

**Kurs-Nr.** \_\_\_\_\_  
(von BetreuerIn auszufüllen)

**Dossier Nr.:** \_\_\_\_\_ **Block:**  Ich bin ich  Mein Körper  
 Wir  Um uns herum  
 Tun und lassen  Leitungsteam

**Datum des Blocks:**  Morgen  Nachmittag  Abend

**Name des Spiels / der Aktion:** „*Bändeli-Rupfen*“

**Ziel:**  
Sinne kennen lernen.  
Sportliche Betätigung.  
Auf spielerische Art Ernährungspyramide und Saison kennen lernen.

<b>Ablauf:</b>	<b>Hilfsmittel</b>
<p><u>Einstiegsspiel:</u> (Hosensack-Spiel) (10 Min.)</p> <p><u>Hauptteil:</u> „Bändeli-Rupfen“ (1-1½ Std.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Gruppen die gegeneinander spielen.</li> <li>• In einem vorgegebenen Spielfeld einander ein im Hosensack steckendes Bändeli abjagen.</li> <li>• Jede Gruppe hat in einer Spielecke eine neutrale Zone mit Bändeli-Depot (der erkämpften Bändeli).</li> <li>• Wer ein Bändeli verliert muss es bei einem der 6 Posten zurückverdienen und startet dann zum Weiterjagen wieder aus der neutralen Zone.</li> <li>• Die Posten werden durch Würfeln zugeteilt: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Posten 1: Blind Nahrungsmittel ( NM) ertasten, schmecken, riechen.</li> <li>→ Posten 2: Nahrungsmittel der richtigen Pyramidenstufen zuordnen.</li> <li>→ Posten 3: Joker (Bändeli zurück ohne Aufgabe).</li> <li>→ Posten 4: Hindernisparcours mit Kartoffel auf Löffel.</li> <li>→ Posten 5: Früchte und Gemüse der richtigen Saison zuordnen.</li> <li>→ Posten 6: Niete → 2 Min. aussetzen und dann nochmals Würfeln.</li> </ul> </li> <li>• Die Bändeli können an einem Tauschstand gegen Nahrungsmittel getauscht werden. Eine Liste gibt Auskunft wie viel Wert (Anzahl Bändeli) bzw. wie wichtig (Pyramidenstufe) ein Nahrungsmittel ist. Bsp. 1 l Wasser/Tee = 1 Bändeli, 1 Rüebli/Apfel = 2 Bändeli, 100 g Hörnli = 3 Bändeli, Reibkäse/Rahm/Schinken = 4 Bändeli, 1 Schoggi-stängeli/Morenkopf = 5 Bändeli)</li> </ul>	<p>Spielfeld, Bändeli</p> <p>Würfel Augenbinden, NM NM-Kärtli, Pyramide</p> <p>Parcours, Löffel, NM NM-Kärtli, Saisonliste Uhr Nahrungsmittel Liste</p>
<p><u>Abschluss:</u> (1 Std.) Gemeinsames Abkochen und Essen.</p>	<p>Koch- &amp; Essgeschirr</p>