

Adlerauge



Markiert auf dem Waldboden,
Garten oder der Wohnung
ein Quadrat von ungefähr
1-2 Metern Seitenlänge.

Lege verschiedene Gegenstände ins Quadrat.

Im Wald sammeln Sie Tannzapfen, Steine, Blätter verschiedener Bäume, Äste usw,

Betrachtet das Bodenstück ganz genau und prägt euch alles gut ein, was ihr sehen könnt.

Dann dreht ihr euch um. Jemand verändert nun 3 Dinge im Quadrat z.B. einen Zapfen entfernen, etwas dazulegen oder an einen anderen Ort im Feld setzen.

Geschicklichkeit



Lege den Stein auf den rechten Ellbogen
(siehe Bild)

Lasse nun den Stein fallen und fange ihn mit der rechten Hand bevor der Stein zu Boden fällt.

Versuche es auch mit beiden Armen gleichzeitig! Dies braucht etwas Übung.

Varianten: Einen Stein auf Handrücken: Wie viele Steine kann ich vom Boden aufnehmen, ohne dass der Stein vom Handrücken herunterfällt.

Einen Stein auf dem Kopf und damit eine Strecke oder Parkour ablaufen.