



## Kleine Spiele für alle Schulformen



Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen

Prävention in NRW | 29

**Kleine Spiele für alle Schulformen**

## Inhaltsverzeichnis

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



## 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 Sicherheitsaspekte 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 Vervollkommnung 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 Sicherheitserziehung, d.h. die technische und organisatorische Unfallvermeidung 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 zweiten Auflage

Wir freuen uns, daß die erste Auflage so gut angekommen ist und so schnell vergriffen war.

Die zweite Auflage enthält nur wenige Korrekturen und ist 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 Januar 2009



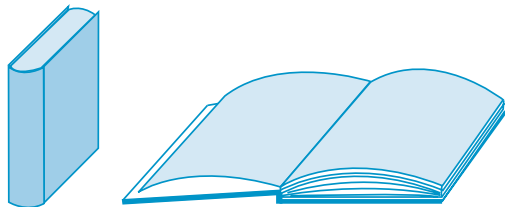
**Entspannungsspiele/  
Kurzentspannungsbeispiele**

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

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

### Balanceakt

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



### Ratequiz

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	Stuhl, Gymnastikmatte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Buchstaben, kurze Wörter
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Gedächtnis, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Rückenmassage

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	Tennisball, Igelball, Gymnastikmatte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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).
<b>Spielvariationen</b>	Igelball
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

**Umfaller**

<b>Anzahl der Spieler</b>	je zwei
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	auf einem Bein stehen, mehrere Mitspieler
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Gleichgewicht, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	ausreichend Abstand zur Nachbargruppe

**Marionette**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

**Eine eigene Traumreise (Phantasie) aufschreiben**

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

**Regen**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	Matten, Bänke
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.“
<b>Spielvariationen</b>	mit Igelball oder Bierdeckel arbeiten
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



**Schütteln an den Füßen**

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

**Innere Bilder**

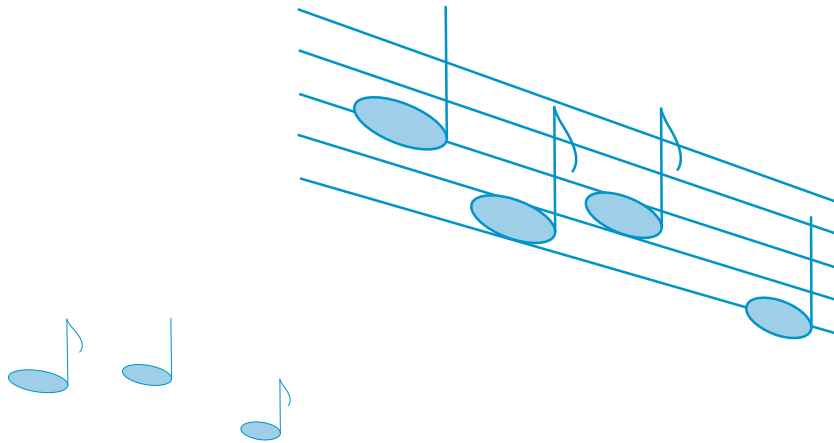
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Gymnastikmatten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Die Augen sind geschlossen, die Schüler stellen sich verschiedene Dinge vor (Lieblingsfarbe, einen Ort an dem man sich wohlfühlt, eine schöne Situation). Es wird ganz bewusst ein- 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.
<b>Spielvariationen</b>	mit, ohne Musik
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

**Gehen, laufen, stehen, wiegen**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	Nach ausgewählten Musikpassagen im Zweier- und Vierer- und Vierrhythmus im Takt.
<b>Spielvariationen</b>	Dreier-, Vierertakt
<b>Beanspruchung</b>	Rhythmisierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

**Reise durch den Körper, Boje am Anker, andere Traumreisen**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Musik (Kassette, CD)
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	mit, ohne Musik frei erzählen, vorlesen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



### Kletterpflanze

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Musik (Kassette, CD)
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Blumenknospe
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Bierdeckel-Entspannung

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	Matten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	andere Objekte nehmen (Tücher, Bälle)
<b>Beanspruchung</b>	Tastsinn, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Atemübungen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Matten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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 auszupusten, eine Scheibe aufzutauen, einen Luftballon aufzupusten, etc.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Atemtechnik
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Seifenblasen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	im Raum langsam umhergehen
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Atemtechnik
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Abstand halten, auf Mitspieler achten

### Spannende Langeweile

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



## Spiele zum Kennenlernen

### Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

#### Aufwärmspiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Stäbe, große Fäden, Tücher (farbig)
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	gehen, (schnell, langsam), hüpfen
<b>Beanspruchung</b>	Orientierungsfähigkeit, Reaktion, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Zusammenstöße vermeiden

#### Knobelweg

<b>Anzahl der Spieler</b>	einzelnd oder paarweise
<b>Spielmaterial</b>	Geldstück, Würfel
<b>Spielfeld</b>	Hallen, Hallengänge, Schulhof
<b>Beschreibung</b>	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)
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht klettern oder springen

### Stimmung

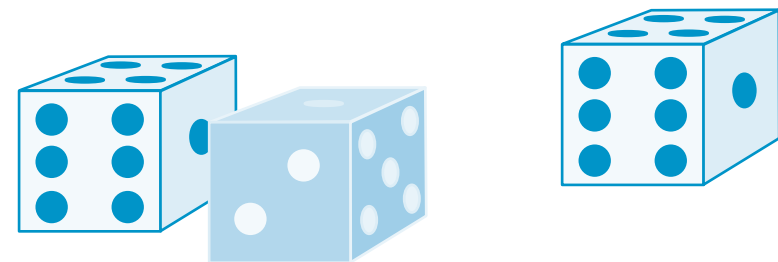
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Die Spieler stehen im Kreis und drücken nacheinander jeder die momentane Stimmung ohne Ton nur in einer kurzen Pantomime oder durch ihre Gestik aus.
<b>Spielvariationen</b>	alle kopieren die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

### Doktor Memory

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene Anhänge: Sport, Vater usw.
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Das Pantomimen Spiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Karteikarten, Stifte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitbeschränkung, Beschränkung der Begriffe
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



### Handschlag

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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).
<b>Spielvariationen</b>	im Sitzen am Tisch spielen
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Gedächtnis, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	eventuell Matte unter die Knie legen

### Roboter und Steuermann

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Dreieckstuch, Augenbinde
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	zwei Roboter ein Steuermann
<b>Beanspruchung</b>	Gleichgewicht, Orientierung, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Wände und Hindernisse achten

### Der Vertrauens-Parcours

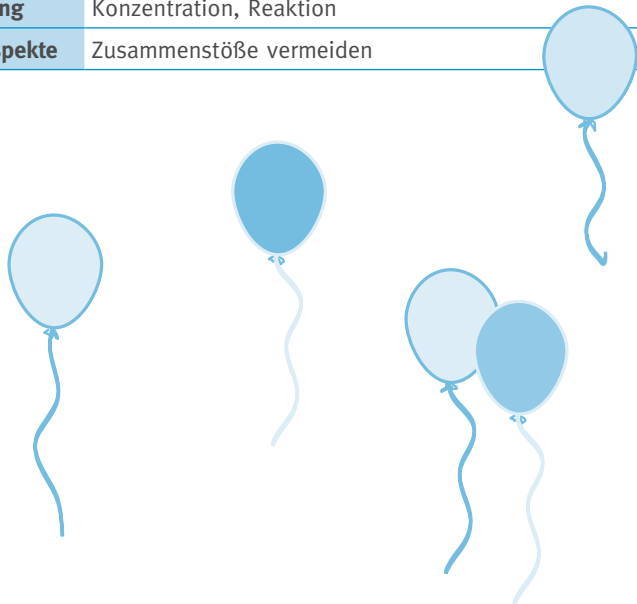
<b>Anzahl der Spieler</b>	ab sechs Spieler/partnerweise
<b>Spielmaterial</b>	Hindernisse aus Gegenständen in der Halle
<b>Spielfeld</b>	Volleyballfeldgröße (9 x 18)
<b>Beschreibung</b>	Jeweils einem Spieler werden die Augen verbunden. Sein Partner führt ihn dann durch die Halle, ohne dass die vorher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

### Das Luftballon Spiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	ab sechs Spieler
<b>Spielmaterial</b>	Luftballons
<b>Spielfeld</b>	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Gehtempo erhöhen, den Namen auf den Ballon schreiben, durch Rufen den Mitspieler finden.
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Abstand zu den Mitspielern halten

### Luftballontanz

<b>Anzahl der Spieler</b>	ab sechs Spieler
<b>Spielmaterial</b>	Luftballons, Filzstift
<b>Spielfeld</b>	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Spielfeld verkleinern
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Zusammenstöße vermeiden



### Das Glockenpendel

<b>Anzahl der Spieler</b>	ab sechs Spieler
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	mindestens Volleyballfeldgröße (9 x 18)
<b>Beschreibung</b>	Es werden mehrere Kleingruppen gebildet, die sich in Kreisen zusammensetzen. 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.
<b>Spielvariationen</b>	Bei ängstlichen Personen Augen offen halten und ständiger Körperkontakt
<b>Beanspruchung</b>	(Gewicht der Person in der Mitte!), Körperspannung, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht zu heftig schieben

### Namensball

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

### Schaufensterpuppe

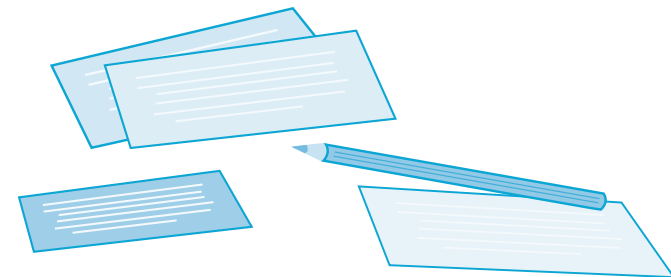
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Die Spieler werden als Schaufensterpuppen von Partnern in bestimmte Positionen gebracht
<b>Spielvariationen</b>	bestimmte Themen vorgeben
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte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

### Vorstellung in Reimen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Karteikarten, Stift
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Begrüßungszeremonie

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	jeweils bei der Begrüßung den Namen nennen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine





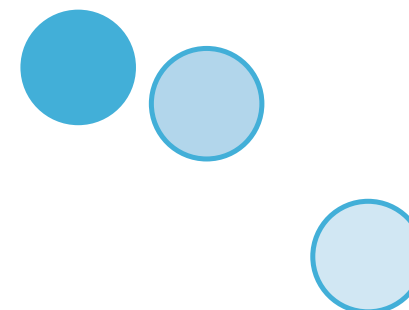


In der Manege

## Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

### Namen, Ball, Chaos

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Gymnastikbälle
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	rückwärts gehen, mit der linken Hand rollen, den Abstand vergrößern
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	die nicht Bälle werfen



### Jonglierparade

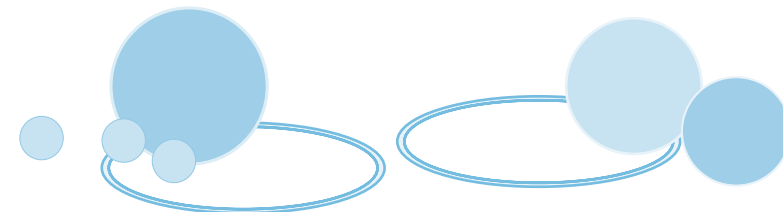
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig (Partnerübung)
<b>Spielmaterial</b>	Jonglierbälle, Tennisbälle, Ringe
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	Es werden Paare gebildet. Die Partner stehen sich im Abstand von ca. drei Metern gegenüber. Jedes Paar erhält Jonglierrequisiten, die in festgelegter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

### Lebendige Statue

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	zwei Standbilder aufbauen, Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Nackte Füße

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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!)
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene Formen des Gehens
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Orientierung, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



### Quasselstrippe

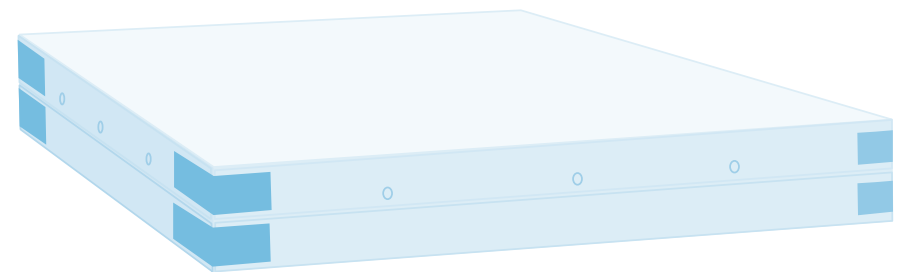
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	Ein Spieler wird unvorbereitet auf eine imaginäre Bühne geschickt. Die anderen Mitspieler sind die Zuschauer. Der Akteur fängt sofort an, ohne Unterbrechung unzusammenhängend von allem und nichts 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.
<b>Spielvariationen</b>	Programm wird vorgegeben
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Aufblasbare Puppe

<b>Anzahl der Spieler</b>	Partnerübung
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	der Stöpsel wird aus Spieler A herausgezogen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Jonglage mit Tuch

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Jongliertücher (farbig)
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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“.
<b>Spielvariationen</b>	in die Hände klatschen, um die eigene Achse drehen, durch Pusten Tücher in der Luft halten, setzen, aufstehen, zwei Tücher
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Abstände achten



### Missverständnis

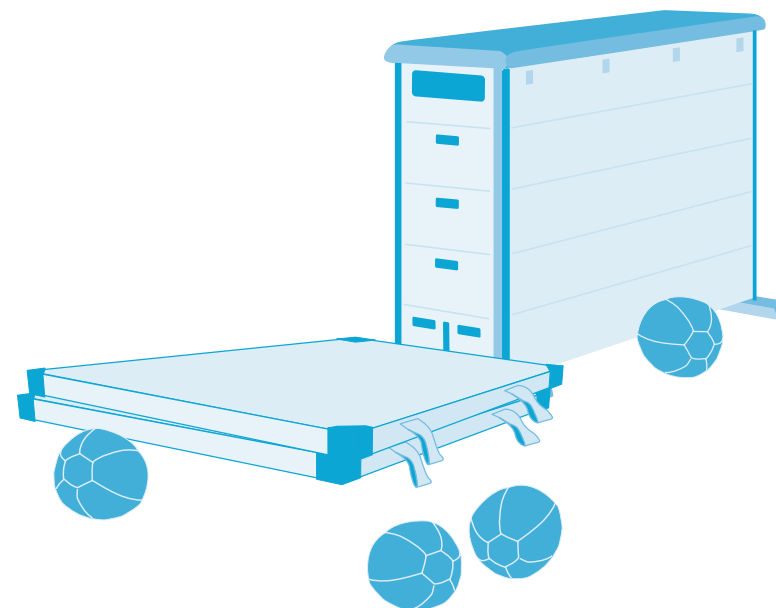
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig, paarweise
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Zu zweit werden Szenen improvisiert, in der die Partner Rollen einnehmen, die in ihren Absichten nicht zusammenpassen. Die Paare spielen aber konsequent ihre Rollen weiter, z.B. 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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Nase

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Matten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.).
<b>Spielvariationen</b>	durch die Halle gehen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Mund

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Matten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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).
<b>Spielvariationen</b>	durch die Halle gehen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine





## Fangspiele mit dem Ball

### Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

#### Verrücktes Zielwerfen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Softbälle, Gymnastikbälle, Behälter, Reifen, kl. Kasten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene Abstände, verschiedene Behälter
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	weiche Bälle verwenden

#### Bälle einsammeln

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

**Hochwerfen und fangen**

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

**Gegen eine Wand werfen und fangen**

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

**Ball prellen**

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

**Wanderball**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Gymnastikbälle, Handbälle
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	seitlich stehen, Beine grätschen, Ball um die Beine, mit einer Hand weitergeben
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Schnelligkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Ballgröße und -gewicht dem Können anpassen

### Ablöseball

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Softball, Gymnastikball
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Fangsicherheit, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht in das Gesicht werfen

### Klatschball

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

### Tunnelball

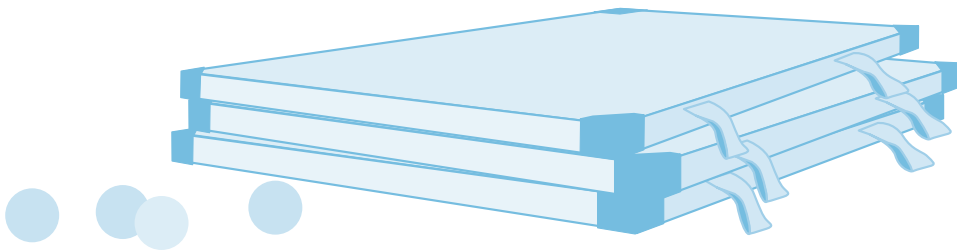
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Handball, Gymnastikball
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	Die Mitspieler sind im Liegestütz, der erste und letzte Spieler steht. Der Ball wird unter den Spielern durchgerollt. Nach dem Balldurchgang nehmen die Spieler die Bauchlage ein.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

### Prellball

<b>Anzahl der Spieler</b>	zehn bis zwölf
<b>Spielmaterial</b>	Faustball, Gymnastikball, Volleyball
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	Drei bis sechs Spieler je Mannschaft (Spielzeit zweimal 10 min), eine Gummischnur 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.
<b>Spielvariationen</b>	drei Prellschläge, ein Spieler prellt zweimal
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht ins Gesicht prellen

**Handtuchball/Keulenball**

<b>Anzahl der Spieler</b>	zehn bis zwölf
<b>Spielmaterial</b>	Softbälle, Handtücher, Keulen, Tore, Matten
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitbegrenzung
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht zu hoch schlagen oder spielen



Museum der Sinne



## Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

### Spiegelbild

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

### Nachzeichnen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Zeichenpapier, Stifte
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Motiv wird vorgegeben
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Empfinden von Berührungen

<b>Anzahl der Spieler</b>	je zwei
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	mit einem Ball, Tuch berühren
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Tastsinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nur leicht berühren

### Fühlkiste

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Schuhkarton, viele Gegenstände
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Handschuhe anziehen
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Tastsinn, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Schnuppernasen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	alles, was man gut riechen kann, Dreieckstuch, Augenbinde
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	nur Lebensmittel, nur Getränke etc.
<b>Beanspruchung</b>	Geruchssinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Vorsicht bei zu scharfen, bitteren Gegenständen

### Umgucker

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitbegrenzung
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Schnelligkeit, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Gewicht bestimmen

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

### Entfernungen schätzen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Bandmaß
<b>Spielfeld</b>	Halle, Pausenhof
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Gruppen bilden, Wettkampf
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Stimmeraten

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Dreieckstücher
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zahlen sagen, singen ...
<b>Beanspruchung</b>	Hörsinn, Orientierung, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Objekt suchen

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

### Gegenstände merken

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Spielzeug, Schreibzeug, Kleinspielgeräte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Wettkampfform
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Den Kreis finden

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Dreieckstuch, Kreide
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	den Spieler vorher einige Male drehen
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nach dem Drehen auf Gangabweichung achten

### Im Zauberwald

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Stäbe, Tücher
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Anschleichen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Dreieckstuch
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Hörsinn, Koordination, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Blinde Kuh

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

### Bermuda-Dreieck

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

### Sprung ins Ungewisse

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Kästen, Dreieckstücher
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Augen verbinden
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nur mit Sicherung von ein oder zwei Helfern

### Händeraten

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Dreieckstücher
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeit vorgeben
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Tastsinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Tasträtsel

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

### Dirigentspiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Orchester, Tanzgruppe, Aerobic etc.
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Führen und folgen

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

### Geräuschkulisse

<b>Anzahl der Spieler</b>	zwei bis sechs
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene Szenen
<b>Beanspruchung</b>	Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Der Rattenfänger von ...

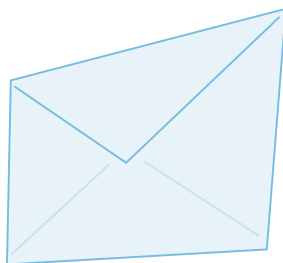
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Handtrommel, Dreieckstücher
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	Ein Mitspieler geht auf verschiedenen Wegen durch die Halle (Wiese) und schlägt dabei variabel auf einer Handtrommel. Die anderen folgen ihm mit geschlossenen Augen.
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

### Kreuzverhör

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

## Beruferaten ohne Worte

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Prominente erraten, Tiere erraten
<b>Beanspruchung</b>	Konzentration, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

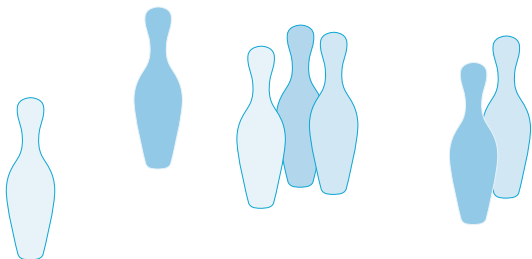


## Stille Post

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Aus einer Gruppe werden einige Spieler ausgeschiedet. 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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Prominente erraten

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Klebeband, Stift
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Tiernamen, Städtenamen
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



### Schwebende Tücher

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

### Fernsicht

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



### Zauberspiegel

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

### Looping verkehrt

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Markierungshüte, Kegel
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	nach der anderen Seite drehen
<b>Beanspruchung</b>	Gleichgewicht, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	mit Partnersicherung gehen

### Das 100 Fragen Spiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Zettel, Klarsichthüllen, Stifte, Spielfeld aus Papier mit 100 (50) Feldern, Karteikarten, Schaumstoffwürfe
<b>Spielfeld</b>	Halle, Gebäudekomplex
<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Wertung:</b> 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.</p>

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



**New Games**

## Etwas wagen und verantworten

### Drachenschwanzjagen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Tücher
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeit vorgeben
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Seitenränder der Halle beachten

### Flipper

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Softbälle, Gymnastikbälle
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	zwei Mitspieler im Kreis, mehrere Bälle, Punktvergabe
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf gute Stellung der Wirbelsäule achten

### Gordischer Knoten

<b>Anzahl der Spieler</b>	je zehn bis zwölf
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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“.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine Gelenke verdrehen

### Rollende Riesenraupe

<b>Anzahl der Spieler</b>	zwei gleiche Mannschaften
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe, Streckenvorgabe nach Punkten
<b>Beanspruchung</b>	Gleichgewicht, Kraft, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Sportkleidung, Körpergröße beachten

### Amöbenrennen

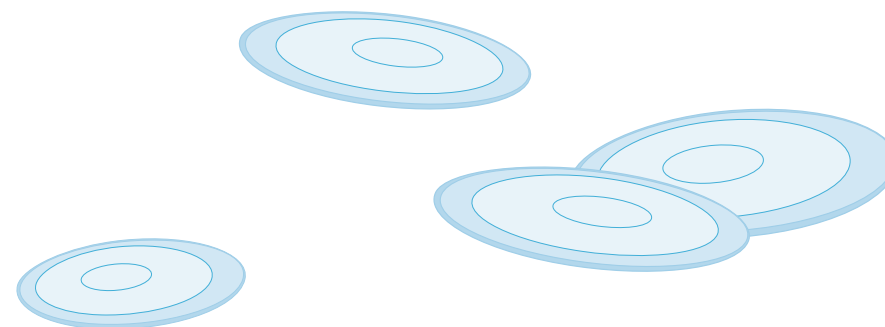
<b>Anzahl der Spieler</b>	je sechs
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallen, Wiese, Gebäudekomplex
<b>Beschreibung</b>	Alle Spieler schließen sich direkt mit den Händen dicht (zu einer Zelle) zusammen. Als Zellkern sitzt ein Mitspieler oben auf den Händen und Armen der Zelle, als bewegliche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

### Der Aufstand

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

### Neues Frisbee

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig, paarweise
<b>Spielmaterial</b>	Frisbeescheiben
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Scheiben aus verschiedenen Materialien
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Frisbeescheiben aus Schaumstoff



### Gleichgewicht halten

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig, paarweise
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe, auf einem Kreisel stehen
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Gleichgewicht
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Krabben grabschen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Dreifüßlergang
<b>Beanspruchung</b>	Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nicht mit den Beinen treten

### Siamesischer Fussball

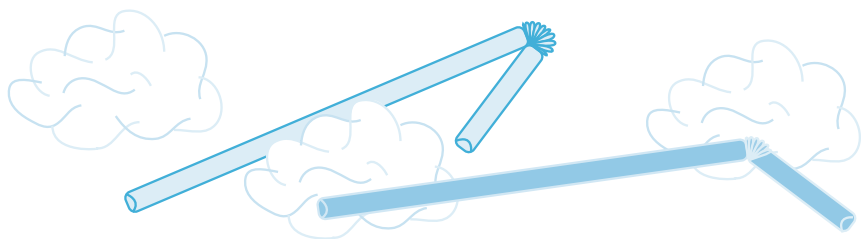
<b>Anzahl der Spieler</b>	sechs bis zwölf
<b>Spielmaterial</b>	Seil, Gymnastikreifen
<b>Spielfeld</b>	Halle, Kleinfeld
<b>Beschreibung</b>	Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Jeweils zwei Spieler binden sich mit einem Seil an den Unterschenkeln des inneren Beines zusammen. Es wird nach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

### Ballon Volleyball

<b>Anzahl der Spieler</b>	zwölf
<b>Spielmaterial</b>	Schnur, Luftballons
<b>Spielfeld</b>	Volleyballfeld
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	zwei Ballons
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Vorsicht unter der Schnur

### Watte-Staffel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Trinkhalm, Wattebäusche
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	auf Zeit, mit Punkten
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine



### Zopflechten

<b>Anzahl der Spieler</b>	je vier pro Gruppe
<b>Spielmaterial</b>	drei Seile pro Gruppe
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Schnelligkeit, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Variationen mit dem Gymnastikreifen

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



## Beispiel für einen Stundenentwurf

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

	Phase	Inhalt
	Auftakt der Stunde Variationen des Gehens	Vorstellung des Themas Erwärmung
<b>Hauptteil</b>	<b>1. Übungen mit dem Ball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen und den Ball prellen</li> <li>• Laufen und den Ball prellen</li> <li>• Ball auf dem Kopf tragen</li> <li>• Rückwärts gehen; in der Hocke gehen, laufen</li> <li>• laufen, den Ball auf dem Kopf</li> <li>• und auf ein Zeichen stehen bleiben</li> <li>• Aufstellen im Kreis, einen Ball zuwerfen und fangen</li> </ul>	→ Lockerung der Muskulatur  → Reaktionsfähigkeit  → Konzentration



	Phase	Inhalt
<b>Hauptteil</b>	<b>2. Übungen mit dem Sandsäckchen:</b>	Förderung des Gemeinschaftssinns, Gleichgewichtskontrolle → Koordination
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandsäckchen im Sitzen vom Fußballen zum Bauch gleiten lassen, sich selbst zuwerfen</li> <li>• Sandsäckchen mit den Füßen nach hinten legen</li> <li>• Sandsäckchen im Kreis um den eigenen Körper herumführen</li> <li>• Sandsäckchen auf dem Kopf, Rücken, Händen tragen.</li> </ul>	
	<b>Partnerübung:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandsäckchen mit den Händen, Füßen seinem Partner zuwerfen → Geschicklichkeitsschulung</li> <li>• Sandsäckchen rückwärts dem Partner zuwerfen → Förderung der Gemeinschaftsfähigkeit</li> <li>• Sandsäckchen im Kreis weitergeben, rechts und links herum</li> </ul>	
	<b>Ausklang der Stunde</b>	
	<b>Spiel: Kartoffellauf</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es werden zwei Gruppen gebildet: jeder Spieler bekommt einen Löffel und drei Kartoffeln bzw. Nüsse. Diese werden zu einem Zielpunkt getragen.</li> </ul>	→ fröhlicher Ausklang
<b>Beanspruchung</b>	Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung	
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine	



## Laufspiele



## Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

### Rette sich, wer kann

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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).“
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Abstand zur Hallenwand

### Feuer, Wasser, Erde

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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“.
<b>Spielvariationen</b>	andere Kommandos (pfeifen, klatschen), andere Zuordnung zu den Elementen
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Schnelligkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Mitspieler achten

### Fangen nach Zeit

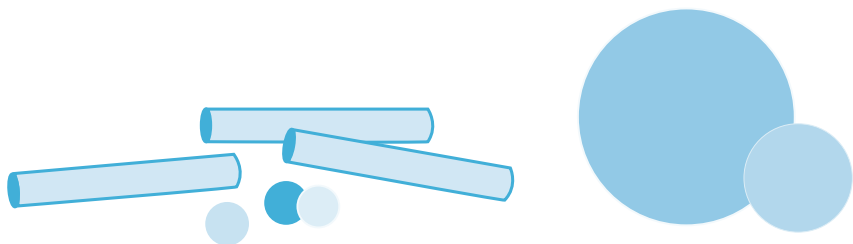
<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	Zwei bis drei Fänger sollen möglichst schnell alle Mitspieler fangen. Die Abgeschlagenen versteinern bzw. setzen sich hin.
<b>Spielvariationen</b>	Die Mitspieler können „Gefangene“ befreien,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

### Kettenhaschen

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

### Paarhaschen

<b>Anzahl der Spieler</b>	15 und mehr
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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?
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Seitenbegrenzung achten



### Mattentreiben

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Weichbodenmatte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	mit Zeitvorgabe spielen
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	es darf immer nur ein Paar gleichzeitig springen, lange Hosen und Ärmel verhindern Reibungsbrandwunden

### Hüpfen mit dem Sandsäckchen

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

### Staffelvariationen

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

### Stockballstaffel

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

### Deckellauf

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

### Schwarz-Weiss-Fangspiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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, abzuschlagen.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Tigerball

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Softball
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Volleyball, Gymnastikball
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	die Voraussetzungen der Spieler beachten



## Abenteuerspiele

## Etwas wagen und verantworten

### Reise durch die Zeit

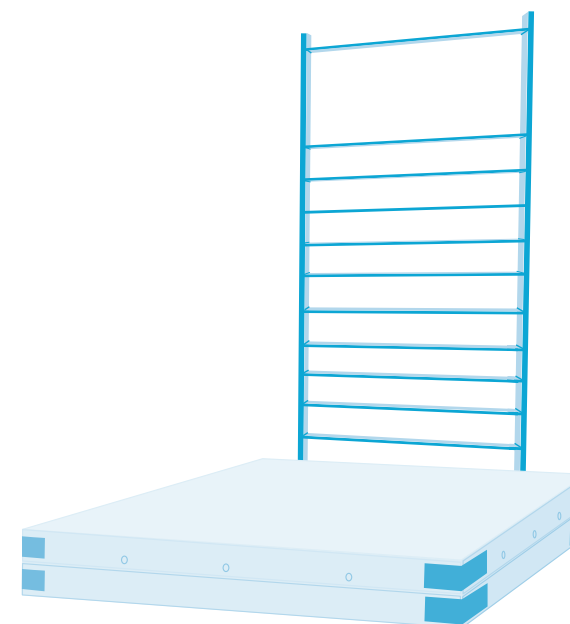
<b>Anzahl der Spieler</b>	jeweils vier bis fünf in einer Gruppe
<b>Spielmaterial</b>	siehe bei den einzelnen Spielen
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	Die Reise durch die Zeit spielen zwei oder mehr Gruppen gegeneinander. Die einzelnen nachfolgend beschriebenen Abenteuerspiele können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

### Denkmalspiel

<b>Anzahl der Spieler</b>	jeweils vier bis fünf
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Gleichgewicht, Orientierung
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Sturzgefahr beachten

### Mattenstafette

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	zwei Turnmatten
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	einer darf die Matte nicht verlassen
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Koordination, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Gewicht des Spielers auf der Matte



### Sprungtuch

<b>Anzahl der Spieler</b>	je fünf
<b>Spielmaterial</b>	Sprossenwand, Matte, Weichboden
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Weichbodenmatte unter das Sprungtuch legen

### Hebebasketball

<b>Anzahl der Spieler</b>	je vier bis fünf
<b>Spielmaterial</b>	Basketball, Basketballkorb, Luftballon
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Wurf mit anderen Bällen
<b>Beanspruchung</b>	Gleichgewicht, Kraft, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Gewicht der Mitspieler beachten

### Blasendoppel

<b>Anzahl der Spieler</b>	je zwei bis vier
<b>Spielmaterial</b>	Tischtennisball, Bodenmarkierung
<b>Spielfeld</b>	Hallenmitte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Vitalkapazität, Ausdauer, Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Atmung beobachten

### Reiterabschuss

<b>Anzahl der Spieler</b>	je zwei bis vier
<b>Spielmaterial</b>	zwei Turnmatten, zwei Plastiktüten oder Basttaschen, 20 Tennisbälle
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe, ein bis vier Durchgänge
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	geeignetes Ballmaterial, Gewicht der Spieler beachten

### Ballon Korbball

<b>Anzahl der Spieler</b>	paarweise
<b>Spielmaterial</b>	Turnstäbe, Luftballons
<b>Spielfeld</b>	Basketballspielfeld
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Spielfeldgröße verändern
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Reaktion, Gleichgewicht
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Körpergewicht achten



### Luftballonduell

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Zauberschnur, Luftballons, Sprungständer
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Mannschaftsgröße, Spielfeldgröße
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Vorsicht unter der Schnur



### Ufoduell

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Turnbänke, Gymnastikkeulen, Frisbeescheiben aus Schaumgummi, Schaumstoffbälle, Volleybälle
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Mannschaften, Abstände vergrößern, Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	nur weiches Wurfmaterial verwenden

### Kegelspiel

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



## Spiele mit dem Medizinball



## Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

### Umkehrstaffel

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

### Wanderballstaffel

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Medizinbälle
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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).
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene Arten des Balltransportes
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Reaktion, Gelenkigkeit
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Ballgewicht der Gruppe anpassen

### Werfen mit foppen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Medizinball
<b>Spielfeld</b>	Halle, Wiese
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	andere Bälle
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	geeigneten Ball wählen (Größe, Gewicht, Härte)

### Sautreiben

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Gymnastikbälle, Medizinball
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	spielen auf Zeit
<b>Beanspruchung</b>	Reaktion, Orientierung, Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Achtung bei Aufsammeln der Gymnastikbälle

**Ball über die Schnur**

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

**Mattenbrennball**

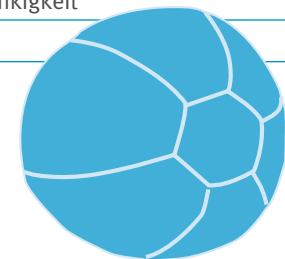
<b>Anzahl der Spieler</b>	je sechs bis acht
<b>Spielmaterial</b>	Medizinbälle, Gymnastikmatten, Keulen, Kastenteil
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	Es werden zwei Mannschaften gebildet. Je ein Läuferpaar schleudert den Medizinball mit Hilfe einer Gymnastikmatte ins Feld, umläuft die Feldmale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

**Mattenrugby**

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

**Spiel mit einem Partner**

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



## Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien – Papier als Wegwerfprodukt

### Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

#### Langlaufstaffel mit Zeitungspapier

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

#### Pendelstaffel

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

### Kontaktkleber

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

### Papierfaltspiele

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Zeitungspapier
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitungspapier mit den Füßen zusammenfalten und Papierkugeln bilden</li> <li>• Bekleidung modellieren: Hut, T-Shirt, Hose, Stab, Fächer</li> <li>• Fortbewegungsmittel herstellen: Auto, Flugzeug, Schiff</li> <li>• Dinge der Umwelt: Haus, Berg, Baum ...</li> </ul>
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Kreativität, Gedächtnis
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Masken

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Papiertüten
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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 ...
<b>Spielvariationen</b>	viele
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Eierkarton

<b>Anzahl der Spieler</b>	paarweise
<b>Spielmaterial</b>	Eierkartons
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

**Bierdeckeln werfen**

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

**Buchstabenhüpfen**

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

**Schneeballschlacht**

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

**Maskenbildner**

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Festtag (Weihnachten, Ostern ...) vorgeben
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Erfinderwettbewerb

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Papier, Stifte
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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 „Entwirf 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.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Orientierung, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Kartenspiel

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

### Reinigungstrupp

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

### Joghurtbecher

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Joghurtbecher, Tischtennisbälle
<b>Spielfeld</b>	Halle
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	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.).
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Teppichfliesen

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Teppichfliesen
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	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.
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

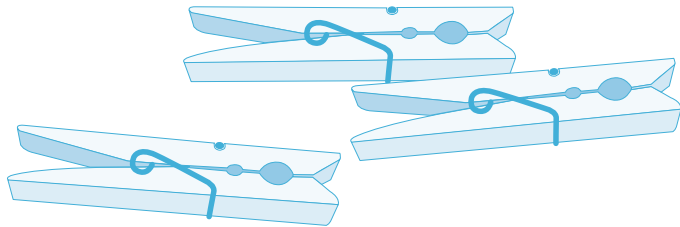
### Wäscheklammern

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



**Fangspiel**

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

**Kim-Spiele – Ernährung**



## Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

### Memory

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	verschiedene Lebensmittel
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Gedächtnis, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Tast-Kim

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Kiste, Tuch, Lebensmittel
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	blind fühlen, „Wer kennt das Ding in meiner Hand?“
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Gedächtnis, Tastsinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Schmeck-Kim

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	verschiedene Obst-, Gemüsesorten, Löffel, Schüsseln, Dreieckstücher, Augenbinde
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Säfte schmecken und zuordnen
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Geruchs-, Geschmacksinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine faulen Obstsorten verwenden

### Riech-Kim

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Obst-, Gemüsestücke, Löffel, Schale
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Nüsse, Gewürze, Getränke
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Geruchssinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	angebotene Stücke müssen frisch sein

### Brotsorten schmecken

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	verschiedene Brotsorten, Teller, Tuch
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	Verschiedene Brotsorten (z.B. Toast, Weißbrötchen, Roggenbrot, Schwarzbrot, Knäckebrot, 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: herzhaft, kräftig, fade, mehlig, kernig, trocken, sauer usw ...).
<b>Spielvariationen</b>	Gebäcksorten, Kuchensorten
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Geruchs-, Geschmacks-, Tastsinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine verschimmelten Brotstücke benutzen

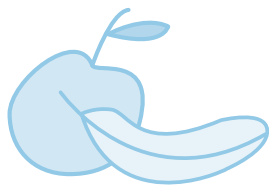


### Wachstum erleben

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	keines
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	<p>Platz für Bewegung schaffen. Die Schüler verteilen sich im Raum.</p> <p><b>Bewegungsgeschichte.</b> 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 aneinandergedkauert auf dem Boden). Was passiert mit dem Korn? Die Teilnehmer backen zum Abschluss ein Brot und essen es genüsslich auf.</p>
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Kreativität
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Kann man Milch fühlen?

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	verschiedene Getränke, Tücher, Becher
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	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. Zuletzt wird die Milch mit den Fingern herausgeföhlt.
<b>Spielvariationen</b>	keine
<b>Beanspruchung</b>	Orientierung, Reaktion, Geruchs-, Geschmacksinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Milch muss frisch sein, Einmalbecher



### Zuckerwürfel-Wettbewerb

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	Nahrungsmittel, Zuckerwürfel
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	In vielen Nahrungsmitteln, insbesondere in Süßigkeiten, ist Zucker versteckt. 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 (Schätz-werte 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), Negerkuss (5 Stücke), Dose Cola (12 Stücke), Dose Fanta (11 Stücke), Flasche Ketchup 800 ml (53 Stücke), Raider (6 Stücke), Müsli Riegel 25 g (5 Stücke), 1 Bonbon (2 Stücke).
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Gedächtnis, Konzentration
<b>Sicherheitsaspekte</b>	keine

### Zuckergehalt in verschiedenen Getränken

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig
<b>Spielmaterial</b>	verschiedene Säfte, Tücher, Becher, Flaschen, Gläser
<b>Spielfeld</b>	Hallenhälfte
<b>Beschreibung</b>	<p>Mit verbundenen Augen probieren die Schüler die Getränke und beschreiben die Geschmacksunterschiede. Sie bestimmen dann die Getränke.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Fruchtsaft (100 % Saft der Frucht)</li> <li>• 2. Fruchtnektar (25-50 % Frucht, Wasser und viel Zucker)</li> <li>• 3. Fruchtsaftgetränk (6-30 % Frucht, Wasser und viel Zucker)</li> <li>• 4. Limonade (sehr wenig Frucht, Wasser und viel, viel Zucker)</li> </ul>
<b>Spielvariationen</b>	verschiedene andere Säfte
<b>Beanspruchung</b>	Erfahrung, Geschmackssinn
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Hygiene beachten



## Mannschaftsspiele

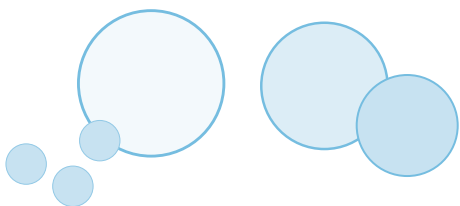
## Etwas wagen und verantworten

### Handtuch Basketball

<b>Anzahl der Spieler</b>	zwei bis sechs pro Mannschaft
<b>Material</b>	zwei Spieler brauchen zusammen ein Handtuch einen Volleyball oder Softball
<b>Spielfeld</b>	Basketballfeld
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Variationen</b>	andere Ziele (hochgestellte Kästen) wählen
<b>Beanspruchung</b>	Koordination, Schnelligkeit, Motivation
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Abstand zu den Mitspielern achten

### Matten Brennball

<b>Anzahl der Spieler</b>	acht Spieler je Mannschaft
<b>Material</b>	zwei Turnmatten für die Läuferpartei, ein Brennmahl und ein Ball (z.B. Handball)
<b>Spielfeld</b>	Volleyballfeld
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
<b>Sicherheitsaspekte</b>	auf Abstände zu den Wänden achten



### Matten Rugby

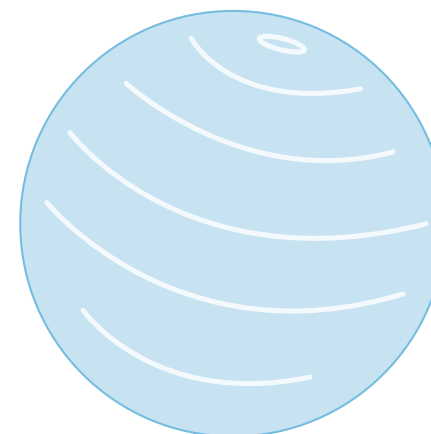
<b>Anzahl der Spieler</b>	acht Spieler pro Mannschaft
<b>Material</b>	zwei Turnmatten, ein Medizinball
<b>Spielfeld</b>	die ganze Halle
<b>Beschreibung</b>	Beide Teams versuchen durch Passen, Fangen und Laufen mit dem Ball, die gegnerische Matte durch Ablegen des Balles zu erobern, dabei ist faires Rangeln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

### Blitz Ball

<b>Anzahl der Spieler</b>	drei bis neun je Mannschaft
<b>Material</b>	ein Medizinball
<b>Spielfeld</b>	die ganze Halle
<b>Beschreibung</b>	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 ab gespielt 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.
<b>Spielvariationen</b>	anderer Ball, Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft
<b>Sicherheitsaspekte</b>	Hallenwände beachten

### Völkerball „verkehrt“

<b>Anzahl der Spieler</b>	beliebig, zwei gleich große Mannschaften
<b>Material</b>	ein Volleyball oder Softball
<b>Spielfeld</b>	Volleyballfeld mit Außenraum
<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Spielvariationen</b>	Zeitvorgabe
<b>Beanspruchung</b>	Schnelligkeit, Koordination
<b>Sicherheitsaspekte</b>	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



# Impressum

## Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Sankt-Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)  
Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

## Verantwortlich für den Inhalt

Josef Micha

## Autoren

Ursula Zimmer, Dr. Kurt Zimmer

## Redaktion

Dr. Sven Dieterich

## Gestaltung

Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

## Druck

Düssel-Druck, Düsseldorf

## Auflage

2.000

## 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 2009

## Bestellnummer

PIN 29



[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)