

# Pausenspiele für die Reise

Urlaubszeit gleich Reisezeit. Ob mit der Familie, dem Partner oder in der Gruppe.

Mit Kindern zu verreisen kann sehr vergnüglich sein. Doch auf langen Wegstrecken kann eine Autofahrt auch zum Alptraum werden. „Wann sind wir da?“, „Ich muss mall!“ oder „Mir ist langweilig!“ rufen die Kinder bereits nach wenigen Kilometern, vom Tagesziel noch weit entfernt. Für sie sind lange Autofahrten, vor allem im Sommer bei heißen Temperaturen, fast eine Tortur.

Eine Sportgruppe nimmt an einem internationalen Turnier in Italien teil. Dorthin gelangen sie mit einem Reisebus. Obwohl man sich in einem Reisebus freier bewegen kann als in einem PKW, klagen die Teilnehmer bereits nach der Hälfte der zurückgelegten Wegstrecke über Muskelverspannungen oder Kreislaufprobleme. Aber auch alleine oder zu zweit macht man sich im Sommer mit dem Auto auf den Weg in den Urlaub. Nach einigen Stunden im Sitzen meldet sich der Rücken mit stechenden Schmerzen. Auch ein Fahrerwechsel hilft da nicht. Als Beifahrer sitzt man ja ebenso wie der Fahrer.

Der ADAC rät in allen drei Fällen genügend Pausen bei der Urlaubsfahrt einzuplanen. Bei Busreisen sind solche Pausen sogar gesetzlich vorgeschrieben.

Dieser Lehrbrief zeigt Möglichkeiten auf, wie solche (Fahr-)Pausen für Gruppen, Familien oder einzelne Personen aktiv gestaltet werden können. Bewegungspausen während der Autofahrt helfen, die Muskulatur zu lockern und den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen. Für Kinder und Jugendliche ist es besonders wichtig, dass sie bei diesen Pausen ihren Bewegungsdrang ausleben können.

## Pausenspiele für Kinder

Dass Ihnen als Fahrer auf längeren Strecken eine Pause mindestens alle zwei Stunden gut tut und im Sinne der Verkehrssicherheit angebracht ist, wissen Sie vermutlich. Sie sollten im Durchschnitt jede Stunde einen Stopp einplanen, und diese häufigen Unterbrechungen schon bei der Zeit- und Streckeneinteilung für den ganzen Tag einkalkulieren. Wollen sie diese Pausen nicht als lästige Pflicht absolvieren, dann lohnt es sich, schon vor Beginn der Reise sich Löhne zu überlegen, die Sie mit ihren Kindern spielen wollen. Vermeiden Sie Pausen auf Autobahnparkplätzen, fahren Sie doch einfach kurz von der Autobahn ab und suchen Sie einen Kinderspielplatz in der nächsten Ortschaft.

### Fang!

Zwei Kinder oder Jugendliche stehen im Abstand von ungefähr drei Metern einander gegenüber. Für dieses Spiel brauchen die Kinder oder die Jugendlichen ihre Phantasie. Sie sollen nämlich einen imaginären Ball zwischen sich hin- und herwerfen. Das ist viel schwieriger als das Werfen mit einem richtigen Ball. Dieses Spiel erfordert hohe Konzentration.

Die Kinder sollen sich vorstellen, mit unterschiedlichen Bällen zu werfen. Zuerst mit einem Basketball. Der hat einen Durchmesser von ca. 25 Zentimetern. Danach sollen sich die Kinder vorstellen, einen Tennisball zuzuwerfen. Jetzt kann man sich auch noch vorstellen, dass man einen schweren Medizinball werfen muss.

Dieses Spiel fordert die kinästhetische Intelligenz heraus und animiert dazu, die volle Konzentration auf den Partner und dessen Bewegung zu richten.

# Pausenspiele



## Minigolf

Einige Ziele werden bestimmt oder auch aufgestellt, die mit der Murmel, einem Tannenzapfen oder einem Steinchen getroffen werden sollen. Vom Standpunkt aus versucht das erste Kind, das erste Ziel zu treffen. Hat das Kind getroffen, kann je nach Abmachung vom ersten Ziel aus das Nächste anvisiert werden, entweder wieder durch Werfen oder durch Kicken mit dem Zeigefinger oder dem Fuß. Wird ein Ziel verfehlt, ist das nächste Kind an der Reihe und so weiter, bis das erste Kind wieder an der Reihe ist und zum nächsten Versuch kommt.

## Aufzug

Beide Kinder setzen sich Rücken an Rücken und versuchen, gleichzeitig miteinander aufzustehen, ohne dass die Hände auf dem Boden aufgestützt werden. Der „Aufzug“ kann auch wieder herunterfahren (sich hinsetzen).

## Minizeitung

Jedes Kind hat eine Zeitung, die es mit den Füßen so weit wie möglich zusammenfalten soll. Wie klein kann die Zeitung dabei werden? Kann man auf dieser „Minizeitung“ auch noch stehen? Das Papier kann auch mit den Füßen zusammengeknüllt werden.



## Pausenspiele für Gruppen

Wir wollen Ihnen an dieser Stelle drei Spiele vorstellen, die sie mit einer Gruppe Kinder, Jugendlicher oder Erwachsener auf einem Rastplatz ohne großen Aufwand spielen können.

### Auf der Decke

Legen Sie eine Decke (bei größeren Gruppen zwei Decken) auf den Rasen. Nun sollen sich die Kinder und Jugendlichen auf die Decke stellen. Ziel dieses Spiel ist es, die Decke zu wenden, ohne dass ein Kind oder Jugendlicher die Decke verlässt. Dieses Spiel schult die Kooperationsfähigkeit und strengt die Kinder und Jugendlichen auch körperlich an.

Für eine zwölf Personen große Gruppe benötigen sie eine 2 x 2 Meter große Decke. Bei größeren Gruppen sollte die Decke größer sein, bzw. sollte man eine zweite Decke ins Spiel bringen.

### Drachenschwanz jagen

Für dieses Spiel brauchen Sie eine große Wiese ohne überraschende Löcher. Etwa acht bis zwölf Kinder und Jugendliche legen ihre Arme um die Mitte des Vordermanns. Der letzte in der Reihe steckt sich hinten ein Taschentuch in die Hose. Um in Fahrt zu kommen, lässt der Drachenkopf erst einmal ein paar ordentliche Brüller los. Nun beginnt der Drache seinem Schwanz nachzujagen. Dabei muss der vorderste Spieler versuchen, das Taschentuch am Schwanzende zu erwischen. Wie verhalten sich die Mitspieler, die in der Mitte stehen? Sind sie Fänger oder die Gejagten?

Hat der Kopf das Taschentuch bekommen, gibt es einen Wechsel. Der Kopf wird zum Schwanz und steckt sich das Taschentuch in die Hose, während der Zweite von vorne zum neuen Kopf wird.

### Labyrinth

Dieses Spiel eignet sich vor allem für große Gruppen mit 18 Kindern oder Jugendlichen. Eine Katze und eine Maus werden bestimmt. Die restlichen Spielenden stellen sich, wie auf dem Foto zu sehen ist, linienförmig auf und strecken die Arme aus, sodass sich die Fingerspitzen der vier nächsten Personen berühren können. Nachdem sich die Katze in der einen, die Maus auf der gegenüberliegenden Ecke aufgestellt haben, kann das Fangen beginnen. Die Katze hat aber keine leichte Aufgabe. Das Labyrinth verändert sich nämlich immer dann, wenn die Maus „Wechsel“ ruft. Dann drehen sich die Mitspieler um neunzig Grad, versperren damit die alten Gassen und öffnen neue für Katze und Maus. Wenn die Maus das Labyrinth nicht geschickt genug dirigiert, öffnet sie der Katze den Weg und wird gefangen.

Bei größeren Gruppen können auch zwei Katzen auf Mäusefang geschickt werden.



## Lockerungsübungen für Erwachsene

(Fahr-)Pausen sind wichtig, um den Körper zu lockern, Verspannungen vorzubeugen und sich mental zu erholen. Es gibt verschiedene Übungen, von denen wir Ihnen hier einige vorstellen, die Sie leicht auf einem Rastplatz mit einer Sitzbank, im Idealfall fernab der Autobahn, durchführen können:

### Kopfdrehen

Im aufrechten Sitz, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Den Kopf von einer Seite zur anderen drehen; dabei versuchen, auf den Rücken zu schauen. Dosierung: zehn Wiederholungen. Hinweis: Bewegen Sie den Kopf ganz langsam. Üben Sie nicht bis zur Schmerzgrenze!

Wirkung: Lösen von Verspannungen im Nackenbereich; Dehnen der Kopfwender.



Kopfdrehen

### Schultern bewegen

Die Aufmerksamkeit wird durch die Aufgabenstellung geführt; spüren Sie der Bewegung genau nach. Bemühen Sie sich um ständigen Vergleich von linker und rechter Schulter. Sitzen Sie aufrecht und lassen Sie die Arme locker hängen. Schultern - weit vor- und zurückführen - anheben und fallen lassen - kreisen (vorwärts, rückwärts, gegenläufig) - eindrehen und zurück. Diese Übungen lassen sich in den verschiedensten Situationen ausführen, z.B. auch beim Gehen.



Drachenschwanz jagen

### Strampeln:

Die Beine leicht anheben und kräftig im Wechsel nach vorn-unten stoßen. Etwa zehn Wiederholungen. Zur Erleichterung können Sie auch mit jedem Bein einzeln strampeln.

Wirkung: Lockerung der gesamten Beinmuskulatur; Kräftigung der Bauchmuskulatur.

### Fußwinken

Zurückgelehnt mit ausgestreckten Beinen sitzen; die Füße im Wechsel entgegengesetzt anziehen und strecken. Insgesamt etwa 15 Sekunden üben. Bewegen Sie die Füße schnell und kräftig.

Wirkung: Kräftigung bzw. Entspannung der Füße; Kräftigung und Dehnung der Unterschenkelmuskulatur.



Fußwinken



Labyrinth

## Ausschütteln der Beine

Zurückgelehnt und entspannt auf der Vorderkante der Bank sitzen; die leicht gespreizten Beine - Füße aufgestellt - locker hin- und her bewegen. Mindestens 30 Sekunden üben.

Wirkung: Lockerung/Entspannung der Ober- und Unterschenkelmuskeln.

## Ich fühle meinen Körper

Fahrer und Beifahrer stehen sich gegenüber und strecken die Arme nach oben. Die Handflächen berühren sich. Nun entfernen sich beide Schritt für Schritt voneinander. Der Kontakt der Handflächen bleibt bestehen. Nun ist es wichtig, Körperspannung aufzubauen.



Ich fühle meinen Körper

## Spaziergang

Die einfachste Art zu entspannen. Gönnen Sie sich einen kurzen Spaziergang. Genießen Sie die Natur, die frische Luft und sammeln Sie Kräfte für die Weiterfahrt.

## Impuls

Für einen gelungenen Urlaub ist es wichtig, dass alle Beteiligten sich erholen können. Deshalb schlagen wir Ihnen am Schluss dieses Praxis-teils vor, sich neben einer körperlichen Entspannung auch eine seelische Entspannung auf der Fahrt in den Urlaub zu gönnen.

Folgender Impuls kann Ihnen dabei helfen, auch mental entspannt in den Urlaub zu fahren:

Der Weg ist das Ziel, ein Schlagwort, das uns nicht nur seit dem Hype um den Jakobsweg begleitet. Auf einer Reise in den Urlaub ist der Weg wahrlich nicht das Ziel, sondern nur eine manchmal lange oder kurze (Fahr)stecke, um ans eigentliche Ziel, den Urlaubsort zu kommen.

Nehmen Sie sich bewusst während der Fahrt etwas Zeit, um gemeinsam in der Familie oder allein zu überlegen

- Was lasse ich (gerne) zurück?
- Worauf freue ich mich besonders?
- Was möchte ich unbedingt einmal in diesem Urlaub machen?

Jeder sollte einen (realistischen) Wunsch äußern, der auf einem Stück Papier notiert wird. Besonders schön wäre es, wenn alle mithelfen, dass dieser eine Wunsch auch verwirklicht werden kann.

Auf den Straßen in den Urlaub und auf den Straßen unseres Lebens werden wir begleitet und beschützt. Dies drückt besonders schön der alte irische Reisesegen (im Kasten rechts) aus, den Sie durchaus auch im Bus vorlesen können.

## Der Herr sei vor dir

Der Herr sei vor dir,  
Um dir den rechten Weg zu zeigen.  
Der Herr sei neben dir,  
Um dich in die Arme zu schließen.

Der Herr sei hinter dir,  
Um dich zu bewahren.  
Der Herr sei unter dir,  
Um dich aufzufangen,  
Wenn du fällst, und dich  
Aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir,  
Um dich zu trösten,  
Wenn du traurig bist.  
Der Herr sei um dich herum,  
Um dich zu verteidigen,  
Der Herr sei über dir,  
Um dich zu segnen.

Autoren

Alexander Schreiner,  
Jugend- und Sportreferent im  
DJK-DV Rottenburg-Stuttgart

Mechthild Foldenauer,  
Geschäftsführerin und Referentin im  
DJK-DV Rottenburg-Stuttgart



## Literatur:

ADAC. (2003).  
Mit kleinen Kindern auf großer Fahrt.

Leonard, G. (1976).  
new games – Die neuen Spiele.  
München: Ahorn Verlag.

Vopel, Klaus W. (2001).  
Powerpausen:  
leichter lernen durch Bewegung ab 12 Jahre.  
Salzhausen: iskopress.

Zimmer, R. (1992).  
Sport & Spiel im Kindergarten.  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Bertschy F. & Kaderli M. (2007).  
Subito. Spontane Gruppenspiele  
mit kleinem Material.  
Luzern: rex verlag.