



Kleine Spiele für alle Schulformen

Prävention in NRW | 29

Kleine Spiele für alle Schulformen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Kleine Spiele für alle Schulformen	4
Entspannungsspiele/Kurzentspannungsbeispiele	9
Spiele zum Kennenlernen	20
In der Manege	30
Fangspiele mit dem Ball	38
Museum der Sinne	45
New Games	65
Beispiel für einen Stundenentwurf	74
Laufspiele	77
Abenteuerspiele	85
Spiele mit dem Medizinball	93
Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien – Papier als Wegwerfprodukt	98
Kim-Spiele – Ernährung	109
Mannschaftsspiele	117
Literatur	122
Impressum	124

Einleitung – Kleine Spiele für alle Schulformen



Die „Kleinen Spiele“ umfassen jede Form von Bewegungsspielen mit oder ohne Gerät und werden von den sogenannten „Großen Spielen“ dadurch abgegrenzt, dass sie keiner definierten Wettkampfbestimmung unterliegen. Sie lassen dadurch viel Raum für Improvisationen und Variationen bezüglich der Spieleranzahl, der Spielfeldgröße, des Spielgerätes, der Hilfsmaterialien und des Regelwerkes, welches meist sehr einfach ist. Ziel der „Kleinen Spiele“ ist die Anregung und aktive Mitgestaltung der Spieler durch eigene Ideen. Die Spiele sollen dabei so variieren, dass sie neben den Bedürfnissen auch den Fähigkeiten der Spielgruppe gerecht werden. Der Nutzeffekt der „Kleinen Spiele“ liegt darin, dass sie häufig nur einen kleinen Spielraum und wenig Material benötigen sowie weitgehend keine besonderen Fertigkeiten erfordern. Die „Kleinen Spiele“ haben zwar oft Wettkampfcharakter, benötigen aber keine amtlichen Regeln und sehen keinen organisatorischen Rundenspielbetrieb vor. Sie können den Verhältnissen entsprechend verändert oder bestimmten pädagogischen Absichten angepasst und meist schon nach wenigen Erläuterungen gespielt werden.

Die Ziele der „Kleinen Spiele“ sind: der Erwerb von Grundlagen taktischen Verhaltens, die Erziehung zu Disziplin und Einordnung in die Gruppe und die Erziehung zu sozialem Verhalten und gegenseitiger Rücksicht. Durch Veränderung einzelner Bedingungen (Spielraum, Spielzeit, Spielerzahl, Spielgeräte) ist es möglich, gezielt einzelne motorische Komponenten wie Ausdauer, Kraft, Koordination oder Schnelligkeit zu fördern und zu schulen. Durch Variationen von Spielformen kann eine unterschiedliche Ausrichtung auf die oben genannten grundlegenden Beanspruchungsformen erfolgen.

Neben der eigentlichen Funktion der Spiele als freudebetonte und der Gesundheit dienender Freizeitbeschäftigung sowie als Bindeglied zwischen der passiven Erholung und der „ernsthaften“ sportlichen Betätigung, kommt ihnen eine besonders sinnvolle Bedeutung bei der Ausübung anderer sportlicher Disziplinen zu. Sie eignen sich hervorragend zur Entwicklung grundlegender Fertigkeiten und können, geschickt ausgewählt, oft Gymnastik- und Aufwärmübungen in anderen Sportarten ersetzen. Spiele sind häufig bewegungsintensiver als andere Übungsformen.

Die Intensitäten sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass Sicherheitsaspek-

te und Unfallverhütung einen hohen Stellenwert besitzen. Die Verletzungsgefahr ist bei schnellen Antritten, Spurts und abrupten Ausweichbewegungen um so größer, je älter die Teilnehmer sind. Bei Kindern bis etwa zwölf Jahren ist diese wegen der verstärkten Bereitschaft zur Energieentfaltung relativ gering.

Zu den Aufgaben der „Kleinen Spiele“ im Sportunterricht gehören neben der Entwicklung und Vervollkommen konditioneller und besonders koordinativer Fähigkeiten, auch die Ausbildung sportlicher Fertigkeiten sowie die Vermittlung von Teamgeist.

Körperlich und motorisch schwache Schüler haben durch „Kleine Spiele“ Freude und Erfolgserlebnisse, die ihre Einstellung zur sportlichen Betätigung wesentlich mitbestimmen.

Neben dem pädagogischen Wert besitzen die „Kleinen Spiele“ auch einen hohen gesundheitlichen Wert. Dieser zeigt sich vor allem in der Kräftigung der Organe, der Ausbildung der Muskulatur und der Bewegungsschulung sowie in der Verbesserung des Zusammenspiels der Informationssysteme. Besonders lang andauernde Fang-, Lauf-, und Ballspiele mit hoher Intensität wirken z.B. fördernd auf das Herz-Kreislaufsystem und führen zu einer Ökonomisierung der Atmung und einer Anregung der Stoffwechselprozesse. Richtig eingesetzte Wahrnehmungsspiele verbessern beispielsweise in hohem Maße die Auge-Hand-Koordination.

Die „Kleinen Spiele“ bringen mehr Spaß in den Sportunterricht und fördern zusammengefasst:

- Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit
- Sehen, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, muskuläres Zusammenspiel
- Soziales Verhalten
- Kreatives Verhalten

Planung und Organisation

Die Übungsstätte und die Geräte sollen gut vorbereitet sein. In der Regel können mit etwas Improvisationsgeschick viele zur Verfügung stehende Geräte eingesetzt werden. Grundsätzlich soll auf Sicherheitsaspekte und Unfallgefahren geachtet und hingewiesen werden. Hygienische Grundanforderungen müssen unbedingt beachtet werden. Der zur Verfügung stehende Platz (Halle, Wiese, Klassenraum, Schulhof) soll sauber und eben, die Markierungen eindeutig sein. Die Helfer müssen gut eingewiesen werden. Absprachen und Entscheidungen müssen auch bei einfachsten Spielformen durchschaubar und eindeutig sein. Die Spiele sollten immer zu Ende gespielt werden und bei Wiederholungen sollte durch Spielvariation der Langeweile vorgebeugt werden. Die Gruppengröße muss für den Spielleiter überschaubar und die Aufstellungsform zweckmäßig sein. Erschwerende Bedingungen und Sonderaufgaben sind je nach Intensität und Leistung zu wählen.

Vorhandene Spielfeldmarkierungen können für die Spielfeldgrößeneinteilung zu Hilfe genommen werden. Eventuell ist es notwendig, Hilfslinien mittels Klebeband zu ergänzen. Dies erleichtert die Orientierung im Raum ebenso, wie es den Spielleiter bei der Formulierung präziser Ortsangaben unterstützt. Bei Mannschafts- oder Gruppeneinteilung mit ungerader Spielerzahl bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- der Spielleiter spielt selbst mit
- ein Spieler wird als sogenannter Joker eingesetzt, er spielt z.B. immer bei der ballführenden Mannschaft
- ein Spieler wird als Schiedsrichter eingesetzt

Bei Ballspielen bietet es sich an, dass die Mannschaft, die den Ball verliert, gegen die wartende Mannschaft ausgetauscht wird etc.

Durch die Veränderung von Regeln kann man die Intensität und die koordinativen Anforderungen den Fähigkeiten der Schüler anpassen. Eine Kontrolle der Belastungsreaktion ist durch Erkennen von Symptomen und durch Messung der Herzfrequenz möglich.

Aspekte der Sicherheitsförderung im Schulsport

Die Inhalte des Sportunterrichts und des außerunterrichtlichen Schulsports müssen stets auch unter dem Aspekt der Sicherheitsförderung ausgewählt und den jeweiligen Lerngruppen und Rahmenbedingungen angepasst werden. Bei der nachgewiesenen hohen Unfallwahrscheinlichkeit ist der Unterricht in den Sportspielen und kleinen Spielen besonders sorgfältig zu planen und durchzuführen.

Im Schulsport wie im übrigen schulischen Bewegungsleben begegnen den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungsrisiken und gesundheitliche Gefahren. Der Schulsport hat die pädagogische Aufgabe, die Bewegungssicherheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Schulsport sind daher Maßnahmen der Unfallverhütung und Sicherheits-erziehung, d.h. die technische und organisatorische Unfallvorbeugung sowie die Ausbildung von Sicherheitskompetenzen in besonderer Weise gefordert.

Unter Berücksichtigung und Einbeziehung des Erziehungs- und Bildungsauftrags von Schule und Schulsport hat Sicherheitsförderung für die Schülerinnen und Schüler das Ziel Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, die sie in die Lage versetzen, informiert und kompetent eine Wahl für ihre Sicherheit in gegenwärtigen und zukünftigen Situationen zu treffen.

Vorwort zur dritten Auflage

Wir freuen uns, daß die erste und zweite Auflage so gut angekommen sind und so schnell vergriffen waren.

Die zweite und diese dritte, durchgesehene Auflage sind in Format und Aufmachung noch ansprechender gestaltet. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurde wie in der ersten Auflage im Text nur die maskuline Form verwendet, gemeint sind immer Lehrende und Lernende beiderlei Geschlechts.

Die Verfasser
Im März 2011

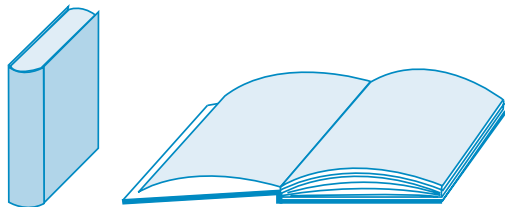


Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Die im Folgenden aufgeführten Übungen können von entsprechender Musik begleitet werden!

Balanceakt

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Pappdeckel, Spielsäckchen, Becher, Buch
Spielfeld	Halle, großer Raum
Beschreibung	Die Übenden bewegen sich, ein Buch (Spielsäckchen, Pappdeckel, Trinkbecher) auf dem Kopf ausbalancierend, durch den Raum
Spielvariationen	Gegenstand auf dem Finger, Handrücken balancieren
Beanspruchung	Koordination, Konzentration, Geschicklichkeit
Sicherheitsaspekte	Anzahl der Spieler, der Spielfeldgröße und dem Können so anpassen, dass Zusammenstöße vermieden werden



Ratequiz

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Stuhl, Gymnastikmatte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Mitspieler sitzt in einer entspannten „Kutscherhaltung“ auf dem Stuhl (hockt auf der Matte). Sein Partner fährt mit den Fingern leicht über dessen Rücken und schreibt Zahlen, die erraten werden müssen
Spielvariationen	Buchstaben, kurze Wörter
Beanspruchung	Konzentration, Gedächtnis, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Rückenmassage

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Tennisball, Igelball, Gymnastikmatte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Spieler sitzt in entspannter „Kutscherhaltung“. Ein Partner massiert dabei durch leicht kreisende Bewegungen mit einem Tennisball (Igelball) dessen Rücken (Druck des Balls auf den Rücken in Absprache mit dem Partner verstärken abschwächen)
Spielvariationen	Igelball
Beanspruchung	Konzentration, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Umfaller

Anzahl der Spieler	je zwei
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zwei Partner stehen sich mit leicht gebeugten Armen gegenüber und berühren sich mit den Handflächen. Sie schließen die Augen und versuchen, mit leichtem Druck sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen
Spielvariationen	auf einem Bein stehen, mehrere Mitspieler
Beanspruchung	Koordination, Gleichgewicht, Reaktion
Sicherheitsaspekte	ausreichend Abstand zur Nachbargruppe

Marionette

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler sitzen auf dem Boden. Ein Mitspieler (der Puppenspieler) steht und zieht an den Fäden. Die Marionette steht auf, der Körper ist durchgestreckt. Die Fäden werden losgelassen, Arme (Kopf) hängen schlaff. Die Fäden zu den Schultern werden gelockert, der Körper sackt langsam zusammen, die Beine knicken ein, und die Marionette landet wieder auf dem Boden
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Eine eigene Traumreise (Phantasiereise) aufschreiben

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Karteikarte, Stift, Matte
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Nach Erfahrungen mit Traumreisen sind Mitspieler auch gerne bereit, ihre Lieblingsphantasien aufzuschreiben, um sie für eine Entspannungsübung zu verwenden
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Regen

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Matten, Bänke
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Schüler sitzt auf der Bank (Matte). Der Partner sitzt (hockt) dahinter. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte. „Du gehst durch den Wald, (Feld... etc.) Regentropfen fallen. Leiser Regen, starker Regen, Nieselregen, die Regentropfen prasseln ..., der Partner klopft sachte oder heftig, mit dem Zeigefinger auf dem Rücken, erst langsam, dann immer schneller, Blitz, Donner, mit dem Finger schnell über den Rücken streichen
Spielvariationen	mit Igelball oder Bierdeckel arbeiten
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Schütteln an den Füßen

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Gymnastikmatten
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Der Partner hockt vor dem auf dem Rücken liegenden Mitspieler und hebt beide Beine an. Dann schüttelt er etwa zwei Minuten an beiden Füßen
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Kraft, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	keine

Innere Bilder

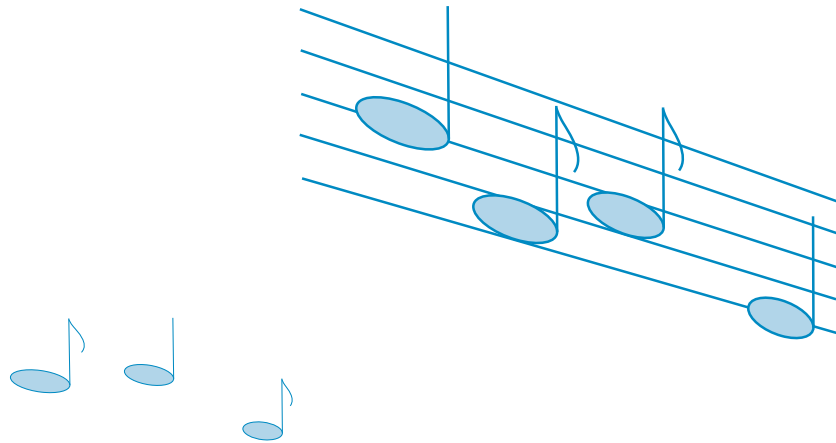
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikmatten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Augen sind geschlossen, die Schüler stellen sich verschiedene Dinge vor (Lieblingsfarbe, einen Ort an dem man sich wohlfühlt, eine schöne Situation). Es wird ganz bewusst ein- und ausgeatmet. An einem imaginären Radio wird der Lautstärkeknopf langsam leiser gedreht, so dass negative Sätze und Worte verschwinden, man soll sich wohl fühlen, genießen, – z.B. – Rauschen des Meeres – positive, aufbauende Worte und Sätze. Zum Schluss der Übung den Knopf am Radio wieder langsam lauter drehen
Spielvariationen	mit, ohne Musik
Beanspruchung	Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Gehen, laufen, stehen, wiegen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Nach ausgewählten Musikpassagen im Zweierrhythmus im Takt
Spielvariationen	Dreier-, Vierertakt
Beanspruchung	Rhythmisierung
Sicherheitsaspekte	keine

Reise durch den Körper, Boje am Anker, andere Traumreisen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Musik (Kassette, CD)
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Der Spielleiter macht eine Reise durch den Körper, ein Küken befreit sich langsam aus einem Ei, man klettert langsam auf einen Berggipfel, man hat eine Urlaubserinnerung am Strand, am Meer, am Waldesrand, an einem Fluss oder man erzählt andere Phantasiegeschichten mit oder ohne Entspannungsmusik
Spielvariationen	mit, ohne Musik frei erzählen, vorlesen
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine



Kletterpflanze

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Musik (Kassette, CD)
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler kauern sich in der Mitte des Raumes zusammen. Die Augen sind geschlossen. Sie schweigen und stellen sich vor, sie seien Ranken einer Kletterpflanze noch verschlossen in einer Knospe. Bei leiser Musik entfalten sie sich – recken zuerst den Kopf, dann den Oberkörper, die Arme, stehen langsam auf, vorsichtig mit den Händen suchend verbinden sie sich mit den anderen
Spielvariationen	Blumenknospe
Beanspruchung	Kreativität, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Bierdeckel-Entspannung

Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Matten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Teilnehmer legt sich auf die Matte und schließt die Augen. Der Partner legt vorsichtig drei bis fünf Bierdeckel auf verschiedene Körperstellen, die der Liegende benennen soll
Spielvariationen	andere Objekte nehmen (Tücher, Bälle)
Beanspruchung	Tastsinn, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Atemübungen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Matten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Schüler liegen auf Matten und atmen bewusst durch die Nase, dann wird ein Nasenloch zugehalten und durch den Mund geatmet, dann Bauchatmung, dann obere, untere Brustatmung (alles je sechs mal). Es wird versucht eine imaginäre Kerze auszpusten, eine Scheibe aufzutauen, einen Luftballon aufzupusten, etc.
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis, Atemtechnik
Sicherheitsaspekte	keine

Seifenblasen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler stehen im Raum und konzentrieren sich auf die Atmung. Der Spielleiter spricht leise: Stellt euch vor, über dem Kopf schwebt eine Seifenblase, die ihr möglichst lange in der Luft halten wollt. Spitzt den Mund und pustet vorsichtig. Geht langsam hinter der Seifenblase her. Achtet darauf, dass ihr eure Seifenblase nicht verliert. Holt zwischendurch tief Luft und pustet vorsichtig weiter. Welche Farbe hat die Seifenblase in eurer Phantasie? Pustet die Seifenblase noch einmal hoch. Langsam verschwindet sie in der Luft. Atmet jetzt gleichmäßig weiter und spürt dem Atem im Körper nach
Spielvariationen	im Raum langsam umhergehen
Beanspruchung	Koordination, Atemtechnik
Sicherheitsaspekte	Abstand halten, auf Mitspieler achten

Spannende Langeweile

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Der Spielleiter fordert die Schüler auf: Stell dir vor, du sitzt in deinem Zimmer und langweilst dich und weißt nicht, was du machen sollst. Gut, dann mach einfach gar nichts! Ist es in der Umgebung ganz still? Oder hörst du Geräusche? Was kannst du alles hören? Autos, Geräusche in der Umgebung, auf der Straße, Schritte, was hörst du, wenn du die Augen zumachst, die Ohren zuhältst
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Konzentration, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Spiele zum Kennenlernen



Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Aufwärmspiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Stäbe, große Fäden, Tücher (farbig)
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Spieler erhalten einen bunten Stab (Faden, Tücher) und laufen durcheinander. Dabei wird der Gegenstand den Mitspielern übergeben. Auf Kommando finden sich alle gleichen Gegenstände (Farben) zusammen
Spielvariationen	gehen, (schnell, langsam), hüpfen
Beanspruchung	Orientierungsfähigkeit, Reaktion, Konzentration
Sicherheitsaspekte	Zusammenstöße vermeiden

Knobelweg

Anzahl der Spieler	einzelnd oder paarweise
Spielmaterial	Geldstück, Würfel
Spielfeld	Hallen, Hallengänge, Schulhof
Beschreibung	Wenn man normale Spaziergänge langweilig findet, macht man sich alleine oder zu zweit auf den Weg (Halle, Schulhof, Gelände). Es kostet nur einen Cent. An der Türe geht es los. Den Cent hochwerfen, wenn die Zahl oben liegt, geht es nach rechts, wenn das Bäumchen oben liegt, nach links. Wo führt uns das Geldstück hin? (Zeitbegrenzung)
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Orientierung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	nicht klettern oder springen

Stimmung

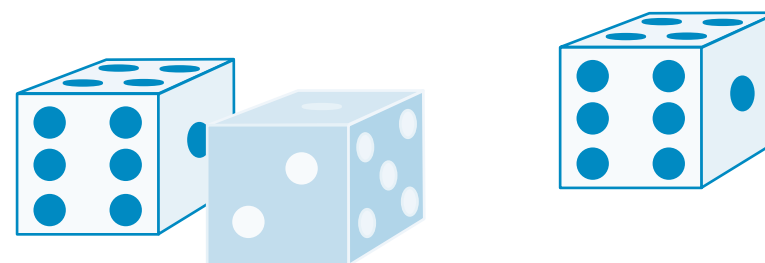
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler stehen im Kreis und drücken nacheinander jeder die momentane Stimmung ohne Ton nur in einer kurzen Pantomime oder durch ihre Gestik aus
Spielvariationen	alle kopieren die Stimmung
Beanspruchung	Phantasie, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Doktor Memory

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler bilden einen Kreis, zuerst wird der eigene Name genannt. Im zweiten Durchgang wiederholt jeder die Namen der Vorgänger und seinen eigenen. Beim nächsten Durchgang werden die Namen der Vorgänger genannt. Dann wird eventuell die Richtung gewechselt
Spielvariationen	verschiedene Anhänge: Sport, Vater usw.
Beanspruchung	Konzentration, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Das Pantomimen Spiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Karteikarten, Stifte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Es werden zwei Gruppen gebildet. Pantomimisch darzustellende Begriffe, z.B. „Mauerblümchen, Ohrwurm, Schule, Sprüche, Redewendungen etc.“, werden auf Karteikarten aufgeschrieben. Ein Mitspieler der gegnerischen Gruppe zieht eine Karte und seine Mitspieler müssen den von ihm pantomimisch dargestellten Begriff erraten. Wird der Begriff erraten, bekommt die Mannschaft einen Punkt
Spielvariationen	Zeitbeschränkung, Beschränkung der Begriffe
Beanspruchung	Konzentration, Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine



Handschlag

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Gruppe bildet einen losen Kreis und kniet, beide Hände sind auf dem Boden, die rechte Hand über der linken Hand des Nachbarn. Es erfolgt nun ein Schlag mit einer Hand im Kreis herum. Bei einem Doppelschlag erfolgt Kreisumkehr. Wer den Schlag verpasst, scheidet aus und zwar jede Hand einzeln. Wer übrig bleibt, gewinnt (ein kleiner Preis für den Gewinner)
Spielvariationen	im Sitzen am Tisch spielen
Beanspruchung	Konzentration, Gedächtnis, Koordination
Sicherheitsaspekte	eventuell Matte unter die Knie legen

Roboter und Steuermann

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstuch, Augenbinde
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Einem Spieler werden die Augen verbunden. Dieser „Roboter“ wird durch den Steuermann angetippt und muss sich dann um ca. 90° drehen und durch die Halle gehen
Spielvariationen	zwei Roboter ein Steuermann
Beanspruchung	Gleichgewicht, Orientierung, Koordination
Sicherheitsaspekte	auf Wände und Hindernisse achten

Der Vertrauens-Parcours

Anzahl der Spieler	ab sechs Spieler/partnerweise
Spielmaterial	Hindernisse aus Gegenständen in der Halle
Spielfeld	Volleyballfeldgröße (9 x 18)
Beschreibung	Jeweils einem Spieler werden die Augen verbunden. Sein Partner führt ihn dann durch die Halle, ohne dass die vorher aufgestellten Hindernisse (Bänke, Taschen, Kästen, Kegel, Bälle) berührt werden
Spielvariationen	Führen durch Antippen, durch akustische Hinweise, Partner wird auf einem Rollbrett geschoben
Beanspruchung	Konzentration, Orientierung
Sicherheitsaspekte	nicht gegen die Hindernisse (Wände) führen, auf Stolperkanten achten

Das Luftballon Spiel

Anzahl der Spieler	ab sechs Spieler
Spielmaterial	Luftballons
Spielfeld	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
Beschreibung	Jeder geht mit einem Luftballon, den er selbst aufgeblasen hat, durch die Halle und hält den Ballon in der Luft, der Spielraum wird schrittweise bis auf ein kleines Viereck verkleinert
Spielvariationen	Gehtempo erhöhen, den Namen auf den Ballon schreiben, durch Rufen den Mitspieler finden
Beanspruchung	Konzentration, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Abstand zu den Mitspielern halten

Luftballontanz

Anzahl der Spieler	ab sechs Spieler
Spielmaterial	Luftballons, Filzstift
Spielfeld	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
Beschreibung	Jeder Spieler schreibt seinen Namen auf einen aufgeblasenen Ballon. Sobald Musik beginnt, pritschen alle Spieler ihren Ballon hoch, lassen die Ballons wild durcheinander tanzen und achten darauf, dass möglichst keiner den Boden berührt. Nach ca. 30 Sekunden stoppt die Musik. Jetzt greift sich jeder Spieler den nächstbesten Ballon und übergibt ihn an den Spieler, dessen Name darauf steht. Jeder hat seinen Ballon zurück und dann startet die nächste Runde
Spielvariationen	Spielfeld verkleinern
Beanspruchung	Konzentration, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Zusammenstöße vermeiden



Das Glockenpendel

Anzahl der Spieler	ab sechs Spieler
Spielmaterial	keines
Spielfeld	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
Beschreibung	Es werden mehrere Kleingruppen gebildet, die sich in Kreisen zusammenstellen. Ein Spieler steht mit geschlossenen Augen in der Mitte, den Körper angespannt, die Mitspieler schieben ihn wie ein Glockenpendel hin und her. Das Auffangen sollte möglichst weich erfolgen
Spielvariationen	Bei ängstlichen Personen Augen offen halten und ständiger Körperkontakt
Beanspruchung	(Gewicht der Person in der Mitte!), Körperspannung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	nicht zu heftig schieben

Namensball

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Softball, Indiacas
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Der Ball/Indiacas wird im Kreis hochgeworfen und dabei wird ein Name eines Mitspielers gerufen. Dieser fängt den Ball auf
Spielvariationen	Namen rufen, wenn der Ball schon in der Luft ist
Beanspruchung	Konzentration, Reaktion, Fangsicherheit
Sicherheitsaspekte	nur Softbälle verwenden

Schaufensterpuppe

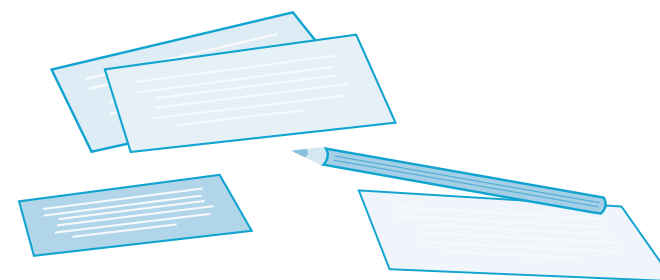
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler werden als Schaufensterpuppen von Partnern in bestimmte Positionen gebracht
Spielvariationen	bestimmte Themen vorgeben
Beanspruchung	Gedächtnis, Koordination
Sicherheitsaspekte	Körperspannung beachten

Vorstellung in Reimen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Karteikarten, Stift
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler sitzen im Kreis. Der Spielleiter wirft einem Spieler einen Ball zu und stellt sich dabei mit einem Reim vor („Esse gern und lecker, ich bin Brigitte Becker“). Herr Meier, der den Ball aufgefangen hat, wirft weiter und sagt seinerseits: („Keine Feier ohne Meier“). So geht es im Kreis, bis sich alle beim Namen kennen
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Begrüßungszeremonie

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Alle Spieler gehen durch die Halle, sie schütteln den Mitspielern die Hände, klatschen sie an, grüßen chinesisch (verneigen sich), grüßen intergalaktisch (Hände an die Schienbeine legen), grüßen französisch (Handkuss), begrüßen mit dem Gesäß etc. Die Begrüßungsarten werden jeweils vom Spielleiter angesagt
Spielvariationen	jeweils bei der Begrüßung den Namen nennen
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine



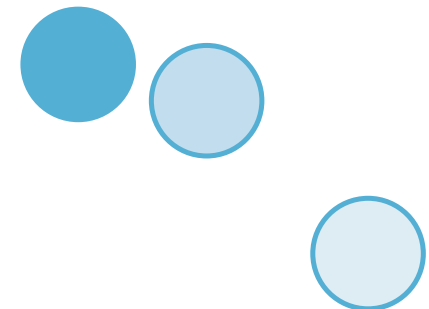
In der Manege



Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,
Bewegungserfahrungen erweitern

Namen, Ball, Chaos

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Spieler gehen kreuz und quer durch den Raum. Jeder hat einen Ball in der rechten Hand. Mit Blickkontakt und unter deutlichem Zurufen des Namens eines zufällig gewählten Partners rollen die Bälle aus der rechten Hand über den Boden in die linke Hand des jeweiligen Partners. Der Ball wird wieder in die rechte Hand übergeben und es geht zum nächsten Partner
Spielvariationen	rückwärts gehen, mit der linken Hand rollen, den Abstand vergrößern
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	die nicht Bälle werfen



Jonglierparade

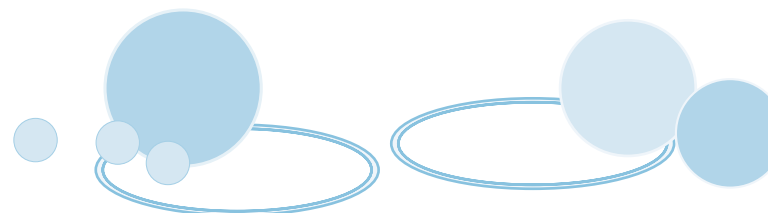
Anzahl der Spieler	beliebig (Partnerübung)
Spielmaterial	Jonglierbälle, Tennisbälle, Ringe
Spielefeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Es werden Paare gebildet. Die Partner stehen sich im Abstand von ca. drei Metern gegenüber. Jedes Paar erhält Jonglierrequisiten, die in festgelegter Reihenfolge zwischen den Partnern hin und her geworfen werden sollen. Jedes Paar wirft z.B. einen Ball (Ring) viermal hin und her
Spielvariationen	Zwei Bälle (Ringe) werfen; Wettkampf mit Ausscheiden, wenn ein Gegenstand auf den Boden fällt
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Koordination
Sicherheitsaspekte	auf Abstand achten

Lebendige Statue

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielefeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zwei Spieler stellen alle anderen Mitspieler in einer x-beliebigen Szene/Situation als Standbild auf (z.B. Bahnhof, Kirche, Schaufenster, am Strand, Wartezimmer, Flughafen ...). Wenn alle stehen, wird das Standbild lebendig und jeder spielt seine vermeintliche Rolle, auch im Zusammenspiel mit den anderen
Spielvariationen	zwei Standbilder aufbauen, Zeitvorgabe
Beanspruchung	Kreativität, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Nackte Füße

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielefeld	Halle
Beschreibung	Die Akteure gehen kreuz und quer. Der Spieleiter gibt verschiedene Bodenbeschaffenheiten vor. Die Mitspieler müssen sich diesen Untergrund vorstellen und sich darüber bewegen. Der Leiter kann dabei auch eine Geschichte erzählen und das Zusammenspiel der Mitspieler forcieren. Böden: Eis, Schnee, angenehm warm und weich, Schlamm, Morast, Pfütze, bauchtiefes Wasser, Moos, Schotter, Sand ... (die Akteure sollen diese Übung barfuß ausführen!)
Spielvariationen	verschiedene Formen des Gehens
Beanspruchung	Gedächtnis, Orientierung, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine



Quasselstrippe

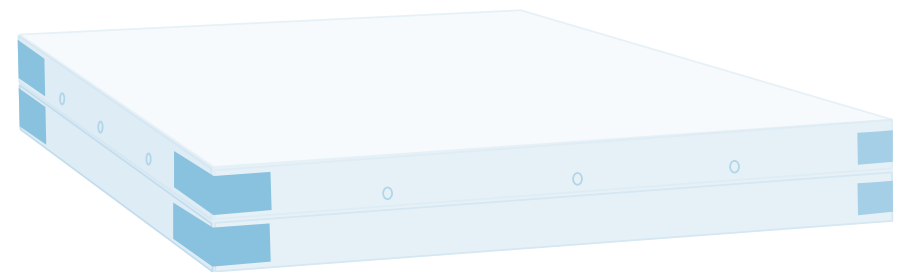
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Ein Spieler wird unvorbereitet auf eine imaginäre Bühne geschickt. Die anderen Mitspieler sind die Zuschauer. Der Akteur fängt sofort an, ohne Unterbrechung unzusammenhängend von allem und nichts zu erzählen (vom Wetter, vom Auto, vom Essen, über Hobbys, über Geld, über Urlaub etc.). Der Akteur soll in einer plötzlich entstandenen Lücke im Programm das Publikum unterhalten
Spielvariationen	Programm wird vorgegeben
Beanspruchung	Reaktion, Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Aufblasbare Puppe

Anzahl der Spieler	Partnerübung
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Spieler A hockt zusammengefallen auf dem Boden, Spieler B pumpt ihn pantomimisch auf und pustet dabei laut. Mitspieler A richtet sich auf, solange das Pusten zu hören ist, am Ende zerplatzt Spieler A
Spielvariationen	der Stöpsel wird aus Spieler A herausgezogen
Beanspruchung	Kreativität, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Jonglage mit Tuch

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Jongliertücher (farbig)
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Jongliertuch soll möglichst so hoch vor dem Körper geworfen werden, dass es vor dem Körper wieder herunterfällt. Hierzu greife man das Tuch an zwei nebeneinanderliegenden Eckzipfeln und zieht das Tuch beim Wurf vom Bauchnabel vor der Nasenspitze nach oben. Das Handgelenk gibt den letzten „Kick“
Spielvariationen	in die Hände klatschen, um die eigene Achse drehen, durch Pusten Tücher in der Luft halten, setzen, aufstehen, zwei Tücher
Beanspruchung	Konzentration, Koordination
Sicherheitsaspekte	auf Abstände achten



Missverständnis

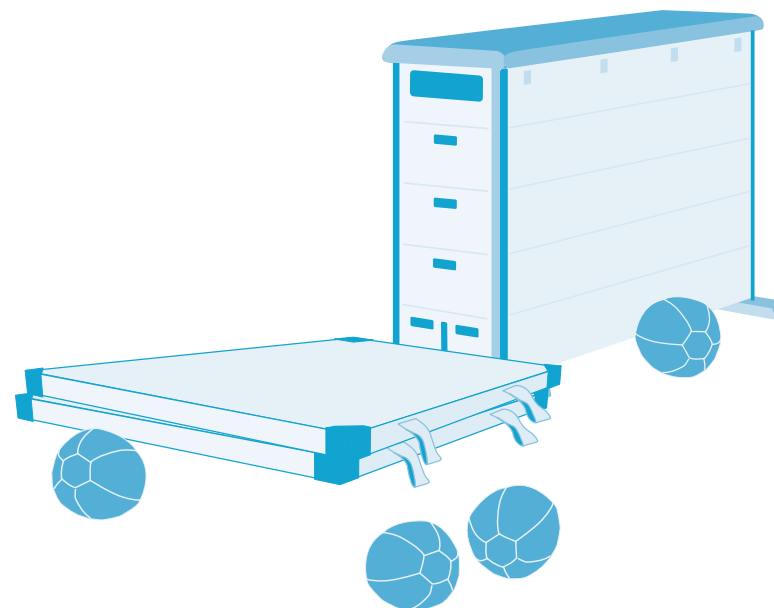
Anzahl der Spieler	beliebig, paarweise
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zu zweit werden Szenen improvisiert, in der die Partner Rollen einnehmen, die in ihren Absichten nicht zusammenpassen. Die Paare spielen aber konsequent ihre Rollen weiter, z.B. will Spieler A einen Film im Fotogeschäft kaufen, Spieler B ist Berater in einem Reisebüro, A erzählt vom Urlaub, B hat Schmerzen und ist beim Zahnarzt. A erzählt von seinem Lieblingsgericht, B ist's übel etc.
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Nase

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Matten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ohne Zuhilfenahme der Hände Nase rümpfen, hochziehen, herunterziehen, Nasenlöcher weiten, Nasenflügel „flattern“ lassen schnaufen/schnüffeln/schnarchen/tief durch die Nase ein- und ausatmen/verschiedene imaginäre Dinge riechen (duftende Blume, Stinkkäse, usw.)
Spielvariationen	durch die Halle gehen
Beanspruchung	Kreativität, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Mund

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Matten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Lippen zusammenpressen, „flattern“ schürzen/Kussmund/Zähne blecken, klappern, knirschen/imaginäres Kaugummi kauen/Zunge schnalzen/Unterkiefer verschieben, Geräusche machen (z.B. Auto anlassen mit und ohne Zunge)
Spielvariationen	durch die Halle gehen
Beanspruchung	Kreativität, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine



Fangspiele mit dem Ball



Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Verrücktes Zielwerfen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Softbälle, Gymnastikbälle, Behälter, Reifen, kl. Kasten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Mit geschlossenen Augen den Ball aus einem festgelegten Abstand in einen Kasten werfen, nach hinten zwischen den Beinen durch ein Ziel treffen, auf dem Rücken liegend (Kissen unter den Kopf) den Ball nach hinten werfen und in einen Eimer oder Karton treffen etc.
Spielvariationen	verschiedene Abstände, verschiedene Behälter
Beanspruchung	Konzentration, Koordination
Sicherheitsaspekte	weiche Bälle verwenden

Bälle einsammeln

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Kasten, Eimer, Bälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Kastenteil voller Bälle, der Spielleiter leert den Kasten (Eimer); die anderen Mitspieler sammeln die Bälle in den Kasten ein
Spielvariationen	Zeitlimit
Beanspruchung	Ausdauer, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Hochwerfen und fangen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Bälle drei- bis fünfmal hochwerfen und fangen,
Spielvariationen	mit einer Hand, zwischendurch klatschen, im Gehen, im Laufen, rückwärts gehen, im Kreis drehen
Beanspruchung	Koordination, Fangsicherheit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	auf die Mitspieler achten, Zusammenstöße vermeiden

Gegen eine Wand werfen und fangen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Beidhändig den Ball werfen, Abstand ein bis zwei Meter von der Wand
Spielvariationen	rechts, links, werfen, zwischendurch klatschen, sich drehen
Beanspruchung	Koordination, Fangsicherheit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	auf Abstände zu den Mitspielern achten

Ball prellen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Der Ball wird ohne Unterbrechung im Liegen, Sitzen, aufstehen, gehen, stehen, umdrehen geprellt (Ball immer in Bewegung)
Spielvariationen	auf die linke Hand wechseln, Raumbegrenzung
Beanspruchung	Koordination, Orientierung, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	Abstände einhalten, auf Mitspieler im Raum achten

Wanderball

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle, Handbälle
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Mitspieler stehen in der Reihe hintereinander, der Ball wird über den Kopf gegeben. Beim letzten Spieler angekommen, rennt dieser mit dem Ball nach vorne
Spielvariationen	seitlich stehen, Beine grätschen, Ball um die Beine, mit einer Hand weitergeben
Beanspruchung	Koordination, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	Ballgröße und -gewicht dem Können anpassen

Ablöseball

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Softball, Gymnastikball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Mitspieler stehen in einer Reihe gegenüber dem Werfer. Der steht vor der Reihe und wirft den Ball zu. Wenn der Ball fällt, wird der Spieler abgelöst
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Fangsicherheit, Koordination
Sicherheitsaspekte	nicht in das Gesicht werfen

Klatschball

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Handball, Gymnastikball
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Mitspieler bilden einen Halbkreis, einer wirft zu, vor dem Fangen wird in die Hände geklatscht
Spielvariationen	vor dem Fangen drehen
Beanspruchung	Fangsicherheit, Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	nicht in das Gesicht werfen

Tunnelball

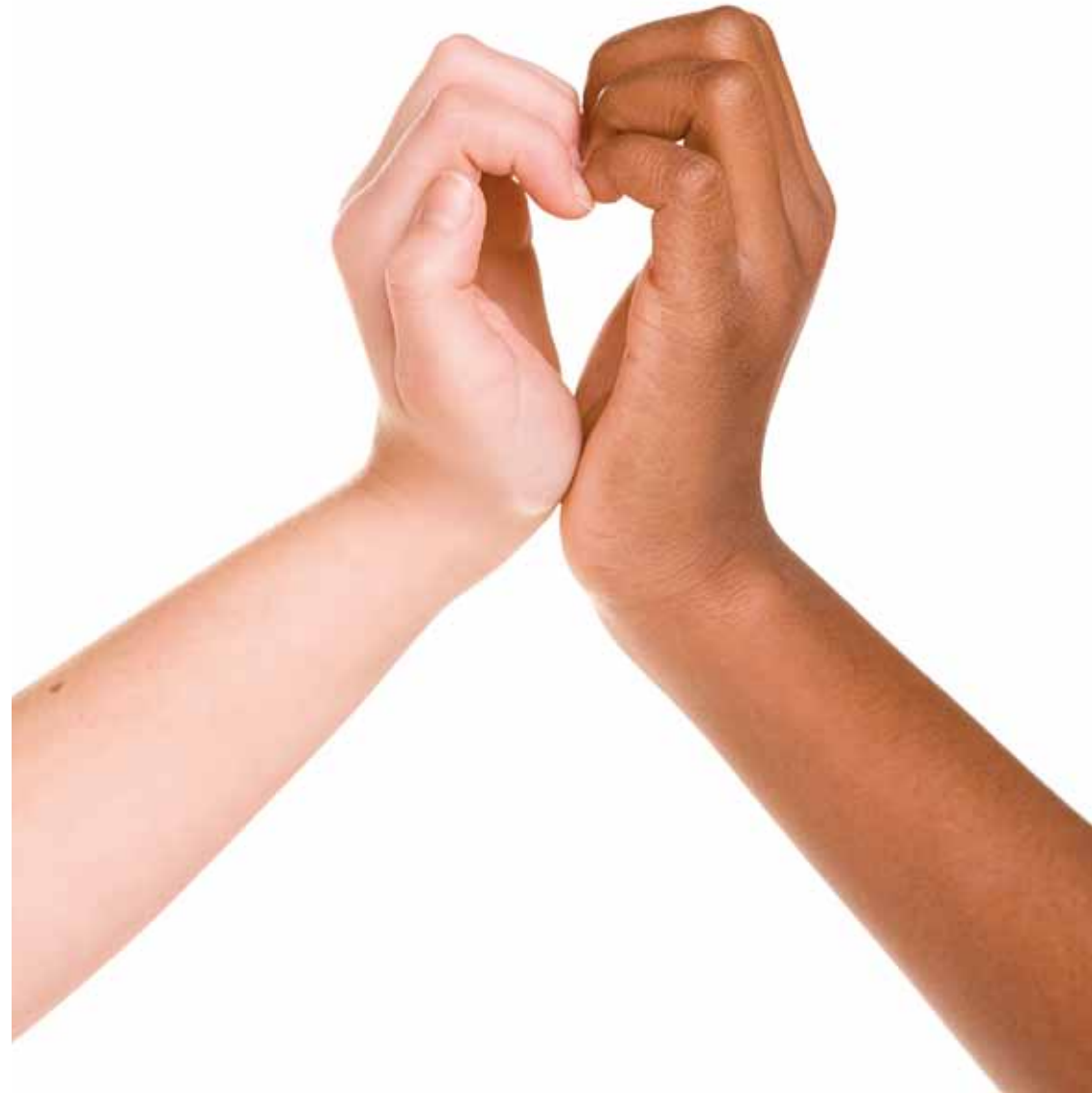
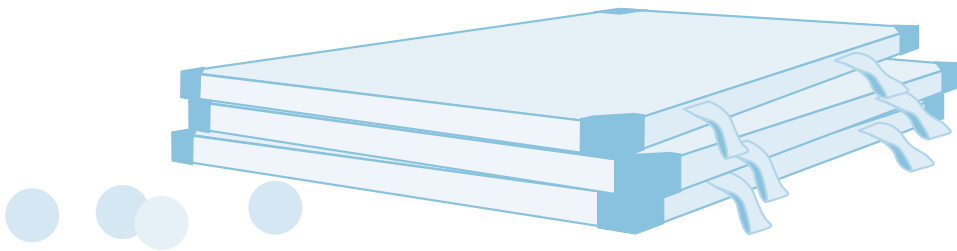
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Handball, Gymnastikball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Mitspieler sind im Liegestütz, der erste und letzte Spieler steht. Der Ball wird unter den Spielern durchgerollt. Nach dem Balldurchgang nehmen die Spieler die Bauchlage ein
Spielvariationen	in Rückenlage, Brücke
Beanspruchung	Kraft, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Prellball

Anzahl der Spieler	zehn bis zwölf
Spielmaterial	Faustball, Gymnastikball, Volleyball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Drei bis sechs Spieler je Mannschaft (Spielzeit zweimal 10 min), eine Gummischur wird in der Mitte des Spielfelds gespannt. Die Spieler schlagen mit der Hand (Faust). Der Ball muss einmal in jedem Feld aufkommen, man kann zweimal im eigenen Feld prellen, Fehler = Boden- und Bandberührung
Spielvariationen	drei Prellschläge, ein Spieler prellt zweimal
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	nicht ins Gesicht prellen

Handtuchball/Keulenball

Anzahl der Spieler	zehn bis zwölf
Spielmaterial	Softbälle, Handtücher, Keulen, Tore, Matten
Spelfeld	Halle
Beschreibung	Es werden zwei Mannschaften gebildet, Ziel des Spiels ist es, einen Softball mit Handtüchern/Keulen ins gegnerische Tor, Feld, oder auf eine Matte zu bringen
Spielvariationen	Zeitbegrenzung
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	nicht zu hoch schlagen oder spielen



Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Spiegelbild

Anzahl der Spieler	je zwei
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Je zwei Spieler stehen sich gegenüber oder hintereinander. Die vom Partner vorgegebenen Bewegungen/Stellungen werden wie im Spiegelbild nachgemacht
Spielvariationen	alleine vor einem Spiegel vorbereiten
Beanspruchung	Gleichgewicht, Orientierung, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Nachzeichnen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeichenpapier, Stifte
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Jeder hat Papier und Stift. Einer der Teilnehmer zeichnet ein Objekt vor und beschreibt dabei mit verständlicher Stimme das, was er zeichnet und die anderen zeichnen mit. Das Endprodukt wird nach Abschluss von jedem der Gruppe vorgezeigt und kommentiert
Spielvariationen	Motiv wird vorgegeben
Beanspruchung	Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Empfinden von Berührungen

Anzahl der Spieler	je zwei
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Zwei Mitspieler sitzen sich gegenüber, einer schließt die Augen und der andere berührt drei oder mehr Stellen am Gesicht oder an den Händen des Partners. Dieser zeigt dann die Stellen, die berührt wurden nacheinander. Bei falscher Benennung der Reihenfolge wird gewechselt
Spielvariationen	mit einem Ball, Tuch berühren
Beanspruchung	Orientierung, Tastsinn
Sicherheitsaspekte	nur leicht berühren

Fühlkiste

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Schuhkarton, viele Gegenstände
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Weißt du, was deine Fingerspitzen alles sehen können? Eine Kiste wird mit einem Tuch abgedeckt und mit unterschiedlichsten Gegenständen gefüllt. Obst, Stofftiere, Bälle, verschiedene Papiersorten, Lebensmittel, Spielzeug, Steine ... etc. Die Gegenstände müssen benannt werden
Spielvariationen	Handschuhe anziehen
Beanspruchung	Orientierung, Tastsinn, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Schnuppernasen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	alles, was man gut riechen kann, Dreieckstuch, Augenbinde
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Augen werden einem Mitspieler verbunden und dieser soll dann verschiedene Gegenstände erschnuppern. Obst, Gras, Gummi, Tannenzapfen, Brot, Teesorten, Knoblauch, Käse, Wurst, Gewürze, Getränke etc.
Spielvariationen	nur Lebensmittel, nur Getränke etc.
Beanspruchung	Geruchssinn
Sicherheitsaspekte	Vorsicht bei zu scharfen, bitteren Gegenständen

Umgucker

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Ein Spieler steht mit dem Rücken zur Gruppe, die ganze Gruppe befindet sich auf der Gegenseite der Halle/Wiese. Die Gruppe schleicht sich an, der Mitspieler vorne schaut sich plötzlich um. Wenn ein Mitspieler dann noch in Bewegung ist, wird er an die Ausgangslinie zurückgeschickt
Spielvariationen	Zeitbegrenzung
Beanspruchung	Reaktion, Schnelligkeit, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Gewicht bestimmen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Waage, Körperfettmessgerät
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Eine Waage/Fettmessgerät ausleihen, vorher Gewicht eines Gegenstandes schätzen lassen, dann wiegen. Z.B. Alltagsgegenstände, Obst, Sportgeräte etc.
Spielvariationen	Body-Mass-Index, Fettanteil schätzen
Beanspruchung	Gedächtnis, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Vorsicht bei adipösen Schülern

Entfernungen schätzen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Bandmaß
Spielfeld	Halle, Pausenhof
Beschreibung	Abstände von der Türe zum Fenster, Umfänge von Gegenständen in der Halle, Länge, Breite von Gegenständen im Alltag schätzen etc. Mit dem Bandmaß wird dann nachgemessen
Spielvariationen	Gruppen bilden, Wettkampf
Beanspruchung	Orientierung, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Stimmeraten

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstücher
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Kreisform, ein Teilnehmer steht (sitzt) in der Mitte des Kreises, die Augen sind verbunden, die anderen Teilnehmer verstellen abwechselnd ihre Stimme und sprechen etwas. Wenn der Mitspieler richtig geraten wird, erfolgt die Ablösung
Spielvariationen	Zahlen sagen, singen ...
Beanspruchung	Hörsinn, Orientierung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Objekt suchen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Spielzeug
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler bilden eine Gasse (Kreis), in der Mitte liegt ein Gegenstand, der von einem Mitspieler, der die Augen verbunden hat, gefunden werden muss
Spielvariationen	vor dem Losgehen den Mitspieler drehen
Beanspruchung	Orientierung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	auf Seitenabweichung achten

Gegenstände merken

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Spielzeug, Schreibzeug, Kleinspielgeräte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Kreisform, zehn bis zwölf Gegenstände werden in den Kreis gelegt. Ein Mitspieler geht nach draußen, die anderen Teilnehmer nehmen die Gegenstände an sich, nach dem Hereinkommen erfolgt das Aufzählen der Gegenstände
Spielvariationen	Wettkampfform
Beanspruchung	Gedächtnis, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Den Kreis finden

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstuch, Kreide
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Am gegenteiligen Ende der Halle wird ein Kreis auf den Boden mit Kreide eingezeichnet. Je ein Mitspieler orientiert sich und wird dann mit verbundenen Augen losgeschickt und versucht, in den Kreis hineinzugehen
Spielvariationen	den Spieler vorher einige Male drehen
Beanspruchung	Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion
Sicherheitsaspekte	nach dem Drehen auf Gangabweichung achten

Im Zauberwald

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Stäbe, Tücher
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Spieler gehen durch einen Wald, in dem ein Zauberer lebt. Sobald dieser einen Mitspieler mit dem Zauberstab berührt, muss er in der gerade eingenommenen Haltung verharren. Es gibt aber auch eine gute Fee, die mit dem Zaubertuch erlösen kann
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Anschleichen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstuch
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Teilnehmer bilden einen Kreis, ein Mitspieler steht oder sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte. Einzelne Mitspieler versuchen, sich ohne Geräusch an in heranzuschleichen. Wenn sie gehört werden, müssen sie auf den Ausgangspunkt zurück
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Hörsinn, Koordination, Orientierung
Sicherheitsaspekte	keine

Blinde Kuh

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstuch, Augenbinde
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Einem Mitspieler werden die Augen verbunden, dann versucht er (sie), die herumlaufenden anderen Spieler zu fangen
Spielvariationen	andere Fortbewegungsart (krabbeln, robben ...)
Beanspruchung	Orientierung, Konzentration
Sicherheitsaspekte	auf Abstände zu den Wänden achten

Bermuda-Dreieck

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Turnbänke
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Bänke werden in einem Dreieck aufgestellt. Die Teilnehmer balancieren über die Bänke aneinander vorbei, bis der ursprüngliche Platz wieder erreicht wird
Spielvariationen	Bänke umdrehen
Beanspruchung	Gleichgewicht, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Begleitung beim Balancieren

Sprung ins Ungewisse

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Kästen, Dreieckstücher
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Mitspieler steht auf einem Kasten, vier bis sechs Teilnehmer heben das Oberteil an, ein Helfer sichert, das Kastenteil wird nach oben und unten bewegt, zum Abschluss erfolgt ein Sprung auf eine Weichbodenmatte
Spielvariationen	Augen verbinden
Beanspruchung	Orientierung
Sicherheitsaspekte	nur mit Sicherung von ein oder zwei Helfern

Händeraten

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstücher
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Die Hände einiger Partner werden zu Beginn des Spiels sorgfältig ertastet und untersucht. Dann werden einem Teilnehmer die Augen verbunden und er versucht, möglichst viele Mitspieler anhand der Hände wiederzuerkennen
Spielvariationen	Zeit vorgeben
Beanspruchung	Gedächtnis, Tastsinn
Sicherheitsaspekte	keine

Tasträtsel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Objekte, Dreieckstücher,
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Mitspieler legt seinem Partner verschiedene Objekte vor, die dieser mit den Händen ertasten, beschreiben und benennen soll
Spielvariationen	mit den Füßen arbeiten
Beanspruchung	Orientierung, Tastsinn
Sicherheitsaspekte	keine

Dirigentspiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Mitspieler geht vor die Türe. Die Hallengruppe bestimmt einen Dirigenten, der die Bewegungen der Gruppe vorgibt. Der Hereinkommende muss ermitteln, wer die Vorgaben für die Bewegungen gibt, welche die ganze Gruppe nachvollzieht
Spielvariationen	Orchester, Tanzgruppe, Aerobic etc.
Beanspruchung	Orientierung, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Führen und folgen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Dreieckstücher, Hindernisse
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Ein Mitspieler führt einen anderen (Augen geschlossen oder verbunden) durch den Raum (Wiese) über Hindernisse (Bänke, Treppen, Kästen, Taschen etc.)
Spielvariationen	auf dem Rollbrett schieben, mit Tüchern berühren
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	Achtung beim Bewegen mit dem Rollbrett

Geräuschkulisse

Anzahl der Spieler	zwei bis sechs
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Es werden Kleingruppen von zwei bis sechs Spielern gebildet. Jede Kleingruppe stellt – nur mit Geräuschen – einen Ort oder eine kurze Handlung dar. Jede Gruppe bereitet sich ca. zehn Minuten vor und stellt das Ergebnis der Gruppe vor, die mit dem Rücken zur vorführenden Kleingruppe sitzt. Wenn die Vorführung beendet ist, soll die andere Gruppe das Dargestellte erraten. Ideen für die Handlungen/Orte: Zahnarzt, Supermarkt, Küche, Sporthalle, Fernsehsendung, Schule etc.
Spielvariationen	verschiedene Szenen
Beanspruchung	Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Der Rattenfänger von ...

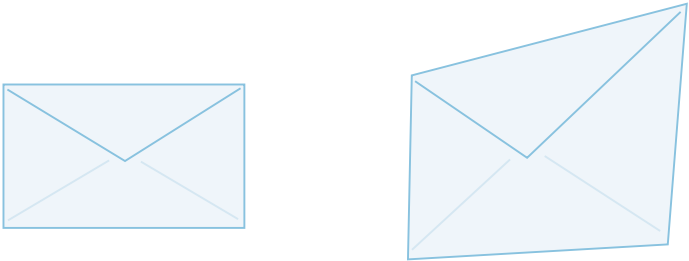
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Handtrommel, Dreieckstücher
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Ein Mitspieler geht auf verschiedenen Wegen durch die Halle (Wiese) und schlägt dabei variabel auf einer Handtrommel. Die anderen folgen ihm mit geschlossenen Augen
Spielvariationen	Hindernisse aufbauen, mit zwei Stäben schlagen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Hörsinn
Sicherheitsaspekte	keine Fallen aufbauen, langsam gehen

Kreuzverhör

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Spieler stellt eine Persönlichkeit (Prominenten) dar (Politiker, Sportler, Künstler etc.). Er wird von der Gruppe ins „Kreuzverhör“ genommen. Fragen und Antworten sollten möglichst absurd sein. Es kommt darauf an, möglichst schnell zu fragen und schnell zu antworten. Beispiele: Ein Schuldirektor wird befragt, warum er sich immer gegen die Einführung von Zeugnissen für Lehrer stellt; Beckenbauer wird befragt, wie er zu der Einführung von zwei Bällen beim Fußball steht; Romeo und Julia werden befragt, wie und wo es zu ihrem ersten Kuss gekommen ist etc.
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Beruferraten ohne Worte

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Jeder Spieler der Runde denkt sich einen Beruf (Maurer, Arzt, Maler usw.) aus und stellt ihn durch eine typische Bewegung stumm dar; alle zur gleichen Zeit. Dieser Vorstellung steht ein einzelner Mitspieler gegenüber und versucht die dargestellten Berufe zu erraten. Den Beruf, den er erraten hat, nennt er laut und der betreffende Spieler setzt sich hin
Spielvariationen	Prominente erraten, Tiere erraten
Beanspruchung	Konzentration, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

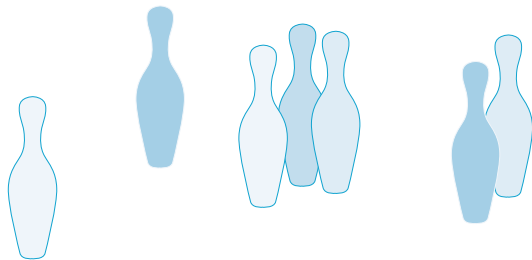


Stille Post

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Aus einer Gruppe werden einige Spieler hinausgeschickt. Die Gruppe überlegt sich eine kleine Szene, die einer bereit ist, pantomimisch darzustellen. Z.B. ein Baby zu wickeln, warten auf die Straßenbahn, Schlange an der Kasse im Supermarkt usw. Der erste Wartende wird hereingerufen. Er muss beobachten, was ihm vorgespielt wird, weil er es dem nächsten von draußen weitergeben soll. Das ganze wird pantomimisch dargestellt. Auch die Zuschauer sprechen möglichst wenig. Der letzte, der hereinkommt, hat seine Version des Behaltenen auch wiederzugeben und wird nun erstaunt sein, wie wenig oder wie verändert sie ist, wenn ihm nun zum Abschluss der erste Spieler seine Szene noch einmal vorspielt
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Prominente erraten

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Klebeband, Stift
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler sitzen im Kreis und schreiben auf ein Stückchen Klebeband den Namen eines Prominenten. Niemand darf vom anderen wissen, was er geschrieben hat. Nun klebt jeder seinen Zettel einem anderen auf die Stirn. Jeder Spieler hat nun ein Namensschild und versucht durch Befragen der Gruppe herauszufinden, wer er ist. Es darf ihm auf seine Fragen aber nur mit „Ja!“ oder „Nein!“ geantwortet werden. Bei „Nein“ werden die Rollen getauscht. Wer seinen Namen herausgefunden hat, bleibt weiter im Spiel um die Fragen der anderen mitzubeantworten
Spielvariationen	Tiernamen, Städtenamen
Beanspruchung	Gedächtnis, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine



Schwebende Tücher

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Jongliertücher (farbig)
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Jeder wirft seine Tücher hoch und fängt sie wieder auf. Die Tücher können auf verschiedenen Körperteilen schweben (sanfte Empfindungen)
Spielvariationen	partnerweise Tücher einander zuwerfen
Beanspruchung	Orientierung, Koordination, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Fernsicht

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Ferngläser, Hindernisse (Seile, Bänke, Keulen, Kästen)
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Aufgabe: Das Fernglas verkehrt herum vor die Augen halten und den Hinderniskurs bewältigen
Spielvariationen	auf der Langbank gehen, Fernglas normal halten
Beanspruchung	Orientierung, Koordination, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	mit Hilfestellung bei schwierigen Passagen

Zauberspiegel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verschiedene Spiegel, Langbank
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Handspiegel wird so vor die Augen gehalten, dass man die eigenen Füße sieht. Es wird versucht, einen vorher abgesteckten Parcours zu bewältigen
Spielvariationen	vorwärts, rückwärts, auf der Langbank
Beanspruchung	Orientierung, Koordination, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	in Begleitung gehen

Looping verkehrt

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Markierungshüte, Kegel
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Finger auf einen Markierungshut legen und dann zehnmal ganz schnell um den Hut laufen. Danach wird versucht, auf einer vorher markierten geraden Linie entlang zu gehen
Spielvariationen	nach der anderen Seite drehen
Beanspruchung	Gleichgewicht, Orientierung
Sicherheitsaspekte	mit Partnersicherung gehen

Das 100-Fragen-Spiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zettel, Klarsichthüllen, Stifte, Spielfeld aus Papier mit 100 (50) Feldern, Karteikarten, Schaumstoffwürfe
Spielfeld	Halle, Gebäudekomplex
Beschreibung	Vorbereitung und Durchführung: Die Teilnehmer werden in gleichgroße Teams eingeteilt (maximal fünf pro Gruppe). Die einzelnen Fragen werden auf die nummerierten Zettel geschrieben und diese kreuz und quer im Gelände/Gebäude verteilt. Alle Fragen und Antworten müssen für die Spielleitung auf einer Liste zusammengestellt sein, damit diese die Möglichkeit hat, die Angaben der Teilnehmer zu kontrollieren Jede Mannschaft gibt sich einen Namen und schreibt diesen auf eine Karte. Zu Beginn des Spiels wird bei der Spielleitung gewürfelt. Die gewürfelte Augenzahl ergibt die Nummer der zu lösenden Frage, welche die Gruppe nun in der Halle (Gebäude) suchen und beantworten muss. Das Team darf nur dann weiter würfeln, wenn es zum einen komplett bei der Spielleitung erscheint und zum anderen die richtige Lösung weiß Beim Würfeln wird die neue Augenzahl jeweils zu der alten addiert und auf dem Spielfeld wird auf die entsprechende Zahl weitergerückt. Sollte eine Frage nicht korrekt gelöst werden, dann muss die nächst niedrigere Frage gesucht und richtig beantwortet werden. Erst nach der richtigen Beantwortung darf weitergewürfelt werden Wertung: Gewonnen hat das Team, welches zuerst die letzte Frage richtig beantwortet hat und bei 50 (100) auf dem Feld angekommen ist. Sollte beim letzten Wurf eine Zahl über 100 (50) erreicht werden, wird trotzdem einfach Frage 100 (50) beantwortet

	Beispiele:	
	Wer malte die Mona Lisa?	Leonardo da Vinci
	Was bekommt man bei der Kreuzung von Pferd und Esel?	Ein Muli
	Wie heißt Schimanski mit Vornamen?	Horst
	Wie heißt die Hauptstadt von Kanada?	Ottawa
	Joker!!! Niete!!!	geht drei Felder vor! geht sieben Felder zurück!
	Und so weiter Fragen und Antworten zusammenstellen!	
Spielvariationen	Zeit vorgeben	
Beanspruchung	Gedächtnis, Orientierung, Kreativität	
Sicherheitsaspekte	keine	



Etwas wagen und verantworten

Drachenschwanzjagen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Tücher
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Alle Teilnehmer bilden durch Handreichung eine Kette (Drachen). Dem letzten Mitspieler in der Kette wird ein Tuch angehängt. Der Drachenkopf muss das Tuch am Drachenschwanz erwischen
Spielvariationen	Zeit vorgeben
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Seitenränder der Halle beachten

Flipper

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Softbälle, Gymnastikbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler stehen mit gegrätschten Beinen in einem Außenstirnkreis. Ein Mitspieler geht in den Innenkreis und ist der Flipper. Es wird versucht, diesen im Innenkreis durch die eigenen gegrätschten Beine hindurch mit dem Ball abzuwerfen
Spielvariationen	zwei Mitspieler im Kreis, mehrere Bälle, Punktvergabe
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	auf gute Stellung der Wirbelsäule achten

Gordischer Knoten

Anzahl der Spieler	je zehn bis zwölf
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte, Wiese
Beschreibung	Die Spieler bilden einen Kreis, jeder Spieler greift nach zwei Händen und Wichtig ist, dass nicht die Hände des Nachbarn oder zwei des gleichen Mitspielers gegriffen werden. Die Entwirrung des Knotens erfolgt durch drehen, wenden und „darübersteigen“
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Orientierung, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine Gelenke verdrehen

Rollende Riesenraupe

Anzahl der Spieler	zwei gleiche Mannschaften
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte, Wiese
Beschreibung	Die Spieler der Mannschaften liegen dicht nebeneinander mit dem Bauch auf dem Boden, ein Mitspieler legt sich auf die Raupe und wird durch Drehen und Rollen auf den Mitspielern vom Anfang zum Ende befördert. Dann kommt der zweite Mitspieler
Spielvariationen	Zeitvorgabe, Streckenvorgabe nach Punkten
Beanspruchung	Gleichgewicht, Kraft, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	Sportkleidung, Körpergröße beachten

Amöbenrennen

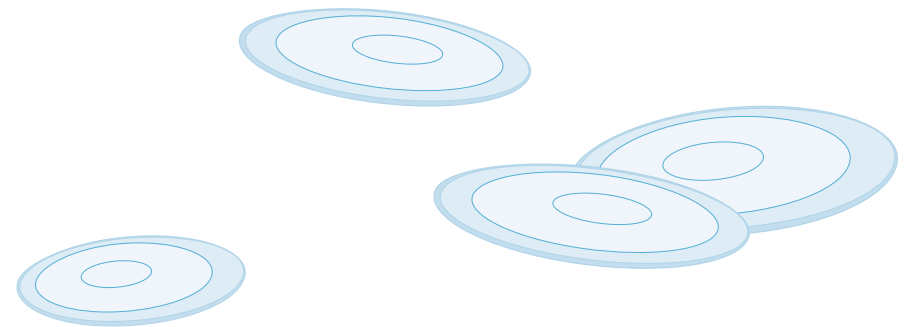
Anzahl der Spieler	je sechs
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallen, Wiese, Gebäudekomplex
Beschreibung	Alle Spieler schließen sich direkt mit den Händen dicht (zu einer Zelle) zusammen. Als Zellkern sitzt ein Mitspieler oben auf den Händen und Armen der Zelle, als bewegliche Zelle (Amöbe) vom Zellkern gesteuert wird die Halle (das Gebäude) erkundet
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Kraft, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Körperlänge und Kraft der Zelle einteilen

Der Aufstand

Anzahl der Spieler	zwei bis sechs
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler sitzen Rücken an Rücken und versuchen zusammen aufzustehen
Spielvariationen	Mitspielerzahl steigern
Beanspruchung	Kraft, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	eventuell Matten unterlegen

Neues Frisbee

Anzahl der Spieler	beliebig, paarweise
Spielmaterial	Frisbeescheiben
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zwei Partner werfen sich ein Frisbee zu. Wenn die Scheibe leicht zu erreichen ist und gefangen wird, gibt es einen Punkt für den Werfer. Zwei Punkte gibt es für den Werfer, wenn die Scheibe für den Fänger leicht zu erreichen ist aber zu Boden fällt. Der Fänger bekommt einen Punkt, wenn er das Frisbee trotz größter Anstrengung nicht erreicht
Spielvariationen	Scheiben aus verschiedenen Materialien
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Koordination
Sicherheitsaspekte	Frisbeescheiben aus Schaumstoff



Gleichgewicht halten

Anzahl der Spieler	beliebig, paarweise
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zwei Spieler stehen sich auf ebener Fläche im Abstand einer Armlänge gegenüber, in Armeslänge auseinander. Sie berühren sich mit den Handflächen und versuchen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei sind Finten und Täuschen erlaubt
Spielvariationen	Zeitvorgabe, auf einem Kreisel stehen
Beanspruchung	Kraft, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	keine

Krabben grabschen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Die Spieler bewegen sich im Vierfüßlergang rückwärts durch die Halle. Sie versuchen die Mitspieler mit Hilfe des Gesäßes zu Fall zu bringen, dabei müssen immer mindestens drei Extremitäten den Boden berühren
Spielvariationen	Dreifüßlergang
Beanspruchung	Kraft
Sicherheitsaspekte	nicht mit den Beinen treten

Siamesischer Fussball

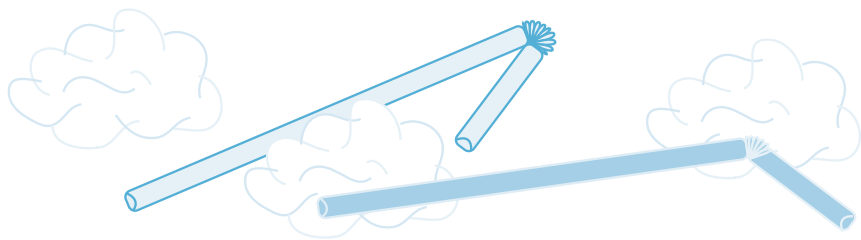
Anzahl der Spieler	sechs bis zwölf
Spielmaterial	Seil, Gymnastikreifen
Spielfeld	Halle, Kleinfeld
Beschreibung	Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Jeweils zwei Spieler binden sich mit einem Seil an den Unterschenkeln des inneren Beines zusammen. Es wird nach einfachen Fußballregeln auf Zeit gegeneinander gespielt
Spielvariationen	je zwei Spieler mit Gymnastikreifen um den Bauch
Beanspruchung	Ausdauer, Koordination, Wahrnehmung
Sicherheitsaspekte	Ball nur in Hüfthöhe spielen, Hallenball benutzen

Ballon Volleyball

Anzahl der Spieler	zwölf
Spielmaterial	Schnur, Luftballons
Spielfeld	Volleyballfeld
Beschreibung	Mit einem Luftballon (weitere in Reserve halten!) wird Volleyball über eine ca. zwei Meter hohe gespannte Schnur gespielt. Es erfolgt das Schlagen mit der Hand und das Pritschen wie beim „echten“ Volleyball
Spielvariationen	zwei Ballons
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Vorsicht unter der Schnur

Watte-Staffel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Trinkhalme, Wattebäusche
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Es werden Gruppen gebildet. Nach dem Startzeichen saugt der erste Spieler mit einem Trinkhalm einen Wattebausch an und gibt ihn ohne Mithilfe der Hände an den zweiten Spieler seiner Gruppe weiter, der ihn ebenfalls nur mit dem Trinkhalm berühren darf. Wenn der Wattebausch herunterfällt, beginnt das ganze von vorne
Spielvariationen	auf Zeit, mit Punkten
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine



Zopfflechten

Anzahl der Spieler	je vier pro Gruppe
Spielmaterial	drei Seile pro Gruppe
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Spieler hält die drei Seile fest, die drei anderen drei halten jeweils ein Seilende mit einer Hand fest. Sie flechten einen Zopf, ohne dass sie ihr Seil loslassen dürfen. Wenn der Zopf fertig ist wird er wieder entflechtet
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Koordination, Schnelligkeit, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Variationen mit dem Gymnastikreifen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikreifen
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Mit dem Reifen „Seilchen“ springen, auf dem Reifen balancieren, durchkriechen, Autofahren, Hula-Hoop üben, Twisten etc.
Spielvariationen	Zeitvorgabe, mehrere Reifen
Beanspruchung	Reaktion, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	auf Abstände zum Nachbarn achten

Beispiel für einen Stundenentwurf



Thema	Koordinationsübungen und Schulung der Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit
Gruppe	sechs Kinder
Geräte	Sandsäckchen, Bälle, eventuell Handtrommel

	Phase	Inhalt
	Auftakt der Stunde Variationen des Gehens	Vorstellung des Themas Erwärmung
Hauptteil	1. Übungen mit dem Ball • Gehen und den Ball prellen • Laufen und den Ball prellen • Ball auf dem Kopf tragen • Rückwärts gehen; in der Hocke gehen, laufen • laufen, den Ball auf dem Kopf und auf ein Zeichen stehen bleiben • Aufstellen im Kreis, einen Ball zuwerfen und fangen	→ Lockerung der Muskulatur → Reaktionsfähigkeit → Konzentration

	Phase	Inhalt
Hauptteil	2. Übungen mit dem Sandsäckchen	Förderung des Gemeinschaftssinns, Gleichgewichtskontrolle
	- Sandsäckchen im Sitzen vom Fußballen zum Bauch gleiten lassen, sich selbst zuwerfen - Sandsäckchen mit den Füßen nach hinten legen - Sandsäckchen im Kreis um den eigenen Körper herumführen - Sandsäckchen auf dem Kopf, Rücken, Händen tragen	→ Koordination
	Partnerübung	
	- Sandsäckchen mit den Händen, Füßen seinem Partner zuwerfen - Sandsäckchen rückwärts dem Partner zuwerfen - Sandsäckchen im Kreis weitergeben, rechts und links herum	→ Geschicklichkeitsschulung → Förderung der Gemeinschaftsfähigkeit
	Ausklang der Stunde	
	Spiel: Kartoffellauf	
	Es werden zwei Gruppen gebildet: jeder Spieler bekommt einen Löffel und drei Kartoffeln bzw. Nüsse. Diese werden zu einem Zielpunkt getragen	→ fröhlicher Ausklang
Beanspruchung	Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung	
Sicherheitsaspekte	keine	



Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Rette sich, wer kann

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Ein Teilnehmer erzählt spannend und mit vielen Einzelheiten eine Bewegungsgeschichte, die von den Mitspielern nachvollzogen wird: zum Beispiel: „Wir schleichen durch den Wald, hören verdächtige Geräusche, gehen auf allen Vieren, gehen auf den Fußspitzen, nehmen die Bäume zur Deckung, versuchen leise zu robben, plötzlich taucht ein Bär auf – rette sich wer kann auf die Matte (Sprossenwand, Leiter)“
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Abstand zur Hallenwand

Feuer, Wasser, Erde

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Die Teilnehmer gehen, laufen, hüpfen in der Halle durcheinander und führen auf Zuruf bestimmte Handlungen durch. „Feuer“ – Sprint zur Hallenwand; „Wasser“ – Sprint zur Insel (Weichboden); „Erde“ – sofortige Bauchlage“
Spielvariationen	andere Kommandos (pfeifen, klatschen), andere Zuordnung zu den Elementen
Beanspruchung	Reaktion, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	auf Mitspieler achten

Fangen nach Zeit

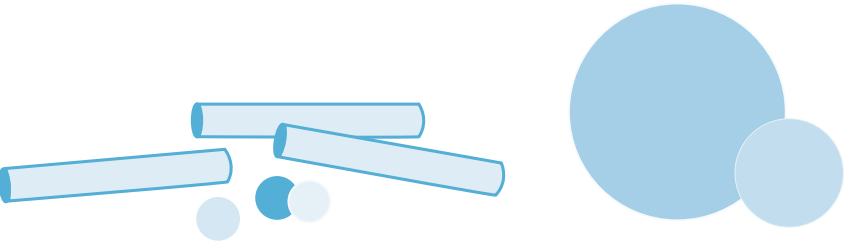
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Zwei bis drei Fänger sollen möglichst schnell alle Mitspieler fangen. Die Abgeschlagenen versteinern bzw. setzen sich hin
Spielvariationen	Die Mitspieler können „Gefangene“ befreien, indem sie durch die gegrätschten Beine kriechen, den Mitspieler in eine bestimmte Zone tragen usw
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	auf Mitspieler achten

Kettenhaschen

Anzahl der Spieler	zehn bis zwölf
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Es werden zwei Fängerpaare gebildet, die sich an den Händen fassen. Sie versuchen Mitspieler abzuschlagen. Diese hängen sich hinten an die Kette
Spielvariationen	Abschlagsrecht variieren
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	auf Seitenbegrenzung achten

Paarhaschen

Anzahl der Spieler	15 und mehr
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Ein Fängerpaar fasst sich an den Händen und versucht die Mitspieler abzuschlagen. Der erste abgeschlagene Läufer hängt sich zunächst mit an. Erst mit dem nächsten Läufer bildet er das zweite Paar. Welcher Läufer bleibt bis zuletzt frei?
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	auf Seitenbegrenzung achten



Mattentreiben

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Weichbodenmatte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zwei Teams stehen sich an den Stirnseiten einer Halle gegenüber. In der Mitte zwischen beiden Gruppen liegt eine Weichbodenmatte. Die Mannschaften springen nun abwechselnd mit je zwei Spielern auf die Matte und versuchen, diese möglichst weit ins gegnerische Feld hineinzutreiben. Nach Beendigung der Rutschpartie verlassen sie die Matte und reihen sich hinten wieder ein. Diejenige Mannschaft hat gewonnen, welche die Matte über eine bestimmte Linie getrieben hat
Spielvariationen	mit Zeitvorgabe spielen
Beanspruchung	Kraft, Reaktion
Sicherheitsaspekte	es darf immer nur ein Paar gleichzeitig springen, lange Hosen und Ärmel verhindern Reibungsbrandwunden

Hüpfen mit dem Sandsäckchen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Sandsäckchen
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Es werden Mannschaften gebildet, die in Staffelform gegeneinander antreten. Sie transportieren ein Sandsäckchen zwischen den Füßen. Wettkampf nach Punkten
Spielvariationen	rückwärts, seitwärts hüpfen
Beanspruchung	Schnelligkeit, Koordination
Sicherheitsaspekte	keine

Staffelvariationen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Bälle, Keulen, Tücher, Stäbe
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Teilnehmer kämpfen in Staffelform gegeneinander. Dabei transportieren sie verschiedene Materialien (Medizinbälle tragen, Keulen tragen, Gymnastikbälle rollen, einen Hohlball mit den Füßen vorantreiben etc)
Spielvariationen	rückwärts, seitwärts laufen, hüpfen, Pendelstaffel
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Stockballstaffel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Stäbe, Softbälle, Gymnastikbälle
Spielfeld	Halle
Beschreibung	In Staffelform gegeneinander. Mit einem Stab wird ein Gymnastikball oder andere Bälle vorangetrieben
Spielvariationen	Ball auf Handtrommel hüpfen lassen
Beanspruchung	Orientierung, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Deckellauf

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Bierdeckel, Schuhkartons, Teppichfliesen
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Die Mitspieler kämpfen in Staffelform gegeneinander, indem sie abwechselnd auf zwei Deckeln (zwei Bierdeckel, zwei Schuhkartons) gehen
Spielvariationen	rückwärts, seitwärts gehen
Beanspruchung	Schnelligkeit, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine

Schwarz-Weiß-Fangspiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielefeld	Halle
Beschreibung	Die Spieler bilden zwei Gruppen (Gruppe „Weiß“ und Gruppe „Schwarz“) die sich im Abstand von zwei bis drei Meter gegenüberstehen. Ein Mitspieler ruft laut „schwarz“ oder „weiß“! Die aufgerufene Gruppe rennt los und versucht die Mitspieler der gegnerischen Gruppe, die in die entgegengesetzte Richtung läuft, abzu-schlagen
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	keine

Tigerball

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Softball
Spielefeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Spieler stellen sich im Kreis auf. Es wird versucht, einen Spieler im Kreis in Bewegung abzuwerfen (Softball). Wer ihn trifft, wechselt selbst in den Kreis
Spielvariationen	Volleyball, Gymnastikball
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	die Voraussetzungen der Spieler beachten



Etwas wagen und verantworten

Reise durch die Zeit

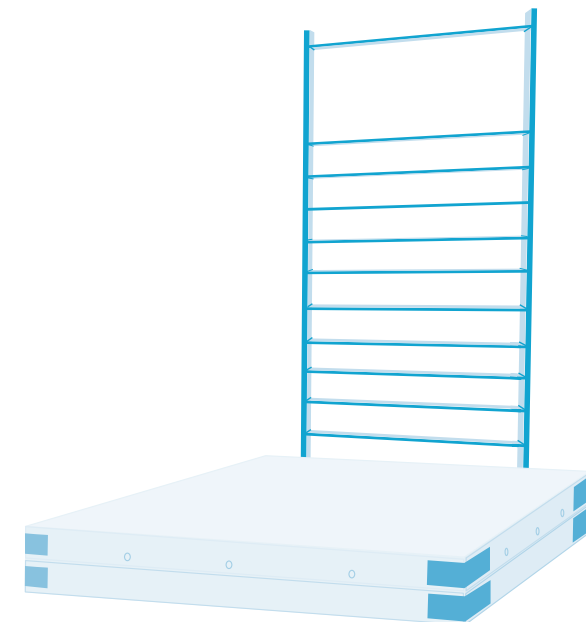
Anzahl der Spieler	jeweils vier bis fünf in einer Gruppe
Spielmaterial	siehe bei den einzelnen Spielen
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Die Reise durch die Zeit spielen zwei oder mehr Gruppen gegeneinander. Die einzelnen nachfolgend beschriebenen Abenteuerspiele können vom Übungsleiter in eine Geschichte eingebunden und der Reihe nach durchgespielt werden
Spielvariationen	es können die Spiele einzeln oder als ganzer Block mit dieser Geschichte durchgeführt werden
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Gelenkigkeit, Schnelligkeit, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	siehe bei den einzelnen Spielen

Denkmalspiel

Anzahl der Spieler	jeweils vier bis fünf
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Es soll ein Denkmal errichtet werden, wobei nur eine bestimmte Anzahl von Händen und Füßen den Boden berühren. Die Spieler müssen jedoch untereinander Körperkontakt halten. Drei Punkte gibt es beim Bodenkontakt der Gruppe mit zwei Füßen und sechs Händen, zwei Punkte beim Bodenkontakt mit vier Füßen und zwei Händen, einen Punkt beim Bodenkontakt mit vier Füßen und vier Händen
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Kraft, Gleichgewicht, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Sturzgefahr beachten

Mattenstafette

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	zwei Turnmatten
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Alle Mitspieler stehen auf einer Matte. Die Gruppe kann sich nur vorwärts bewegen, indem sie die hinten liegende Matte über die Köpfe hinweg nach vorne holt, auf die vordere Matte umsteigt und dann wieder die hinten liegende Matte nach vorne holt
Spielvariationen	einer darf die Matte nicht verlassen
Beanspruchung	Kraft, Koordination, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	Gewicht des Spielers auf der Matte



Sprungtuch

Anzahl der Spieler	je fünf
Spielmaterial	Sprossenwand, Matte, Weichboden
Spielefeld	Halle
Beschreibung	Eine Person soll aus einem brennenden Haus gerettet werden. Vier Mitspieler holen ein Sprungtuch (Matte mit vier Griffen), stellen sich unter die Fenster (Sprossenwand) und halten die Matte fest. Die gefährdete Person rettet sich durch einen Sprung aus dem Fenster
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Reaktion, Kraft
Sicherheitsaspekte	Weichbodenmatte unter das Sprungtuch legen

Hebebasketball

Anzahl der Spieler	je vier bis fünf
Spielmaterial	Basketball, Basketballkorb, Luftballon
Spielefeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Spieler steht an der Linie vor dem Basketballkorb und wird von den anderen vier Spielern an den Beinen gefasst und hochgehoben. Er soll versuchen, in dieser Stellung in den Korb zu werfen. Jeder hat drei Versuche, jeder Treffer ergibt einen Punkt
Spielvariationen	Wurf mit anderen Bällen
Beanspruchung	Gleichgewicht, Kraft, Koordination
Sicherheitsaspekte	Gewicht der Mitspieler beachten

Blasendoppel

Anzahl der Spieler	je zwei bis vier
Spielmaterial	Tischtennisball, Bodenmarkierung
Spielefeld	Hallenmitte
Beschreibung	Jede Mannschaft befindet sich im Liegestütz mit den Händen außerhalb des Spielfeldhalbkreises in der Hallenmitte. Sie muss versuchen einen Tischtennisball durch Pusten in den Halbkreis des Gegners zu befördern. Eine Berührung des Balles oder ein Übertreten der Kreislinie ist ein Fehler
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Vitalkapazität, Ausdauer, Kraft
Sicherheitsaspekte	Atmung beobachten

Reiterabschuss

Anzahl der Spieler	je zwei bis vier
Spielmaterial	zwei Turnmatten, zwei Plastiktüten oder Basttaschen, 20 Tennisbälle
Spielefeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Der „Reiter“ sitzt auf dem Rücken (Schultern) seines Pferdes (Partner), das eine am Boden liegende Matte nicht verlassen darf. Er hält einen Beutel mit zehn Softbällen (Tennisbällen) in der Hand und wirft mit den Bällen auf den gegnerischen Reiter. Wer trifft öfter (Pferdetreffer zählen nicht)? Jeder Treffer ein Punkt
Spielvariationen	Zeitvorgabe, ein bis vier Durchgänge
Beanspruchung	Koordination, Kraft
Sicherheitsaspekte	geeignetes Ballmaterial, Gewicht der Spieler beachten

Ballon Korbball

Anzahl der Spieler	paarweise
Spielmaterial	Turnstäbe, Luftballons
Spielfeld	Basketballspielfeld
Beschreibung	Ein Spieler sitzt auf den Schultern seines Partners. In einer Hand hält er einen Turnstab, in der anderen Hand einen Luftballon. Auf Kommando wird der Luftballon hochgeworfen und mit Hilfe des Stabs in den Basketballkorb gelenkt. Sieger ist die Mannschaft, die ihren Ballon zuerst in den Korb gebracht hat. Wer den gegnerischen Ballon absichtlich berührt, hat verloren
Spielvariationen	Spielfeldgröße verändern
Beanspruchung	Kraft, Reaktion, Gleichgewicht
Sicherheitsaspekte	auf Körpergewicht achten



Luftballonduell

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zauberschnur, Luftballons, Sprungständer
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Jede Mannschaft steht auf einer Seite einer in Reichhöhe gespannten Zauberschnur (Sprungständer). Jeder Spieler hat einen Luftballon in der Hand. Durch Tupfen mit den Fingern sind die Luftballons über die Schnur in das gegnerische Spielfeld zu befördern. Verlierer ist die Mannschaft, bei der ein Luftballon den Boden berührt. Wird der Luftballon außerhalb der Stangen oder unterhalb der Zauberschnur zum Gegner gespielt, gilt der Durchgang als verloren
Spielvariationen	Mannschaftsgröße, Spielfeldgröße
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Vorsicht unter der Schnur



Ufoduell

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Turnbänke, Gymnastikkeulen, Frisbeescheiben aus Schaumgummi, Schaumstoffbälle, Volleybälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	In der Mitte des Spielfeldes stehen auf einer Turnbank Keulen. Die Spieler stehen in ihrer Spielhälfte hinter einer Markierung. Jeder hat eine Frisbeescheibe. Mit dieser sollen die Keulen so abgeworfen werden, dass sie in das gegnerische Spielfeld fallen. Die geworfenen Frisbeescheiben dürfen zum Weiterwerfen wieder aufgeholt werden. Jede abgeworfene Keule, die im gegnerischen Feld liegt, zählt einen Punkt
Spielvariationen	Mannschaften, Abstände vergrößern, Zeitvorgabe
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Koordination
Sicherheitsaspekte	nur weiches Wurfmaterial verwenden

Kegelspiel

Anzahl der Spieler	zwei Mannschaften
Spielmaterial	Kegel, Keulen, Gymnastikbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Aufgestellte Keulen(Kegel) werden mit Frisbeescheiben umgeworfen oder mit Bällen abgekegelt
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung
Sicherheitsaspekte	Kegel von der Hallenwand entfernt stellen



Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Umkehrstaffel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Medizinball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zwei gleich große Mannschaften laufen um eine Wendemarke herum und übergeben den einen Medizinball an den nächsten wartenden Spieler (Wettkampf)
Spielvariationen	verschiedene Arten des Balltransportes
Beanspruchung	Schnelligkeit, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	auf Gewicht des Medizinballs achten

Wanderballstaffel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Medizinbälle
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Zwei gleich große Mannschaften, Spieler stehen, sitzen oder liegen. Jede Mannschaft muss ihren Medizinball möglichst schnell in der vorgegebenen Art auf und ab wandern lassen (Wettkampf)
Spielvariationen	verschiedene Arten des Balltransportes
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	Ballgewicht der Gruppe anpassen

Werfen mit foppen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Medizinball
Spielfeld	Halle, Wiese
Beschreibung	Beliebig viele Spieler bilden einen großen Kreis. Alle Mitspieler haben die Hände auf dem Rücken. Ein Spieler steht im Kreis und wirft den Ball zu, dabei darf er Würfe antäuschen. Vor dem Fangen müssen die Spieler in die Hände klatschen, wer sich foppen lässt oder den Ball nicht fängt, scheidet aus
Spielvariationen	andere Bälle
Beanspruchung	Reaktion, Koordination
Sicherheitsaspekte	geeigneten Ball wählen (Größe, Gewicht, Härte)

Sautreiben

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Gymnastikbälle, Medizinball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zwei gleich große Mannschaften stehen mit Gymnastikbällen „bewaffnet“ hinter zwei Grenzlinien des Spielfeldes und versuchen die „Sau“ (Medizinball) über die gegnerische Grenzlinie zu treiben. Es werden Punkte vergeben
Spielvariationen	spielen auf Zeit
Beanspruchung	Reaktion, Orientierung, Kraft
Sicherheitsaspekte	Achtung bei Aufsammeln der Gymnastikbälle

Ball über die Schnur

Anzahl der Spieler	je sechs
Spielmaterial	Gummischnur, Medizinball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zwei gleich große Mannschaften spielen im Sitzen nach Volleyballregeln den Ball über die Schnur, indem sie den Medizinball zuwerfen
Spielvariationen	Zeitvorgabe, andere Bälle verwenden, im Stehen spielen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Ballgröße, -gewicht dem Können anpassen

Mattenbrennball

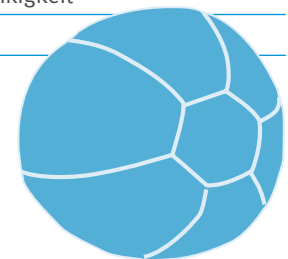
Anzahl der Spieler	je sechs bis acht
Spielmaterial	Medizinbälle, Gymnastikmatten, Keulen, Kastenteil
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Es werden zwei Mannschaften gebildet. Je ein Läuferpaar schleudert den Medizinball mit Hilfe einer Gymnastikmatte ins Feld, umläuft die Feldmale mit der Gymnastikmatte, kann aber jederzeit die Matte als Freimal einsetzen. Es müssen jedoch beide darauf sitzen, die Fängerpartei muss den Ball in ein Brennmahl (Kastenteil) legen. Punktevergabe: Es gibt einen Punkt für gelungenes Umlaufen, zwei Punkte für einen „Rundlauf“
Spielvariationen	leichtere Bälle wählen, Bälle werfen
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Abstand zum Hallenrand beachten

Mattenrugby

Anzahl der Spieler	je sechs pro Mannschaft
Spielmaterial	Gymnastikmatten, Medizinball
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zwei gleich starke Mannschaften versuchen durch Passen und Fangen den Medizinball auf der gegnerischen Turnmatte abzulegen, faires Rangeln ist erlaubt, jeder verteidigt seine Matte
Spielvariationen	Zeitvorgabe, Spieler dürfen den Ball tragen
Beanspruchung	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	Ballgewicht anpassen, Abstände zum Hallenrand

Spiel mit einem Partner

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Medizinbälle
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Die Partner stehen Bauch an Bauch, der Medizinball ist dazwischen. Es folgt das Drehen der Körper, ohne dass der Ball hinfällt
Spielvariationen	Rücken an Rücken, Beine grätschen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Gelenkigkeit
Sicherheitsaspekte	keine



Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien – Papier als Wegwerfprodukt



Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,
Bewegungserfahrungen erweitern

Langlaufstaffel mit Zeitungspapier

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zwei Mannschaften spielen in Wettkampfform. Sie benutzen unter beiden Füßen je eine Zeitung als Langlaufski
Spielvariationen	mit einem kleinen Zeitungsstück vor der Brust laufen; eine zerknüllte Zeitung als Fußball durch einen Parcours führen; Zeitungspapier im Liegestütz mit einer Hand schieben
Beanspruchung	Reaktion, Ausdauer, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	auf Schuhwerk achten

Pendelstaffel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zeitungspapier zu einem Transportgerät (Papierknäuel, Stab) formen und tragen (Wettkampfform)
Spielvariationen	Papierknäuel auf Hand oder Kinn tragen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Kontaktkleber

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Je zwei (drei) Spieler klemmen das Papier mit verschiedenen Körperteilen (Beine, Hände, Knie, Brust, Oberschenkel) ein und bewegen sich
Spielvariationen	paarweise Rücken an Rücken
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Papierfaltspiele

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Halle
Beschreibung	• Zeitungspapier mit den Füßen zusammenfalten und Papierkugeln bilden • Bekleidung modellieren: Hut, T-Shirt, Hose, Stab, Fächer • Fortbewegungsmittel herstellen: Auto, Flugzeug, Schiff • Dinge der Umwelt: Haus, Berg, Baum ...
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Orientierung, Kreativität, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Masken

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Papiertüten
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Schreckliche und auch schöne Masken kann man aus Papier machen. Am besten eignen sich große gerade Tüten mit Falten im Boden oder an den Seiten. Löcher für Augen, Nase, Mund hineinschneiden, bemalen, bekleben ...
Spielvariationen	viele
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Eierkarton

Anzahl der Spieler	paarweise
Spielmaterial	Eierkartons
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Aus einem Eierkarton wird ein Ball-Fang-Brett gemacht. Die Kuhlen werden farbig angemalt. Jede Farbe bekommt eine Zahl. Als Ball dient eine Kugel, eine Kastanie, eine Murmel oder ähnliches. Der Ball wird im Wettkampf zugeworfen und es werden Punkte gesammelt
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Bierdeckeln werfen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Bierdeckel
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Jeder Teilnehmer bekommt eine bestimmte Anzahl von Bierdeckeln, die er in einen ausgelegten Gymnastikreifen wirft. Jeder Treffer zählt einen Punkt (Einzel- oder Mannschaftswettkampf)
Spielvariationen	Bierdeckelrollen, Bierdeckelwerfen, Laufspiele, Tischtennis mit Bierdeckeln, Bierdeckelbalancieren, Bierdeckellegen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Buchstabenhüpfen

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Ein Buchstabe wird aus Zeitungspapier ausgerissen und auf dem Rücken des Mitspielers angebracht. Mehrere Spieler bilden ein Wort
Spielvariationen	Zahlen ausreißen
Beanspruchung	Orientierung, Gedächtnis
Sicherheitsaspekte	keine

Schneeballschlacht

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Zeitungspapier
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Wurfspiel mit aus Zeitungspapier selbst geformten Schneebällen
Spielvariationen	Gegenstände abwerfen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	nicht bewusst in das Gesicht werfen

Maskenbildner

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Einzeln oder zu zweit einem aufgeblasenen Luftballon mit Papier ein Gesicht aufkleben: mit Augen, Ohren, Nase, Mund und Haaren. Die entsprechenden Gegenstände werden ausgeschnitten und aufgeklebt. Die beste Maske wird ausgewählt und eventuell belohnt
Spielvariationen	Festtag (Weihnachten, Ostern ...) vorgeben
Beanspruchung	Orientierung, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Erfinderwettbewerb

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Papier, Stifte
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Es geht darum, ein fiktives technisches Problem zu lösen. Das Thema muss den Spielern angepasst sein, es kann ruhig lustig sein, z.B. „Wie befördert man einen Elefanten mit dem Hubschrauber?“ oder „Entwurf eine Maschine zum Zählen von Eierbriketts“. Wenn das Spiel zum ersten Mal gespielt wird, gibt der Spielleiter ein Thema vor, später suchen die Spieler es selber aus. Innerhalb einer festgelegten Zeit zeichnet jeder Spieler einen Entwurf, den er später dem Plenum erläutert. Gemeinsam werden die Vorschläge auf ihre Brauchbarkeit untersucht, kritisiert und die besten ermittelt
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Gedächtnis, Orientierung, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Kartenspiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	alte Spielkarten, Scheren
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Zerschnittene Spielkarten müssen wieder richtig zusammengesetzt werden
Spielvariationen	alte Bilder
Beanspruchung	Gedächtnis, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Reinigungstrupp

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verbrauchtes Papier
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Zeitungspapier mit den Füßen zusammenfalten, mit den Zehen greifen, auf den Rücken legen und zuwinken, das Papier mit den Zehen zerreißen und anschließend mit den Zehen in einem Abfallbehälter einsammeln. Nach der Stunde wird aufgeräumt
Spielvariationen	Rücken an Rücken, Liegestütz
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Joghurtbecher

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Joghurtbecher, Tischtennisbälle
Spielfeld	Halle
Beschreibung	Der Joghurtbecher wird auf dem Kopf in Balance gehalten; dabei gehen die Übenden umher und tauschen bei Begegnung ihre Joghurtbecher aus. Tischtennisbälle werden mit Joghurtbechern auf die Tischplatte, auf den Boden (Bänke, Matten, Kästen etc.) ausgekippt und mit dem Becher wieder aufgefangen
Spielvariationen	Obengenanntes Spiel in Partnerarbeit, mit der rechten oder linken Hand. Die Übenden werfen sich einen Tischtennisball zu, den der Partner mit dem Becher auffangen soll. Jeder Spieler hat einen Joghurtbecher, mit dem der Tischtennisball zugeworfen und auch wieder aufgefangen wird. Der Joghurtbecher steht als Wurfzielpunkt auf dem Tisch, Boden; Zielwerfen mit dem Tischtennisball (Radiergummi o.ä.)
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	keine

Teppichfliesen

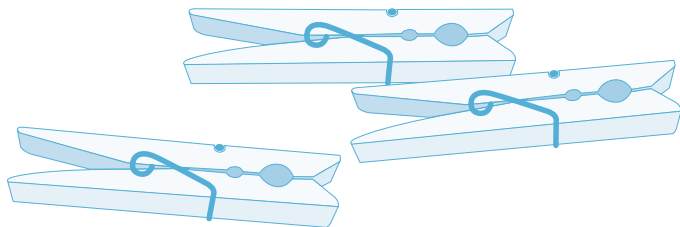
Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Teppichfliesen
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Alle Teppichfliesen werden in der Halle verteilt. Die Teilnehmer gehen in der Halle, ohne die Teppichfliesen zu berühren, gehen nach Musik, die Teilnehmer gehen und berühren die Fliesen mit einem Fuß, Variationen des Tempos
Spielvariationen	Barfuß auf den Teppichfliesen gehen, die Augen schließen und von Teppichfliese zu Teppichfliese gehen. Eine Teppichfliese wird umgedreht, die Teilnehmer rutschen oder gehen mit zwei Teppichfliesen vorwärts. Mit Hilfe der Fliesen „Formen oder Figuren legen“ (Kreis, Quadrat usw.), mit geschlossenen Augen vom Partner führen lassen und die Figur erraten
Beanspruchung	Orientierung, Koordination
Sicherheitsaspekte	keine

Wäscheklammern

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Wäscheklammern
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	In Zweiergruppen Zusammenklammern am Anzug, Hemd etc., dann Gehen, Laufen
Spielvariationen	Rücken an Rücken
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion
Sicherheitsaspekte	Hallenbegrenzungen beachten

Fangspiel

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Wäscheklammern
Spielefeld	Halle
Beschreibung	Jeder Mitspieler hat drei Klammern am Körper. Die Klammern werden den Gegnern weggenommen. Wer hat die meisten (wenigsten) nach einer vorgegebenen Zeit?
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	Vorsicht am Hallenrand



Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Memory

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verschiedene Lebensmittel
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Bis zu zehn Lebensmittel werden im Kreis auf den Boden gelegt. Ein Schüler, der die Lebensmittel zunächst betrachtet, verlässt dann den Raum. Die anderen Schüler verstecken die Lebensmittel hinter ihrem Rücken. Der Erste wird hereingerufen und muss nun erraten, was fehlt. Die Gruppe gibt beschreibende Hilfestellungen und legt das jeweils erratene Lebensmittel wieder in die Kreismitte
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Orientierung, Gedächtnis, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Tast-Kim

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Kiste, Tuch, Lebensmittel
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Obst- oder Gemüsesorten liegen verdeckt in einer Kiste. Form, Oberflächenstruktur usw. werden beschrieben, die anderen Schüler erraten das Obst/Gemüse, indem sie mit den Händen Obst-/Gemüsestücke erkennen; die unterschiedliche Oberflächenstruktur und Form von Obst oder Gemüse wahrnehmen und beschreiben
Spielvariationen	blind fühlen, „Wer kennt das Ding in meiner Hand?“
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Gedächtnis, Tastsinn
Sicherheitsaspekte	keine

Schmeck-Kim

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verschiedene Obst-, Gemüsesorten, Löffel, Schüsseln, Dreieckstücher, Augenbinde
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Verschiedene Obst- oder Gemüsesorten der Saison werden in mundgerechte Stücke geschnitten und in kleine Schüsselchen für die Kostproben verteilt. Der Schüler soll mit verbundenen Augen aus der Schüssel die verschiedenen Sorten mit einem Löffel (Gabel) probieren und den Geschmacks und die Sorte bestimmen
Spielvariationen	Säfte schmecken und zuordnen
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Geruchs-, Geschmacksinn
Sicherheitsaspekte	keine faulen Obstsorten verwenden

Riech-Kim

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Obst- und Gemüsestücke, Löffel, Schale
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Obst- und Gemüsestücke der Saison mit verbundenen Augen aus einem Haufen verschiedener Stücke (Glaschale) durch Riechen herausfinden. Dabei darf man ganz nahe mit der Nase herangehen
Spielvariationen	Nüsse, Gewürze, Getränke
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Geruchssinn
Sicherheitsaspekte	angebotene Stücke müssen frisch sein

Brotsorten schmecken

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verschiedene Brotsorten, Teller, Tuch
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Verschiedene Brotsorten (z.B. Toast, Weißbrötchen, Roggenbrot, Schwarzbrot, Knäckebrötchen, Pumpernickel usw.) werden vorgestellt, kleingeschnitten und auf einem Teller verteilt. Mit verbundenen Augen beschreibt jeweils ein Schüler Geschmack, Geruch, Weiche, Härte, der Brotsorte. Er darf riechen, tasten und probieren (Begriffe: herzhalt, kräftig, fade, mehlig, kernig, trocken, sauer usw ...)
Spielvariationen	Gebäcksorten, Kuchenarten
Beanspruchung	Orientierung, Geruchs-, Geschmacks-, Tastsinn
Sicherheitsaspekte	keine verschimmelten Brotstücke benutzen

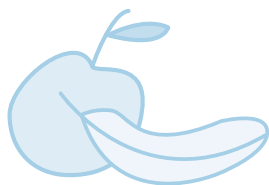


Wachstum erleben

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	keines
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Platz für Bewegung schaffen, die Schüler verteilen sich im Raum Bewegungsgeschichte Der Bauer streut die Saat auf das Feld (alle Teilnehmer legen sich entspannt auf den Boden) Nach einiger Zeit wagen sich zögern die ersten Keimlinge ans Licht (die Arme räkeln sich zur Decke und mit den Fingern spielen). Bald schon sind die Ähren so groß, dass sie sich im Winde wiegen (auf die Knie setzen und mit erhobenen Armen nach rechts und links beugen). Ein starker Sturmwind pfeift über das Feld, einige Ähren brechen ab (die Teilnehmer gehen in den Kniestand und machen ausladende Seiteneigungen, einige lassen sich dabei auf den Boden fallen). Nun sind die Ähren ausgewachsen (die Teilnehmer stehen auf den Zehenspitzen und strecken die Arme weit nach oben). Der Bauer erntet das Korn mit dem Mähdrescher (alle fallen zusammen und liegen aneinandergekauert auf dem Boden). Was passiert mit dem Korn? Die Teilnehmer backen zum Abschluss ein Brot und essen es genüsslich auf
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Kreativität
Sicherheitsaspekte	keine

Kann man Milch fühlen?

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	verschiedene Getränke, Tücher, Becher
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Einem Schüler werden die Augen verbunden. Vor ihm stehen Becher gefüllt mit verschiedenen Getränken. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Getränken werden durch Riechen und Schmecken beschrieben
Spielvariationen	keine
Beanspruchung	Orientierung, Reaktion, Geruchs- und Geschmacksinn
Sicherheitsaspekte	Milch muss frisch sein, Einmalbecher



Zuckerwürfel-Wettbewerb

Anzahl der Spieler	beliebig
Spielmaterial	Nahrungsmittel, Zuckerwürfel
Spielfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Mitgebrachte Nahrungsmittel werden gut sichtbar aufgestellt, der mitgebrachte Zuckerberg soll auf die Nahrungsmittel verteilt werden. In Kleingruppen soll nun gemeinsam getippt werden, wie der Zuckerberg auf die Produkte verteilt werden könnte (Schätzwerte aufschreiben). Der Spielleiter bereitet eine Tabelle mit den richtigen Ergebnissen vor Eine Tüte Gummibärchen 250 g (63 Stücke), Tafel Schokolade 100 g (19 Stücke), Glas Nutella (67 Stücke), Kindermilchschnitte (3 Stücke), Duplo (3 Stücke), Hanuta (4 Stücke), Lila Pause (7 Stücke), Schokokuss (5 Stücke), Dose Cola (12 Stücke), Dose Fanta (11 Stücke), Flasche Ketschup 800 ml (53 Stücke), Raider (6 Stücke), Müsli Riegel 25 g (5 Stücke), 1 Bonbon (2 Stücke)
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Gedächtnis, Konzentration
Sicherheitsaspekte	keine

Zuckergehalt in verschiedenen Getränken

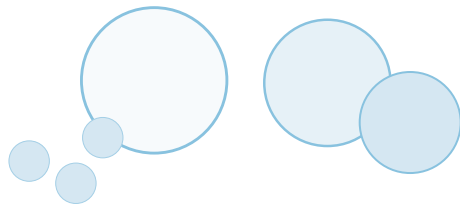
Anzahl der Spieler	beliebig
Spieldmaterial	verschiedene Säfte, Tücher, Becher, Flaschen, Gläser
Spelfeld	Hallenhälfte
Beschreibung	Mit verbundenen Augen probieren die Schüler die Getränke und beschreiben die Geschmacksunterschiede. Sie bestimmen dann die Getränke • 1. Fruchtsaft (100 % Saft der Frucht) • 2. Fruchtnektar (25-50 % Frucht, Wasser und viel Zucker) • 3. Fruchtsaftgetränk (6-30 % Frucht, Wasser und viel Zucker) • 4. Limonade (sehr wenig Frucht, Wasser und viel, viel Zucker)
Spielvariationen	verschiedene andere Säfte
Beanspruchung	Erfahrung, Geschmackssinn
Sicherheitsaspekte	Hygiene beachten



Etwas wagen und verantworten

Handtuch Basketball

Anzahl der Spieler	zwei bis sechs pro Mannschaft
Material	zwei Spieler brauchen zusammen ein Handtuch einen Volleyball oder Softball
Spielfeld	Basketballfeld
Beschreibung	Je zwei Spieler einer Mannschaft fassen die Enden eines Handtuchs an. Der Ball darf nur im Handtuch gefangen, gepasst und auf den Korb geworfen werden, ansonsten gelten die üblichen Basketballregeln
Variationen	andere Ziele (hochgestellte Kästen) wählen
Beanspruchung	Koordination, Schnelligkeit, Motivation
Sicherheitsaspekte	auf Abstand zu den Mitspielern achten



Matten Brennball

Anzahl der Spieler	acht Spieler je Mannschaft
Material	zwei Turnmatten für die Läuferpartei, ein Brennmahl und ein Ball (z.B. Handball)
Spielfeld	Volleyballfeld
Beschreibung	Gespielt wird nach den allgemein üblichen Brennballregeln. Jeweils 4 Spieler der Läuferpartei nehmen eine Matte an den Griffen auf, werfen den Ball in das Spielfeld und laufen mit der Matte los. Die Matte dient dabei als bewegliches Freimahl. Alle Spieler müssen auf der am Boden abgelegten Matte sitzen, bevor die Feldpartei den Ball auf das Brennmahl gelegt hat. Schaffen sie das nicht, so sind sie „verbrannt“ und schließen sich am Ende ihres Teams an
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
Sicherheitsaspekte	auf Abstände zu den Wänden achten

Matten Rugby

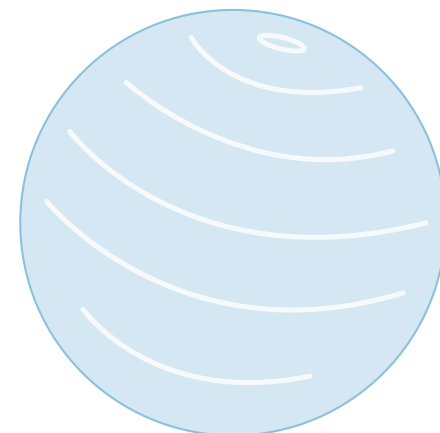
Anzahl der Spieler	acht Spieler pro Mannschaft
Material	zwei Turnmatten, ein Medizinball
Spielfeld	die ganze Halle
Beschreibung	Beide Teams versuchen durch Passen, Fangen und Laufen mit dem Ball, die gegnerische Matte durch Ablegen des Balles zu erobern, dabei ist faires Rangeln erlaubt. Die Verteidigung versucht, durch Schieben und Angriff auf den Ball die Matte freizuhalten
Spielvariationen	kleine Gymnastikmatte
Beanspruchung	Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
Sicherheitsaspekte	Vorsicht bei den Angriffen

Blitz Ball

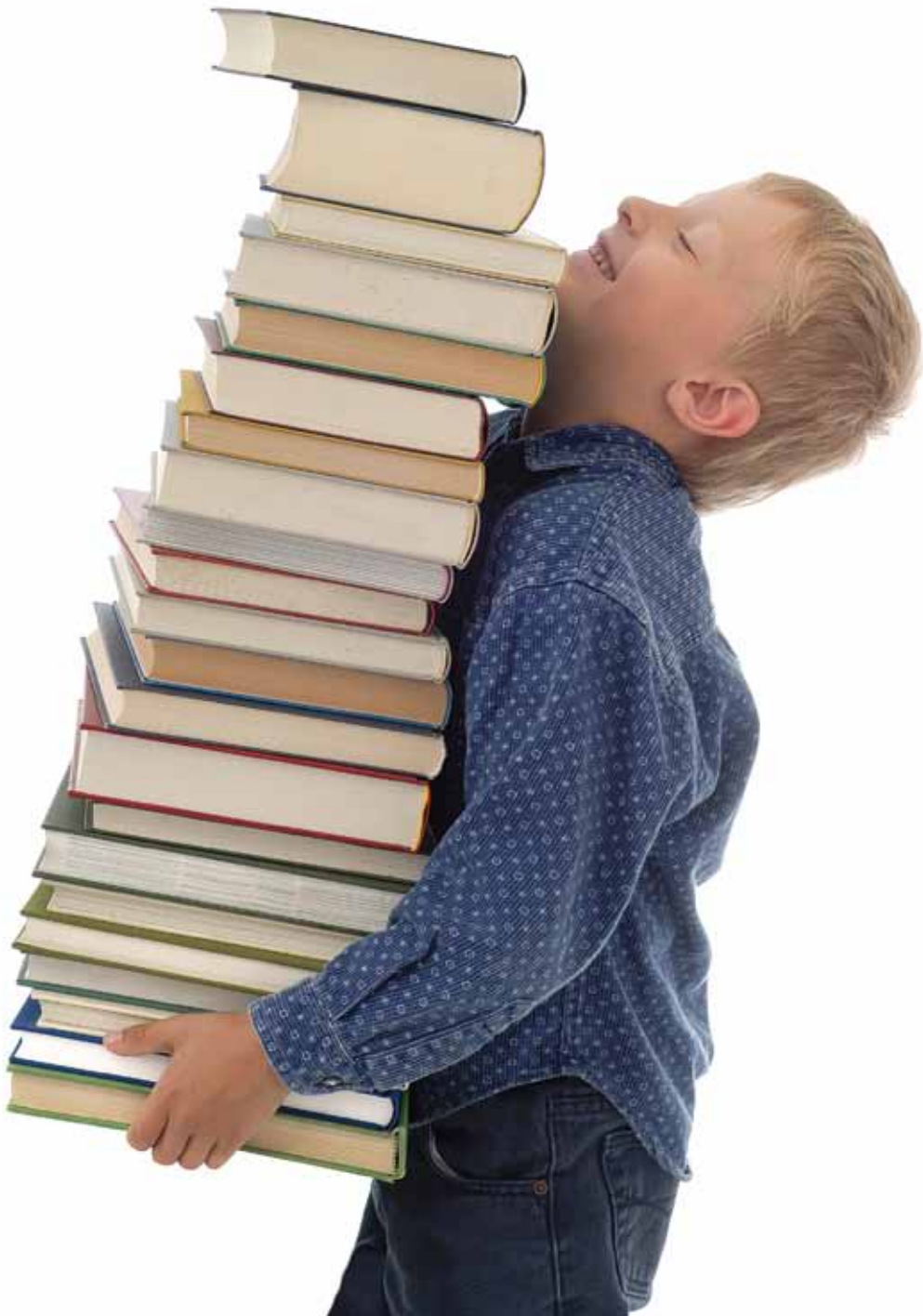
Anzahl der Spieler	drei bis neun je Mannschaft
Material	ein Medizinball
Spielfeld	die ganze Halle
Beschreibung	Bei diesem Spiel müssen die Mannschaftsmitglieder gut zusammenarbeiten. Die einzelnen Spieler müssen schnell antreten, laufen und „blitzartige“ Richtungswechsel vollziehen. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Torraum niederzulegen. Dabei darf der Ball aber nur nach hinten abgespielt werden. Raumgewinn nach vorne ist nur durch Laufen mit dem Ball erlaubt. Der Ballträger bildet also immer die Angriffsspitze. Die verteidigende Mannschaft darf nur den Ball abfangen
Spielvariationen	anderer Ball, Zeitvorgabe
Beanspruchung	Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft
Sicherheitsaspekte	Hallenwände beachten

Völkerball „verkehrt“

Anzahl der Spieler	beliebig, zwei gleich große Mannschaften
Material	ein Volleyball oder Softball
Spielfeld	Volleyballfeld mit Außenraum
Beschreibung	Bei dieser Völkerballvariante sind die Spielidee und die Aufstellung „verkehrt“. Die Grenzwächter befinden sich jeweils im Innenfeld, die anderen Spieler sind im Außenraum. Die Außenspieler der Mannschaft A versuchen einen Innenspieler des Teams B abzuwerfen. Gelingt dies, schließt sich der Werfer seinen Mitspielern im Feld an. Das Ziel ist also, möglichst alle Außenspieler ins Feld zu „werfen“. Die Innenspieler dürfen keinen Gegenspieler abwerfen
Spielvariationen	Zeitvorgabe
Beanspruchung	Schnelligkeit, Koordination
Sicherheitsaspekte	keine



Literatur



- *Beyschlag, R.*, Altengymnastik und Kleine Spiele, Urban & Fischer 1999
- *Borkens, K.*, Das kleine Gaukler-Handbuch, Ökoutopia 1992
- *Brückner, Ch.*, Kleine Spiele für große Leute, Ullstein 1990
- *Döbler, E.*, Kleine Spiele, Sportverlag 1998
- *Dordel, S.*, Bewegungsförderung in der Schule, Dortmund, 1991
- *Emge, T.*, Spiele zu jeder Gelegenheit, Veritas 1988
- *Hense, J., Kötter, H.*, Circusspiele Türk, U. Maternus, 1996
- *Josten, R., Haag, H.*, Bewegungsspaß und Sportspiele, Falken 1991
- *Ketelhut, R.*, Spiele für Sport und Freizeit, Weinmann 1994
- *Ministerium f. GeSo., NRW* Spiel mit mir, Mai 1998
- *Mala, M.*, 365 Spiele: Spiele für drinnen und draußen, daheim und unterwegs, Heyne 1991
- *Mönkemeyer, K.*, Spiele für alle fünf Sinne, Rowohlt 1990
- *Moosmann, K.*, Kleine Aufwärmspiele, Limpert 1997
- *Orlick, T.*, Neue kooperative Spiele, Beltz 1996
- *Rammler, H., Zöller, H.*, Kleine Spiele – wozu Limpert 1996
- *Schmidt, G.*, Abenteuer-Spielstunde Steiger 1991
- *Schubert, R.*, Spiele-Kartothek 1-3 Philippka 1987-93
- *Zimmer, R., Circurs, H.*, Psychomotorik, Schorndorf, 1997

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Str. 146

40470 Düsseldorf

Telefon 0211 9024-0

Telefax 0211 9024-355

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Verantwortlich für den Inhalt

Gabriele Pappai

Autoren

Ursula Zimmer, Dr. Kurt Zimmer

Redaktion

Dr. Sven Dieterich

Gestaltung

Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck

KWIK Color, Düsseldorf

Auflage

3.000

Bildnachweis

Titel: ©istockphoto.de/morganl, S. 4: ©istockphoto.de/pappamaart, S. 9: ©istockphoto.de/lzmabel,
S. 20: ©istockphoto.de/Prebranac, S. 30: ©istockphoto.de/yellowsarah, S. 38: ©istockphoto.de/Erdosain,
S. 45, 117: ©istockphoto.de/JBryson, S. 65: ©istockphoto.de/hidesy, S. 74: ©istockphoto.de/ptaxa,
S. 77: ©istockphoto.de/loveleah, S. 85: ©istockphoto.de/pushlama, S. 93: ©istockphoto.de/blaneyphoto,
S. 98: ©istockphoto.de/princessdlaf, S. 109: ©istockphoto.de/matka_Wariatka, S. 122: ©istockphoto.de/AndreasReh

Ausgabe

April 2011

Bestellnummer

PIN 29