Alte Spiele neu entdecken

Diese Spiele sind gesund und verbinden Generationen

Was spielten eigentlich unsere Großeltern und Urgroßeltern, als sie Kinder waren? Damals gab es noch keine Smartphones, keine Playstations und keine Computerspiele. Das Fernsehen – wenn es denn überhaupt eins gab – hatte nicht mehr als drei Kanäle und die Sendungen der Kinderstunde kannten die Kinder spätestens nach der zweiten Wiederholung schon auswendig. Keine E-Mails, kein WhatsApp, keine SMS und das Telefon hatte anstelle des Displays noch eine Wählscheibe und einen Hörer. Das musste damals doch voll öde gewesen sein! Fragt man allerdings die Kinder von damals, die inzwischen möglicherweise die Omas und Opas der Kinder von heute sind, so schütteln sie gewiss alle den Kopf. Nein, langweilig war es für sie nicht! Auch früher hatten die Kinder ihren Spaß, nur eben anders. Und noch etwas: Sie hatten meist deutlich mehr Bewegung als die Kinder von heute. Das Online-Chatten, Simsen und Netflixen waren noch nicht erfunden. Couch-Potatoes hießen früher Stubenhocker, und solche waren unter den Kindern eher selten anzutreffen. Wer gesund war, der spielte draußen – und wer draußen spielte, der war gesund. Das soziale Netzwerk war der Schulhof, die Straße und der Spielplatz, für einige auch der Garten, die Feldmark und der nahe Wald. Nach dem Kindergarten oder der Schule spielte sich das

tägliche Leben überwiegend unter freiem Himmel ab, und dieses Leben war reich an Tageslicht, Bewegung und Spielen. Bei den meisten Kindern von damals war das wohl so.

„Alles, was jung ist, ist munter und lebhaft, so die Vögel in der Luft wie die Tiere des Feldes. Auch den Kindern ist die Munterkeit angeboren; sie hüpfen und springen gern. Gebe man ihnen nur die freie Wahl, und man wird bald sehen, dass sie es machen wie die übrigen Wesen. Die kindliche Munterkeit ist auch der klarste Beweis von Gesundheit.“
(Sebastian Kneipp: So sollt ihr leben, 1889)

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Menschheit infolge der technologischen Entwicklung geradezu evolutionär verändert, und zwar so zu sagen vom Homo sapiens (vernünftiger Mensch) zum Homo mobilis (Handy-Mensch). Nicht zuletzt damit einhergehend änderte sich auch das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen. Bei den Kids sind inzwischen die Finger auf den Handytasten flinker als die Füße auf dem Boden unterwegs. Wozu denn sich bewegen und womöglich dabei aus der Puste und ins Schwitzen kommen? Auf dem Sofa ist es doch sowieso viel gemütlicher! Diese Entwicklung läuft aber schon deutlich länger und hat auch etwas mit zunehmender Urbanisierung und einem gesellschaftlichen Wertewandel zu tun. Das soziale Umfeld (hohes Verkehrsaufkommen auf den Straßen, vielfältige Fernsehangebote für Kinder, Videospiele und neue Medien, zu wenig Bewegung in der Schule und viele Hausaufgaben, Kommerzialisierung von Fitnessangeboten und so weiter) trägt das Seine zu der wachsenden Bewegungsarmut bei. Zu diesem Thema gibt es zahlreiche Studien und eine reichhaltige Fachliteratur, die uns teilweise eindringlich warnt, doch die Entwicklung bleibt trotzdem beständig auf ihrem Pfad. Dabei ist für Kinder ein gesundes Leben buchstäblich ein Kinderspiel. Sie müssen einfach nur viel spielen! Das allerdings nicht virtuell auf der Playstation oder am Computer, sondern in Bewegung mit anderen Kindern, wo immer es sich ergibt. Wir wollen den Sebastian-Kneipp-Tag 2019 unter dem Jahresmotto „Wissen, was gesund hält“ dazu nutzen, euch alle hiermit zum Spielen einzuladen. Dafür haben wir nachfolgend einige Bewegungsspiele zusammengestellt, die früher den Kindern Freude bereiteten und dies heute auch noch tun. Darüber hinaus gibt es eine große Anzahl weiterer Spiele und Spielvariationen. Fragt doch mal die Großeltern, sie haben bestimmt noch die eine oder andere Spielidee auf Lager. Einfach mal die Spiele von damals auszuprobieren, mag für die Kinder von heute wie eine kleine Zeitreise sein. Doch viele der Spiele von gestern sind durchaus auch in unseren Tagen noch bekannt und beliebt, nicht selten gehören sie noch immer zum festen Repertoire der Schulsportstunden. Andere Spiele hingegen sind inzwischen vielleicht schon fast vergessen. Es lohnt sich aber, sie neu zu entdecken. Bei allen hier beschriebenen Spielen geht es irgendwie um Bewegung. Das sorgt beim Spielen nicht nur für eine Menge Spaß, es bringt auch euch und eure Gesundheit auf Trab. So, nun wird es aber Zeit. Die Kinder sind bestimmt schon gespannt, deshalb wollen wir jetzt endlich anfangen zu spielen. Hier ein paar Vorschläge für muntere Bewegungsspiele zum Ausprobieren.

Blinde Kuh

Dieses Spiel spielt man am besten auf dem Spielplatz, auf der Wiese oder in einer Sporthalle. Benötigt werden mehrere Spieler. Einer der Spieler wird als „blinde Kuh“ ausgewählt und bekommt die Augen verbunden. Um ihm zusätzlich die Orientierung zu nehmen, wird er

von den anderen mehrmals um die eigene Achse gedreht. Dann geht es los. Die übrigen Spieler laufen um die blinde Kuh herum und rufen: „Muh, muh, blinde Kuh!“ Die blinde Kuh versucht genau hinzuhören, wo sich die anderen Spieler befinden, um möglichst einen davon anzuschlagen. Der Spieler, den die blinde Kuh angeschlagen hat, übernimmt beim nächsten Durchgang ihren Platz.

Steh Bock, lauf Bock

Bei diesem Spiel befinden sich mehrere Spieler in einem Spielfeld. Ein Spieler wird zum Fänger bestimmt (bei größeren Gruppen können auch zwei Fänger auf die Jagd gehen), die übrigen laufen im Feld herum. Der Fänger versucht nun, die übrigen Spieler anzuschlagen und damit einzufangen. Hat der Fänger einen Spieler berührt, ruft er „Steh Bock!“. Der Spieler muss daraufhin wie zu Stein erstarrt auf der Stelle stehen bleiben. Die anderen

Spieler können ihn allerdings wieder befreien, wenn sie ihn ihrerseits anschlagen und rufen „Lauf Bock!“. Der Fänger versucht das natürlich zu verhindern und gleichzeitig weitere Spieler anzuschlagen, um sie zu Stein erstarren zu lassen. Bei einer anderen Variante (auch bekannt als „Zauberwald“) müssen sich die gefangenen Spieler mit erhobenen Armen und

gespreizten Beinen hinstellen. Alternativ kann man dazu auch Figuren ansagen, wie „Baum“ (mit gespreizten Beinen stehen, die Arme wie Äste in die Luft gestreckt), „Brücke“ (eine Brücke auf dem Boden machen) oder „Stein“ (sich auf dem Boden zusammenkauern mit dem Kopf nach unten). Die Gefangenen können dann dadurch befreit werden, indem ein anderer Spieler bei ihnen durch die Beine beziehungsweise durch die Brücke krabbelt oder aber den Stein überspringt. Der Fänger darf den gefangenen Spieler allerdings nicht ständig

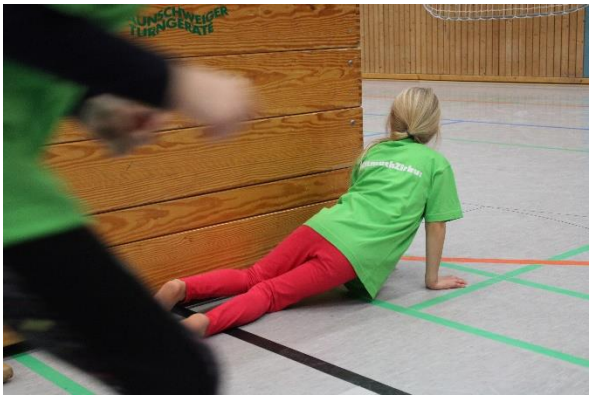
eng bewachen, die sogenannte „Katzenwache“ ist nicht erlaubt. Während ein Spieler einen Gefangenen befreit, darf er vom Fänger nicht angeschlagen werden.

Räuber und Gendarm

Dieses Spiel ist ein Klassiker unter den Fangenspielen, das die Kinder von heute allerdings kaum mehr kennen. Benötigt wird hierfür viel Auslauf, zum Beispiel ein großer Spielplatz oder der Wald, wo man sich möglichst auch verstecken kann. Eine große Sporthalle geht aber auch. Weiterhin braucht man mehrere Spieler, die sich in zwei Gruppen aufteilen: die Räuber und die Gendarmen (heute würde man sie als Polizisten bezeichnen, das Spiel ist schon etwas älter).

Die Räuber können durch farbige Bänder gekennzeichnet werden. Die Gendarmen bestimmen noch ein Gefängnis, beispielswiese bei einem Baum, im Sandkasten oder in der Sporthalle auf einer großen Weichbodenmatte, das sie gut bewachen können. Nun geht es los. Die Räuber ergreifen die Flucht und verstecken sich. Nach einem kurzen Vorsprung schwärmen die Gendarmen aus. Sie versuchen die Räuber wieder einzufangen, indem sie die Räuber anschlagen. Wurde ein Räuber gefangen, dann muss er in das Gefängnis gehen. Dort kann er allerdings von seinen Kumpanen (den übrigen Räubern) wieder befreit werden, wenn einer dem Gefangenen auf die ausgestreckte Hand schlägt. Die Gendarmen versuchen das natürlich zu verhindern. Die Gendarmen haben gewonnen, wenn sie alle Räuber eingefangen haben. Dann wird gewechselt, die Räuber werden zu Gendarmen und umgekehrt. Das kann aber unter Umständen sehr lange dauern, wenn sich die Räuber immer

wieder befreien können. Wichtig ist im Freien, dass sich alle Spieler an die vereinbarten Grenzen des Spielbereichs halten, damit niemand verloren geht.



Der Plumpsack geht um

Gespielt wird mit mehreren Spielern. Die Spieler sitzen mit dem Gesicht nach innen im Kreis. Einer der Spieler wird ausgewählt und bekommt einen Gegenstand, den „Plumpsack“ (zum Beispiel ein Tuch mit einem Knoten, ein Reissäckchen oder einen kleinen Ball) in die Hand.

Mit diesem Gegenstand geht er außen um den Kreis herum. Hinter dem Rücken eines der sitzenden Spieler lässt er den Gegenstand möglichst unauffällig herunterplumpsen und rennt schnell weiter. Wenn der sitzende Spieler merkt, dass hinter seinem Rücken der Plumpsack liegt, nimmt er diesen schnell auf und versucht den Läufer schnell einzuholen. Der Läufer

versucht, sich auf den freigewordenen Platz zu retten. Wenn ihm das gelingt, setzt der andere Spieler den Umlauf mit dem Plumpsack fort. Hat er allerdings den Läufer eingeholt und schlägt ihn ab, bevor dieser den freien Platz erreicht, ruft er „Eins, zwei, drei – ins faule Ei!“ und der gefangene Spieler muss in der Mitte des Kreises eine Runde (oder für die gesamte Partie) aussetzen. Während des Umlaufs singen die Spieler im Kreis: „Der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel schwarz gemacht.“

Fuchs und Gans

Für dieses Spiel braucht man ebenfalls mehrere Spieler, fünf oder mehr sollten es schon sein. Es kann fast überall gespielt werden. Ein Spieler wird als Fuchs ausgewählt, die übrigen Spieler sind die Gänse. Die Gänse reihen sich nun hintereinander auf und fassen den jeweiligen Vordermann an den an den Schultern. Der Fuchs versucht, die hinterste Gans einzufangen. Diese bemüht sich, dem Fuchs möglichst geschickt auszuweichen, während die übrigen Gänse in der Reihe versuchen, sie zu beschützen. Die Reihe der Gänse darf allerdings nicht auseinanderbrechen. Geling es dem Fuchs, die letzte Gans einzufangen oder wird durch die Bewegungen die Gänsereihe unterbrochen, so wird der Fuchs zur vordersten Gans und die letzte Gans wird zum Fuchs. So gehen nach und nach alle Spieler mindestens einmal als Fuchs auf die Jagd.

Karottenziehen

Bei diesem Spiel geht es um den Zusammenhalt unter den Akteuren. Ein Spieler wird als Bauer bestimmt. Die übrigen Spieler legen sich als Karotten dicht beieinander im Kreis auf den Boden. Sie liegen auf dem Bauch, wobei die Köpfe zur Mitte des Kreises zeigen und die Beine nach außen. Auf beiden Seiten halten sie sich bei ihren Nachbarn fest und bilden auf diese Weise ein Karottenbeet. Nun beginnt der Bauer mit der Ernte. Er schnappt sich eine Karotte an den Beinen und versucht, sie durch kräftiges Ziehen aus dem Beet zu rupfen. Die benachbarten Karotten halten das gezogene Gemüse fest, so gut sie können. Sie versuchen, dem Bauer die Ernte so schwer wie möglich zu machen und leisten kräftigen Widerstand. Gelingt es dem Bauer, eine Karotte aus dem Beet zu ziehen, so muss diese ihm bei der weiteren Ernte helfen. Irgendwann ist das Karottenbeet abgeerntet, dann beginnt eine neue Runde.

Wer hat Angst vor'm bösen Wolf?

Im Märchen ist der böse Wolf immerfort hungrig. Gern frisst er andere Tiere (zum Beispiel die sieben Geißlein), Großmütter und Kinder (zum Beispiel das Rotkäppchen) oder was ihm sonst noch in die Quere kommt. So auch in diesem Spiel. Benötigt werden ein Spielfeld und mehrere Spieler. Zu Beginn wird ein Spieler bestimmt, der als „böser Wolf" auf die Jagd geht. Dieser steht auf der einen Seite des Spielfelds, die übrigen Spieler auf der anderen Seite. Nun ruft der böse Wolf über das Feld: „Wer hat Angst vor'm bösen Wolf?" Die anderen Spieler antworten: „Niemand!" Darauf der böse Wolf: „Und wenn er kommt?" Die Spieler müssen sich inzwischen eine Fortbewegungsart ausgedacht haben, wie sie auf die andere Spielfeldseite gelangen möchten. Sie antworten: „Dann laufen wir!" oder „Dann krabbeln wir

auf allen Vieren!“ oder „Dann hüpfen wir auf einem Bein!“ und so weiter. Die Spieler durchqueren nun auf die gewählte Weise das Spielfeld, während der böse Wolf, der sich genauso fortbewegen muss, versucht möglichst viele Spieler anzuschlagen, bevor sie die andere Spielfeldseite erreicht haben. Wer heil dort ankommt ist frei. Wer allerdings unterwegs angeschlagen wurde, muss beim nächsten Durchgang dem bösen Wolf beim Fangen helfen. Gewonnen hat der Spieler, der von allen als Letzter übrigbleibt.

Feuer, Wasser, Sturm

Gespielt wird am besten in einer Sporthalle oder in einem großen Spielraum. Draußen geht es auch, doch sollte man hier schauen, dass der Boden geeignet ist. Benötigt werden außerdem verschiedene Gegenstände, zum Beispiel Kästen, Bänke, große Weichbodenmatten, Klettergeräte und so weiter. Die Spieler bewegen sich frei im Spielfeld, niemand darf stehen bleiben oder sich hinsetzen. Der Spielleiter ruft nun in Abständen verschiedene Katastrophenwarnungen, wie „Feuer!“, „Wasser!“ oder „Sturm!“. Es können auch noch weitere Katastrophen vereinbart werden. Bei jeder Katastrophe müssen sich die Spieler auf bestimmte Weise in Sicherheit bringen. Beispielsweise bei Feuer legen sich alle flach auf den Boden, bei Wasser klettern alle auf die Geräte (der Boden darf nicht berührt werden) und bei Sturm müssen sich alle an der Wand, an einem Baum oder an einem der Gegenstände festhalten. Diese Rettungen werden vorab gemeinsam festgelegt. Nun werden die Katastrophen vom Spielleiter in beliebiger Folge aufgerufen. Die Spieler müssen sich entsprechend der jeweiligen Katastrophe retten. Wer seine Rettung als Letzter erreicht, muss aussetzen. Die Spielrunde wird so lange fortgesetzt, bis nur noch ein Spieler übrig ist. Er ist der Sieger. Dann beginnt eine neue Runde, an der wieder alle Spieler teilnehmen können.

Gummitwist

Für dieses Spiel wird ein ungefähr drei Meter langes Gummiband benötigt, das an den beiden Enden zusammengebunden wird. Zwei Spieler stellen sich gegenüber auf und spannen das Gummiband mit ihren Beinen. Das Band muss oberhalb der Knöchel (etwa 10-20 Zentimeter über dem Boden) straff gespannt sein. Ein weiterer Spieler ist der Springer. Dieser führt nun eine bestimmte Anzahl von Sprüngen durch, wobei er bei jedem Sprung mit seinen Füßen entweder innerhalb, außerhalb oder auf das Seil springt oder das Seil mit den Füßen anhebt und so weiter. Dann wechselt der Springer. Der nächste Springer muss nun die vorherige Sprungsequenz fehlerfrei nachspringen. Gelingt ihm das, gibt er eine neue

Reihenfolge von Sprüngen vor. Mach er hingegen einen Fehler, dann ist der nächste Springer an der Reihe, die erste Sequenz zu wiederholen. Das Gummiband kann auch auf verschiedenen Höhen gespannt werden. Am einfachsten ist das Springen bei einer Höhe knapp oberhalb der Knöchel, schwieriger auf Kniehöhe und für die großen Könner geht es sogar an den Hüften.

Schweinchen in der Mitte

Hierfür werden mindestes drei Spieler und ein Ball benötigt, man kann es aber auch mit noch mehr Spielern spielen. Die Spieler stellen sich in einigem Abstand gegenüber oder im Kreis auf. Ein Spieler, das „Schweinchen“, steht in der Mitte. Die äußeren Spieler werfen sich nun möglichst schnell den Ball in beliebiger Folge zu. Dabei versucht das Schweinchen in der Mitte den Ball zu fangen. Die Spieler müssen sich bewegen, um in eine freie Position zu gelangen. Aber auch das Schweinchen muss viel laufen, um möglichst schnell in den Besitz des Balles zu gelangen. Geling ihm das, so muss der Spieler, der den Ball zuletzt geworfen hat, auf seinen Platz in die Mitte wechseln. Nun wird das Spiel mit einem neuen Schweinchen fortgesetzt.

Hula-Hoop

Der Reifen ist als Spiel- und Sportgerät schon sehr alt, es gibt bereits Darstellungen davon aus dem antiken Griechenland. Der „Hula-Hoop“ wurde Ende der 1950er Jahre erfunden. Sein Name stammt vom hawaiianischen Hula-Tanz, bei dem unter anderem die Hüften elegant geschwungen werden. Hoop ist das englische Wort für Reifen. Das Schwingen der

Hula-Hoop-Reifen mit der Hüfte war kurz nach seiner Einführung zuerst in den Vereinigten Staaten von Amerika ganz groß in Mode. Die Welle schwappte aber recht bald danach auch nach Deutschland über. Die einfachste Übung besteht darin, den Reifen möglichst lange um die Hüften kreisen zu lassen. Wer das am längsten schafft, hat gewonnen. Ein solcher Wettbewerb lässt sich im Stehen und auch im Gehen durchführen. Eine andere Variante besteht darin, den Reifen an verschiedenen Körperteilen (zum Beispiel am Arm, am Hals, klassisch an der Hüfte oder am Bein) zu schwingen und ihn kunstvoll von einer Position an eine andere zu befördern, ohne das Schwingen zu unterbrechen. Für Spiele mit dem Hula-Hoop-Reifen braucht man allerhand Geschick, dazu auch Rhythmus und Körperbeherrschung.

Reifenschlagen

Für dieses Spiel können ebenfalls die oben beschriebenen Hula-Hoop-Reifen sowie alternativ dünne Holz- oder Gymnastikreifen verwendet werden. Jeder Spieler bekommt einen solchen Reifen. Der Reifen wird senkrecht auf den Boden gestellt und dann mit der Hand, andernfalls auch mit einem Stock oder mit einem Holzlöffel, zum Rollen gebracht. Wenn der Schwung nachlässt, wird der Reifen immer wieder von oben angetrieben. So lässt er sich auch mit etwas Geschick in die eine oder andere Richtung lenken. Gewonnen hat der Spieler, dessen Reifen am längsten läuft, ohne umzukippen, oder der zuerst mit seinem reifen ein Ziel erreicht hat. Ihr werdet schnell merken, dass das gar nicht so einfach ist. Man kann auch versuchen, durch einen rollenden Reifen hindurchzuspringen, ohne dass der

Reifen auf den Boden fällt. Überlegt doch einfach mal, was man mit einem rollenden Reifen noch so alles anstellen kann. Da gibt es bestimmt noch viele tolle Ideen.

Seilspringen

Das Seilspringen ist nach wie vor ein beliebtes Bewegungsspiel. Ausgehend von den Grundtechniken beim Einzel- und Gruppenspringen gibt es sehr viele Variationen. Wir wollen uns hier auf das Spielen mit einem langen Seil (etwa 4-5 Meter Länge) beschränken. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und schwingen das Seil im Kreis, so dass es bei jeder Drehung unten den Boden berührt. In der einfachsten Form versuchen die übrigen Spieler als Springer von der Seite durch das drehende Seil hindurchzulaufen und dieses dabei zu überspringen, wenn es gerade auf dem Boden ist. Wer das Seil berührt, setzt bis zur nächsten Runde aus. Bei kleineren Kindern kann man das Seil auch zunächst nur auf dem Boden hin und her bewegen, bevor es richtig im Kreis geschwungen wird. In einer anderen Variante versuchen die Springer nacheinander – einzeln oder gemeinsam – möglichst lange in dem schwingenden Seil zu springen. Die Seilschwinger zählen die Anzahl der Sprünge laut mit. Gewonnen hat, wer die meisten Sprünge schaffte, ohne das Seil zu berühren. Zum Springen gibt es auch verschiedene Spruchverse, die teilweise mit besonderen Sprüngen verbunden sind (zum Beispiel „Teddybär, Teddybär, dreh dich um…“ oder „Henriette, gold‘ne Kette, gold‘ner Schuh, wie alt bist du?“). Fragt doch mal die Großeltern, was ihnen da noch so einfällt. Eine etwas schwierigere Spielart ist das Double-Dutch-Springen, die nordamerikanische bzw. holländische Variante, bei der gleich zwei Seile gleichzeitig gegenläufig geschwungen werden. Das ist allerdings richtig schwer und nur etwas für Könner. Auch die Seilschwinger müssen zuerst etwas üben, um hier den richtigen Takt zu finden. Durch

häufiges Abwechseln können sich natürlich auch die Seilschwinger immer wieder mal als Springer betätigen.

Himmel und Hölle

Zum Abschluss noch ein weiterer Klassiker. Dieses Spiel hat viele Namen (zum Beispiel „Hickelkasten“, „Hopse“, „Hüpfkästchen“, „Kastenspringen“ und andere mehr) und kennt zudem viele Varianten. Hier eine einfache Spielart. Benötigt werden Straßenkreide, Kieselsteine und ein möglichst ebener Boden, auf dem man die Kreide verwenden darf. Fragt vorsichtshalber nach, damit es keinen Ärger gibt. In der Sporthalle kann man sich auch mit Kreppband behelfen, das auf den Boden geklebt und leicht von diesem wieder entfernt werden kann (anderes Klebeband macht beim Entfernen meist Probleme). Das Spielfeld besteht aus einer Reihe Kästen, dazu werden Einzel- und Doppelkästen hintereinander auf den Boden gemalt oder geklebt. Man kann die Kästen auch mit Springseilen auf den Boden legen. Der erste Kasten ist die „Erde“ (Start), ein weiterer Einzelkasten auf dem Weg ist die „Hölle“ (meist der vorletzte Kasten) und der letzte Kasten ist der „Himmel“. Die Anzahl der Kästen kann variieren, neun oder zehn Kästen sind in der Regel üblich. Zum Spielbeginn wirft der erste Spieler seinen Wurfstein in den ersten Kasten. Wenn er trifft, hüpft er der Reihe nach von einem Kasten zum andern. In die Einzelkästen wird auf einem Bein gehüpft, bei den Doppelkästen wird in jeden Kasten ein Fuß gesetzt. Der Kasten mit dem Wurfstein muss übersprungen werden, ebenso die „Hölle“. Im „Himmel“ vollzieht der Spieler eine Drehung und hüpft anschließend wieder zum Anfang zurück. Im Kasten vor dem Wurfstein muss dieser wieder aufgehoben werden. Ist der Spieler angekommen, beginnt der nächste Spieler seine Runde zum „Himmel“ und zurück. Beim nächsten Durchgang wird der Wurf-

stein von allen Spielern einen Kasten weiter geworfen. Trifft ein Spieler mit seinem Wurfstein nicht in den Kasten, den es zu treffen gilt, muss er im nächsten Durchgang nochmal denselben Kasten treffen. Wer einen Kasten auslässt oder einen anderen Fehler macht, muss wieder am Anfang beginnen. Gewonnen hat, wer zuerst in den letzten Kasten geworfen hat und die Runde richtig gehüpft ist.
Anstatt den Stein zu werfen, kann man ihn auch beim Hüpfen auf der Schulter, auf dem Fuß oder auf dem Kopf balancieren, das macht es noch etwas schwieriger.

Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ ist gewiss allenthalben bekannt, das ist längst nichts Neues. Sebastian Kneipp (1821-1897) hat den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung wie folgt beschrieben:

„Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Geradeso geht es mit dem menschlichen Körper.“ (Sebastian Kneipp: So sollt ihr leben, 1889)

Der Sebastian-Kneipp-Tag wäre doch gewiss eine gute Gelegenheit für einen munteren Spieletag mit den Spielen von Oma und Opa. Das sorgt für Spaß und Bewegung, und das am besten draußen in der frischen Luft. Probiert es doch mal aus! Ihr braucht allerdings nicht erst bis zum Sebastian-Kneipp-Tag zu warten, spielen kann man eigentlich immer. Und mit den richtigen Spielen tut ihr auch immer etwas Gutes für eure Gesundheit. Gewusst wie. Wissen, was gesund hält.

Text und Fotos: Karsten Rohlfs
Kneipp-Verein Münden e.V.