

## Pausenspiele für Urlaubsfahrten

---

Der Start der Sommerferien beginnt für die meisten Familien mit der Fahrt in den wohlverdienten Urlaub. Bei langen Strecken mit dem Pkw sind etwa alle zwei Stunden ausreichend lange Pausen zur Erholung notwendig. Besonders Kinder brauchen in den Pausen viel Bewegung, weil sie voller Bewegungsdrang sind und für sie längere Autofahrten schnell zur Qual werden. Die DVW möchte Ihnen einige aktive Spiele vorstellen, die Anregungen für die nächste Rast auf der Fahrt in den Urlaub sein können.

### **Spiel 1:**

Die Kinder bewegen sich ganz langsam, wie eine Schnecke, dann gehen sie schnell. Anschließend gehen sie auf der Stelle schnell und langsam. Alternativ können sie gehen, laufen oder hüpfen. Die Kinder bewegen sich in einem bestimmten Tempo fort und dürfen dieses nicht verändern. Das Tempo wird von einem Kind vorgegeben, die anderen versuchen sich anzupassen.

### **Spiel 2:**

Alternativ können die Kinder beim Gehen schneller oder langsamer werden, leicht wie ein Kätzchen gehen oder schwer wie ein Elefant; sie bewegen sich schwungvoll wie ein im Wind flatternder Drache oder steif und eckig wie ein Roboter. Weitere Varianten: Anschleichen wie eine Katze, kraftvoll wie ein Löwe oder schlaff wie eine Stoffpuppe.

### **Spiel 3:**

Die Kinder stellen sich schulterbreit und fest mit den Füßen auf den Boden auf. Dann stellt sich jeder vor, er wäre ein Baum, der vom Wind hin- und herbewegt wird. Je nach Stärke des Windes bewegt sich der Baum sanft oder recht heftig. Dabei sollten die Füße stets Bodenhaftung behalten. Nachdem der Sturm vorüber ist, sollte der Wind wieder abschwächen, bis der Baum völlig still steht.

Die Kinder freuen sich, wenn auch die Eltern bei den Spielen mitmachen. Und welchen besseren Start könnte es für den gemeinsamen Urlaub geben? Außerdem ist abwechslungsreiche Bewegung nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene gut.

Und welche Spielmöglichkeiten gibt es im Auto? Vielleicht gefällt Ihnen folgendes Spiel:

Der jüngste Mitfahrer sucht sich einen Gegenstand oder eine Person aus, die außerhalb des Autos entdeckt werden soll. Das können zum Beispiel eine Ampel, ein Polizist, ein Hund oder eine Eisdiele sein. Alle Mitspieler halten nach dem Gewünschten Ausschau. Wer den gesuchten Gegenstand oder die Person zuerst entdeckt, ist als nächster an der Reihe. Für die entdeckten Gegenstände können Punkte vergeben werden. Wer am Schluss die meisten Punkte erreicht, ist Sieger und erhält zum Beispiel ein Gummibärchen.

**Gute Fahrt!**