

Leben

Spielend durch den Corona-Sommer

Wir geben Tipps für den Zeitvertreib im Freien, bei dem problemlos Abstand gehalten werden kann

Von unserer Redakteurin
Christina Nover

Der Corona-Lockdown liegt gefühlt schon weit hinter uns, die Menschen genießen ihre wiedergewonnene Freiheit und tummeln sich im Freien. Dennoch ist immer noch Abstandhalten gefragt. Wir haben uns deshalb auf die Suche nach Outdoorspielen begeben, die in die aktuelle Zeit passen.

Konifex

In den USA weiß wohl fast jedes Kind, was Cornhole ist. Doch auch in Deutschland erfreuen sich immer mehr Spieler an dem Freizeitspiel, bei dem mit Maiskörnern gefüllte Säckchen auf eine Plattform mit Loch geworfen werden. Beim deutschen Hersteller Konifex wird das komplette Spielmaterial fair, nachhaltig und regional in Münster hergestellt. Die klassische handgemachte Variante mit Spielbrett und acht Säckchen kostet zwar rund 160 Euro – dafür gibt's aber ein gutes Gefühl gratis obendrauf. Gespielt wird nach Konifex-Regeln eins gegen eins oder im Team. Immer abwechselnd werfen die Spieler aus sechs bis acht Meter Entfernung auf die schräge Holzplatte und versuchen, ihre Säckchen im Loch zu versenken. Für einen Treffer gibt es drei Punkte. Jedes Säckchen, das am Ende auf dem Brett liegt, bringt einen Punkt. Derjenige mit dem besseren Ergebnis bekommt die Differenz zum Gegner als Punkte gutgeschrieben. Gespielt wird bis 11 oder 21.



Ob im Garten, auf der Straße oder am Strand – wir geben Tipps, wie Sie spielend durch den Corona-Sommer kommen. Bei Konifex und Crossboccia ist ein guter Wurf gefragt, Street-Racket und Ogo Sport sorgen für Bewegung. Wer fit werden will, der greift zu „Survivor Challenge“.

Foto: Nover (2), Schildkröt (1)

Street-Racket

Tennis, Tischtennis oder Badminton – das sind altbewährte Rückschlagspiele, für die es allerdings Platz, Tisch und/oder Netz braucht. Street-Racket hingegen kommt mit zwei Schlägern und einem Ball aus. Das Spielfeld selbst wird in der Regel einfach mit Kreide auf der Straße eingezeichnet und besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten, wobei das mittlere Quadrat überspielt werden muss. Der Ball darf nicht nach unten gespielt und auch nicht direkt aus der Luft genommen werden. Durch eine Variation der Spielfeldgröße oder auch ein Kreuzfeld sind verschiedene Spielformen möglich, bei

denen Jung und Alt auf ihre Kosten kommen. Street-Racket lässt sich im Übrigen nicht nur auf der Straße spielen, sondern auch auf Sand oder Wiese. Ein Set für zwei Personen kostet rund 25 Euro.

„Survivor Challenge“

Fit werden mithilfe eines Kartenspiels für 20 Euro? Das geht mit der „Survivor Challenge“ und viel Durchhaltevermögen. Dabei treten zwei bis sechs Spieler immer wieder in sportlichen Übungen gegeneinander an. Wer am längsten durchhält und alle Aufgaben meistert, gewinnt. Nach einem kleinen Warm-up erhält jeder Spieler sechs Karten auf die Hand. Diese zeigen entweder eine von 18 verschiedenen Übungen oder sogenannte Actions, die einem im Spiel Vorteile bringen. Wer am Zug

ist, sucht sich aus seinen Handkarten eine Challenge (Herausforderung) für seinen Nachbarn und eine für sich selbst aus, die parallel durchgeführt werden. Dabei handelt es sich beispielsweise um Liegestützen oder Sit-ups. Die Anzahl, die ein Spieler machen muss, hängt vom vorher festgelegten Trainingslevel ab. Somit können auch Menschen, die unterschiedlich fit sind, gegeneinander antreten. Actions ermöglichen es, ungeliebte Übungen abzulehnen oder an andere Mitspieler weiterzureichen. Wer eine Challenge nicht schafft, ist raus aus dem Spiel.

Crossboccia Heroes

Einfach nur werfen, das war gestern. Beim Freestyle-Boule fliegen weiche Bälle statt Kugeln durch die Luft, und jeder Ort kann zum Schauplatz eines kleinen Wettkampfs werden. Wie beim Boule geht es darum, seine Bälle möglichst nah an einen Marker zu werfen. Bei der „Heroes“-Serie von Crossboccia heißt dieser freundlich grinsende Miniball einfach Mark. Wer ihn wirft, der bestimmt die Regeln der Runde. Die können sich auf die Wurftechnik – mit



links, über die Schulter, zwischen den Beinen hindurch – oder auch auf den Weg zum Ziel beziehen. Zum Beispiel kann die Voraussetzung sein, dass die Bälle zunächst irgendwo abprallen oder ein Hindernis wie einen Ast überwinden müssen. Nach drei Würfen gewinnt der Spieler die nächste Runde. Da die Bälle kaum etwas wiegen und wenig Platz wegnehmen, sind sie gute Begleiter für Ausflüge und Wanderungen. Und wenn das Wetter mal schlecht sein sollte: Freestyle-Boule lässt sich auch prima in der Wohnung spielen. Einfach mal das Regalbrett anvisieren, und los geht's. Ein Heroes-Set, bestehend aus sechs Bällen und einem Marker, kostet etwa 20 Euro.

Ogo Sport

Ein Trampolin im Garten ist eine schöne Sache – wenn es denn auch genutzt wird. Wesentlich preiswerter ist da schon das Ogo-Spiel von Schildkröt. Dabei handelt es sich quasi um ein Trampolin im Taschenformat. Die Superdisk fängt Bälle und schießt sie dank Netzbespannung bis zu 45 Meter weit, kann aber auch als Wurf Scheibe verwendet werden. Der spezielle Wuschelball bietet unbegrenzte Spielmöglichkeiten und rollt nicht auf die Straße. Ob mit einer Hand oder mit zwei Händen, Ogo Sport ist ideal zur Schulung der Motorik und Auge-Hand-Koordination – sowohl als Freizeitsport als auch zur Alleinunterhaltung. Das Ogo-Spiel gibt es in zahlreichen Farben und Varianten und kostet etwa 25 Euro.



Kompakt

Bei Nackenschmerzen den Blick senken

Der Nacken schmerzt? Dann sind oft die Muskeln im Bereich der oberen Brustwirbelsäule und der Halswirbelsäule verspannt. Experten sprechen da vom Hand-Nacken. Beim Arbeiten und am Smartphone sollte man daher regelmäßig die Haltung überprüfen. Faustregel: Statt den Kopf lieber den Blick zum Handy senken, rät die Aktion „Gesunder Rücken“. Ratsam sei es, die Rückenmuskulatur mit Übungen zu kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Sie werden meist durch Muskelverspannungen und -verhärtungen im Bereich der oberen Brustwirbel-



säule und der Halswirbelsäule ausgelöst. Dagegen hilft vor allem ein rückenfreundlicher Arbeitsplatz – etwa ein Bürostuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht, oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der Stehen erlaubt.

„Bitte nicht stören“ gilt nicht für Notfälle

In wichtigen Meetings darf das Smartphone nicht klingeln. Doch Ausnahmen gibt es manchmal – für das Kind, den Mann oder die kranke Mutter. Das lässt sich auf dem iPhone schnell einstellen. Wer für bestimmte Kontakte selbst im „Nicht stören“-Modus erreichbar bleiben will, kann das auf dem iPhone über eine etwas versteckte Funktion leicht einstellen. Dafür

wählt man in Apples Kontakte-App die gewünschte Person aus, wie das Magazin „Mac&i“ rät. Oben rechts lässt sich dann über „Bearbeiten“ der Eintrag „Klingelton“ ansteuern. Ganz oben befindet sich der Schalter für „Notfallumgehung“, der aktiviert werden muss. Für den Ton lässt sich ähnlich verfahren. Hier erfolgt die Einstellung direkt unter „Nachrichtenton“. Selbst wenn das iPhone am seitlichen Klingeltonschalter auf Stumm gestellt ist, gilt das für die Notfallkontakte nicht.

Gesichtserkennung einfach ausbremsen

Schnell das Selfie hochladen und mit Freunden teilen – was eigentlich zur Unterhaltung dient, verbessert auch Überwachungssysteme. Wer das nicht will, kann dem vorbeugen, schreibt das Magazin „c't“. So sollten den Plattformen und deren Werbekunden oder Dienst-



Selfies mit Freunden zu teilen macht Spaß, Überwachungssysteme nutzen sie aber als Lernfutter.

Foto: dpa

Fall die Metadaten von Bildern entfernen, die sie auf Plattformen wie Instagram oder Facebook hochladen. Für das Sortieren der eigenen Reisefotos oder auch für professionelle Fotografen sind die Angaben zu Ort, Aufnahmedatum oder Gesichts- und Objekterkennung zwar hilfreich. Diese sollten jedoch nicht den Plattformen und deren Werbekunden oder Dienst-

leistern weitergegeben werden. Kostenlose Bildbetrachtungsprogramme wie IrfanView oder FastStone Image Viewer, aber auch der Windows Explorer bereinigen mehrere Dateien auf einmal. Auf dem Mac bietet sich etwa das Tool ImageOptim an. Für einen besseren Schutz vor biometrischen Algorithmen könnten die Bilder vor dem Hochladen zusätzlich bearbeitet werden. Effektive Anonymisierungsfiler sind Weichzeichner oder Verpixelungen. Sie finden sich in fast jeder Bildbearbeitung, zum Beispiel in Microsofts Paint. Dafür wird das Gesicht mit dem Auswahlrahmen markiert und dann der „Verpixeln“-Filter oder Weichzeichner in ausreichender Stärke ausgewählt. Faustregel dabei: Nicht zu zurückhaltend sein. Häufig werden diese Filter in zu geringer Stärke angewendet, um den Bildeindruck nicht zu zerstören, schreibt „c't“.

Kolumne

Christina Nover
zu Spielspaß
im XXL-Format



Es kommt doch auf die Größe an

Vielleicht kann sich der ein oder andere von Ihnen noch an den Film „Liebling, ich habe die Kinder geschrumpft“ erinnern, der Ende der 80er-Jahre in die deutschen Kinos kam. Als ich jüngst XXL-Mikado ausprobieren durfte, habe ich mich ein bisschen wie Tochter Amy gefühlt. Das, was vorher noch ganz klein und handlich war, ist plötzlich übergroß und gar nicht mal mehr so ungefährlich. Doch zum Glück musste ich nicht wie im Film darum kämpfen, nicht plattgetrampelt zu werden, sondern konnte einfach herausfinden, wie sich ein Spiel verändert, wenn es im Riesenformat daherkommt. Statt mit den Fingern vorsichtig die feinen Stäbe auseinanderzufriemeln, tat es da auch mal der Fuß. Vielleicht nicht ganz so knifflig, aber dennoch witzig. Und es gibt noch jede Menge andere Spiele im XXL-Format, die von Herstellern wie beispielsweise Übergames angeboten werden. Da wäre zum Beispiel der Wackelturm mit 18 Zentimeter langen Kiefernholzblöcken – bei denen man schon aufpassen muss, dass sie einem nicht auf den Fuß fallen. Oder ein großes Tic-Tac-Toe-Spiel. Mit ein paar Seilen und bemalten Steinen lässt sich das aber auch sehr schön selbst gestalten, wie ich im Netz gesehen habe. Und wem richtig langweilig ist: Wie wäre es mit einem XXL-Scrabble für den Garten ...?

Hund im Homeoffice leidet mit

Stimmung überträgt sich: Tier braucht Rückzugsort

Wenn zu Hause mehr Trubel herrscht als gewohnt oder die Stimmung angespannter ist, kann sich das auch auf den Hund übertragen. Darauf weist der Deutsche Tierschutzbund hin. Hundehalter sollten deshalb darauf achten, dass sich der Hund auch in Homeoffice-Zeiten in sein Körbchen oder auf seine Decke zurückziehen kann – ohne zum Beispiel von Kindern gestört zu werden. Der Rückzugsort des Hundes sollte tabu sein.

Neben Ruhephasen und Spaziergängen ruhen die Tierschützer, den Hund in der Wohnung mit Kopfarbeit auszulasten. Man könne ihm etwa Tricks beibringen oder ihn mit Futtersuchspielen beschäftigen. Kehren Herrchen oder Frauchen ohne Hund langsam wieder zurück ins Büro, sollten sie das Tier nicht von einem auf den anderen Tag allein lassen. Das gilt nicht nur für Hunde, die während der Corona- und Homeoffice-Zeit angeschafft wurden und das Alleinbleiben noch nicht gelernt haben. Auch für Hunde, die es gewohnt waren, über ein paar Stunden allein zu sein, ist es eine große Umstellung, nun nicht mehr nahezu 24 Stunden mit ihrem Menschen verbringen zu dürfen. Das Alleinsein sollte daher schrittweise geübt werden. Dabei wird die Zeit, die der Hund allein sein muss, nur langsam gesteigert. Insgesamt sollten Hunde keinesfalls länger als sechs Stunden allein sein müssen.

