltung – diese ist in Österreich aber inzwischen verboten.



MUFFINS PIKANT – EIERMUFFINS MIT GEMÜSE

PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche (wenn möglich 2 Backrohre)

DAUER 1 Stunde – 1,5 Stunden

ZUTATEN

- 16 Eier
- 200 g gehackter Tiefkühl-Blattspinat
- 2 Tomaten
- 100 g Mais
- 140 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Butter zum Einfetten der Muffinformen

VORBEREITUNG

- Eventuell: Vorbereitung Experiment frisches Ei – siehe Rezept „Ei, Ei – Rührei“ auf der Folgeseite.
- Zutaten und 2 Muffinsbleche besorgen.

ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Tomaten klein würfeln, Parmesan reiben, Spinat auftauen lassen.
- Eier in einer Schüssel verquirlen.
- Tomate, Mais und Parmesan zu den Eiern geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Muffinsförmchen mit Butter einfetten.
- Spinat auf Muffinsförmchen verteilen, Eiermasse darüber geben.
- 15 Minuten backen.
- Guten Appetit!



EI, EI - RÜHREI

PERSONEN 10 **RÄUMLICHKEITEN** Schulküche/Gruppenraum

DAUER 1 Stunde – 1 ¼ Stunden

ZUTATEN

- 2 Stück Eier pro Person
- Milch
- Salz
- etwas Butter oder Margarine
- Gemüse für Rohkost-Beilage (z.B. Gurke, Tomaten, Karotten)

VORBEREITUNG

- Rührschüssel(n), Esslöffel, Gabeln, Pfanne(n), Kochlöffel, Schneidbretter, Messer, Teller
- Schüssel(n) mit Wasser für das Experiment
- Zutaten vorbereiten
- Je nach Räumlichkeiten Arbeitsplätze für die Zubereitung des Rühreis vorbereiten

AUSFÜHRUNG:

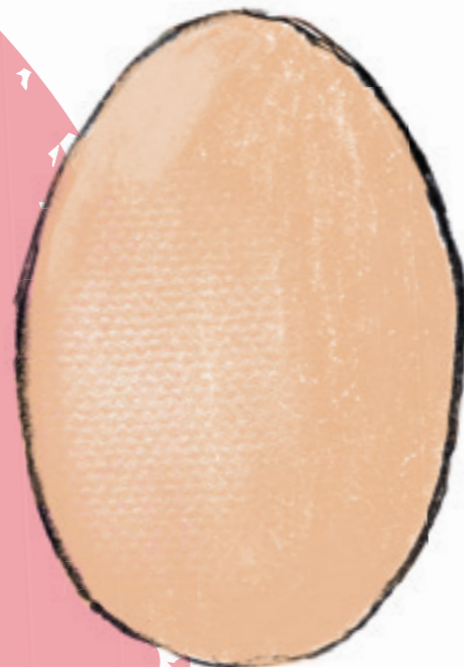
EINSTIEG:

● Experiment frisches Ei

Frage an die Gruppe: Wie stelle ich fest, ob ein Ei noch frisch ist? -> Ideen sammeln

Lösungsansatz: Ei in eine Schüssel mit Wasser geben, sinken lassen und beobachten: Je frischer das Ei ist, umso weiter sinkt es zu Boden. Schwimmt das Ei an der Oberfläche, dann ist es verdorben.

- Eier austeilen, Experiment umsetzen.



VORBEREITUNG

- Hygieneregeln und Regeln für den Umgang mit Messern besprechen
- Arbeitsaufträge verteilen

RÜHREI MIT ROHKOST-GEMÜSE

ZUBEREITUNG:

- Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen.
- Gemüse kleinschneiden und auf Tellern mit Gabeln oder Löffel zur individuellen Entnahme durch die einzelnen Kinder bereitstellen.
- Eier in einer Rührschüssel aufschlagen.
- Pro Ei 2 EL Milch und 1 Prise Salz zugeben.
- Masse mit Gabel gründlich verquirlen.
- Pfanne(n) erhitzen (mittlere Hitze) und pro Pfanne ½ EL Butter oder Margarine schmelzen lassen.
- Masse in Pfanne(n) gießen, unter leichtem Rühren stocken lassen.
- Rührei auf Teller verteilen.

10.3. KREATIVWERKSTATT

FALTHUHN

MATERIALIEN Weißes Blatt Papier (quadratisch), rotes Papier für den Kamm und den Kehllappen (Vorlage), Buntstifte (rot und schwarz), Kleber, Schere

DAUER 15 – 30 Minuten

- Faltet das quadratische Papier zwei Mal je auf der Hälfte und öffnet es danach wieder.
- Jetzt sollte euer Papier folgend aussehen (s. Onlineanleitung). Legt es genauso vor euch auf den Tisch.
- Knicke das weiße Papier nun noch einmal auf den beiden Diagonalen. Öffnet das Papier danach wieder.
- Nehmt nun die linke obere Spitze und knickt diese um, sodass eine Falte entsteht, wie sie bei Nummer 7 (s. Onlineanleitung) rot markiert ist.
- Knicke jetzt die vier Ecken des Papiers zur Mitte des Quadrats hin.
- Schneide jetzt noch aus dem roten Papier den Kamm und den Kehllappen (lt. Vorlage) aus und klebe diese an das Papierhuhn.
- Klappt dann noch einmal zwei der gegenüberliegenden Ecken zur Mitte hin ein.
- Am Schluss werden nur noch die Augen und der Schnabel gemalt und fertig ist das Falthuhn.
- Dreht das gefaltete Papier nun einmal um – also auf die Rückseite.
- Knickt die beiden Spitzen rechts und links nach innen ein/hoch.

BILD-
ANLEITUNG



DIE MALVORLAGE KANNST DU
**AUF DER ABENTEUER EXPRESS
WEBSITE DOWNLOADEN.**



ZUR WEBSITE



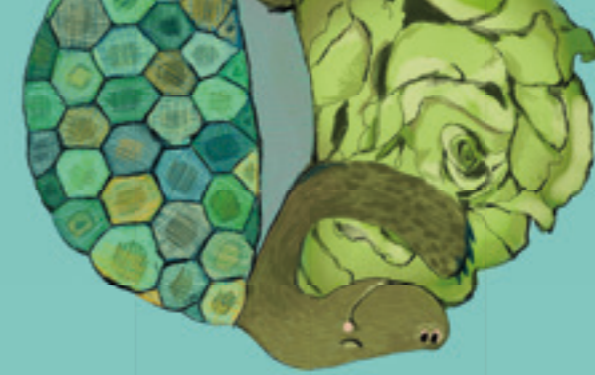
11

MITWIRKENDE

11.1. INHALTLICHE AUSARBEITUNG, KOORDINATION UND UMSETZUNG DES PROJEKTES

Die inhaltliche Ausarbeitung der Themenbereiche Bewegung und Ernährung wurde von den Kolleg*innen-Mag. (FH) Karin Sigl, Ute Streiter, BSc, Adrian Niski und Julian Raidel vorgenommen.

Die Koordination sowie die Umsetzung und Betreuung des Projektes wurde und wird von Mag. Mai Nguyen-Feichtner, Denise Paizoni, BSc und Heidemarie Jehle, MBA vorgenommen.



11.2. QUELLEN

www.lifestylemommy.de/diy-kidswir-machen-es-wie-frederick-sonnenstrahlen-und-farben-sammeln-apfelfensterbild/

www.kidsweb.de/basteln/hampelfiguren/hampelbaer_basteln.htm

www.tollabea.de/schildkroeten-basteln/

www.krokotak.com/2014/07/apaper-plate-whale/

www.thebestideasforkids.com

www.pinterest.de/pin/14707136273450216/

www.pinterest.de/pin/14707136273450216/

www.mrprintables.com/snakefinger-puppets/

www.geo.de/geolino/basteln/18672-rtkl-papier-so-faltet-ihr-ein-huhn-aus-papier



AR



NORD AMERIKA



EU

ATLANTIK

AFRIKA

PAZIFIK



SÜD AMERIKA

