



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Challenge-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



„Na, Gani, wie fühlst du dich?“ „Heute fühle ich mich fit wie ein Turnschuh!“, prahlt Gani.
„Oha! Liegt das an deinem Frühstück?“ will Roxy wissen: „Oder hast du einen Zaubertrank getrunken?“
„Nein“, lacht Gani. „Ich habe einfach super gut geschlafen, und nun bin ich bereit für ein neues Abenteuer!“
„Na dann, lass uns mal überlegen, was wir heute miteinander anstellen können“, antwortet Roxy.
„Wie wär's mit einem kleinen Wettbewerb?“, fragt Gani grinsend.
„Ein Wettbewerb? Also, im Rennen hast Du eindeutig schon mal verloren“, lacht Roxy.
„Und du im Fliegen“, scherzt Gani: „Schließlich hab ich noch nie ein Pferd fliegen sehen.“
„Also, schnell rennen oder fliegen hin oder her, auf alle Fälle machen wir heute einen...
... **Challenge-Tag!**“, ruft Roxy.

„Einen Tschällentschtag?“, fragt Gani: „Was ist denn das bitteschön?“
„Challenge heißt Herausforderung auf Englisch“, antwortet Roxy: „Das heißt, ich fordere dich heute heraus. Und da hab ich schon ein paar Ideen, wie ich das anstellen kann.“
„Da bin ich ja mal gespannt“, antwortet Gani etwas skeptisch...

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt, je nach Alter und Beweglichkeit.

Papierflieger-Weitflug-Challenge

Material:
Papier

Bastelt euch einen Papierflieger. Gute Ideen gibt es zum Beispiel unter

<https://www.besserbasteln.de/Origami/papierflieger.html>

Und dann sucht ihr euch einen „Flugplatz“ aus – kann drinnen oder draußen sein.

Markiert mit einem Gegenstand die Abwurflinie, und dann wirft eine/r nach dem anderen ihren bzw. seinen Flieger. Lasst die Flieger liegen, bis alle geworfen haben. Dann schaut, welcher am weitesten flog.

Und dann startet Runde zwei.

Falls es euch Spaß macht, könnt ihr noch einen anderen Flieger basteln.

Welches Modell fliegt am besten?



Hüpfseil-Challenge

Material:
Hüpfseil, Stoppuhr,
etwas zu schreiben

Sucht euch einen Platz aus, an dem ihr gut das Seil schwingen könnt, ohne dass irgendetwas kaputt geht. Am besten vor oder hinter dem Haus?

Variante 1: Einer beginnt und hüpft so lange, bis es stockt. Dann ist der nächste dran. Wenn ihr wollt, könnt ihr dabei laut mitzählen.

Variante 2: Ihr stellt einen Timer auf eine Minute. Wie viele Sprünge schafft jede/r in der Zeit?

Variante 3: Ihr stellt den Timer auf zwei Minuten. In dieser Zeit hüpft jede/r von euch und zählt wieviel Sprünge er oder sie schafft. Nach den zwei Minuten zählt ihr zusammen. Wieviel habt ihr zusammen in den zwei Minuten geschafft?

Variante 4: Wie viele Sprünge schafft ihr, wenn ihr das Seil rückwärts schwingt?

Variante 5: Bindet eure Seile zu einem langen zusammen oder falls ihr habt, nehmt ein langes Sprungseil. Das bindet ihr um einen Baum oder Laternenpfosten. Das andere Ende wird festgehalten, evtl. auch von zwei Personen. Nun bringt das lange Seil zum Schwingen und lauft nacheinander unter dem Seil durch. Wer mag, kann auch im Seil hüpfen. Wer schafft die meisten Sprünge?



Trampolin-Challenge

Material:
Trampolin,
Stoppuhr

Für die Spielvorschläge geht ihr immer zu zweit aufs Trampolin. Dann kann's los gehen:

Idee 1: Wechselt ab zwischen Po- und Fußsprung, also lasst euch auf den Popo fallen und dann steht wieder auf usw. So lange, bis einer aus dem Rhythmus fällt oder zweimal hintereinander dasselbe macht.

Idee 2: Wechselt ab zwischen Knie- und Schneidersitz, also sich auf die Knie fallen lassen und dann in den Schneidersitz springen, dann wieder auf die Knie usw. Bis eine/r nicht mehr kann.

Idee 3: Eine Person setzt sich in die Mitte und ist das Popcorn. Dazu umschlingt er oder sie die Beine mit beiden Armen und macht sich ganz klein. Eine/r hüpft so lange um das „Popcorn“ rum, bis dieses aufplatzt, also seine oder ihre Arme löst.

Idee 4: Auf dem Trampolin Seil hüpfen. Schafft ihr es, zweimal das Seil zu schwingen, solange ihr in der Luft seid?

Basketball-Challenge

Material:
Eimer, Jonglierbälle oder
Sockenpaare zusammen
gestülpt

Markiert eine Abwurflinie. Dann stellt ihr die Eimer unterschiedlich weit von euch weg.

Nun bekommt jede/r drei Bälle oder Sockenpaare und versucht in die Eimer zu werfen.

Wenn ihr etwas geübt seid, könnt ihr die Eimer weiter weg stellen.

Variante 1: Ihr könnt den Eimern auch Punkte zuschreiben. Der nahe Eimer bekommt 2 Punkte, der etwas weiter weg stehende Eimer 4 und der am weitesten entfernt stehende Eimer 6 Punkte. Los geht's! Wer holt die meisten Punkte mit seinen drei Bällen?

Variante 2: Wenn es heiß ist, könnt ihr das Spiel auch mit Wasserbomben spielen.

„Hi Gani, ich bin schon ganz außer Atem“, schnauft Roxy: „Können wir nicht mal etwas Entspannteres machen?“

„Klar“, sagt Gani: „Auch dafür hab ich tolle Ideen!“

Dichter-Challenge:

Material:
Papier, Stifte

Idee 1: Schreibt einen Zweizeiler, der sich reimt. Zum Beispiel: „Am Abend ist Roxy wirklich fix und foxy“ 😊 Welcher bringt euch alle zum Lachen?

Idee 2: Ihr habt Spaß daran? Dann schreibt einen Vierzeiler!

Idee 3: Schreibt ein Gedicht über euch. Also, alle schreiben eins über sich selbst.

Darin vorkommen kann z.B. ein Hobby oder ein Spitzname oder die Lieblingsfarbe, das Lieblingslied...

Idee 4: Ihr habt Spaß daran? Dann schreibt ein Gedicht über eure Familie. Vielleicht hilft es euch dabei, auf eine Melodie das Gedicht zu schreiben z.B. „Ein Vogel wollte Hochzeit halten“. Zu jedem Familienmitglied könnt ihr einen Vers dichten z.B.: „Die Mama kann gut Kuchen backen, dafür braucht sie sieben Sachen. Fiderallala, Fiderallala, ...“

„Und jetzt hab ich langsam Hunger“, meint Gani. „Komm, lass uns ein paar Essens-Challenges machen.“

„Da bin ich sofort dabei,“ antwortet Roxy grinsend.

Zitronen-Challenge

Material: Zitronen,
Zitronenpresse,
Gläser, Wasser

Presse eine Zitrone aus. Fülle den Saft in ein Glas. Trinke den Zitronensaft ohne dein Gesicht zu verziehen. Jetzt ist der Nächste dran 😊 Wer bleibt am coolsten?

Wichtig: Gleich danach ein Glas Wasser trinken zum Neutralisieren.

Sauer-eklig-süß-Challenge

Material:
etwas Saures z.B. eine Essiggurke
oder einen sauren Apfel oder eine
Zitronenscheibe, etwas Ekliges,
was du nicht magst, und etwas
Süßes.

Jede/r legt die drei Sachen vor sich auf den Tisch und isst diese nacheinander. Eine/r beginnt, dann kommt der/die nächste. Stopp! Erst die Aufgabe dazu lesen!

Idee 1: Ihr dürft beim Essen der Dinge nicht das Gesicht verziehen. Derjenige, der am coolsten bleibt, hat gewonnen!

Idee 2: Einer nach dem anderen isst die drei Dinge hintereinander. Dabei müsst ihr ganz besonders das Gesicht

verziehen: Also, wer am besten Theater spielt und beim Sauren am meisten das Gesicht verzieht, sich beim Ekligen richtig doll schüttelt und beim Süßen ganz lieblich lächelt, hat gewonnen.

Obst/ Gemüsespieße-Challenge:

Material:
Holzspieße, Obst oder Gemüse,
Messer, Schneidebrett

Schneide das Obst oder Gemüse in mundgerechte Stücke.

Idee 1: Wer bekommt am meisten Teile auf einen Spieß?

Idee 2: Wer kreierte den buntesten Spieß?

„Jetzt bin ich aber fix und foxy“, stöhnt Roxy (oh, das reimt sich ja 😊)

„Also, mir reicht es auch für heute,“ meint Gani. „Was hat dir heute am besten gefallen?“

„Mh...“ überlegt Roxy: „Da gab es ganz viele Sachen. Am besten, ich schreib mal alles in mein Abenteuerbuch und lese es dir dann vor.“

„Das ist eine prima Idee,“ sagt Gani. „Ich habe auch schon viele Ideen, was ich heute in mein Danke-Glas alles reinton kann.“



Danke-Challenge:

Überlegt, was ihr heute gemacht und erlebt habt. Für was wollt ihr DANKE sagen?

Jemand beginnt, eine Sache zu erzählen. Dann erzählt der/die Nächste usw.

Wie viele DANKE-Momente bekommt ihr zusammen?

7 Danke-Momente haben Roxy und Gani zusammengesammelt. Ganz zufrieden, müde und erschöpft, beenden die beiden Freunde ihren Challenge-Tag mit ihrem Abendgebet:

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Ute Rieck, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie