

Spaass a Freed un der Bewegung

BOOKLET



Ligue des Associations Sportives
de l'Enseignement Fondamental

REMARQUES LIMINAIRES

Un premier fascicule « Spill a Sport », édité pour le 25e anniversaire de la LASEP, tentait en 1989 de répondre à de nombreuses questions sur les modalités du mouvement physique pour développer les habiletés motrices chez l'enfant. Une trentaine d'années après, la philosophie que la LASEP assigne de nos jours, a pris d'autres dimensions. Aussi une nouvelle publication, basée sous la direction générale du consultant sportif Ralf Heiler en coopération avec les membres du Conseil d'Administration et de la Commission Technique de la LASEP, tente-t-elle d'apporter quelques éléments actuels à ces vieilles questions clés.

Le booklet « **Spaass a Freed un der Bewegung** » vise à donner aux dirigeants LASEP des stratégies modernistes et des tendances éducatives adaptées à l'aube du 3e millénaire pour une pratique fondamentale de jeux sportifs contemporains axés sur le plaisir et la découverte de la joie y afférente.

Le concept propose de multiples formes d'exercices en définissant les principes spécifiques des conditions cadres et du déroulement des jeux et des mouvements à caractère sportif. Le fil conducteur des différents chapitres permet de reconnaître des applications aussi concrètes que possible en rapport avec la pratique sportive des jeunes licenciés.

La mission première consiste à éveiller chez tous les enfants le plaisir de bouger et transmet l'idée que la pratique régulière d'une activité sportive agit favorablement sur le développement physique, social, émotionnel et intellectuel. C'est l'aspect pédagogique de la LASEP « Spaass a Freed un der Bewegung » à valoriser et à mettre en évidence. La LASEP n'est plus seulement le sport périscolaire, elle est un fait social qui doit être plus que jamais facteur de lien social.

D'LASEP ass do fir all Kand!



Nicole Kuhn-Di Centa
Présidente LASEP

Dieses Produkt ist als Ideenbox zu betrachten. Die Übungen sollen zum Überlegen anregen und mit eigenen Ideen an die jeweiligen Bedürfnisse vor Ort, die Fertigkeiten und Kenntnisse der Kinder angepasst werden. Es ist eine Ansammlung von Ideen und Möglichkeiten, die inhaltlich und motorisch aufeinander aufbauen. Die Übungen können und sollen jedoch jederzeit sinnvoll angepasst werden.

Wie ist das Produkt aufgebaut?

Die Übungen sind zuerst nach Altersklassen sortiert, erkennbar durch die Farben am Rand. Die Farbskala ist wie folgt definiert:

	Hellblau	-> Pr�coce
	Grün	-> Cycle 1.1
	Orange	-> Cycle 1.2
	Rot	-> Cycle 2
	Magenta	-> Cycle 3
	Lila	-> Cycle 4

Weiterhin sind die Übungen nach motorischen Fähigkeiten und Entwicklungsschritten sortiert, erkennbar an den verschiedenen „Sportys“. Für die motorischen Fähigkeiten wurden folgende Sportys gewählt:

„Ball-Sporty“		Werfen Schlagen Fangen
„Rückschlag-Sporty“		Hand-Augen-Koordination
„Schuss-Sporty“		Ball-Fuß-Koordination
„Balance-Sporty“		Balancieren
„Sprung-Sporty“		Steigen Klettern Springen
„Lauf-Sporty“		Laufen
„Gymnastik-Sporty“		Winden Rollen
„Hangel-Sporty“		Ziehen Schieben Hangeln
„Kampf-Sporty“		Rangeln Ringen Raufen
„Schach-Sporty“		Kognitive Spiele Strategie

Die allgemeingültigen Sicherheits- und Unfallpr ventionsma nahmen im Sportunterricht sind bei der Durchführung der Übungen zu beachten.



HANDBALL-KEGELN

Set-up 1 Kind oder mehrere, \approx 6 Kegel (Hölzer), 3 Bälle in Handballgröße

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe (n) auf. In einem Meter Entfernung wird aus sechs Kegeln ein Dreieck gebildet. Jedes Kind darf maximal dreimal werfen, um alle Kegel umzuwerfen.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen. Schockwurf (mit beiden Händen) ist für diese Altersklasse adäquat.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Anzahl an Kegeln kann variiert werden
- Die Entfernung kann variiert werden

Material

- Sechs Kegel/Hölzer pro Gruppe
- Drei Bälle in Handballgröße pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht in Wurfrichtung bzw. im Landebereich der Bälle.



LUFTBALLON-JONGLEURE

Set-up 1 Kind oder mehrere, Luftballons

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Jedes Kind bekommt einen eigenen Luftballon. Der Luftballon wird in die Luft geworfen und mit Schlägen gegen den Ballon so lange wie möglich in der Luft gehalten.

Methodische Hinweise

In Innenräumen ohne Luftbewegung ist die Übung einfacher. Draußen bei Wind wird die Übung schwieriger.

Variationen

- Der Luftballon wird von den Kindern in die Luft geworfen und wieder gefangen
- Die Kinder balancieren den Luftballon auf der Handfläche, setzen sich hin und stehen wieder auf
- Die Kinder versuchen mit einer Fliegenklatsche den Ballon in der Luft zu halten
- Die Kinder klemmen den Luftballon zwischen sich und einen Partner ein und laufen gemeinsam, ohne dass der Luftballon herunterfällt

Material

- Ein Luftballon pro Kind (ca. Handballgröße)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.



Set-up 1 Kind oder mehrere, 6 Kegel,
3 Bälle

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe (n) auf. In einem Meter Entfernung wird aus sechs Kegeln ein Dreieck gebildet. Jedes Kind darf maximal dreimal schießen um alle Kegel zu treffen.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen. Mit beiden Füßen üben.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Anzahl an Kegeln kann variiert werden
- Die Entfernung kann variiert werden

Material

- Sechs Kegel (Hölzer) pro Gruppe
- Drei Bälle in Handballgröße pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht in Schussrichtung bzw. im Kegelbereich.



Set-up 1 Kind oder mehrere

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Die Kinder stehen mit genügend Abstand zueinander im Raum. Dann versuchen sie stehend sich um die Längsachse zu drehen. Dreimal in jede Richtung.

Methodische Hinweise

Wichtig ist, dass beidseitig geübt wird.

Variationen

- Drei schnelle Pirouetten (rechts/links) und dann versuchen, auf einer Linie zu laufen
- Ein Kind macht drei schnelle Pirouetten (rechts/links) und läuft dann zu einem Partner. Dieser positioniert sich jedes Mal um während der Pirouetten.
- Zwei Kinder halten sich an den Händen und drehen sich wie ein Karussell

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollte genügend Abstand zwischen den Übenden sein, sodass die Kinder nicht aneinander stoßen können.



SEILTANZ-BALANCIEREN

Set-up 1 Kind oder mehrere, Seil/Band

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Die Kinder laufen langsam über ein Seil/Band und versuchen immer das Seil/Band mit den Fußsohlen zu berühren.

Methodische Hinweise

Je breiter das Seil/Band ist, umso leichter treffen die Kinder die Lauffläche.

Variationen

- Rückwärts balancieren
- mit geschlossenen Augen balancieren
- einen Gegenstand tragen und balancieren

Material

- Ein Seil/Band pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollte genügend Abstand zwischen den Übenden sein, sodass die Kinder nicht aneinander stoßen können.



FLAMINGO-STAND

Set-up 1 Kind oder mehrere, Bank/
stabiler Gegenstand

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Die Kinder stehen mit einem Fuß auf dem Boden und mit dem anderen Fuß auf einer kleinen Bank oder einem stabilen Gegenstand.

Methodische Hinweise

Wichtig ist, dass beidseitig geübt wird.

Variationen

- Die Kinder stehen mit einem Fuß auf einem Ball
- Die Kinder stehen mit einem Fuß in der Luft (ca. 5 Sekunden)
- Spielvariante „Seil fangen“: Die Kinder bilden Paare. Ein Kind fasst das Ende des Seils und schlängelt das Seil über den Boden. Das andere Kind fängt das Seil, indem es das Seil mit einem Fuß berührt

Material

- Niedrige Bank oder ähnlicher Stabilisator
- Ball
- Eventuell ein Seil pro Paar

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollte genügend Abstand zwischen den Übenden sein, sodass die Kinder nicht aneinander stoßen können.



Set-up 1 Kind oder mehrere

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Die Kinder springen nach dem Vorbild unterschiedlicher Tiere:

- Frosch: Hände und Füße berühren den Boden. Das Kind springt und landet wieder auf Händen und Füßen.
- Hase: Füße berühren den Boden. Das Kind springt, landet mit den Händen zuerst und dann auf den Füßen.
- Känguru: Hände sind an den Körper angezogen und berühren den Boden nicht.

Methodische Hinweise

Die Aufsichtsperson macht die Übungen vor. Tiergeräusche erhöhen den Spaß der Kinder.

Variationen

- Plüschtiere werden übersprungen

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Plüschtiere oder ähnliche Objekte

Motorikbereich(e)
Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Die Plüschtiere bzw. Objekte werden im Raum verteilt. Die Kinder gehen durch den Raum und müssen über die Objekte steigen. Im 2. Teil werden die Objekte in eine Reihe gelegt, sodass die Kinder über die Objekte steigen können und beidseitig die Beine zum Steigen benutzen.

Methodische Hinweise

Kindgerechte Objekte steigern die Motivation.

Variationen

- Die Kinder springen über die Objekte
- Die Kinder laufen schnell durch den Raum und steigen über die Objekte

Material

- Plüschtiere oder ähnliche Objekte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Keine scharfkantigen Objekte verwenden.



Set-up 1 Kind oder mehrere, unterschiedlich Unterlagen, Rampen, kleine Hindernisse

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Es wird ein Laufparcours aus unterschiedlich festen Unterlagen sowie leichten Rampen aufgebaut. Hierzu können zum Beispiel Matten, Matratzen, verschieden stark aufgeblasene Luftmatratzen, Yogamatten usw. benutzt werden. Die Kinder sollen versuchen möglichst schnell durch den Parcours zu laufen.

Rampen können gebaut werden, indem etwas unter die Matten/Matratzen gelegt wird (kleiner Kasten oder andere Matten).

Methodische Hinweise

Unterschiedliche Unterlagen bieten verschiedene Widerstände beim Laufen und bei den Rampen müssen Steigung und Gefälle bewältigt werden.

Variationen

- Der Parcours-Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Interessanter wird es für die Kinder, wenn man die Bewältigung des Parcours in eine Geschichte einbindet, z.B. „das Überqueren einer Brücke“. Auch können kleine Hindernisse eingebaut werden, die überwunden oder umlaufen werden sollen.

Material

- Hindernisse
- Unterschiedliche Unterlagen
- Material für Rampen (Bänke + Matratzen)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Darauf achten, dass die Unterlagen nicht wegrutschen können und dass die Rampen stabil genug sind, um das Gewicht der Kinder zu tragen. Keine Gegenstände um den Parcours herum aufstellen.



BAUMSTAMM ROLLEN

Set-up Ab 2 Kindern, eventuell Unterlage/Yogamatte

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Ein Kind legt sich steif wie ein Baumstamm auf den Boden, das andere kniet daneben und rollt nun den „Baumstamm“ über den Boden. Es wird in beide Richtungen gerollt.

Methodische Hinweise

Die Haare des Kindes („Baumstamms“) sind die Äste und berühren den Boden nicht, damit kein Ast abbricht.

Variationen

- Die Kinder versuchen allein zu rollen, nach links und rechts
- Ein Kind gibt die Rollrichtung vor und das andere Kind rollt hinterher

Material

- Eventuell Unterlage/
Yogamatte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen/liegen.



RUNDER RÜCKEN WIE BEI TIEREN

Set-up 1 Kind oder mehrere, eventuell Unterlage/Yogamatte

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Die Kinder machen verschiedene vorbereitende Übungen für einen runden Rücken:

- Katzenbuckel im Vierfüßerstand
- Schaukeln auf dem Rücken: Beine angehockt, Knie/Füße anschauen

Methodische Hinweise

Beim Rückwärts-Schaukeln und -Rollen sollte der Hinterkopf des Kindes den Boden nicht berühren.

Variationen

- Wer schaukelt so gut, dass er mit Schwung schon aufstehen kann?
- Der Stehaufzweig: Wer kann als Zwerg im Hockstand zurückrollen und mit Schwung wieder aufstehen?

Material

- Eventuell Unterlage/Yogamatte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen/liegen.



REIN IN DIE PFÜTZE

Set-up 2–4 Kinder pro Pfütze, Reifen oder Seil als Pfütze

Motorikbereich(e)

Ziehen | Schieben | Hangeln

Anweisungen

Die Kinder bilden Zweier- bis Viererteams. Sie halten sich in einem Kreis an den Händen. Ein Gymnastikreifen/Seil liegt als Pfütze zwischen den Kindern auf dem Boden. Jetzt versuchen die Kinder sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen.

Methodische Hinweise

Wir tun uns nicht weh! Also kein Beißen, Kneifen, Treten oder Schlagen. Wenn ein Partner „Stopp!“ ruft, wird das Spiel sofort unterbrochen.

Variationen

- Statt an den Händen halten sich die Kinder an den Unterarmen oder haken sich an den Ellbogen ein

Material

- Ein Reifen oder Seil pro vier Kinder

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Ab 2 Kindern, Seil oder Matte als Arena

Motorikbereich(e)
Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Ein Seil oder eine Matte liegt als Arena auf dem Boden und die Paare stehen mittig in der Arena. Jetzt versuchen die Kinder sich gegenseitig aus der Arena zu schieben.

Methodische Hinweise

Wir tun uns nicht weh! Also kein Beißen, Kneifen, Treten oder Schlagen. Wenn ein Partner „Stopp!“ ruft, wird das Spiel sofort unterbrochen.

Variationen

- Auf Knien spielen zu lassen, ist bei kleineren Arenen und kleineren Sumokämpfern ein guter Start
- Die Kinder müssen die Hände vor dem Körper verschränken und können dadurch die Arme nicht aktiv einsetzen

Material

- Seil oder Matte als Arenafläche

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



SCHNECKE/SCHILDKRÖTE DREHEN

Set-up Ab 2 Kindern, Matte/Unterlagen

Motorikbereich(e)

Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Schnecke und liegt auf dem Bauch. Das andere Kind versucht die Schnecke auf den Rücken zu drehen und drei Sekunden auf dem Rücken festzuhalten. In der zweiten Runde kniet das erste Kind auf allen vieren und ist eine Schildkröte. Das andere Kind versucht die Schildkröte auf den Rücken zu drehen und drei Sekunden festzuhalten.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Startposition ist die Rückenlage und man muss das andere Kind auf den Bauch drehen
- Startposition ist Bank- oder Bauchlage und Ziel ist es aufzustehen, während das andere Kind einen am Boden festhält

Material

- Weiche Unterlagen/
Yogamatte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up 1 Kind oder mehrere, leichte Bälle

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe (n) auf. Eine weitere Linie wird in vier Metern Entfernung gezogen. Das erste Kind versucht zwei Mal hinter diese zweite Linie zu werfen (> 4 Meter). Dann holt das Kind die zwei Bälle und gibt sie weiter.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung kann sinnvoll angepasst werden, sodass der Großteil der Kinder die Aufgabe erfüllt
- Beidseitig werfen
- Abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm werfen

Material

- Zwei Bälle à 80 Gramm pro Kind/Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht in Wurfrichtung bzw. im Landebereich der Bälle.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Bälle und eventuell eine Wand

Motorikbereich(e)
Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Jedes Kind bekommt einen eigenen Ball. Der Ball wird in die Luft geworfen und wieder gefangen.

Methodische Hinweise

Jedes Kind hat seinen eigenen Spielbereich mit genügend Abstand zum „Nebenkind“.

Variationen

- Hat das Kind noch Probleme einen Ball zu fangen, dann wird es mit einem Luftballon einfacher
- Kinder, die schon gut werfen und fangen können, werfen gegen die Wand und fangen dann den Ball
- Zwei Kinder, die schon gut gegen die Wand werfen und fangen können, werfen sich den Ball zu
- Die Kinder balancieren den Ball auf der Handfläche, setzen sich hin und stehen wieder auf

Material

- Ein Ball pro Kind (ca. Handballgröße)
- Eventuell eine Wand

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.



Set-up 1 Kind oder mehrere, 2 Bälle in Handballgröße, Eimer als Ziel

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe (n) auf. In zwei Metern Entfernung wird ein Eimer oder ähnliches als Ziel aufgestellt. Jedes Kind darf zwei Mal versuchen die Bälle im Ziel unterzubringen.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen. Übung mit Schockwurf (beidhändig) und Schlagwurf (einhändig) durchführen.

Variationen

- Bleiben die Erfolgserlebnisse beim Eimer aus, können auch Kegel/Hölzer aufgestellt werden. Hierbei ist das Erfolgserlebnis größer, da die Wurfhöhe eine geringere Rolle spielt
- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung kann variiert werden

Material

- Mindestens zwei Bälle in Handballgröße pro Kind/Gruppe
- Eimer oder ähnliches als Zielobjekt

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht in Wurfrichtung bzw. im Landebereich der Bälle.



Set-up 1 Kind oder mehrere,
PET-Flaschen, Luftballons

Motorikbereich(e)
Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Alle Kinder erhalten einen aufgeblasenen Luftballon und eine leere PET-Flasche (Kartonrolle usw.). Sie versuchen nun den Ballon in der Luft zu halten, ohne ihn mit den Händen zu berühren.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Den Ballon abwechselnd mit Rück- und Vorhand hochspielen
- Zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft halten
- Zu zweit einander den Ball zuspieren mit dem „Schläger“

Material

- Ein Luftballon und eine PET-Flasche pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Hütchen

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Hütchen in altersgerechtem Abstand zueinander aufstellen. Nun dürfen die Kinder nacheinander mit dem Ball durch den Parcours dribbeln.

Methodische Hinweise

Bei mehr als fünf Kindern empfiehlt es sich eine zweite Gruppe zu bilden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen. Mit beiden Füßen üben. Jüngere Kinder dürfen durch zwei Hütchen durch dribbeln. Ältere Kinder können die Hütchen im Slalom umdribbeln.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung der Hütchen kann variiert werden
- Zwei gleiche Parcours aufbauen und zwei Mannschaften gegeneinander antreten lassen

Material

- 8–10 Hütchen pro Gruppe (Hütchen können auch Fähnchen oder mit Wasser gefüllte bruchssichere Flaschen sein)
- Zwei Bälle in Handballgröße pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht anderen beim Dribbeln im Weg.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Band oder Bank

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Die Kinder balancieren zur Musik vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf den Zehenspitzen, mit Drehungen auf einem Band oder einer Bank. Wenn die Musik stoppt, bleiben sie auf einem Bein stehen.

Methodische Hinweise

Einbeinstand beidseitig üben. Drehen auf dem Band/der Bank ebenfalls in beide Drehrichtungen üben.

Variationen

- Je breiter das Band ist, umso leichter treffen die Kinder die Lauffläche
- Kinder, die mit dem Einbeinstand noch Probleme haben, stehen mit dem erhobenen Fuß auf einem Ball
- Kinder, die schon gut auf einem Band tanzen können, tanzen auf der Langbank

Material

- Band/Seil
- Langbank
- Eventuell Ball

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Fläche links und rechts der Bank abpolstern.



FLUSSÜBERQUERUNG

Set-up 1 Kind oder mehrere, „Steine“

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Bei diesem Spiel überqueren die Kinder einen riesigen Fluss. Dabei dürfen sie nur auf die Steine im Fluss treten. Wo der Fluss ist, bestimmen sie selbst. Die „Steine“ sind zum Beispiel Holzbrettchen, Tücher oder Kissen. Jedes Kind bekommt zwei „Steine“. Auf dem einen steht das Kind, den zweiten legt es vor sich. Dann stellt es sich auf den zweiten „Stein“, nimmt den ersten auf, legt ihn vor sich, stellt sich darauf und so weiter.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Die Kinder können es auch als Team versuchen: Immer zwei Kinder haben zusammen nur zwei gemeinsame „Steine“
- Die Teams bekommen einen dritten „Stein“ und müssen sich abstimmen

Material

- Pro Kind zwei „Steine“ (Holzbrettchen, Tücher oder Kissen)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Keine scharfkantigen Objekte verwenden. Die Objekte sollten nicht wegrutschen, wenn die Kinder darauf stehen oder darauf springen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, pro Kind
1 Stein (Kastanie, Kronkorken usw.)

Motorikbereich(e)
Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Der Stein wird vom Kind so weit geworfen, dass es ihn möglichst mit einem weiten Sprung aus dem Stand noch erreichen kann. Gelingt das nicht, ist der Durchgang verloren. Sieben Versuche hat jedes Kind. Wer schafft es, seinen Stein am häufigsten zu erreichen?

Methodische Hinweise

Mit etwas älteren Kindern kann man den Stein so weit werfen lassen, dass er mit „x“ Sprüngen zu erreichen ist. Bei einbeinigen Sprüngen darauf achten, dass dennoch beide Beine abwechselnd eingesetzt werden.

Variationen

- Springen beidbeinig
- Springen einbeinig

Material

- Stein (Kastanie, Kronkorken usw.)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, mehrere Unterlagen/Matten

Motorikbereich(e)
Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Die Unterlagen sind Inseln und die Kinder müssen einbeinig von Insel zu Insel hüpfen, ohne das Meer dazwischen zu berühren. Dabei sollen sie mal mit rechts, mal mit links abspringen.

Im zweiten Teil der Übung sind die Kinder Riesen und setzen ihre Hände ins Meer zwischen den Inseln. Nun springen die Kinder im Stützsprung zur nächsten Insel.

Methodische Hinweise

Der Stützsprung hilft zur Kräftigung und sollte unbedingt mit eingebaut werden.

Variationen

- Aus liegenden Reifen und gerolltem Papier wird ein Parcours aufgebaut. Die Kinder hüpfen mit einem Bein in den Reifen bzw. über das Papier.
- Derselbe Parcours sollte wieder mit Stützsprünge durchgeführt werden, wobei die Hände innerhalb des Reifens abgestützt werden. Bei den Papierrollen kann der Stütz hinter der Rolle erfolgen (einfacher) oder vor der Rolle (schwieriger).

Material

- Matten, ggf. Reifen und Papierrollen (wie z.B. Küchenrollen oder ähnliches)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Keine scharfkantigen Gegenstände verwenden und darauf achten, dass keine gefährlichen Gegenstände im Bewegungsraum liegen. Die Objekte sollten nicht wegrutschen, wenn die Kinder darauf stehen oder darauf springen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Musik oder Signalgeber

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Alle Kinder laufen durcheinander. Auf ein Signal (z.B. Musikstopp) führen die Kinder eine Aufgabe durch. Dann setzt die Musik wieder ein und die Kinder laufen weiter. Laufbewegungen können sein: normaler Lauf, Hopserlauf, galoppieren/traben wie ein Pferd, laufen wie eine Katze oder ein Hund usw.

Stopp-Übungen können sein: Hampelmann, wie ein Flamingo auf einem Bein stehen oder wie eine Schlange kriechen usw.

Methodische Hinweise

Die Kinder können an der Übungsauswahl beteiligt werden.

Variationen

- Den Laufvorgaben und den Stopp-Übungen sind keine Grenzen gesetzt
- Einmal pfeifen: Hampelmann, zweimal pfeifen: Flamingo usw.
- Ein Tamburin eignet sich gut, falls keine Musikanlage benutzt werden kann. Oder man klatscht in die Hände.

Material

- Musik oder Signalgeber

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Reaction Balls

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Ein Kind nimmt einen Ball und lässt ihn aus verschiedenen Höhen fallen, sodass der Ball vor der Person landet. Knie, Hüfte, Schulter und Kopf sind vier Möglichkeiten, den Reaction Ball aus verschiedenen Höhen fallen zu lassen. Der Ball muss nach einem Aufprall gefangen werden.

Methodische Hinweise

Es sind nur Unterhand-Würfe erlaubt, keine Würfe von oben.

Variationen

- Der Ball muss mit derselben Hand gefangen werden, mit der man ihn fallen lässt
- Der Ball muss mit der anderen Hand gefangen werden

Material

- Ein Reaction Ball pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up Ab 5 Kindern

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Es werden ein oder mehrere Fänger bestimmt. Wer gefangen wird, geht in den Vierfüßerstand und macht eine Brücke. Ein freies Kind muss unter dieser Brücke durchkriechen, um das gefangene Kind zu befreien.

Methodische Hinweise

Ca. 20% der Kinder sind Fänger, d.h. je ein Kind von fünf ist Fänger.

Variationen

- Die Form des Durchkriechens kann variiert werden: Wie eine Schlange auf dem Bauch winden, wie eine Maus schnell durchhuschen
- Schwierigere Formen sind:
 - mit den Beinen zuerst durchwinden oder
 - mit dem Rücken auf dem Boden durchwinden.

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen oder liegen.



PURZELN WIE EIN IGEL

Set-up 1 Kind oder mehrere, eventuell Unterlage/Yogamatte

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Das Kind lernt den Purzelbaum vorwärts mit der Rückenlage als Endlage. Es stellt sich aufrecht hin oder geht in die Hocke. Dann beugt es den Oberkörper nach vorn und setzt die Hände schulterbreit nahe den Füßen auf den Boden. Nun wird der Kopf gesenkt und das Kinn zum Brustbein gezogen. Darauf achten, dass der Kopf nicht auf den Boden aufgesetzt wird.

Methodische Hinweise

Das Kind kann eine Taschentücherpackung oder ähnliches unter dem Kinn festklemmen. So ist gewährleistet, dass das Kinn Richtung Brustbein drückt und der Rücken rund wird.

Variationen

- Leichter wird der Purzelbaum von einer Erhöhung auf eine schiefe Ebene abwärts

Material

- Eventuell Unterlage/ Yogamatte
- Eventuell Erhöhung zur Herstellung einer schiefen Ebene
- Eventuell Taschentücherpackungen

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen oder liegen.



Set-up Ab 2 Kindern, Bälle oder Kissen, Matten

Motorikbereich(e)

Ziehen | Schieben | Hangeln

Anweisungen

Zwei Kinder liegen sich auf Matten bäuchlings gegenüber. Mit den Händen halten sie einen zwischen ihnen liegenden Ball fest. Beide versuchen auf Kommando den Ball unter ihren Körper zu ziehen.

Methodische Hinweise

Wir tun uns nicht weh! Also kein Beißen, Kneifen, Treten oder Schlagen. Wenn ein Partner „Stopp!“ ruft, wird das Spiel sofort unterbrochen.

Variationen

- Beide Kinder starten in der Rückenlage
- Der Ball wird von beiden Kindern mit den Füßen gehalten
- Ein Kind bekommt den Ball, darf den Ball unter sich begraben, und das andere Kind erobert den Ball
- Statt einem Ball wird ein Kissen benutzt

Material

- Matten oder ähnliches als Unterlage
- Ein Ball oder Kissen pro Paar

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Ab 2 Kindern, Weichbodenmatte

Motorikbereich(e)

Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Das erste Paar steht sich auf der Weichbodenmatte gegenüber, verbeugt sich, um gegenseitigen Respekt zu zeigen. Dann beginnt der Kampf, indem die Kinder versuchen sich gegenseitig von der Weichbodenmatte zu schieben.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Variieren kann man das Spiel durch verschiedene Einschränkungen, wie z.B. die Kämpfer halten Tennisbälle in den Händen und können somit nicht zupacken
- Statt Standposition ist nur der Kniestand erlaubt
- 6–8 Kinder beginnen gleichzeitig auf der Matte. Wer bleibt übrig?

Material

- Weichbodenmatte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Um die Weichbodenmatte können noch dünnere Matten als Sicherheitsfläche gelegt werden.



Set-up 2–4 Gruppen von Kindern die jeweils in einer Reihe stehen. Vor den Kindern befinden sich 4–6 große Hütchen in einer Linie mit einem Abstand von einem Meter.

Motorikbereich(e)

Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Das erste Kind jeder Reihe hält ein kleineres Hütchen in der Hand. Nach dem Startsignal läuft es damit zum ersten großen Hütchen und stellt das kleine Hütchen daneben. Danach rennt das Kind zurück zum nächsten Kind seiner Reihe und klatscht die Hand ab. Dieses Kind rennt zum großen Hütchen und bringt das kleine Hütchen zum zweiten großen Hütchen. So geht es weiter, bis die erste Gruppe gewinnt, indem sie als erste das kleine Hütchen bis zum letzten großen Hütchen gebracht hat.

Methodische Hinweise

Schrittweise vorgehen, damit die Kinder die Übung klar verstehen.

Variationen

- Die Kinder tragen das kleine Hütchen auf verschiedene Arten: über dem Kopf, hinter dem Rücken, mit zwei Händen oder mit einer Hand.
- Die Kinder halten das kleine Hütchen umgedreht (Spitze unten) in der Hand und tragen damit einen Ball. Falls der Ball fällt, muss das Kind wieder vom Startpunkt anfangen.
- Die Kinder machen die Übung ohne kleines Hütchen

Material

- 8–24 große Hütchen
- 4 kleine Hütchen
- 4 Softbälle

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

Der Bewegungsraum muss klar erkennbar und frei von weiteren Hindernissen sein.



HÜTCHEN ABWERFEN

Set-up Ab 2 Kindern, Bälle in Handballgröße, Hütchen und Langbank

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und die Gruppen stehen zehn Meter auseinander hinter definierten Linien. Zwischen den beiden Gruppen wird eine Langbank mit Hütchen aufgestellt. Die Kinder versuchen nun die Hütchen von der Bank zu werfen.

Methodische Hinweise

Das Gegenüberstellen der Gruppen ist nicht primär als Wettkampf gedacht. Damit ein ständiger Spielfluss entsteht, sollen die Bälle der anderen Gruppe zügig eingesammelt werden.

Variationen

- Die Distanz zur Bank kann variiert werden
- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Spielform kann auch als Team-Wettbewerb durchgeführt werden. Das Team mit weniger Hütchen auf der eigenen Seite hat gewonnen.

Material

- Bälle in Handballgröße
- Mindestens 6 Hütchen/ Kegel als Zielobjekt
- Langbank oder ähnliches

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Die Kinder müssen beim Werfen hinter der Linie bleiben.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Bälle

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Jedes Kind bekommt einen eigenen Ball. Der Ball wird in die Luft geworfen und wieder gefangen, dazwischen wird einmal in die Hände geklatscht.

Methodische Hinweise

Jedes Kind hat seinen eigenen Spielbereich mit genügend Abstand zum „Nebenkind“.

Variationen

- Der Ball wird in die Luft geworfen, einmal wird in die Hände geklatscht, das Kind lässt den Ball einmal aufprallen und fängt ihn dann
- Der Ball wird in die Luft geworfen, das Kind dreht sich einmal um die eigene Längsachse, lässt den Ball einmal aufprallen und fängt ihn dann
- Der Ball wird in die Luft geworfen, das Kind dreht sich einmal um die eigene Längsachse und fängt ihn dann
- Das Kind balanciert auf jeder Handfläche einen Ball, läuft durch den Raum, auf Kommando setzt es sich hin und steht wieder auf, ohne die Bälle zu verlieren

Material

- Ein Ball pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.



Set-up 1 Kind oder mehrere, leichte Bälle

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe (n) auf. Eine weitere Linie wird in sieben Metern Entfernung gezogen. Das erste Kind steht in Weitwurf-Stellung und versucht zwei Mal hinter diese zweite Linie zu werfen (> 7 Meter). Dann holt das Kind die zwei Bälle und gibt sie weiter.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung kann sinnvoll angepasst werden, sodass der Großteil der Kinder die Aufgabe erfüllt
- Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist Torhüter und das andere Kind versucht am Torhüter vorbei ins Tor zu werfen

Material

- Zwei Bälle à 80 Gramm pro Kind/Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Kein Kind steht in Wurfrichtung bzw. im Landebereich der Bälle (außer bewusst bei der Torhüter-Variante).



Set-up Ab 6 Kindern, 1 Softball, Tore

Motorikbereich(e)

Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und die Feldgröße den Teamgrößen sinnvoll angepasst. Jedes Kind zieht die Schuhe aus und spielt barfuß mit einem Schuh in der Hand Hockey. Als Tore dienen z.B. Stühle.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Jedes Team hat zwei Tore zu bewachen
- Auf ein Signal werden die Spielseiten schnell getauscht
- Wechsel des Schuhs in die andere Hand

Material

- Ein Softball oder Tennisball pro zwei Teams
- Stühle, Kasten oder ähnliches als Tore

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



Set-up 1 Kind oder mehrere, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)

Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Allein oder paarweise einen Ball nach den Regeln von Street Racket möglichst lange „am Leben“ halten, d.h. fortlaufend nach oben in die Luft schlagen, einmal springen lassen und erneut nach oben schlagen.

Methodische Hinweise

Mit dieser Spielform werden bereits die beiden Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an erlernt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden (kein „Smash“ bzw. Downplay) und er muss vor jedem Schlag **IMMER** einmal den Boden berühren (kein „Volley“).

Variationen

- Kann auch in einer Gruppe gespielt werden
- Einfacher wird es, wenn ein geübter Partner den Ball zielgerichtet (Tempo, Höhe) zuwirft und das Kind versucht, den Ball nach einmaligem Aufspringen kontrolliert zurückzuschlagen

Material

- Ein Street Racket-Schläger pro Kind
- Ein Ball pro Kind, Paar oder Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.

STREET RACKET – BOCCIA



Set-up Ab 4 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)

Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Für Street Racket – Boccia ist eine Wiese optimal, da die Bälle nicht weit rollen und das Spiel so besseres Feedback zur eigenen Ausführung gibt. Alle Kinder bilden einen großen Kreis. Der Lehrer spielt mit dem Racket einen andersfarbigen Ball (oder Ball anderer Größe) ins Innere des Kreises. Dieser Ball ist nun das Zielobjekt. Alle Kinder spielen ihren Ball möglichst nahe an den Zielball. In der nächsten Runde darf der Sieger der letzten Runde das Zielobjekt in den Kreis spielen.

Methodische Hinweise

Ab sechs Kindern empfiehlt es sich eine zweite Gruppe zu bilden, sodass die Kinder nicht zu lange warten müssen.

Variationen

- Der Kreis kann vergrößert und verkleinert werden
- Eine Wertung kann z.B. mit drei Punkten für den Sieger, zwei für den Zweiten und einem Punkt für den Dritten eingeführt werden

Material

- Ein Street Racket-Schläger pro Kind
- Ein Ball pro Kind
- Ein Zielball mit unterschiedlicher Farbe oder Größe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



LUFTBALLON-BADMINTON

Set-up Ab 2 Kindern, PET-Flaschen, Luftballons

Motorikbereich(e)
Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Alle Kinder erhalten eine leere PET-Flasche (Kartonrolle usw.) als Schläger und pro Paar einen Luftballon. Sie versuchen nun den Ballon wie zwei Badmintonspieler einander zuzuspielen. Welches Paar schafft die meisten Zuspiele?

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Den Ballon mit der rechten und der linken Hand zuspielen
- Den Ballon über ein Hindernis hin und her spielen
- Zwei gegen zwei
- Den Ballon gemeinsam mit nur einem „Schläger“ in der Luft halten

Material

- Ein Luftballon pro Paar
- Eine PET-Flasche pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



Set-up Ab 4 Kindern, 1 kleiner Fußball

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Alle Kinder stellen sich hintereinander auf. Ein Kind stellt sich 3–5 Meter als Passgeber vor die Gruppe und passt den Ball zum ersten Kind in der Reihe. Dieses passt den Ball zum Passgeber zurück und stellt sich hinten in der Reihe wieder an. Danach passt der Passgeber zum nächsten Kind in der Gruppe. Haben alle Kinder in der Reihe einmal gepasst, tauschen der Passgeber und das erste Kind in der Reihe die Rollen.

Methodische Hinweise

Bei mehr als fünf Kindern empfiehlt es sich eine zweite Gruppe zu bilden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen. Mit beiden Füßen üben.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung der Gruppe zum Passgeber kann variiert werden
- Mehrere Teams bilden und gegeneinander antreten lassen. Welches Team ist das beste Tiki-Taka-Team?

Material

- Ein kleiner Fußball pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.

STREET RACKET – BALANCIEREND

Set-up Ab 2 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Die Kinder balancieren einen Ball auf dem Schläger, während sie Aufgaben (Kopfrechnen, Vokabeln usw.) lösen. Ein Kind (Lehrer) hat das Aufgaben- und Lösungsblatt in der Hand, während ein oder mehrere Kinder den Ball balancieren und auf die Fragen antworten.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Ball wird jongliert
- Ball wird mit der anderen Hand balanciert
- Ein Paar spielt sich den Ball zu, während Kind A die Fragen stellt und Kind B antwortet, ohne dass das Spiel unterbrochen wird

Material

- Zwei Street Racket-Schläger pro Paar
- Ein Ball pro Paar
- Aufgaben- und Lösungsblatt

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–

BECHER BALANCIEREN



Set-up 1 Kind oder mehrere, Bänder, Langbank, mindestens 4 bruchsichere Becher

Motorikbereich(e)

Balancieren

Anweisungen

Mit Bändern und Langbank wird ein Balance-Parcours aufgebaut. Das übende Kind nimmt einen Becher falsch herum in die Hand und stellt den zweiten Becher auf den Boden des ersten Bechers. Nun muss der Parcours bewältigt werden, ohne dass der Becher herunterfällt.

Methodische Hinweise

Die Becher werden mal in die linke, mal in die rechte Hand genommen. Wenn der erste Teil des Parcours absolviert ist, kann das nächste Kind starten.

Variationen

- Kinder, die dies noch nicht schaffen, nehmen nur einen Becher oder eine bruchsichere Flasche in die Hand
- Parcours mit Drehungen durchlaufen
- Parcours rückwärts durchlaufen
- Zwei Kinder bilden ein Team, halten sich an einer Hand, eines läuft vorwärts durch den Parcours und eines rückwärts

Material

- Bänder/Seile von ca. zehn Metern Länge
- Langbank
- mindestens vier bruchsichere Becher

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Fläche links und rechts der Bank abpolstern.



Set-up 1 Kind oder mehrere

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Im Bewegungsraum werden Hindernisse für die Kinder in der Rolle von Pferden aufgebaut. Bei den einen Hindernissen kommt es auf die Höhe an, bei den anderen auf die Breite. Die Kinder galoppieren wie Pferde durch den Parcours, überspringen die Hindernisse, landen auf den Füßen und galoppieren weiter.

Methodische Hinweise

Zu Beginn können die Hindernisse nur aus Seilen und Bändern bestehen, die übersprungen werden.

Variationen

- Aufbau von mehreren gleichartigen Parcours; die Kinder können als Teams gegeneinander antreten. Das Siegerteam darf wiehern wie die Wildpferde und wild durcheinander galoppieren.
- Bei fortgeschrittenen Gruppen werden höhere und breitere Hindernisse gewählt. Es können Sprungkombinationen vorgesehen werden.
- Die Kinder galoppieren wie Pferde auf allen vieren, springen und landen auch auf allen vieren

Material

- Flache Hindernisse wie Bänder und Seile
- Höhere Hindernisse wie Bänke, Kisten usw.

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Hinter den Hindernissen kann je nach Schwierigkeitsgrad eine Sicherheitsfläche ausgelegt werden.



Set-up 1 Kind oder mehrere

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Zum Auftakt die Silben des Wortes klatschen und dann die Silben des Wortes hüpfen.

Methodische Hinweise

Beispiele: Eine Silbe: Schnee, Sturm usw. 2 Silben: Schneesturm, 3 Silben: Win-ter-wind, 4 Silben Win-ter-schneesturm

Variationen

- „Ei-nen gan-zen Satz hü-pfen“

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–

REAKTIONSLAUF – RECHTS/LINKS



Set-up Ab 2 Kindern, Reaction Balls

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Kind A hält in jeder Hand einen Reaction Ball zur Seite hin. Kind B steht Kind A in einem Abstand von etwa einem Meter gegenüber. Kind A lässt einen der beiden Bälle fallen und Kind B muss reagieren und den Ball fangen, bevor er ein zweites Mal aufprallt.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Das Kind A steht auf einer Kiste
- Das Kind B liegt auf dem Bauch
- Das Kind B liegt auf dem Rücken

Material

- Zwei Reaction Balls pro Paar

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



AUFPRALL-REAKTIONSLAUF

Set-up 1 Kind oder mehrere, Reaction Balls

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Kind A liegt bäuchlings auf dem Boden. Der Lehrer oder Kind B wirft den Ball in die Luft, der Ball darf einmal aufprallen. Kind A reagiert, indem es aufspringt und versucht den Ball zu fangen, bevor er ein zweites Mal aufprallt.

Methodische Hinweise

-

Variationen

- Das Kind liegt auf dem Rücken
- Das Kind liegt mit dem Kopf zur anderen Seite
- Das Kind muss sich beim Aufstehen einmal drehen

Material

- Ein Reaction Ball pro Paar

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up Ab 2 Kindern

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Zwei Kinder bilden eine Schlange. Das erste Kind ist der Schlangenkopf und das andere Kind der Schwanz der Schlange. Der Kopf rennt voraus und klettert über Tische, windet sich unter Stühle, balanciert auf Linien und Bänken oder ähnliches. Der Schwanz folgt dem Kopf mit den gleichen Bewegungen. Alle 2–3 Minuten werden die Rollen getauscht.

Methodische Hinweise

–

Variationen

–

Material

- Hindernisse zum Klettern, Durchwinden und eventuell Balancieren

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Scharfkantige Gegenstände sind zu vermeiden.



Set-up 1 Kind oder mehrere, eventuell Unterlage/Yogamatte

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Das Kind lernt den Purzelbaum vorwärts in den Stand. Es stellt sich aufrecht hin oder geht in die Hocke. Dann beugt es den Oberkörper nach vorne und setzt die Hände schulterbreit nahe den Füßen auf den Boden. Nun wird der Kopf gesenkt und das Kinn zum Brustbein gezogen. Darauf achten, dass der Kopf nicht auf den Boden aufgesetzt wird. Nach dem Strecken der Beine zu Beginn der Rollbewegung müssen bei der Endsequenz der Abrollbewegung die Beine wieder angezogen werden, um das Aufstehen zu ermöglichen.

Methodische Hinweise

Das Kind kann eine Taschentücherpackung oder ähnliches unter dem Kinn festklemmen. So ist gewährleistet, dass das Kinn Richtung Brustbein drückt und der Rücken rund wird.

Variationen

- Laufwettbewerbe mit Purzelbaum-Einlagen fördern automatisch das schnelle Aufstehen und damit das unbewusste Abrollen zum Aufstehen

Material

- Eventuell Unterlage/ Yogamatte
- Eventuell Taschentücherpackungen

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen/liegen.



BAUMSTAMM TRANSPORTIEREN

Set-up Ab 6 Kindern, eventuell Unterlage/Yogamatte

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Die Kinder liegen eng nebeneinander auf dem Bauch und bilden ein Rollband. Ein Kind legt sich quer über dieses Rollband und bleibt als Baumstamm still liegen. Die Rollband-Kinder drehen sich alle gleichzeitig in dieselbe Richtung und das Rollband beginnt zu arbeiten. Das Baumstamm-Kind wird nun über das Rollband transportiert, ohne dass es aktiv etwas tun muss.

Methodische Hinweise

-

Variationen

- Bei mehreren Gruppen kann man daraus auch einen Team-Wettbewerb über mehrere Meter machen

Material

- Eventuell Unterlage/
Yogamatte

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Die Kinder sollten keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände am Körper tragen wie z.B. Uhren, Ohringe usw.



Set-up Ab 2 Kindern, Bälle, Kisten

Motorikbereich(e)

Ziehen | Schieben | Hangeln

Anweisungen

Zwei Kinder stehen sich durch zwei Kisten erhöht gegenüber und halten jeweils einen Ball in den Händen. Mit Hilfe der Bälle wird versucht den Partner von der Erhöhung zu stoßen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuß auf den Boden setzt.

Methodische Hinweise

Es können auch zwei Langbänke parallel aufgestellt werden, dann können mehrere Paare gleichzeitig auf der Langbank kämpfen.

Variationen

- Man kann das Spiel auch auf einer Markierungslinie ausführen
- Das Spiel kann auch auf einer Linie ohne Ball gespielt werden. Die Kinder stehen so, dass die Spitze des hinteren Fußes die Ferse des vorderen berührt. Die eine Hand wird hinter den Rücken genommen und mit der Handfläche der anderen wird versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Material

- Zwei Bälle pro Paar
- Zwei Kisten pro Paar bzw. zwei Langbänke

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Ab 6–8 Kindern

Motorikbereich(e)
Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Zwei Kinder werden als Königskinder ausgewählt. Die Königskinder wurden jeweils von einer Räuberbande entführt und sind jetzt getrennt voneinander in zwei verschiedenen Lagern. Die Lager sind ungefähr zehn Meter auseinander. Die Königskinder müssen jetzt wieder zueinanderfinden und sich berühren. Die Räuber versuchen das zu verhindern.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Falls das Spiel zu schnell endet, müssen sich die Königskinder umarmen und nicht nur berühren
- Falls das Spiel zu langsam endet, sind die Räuber nicht in zwei Gruppen organisiert, sondern stehen zu Beginn in der Mitte zwischen den Königskindern und müssen sich erst organisieren bzw. die Anzahl der Räuber wird verkleinert

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



WÄSCHEKLAMMERN RAUBEN

Set-up Ab 2 Kindern, Wäscheklammern

Motorikbereich(e)
Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Die Kinder stecken sich Wäscheklammern irgendwo an ihren Kleidern an. Nun versuchen sie die Wäscheklammern der anderen Kinder zu rauben. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Aufgabe lösen oder kann sich die eroberten Klammern anstecken.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Das Spiel kann als Gruppenspiel durchgeführt werden oder paarweise
- Verschiedenfarbige Wäscheklammern können unterschiedliche Punktzahlen haben
- Das Spiel kann umgekehrt werden, indem man anderen Kindern die Wäscheklammern anstecken muss

Material

- Fünf Wäscheklammern pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up 1 Kind oder mehrere, leichte Bälle

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Reihe(n) auf. Eine weitere Linie wird in zehn Metern Entfernung gezogen. Das erste Kind steht in Weitwurf-Stellung und versucht dreimal hinter diese zweite Linie zu werfen (> zehn Meter). Dann holt das Kind die drei Bälle und gibt sie weiter.

Methodische Hinweise

Bei mehr als drei Kindern sollte eine zweite Gruppe gebildet werden, damit die Kinder nicht zu lange warten müssen.

Variationen

- Größe und Gewicht des Balles können variiert werden
- Die Entfernung kann sinnvoll angepasst werden, sodass der Großteil der Kinder die Aufgabe erfüllt
- Die Kinder bilden Paare, ein Kind ist Torhüter und das andere Kind versucht, am Torhüter vorbei ins Tor zu werfen

Material

- Drei Bälle à 80 Gramm pro Kind/Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Ab 3 Kindern, 1 weicher Ball

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Die Kinder stehen eng zusammen, eines davon ist „Rufer“. Der „Rufer“ hat zunächst den Ball, wirft ihn senkrecht in die Luft und ruft dabei laut den Namen eines Mitspielers. Sofort rennen alle weg – bis auf den Spieler, dessen Name gerufen wurde. Dieser muss den Ball, so schnell es geht, auffangen. Hat er den Ball, ruft er „Stando“ und alle bleiben stehen. Dann versucht er einen Mitspieler abzuwerfen. Wer getroffen wird, ist in der nächsten Runde neuer „Rufer“. Ohne Treffer bleibt der bisherige Rufer an der Reihe.

Methodische Hinweise

Ab acht Kindern sollen zwei Spielgruppen gebildet werden. Schlagwurf ist als Wurf vorzuziehen.

Variationen

- Kinder dürfen beim Abwerfen nicht ausweichen
- Kinder dürfen beim Abwerfen ausweichen
- Kinder dürfen beim Abwerfen ausweichen und fangen

Material

- Ein weicher Ball (Handballgröße)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.

STREET RACKET TEAM-DART



Set-up Ab 2 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)
Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Je zwei Kinder bilden ein Team und stehen sich auf einem großen Kreis gegenüber. Mehrere konzentrische Kreise mit aufsteigenden Punkten bilden im Innern dieses Kreises eine große Dartscheibe. Jeder Spieler versucht mit einem gezielten Schlag zur Kreismitte möglichst viele Punkte pro Schlag zu erzielen. Auf der Gegenseite nimmt der Partner den Ball mit der Hand auf und schlägt ihn ebenfalls via Kreismitte zurück zum ersten Kind. Pro Dartfeld können bis zu vier Teams (acht Kinder) spielen. Welches Team schafft mit seinen z.B. zehn Schlägen am meisten Punkte?

Methodische Hinweise

Empfehlung: ca. 40 cm Breite pro Ring.

Variationen

- Abstand verändern: Den äußeren Kreis weiter von der Kreismitte entfernen und Schlagdistanz vergrößern (erschweren) oder auch verkleinern (erleichtern)
- Zahlen-Seilziehen: Zwei Kinder treten gegeneinander an. Beginnend bei beispielsweise zehn Punkten versucht Kind A 20 Punkte zu erreichen und Kind B versucht auf 0 Punkte zu kommen. Die Punkte von Kind A werden jeweils positiv gewertet (Addition), die Punkte von Kind B negativ (Subtraktion)

Material

- Ein Street Racket-Schläger pro Kind
- Ein Ball pro Paar
- Kreide für Dart-Spielfeld

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



STREET RACKET-INSELN

Set-up 1 Kind oder mehrere, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)

Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Ab einer Startlinie werden in unregelmäßigen Abständen verschieden große Kreise (Inseln) auf den Boden gezeichnet. Wer eine Insel trifft, darf sie betreten und von dort aus den nächsten Schlag ausführen. Wird eine Insel nicht getroffen, darf der Spieler nicht vorrücken. Wer schafft es mit den wenigsten Schlägen bis ins Zielfeld am anderen Ende?

Methodische Hinweise

Am besten paarweise spielen, auf diese Weise können die Bälle jeweils vom Partner gestoppt und zurückgegeben werden.

Variationen

- Es können mit verschiedenen Farben diverse Insel-Routen (mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, rote Inseln sind z.B. kleinere Inseln, größere Abstände) gezeichnet werden
- Die Inseln können auch mit Buchstaben oder Zahlen markiert werden, wodurch spannende und vielseitige Grundlagen für kognitive Aufgaben entstehen

Material

- Ein Street Racket-Schläger pro Paar
- Ein Ball pro Paar
- Kreide für Inseln

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



KASTANIEN KICKEN

Set-up 1 Kind oder mehrere, Kastanien

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Jedes Kind bekommt drei Kastanien. Alle drei Kastanien werden gleichzeitig auf den Boden geworfen. Nun muss eine Kastanie zwischen den zwei anderen Kastanien durchgeschossen werden. Nach jedem Schuss wird eine neue Kastanie gewählt und zwischen den zwei anderen Kastanien durchgeschossen.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Wer schafft die meisten Schüsse?
- Wer kann sich am schnellsten von einer Startlinie zu einer Ziellinie mit den Kastanien durchschießen?
- Wer kann am schnellsten einen Parcours nach obigem System durchschießen?
- Zweierteams bilden und abwechselnd schießen
- Zweierteams gegeneinander antreten lassen

Material

- Drei Kastanien pro Kind

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



Set-up Ab 4 Kindern, Baumstamm (breit), Steine oder Hölzer

Motorikbereich(e)
Balancieren

Anweisungen

Es werden zwei Teams gebildet und stellen sich an jeweils einem Ende des Baumstamms auf. Jedes Team hat in seinem Lager zu Beginn Steine zum Schichten bereitgelegt. Auf „Start“ rennt jeweils das erste Kind los, klettert auf den Stamm und läuft darüber. Treffen sich die Kinder auf dem Stamm, nehmen sie sich an die Hände und drehen sich gemeinsam um 180 Grad, sodass sie in ihre ursprüngliche Richtung weiterlaufen können. Am gegenüberliegenden Ende des Stammes drehen sie um und laufen wieder über den Stamm zu ihrem Team zurück. Treffen sich die Kinder erneut, erfolgt wieder die gemeinsame 180-Grad-Drehung. In ihrem Team angelangt, nehmen sie einen Stein aus dem Lager und legen ihn auf die Turmfläche. Das zweite Kind läuft los. Gelangt es wieder ins eigene Lager, darf es einen weiteren Stein auf den Turm legen. Gewonnen hat das Team, das als erstes seinen Turm fertig gebaut hat.

Methodische Hinweise

Das Spiel kann in der Halle sinngemäß mit Langbank und stapelbaren Utensilien nachgespielt werden.

Variationen

- Die Kinder müssen ihre Steine beim Balancieren mitnehmen

Material

- Baumstamm
- Steine zum Schichten

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Absturz- und Verletzungsgefahr minimieren.



Set-up Ab 2 Kindern, ca. 3–4 m langes Gummiband

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Zwei Spieler, die sich gegenüberstehen und sich ansehen, spannen sich das Gummiband um ihre Knöchel und dehnen es, indem sie sich rückwärts voneinander wegbewegen. Der oder die Springer müssen nun der Reihe nach vorgegebene Sprünge fehlerfrei hüpfen. Einen Fehler begeht man, wenn man den vorgegebenen Sprung nicht einhält, also im falschen Feld landet oder einen Sprung auslässt.

Methodische Hinweise

Es empfiehlt sich, Dreier- oder Vierergruppen zu bilden und die Sprünge vorzugeben (siehe Sprungreihenfolge im Anhang).

Variationen

- Ein Fehler kann auch sein, wenn man das Gummiband berührt
- Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, indem die Sprungreihenfolge schwieriger wird und/oder das Gummiband erhöht wird (Knöchel, Wade, Knie, Oberschenkel, Hüfte)

Material

- 3–4 m langes Gummiband pro 3–4 Kinder

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Genügend Abstand zwischen den übenden Gruppen.



Set-up Ab 2 Kindern, Reaction Balls

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

An der Wand und am Boden wird ein Wurfbereich markiert. Kind A steht hinter Kind B mit einem Ball. Kind A wirft den Ball mit der Unterhand an die Wand und achtet darauf, dass er den Wurfbereich trifft. Der Ball darf einmal am Boden aufprallen. Kind B muss auf den von der Wand abprallenden Ball reagieren und ihn fangen, bevor er ein zweites Mal aufprallt. Nun wirft Kind B.

Methodische Hinweise

-

Variationen

- Statt zu fangen, spielt das Kind den Ball direkt wieder an die Wand
- Es gibt keine Markierungen am Boden, lediglich eine Linie an der Wand muss überspielt werden

Material

- Ein Reaction Ball pro Paar

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up Ab 4 Kindern, vorbereitete Blätter und ein Stift pro Team

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Es werden Teams mit 2–5 Spielern gebildet. Jedes Team erhält ein leeres Blatt und einen Stift. Für jedes Team wird vom Übungsleiter im Abstand von ca. 20 Metern eine Schatzkarte ausgelegt. Die Teams stellen sich hinter der Startlinie auf. Nach dem Start läuft jeweils ein Kind von jedem Team zur Schatzkarte und versucht sich so viele Informationen wie möglich zu merken. Nachdem das Kind wieder am Startpunkt angekommen ist, trägt es die Informationen, die es sich gemerkt hat, auf dem Teambblatt ein. Es darf nur beim Startpunkt miteinander gesprochen werden. Das Spiel endet, sobald ein Team alle Informationen der Schatzkarte auf die Vorlage übertragen hat oder wenn eine bestimmte Zeit um ist. Für jede richtig übertragene Information gibt es einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Methodische Hinweise

Eine Schatzkarte (oder Labyrinth) sollte im Voraus vorbereitet werden. Der Weg sollte farblich eingezeichnet sein, damit das visuelle Einprägen leichter fällt. Die Bewegungsaufgabe könnte in eine spannende (Piraten-) Geschichte eingebunden werden. Lange Wartezeiten vermeiden und Bewegungszeit optimieren, d.h. kleine Gruppen bilden.

Variationen

- Statt einer Schatzkarte können auch Symbole oder Figuren von der Lösungskarte übertragen werden
- Bei Kindern, die das Lesen beherrschen, können auch Wörter auf der Lösungskarte stehen
- Auch können kleine Hindernisse eingebaut werden, die überwunden oder umlaufen werden sollen (z.B. Slalom)

Material

- Zwei Blätter pro Team und Spielrunde
- Ein Stift pro Team

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Falls Hindernisse benutzt werden, sollten sie leicht zu überwinden und technisch nicht zu anspruchsvoll sein, da bei diesem Spiel das Tempo wichtig ist.



Set-up 1 Kind oder mehrere,
Mattenfläche oder Grasfläche

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Die Kinder laufen wie Affen auf Füßen und Händen bzw. Fäusten schräg seitlich durch den Raum. Auf ein Signal machen die Kinder eine Rolle über den eigenen, vorgelagerten Arm und über die Schulter in Bewegungsrichtung und landen wieder in der Affenposition.

Methodische Hinweise

Die seitliche Affenrolle beidseitig üben. Affengeräusche erhöhen den Spaß. Der Sieger darf sich auf die Brust trommeln. Der Kopf berührt beim Rollen nicht den Boden.

Variationen

- Wilde Affen fangen: Ein Kind ist Fänger. Alle Kinder bewegen sich wie die Affen vorwärts. Wird ein weiteres Kind gefangen, so macht der Fänger wie auch der Gefangene eine seitliche Rolle vorwärts. Nun sind beide Fänger. Der letzte freie Affe wird neuer Affenfänger in der nächsten Runde

Material

- Mattenfläche, Gras- oder Sandfläche

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse/Steine im Bewegungsraum stehen/liegen.

WÄSCHEKLAMMER FANGEN



Set-up Ab 2 Kindern, Wäscheklammern, Seile

Motorikbereich(e)

Ziehen | Schieben | Hangeln

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind steht und hält ein Seilende in den Händen, das andere Kind liegt bäuchlings auf dem Boden und hält das andere Seilende in den Händen. In der Mitte des Seiles wird eine Wäscheklammer befestigt. Das stehende Kind zieht das liegende Kind am Seil durch den Raum, das liegende Kind zieht sich am Seil nach vorn und versucht die Wäscheklammer zu erreichen.

Methodische Hinweise

Von der Dicke des Seils hängt es ab, wie gut das Kind sich daran entlangziehen kann.

Variationen

- Die Wäscheklammer näher zum stehenden Kind befestigen, erschwert die Aufgabe des liegenden Kindes
- Die Übung kann auch als Wettkampf ausgeführt werden. Das stehende Kind muss das liegende Kind z.B. zehn Meter ziehen, während das liegende Kind versucht die Wäscheklammer zu fangen. Wer zuerst seine Aufgabe erfüllt hat, gewinnt.

Material

- Ein Seil oder Gürtel pro Paar
- Eine Wäscheklammer pro Paar

Ort

- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Ab 2 Kindern

Motorikbereich(e)

Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare und stellen sich in einem Meter Abstand gegenüber. Ziel ist nun, die Schulter des Partners zu berühren. Wer schafft als Erster drei Berührungen? In der zweiten Runde wird versucht unter die Arme des Partners zu kommen und die Hände hinter seinem Rücken zu schließen.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Es wird versucht, hinter den Partner zu kommen und die Hände vor seinem Körper zu schließen
- Es wird versucht, den Partner auszuheben

Material

–

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



LAUFEN WIE SCHACHFIGUREN

Set-up 16 Hütchen in der Form eines Quadrats mit einem Abstand von 1 Meter zwischen den Hütchen. Jedes Hütchen hat eine Nummer oder verschiedene Farben. Kinder in zwei Gruppen einteilen.

Motorikbereich(e)

Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Der Übungsleiter ruft eine Nummer. Das erste Kind jeder Gruppe läuft zu dem Hütchen und wieder zurück, wo es die Hand des nächsten Kindes abklatscht. Die erste Gruppe, deren Kinder alle das Hütchen berührt haben, gewinnt.

Methodische Hinweise

Jedes Mal wenn der Übungsleiter eine neue Nummer vorgibt, sagt er wie die Kinder dahin laufen sollen. Bauer: nur geradeaus laufen. Läufer: nur diagonal von einem Hütchen zum anderen laufen. Turm: entweder vertikal oder horizontal laufen. Springer: auf zwei oder einem Bein hüpfen. Dame: Kinder wählen frei wie sie laufen. König: nur Schritttempo.

Variationen

- Die Kinder müssen als Gruppe alle Hütchen einmal anlaufen. Sie können die Lauform frei auswählen.
- Die Kinder sammeln die berührten Hütchen ein. Es gewinnt die Gruppe mit den meisten Hütchen.
- Verschiedene Nummern können gerufen werden, um einen längeren Weg zum Hütchen zu haben.
- Die Kinder müssen das Hütchen aus der Ferne mit einem Softball abschießen und es einsammeln.

Material

- 8–24 große Hütchen
- Ein Softball pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

–



Set-up Ab 6 Kindern, 1 weicher bis mittelharter Ball

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Es werden zwei gleich große Teams gebildet. Das Team in Ballbesitz versucht in einem vorher abgesteckten Spielfeld möglichst viele gegnerische Spieler mit dem Ball abzuwerfen. Die Spieler dürfen dabei nicht mit dem Ball prellen. Der ballführende Spieler darf nur drei Schritte gehen. Nach vier Minuten bekommt das andere Team den Ball. Das Team, das den Gegner öfter abgeworfen hat, gewinnt.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Der Spieler darf mit Ball prellen, aber maximal fünf Sekunden den Ball führen
- Die Spieler dürfen nur einen Schritt gehen (Prellverbot)
- Kinder, die den Ball fangen, gelten als nicht abgeworfen

Material

- Ein weicher bis mittelharter Ball (Handball- bis Fußballgröße)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.

STREET RACKET-MATCH



Set-up Ab 2 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)
Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Die Kinder bilden Paare. Drei Quadrate werden markiert. Kind A spielt den Ball jeweils ins Quadrat von Kind B und umgekehrt. Das mittlere Quadrat wird überspielt und der Ball darf diese Fläche nicht berühren. Im Grundspiel muss der Ball jeweils einmal auf den Boden springen (kein Direktspiel) und immer von unten nach oben gespielt werden (kein „Smash“).

Methodische Hinweise

Drei gleich große Quadrate (jeweils 2x2 Meter) werden hintereinander aufgezeichnet (z.B. mit Kreide). Das mittlere Quadrat wird als optische Hilfe mit einem Kreuz markiert und auf diese Weise „gesperrt“.

Variationen

- Mit der anderen Hand spielen (Beidseitigkeit fördern)
- Einen Ballwechsel mit rechts, den nächsten Ballwechsel mit links spielen
- Mit zwei Schlägern frei spielen oder nur Vorhand- oder Rückhandschläge ausführen

Material

- Zwei Street Racket-Schläger pro Paar
- Ein Ball pro Paar
- Kreide für Spielfeldmarkierung

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–

STREET RACKET + KOPFRECHNEN

Set-up Ab 2 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)

Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Die Kinder spielen zu zweit oder in einer Gruppe (max. 5) einen Ball an die Wand. An der Wand sind Kästchen mit Zahlen markiert (z.B. 1-9). Das Kind, das den Ball schlägt, muss die getroffene Zahl zu seinen bisherigen Treffern addieren, während das nächste Kind den Ball wieder an die Wand spielt.

Methodische Hinweise

Der Lehrer kann ein Limit setzen (z.B. 50 Punkte), bei dem das Spiel endet bzw. eine neue Runde begonnen wird.

Variationen

- Das Feld am Boden kann halbiert werden, wobei eine Hälfte mit einem „+“ markiert wird und die andere Hälfte mit einem „-“. Je nachdem wo der Ball landet, muss die Zahl addiert oder subtrahiert werden.
- Das Spiel kann als Wettkampf zwischen den Kindern ausgespielt werden. Wer kein Feld trifft oder sich verrechnet, dem werden Strafpunkte abgezogen.
- Mit der getroffenen Punktzahl muss multipliziert werden (z.B. x2)

Material

- Zwei Street Racket-Schläger pro Paar/Gruppe
- Ein Ball pro Paar/Gruppe
- Kreide für Spielfeldmarkierung

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



PIZZA-POMMES-SPIEL

Set-up Ab 6 Kindern, 1 Fußball

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Gespielt wird auf zwei Tore, mindestens 3 gegen 3 und höchstens 7 gegen 7:

- Die Spielregeln sind völlig „normal“
- Passen die Kinder mit dem rechten Fuß, müssen sie bei Ballberührung laut „Pizza“ rufen.
- Passen die Kinder mit dem linken Fuß, müssen sie bei Ballberührung laut „Pommes“ rufen.
- Vergisst ein Kind zu rufen, ruft es zu spät oder verwechselt die Wörter, erhält die andere Mannschaft am „Tatort“ einen indirekten Freistoß.

Methodische Hinweise

Das Spiel zunächst ohne Sanktionen laufen lassen, um sich an das Spiel zu gewöhnen. Die Spieler sollten dazu angehalten werden, wirklich laut zu rufen.

Variationen

- Beim Torschuss muss ebenfalls gerufen werden, beim rechten Fuß „Ronaldo“ und beim linken Fuß „Messi“
- Nach einem Pass mit rechts muss immer ein Pass mit links folgen, sonst wird indirekter Freistoß gegeben

Material

- Zwei Tore pro zwei Mannschaften
- Ein Fußball pro zwei Mannschaften

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



SCHERE-STEIN-PAPIER-HÜPFEN

Set-up Ab 4 Kindern, Gymnastikreifen

Motorikbereich(e)

Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Zwei Teams, die sich mit 10–20 Metern Abstand gegenüberstehen, zwischen den Teams ein Parcours aus Gymnastikreifen. Auf „Start“ springen die ersten beiden Kinder aufeinander zu. Sobald sie sich treffen, spielen beide eine Runde Schere–Stein–Papier. Der Verlierer muss die Reifenreihe verlassen und sich bei seinem Team hinten anstellen. Der Gewinner darf weiterspringen. Zeitgleich darf das nächste Kind aus dem Team des Verlierers los- und dem Sieger entgegenspringen. Beim Aufeinandertreffen wird die nächste Runde Schere–Stein–Papier gespielt. Erreicht ein Spieler das gegenüberliegende Ende des Parcours, hat er einen Punkt für sein Team gewonnen.

Methodische Hinweise

Lange Wartezeiten vermeiden und Bewegungszeit optimieren, d.h. kleine Gruppen bilden.

Variationen

- Schere–Stein–Papier kann auch als Laufspiel ohne Hüpfen durchgeführt werden.

Material

- Gymnastikreifen

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up Ab 4 Kindern, Blätter, 2 Reifen pro Team

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Die Teams bestehen aus 3–5 Kindern. Pro Team werden im Abstand von ca. 20 Metern je ein grüner und ein roter Reifen positioniert. Neben den Reifen werden für jedes Team zehn Aufgabenblätter mit Rechenaufgaben verdeckt platziert. Das erste Kind jedes Teams läuft zu den Aufgabenblättern und dreht eines davon um. Nun muss es nachrechnen, ob die Aufgabe auf dem Blatt richtig oder falsch gelöst ist und das Blatt danach in den entsprechenden Reifen legen (grün = richtig, rot = falsch). Anschließend läuft es wieder zurück und klatscht das nächste Kind ab, das nun loslaufen darf. Sobald ein Team alle Blätter in den Reifen ablegen konnte, ist die Staffel beendet. Das Team mit den meisten richtig sortierten Aufgaben gewinnt.

Methodische Hinweise

Lange Wartezeiten vermeiden und Bewegungszeit optimieren, d.h. kleine Gruppen bilden.

Variationen

- Die Reifen werden neben den Teams positioniert und die Aufgabenblätter liegen in ca. 20 Meter Entfernung. Die Kinder müssen die Aufgaben zum Team bringen, sodass die Kinder gemeinsam entscheiden
- Statt Rechenaufgaben kann Allgemeinwissen abgefragt werden

Material

- Mindestens zehn Blätter pro Team
- Zwei Reifen (grün/rot) pro Team zum Sortieren

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up Ab 2 Kindern, Reaction Balls

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Die Kinder spielen zu zweit auf einem markierten Feld. Mit einer Trennlinie werden zwei Spielhälften definiert. Kind A wirft den Reaction Ball in das Feld von Kind B. Der Ball darf nur einmal aufprallen und muss dann gefangen werden. Der Ball wird so lange hin und her geworfen, bis ein Fehler passiert (außerhalb des Feldes oder zweimal aufgeprallt).

Methodische Hinweise

Der Ball wird nicht geworfen, sondern mit der Hand direkt zurückgeprallt

Variationen

- Es sind nur Unterhand-Würfe erlaubt, keine Würfe von oben

Material

- Ein Reaction Ball pro Paar
- Kreide für Spielfeldmarkierung

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up 1 Kind oder mehrere, Matten- oder Grasfläche, Hindernisse

Motorikbereich(e)
Winden | Rollen

Anweisungen

Im Bewegungsraum werden Hindernisse für die Kinderaffen aufgebaut. Bei den einen Hindernissen kommt es auf die Höhe an, bei den anderen auf die Breite. Die Kinder bewegen sich wie Affen durch den Parcours, überspringen die Hindernisse und landen mit einer Affenrolle.

Methodische Hinweise

Die seitliche Affenrolle soll beidseitig beherrscht werden. Zu Beginn können als Hindernisse Seile oder Bänder zum Überspringen ausgelegt oder gespannt werden.

Variationen

- Aufbau von mehreren gleichartigen Parcours. Die Kinder können als Teams gegeneinander antreten. Das Siegerteam darf brüllen und sich auf die Brust schlagen.
- Bei fortgeschrittenen Gruppen können die Hindernisse höher sein und es können Stationen vorgegeben werden, wo die Affen durchkriechen müssen (z.B. ein Stuhl/Tisch usw.)

Material

- Mattenfläche, Gras- oder Sandfläche, Hindernisse wie Seile, Bänder, Kissen usw.

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse/Steine im Bewegungsraum stehen/liegen.



Set-up Ab 4 Kindern, Tisch

Motorikbereich(e)

Ziehen | Schieben | Hangeln

Anweisungen

Die Kinder bilden Vierergruppen. Jede Gruppe hat ihren eigenen Tisch und tanzt und hüpfert um den Tisch. Auf ein Signal gehen alle schnell unter den Tisch. Welche Gruppe ist am schnellsten?

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Der Tisch wird in die Höhe gehoben und leise abgestellt. Welche Gruppe ist am leisesten?
- Die Tische sind jetzt Elefanten und gehen auf Reise. Welcher Elefant kann sich am geschicktesten um sich selbst drehen?
- Ein Ball wird auf den Tisch gelegt. Welche Gruppe kann den Ball am besten/längsten transportieren?

Material

- Ein Tisch pro vier Kinder

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



Set-up Ab 8 Kindern,
2 Weichbodenmatten

Motorikbereich(e)
Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Zwei große Weichbodenmatten bilden jeweils das eigene Königreich. Die Königreiche liegen einander gegenüber (10–15 Meter Distanz). Nun muss jede Gruppe drei Kinder aus dem anderen Königreich auf die eigene Matte bringen. Wer zuerst drei Gegner gefangen hat, gewinnt.

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Statt Gegner können auch Schätze erobert werden, die in der Mitte des Königreichs bewacht werden

Material

- Zwei Weichbodenmatten
- Eventuell „Schätze“ (Kissen, Bänder usw.)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

–



Set-up Im Saal befinden sich 6 Matten (2 Reihen – 2 m Abstand zwischen den Matten). Die Kinder werden auf Matten verteilt. 1 gegen 1.

Motorikbereich(e)

Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Ein Kind versucht das andere Kind von der Matte zu ziehen. Wenn der Fuß den Boden außerhalb der Matte berührt, wurde die Matte erobert. Das andere Kind darf nun auf die Matte. Wenn der Übungsleiter die Übung beendet, haben die Kinder gewonnen, die auf der Matte stehen.

Methodische Hinweise

Die Kinder sollen fair miteinander umgehen. Es darf nur an den Armen und Händen gezogen werden.

Variationen

- Die Matten haben einen Stellenwert (wer eine Matte erobert, darf eine nach oben rücken, wer verliert, rückt weiter nach unten)
- Die Matten werden in 2 Reihen von jeweils 3 Matten zusammengestellt. Es stehen 2 Kinder pro Reihe auf den Matten. Die anderen Kinder laufen einzeln von einer Seite zur anderen. Wer ein Kind auf der Matte berührt, hat diese Matte erobert.
- Sechs Kinder stehen in der Mitte der Matte. Die anderen Kinder laufen von einer Seite zur anderen mit einem Ball in der Hand. Wenn sie damit ein Kind abschießen, erobern sie die Matte.

Material

- 6 Matten
- Softbälle

Ort

- Turnhalle

Sicherheit

Beim Werfen mit dem Ball darf nur auf die Unterschenkel gezielt werden. Bei anderen Körperteilen zählt der Punkt nicht.



Set-up 2–4 Gruppen, 4 Ringe (1 Meter Abstand) in einer Reihe pro Gruppe

Motorikbereich(e)
Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Das erste Kind läuft zum ersten Ring, um ein Hütchen abzustellen. Danach läuft es zurück und klatscht die Hand des nächsten Kindes ab. Dieses kann wählen, ob es das eigene Hütchen zum zweiten Ring bringt oder es in den nächsten leeren Ring der gegnerischen Gruppe abstellt und die Gruppe dadurch blockiert. Wenn eine Gruppe blockiert ist, muss das erste Kind in der Reihe zunächst das gegnerische Hütchen entfernen und zurückbringen. Ziel ist es, als erste Gruppe alle Ringe mit Hütchen zu besetzen.

Methodische Hinweise

Die Kinder sollen schrittweise vorgehen. Zuerst sollen sie die eigenen Ringe besetzen. Danach versuchen sie gegnerische Gruppe zu blockieren, um sich selbst Vorteile zu erschaffen.

Variationen

- Die Kinder können ein gegnerisches Hütchen abschießen. Das getroffene Hütchen muss neu aufgestellt werden.
- Diesmal läuft das Kind mit einem Ball in der Hand. Wenn es den Kreis erreicht, wirft es den Ball zum ersten Kind in der Reihe zurück. Dieses rennt dann zum nächsten Kreis weiter. Die erste Gruppe, die alle Kreise besetzt, hat gewonnen.
- Anstatt Hütchen abzustellen, besetzen die Kinder die Ringe selbst. Wenn ein Kind einen Ring erreicht, darf das nächste Kind losrennen.

Material

- Ein Hütchen pro Kind (eine Farbe pro Gruppe) und ein zusätzliches Hütchen pro Gruppe
- 16 Ringe
- Ein Softball pro Gruppe

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

–



HANDBALL-KOPFBALL

Set-up Ab 6 Kindern, 1 weicher bis mittelharter Ball

Motorikbereich(e)

Werfen | Schlagen | Fangen

Anweisungen

Mit Hütchen wird ein Feld abgesteckt, das je nach Mannschaftsgröße variiert. Auf beiden Seiten des Feldes steht jeweils ein Tor, bzw. eine definierte Breite, die als Tor dient, sodass der Aufbau einem Handballfeld gleicht. Die beiden Mannschaften verteilen sich auf dem Feld, werfen sich den Ball untereinander zu und versuchen ein Tor zu erzielen. Ein Tor kann aber nur durch einen Kopfball erzielt werden. Das bedeutet, dass ein Spieler den Ball so werfen muss, dass ein Mitspieler ihn per Kopf im Tor unterbringen kann.

Methodische Hinweise

In Hallen kann auch die ganze Hallenseite als Tor definiert sein. Die Vorlage zum Kopfball muss von einem Mitspieler kommen, Eigenvorlagen sind nicht erlaubt.

Variationen

- Tore/Breite zu Beginn sehr groß definieren
- Die Kinder dürfen mit dem Ball nur drei Schritte laufen
- Nur Rückpässe/Pässe nach vorne sind erlaubt

Material

- Ein weicher bis mittelharter Ball (Handball- bis Fußballgröße)

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen, gegen die die Kinder laufen könnten. Auch Stolperfallen sollten vermieden werden.



STREET RACKET + KONJUGIEREN

Set-up Ab 2 Kindern, Street Racket-Schläger und -Bälle

Motorikbereich(e)
Hand-Augen-Koordination

Anweisungen

Die Kinder spielen zu zweit auf einem Einzelfeld. Auf dem Spielfeld sind Kästchen mit Verben markiert. Die Kinder spielen den Ball hin und her, dabei konjugieren sie jeweils das Verb, das der Ball getroffen hat.

Methodische Hinweise

Begonnen wird das Spiel jeweils mit der ersten Person Singular. Geht der Ball ins Aus, kommt die nächste Person an die Reihe.

Variationen

- Statt Verben in die Felder einzutragen, wird ein Verb vorgegeben und von der ersten Person Singular bis zur dritten Person Plural konjugiert
- Die Übung eignet sich hervorragend als Rundlaufform. Nach dem Zurückspielen und Konjugieren des Verbs darf das Kind auf die andere Seite laufen und sich dort in die Reihe stellen.
- Artikelspiel: Der Lehrer gibt einen Artikel vor und jeder Spieler nennt beim Schlag laut ein Wort mit dem dazugehörigen Artikel. Bei einem Fehler wechselt der Artikel.

Material

- Ein Street Racket-Schläger pro Kind
- Ein Ball pro Paar
- Kreide für Spielfeldmarkierung

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

-



Set-up Ab 8 Kindern, 1 Fußball

Motorikbereich(e)
Ball-Fuß-Koordination

Anweisungen

Die Kinder spielen 4 gegen 4 auf vier Tore und das Spiel wird lediglich mit drei Ansagen des Übungsleiters geführt:

Uno: Das ballführende Kind muss den Ball sofort „aufgeben“. Das andere Team schnappt sich schnellstmöglich den Ball und spielt weiter.

Dos: Die Spielrichtung wird sofort getauscht. Team A spielt jetzt nicht mehr von rechts nach links, sondern von links nach rechts. Für Team B gilt Entsprechendes.

Tres: Der Ball wird aufgegeben (Uno) und gleichzeitig die Spielrichtung getauscht (Dos).

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Kann auch auf zwei Tore gespielt werden
- 3 gegen 3 oder 5 gegen 5

Material

- Ein Fußball und vier Tore pro zwei Teams

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum liegen.



REIFEN-WÜRFELSTAFFEL

Set-up Ab 6 Kindern, 4 Gymnastikreifen pro Team, 1 Würfel pro Team

Motorikbereich(e)
Steigen | Klettern | Springen

Anweisungen

Ein Team besteht aus maximal fünf Spielern. Pro Team werden vier Reifen auf einer Strecke von etwa zehn Metern hintereinander ausgelegt. Am Ende wird eine Markierung als Wendepunkt aufgestellt. Die Teams stellen sich hinter der Startlinie auf und erhalten jeweils einen Würfel. Zum Start müssen die ersten Spieler jedes Teams würfeln. Die gewürfelte Augenzahl gibt vor, wie oft der Spieler in jedem einzelnen Reifen einbeinig springen muss. Nachdem der Spieler den Parcours mit der richtigen Anzahl durchsprungen hat, läuft er um den Wendepunkt und rennt zurück zur Startlinie. Nach dem Erreichen der Startlinie darf der nächste Spieler des Teams würfeln und loshüpfen. Die gewürfelten Augenzahlen des Teams werden addiert und das Team, das als erstes 30 Punkte erreicht, gewinnt.

Methodische Hinweise

–

Variationen

- Beidbeinige Sprünge
- Einbeinige Sprünge und pro Reifen ein anderes Bein

Material

- Vier Gymnastikreifen pro Team
- Ein Würfel pro Team

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up Ab 2 Kindern, Stoppuhr

Motorikbereich(e)
Laufen

Anweisungen

Die Kinder sollen eine vorgegebene Zeit lang laufen, z.B. fünf Minuten. Wenn ein Kind glaubt, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, setzt es sich hin. Eine Minute nach Laufzeitüberschreitung wird das Spiel beendet.

Methodische Hinweise

-

Variationen

- Die Kinder, die sich in einem vorher angegebenen Zeitraum zu früh bzw. zu spät hingekniet haben (z.B. 30 Sekunden), müssen eine Zusatzaufgabe erfüllen wie z.B. zehn Strecksprünge, zehn Liegestütze
- Zwischenübungen mit vorher definiertem Intervall (z.B. zur Halbzeit machen wir zehn Strecksprünge) erleichtern die zeitliche Orientierung
- Zwischenübungen ohne definierte Intervalle erschweren die zeitliche Orientierung.

Material

- Stoppuhr

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle
- Gruppenraum

Sicherheit

Es sollten keine Hindernisse im Bewegungsraum stehen.



Set-up Ab 2 Kindern

Motorikbereich(e)
Rangeln | Ringen | Raufen

Anweisungen

Zwei große Weichbodenmatten werden im Abstand von 20 Metern auf den Boden gelegt. Es werden zwei Teams gebildet mit jeweils 6–8 Kindern. Jedes Team bekommt einen Medizinball. Ziel ist nun, den Medizinball auf die Weichbodenmatte des gegnerischen Teams zu legen (werfen verboten). Pro Erfolg gibt es einen Punkt. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

Methodische Hinweise

Beim Kampfsport ist vor allem der respektvolle Umgang miteinander wichtig. Daher lernen die Kinder, sich vor und nach den Übungen vor dem Partner zu verbeugen. Wenn der Partner „Stopp“ ruft, muss sofort mit der Übung aufgehört werden.

Variationen

- Es sind weniger oder mehr Bälle im Spiel
- Einer der Bälle gibt doppelte Punktzahl
- Man darf maximal drei Schritte mit dem Ball gehen

Material

- Zwei Weichbodenmatten
- Mindestens ein Medizinball pro Team

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

–



Set-up Ein großer Bewegungsraum
(20x20 Meter)

Motorikbereich(e)
Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Es gibt zwei Gruppen mit jeweils einem König pro Gruppe und 4–5 Bauern. Es gewinnt die Gruppe, die den gegnerischen König fesselt.

Methodische Hinweise

Der König ist gefesselt, wenn die gegnerischen Bauern ihn so umzingeln, dass er sich nicht mehr befreien kann. Der eigene König wird verteidigt durch Bauern, die ihn beschützen. Die Bauern der jeweiligen Gruppe können Ketten bilden, indem sie sich an den Händen halten. Eine Kette wird getrennt, wenn ein Bauer zwei Bauern mit einem leichten Handschlag zwischen beide Hände berührt. Ziel ist es, gleichzeitig den eigenen König zu beschützen und den gegnerischen zu fesseln. Nur die Bauern können den König fesseln.

Variationen

- Gleiches Spiel wie vorher. Wenn der König einen einzelnen Bauern mit der Hand berührt, ist dieser geschlagen und muss das Feld verlassen. Je mehr Bauern geschlagen sind, desto einfacher wird es, den König zu fesseln.
- Hühnerhaufen: Die zwei Könige stehen sich auf einer Seite des Bewegungsraums gegenüber. Auf der anderen Seite stehen die beiden Bauernketten sich gegenüber. Beim Startsignal müssen die Bauern losrennen, um ihren König zu beschützen und den gegnerischen zu fesseln.
- Verschiedene Startaufstellungen können getestet werden.

Material

- Farbige Bändchen, um die Gruppen zu unterscheiden
- Vier große Hütchen

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

–



SPIELESCHACH MIT RIESENFIGUREN

Set-up Schachfiguren, begehbare Schachbrett

Motorikbereich(e)
Kognitive Spiele | Strategie

Anweisungen

Zu Beginn bauen die Kinder das Schachbrett zusammen auf. Danach werden sie in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe befindet sich auf einer Seite des Brettes. Die Kinder bringen laufend eins nach dem anderen eine Figur zur richtigen Startposition auf dem Brett. Es gewinnt die Gruppe, die als erste alle Figuren korrekt aufstellt.

Methodische Hinweise

Zuerst wird erklärt, wie das Feld aufgebaut wird. Danach wird kurz gesagt wie die Figuren heißen und wo ihre Startposition ist. Wenn die Kinder die Startposition beherrschen, wird die Bewegungsform der Figur erklärt. (Regeln vorher nachschlagen und mehrere Sitzungen einplanen, um schrittweise alle Konzepte zu erklären).

Variationen

- Es steht jeweils eine Figur pro Farbe auf dem Brett. Die Kinder laufen einzeln zum Brett und bewegen sie korrekt.
- Die Kinder lernen, wie man eine Figur schlägt.
- Nachdem alle Figuren bekannt sind, werden neue Regeln erklärt. Was ist Schach? Was ist Schachmatt? Was ist Rochade?
- Die Kinder spielen eine ganze Partie. Das erste Kind in der Reihe läuft zum Brett und spielt einen Zug. Dann das nächste Kind usw.

Material

- Ein begehbare Schachbrett mit 64 Feldern
- Große Schachfiguren

Ort

- Außenbereich
- Turnhalle

Sicherheit

Das Schachbrett muss so aufgebaut werden, dass es nicht rutscht.

Die beliebten Gummitwist-Sprünge von 1-10

1. Spring über beide Bänder.
2. Spring in die Mitte und anschließend wieder aus der Mitte heraus.
3. Spring in die Mitte und mach dann einen ganzen Grätschsprung über beide Bänder. Anschließend spring zur anderen Seite wieder heraus.
4. Spring so, dass du eine halbe Grätsche über das Band machst, das weiter weg ist. Anschließend spring zu der Seite (an der das Band ist) wieder heraus.
5. Spring wie bei Sprung 4, sodass du eine halbe Grätsche über das Band machst, das weiter weg ist. Dann spring zum anderen Band mit einer halben Grätsche, sodass du nun dieses zwischen deinen Beinen hast. Am Ende spring zu der Seite (an der das Band ist) heraus.
6. Wiederhole den Sprung 5 und spring dabei aber noch einmal zum ersten Band und dann an dieser Seite auch wieder heraus.
7. Spring so, dass du auf beiden Bändern stehst.
8. Spring in die Mitte und nimm dabei mit einem Bein das Band von außen. Spring dann mit dem Band nach außen (über die Seite, von der das Band nicht mitgezogen wurde).
9. Wiederhole den Sprung 8 mit der anderen Bandseite.
10. Spring eine Kombination aus den Sprüngen 1 bis 9, ohne zwischendurch nach außen zu springen.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente	KUHN-DI CENTA Nicole
1er Vice-Président	RATH Marcel
2e Vice-Président f.f. Membre coopté	KIMMEL Steve
Secrétaire Général	Bausch Lis
Trésorier Général	WEIS Romain
Administrateurs	DOS REIS Clara GIERENZ Steve GREGORIUS Honoré LEHNEN Maximilien LEUCHTER Joëlle MARX Steve RATHS Martine RESSLINGER Carole SCHEIDWEILER Claude STOOS Carole
Secrétaire – Assistant de Coordination	HEILER Ralf
Responsable Presse	KUHN Charlot
Consultants	POELS Björn ZAMBON Norma
Premiers Secours	PICARD Corinne KIRTZ Jerry ZACHARIAS-HANSEN Christiane

COMMISSION TECHNIQUE ET SPORTIVE

Responsable de la CTS	MARX Steve
Athlétisme	FRANTZ Yannick KLEIN Roger LORANG Danielle
Butzen	PINTO Célia VALLE Tania
Gymnastique	MALYAROVA Olena
Innovation	PIRES Marco
Jeux de balle	BALESTRA Manuela SKRIJELJ Esmeralda
Natation	BINTENER Carlo
"Ringen & Raufen"	SCHMIT Norbert
„Rückschlagspiele"	KIRSCH Jeff

AUTEURS

Élaboration	HEILER Ralf WESQUET Philippe
Mise en page	SPORTS EVOLUTIONS HEILER Ralf KESSLER Thomas
Correction	KLÖPPER Rolf



LASEP



<https://www.lasep.lu/booklet>



1^{re} édition 2023
© Booklet édité par la LASEP
3 Route d'Arlon
L-8009 Strassen
www.lasep.lu