



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Held*innen-Tag



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



Roxy bestätigt: „Das stimmt! Was unternehmen wir denn heute?“ Gani denkt nach: „...Vielleicht einfach nur ganz ruhig in der Hängematte liegen?“ Aber das findet Roxy: „Laaangweiiilig! Wir sind doch keine Kartoffelsäcke, sondern mehr so coole Typen, so Heldentypen! ... Ich hab's: Wir machen heute einen **Held*innen-Tag!**“ Gani hat eine entscheidende Frage: „Wie geht ein Heldinnen- und- Heldentag?“ Und sie beginnen zu grübeln, bis Roxy rausplatzt: „Aaalsoo, ich hab da eine Idee:...“

Im Vorfeld

Die beiden haben viele, viele Ideen für drinnen und draußen. Sucht euch EINE der Aktionen aus, die euch Spaß macht und die bei euch auch funktioniert. Z.B. mit Wasser nur draußen spielen, Feuer nur, wenn es sicher möglich ist, Malen am Tisch, ... Sprecht das mit vorher am besten mit euren Eltern ab und holt euch ihr OK.

Und wenn ihr anschließend Lust habt, könnt ihr natürlich gerne noch eine zweite Aktion machen!

Roxys und Ganis Tagesideen:

„Also,“ sagt Roxy, „als erstes müssen wir ja Heldinnen und Helden suchen...“ „Aber wie sehen die denn aus?“, fragt da Gani.

Helden gesucht

Alle bauen sich aus Klopapierrollen ihren Held oder ihre Heldin zusammen oder malen ihn auf.
Was braucht es um, richtig heldenhaft zu sein? Einen Helm? Einen Anzug? Eine Maske? Einen Laserblick? Eine Pflasterbox? Ein Lächeln? Eine Blume? Eine Einkaufstasche?

Baut coole Heldinnen und tapfere Helden!

MATERIAL:

Richtig viele Klopapierrollen
Alternativ: Papier
Stifte
Schere
Und alles, was man als Deko für Held*innen brauchen kann

„Eine coole Held*innen-Parade“, stellt Gani fest. „Da hätte ich doch gleich auch noch eine Held-Sein-Idee!“ „Super! Welche denn?“ möchte Roxy wissen und hat schon die Augenmaske in der Hand, um sich zu verkleiden. Aber seltsamerweise hält sich Gani seine Maske vor den Schnabel. „Hää?“

„Ja! Schließlich sind noch immer alle Helden, die bei der Hitze eine Maske tragen! Sie tun das, um ganz sicher keinen anderen Menschen anzustecken, falls sie krank sein sollten! Und wenn sie dabei noch fröhlich sind... das finde ich heldenmäßig!“

Masken bemalen

Damit die Mund-Nasen-Masken heldenmäßig gute Laune verbreiten, malt sie bunt an oder schreibt fröhliche Botschaften drauf: „Sei ein Held!“, „Immer lächeln!“, „Anderen Gutes tun, macht gute Laune!“ ...

MATERIAL:

Weißer/ einfarbige Masken
Filzstifte oder Stoffstifte
Alternativ: Stoff zum selber Masken nähen



Mit Erwachsenen!

Und wenn ihr richtig begabte Menschen an der Nähmaschine habt, könnt ihr die Masken sogar selber nähen.
Hier eine Anleitung: https://ehrenamt-caritas-ac.de/fileadmin/4_Maske/ANLEITUNG_Masken_naehen.pdf

„Du, jetzt kann ich aber nicht mehr sitzen. Jetzt will ich mal ein Abenteuer selber erleben!“ beginnt Roxy zu maulen. „Also, dann kann ich dir eine ganze Held*innen-Geschichte mitsamt heldenhaften Aufgaben erzählen,“ verspricht Gani ihr. „Und du musst diesen Held*innen-Weg dann auch schaffen!“

Heldenabenteuerspiele

„Also, es war einmal ein Dorf, das durch ein Unwetter ganz von der Umgebung abgeschnitten war. Nun mussten die Menschen schauen, wie sie sich selber helfen konnten – es war super, dass manche der Leute wahre Helden und Heldinnen waren. Die ersten konnten das schon beweisen, als sie alle Leute vor dem Verdursten retteten.“



Vor dem Verdursten retten

MATERIAL:

Pro Person einen Becher
Wasser
Messbecher
Badeklamotten oder trockene
Ersatzkleidung

Alle in der Gruppe stellen sich hintereinander auf, jeder mit einem Becher in der Hand. Der erste Becher wird mit Wasser gefüllt und über den Kopf (!) nach hinten in den nächsten Becher gegossen – dann wieder über den Kopf in den dritten Becher – und so weiter... am Schluss messen was übriggeblieben ist! Wie viele Runden braucht ihr, bis hinten ein ganzer Becher voll ist? Reichen vier Runden?

„Als nächstes mussten sie sich natürlich um etwas zu essen kümmern.“

Fischen

MATERIAL:

Wäschekorb/Badewanne/Planschbeck
en voll Wasser
Gegenstände (5-6 cm), die im Wasser
untergehen

Werft die Gegenstände in das Wasser und versucht sie mit den Füßen raus zu fischen. Hände verboten, es sind ja schließlich Heldentaten gefragt!
Ihr könnt gleichzeitig oder nacheinander fischen gehen.

„Als alle satt waren, kam die schwierigste Aufgabe. Die Leute brauchten einen Weg raus aus dem Dorf! Und sie hatten verschiedene Vorschläge, wie das gehen konnte – über den Fluss oder quer über die Hindernisse...“

Floss bauen

MATERIAL:

Sehr viele Zahnstocher
Bindfaden
Eventuell Leim
Wäschekorb/Badewanne/Planschbeck
en voll Wasser

Als Helden spielen die normalen Größenverhältnisse für euch keine Rolle!
Baut aus Zahnstochern ein oder mehrere Flöße, um die Dorfbevölkerung darauf zu retten.
Testet eure Flöße in der Badewanne oder im Planschbecken! Wenn ihr pustet, könnt ihr die Flöße von einer Seite auf die andre bewegen.

Parcours

Ihr kennt sicher das Spiel „The floor is lava“ – denkt euch drinnen oder draußen einen Weg aus, den ihr, ohne irgendwie den Boden zu berühren, zurücklegen müsst. Wer schafft den Weg für die Dorfbewohner?

*„Und so haben die heldenhaften Dorfbewohner sich gerettet,“ schloss Gani sein Held*innenabenteuer. „Wow. Das war ein tolles Abenteuer!“, schwärmte Roxy. „Und ich weiß jetzt, wie wir den Tag abschließen können.“*



Stockbrot am Lagerfeuer

MATERIAL:

Zutaten für einen salzigen Hefeteig
Holz fürs Lagerfeuer
Holzstücke, circa 1 Meter lang und 1 cm dick
Schnitzmesser

Bereitet einen Hefeteig/ Brotteig vor und lasst ihn mindestens eine halbe Stunde aufgehen. Ein Rezept wäre zum Beispiel:

1 kg Mehl mit 1 Würfel Hefe, 1 TL Salz, 5 EL Öl und knapp ½ l lauwarmem Wasser verkneten und gut aufgehen lassen.

Sucht in der Zwischenzeit einen Ort, wo ihr ein Feuer machen könnt: an einer offiziellen Grillstelle oder in einem Grill oder einer Feuerschale. Bitte nur mit Erwachsenen zusammen machen! Und nur an einer Stelle, wo das Feuer immer unter Kontrolle ist. Es darf nichts Brennbares in der Nähe sein und wenn ihr fertig seid, dann macht das Feuer auch sorgfältig wieder aus.

Sucht mehrere lange Holzstücke – super sind Haselnuss-Stöcke! – und schnitzt vorne die Spitze ein bisschen an. Wenn Erwachsene dabei sind, dann können auch die Kinder schnitzen: immer von sich weg und den Stock drehen, so dass ein etwa 20 cm langes, von Rinde freies und nach vorn spitzes Stück entsteht.

Nehmt eine Handvoll Teig, zieht ihn in die Länge und umwickelt das vordere Ende des Stocks. Gut festdrücken, damit der Teig nicht einfach wieder runterrutscht.

Und dann mit viel Geduld von allen Seiten über dem Feuer rösten. Ein guter Abstand zum Feuer sind etwa 80 cm. Das Stockbrot sollte von allen Seiten eine feste Kruste kriegen, möglichst wenig schwarze Stellen (was immer nur teilweise klappt) und im Idealfall auch innen gar sein (schmeckt aber auch ein bisschen roh!).

*„Und weißt du was? Das Wetter ist so super, dass ich heute draußen schlafen werde und die Sterne anschauen!“, beschließt Gani nach diesem tollen Held*innentag. Und Roxy beschließt: „Also Sterne finde ich super – aber schlafen, das möchte ich dann doch lieber in meinem Stall!“*



Und bevor sie sich draußen zum Sternebeobachten treffen, steckt Gani noch seinen Danke-Zettel in sein Danke-Glas. Darin sammelt er alle Momente, für die er an diesem Tag Danke sagt. Und Roxy sucht ein paar schöne Fotos für sein Ferienabenteuertagebuch aus.

*Unter dem Sternenhimmel beenden die beiden Freunde den Held*innen-Tag mit ihrem Abendebet:*

*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.*

Angela Schmid, Dekanatsreferentin Stuttgart