

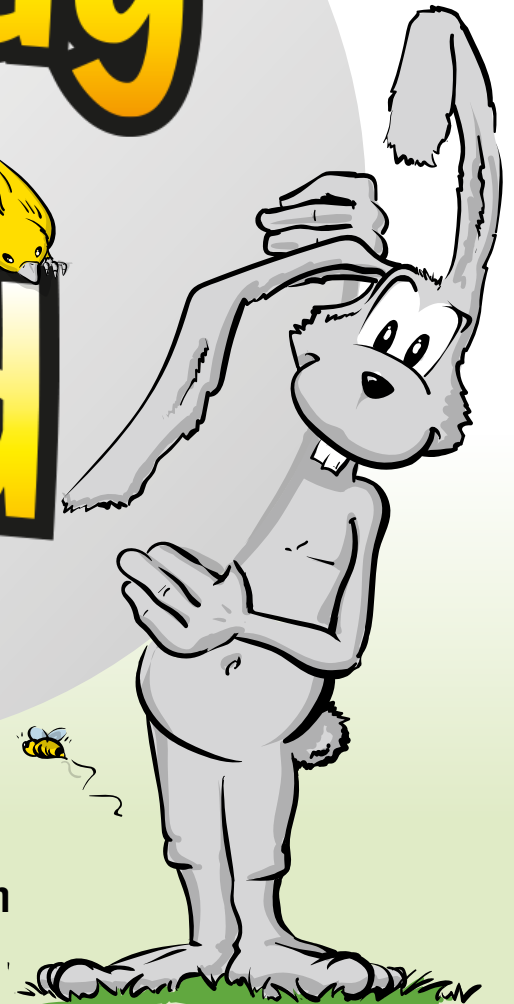


LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTENTWICKLUNG!

Hoppel und Bürste

Ein Tag im Wald



Ein spielerisches
Bewegungsprogramm
für Zuhause

1. Schiffe angeln

Hase „Hoppel“ und sein Freund Igel „Bürste“ haben sich zum Spielen im Wald verabredet. Sie streifen durch den Wald, klettern über Baumstämme, arbeiten sich durch das teils enge Dickicht. Beide haben jeweils einen Rucksack dabei. Was sich wohl darin verbirgt?

Hoppel und Bürste sind bereits einige Zeit unterwegs als sie an einen kleinen Waldsee gelangen. Hoppel setzt seinen Rucksack ab und zeigt Bürste, was er mitgebracht hat. Kleine Schiffchen¹, die man auf dem See fahren lassen kann. Hoppel verrät Bürste, dass unter einigen Schiffchen eine Kleinigkeit versteckt ist. Hoppel hat für sich und seinen Freund Bürste jeweils eine selbstgebastelte Angel mitgebracht, so kommen sie besser an die Schiffchen heran.



¹ Papierschiff falten. Anleitung unter: <https://www.kinderspiele-welt.de/basteln-und-werkeln/papierschiff-falten.html>

Geräte, Material:

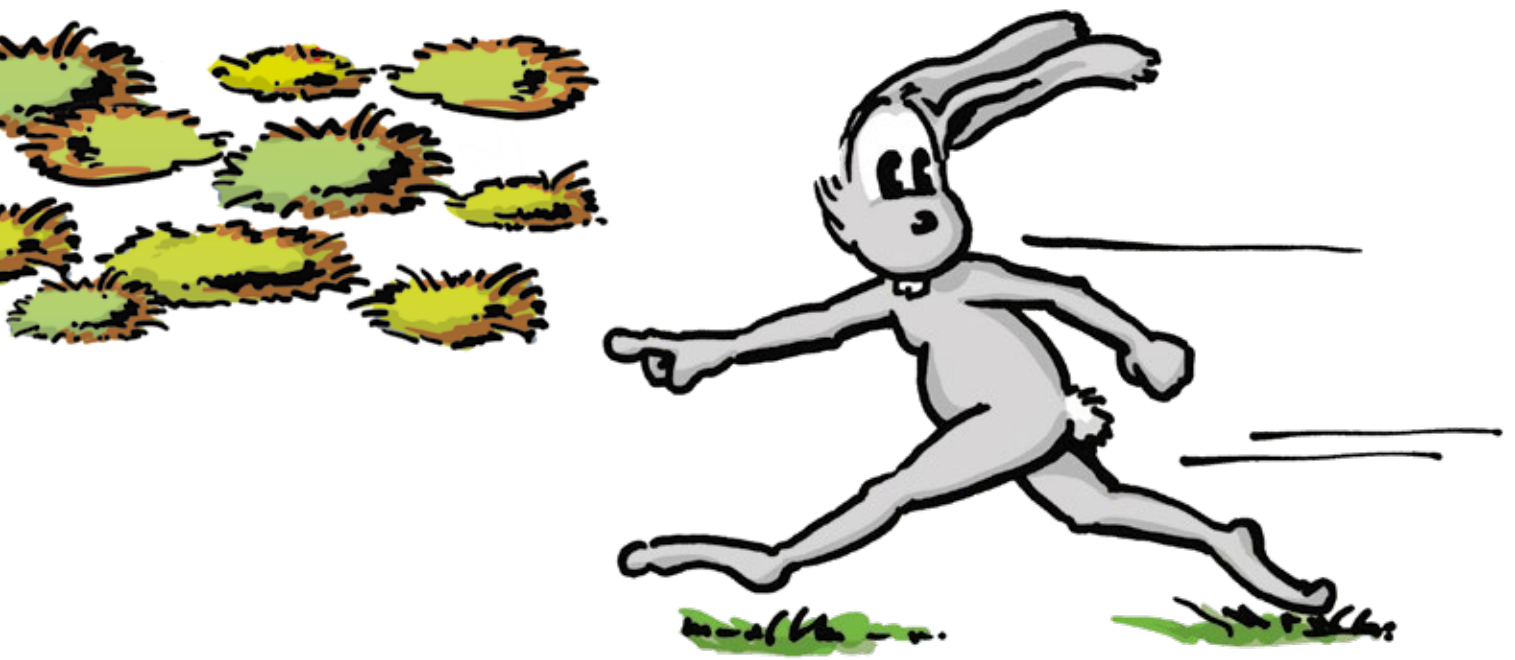
standfester, stabiler Stuhl; aus Papier gebastelte Schiffchen (am Bug befestigt ist eine Flügelklammer), auf der Unterseite einiger Schiffe befestigt ist ein Schoko-Goldtaler, eine Spielmünze o.ä.); eine Angel (ein zirka 50 Zentimeter langer Stock, an dem eine Schnur und ein Magnet befestigt sind)

Ausführung:

Auf dem Stuhl stehend versuchen die Kinder mit der Angel die Schiffe zu bergen – mit dem Magnet die Flügelklammer berühren und das Schiff hochziehen. Unter einigen Schiffen ist nichts zu finden, unter anderen wird die schwere Arbeit z.B. mit Schoko-Goldmünzen belohnt.

2. Die Wildscheinbande kommt!

Während Hoppel und Bürste die Schiffchen wieder aus dem Waldsee bergen, hören sie es rascheln. Was ist denn das? Oh nein, es ist die Wildschweinbande, die sich aus dem Wald dem Waldsee nähert. Sie wollen auch etwas von den Kleinigkeiten, die unter den Schiffchen versteckt sind, haben. Was sollen Hoppel und Bürste denn nur machen? Am Ufer des Waldsees wächst ganz viel Moos. Hoppel und Bürste pflücken das Moos und fertigen in Windeseile Mooskugeln an, die sie nach der Wildschweinbande werfen, um diese in Schach zu halten.



Geräte, Material:

Viele Zeitungen; ein (oder mehrere) große(r) Pappkarton(s)

Ausführung:

Die Zeitungsblätter werden zu ganz vielen Zeitungsbällen zusammengeknäuelte. Dann suchen sich „Hoppel und Bürste“ sowie die „Wildschweinbande“ (Kinder, Geschwister, Eltern, Großeltern) z.B. im Kinderzimmer jeweils einen Platz am Waldsee (großer Pappkarton) und legen sich einen Vorrat mit Mooskugeln an. „Hoppel und Bürste“ und die „Wildscheinbande“ bewerfen sich mit Mooskugeln (bewerfen sich mit Zeitungsbällen). Geht der Vorrat an Mooskugeln dem Ende zu, darf rund um den Platz am Waldsee aufgesammelt werden. Aber Obacht! Der eigene Platz am Waldsee kann vom gegnerischen Team eingenommen werden.

3. En garde!

Hoppel und Bürste schaffen es die Wildschweinbande in Schach zu halten. Doch die Wildschweinbande gibt nicht auf. Mit Stöcken ausgestattet, versuchen sie Hoppel und Bürste zum Aufgeben zu bewegen. Ein umgefallener Baumstamm trennt Hoppel und Bürste noch von der Wildschweinbande. Die Wildschweinbande kommt gut voran und erklimmt den Baumstamm, nun müssen auch Hoppel und Bürste sich der Auseinandersetzung stellen.



Geräte, Material:

Breiter Holzbalken (alternativ: breite dicke Sofakissen oder „Balken“ mit Malerkrepp auf den Fußboden kleben); Kissen oder Rohrisolierung

Ausführung:

Die Kinder treten gegen ihre Geschwister (Eltern, Großeltern etc.) an, indem sie sich auf dem Balken gegenüberstehen und mit den Kissen oder Rohrisolierungen (als Stockersatz) gegeneinander kämpfen und versuchen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer als letzter auf dem Balken bleibt, gewinnt den Kampf. Beachte: Bitte mit dem Kissen oder der Rohrisolierung nur auf den Körper und **NICHT** auf den Kopf zielen!

4. Der Weg in das Höhleninnere

Hoppel – wendig und listig – schafft es, den Anführer der Wildscheinbande zu bezwingen. Hoppel und Bürste haben gewonnen. Die Wildscheinbande sucht das Weite. Hoppel und sein Freund Bürste packen ihre Sachen ein und setzen entgegengesetzt der Wildscheinbande ihren Weg durch den Wald fort. Sie entdecken eine Höhle und wollen diese erkunden. Bürste kommt die Höhle bekannt vor. Er war schon einmal hier – auch wenn es einige Zeit her ist. Der Weg in das Höhleninnere ist äußerst kompliziert. Doch Bürste – schlau und klug – erinnert sich genau an den Weg in das Höhleninnere und geht zielstrebig voran.



Geräte, Material:

Wolle, Malerkrepp, Kleinmaterialien, wie z.B. Schwämme

Ausführung:

Die Wolle wird im gesamten Kinderzimmer gespannt – vom Stuhl über den Schreibtisch zum Schrank und zum Bett. Ggf. mit Malerkrepp befestigen, so dass ein „Spinnennetz“ entsteht.

Jetzt versuchen die Kinder, durch das Netz in die Höhle zu kommen, ohne es zu berühren.

Variation:

Die Kinder bestimmen einen Start- bzw. Zielpunkt und transportieren ihren Rucksack (z.B. Rucksack oder alternativ Kleinmaterialien wie Schwämme) bis in das Innere der Höhle.

5. Pilze verteilen

Als Hoppel und Bürste im Inneren der Höhle angekommen sind, sind sie erschöpft aber glücklich und zufrieden. Im Inneren der Höhle wachsen verschiedene essbare Pilze. Darum war Bürste schon einmal hier! Sie pflücken die Pilze und teilen sie unter sich auf. In den Rucksäcken ist zum Glück genug Platz.



Geräte, Material:

Kleinmaterialien (ggf. auch unterschiedliche, wie Schwämme, Bälle, Wäscheklammern, Putzlappen) in unterschiedlichen Farben (je nach Schwierigkeitsgrad drei bis sechs)

Ausführung:

Alle Kleinmaterialien werden auf einen Haufen gelegt. In einiger Entfernung stehen z.B. Schuhkartons (nach Anzahl der Farben) (alternativ: Kissen, Bodenmarkierungen). Die Schuhkartons werden farblich markiert. Die Kinder (zusammen mit ihren Geschwistern, Eltern, Großeltern) bringen die roten Schwämme zum roten Schuhkarton, die blauen Schwämme zum blauen Schuhkarton usw. Pro Strecke darf nur ein Material mitgenommen werden.

Variation:

Die Kleinmaterialien dürfen nur mit einer Wäscheklammer transportiert werden. Es wird gegen die Uhr gespielt. Das Team - bestehend aus Kindern, Eltern, Großeltern – versucht sich von Durchgang zu Durchgang zu steigern und immer weniger Zeit zum Sortieren der Kleinmaterialien zu brauchen.

6. Äpfel fangen

Von der langen und teils strapaziösen Wanderung durch den Wald sind Hoppel und Bürste erschöpft sowie unglaublich hungrig. In der Nähe ihrer Höhle gibt es einen Apfelbaum. Um ihren Hunger zu stillen, klettert Hoppel den Apfelbaum hinauf und wirft die Äpfel zu Bürste hinunter. Die Äpfel wirbeln Bürste nur so um die Ohren und er versucht sie mit einem Kescher zu fangen.



Geräte, Material:

Luftballons, Fliegenklatschen

Ausführung:

Jede mitspielende Person erhält einen aufgeblasenen Luftballon und eine Fliegenklatsche.

Es entwickeln sich u.a. folgende Spielideen:

- Allein mit der Fliegenklatsche den Luftballon in der Luft halten (möglichst keinen Bodenkontakt)
- Fliegenklatsche dabei mal in der rechten und der linken Hand halten
- Den Luftballon mit kräftigen Schlägen im Zimmer in der Luft vorwärtstreiben
- Zwei Fliegenklatschen, in jeder Hand eine: den Luftballon abwechseln mit rechts und mit links in die Luft spielen
- den Ballon zwischen den Fliegenklatschen einklemmen, hochwerfen und wieder auffangen
- Zu zweit gegenüberstellen: Sich den Luftballon wie beim Badminton hin und her spielen

7. Kleine Erholungspause

Nachdem Hoppel und Bürste nun ihren Hunger gestillt haben, kehren sie in die Höhle zurück, um sich auszuruhen. Sie machen es sich gemütlich.



Geräte, Material:

Viele Zeitungsbälle, ein großer Pappkarton (alternativ: ein kleines Planschbecken oder eine Wäschewanne)

Ausführung:

Die Zeitungsbälle werden in einen großen Pappkarton gelegt. Es entsteht ein Zeitungsballbad. Wie gut das tut, bis zum Hals in den Zeitungen zu sitzen, darin zu wühlen und zu tauchen.

Inzwischen ist es Abend geworden. Hoppel und Bürste beenden ihren Tag im Wald. Es hat ihnen unheimlich Spaß gemacht. Beide machen sich auf den Weg nach Hause. Auf den Lippen ein kleines Lied:

**Hoppel und Bürste,
Hoppel und Bürste,
spielen im Wald,
spielen im Wald,
erleben Abenteuer,
erleben Abenteuer,
was für ein Spaß,
was für ein Spaß.**

(Melodie: Bruder Jakob)

oder

**Das sind Hoppel und Bürste,
gemeinsam sind sie die Größten.
Sie laufen geschwind,
sie laufen im Sprint,
weil sie Sportler sind,
weil sie Sportler sind.**

(Melodie: Ausschnitt des Soundtracks von Bibi & Tina)



Übungen auf einen Blick

1. Schiffe angeln

Geräte, Material:

standfester, stabiler Stuhl; aus Papier gebastelte Schiffchen (am Bug befestigt ist eine Flügelklammer), auf der Unterseite einiger Schiffe befestigt ist ein Schoko-Goldtaler, eine Spielmünze o.ä.); eine Angel (ein zirka 50 Zentimeter langer Stock, an dem eine Schnur und ein Magnet befestigt sind)

Ausführung:

Auf dem Stuhl stehend versuchen die Kinder mit der Angel die Schiffe zu bergen – mit dem Magnet die Flügelklammer berühren und das Schiff hochziehen. Unter einigen Schiffen ist nichts zu finden, unter anderen wird die schwere Arbeit z.B. mit Schoko-Goldmünzen belohnt.

2. Die Wildscheinbande kommt!

Geräte, Material:

Viele Zeitungen; ein (oder mehrere) große(r) Pappkarton(s)

Ausführung:

Die Zeitungsblätter werden zu ganz vielen Zeitungsbällen zusammengeknäuelte. Dann suchen sich „Hoppel und Bürste“ sowie die „Wildschweinbande“ (Kinder, Geschwister, Eltern, Großeltern) z.B. im Kinderzimmer jeweils einen Platz am Waldsee (großer Pappkarton) und legen sich einen Vorrat mit Mooskugeln an. „Hoppel und Bürste“ und die „Wildscheinbande“ bewerfen sich mit Mooskugeln (bewerfen sich mit Zeitungsbällen). Geht der Vorrat an Mooskugeln dem Ende zu, darf rund um den Platz am Waldsee aufgesammelt werden. Aber Obacht! Der eigene Platz am Waldsee kann vom gegnerischen Team eingenommen werden.

3. En garde!

Geräte, Material:

Breiter Holzbalken (alternativ: breite dicke Sofakissen oder „Balken“ mit Malercrepp auf den Fußboden kleben); Kissen oder Rohrisolierung

Ausführung:

Die Kinder treten gegen ihre Geschwister (Eltern, Großeltern etc.) an, indem sie sich auf dem Balken gegenüberstehen und mit den Kissen oder Rohrisolierungen (als Stockersatz) gegeneinander kämpfen und versuchen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer als letzter auf dem Balken bleibt, gewinnt den Kampf. Beachte: Bitte mit dem Kissen oder der Rohrisolierung nur auf den Körper und NICHT auf den Kopf zielen!

4. Der Weg in das Höhleninnere

Geräte, Material:

Wolle, Malerkrepp, Kleinmaterialien, wie z.B. Schwämme

Ausführung:

Die Wolle wird im gesamten Kinderzimmer gespannt – vom Stuhl über den Schreibtisch zum Schrank und zum Bett. Ggf. mit Malerkrepp befestigen, so dass ein „Spinnennetz“ entsteht.

Jetzt versuchen die Kinder, durch das Netz in die Höhle zu kommen, ohne es zu berühren.

Variation:

Die Kinder bestimmen einen Start- bzw. Zielpunkt und transportieren ihren Rucksack (z.B. Rucksack oder alternativ Kleinmaterialien wie Schwämme) bis in das Innere der Höhle.

5. Pilze verteilen

Geräte, Material:

Kleinmaterialien (ggf. auch unterschiedliche, wie Schwämme, Bälle, Wäscheklammern, Putzlappen) in unterschiedlichen Farben (je nach Schwierigkeitsgrad drei bis sechs)

Ausführung:

Alle Kleinmaterialien werden auf einen Haufen gelegt. In einiger Entfernung stehen z.B. Schuhkartons (nach Anzahl der Farben) (alternativ: Kissen, Bodenmarkierungen). Die Schuhkartons werden farblich markiert. Die Kinder (zusammen mit ihren Geschwistern, Eltern, Großeltern) bringen die roten Schwämme zum roten Schuhkarton, die blauen Schwämme zum blauen Schuhkarton usw. Pro Strecke darf nur ein Material mitgenommen werden.

Variation:

Die Kleinmaterialien dürfen nur mit einer Wäscheklammer transportiert werden. Es wird gegen die Uhr gespielt. Das Team - bestehend aus Kindern, Eltern, Großeltern – versucht sich von Durchgang zu Durchgang zu steigern und immer weniger Zeit zum Sortieren der Kleinmaterialien zu brauchen.

6. Äpfel fangen

Geräte, Material:

Luftballons, Fliegenklatschen

Ausführung:

Jede mitspielende Person erhält einen aufgeblasenen Luftballon und eine Fliegenklatsche. Es entwickeln sich u.a. folgende Spielideen:

- Allein mit der Fliegenklatsche den Luftballon in der Luft halten (möglichst keinen Bodenkontakt)
- Fliegenklatsche dabei mal in der rechten und der linken Hand halten
- Den Luftballon mit kräftigen Schlägen im Zimmer in der Luft vorwärtstreiben

- Zwei Fliegenklatschen, in jeder Hand eine: den Luftballon abwechseln mit rechts und mit links in die Luft spielen
- den Ballon zwischen den Fliegenklatschen einklemmen, hochwerfen und wieder auffangen
- Zu zweit gegenüberstellen: Sich den Luftballon wie beim Badminton hin und her spielen

7. Kleine Erholungspause

Geräte, Material:

Viele Zeitungsbälle, ein großer Pappkarton (alternativ: ein kleines Planschbecken oder eine Wäschewanne)

Ausführung:

Die Zeitungsbälle werden in einen großen Pappkarton gelegt. Es entsteht ein Zeitungsballbad. Wie gut das tut, bis zum Hals in den Zeitungen zu sitzen, darin zu wühlen und zu tauchen.



Herausgeber: LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Autorin: Lena Smorra

Redaktion: Bernd Grimm, bgrimm@lsb-niedersachsen.de
Bettina Hasenpusch, bhasenpusch@lsb-niedersachsen.de
Karen Zich, kzich@lsb-niedersachsen.de

Illustration: Spriga.de
Layout: pries-werbung.de

September 2020

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.

Der Druck erfolgte aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen

