Ferienprogramm – Challenge 1

Challenge 1 – Wald-Bingo

Die Natur bietet viele spannende Dinge zum Entdecken und Erforschen - auch im Winter.
Mach dich auf zu einem Abenteuer an der frischen Luft und versuche hierbei in einem Wald oder Park die in der Tabelle dargestellten Gegenstände zu finden.

Das Wald-Bingo kannst du auf verschiedene Arten spielen:

- Natur-Schatzsuche: Wer zuerst alle Felder angekreuzt hat, ist der/die Sieger/-in.
- Schatzsuche für Ungeduldige: Wer zuerst 10 Felder angekreuzt hat, ist der/die Sieger/-in.
- Wald-Bingo: Wenn du gemeinsam mit der Familie spielen willst, könnt ihr mit der weiteren Tabelle gegeneinander antreten. Wer zuerst eine komplette Reihe (senkrecht, waagerecht oder diagonal) angekreuzt hat, ist der/die Sieger/-in.

Die Tabelle kannst du vorsichtig ausschneiden und zusammen mit einem Buntstift in deine Jackentasche stecken. Und dann kann es auch schon los gehen.

Wer findet am meisten Gegenstände? – Viel Erfolg!

Übrigens: Die ganz fleißigen unter euch können hierbei schon große Steine für die Challenge 4 – Winter Stone-Curling im Ferienprogramm sammeln.

Ferienprogramm – Challenge 2 & 3

Challenge 2 – Zähle die Weihnachtsbäume - Eine spaßige Schätzrunde

1. **Spielvorbereitung:**
   - Versammelt eure Familie oder Freunde für einen gemeinsamen Spaziergang.
   - Bevor ihr startet, gibt jeder Teilnehmende eine Schätzung ab, wie viele Weihnachtsbäume ihr auf eurem Spaziergang in den Wohnungen und Häusern entdecken werdet.

2. **Spielablauf:**
   - Beginnt euren Spaziergang und haltet Ausschau nach Weihnachtsbäumen in den Fenstern der Wohnungen und Häuser.
   - Zählt jeden Weihnachtsbaum, den ihr erspäht. Notiert euch die Zahl oder merkt sie euch gut.

3. **Gewinner/-in:**
   - Nach dem Spaziergang vergleicht jeder die geschätzte Anzahl mit der tatsächlichen Anzahl an Weihnachtsbäumen, die beim Spaziergang gefunden wurden.
   - Die Person, die der Schätzung am nächsten liegt, hat das Spiel gewonnen.

Challenge 3 – Eiskönig/-in

1. Anzahl Spieler/-innen:
- Das Spiel eignet sich für 4-5 Spieler/-innen.

2. Materialien:
- Kreismarkierung (Strich oder Seil) auf dem Boden.
- Verschiedene Gegenstände wie Handschuhe, Mützen oder Bälle.

3. Spielvorbereitung:
- Markiert einen großen Kreis auf dem Boden.
- Wählt eine Eiskönigin/einen Eiskönig aus den Spieler/-innen, die/der in die Mitte des Kreises tritt und diesen während des Spiels nicht verlassen darf.
- Legt verschiedene Gegenstände wie Handschuhe, Mützen oder Bälle in den Kreis.

4. Spielablauf:
- Die Spieler/-innen außerhalb der Markierung versuchen die Gegenstände aus dem Kreis zu holen, ohne von der Eiskönigin/ dem Eiskönig berührt zu werden.
- Wird eine Person von der Eiskönigin/ dem Eiskönig berührt, friert sie ein und kann sich in der Spielrunde nicht mehr bewegen.
- Die anderen Spieler/-innen setzen das Spiel fort, bis alle Gegenstände aus dem Kreis geholt wurden oder alle außer einer Person eingefroren sind.

5. Gewinner/-in:
- Der/Die Gewinner/-in ist die Person, die die meisten Gegenstände aus dem Kreis holen konnte, ohne von der Eiskönigin/ dem Eiskönig berührt worden zu sein. Nach jeder Spielrunde kann eine neue Eiskönigin/ ein Eiskönig gewählt werden.

Ferienprogramm – Challenge 4 & 5

Challenge 4 – Winter Stone-Curling

1. Anzahl Spieler/-innen:

- Das Spiel ist für zwei oder mehr Spieler/-innen geeignet. Jede Person benötigt sechs flache Steine. Diese hast du vielleicht schon bei der Challenge 1 – Wald-Bingo gesammelt.

2. Materialien:

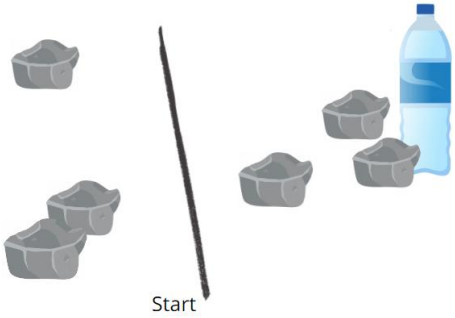
- 6 flache Steine pro Person.
- Markierungsmaterial für die Startlinie (Strich oder Seil).
- Ein Zielpunkt (Gegenstand oder Markierung auf dem Boden).

3. Spielvorbereitung:

- Markiert eine Startlinie auf dem Boden. Entweder mit einem Strich oder einem Seil.
- Bestimmt einen Zielpunkt, der ein Gegenstand oder eine Markierung auf dem Boden sein kann.

4. Spielablauf:

- Die Spieler/-innen stellen sich hinter der Startlinie auf und erhalten jeweils sechs flache Steine.
- Die Steine werden abwechselnd (mit der Hand) so flach wie möglich über den Boden in Richtung des Zielpunkts geschoben.
- Achtung: Die Steine dürfen nicht geworfen werden, sondern müssen über den Boden gleiten.
- Dieser Vorgang wird wiederholt, bis alle Spieler/-innen keine Steine mehr übrig haben.



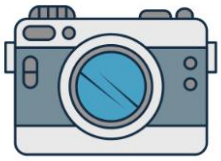
5. Spielziel:

- Das Ziel des Spiels ist es, die Steine so nah wie möglich am Zielpunkt zu platzieren.

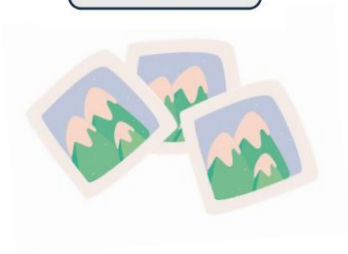
6. Gewinner/-in:

- Der/Die Gewinner/-in ist die Person, deren Steine am Ende des Spiels am nächsten zum Zielpunkt liegen. Falls gewünscht, können Punkte vergeben werden, um bei mehreren Runden einen Gesamtsiegerin/einen Gesamtsieger zu ermitteln.

Challenge 5 – Winterspaziergang mit Foto



Wähle für diese Challenge einen schönen Tag aus und mache mit deiner Familie oder deinen Freunden einen langen Winterspaziergang. Dabei könnt ihr zusammen die frische Luft und die Natur genießen!



Beobachte genau, ob du im Winter andere Geräusche wahrnimmst und wie sich die Pflanzen auf die kalte Jahreszeit vorbereitet haben. Habt ihr einen schönen Platz oder etwas ganz Besonderes gefunden, kannst du ein tolles Erinnerungsfoto machen. Das kannst du nach den Ferien in deiner Klasse zeigen und allen von dem schönen Tag erzählen.

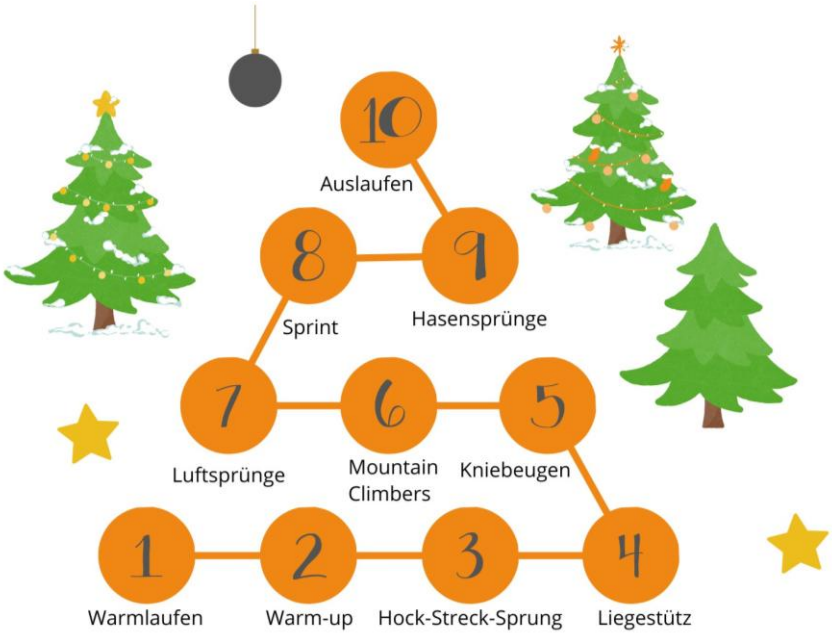
Ferienprogramm – Challenge 6

Challenge 6 – Winter-Work-out-Pyramide

Dieses Outdoor-Work-out kannst du überall in der Natur durchführen, um dich rundum fit zu halten und deinen ganzen Körper zu trainieren. Suche dir hierfür eine große Wiese oder deinen Lieblingsspazierweg aus und starte mit folgenden Übungen:

1. **Warmlaufen** – lockeres Einlaufen im Wohlfühltempo.
2. **Warm-up** – Arme schwingen (nach links und rechts, je 10 Wiederholungen), Kniebeugen (5 Wiederholungen).
3. **Hock-Streck-Sprung mit Sprint** – Aus der Hocke gerade nach oben springen und anschließend 10 Meter sprinten (3-5 Wiederholungen).
4. **Liegestütz** – Normal oder auf den Knien (5 -10 Wiederholungen).
5. **Kniebeugen** – im Stehen Oberschenkel parallel zum Boden bringen und wieder aufrichten (15 Wiederholungen).
6. **Mountain Climbers** – Stützposition einnehmen, Arme und Beine gestreckt, Bauch anspannen und mit den Beinen auf der Stelle rennen (30 Sekunden).
7. **Luftsprünge** – Auf der Stelle locker nach oben hüpfen (30 Sekunden).
8. **Sprint** – 100 Meter schnell laufen. Danach 2 Minuten Pause (2 Wiederholungen).
9. **Hasensprünge** – Aus der Hocke nach vorne springen (2x 10 Wiederholungen).
10. **Auslaufen** – lockeres Laufen bis zum Ziel oder nach Hause.

Du kannst das Outdoor-Work-out auch zusammen mit deiner Familie oder mit Freundinnen/Freunden durchführen und überprüfen, wer mehr Wiederholungen bei den einzelnen Übungen schafft.



Ferienprogramm – Challenge 7 - 10

Challenge 7 – Leckerer Warmmacher – Kinderpunsch

Nach der ganzen Bewegung und frischen Luft, kannst du dich mit diesem leckeren Kinderpunsch wieder aufwärmen.

Zutaten für 4 Portionen

- 750 ml Früchtetee
- 250 ml Apfelsaft
- 2 TL Honig
- 4 Gewürznelken
- 2 TL Zimt
- 1 Orange

Zubereitung

1. Zunächst kochst du den Früchtetee in einem Topf und lässt ihn 5-10 Minuten ziehen.
2. Die Orange in Scheiben schneiden und zum Tee dazugeben.
3. Danach den Apfelsaft und die Gewürznelken hinzugeben und den Kinderpunsch kurz aufkochen lassen.
4. Zum Schluss nimmst du die Gewürznelken aus dem Punsch heraus und gibst den Honig und den Zimt dazu.
5. Nur noch umrühren und schon kannst du den Kinderpunsch genießen!

Schneespaß! – Challenges im Schnee

Sollte bei dir Schnee liegen, kannst du diese drei Challenges des Ferienprogramms ausprobieren.

Challenge 8 – Schneeballschlacht

Fordere deine Familie, deine Geschwister oder Freundinnen/ Freunden zu einer aufregenden Schneeballschlacht heraus. Sucht euch hierfür eine große Wiese oder einen freien Platz, um keine weiteren Menschen zu stören. Sollte genug Schnee liegen, könnt ihr euch auch eine Mauer bauen, um euch vor den Treffern der Mitspieler/-innen zu schützen.

Challenge 9 – Schlittenfahren

Zum Schlittenfahren sollte auf jeden Fall ein viel Schnee liegen. Suche dir einen kleinen Hügel oder Schneehaufen, klettere hinauf und fahre mit deinem Schlitten runter.

Solltest du keinen Schlitten oder etwas ähnliches zu Hause haben, kannst du eine große Plastiktüte und ein Stück Karton zu einem Rutschteller umbauen.

Challenge 10 – Schneeengel

- Hierzu ziehst du am besten deinen Schneeanzug oder deine Schneejacke und Schneehose an.
- Finde eine unberührte Schneefläche, die groß genug ist, um einen Schneeengel zu machen. Ein frischer, weicher Schnee eignet sich am besten!
- Lege dich vorsichtig auf den Rücken in den Schnee und breite die Arme leicht aus.
- Nun kannst du die Arme und Beine seitlich am Körper auf und ab bewegen und im Anschluss vorsichtig aufstehen.
- Schaue dir deinen Schneeengel an und bewundere deine kreativen Spuren im Schnee. Du kannst den Schneeengel sogar mit zusätzlichen Details wie Augen, Nase und Mund versehen. Diese kannst du vorsichtig mit den Händen formen.

Ferienprogramm – Challenge 11

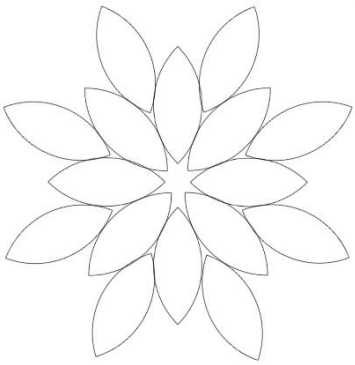
Challenge 11 – Kreativwerkstatt

Um nach der ganzen Bewegung für deinen Körper nun auch der Umwelt etwas Guten zu tun, kannst du nun etwas kreativ werden.
Denn aus vielen Materialien, die normalerweise weggeworfen werden, kann man noch tolle Sachen selber basteln.

So kannst zu zum Beispiel alte Klopapierrollen in Schneeflocken oder Sterne verwandeln und aus alten Eierkartons Weihnachtswichtel basteln.

Du brauchst:

- Klopapierrollen (oder Küchenpapierrollen)
- eine Schere
- Bastelkleber oder Heißkleber
- Ein Stück Garn
- Filzstifte in deiner Lieblingsfarbe



Anleitung

1. Schneide die Klopapierrolle in gleich große Ringe z. B. mit 1cm Breite.
2. Drücke die Ringe leicht zusammen, sodass sie eine ovale Form bekommen.
3. Falls du den Stern bunt gestalten möchtest, bemale die Ringe mit deiner Lieblingsfarbe.
4. Ordne die Ringe nun nebeneinander an, indem sie sich an der unteren Spitze fast berühren. Ca. 5 Ringe passen in die erste Sternform.
5. In dieser Anordnung kannst du die Ringe nun zusammenkleben.
6. Wenn du deinen Stern vergrößern möchtest, kannst du weitere Ringe außen an deinen Stern kleben.
7. Nimm zum Schluss ein Stück Garn oder Faden und fädle es durch einen der äußeren Ringe.
   Mach einen Knoten und hänge deinen Stern an einen schönen Platz.

Bastelanleitung für einen Waldgeist

Anleitung

1. Zeichne auf die Pappe Flügel auf und schneide diese aus. Schneide das Schokoladenpapier grob aus und wickle es um die Pappflügel.
2. Male mit den Filzstiften ein Gesicht auf die Holz- oder Schaumstoffkugel.
3. Schneide aus dem Filz einen Viertelkreis aus. Klebe die beiden geraden Seiten mit Heißkleber zu einem Hut zusammen und lege das Stück Schnur zum Aufhängen mit ein.
4. Klebe den Hut mit Heißkleber auf den Kopf fest. Klebe anschließend den Kopf und die Flügel mit Heißkleber an den Tannenzapfen fest.

Du brauchst:

- Tannenzapfen
- Pappe
- Bleistift
- Schere
- Schokoladenpapier (Gold)
- Weiße Holzkugel oder Schaumstoffkugel
- Roter Filz
- Schnur
- Wasserfeste Filzstifte
- Heißkleber