

PRAXISTEIL

1

ÜBUNGEN/SPIELE
ZUR EINFACHEN
DURCHFÜHRUNG

ADAC-FANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10 – 30

Alter 6+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- 3 – 4 Pylonen
- 1 Seil und 1 Putzlappen (je „Abschleppdienst“)
- Markierung für Fänger (z.B. Parteiband)

Spielablauf

Es gibt zwei Fänger und drei ADAC Abschleppdienste (Person mit Seil und Putzlappen). Die Fänger (Unfallverursacher) versuchen die Teilnehmer/innen (Autos) zu fangen. Ist ein/e Teilnehmer/in gefangen, setzt er sich dort auf den Boden und wartet, bis der ADAC vorbei kommt. Dieser kann den Gefangenen befreien, indem er sich auf den Putzlappen setzt und vom ADAC Fahrer zur Autowerkstatt (Hütchen) gezogen wird. Dort muss er noch eine Zusatzübung absolvieren z.B. 5 Liegestütze, dann ist er repariert und kann weiterfahren.

Spielziele

- Hilfsbereitschaft

Variation

- Verschiedene Materialien für Abschleppauto verwenden, z.B. Teppichfliese, Putzlappen, Rollbretter
- Die Anzahl der Fänger und Befreier sowie die Art des Abtransportes kann variiert werden. Das Spiel ist somit flexibel einsetzbar.



ALARMANLAGE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 8+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Material

- Für jeden Teilnehmer/innen eine Augenbinde

Anmerkungen

Wichtig! Hände nach vorne halten, um Zusammenstöße zu vermeiden!

Spielablauf

Es werden Paare gebildet. Diese legen einen gemeinsamen „Ton ihrer Alarmanlage“ fest. Jedem Spieler werden die Augen verbunden. Der Übungsleiter positioniert die „blinden“ Alarmanlagen in der ganzen Halle. Hierbei muss es ganz ruhig sein. Auf Kommando fangen alle Alarmanlagen an scharf zu werden d.h. jeder gibt ganz laut seinen vereinbarten Alarm-Ton wieder, um damit seinen Partner zu finden.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kommunikation

Variation

- Geräusche aus verschiedenen Lebensbereichen nachmachen (Tiere, Klingeltöne, Sirenen, ...).
- Gruppengröße verändern



ALLE, DIE WIE ICH ...

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Dauer 15 – 20 Minuten

Alter 10+

Personen 5 – 15

Material

- Stühle oder Kissen (1 pro Person)

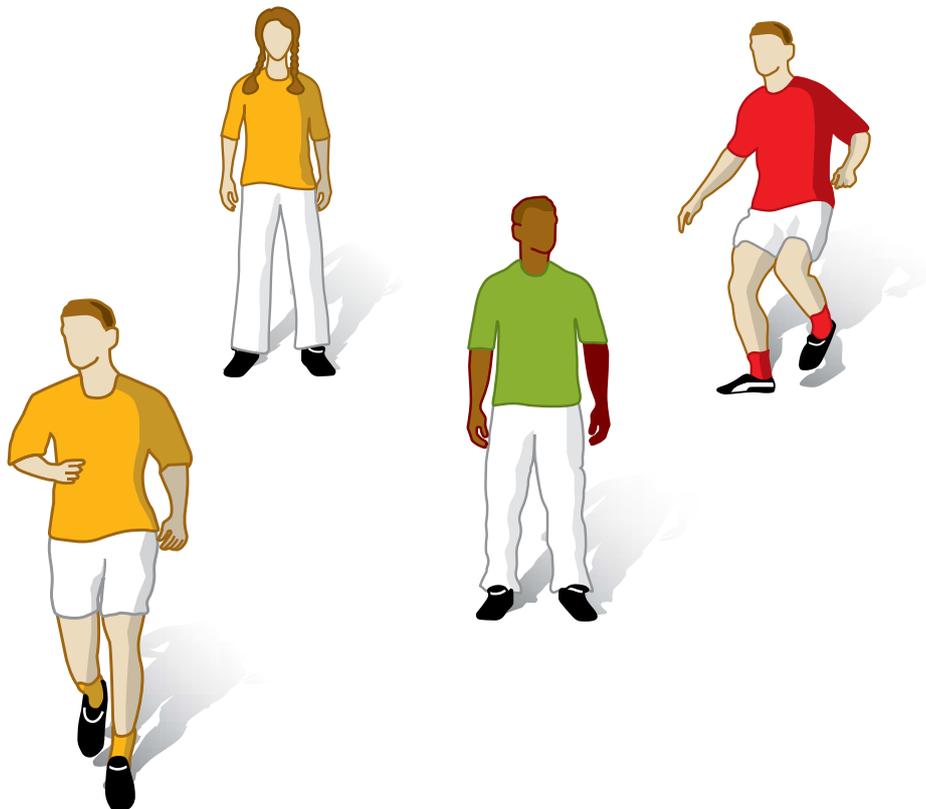
Spielziele

- Kennenlernen
- In Kontakt kommen
- Sich in der Gruppe zeigen

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis (auf Stühlen oder auf dem Boden auf Kissen), eine Person steht in der Mitte. Sie überlegt sich ein Merkmal, das sie selbst kennzeichnet (z. B. ein bestimmtes Hobby, ein Charakterzug, eine Äußerlichkeit etc.) und sagt dann: „Alle, die wie ich (z. B. ... gerne tanzen, ... ein Morgenmuffel sind, ... ein Piercing tragen)“.

Daraufhin wechseln diejenigen Teilnehmer/innen, auf die das genannte Merkmal auch zutrifft, die Plätze. Die Person, die das Merkmal benannt hat, versucht nun ebenfalls, einen frei werdenden Platz zu besetzen. Wer übrig bleibt macht weiter mit „Alle, die wie ich ...“.



BALANCEHOCKE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 2+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen. Die Partner positionieren sich in mittlerer Hockstellung im Abstand von gut einer Armlänge und versuchen, sich gegenseitig durch Finten und stoßen gegen die Handflächen aus der Balance zu bringen. Dabei dürfen nur die Handflächen berührt werden. Diese sind bei angewinkelten Armen dem Gegenspieler zugewandt.

Variation

- Einbeinige Hockstellung



BÄLLE PAARWEISE PRELLEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+

Alter 10+

Dauer 3 – 5 Minuten

Material

- Zwei Bälle pro Paar

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen und stellen sich im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber auf. Jeder hat einen Ball und prellt diesen auf der Stelle. Das Paar hat die Aufgabe einen gemeinsamen Prellrhythmus zu finden. Auf Kommando tauschen sie die Plätze und prellen den Ball des Partners im gemeinsamen Rhythmus weiter.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kooperation

Variation

- Tauschen der Plätze nach mehrmaligen Prellen, nach 3 x Prellen, nach 1 x Prellen auf der Stelle.
- Entfernung zwischen den Bällen wird variiert.



BALLFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8 – 25

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Markierung der Fänger (z. B. Parteiband)
- 2 – 6 Bälle für die Gruppe

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Die Fänger versuchen die Teilnehmer/innen zu fangen. Ist ein Teilnehmer/innen gefangen, wird dieser zum neuen Fänger. Die Teilnehmer, die einen „Befreierball“ in der Hand haben, dürfen nicht gefangen werden. Der „Befreierball“ darf jedoch nur eine begrenzte Zeit (z. B. 10 Sekunden) festgehalten und muss spätestens nach dieser Zeit ab gespielt werden. Die „Befreierbälle“ sollten den gejagten Teilnehmern zugepasst oder übergeben werden, so dass diese nicht gefangen werden dürfen. Ein gutes Zusammenspiel und der Blick für den hilfsbedürftigen Spieler sind gefragt.

Variation

- Bälle dürfen übergeben oder nur gepasst werden (Passvariationen).
- Ballbesitz des „Befreierballs“ nur 10, 5, 3 Sekunden erlaubt.



BERG ERKLIMMEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 4 – 15

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Eine Weichbodenmatte auf zwei parallel stehenden Barren oder auf drei großen und hohen Kästen
- ca. acht kleine Matten als Absicherung um den „Berg“ herum
- Stoppuhr
- ca. 4 – 6 Seile zum Fixieren der Weichbodenmatte

Anmerkungen

Gerätelandschaften haben einen hohen Anforderungscharakter für die Kinder. Die Gruppen müssen gemeinsame Strategien entwickeln und auch die schwächeren Kinder müssen miteinbezogen werden, um erfolgreich zu sein.

Variation

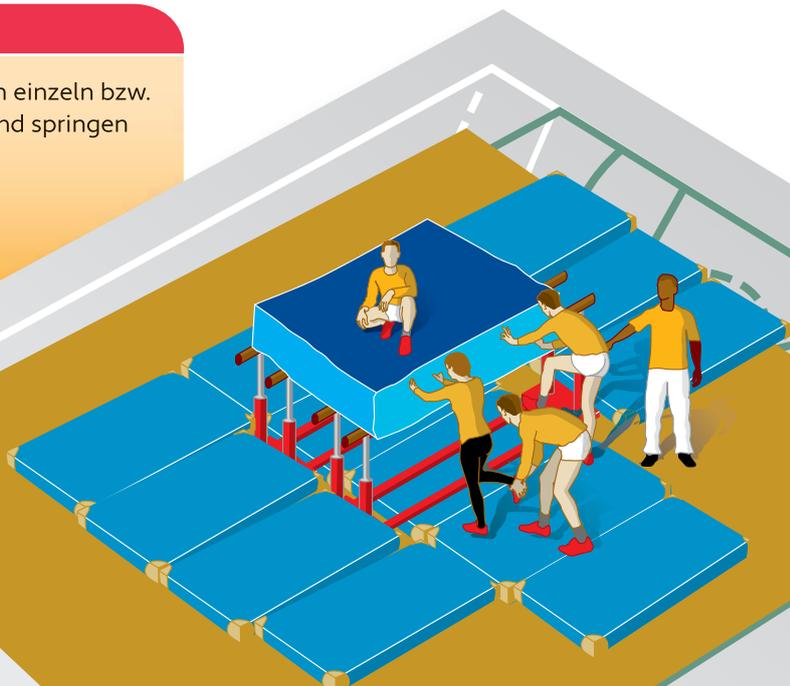
- Die Teilnehmer/innen klettern einzeln bzw. in der Gruppe auf den Berg und springen wieder hinunter.
- Höhe des Barrens variierbar.
- Überquerung des Bergs von verschiedenen Seiten.

Spielablauf

Eine Gruppe muss zusammen den Berg besteigen. Die Teilnehmer/innen dürfen sich dabei gegenseitig helfen. Wie schnell schafft es das gesamte Team, gemeinsam den Berg zu erklimmen?

Spielziele

- Kommunikation,
- Kooperation,
- Hilfsbereitschaft



BLINDER PLAN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10 – 30

Alter 10+

Dauer 10 – 15 Minuten

Material

- Augenbinden entsprechend der Teilnehmer

Anmerkungen

- Der Spielleiter kann Hilfestellungen geben, z. B. ein Spieler darf durch Abgehen die Positionen der anderen erkunden. Wenn nur Einzelne sich an der Lösung beteiligen, kann der Spielleiter ihnen durch Zuflüstern, das Sprechen untersagen. Dies zwingt die schweigende Mehrheit aktiv zu werden.

Spielablauf

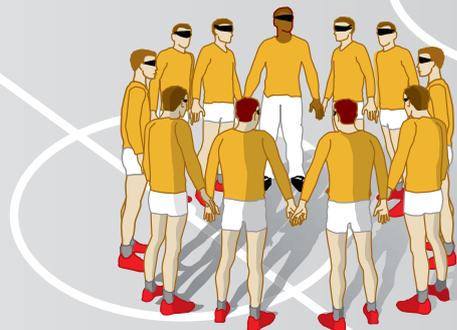
Die Gruppe steht mit verbundenen Augen im Kreis und fasst sich an den Händen. Zusammen sollen sie versuchen z. B. ein Rechteck, ein Dreieck, einen Kreis, ... zu formen.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kommunikation
- Kooperation

Variation

- Der Schwierigkeitsgrad kann durch das Verbot zu sprechen erhöht werden. Die geometrischen Formen können auch mit einem Seil dargestellt werden. Die Teilnehmer/innen halten sich am Seil fest, wobei dieses immer gespannt sein muss. Verschiedene Formen können vorgeben werden.
- Die Länge des Seils variieren. Ein kürzeres Seil erleichtert die Aufgabe.



BLINDER STORCH

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Anmerkungen

Gute Möglichkeit zur Beruhigung und Konzentrationsfindung nach einer aufgeregten Phase. Der Spielleiter sollte den Storch vor dem Verlassen des Spielfeldes bewahren.

Spielablauf

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielziele

Ein blinder Storch (Fänger) versucht die anderen Mitspieler zu berühren. Diese sitzen in der Hocke in einem abgegrenzten Spielfeld. Sie haben eine bestimmte Anzahl an Hüpfen frei (z. B. 5 Hüpfen). Sind diese aufgebraucht, müssen sie in der Hocke sitzen bleiben. Hat der Storch einen Frosch gefangen, muss er durch Abtasten erraten, wen er gefangen hat. Der gefangene Frosch wird zum neuen Storch.

Variation

- Mehrere „blinde Störche“ können gleichzeitig die „Frösche“ fangen.





8+

DRACHENSCHWANZFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 Minuten

Spielablauf

Alle Teilnehmer/innen bilden eine Reihe und halten sich an der Hüfte des Vordermanns fest. Der Erste (d. h. der Kopf des Drachens) versucht den Letzten (Schwanz des Drachens) zu fangen.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Kooperation

Variation

• Geier und Henne

Ein sich frei bewegendes Spieler versucht das letzte Küken aus der Kükenreihe zu fangen. Die Henne und die Kükenreihe versuchen ihn abzuwehren.



ENGLISCHE BULLDOGGE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten pro Runde

Spielziele

- Körperkontakt
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Der als Bulldogge (=Fänger) bestimmte Spieler versucht einen Spieler aus der Gruppe zu fangen, während die Gruppe gemeinsam von einer Seite des Spielfeldes zur anderen rennt. Hat die Bulldogge einen Spieler berührt, muss die Bulldogge den Gefangenen hochheben (keine Bodenberührung) und „Bulldogge 1 2 3“ rufen. Erst dann ist der Mitspieler gefangen und hilft der Bulldogge bei der nächsten Runde. Die Mitspieler dürfen ihren Kameraden befreien, indem sie ihn berühren. Diese Aktion ist nur möglich, wenn die Mitspieler im Sinne der Laufrichtung die Bulldogge noch nicht passiert haben, sie dürfen sich also nicht nach hinten bewegen. Die Bulldogge und ihre Mitfänger haben alle Bewegungsfreiheiten.

Variation

- Die Gefangenen setzen sich auf den Boden und helfen der Bulldogge sitzend die Anderen zu fangen.



FANGEN IM REIFEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 4+

Alter 8+

Dauer 5 – 10 Minuten pro Runde

Material

- 1 Reifen pro Paar

Anmerkungen

Beim Bilden von Paaren und Gruppen können kreative Methoden verwendet werden (z. B. gleicher Geburtsmonat, gemeinsame Merkmale der Kleidung).

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Spielablauf

Je zwei Partner befinden sich in einem Reifen und halten diesen auf Hüfthöhe. In dieser Form werden Fangspiele oder Staffeln durchgeführt z. B. Paar A fängt Paar B.

Variation

- Die Personenanzahl in einem Reifen kann variiert werden (z. B. 2,3 oder 4 Personen in einem Reifen).



FANGTUCHVOLLEYBALL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 4+

Alter 8+

Dauer 5 – 20 Minuten (je nach Spieldauer)

Material

- 1 mittelgroßes Handtuch und 1 Ball
- Sandsäckchen
- zusammengelegtes Seil
- Tennisball pro Paar

Anmerkungen

Beim Bilden von Paaren und Gruppen können kreative Methoden verwendet werden (z. B. gleicher Geburtsmonat, gemeinsame Merkmale der Kleidung).

Spielziele

- Wahrnehmung
- Körperkontakt

Spielablauf

Zwei Personen gehen paarweise zusammen. Beide Partner fassen das Handtuch jeweils an den Ecken an und versuchen den im Handtuch liegenden Ball in die Luft zu schleudern und wieder aufzufangen. Die Handtuch-Bewegung muss gleichzeitig ausgeführt werden (gemeinsames Anzählen).

Variation

- Verschiedene Gegenstände ausprobieren, z. B. zusammengeknotetes Seil, Sandsäckchen, Tennisbälle, Federbälle.
- Wurfbewegung mit einer Drehung oder einem Ortswechsel kombinieren.
- Verschiedene Formationen beim Zupassen der Gegenstände in der Gruppe, z. B. zwei Paare spielen sich den Ball zu.
- Zuspiel über eine Langbank oder eine niedrig befestigte Schnur.
- Handtuchvolleyball über das Netz.



GORDISCHER KNOTEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen

- 6+ (max. 20 Teilnehmer)
- 1 - 2 Spielleiter

Alter

8+

Dauer 5 - 20 Minuten (je nach Spieldauer)

Anmerkungen

- Die Hände dürfen nicht losgelassen werden.
- Es kann sein, dass ein Knoten nicht lösbar ist.

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden einen engen Kreis. Alle schließen die Augen und strecken ihre Hände nach vorne aus. Auf Kommando ergreift jede Hand eine andere fremde Hand. Wenn jeder eine andere Hand festhält, öffnen alle die Augen. Ein Knoten ist entstanden, den die Gruppe ohne Loslassen der Hände lösen soll.

Variation

- Die Gruppe darf nur nonverbal miteinander kommunizieren.



HAHNENKAMPF

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen ohne Materialien

Personen 2+

Alter 8+

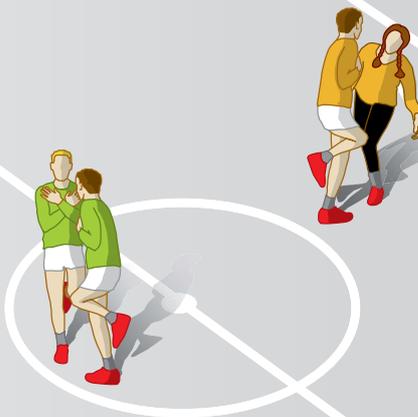
Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Körperkontakt

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden Paare. Die Partner stellen sich auf ein Bein und verschränken dabei die Arme. Beide versuchen, den Partner hüpfend anzurempeln, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Kommt eine Person aus dem Gleichgewicht (fällt hin, setzt zweiten Fuß auf den Boden), erhält der Partner (=Gewinner) einen Punkt. Gewinner ist der mit den meisten Punkten.



HASE, JÄGER UND DIE MAGISCHEN BÜSCHE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 8+

Dauer 15 Minuten

Spielziele

- Konzentration
- Rollenwechsel
- Körperkontakt

Spielablauf

Über ein eingegrenztes Spielfeld verteilt (Größe je nach Gruppenstärke), stehen die Teilnehmer/innen zu zweit Arm in Arm eingehakt und stellen magische Büsche dar. Eine Person ist Jäger/in, die eine andere Person – den Hasen – fangen soll. Sobald dies per Körperberührung geschehen ist, wechseln die beiden die Rollen, so dass der Hase zum Jäger/zur Jägerin wird und der/die Jäger/in zum Hasen.

Als Hase kann (und sollte) man sich aber auch in Sicherheit bringen, indem man sich auf einer Seite der herumstehenden Büsche eingehakt. Die Person auf der anderen Seite kommt, da es ein magischer Busch ist, mit einem lauten Schrei als Jäger/in heraus. Dies bedeutet für den/die vorherige/n Jäger/in, blitzschnell zum Hasen zu werden und davon zu laufen.



INSEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+

Alter 6+

Dauer 5 – 10 Minuten (je nach Spieldauer)

Material

- 1 Matte pro Paar

Anmerkungen

Spielregeln davor gemeinsam festlegen: kein Kratzen, Zwicken, etc. Die Teilnehmer/innen sollten ähnliche körperliche Voraussetzungen haben.

Spielablauf

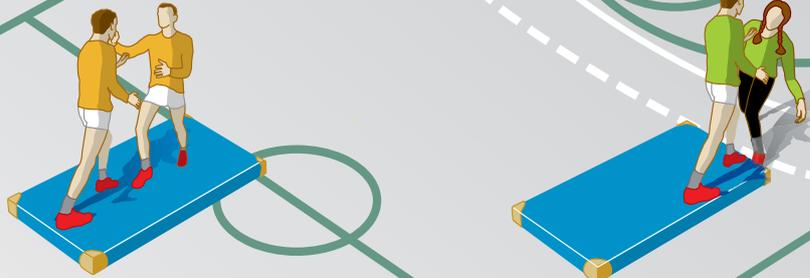
Die Teilnehmer/innen bilden Paare. Jedes Paar hat eine Matte, die eine Insel darstellt. Die Partner versuchen sich gegenseitig ins „Wasser“, d. h. von der Matte, zu befördern. Für jeden gelungenen Versuch gibt es einen Punkt. Gewinner ist der mit den meisten Punkten.

Spielziele

- Körperkontakt

Variation

- Verschiedene Ausgangspositionen: Stehen, Vierfüßlerstand, Liegend.
- Das Spiel kann auch in umgedrehter Weise durchgeführt werden. Ziel ist es, den Partner bzw. bestimmte Körperteile des Partners auf die „Insel“ zu bringen.



JÄGERBALL MIT WILDSCHÜTZERN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 – 15 Minuten

Material

- Für alle Hasen ein Parteiband
- 2 – 5 Schaumstoffbälle

Anmerkungen

Nur drei Schritte mit dem Ball in der Hand sind erlaubt.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft

Spielablauf

Ein Jäger ist mit einem Parteiband gekennzeichnet und versucht die Hasen (=Teilnehmer) mit einem Ball abzuwerfen. Ist ein Hase getroffen, wird er auch zu einem Jäger. Je nach Gruppengröße gibt es 2 – 5 Wildschützer. Diese versuchen die Hasen vor dem Abtreffen zu beschützen, indem sie die Bälle abwehren. Der Hase, der zum Schluss übrig bleibt, hat gewonnen.

Variation

- Gesicht und Kopf zählen nicht als Treffer.
- Spielfeldgröße variieren.
- Schrittregel verändern.
- Treffer zählt erst, wenn der Ball anschließend den Boden berührt.

Wildschützer

Jäger

Spieler (Hase)

MATTENTRANSPORTSTAFFEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8+

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Material

- Eine kleine Matte (mit Schlaufen) pro Gruppe
- Markierung für Wendepunkt, Start- und Ziellinie

Spielablauf

Es werden Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält eine Matte. An der Startlinie stellen sich alle Gruppen mit ihrer Matte auf. Mit dem Startsignal rennt jede Gruppe bis zu ihrer Wendemarke und zurück, wobei alle Gruppen Teilnehmer/innen die Matte gemeinsam tragen müssen.

Die Gruppe, die zuerst wieder hinter der Startlinie auf der Matte sitzt, hat gewonnen.

Spielziele

- Kooperation

Variation

- Stecken variieren.
- Tragen der Matten in unterschiedlicher Form: auf dem Kopf, auf Schulterhöhe, auf Hüfthöhe, mit gestreckten Armen nach oben etc..
- Weichbodenmatte verwenden.
- Eine Person legt sich auf die Matte und muss von ihrer Gruppe getragen werden.



MÖHREN ZIEHEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6 - 30

Alter 5+

Dauer 5 Minuten

Anmerkungen

Vorsichtiges Ziehen an den Füßen. Dabei die Füße gerade nach hinten ziehen, nicht nach oben ziehen.

Spielablauf

Alle Teilnehmer/innen (Möhren) bilden einen Kreis. Sie legen sich mit dem Bauch auf den Boden und halten sich an den Händen des Nebenmanns fest. Der „Gärtner“ versucht die Möhren zu ernten und aus dem Boden heraus zu ziehen. Dabei hält er einzelne Teilnehmer/innen an den Füßen fest und zieht daran. Die Möhren, die raus gezogen werden, helfen dem „Gärtner“ bei der Ernte. Die anderen Möhren schließen wieder den Kreis. Die beiden Möhren, die zum Schluss übrig bleiben, haben gewonnen.

Spielziele

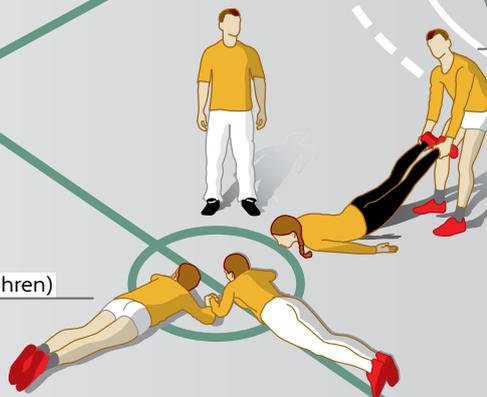
- Körperkontakt
- Kooperation

Variation

- Rückenlage

Spieler (Möhren)

Fänger (Gärtner)





NAMENSALPHABET

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6+

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Spielziele

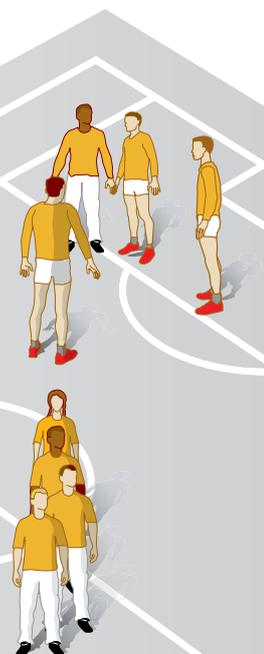
- Körperkontakt
- Kommunikation
- Kooperation

Spielablauf

Alle Spieler stellen sich in einem Kreis auf und nennen nacheinander ihren Namen. Die Herausforderung liegt darin, dass sich die Gruppe anschließend in alphabetischer Reihenfolge ordnet, ohne dabei zu sprechen. Die Person, deren Namen im Alphabet zuerst kommt, steht an der Spitze, weitere ordnen sich dahinter ein. Wenn die Gruppe der Meinung ist, fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde.

Variation

- Aufstellung der Teilnehmer/innen nach unterschiedlichen Ordnungsprinzipien: Körpergröße, Alter, Geburtsmonat, Vorname, Nachname, Schuhgröße, ...
- Verbale Kommunikation/nur nonverbale Kommunikation erlaubt.
- In einem Raum spannt man eine Schnur. Die Spieler müssen nun immer eine Hand an der Schnur behalten.
- Die Teilnehmer/innen stellen sich ohne Ordnungsprinzip nebeneinander auf eine Langbank. Sie müssen sich nach vorgegebenem Raster auf der Langbank aufreihen und sich gegenseitig helfen. Bodenberührungen sind nicht erlaubt.



NAMEN SCHLAGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 10+

Alter 10+

Dauer je nach Gruppengröße und Lust

Material

- Stühle oder Kissen (1 pro Person)
- ein aufgerolltes großes Papier oder Plakat

Spielziele

- Kennenlernen
- In Kontakt kommen
- Konzentration steigern
- Energie in die Gruppe bringen

Variation

- Der gleiche Ablauf wie oben, aber: Die Stühle selbst bekommen den Namen der Personen, die zu Beginn der Übung auf ihnen sitzen und verändern ihn auch nicht. Was bedeutet, dass die Teilnehmer/innen jeweils ihre „Identität“ wechseln, wenn sie auf einen anderen Platz müssen. Dies führt zu Verwirrung und zu Chaos, macht aber in der Regel auch viel Spaß.

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis. Eine Person ist in der Mitte und hält die Papierrolle in der Hand. Jemand aus dem Kreis ruft den Namen einer anderen Person im Kreis. Die Person in der Mitte versucht, nun schnell mit der Rolle den genannten Teilnehmer/innen zu „schlagen“ (auf die Knie). Diese/r wiederum ruft schnell einen weiteren Namen, um nicht geschlagen zu werden. Wird er/sie jedoch getroffen, bevor er/sie einen weiteren Namen rufen kann, muss er/sie in die Mitte und übernimmt die Papierrolle, während der/die andere sich auf dessen/deren Platz setzen darf und mit einem neuen Namen eine neue Runde beginnt.



PAARWEISE SEILSPRINGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+ (gerade Teilnehmerzahl)

Alter 8+

Dauer 5 - 10 Minuten

Material

- 1 bis 2 Seile pro Paar (je nach Aufgabe)

Spielablauf

Jede/r Teilnehmer/innen probiert zunächst das Seilspringen alleine. Danach stellen sich zwei Personen nebeneinander und halten jeweils ein Seilende in der äußeren Hand. Gemeinsam schwingen sie das Seil und springen.

Spielziele

- Kooperation

Variation

- Unterschiedliche Positionen der Paare
- die Partner stehen seitlich nebeneinander.
- die Partner stehen sich frontal gegenüber, zwei zusätzliche Personen schwingen ein Seil und das Paar hüpft gemeinsam in der Mitte.



PROGRAMMIERER

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 10+

Dauer 30 Minuten

Spielziele

- Wahrnehmung
- Vertrauen
- Körperkontakt

Spielablauf

Jeweils drei Teilnehmer/innen aus unterschiedlichen Kulturen bilden eine Gruppe. Eine Person in jeder Gruppe ist der/die Programmierer/in, die beiden anderen sind seine/ihre Roboter. Die Roboter beginnen auf sein/ihr Kommando in die Richtung zu laufen, in die ihr Kopf gerichtet ist. Die Ausgangsposition der beiden Roboter ist Rücken an Rücken.

Der/die Programmierer/in kann durch Drehen des Kopfes der Roboter nach links oder rechts ihre Marschrichtung ändern. Gibt es keinen Befehl, bedeutet dies, immer geradeaus zu gehen. Versperren sich zwei Roboter gegenseitig den Weg oder gelangen sie an eine Wand, einen Stuhl oder Tisch,

bleiben sie stehen, behalten aber ihren Bewegungsrhythmus bei, bis der/die Programmierer/in die Richtung ändert. Sein/ihr Ziel ist es, zu erreichen, dass sich die beiden Roboter gegenseitig in die Arme laufen.

In der Gruppe sollen die Rollen getauscht werden, sodass jede/r einmal Programmierer/in gewesen ist.



PUZZLE-STAFFEL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 3+ pro Staffelgruppe

Alter 6+

Dauer 3 – 5 pro Durchgang

Material

- Ein Puzzle (in Briefumschlag) pro Gruppe
- Markierung für Start- und Ziellinie

Spielziele

- Kooperation

Spielablauf

Es werden gleichgroße Gruppen mit ca. 3 – 5 Teilnehmern gebildet. Für jede Gruppe liegt am Spielfeldende ein Briefumschlag mit Puzzleteilen bereit. Auf ein Startzeichen hin rennt jeweils die erste Person los, nimmt sich aus ihrem Briefumschlag ein Puzzleteil heraus und rennt zu ihrer Gruppe zurück. Nach dem Abklatschen des Partners an der Start/Ziellinie darf der Nächste losrennen. Während ein Partner rennt, können die Wartenden anfangen das Puzzle zu lösen. Die Gruppe, die als erste das Puzzle fertig hat, hat gewonnen.

Variation

- Je nach Alter der Teilnehmer/innen die Laufstrecke und Schwierigkeit des Puzzles variieren.
- Verschiedene Bewegungsaufgaben in die Staffel integrieren (Ball prellen, „Schubkarre“, usw.).
- Anzahl der Staffeln und Teilnehmer/innen pro Gruppe variieren.
- Statt Puzzleteilen, Buchstaben für ein Wörterrätsel in die Briefumschläge packen



RAD

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 6 - 16

Alter 6+

Dauer 5 Minuten

Spielziele

- Vertrauen
- Kooperation

Spielablauf

Die Teilnehmer/innen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Jeder Zweite stellt seine Füße in die Mitte des Kreises und lässt sich mit gestrecktem Körper nach hinten hängen (Arme ganz gestreckt lassen, Körper angespannt). Die stehenden Teilnehmer/innen halten die hängenden Teilnehmer/innen fest und drehen sich dabei in eine Richtung. Das „Rad“ dreht sich. Danach Aufgabenwechsel.

Variation

- Jeder Zweite hängt sich an die Schultern des rechten und linken Partners. D.h. nur jeder Zweite hat Bodenkontakt.
- Abwechselnd lehnen sich die Teilnehmer/innen nach innen und außen, das Rad dreht sich dabei nicht, muss aber im Gleichgewicht bleiben.



SAUSTALL

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 12+

Alter 10+

Dauer ca. 10 Minuten

Spielziele

- Kontaktaufnahme
- Konzentration steigern
- Energie in die Gruppe bringen



Spielablauf

Die Gruppe teilt sich in 3er-Teams auf. 2 Personen dieser Teams sind der „Stall“ und stellen sich mit 1 m Abstand voneinander auf und heben ihre Arme nach oben und drücken die Handflächen aneinander. Die dritte Person ist die „Sau“ und stellt sich „in“ den Stall („unter das Dach“).

1 – 2 Personen, die nicht zu einem 3er-Team gehören, haben drei Wechsellanweisungen zur Verfügung, um selbst einen Platz in einem Saustall zu bekommen. Sie rufen laut:

- „Sau“ = Alle Säue wechseln den Platz und müssen sich einen anderen Stall suchen.
- „Stall“ = Alle Ställe lösen sich auf und bilden um die stehen bleibenden Säue neue Sauställe.

- „Saustall“ = Alle, Säue und Ställe, suchen sich neue Teams und bilden neue Sauställe.

Wer nach einem Wechsel übrig bleibt, ruft eine neue Wechsellanweisung.

SPIEGELBILDFANGEN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen mit Materialien

Personen 8 - 30

Alter 6+

Dauer 5 - 15 Minuten

Material

- Markierung der Fänger (z. B. Parteibänder)

Spielablauf

Die Fänger versuchen die Teilnehmer/innen zu fangen. Ist ein Teilnehmer/innen gefangen, muss dieser sofort stehen bleiben und die letzte Position einnehmen. Regungslos sollte er diese Position inne halten, bis er von einem anderen Teilnehmer/innen befreit wird, d.h. ein anderer Teilnehmer/innen stellt sich ihm gegenüber und stellt sein Spiegelbild dar. Zusammen halten sie diese Position einige Sekunden und dürfen danach wieder weiter rennen. Im Moment der Befreiung dürfen Beide nicht gefangen werden.

Spielziele

- Wahrnehmung
- Hilfsbereitschaft



TAUSENDFÜSSLER

Spielvoraussetzungen

Themenbereich
Gruppenformen ohne Materialien

Personen 8 – 20

Alter 10+

Dauer 5 – 20 Minuten

Spielablauf

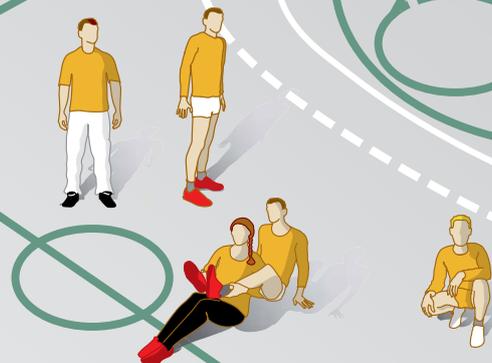
Die ganze Gruppe soll einen Körper bilden, bei dem so wenige Füße wie möglich den Boden berühren. Der „Körper“ sollte sich fortbewegen können. Auf wie vielen Füßen steht das Tier?

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Variation

- Mehrere kleine Gruppen bilden.
- Spielleiter gibt Kommandos, wie z. B. „nur 2 Füße, eine Hand und ein Po dürfen den Boden berühren.“
- Bei zwei oder mehr Gruppen (bei mehr als 20 Teilnehmern), ist ein Wettkampf um die „wenigsten Füße auf dem Boden“ möglich.



ZUZWINKERN

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Gruppenformen ohne Materialien

Personen 7+ (ungerade Teilnehmerzahl)

Alter 8+

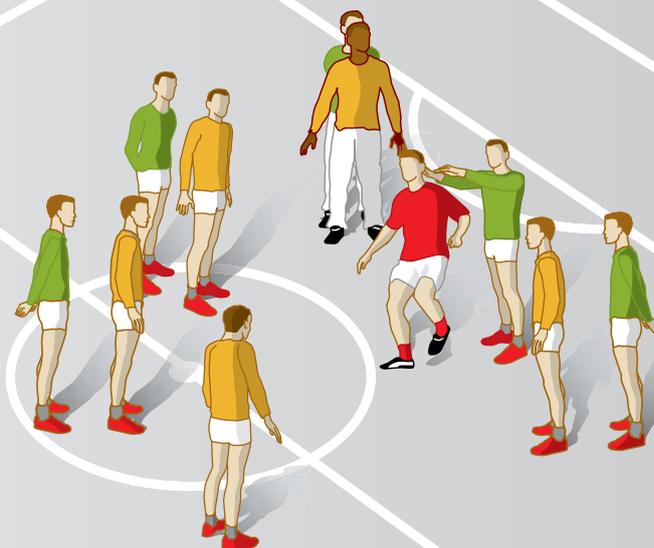
Dauer 5 - 10 Minuten

Spielziele

- Wahrnehmung
- Körperkontakt
- Kommunikation

Spielablauf

Es wird ein Kreis gebildet, wobei sich immer zwei Personen hintereinander stellen. Die hintere Person hat ihre Hände auf dem Rücken. Eine Person steht alleine und muss einer der vorderen Personen zuzwinkern. Nimmt diese vordere Person das Zuzwinkern wahr, darf sie zu der Person rennen. Der Hintermann versucht jedoch, den wegrennenden Partner festzuhalten. Gelingt es, die wegrennende Person festzuhalten, muss diese stehen bleiben und die Einzelperson muss einen neuen Zwinker-Versuch starten. Kann die vordere Person wegrennen ohne dabei berührt zu werden, stellt sie sich hinter den neuen Partner. Nun darf sich der Verbliebene durch Zuzwinkern einen neuen Partner suchen.



ZWEIERROLLE

Spielvoraussetzungen

Themenbereich

Partnerformen mit Materialien

Personen 2+ (gerade Teilnehmerzahl)

Alter 10+

Dauer 5 - 10 Minuten

Material

- Mattenbahnen
(3 - 6 aneinander gelegte Matten)

Spielziele

- Körperkontakt
- Kooperation

Spielablauf

Die Rollbewegung kann in Form einer Rolle vorwärts gemeinsam gemacht werden. Ein Partner legt sich auf den Boden und stellt die Beine an. Der andere stellt sich am Kopfende auf und beugt sich über den Liegenden, so dass er sich an den Knöcheln des Partners festhalten kann. Der Liegende hält sich ebenfalls an den Knöcheln des Partners fest. Der obere Partner beginnt mit der Vorwärtsrolle (rollt mit dem Kopf zwischen den Beinen des Partners ab). Gleichzeitig wird der Liegende in den Stand gezogen. Durch das Vorwärtsrollen wechselt sich die Position der Partner ständig.

Variation

- Die Rollbewegung kann auch in Form einer Seitwärtsrolle gemacht werden, wenn die Partner eine gerade Liegestützposition einnehmen (dazu müssen sie genügend Ganzkörperspannung aufbauen).

