

## Spiele für draußen

[Spiele im Schnee](#) Wettkampf, Spaß und Entspannung in der kalten Jahreszeit

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene im Alter von 16–60 Jahren, **Ort:** Freifläche im Schnee (Wiese, Park, Schulhof)

In der kalten Jahreszeit gibt es kaum etwas Schöneres, als den Schnee unter den Füßen zu spüren und in sich in der kühlen Luft auszuupern. Alle Spiele sind für eine gemischte Altersgruppe im Alter von 16 bis 60 Jahren geeignet und können bei Bedarf in der Intensität variiert werden. Die Bewegungsstunde „Spiele im Schnee“ ist an unterschiedliche Schneeverhältnisse anpassbar.

Dezember 2025

---

[Spiele im Sand](#) Spiel und Spaß am Strand

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 16–20 TN im Alter von 18 bis 65 Jahren, **Ort:** Sandstrand oder großer Sandplatz

Die ersten Sonnenstrahlen locken zum Wasser, an den Strand am Meer oder an Wassersport-Seen und laden zu Bewegung und Spaß im Sand in der Gruppe ein. Die hier vorgestellten Spiele können als eigene Spieleinheit oder auch als Spiele zum Aufwärmen vor einer Wassersportaktivität durchgeführt werden.

Juli 2024

---

[Spielen im Schnee](#) Den Winter spielerisch begreifen

**Zeit:** 60 Minuten (je nach Witterung), **TN:** Kinder im Vor- und Grundschulalter, **Ort:** Verschneites Gelände: Wiese, Park, großer Garten usw.

Im Winter haben wir immer mal wieder die Gelegenheit, die „Welt in Weiß“ ganz neu zu betrachten. Schnee und Eis laden besonders Kinder dazu ein, ihre Bewegungserfahrungen zu erweitern. Dieses Stundenbeispiel will einerseits dazu anregen, sich in der „weißen Pracht“ spielerisch mit allen Sinnen zu erproben und gleichzeitig die Einmaligkeit und Besonderheit der Natur bewusst zu machen.

Dezember 2013

---

[Spiele im Schnee](#) Mal raus aus der Halle und rein in den Schnee

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** für fast alle Zielgruppen geeignet, **Ort:** freie Schneefläche von mindestens 12 x 24

Metern, in der Nähe eines Waldes

Spiele im Schnee sollen dazu auffordern, einmal eine Sportstunde mit Kleinen Spielen nicht in der Halle, sondern draußen in der Natur zu erleben. Schnee motiviert nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene sich vielfältig zu bewegen. Der ungewohnte Untergrund fördert zudem die Koordinationsfähigkeit und schult das Gleichgewichtsgefühl.

Februar 2000