

Zacks Abenteuer im Wald



Zack, der kleine Fuchs, wohnte in der Garage einer Siedlung am Stadtrand. An einem sonnigen Sonntagmorgen lag er unter seinem roten Lieblingsauto und träumte.

Er träumte von Wiesen und Feldern und vom Duft der Blumen. Vor allem aber träumte er vom Wald. Er träumte von hohen Bäumen und von kleinen. Von dicken Bäumen und von dünnen. Er spielte mit Hasen, mit Rehen und mit Eichhörnchen.

> Er sah bunte Vögel und hörte ihnen beim Singen zu. Vögel, die er noch nie in seinem Leben gesehen hatte. Dann wachte er auf.

Zack war ganz aufgeregt. Denn in Wirklichkeit hatte er noch keines dieser Tiere je gesehen oder gehört. Er war so aufgeregt, dass er sofort in den Wald wollte. «Jetzt sofort», sagte er. «Ich möchte jetzt sofort in den Wald gehen und spielen.»

Aber der Wald war weit weg. Von seinem Zuhause aus konnte er ihn nur ein wenig sehen. Ein sehr langer Weg für einen kleinen Fuchs.

Aber Zack war das alles egal. Er lief einfach los.

Er ging unter der Brücke hindurch, dann am Hochhaus vorbei, dann überquerte er vorsichtig die grosse Strasse. Die Häuser wurden immer kleiner und die Bäume vor ihm wurden immer grösser, bis sie so gross waren wie die Häuser in der Stadt. Er konnte schon die Blumen auf den Wiesen riechen. Er hörte die bunten Vögel zwitschern. Und alles war noch viel schöner und besser als in seinem Traum.

Als er beim lauten Frosch am kleinen Teich vorbei kam, machte er eine kurze Pause. Dann bog er links ab. Und dann war Zack am Waldrand. Er blieb stehen und schaute in den Wald hinein. «Uhuu. Uhuu... Wer kommt denn hier in unseren Wald? Uhuu», tönte es in diesem Moment von irgendwo oben herunter. Zack schaute nach oben, aber dort war nichts. Also ging er weiter. «Uhuu... hier oben im Baum bin ich.» Zack schaute wieder und diesmal sah er sie:

Fast zuoberst im Baum sass eine Eule und schaute auf ihn herunter.

«Hallo», sagte Zack. «Wer bist denn du?»

Die Eule schwebte langsam zum Boden.

«Ich bin Merlin die Eule, der Hüter des Waldes. Aber wer bist du?

Und warum bist du hier?» «Ich», sagte der kleine Fuchs,

«ich bin Zack aus der Stadt. Und ich bin hier, weil ich vom Wald

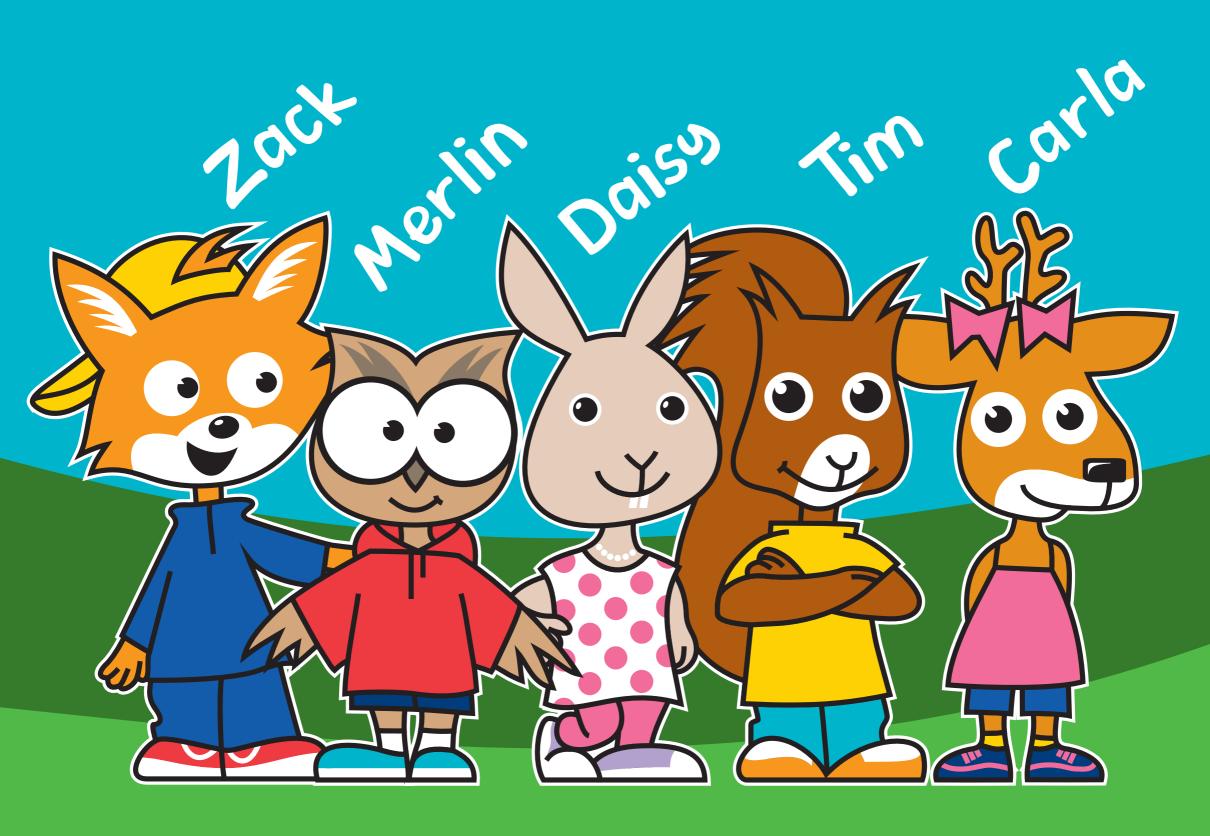
geträumt habe und hier spielen will.» «Soso», sagte Merlin.

«Spielen möchtest du also. Dann bist du hier genau am richtigen Ort.

Komm mit. Ich zeige dir den Wald und du kannst meine Freunde

kennen lernen.» Und gemeinsam machten sich Zack der Fuchs

und Merlin die Eule auf in den Wald, um zu spielen.



Hallo Freunde

Ich bin Zack der Fuchs und das sind meine Freunde aus dem Wald: Merlin die Eule, Daisy die Hasendame, Tim das Eichhörnchen und Carla das Reh. Heute gehen wir alle zusammen in den Wald spielen. Seid ihr bereit? Das wird sicher ein Riesenspass...

LOS GEHT'S!

Übrigens: Wenn ihr mehr über unsere Abenteuer im Wald wissen möchtet, besucht uns im Internet unter www.zurichvitaparcours.ch

In Zusammenarbeit mit Stadtforstamt und Stadtökologie Baden. Eröffnet während der Umweltwochen «Umwelt & Gesundheit 2012». www.wald.baden.ch





Spürt den Wald

Hallo Freunde! Schön, dass ihr alle da seid.

Beim ersten Spiel geht es darum, wer am längsten auf einem Bein stehen kann – wie eine Säule: Steht auf einem Bein und streckt eure Arme in die Höhe, etwa so.





Wenn ihr das geschafft habt, versucht es mit dem anderen Bein. Oder mit geschlossenen Augen...

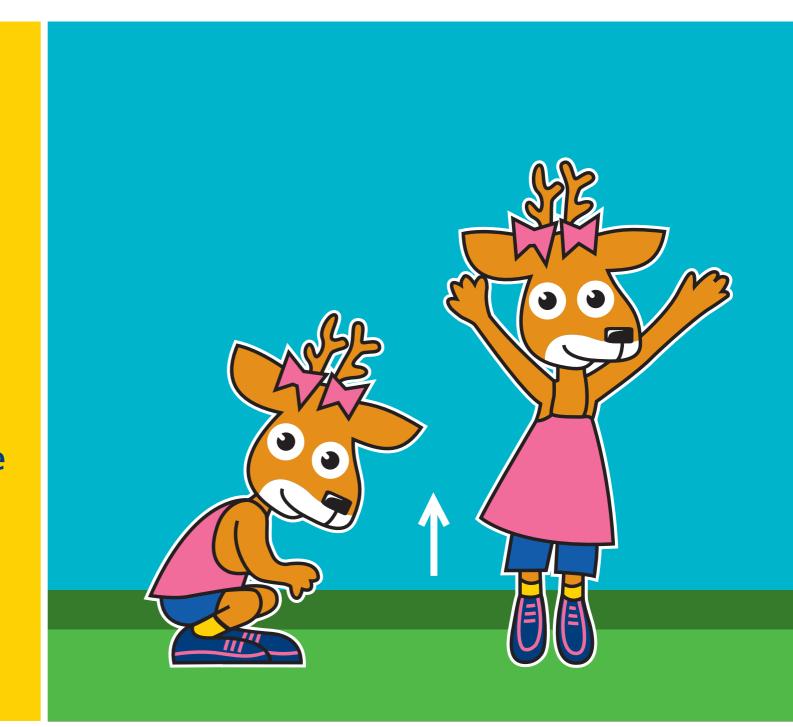


ZURICH® Vitaparcours junior



Wow, seid ihr aber schnell!

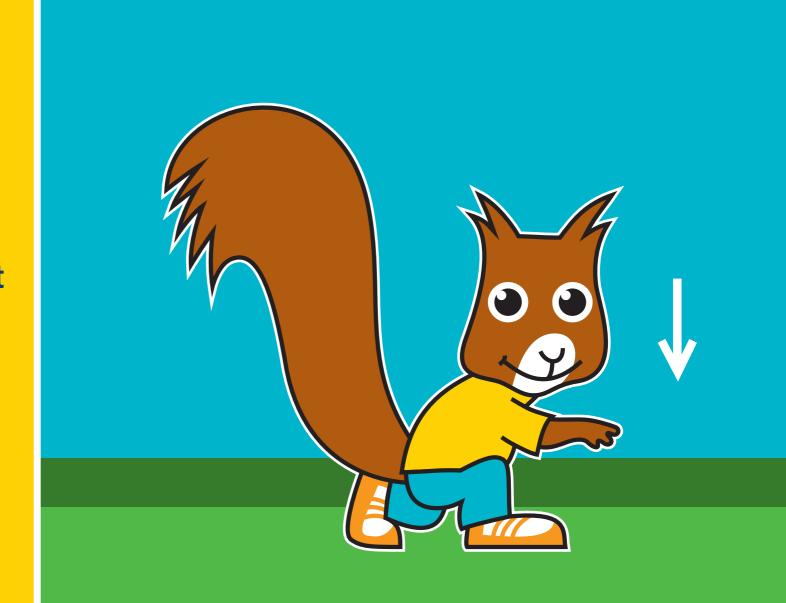
Jetzt zeige ich euch, wie ihr
wie ein Baum ganz hoch
wachsen könnt. Geht dazu
in die Knie, bis ihr fast ganz
am Boden seid. Steht jetzt
langsam auf und streckt eure
Arme über den Kopf – und
schon wachst ihr wie ein
Baum.





Geht wie ein Zwerg

Nachdem ihr wie ein Baum gewachsen seid, gehen wir jetzt wie ein Zwerg. Geht wieder in die Knie, bis ihr fast ganz am Boden seid. Und jetzt laufen wir einfach so herum, als wären wir Zwerge.





Fliegt wie eine Eule

Uhuu... endlich bin ich dran. Ich zeige euch jetzt, wie ihr wie eine Eule fliegt. Streckt eure Arme aus, etwa so. Und jetzt bewegt eure Arme rauf und runter – und schon könnt ihr fliegen wie ich.

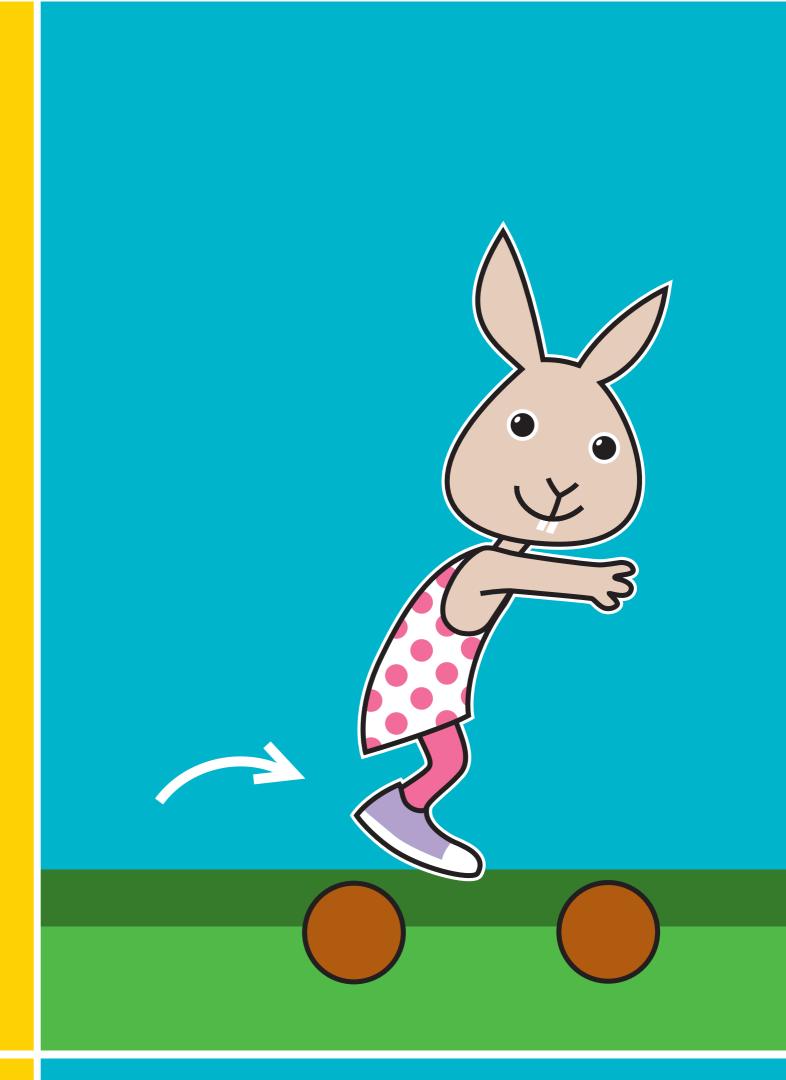


ZURICH® vitaparcours junior



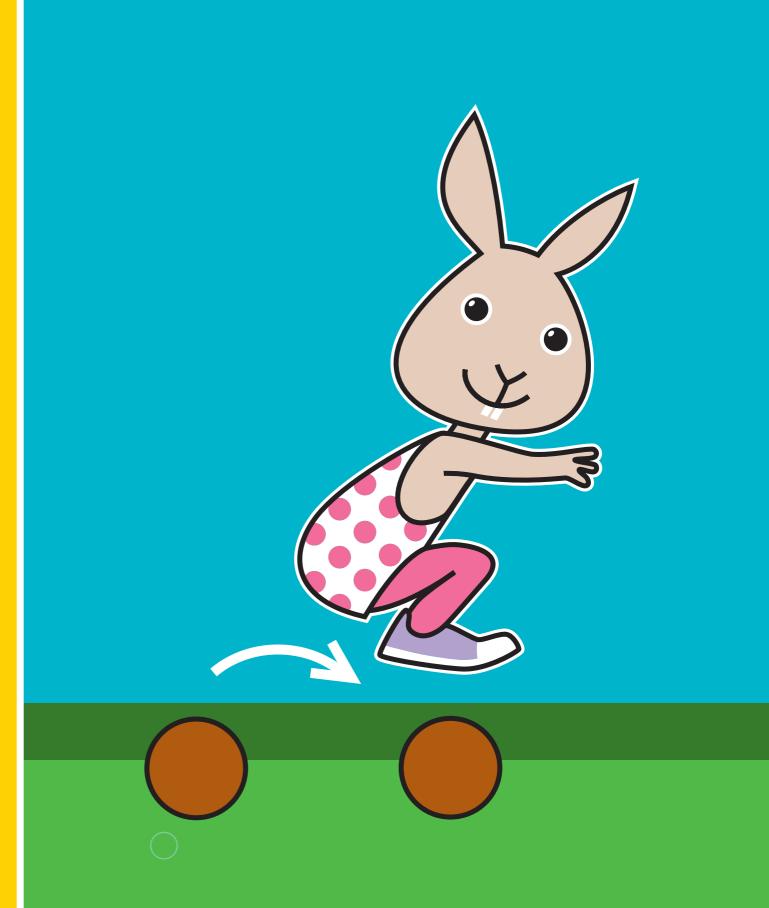
Hüpft wie ein Hase

Hallo Kinder, alles klar? Seht ihr die Rundhölzer hier? Da springen wir jetzt drüber, wie ein Hase.





Ihr könnt auch versuchen, von einem Rundholz zum nächsten zu springen. Aber seid vorsichtig, dass ihr nicht herunterfallt.







Klettert wie ein Eichhörnchen

Da seid ihr ja endlich! Jetzt klettern wir ein bisschen zusammen: Klettert mit der Steighilfe zur Stange und hakt euch mit den Beinen ein. Dann hangelt ihr euch von der einen Seite zur anderen. Ihr könnt auch einfach dort hängen und die Welt verkehrt herum anschauen.

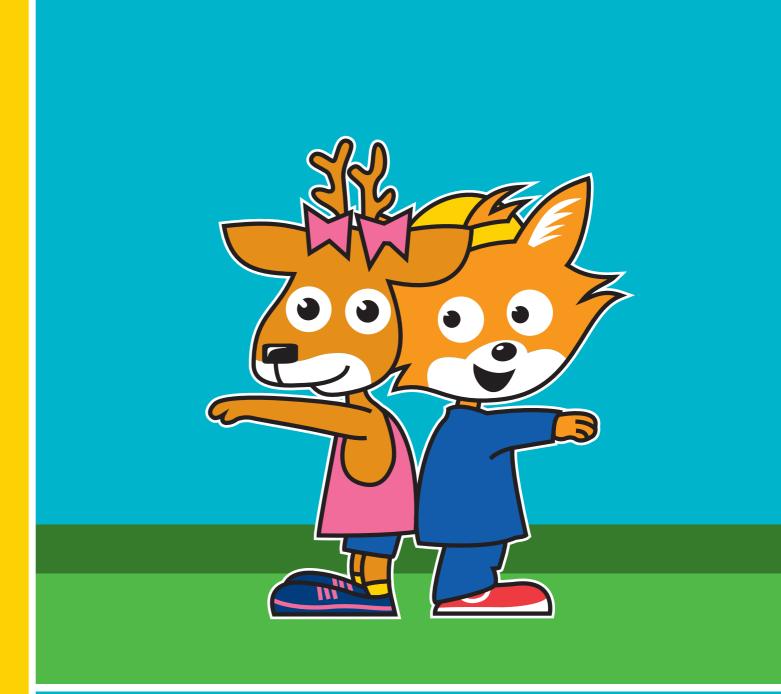
Wenn es zu schwierig ist, lasst euch dabei von einem Erwachsenen helfen.







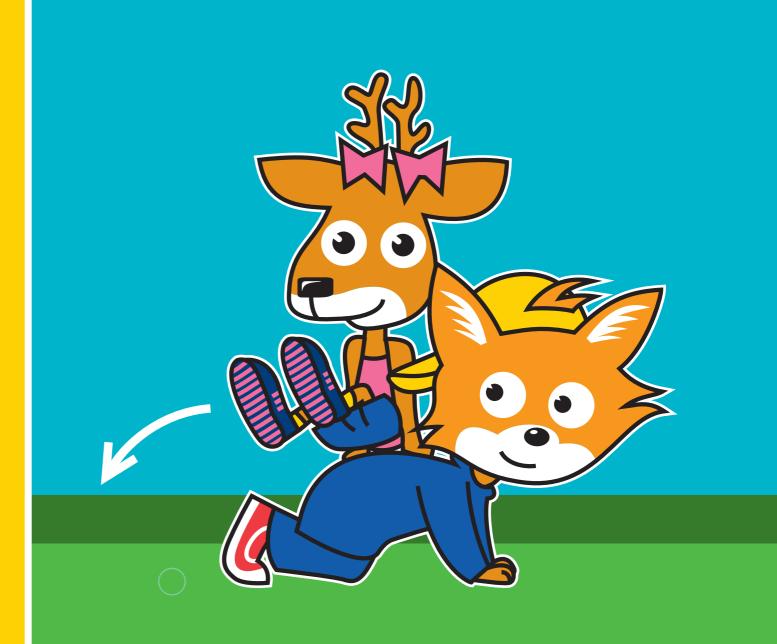
Für dieses Spiel müsst ihr ein Team bilden, wie Carla und ich. Steht mit dem Rücken zueinander und geht dann langsam in die Hocke. Könnt ihr anschliessend wieder aufstehen?







Und weil wir gerade im Team spielen, führen wir jetzt noch ein paar Kunststücke auf.
Springt übereinander, macht einen Turm oder schlagt Purzelbäume.

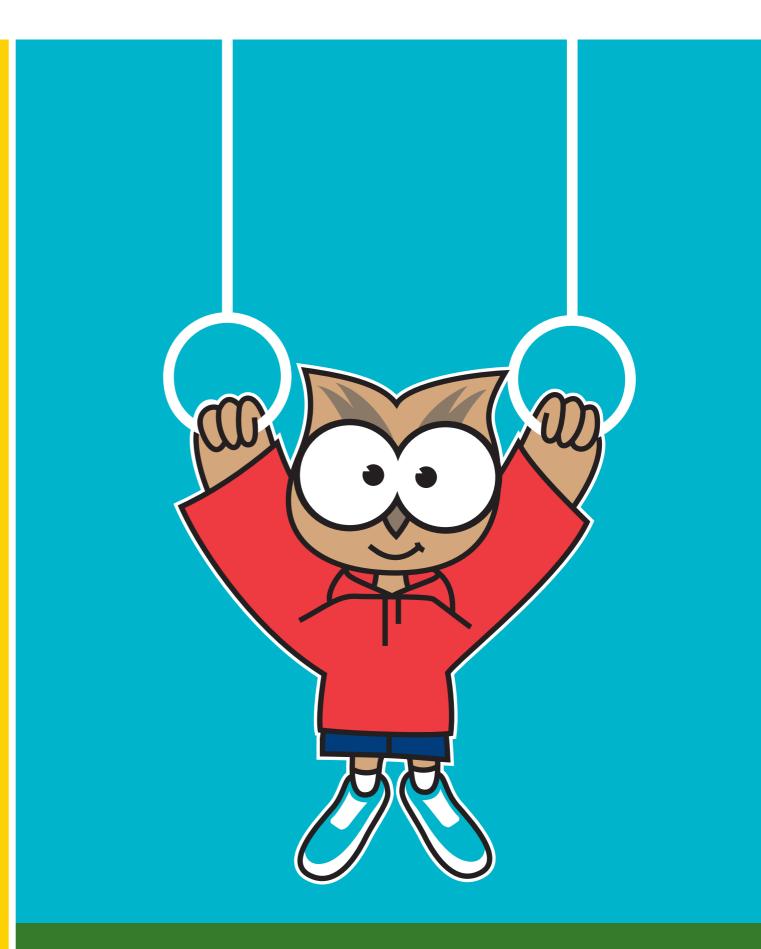


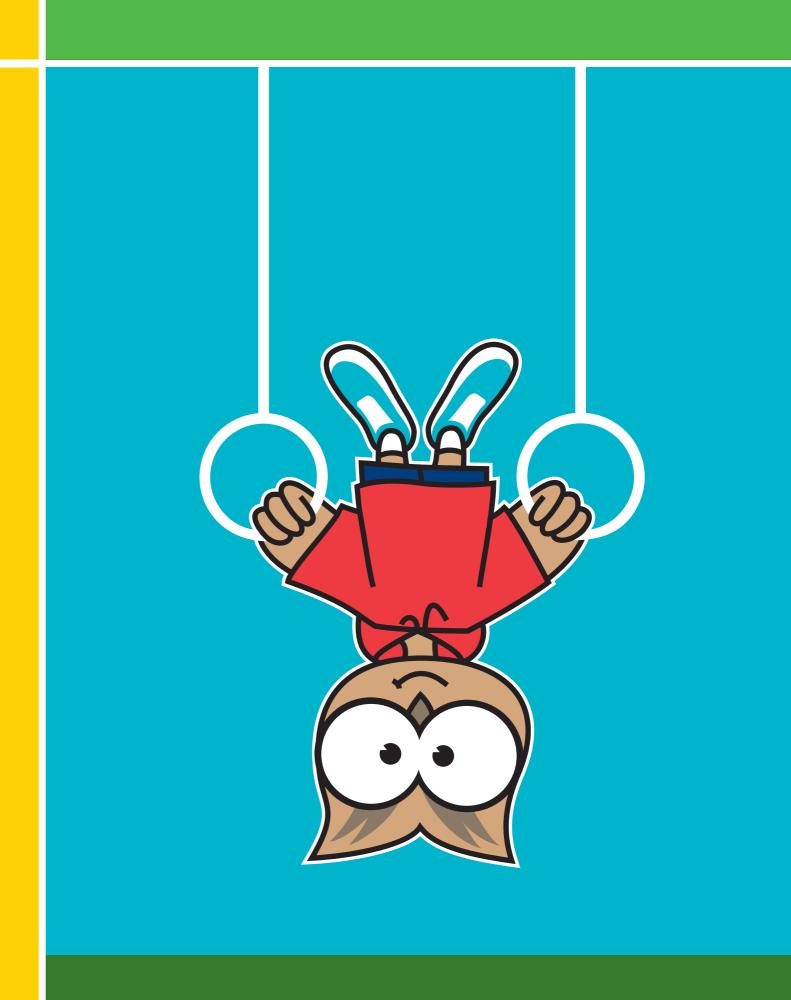




Schaukelt wie ein Vogel

Hallo Kinder, ich bin's wieder, Merlin. Für das nächste Spiel braucht ihr vielleicht die Hilfe eines Erwachsenen. Fragt ihn, ob er euch hilft, an die Ringe zu kommen. Streckt dann die Beine in die Höhe und hängt euch mit den Füssen bei der Kette ein. Jetzt könnt ihr hin und her schaukeln, so wie ich. Wie lange könnt ihr oben bleiben?



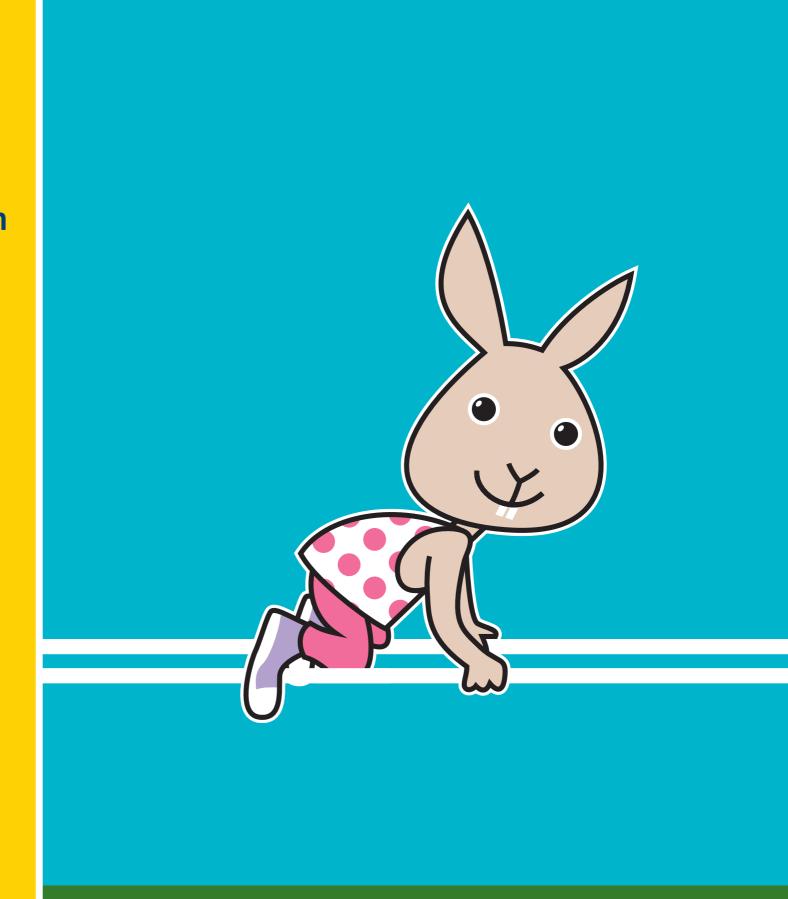






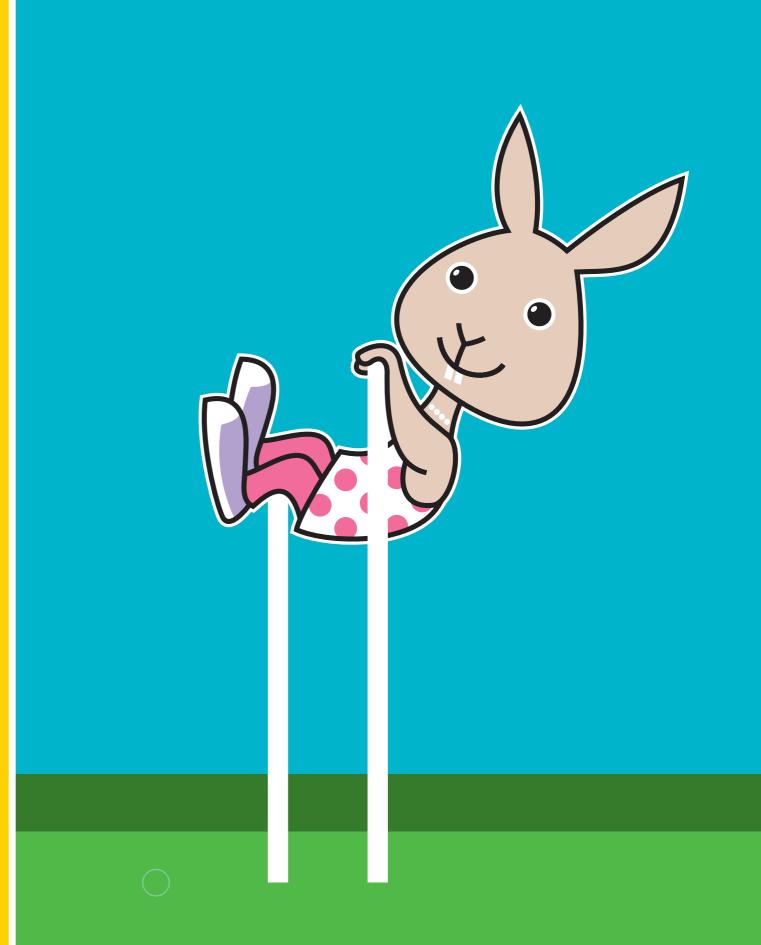
Seid flink wie ein Hase

Seid ihr bereit fürs nächste Spiel? Klettert auf den Barren und kriecht auf allen vieren vorwärts und rückwärts darüber. Wer ist dabei am schnellsten?





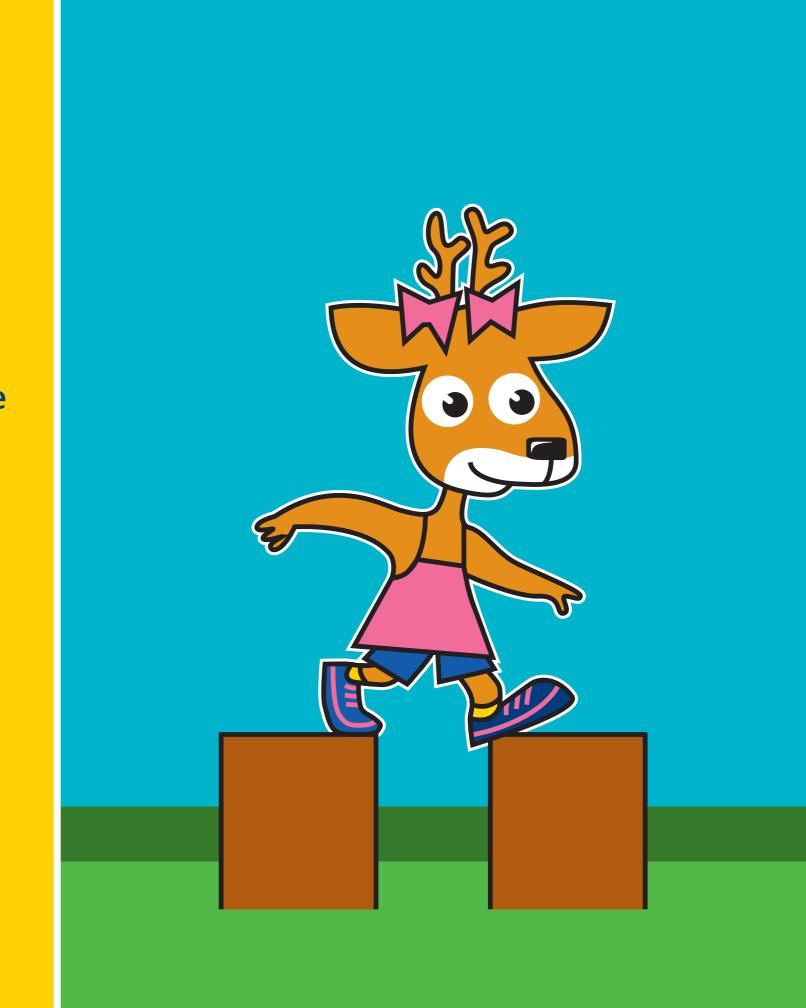
Wenn ihr das geschafft habt, könnt ihr auch eine «8» über und unter den Holmen hindurch machen, etwa so.







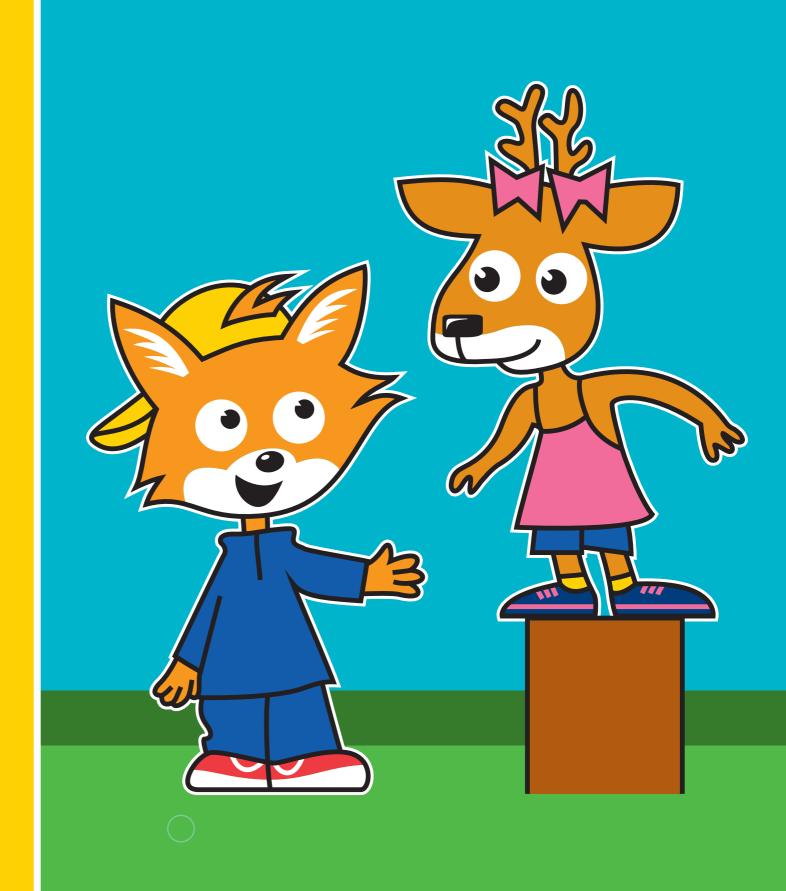
Oh nein! Um uns herum ist jetzt alles voller Sumpf und wir dürfen nur auf den Pfosten stehen. Steigt auf jeden Pfosten und berührt dabei den Boden so wenig wie möglich, damit ihr keine nassen Füsse kriegt.





Spielt Hochfangis

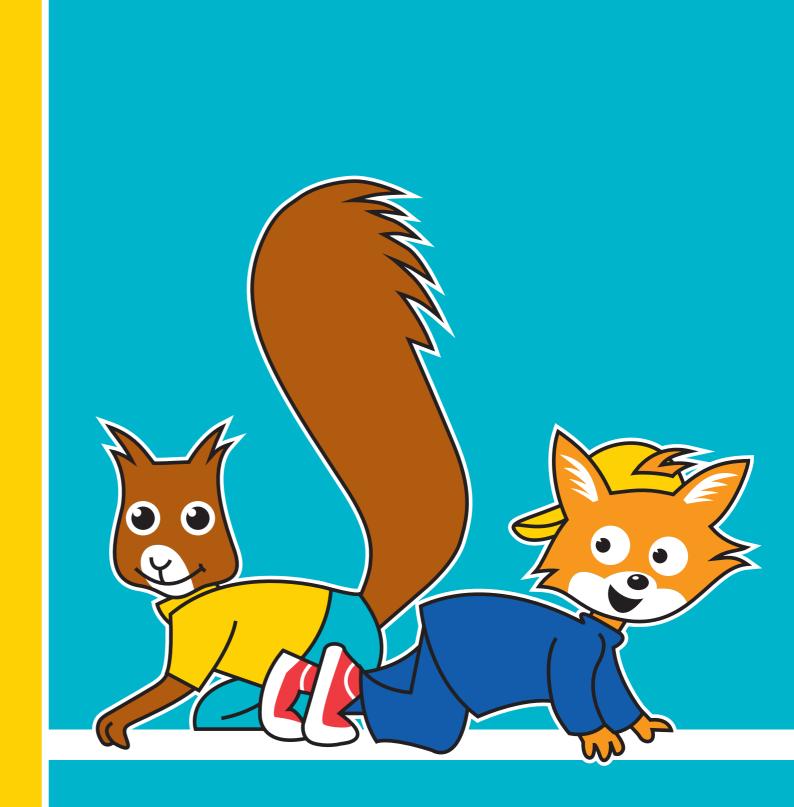
Nun spielen wir alle zusammen Hochfangis, und das geht so: Wer auf einem Pfosten steht, kann nicht gefangen werden. Aber man darf nicht länger als 3 Sekunden oben bleiben. Wer von euch ist am besten?







Für dieses Spiel müsst ihr wieder zu zweit sein. Krabbelt auf allen vieren über die Bank – vorwärts und rückwärts. Kommt ihr aneinander vorbei, ohne herunterzufallen?





Springt wie ein Heugümper

Stützt euch mit beiden Händen auf der Bank auf und springt mit beiden Beinen darüber. Wer kann mit den Beinen am höchsten springen? Oder schafft ihr sogar das Rad über die Bank?







Hüpft schnell davon

Zeigt wie schnell ihr seid.
Springt so schnell ihr könnt
mit beiden Beinen über den
Balken. Immer hin und her,
von links nach rechts und von
rechts nach links.

Wer von euch ist am schnellsten?

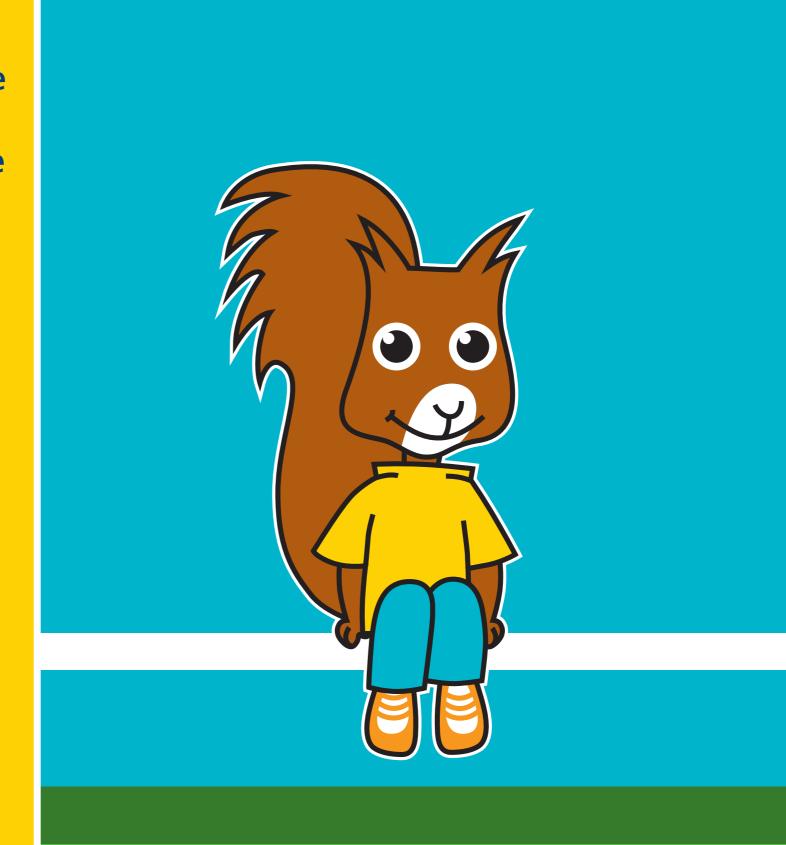






Bleibt im Gleichgewicht

Jetzt ist es Zeit für eine kleine Pause. Setzt euch auf den Barren und versucht, so lange wie möglich oben zu bleiben. Ihr müsst balancieren, damit ihr nicht herunterfallt.





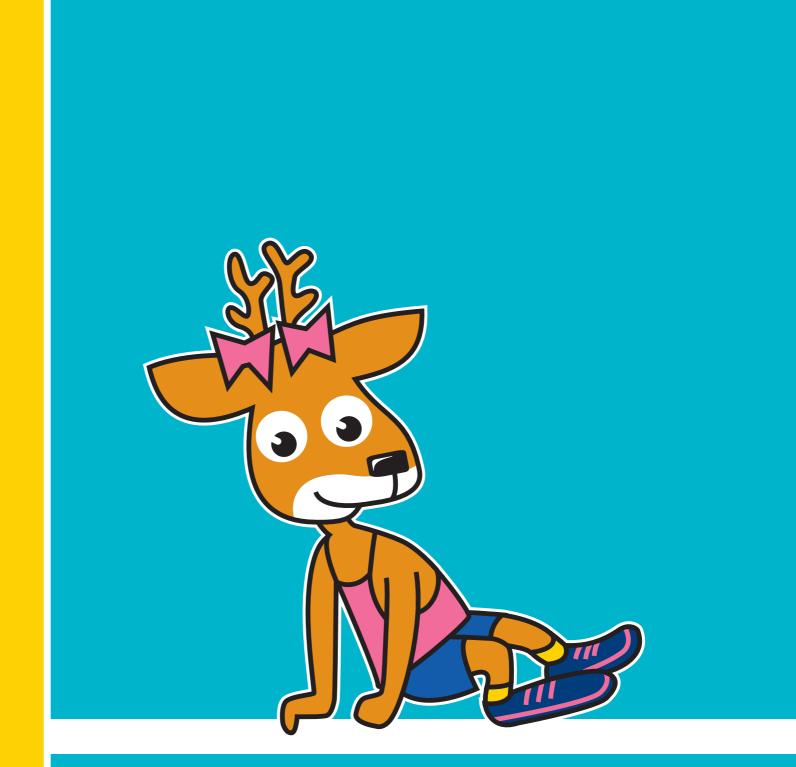
Wenn ihr wollt, könnt ihr auch über den Holmen klettern. Schafft ihr es, 5 Mal hintereinander drüber zu klettern?







Stützt euch mit beiden Händen auf den Holzbalken ab und springt mit beiden Beinen darüber. Schafft ihr es, alle zu überspringen?





Könnt ihr es auch, wenn ihr euch nur mit einer Hand abstützt?



ZURICH® Vitaparcours junior



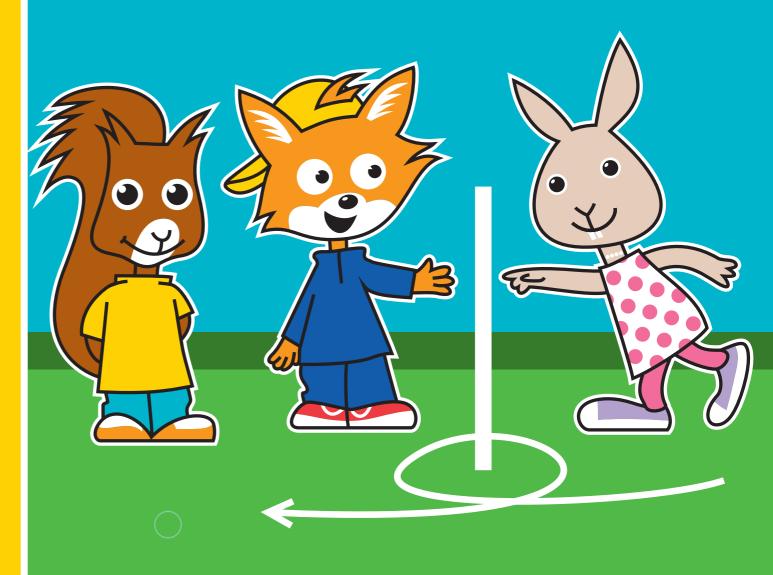
Bei diesem Spiel müssen wir uns alle an den Händen halten, denn wir laufen im Slalom um die Pfosten herum. Und das ist lustiger, wenn man es mit Freunden macht. Wie schnell könnt ihr zusammen laufen? Jeder darf mal zuvorderst sein.





Rennt eine Stafette

Jetzt machen wir Tempo.
Startet jeweils abwechslungsweise von links und rechts
und rennt im Slalom um
die Pfosten. Wenn ihr durch
seid, müsst ihr dem nächsten
die Hand geben, damit er
starten kann.







Zeigt, was ihr könnt

Da seid ihr ja wieder! Jetzt dürft ihr einfach einmal zeigen, was ihr könnt. Steht auf den Balken und zeigt den anderen ein Kunststück. Ihr könnt vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren. Oder auf einem Bein stehen und euch drehen.

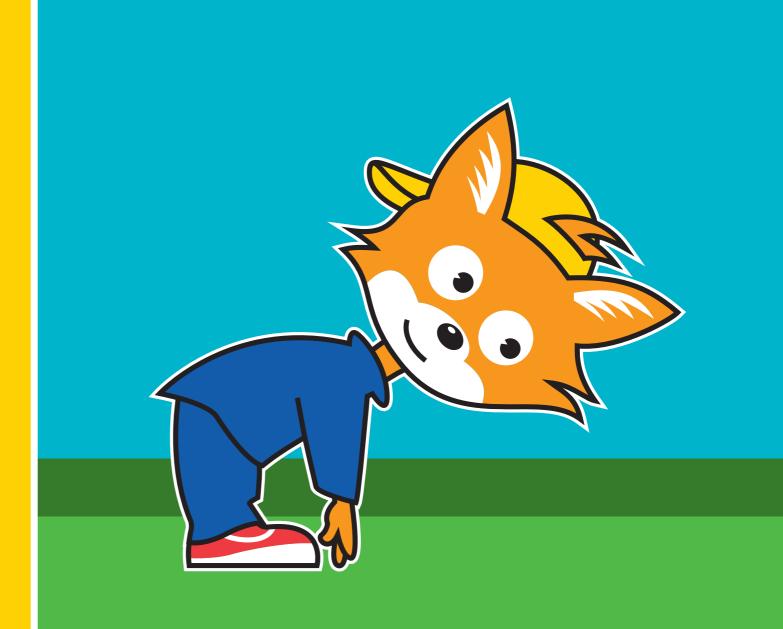
Egal, was ihr vormacht: Alle anderen müssen versuchen, es nachzumachen.



ZURICH® vitaparcours junior



Beim letzten Spiel geht es darum, wer am beweglichsten ist. Beugt euch mit geschlossenen Beinen so weit wie möglich zu euren Füssen runter. Könnt ihr sie berühren? Oder könnt ihr sogar den Boden mit euren Händen berühren?

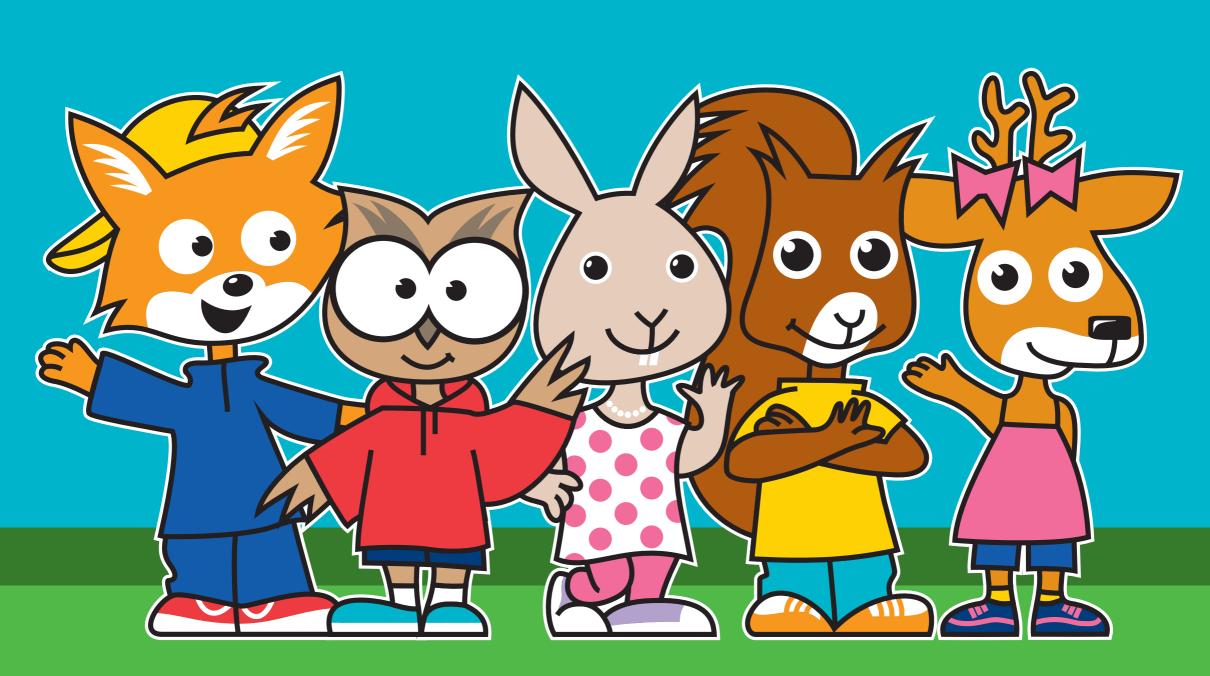




Ihr könnt auch mit eurem rechten Ellbogen euer linkes Knie berühren und umgekehrt.







Das hat Spass gemacht, oder? Spielen im Wald ist einfach das Beste. Besucht uns bald wieder, dann können wir weiter spielen und noch viel mehr Spass haben.

Tschüss und bis bald

www.zurichvitaparcours.ch