



Gesunde Kinder im Burgenland

Aktiv & Bewegt

Parcours... einfach selbst gemacht

Parcours (= eine Strecke mit eingebauten Hindernissen) jeglicher Art fördern die Koordination, Balance, Geschicklichkeit, Körperspannung und ermöglichen selbstbestimmtes Handeln und Erproben. Mit ein wenig Fantasie wird jedes Wohnzimmer, Kinderzimmer und jede Wiese oder Asphaltplatz zum Abenteuerparcours:

Check die Lage! Was findest du zu Hause, was eignet sich gut für einen Parcours und was darfst du nehmen? Oder, wenn du nicht zu Hause bist, was kann man vor Ort nutzen, z.B. im Wald, Garten oder am Spielplatz?

- Seile, Pölster, Gartenschlauch, Klebeband, Straßenkreide, Kübel, Kisten, Blätter, Stäbe, Stühle, Tische, Bänke, Bretter... deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Auf die Abenteuerbaustelle, fertig los... bau deinen eigenen Parcours!

Tipp: du kannst den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem du dir ein Seil mit zwei Knoten zwischen die Zehen spannst oder dir die Augen verbindest. Achte auf deine Sicherheit, im Zweifelsfall bitte einen Erwachsenen, dass er dir hilft.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

Für den Inhalt verantwortlich: Kerstin Deutsch, BEd und Mag. Karin Schuh, im Auftrag des GeKiBu-Teams

