



<b>Aktivität:</b>	Hindernislauf in den eigenen 4 Wänden oder wenn vorhanden im Garten
<b>Alter:</b>	ab 3
<b>Dauer:</b>	solange ihr wollt :)
<b>Material:</b>	Stühle mit oder ohne Querstreben, ein Tuch oder Laken Schuhschachteln, Konservendosen, Schnüre, Bänder, Seile und Kreide

*Ein für die Kleinen geeigneter Hindernislauf wird im Wohnzimmer oder im Garten aufgebaut.*

#### **Vorbereitung:**

1. Ein Tunnel: eine Stuhlreihe mit einem Tuch darüber, damit es im Tunnel dunkel ist.
2. Eine Reihe aus Konservendosen, um die man Schlangenlinien laufen muss.
3. Schuhschachteln, in die man mit beiden Beinen von einer zur anderen hüpfen muss.
4. Eine aufgemalte Linie, über die man balancieren muss.
5. Eine "Hecke", über die man springen muss, in Form einer gespannten Schnur.
6. Eine gespannte Schnur, unter der man auf allen Vieren oder auf dem Bauch hindurch krabbeln muss.
7. Ein Seil mit Knoten zum Hochhangeln an einem dicken Ast.

#### **Spielregeln:**

1. Bei den Kleinsten kann man ein wenig mithelfen oder sie zu Paaren zusammen tun (Bruder oder Schwester) wobei ein Kind dem anderen hilft, bevor sie die Rollen tauschen.
2. Für die Größeren kann man das Spiel auch als Wettrennen mit Zeit gestalten. Dazu muss jeder einmal den ganzen Hindernisparcour laufen. Jeder Spieler (Bruder oder Schwester) muss alle Hindernisse überwinden. Gewonnen hat der mit der besseren Zeit.



Quelle: <https://www.schule-und-familie.de>