

# Halt, rutsch nicht weg!

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit

## Du brauchst:

-  verschiedene Materialien mit unterschiedlichen Oberflächenstrukturen, die mindestens so groß sind wie deine Fußsohle (z. B. Seiden- und Baumwolltücher, flauschige Kuschelsocken, Antirutsch-Socken mit Noppen, Gummimatten, Silikonlappen)
- 
- 



1.  
2.  
3.

## So wird's gemacht!

1. Suche Materialien mit unterschiedlichen Oberflächenbeschaffenheiten. Wie fühlen sie sich an? Sind sie glatt oder rau, weich oder hart? Fallen dir noch weitere Begriffe dazu ein?
2. Stelle dich barfuß oder in Socken auf die verschiedenen Materialien. Bewege dich darauf vorsichtig hin und her – kannst du feststellen, welche besonders rutschig sind und welche dir Halt geben?
3. Versuche jetzt, dich wie ein\*e Eisläufer\*in zu bewegen! Gleite über die glatten Oberflächen und spüre den Unterschied zu den rutschfesten Materialien. Achte dabei darauf, dass du genug Platz hast und mögliche Gefahrenquellen gemeinsam mit einem Erwachsenen beiseite räumst.



## Wusstest du?

Im Winter, wenn es schneit oder friert, kann es auf Wegen und Straßen besonders glatt werden. Deshalb haben viele Winterschuhe eine besondere Sohle mit kleinen Rillen und Erhebungen. Das wird auch Profil genannt. Diese Rillen funktionieren wie kleine Griffe, die sich in den Schnee oder das Eis „graben“ und dafür sorgen, dass du besser stehen bleibst und sicher gehen kannst. Schuhe mit glatten Sohlen hingegen haben weniger Halt, sodass du leichter ausrutschen kannst.



## Tipps

Schau dir die Sohlen deiner Schuhe einmal genauer an: Welche haben ein starkes Profil? Welche sind eher glatt?

Lust auf noch mehr Bewegung? Setz dich auf eine große Decke oder ein Tuch und lass dich durch den Raum ziehen! Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch eure Muskeln, euer Gleichgewicht und eure Koordination.