Spiele-sammlung

mit Abstand

Gliederung

Gruppenspiele:

Alle Kinder die…. 3
Ball über die Schnur 3
Bäumchen Bäumchen wechsel dich 4
Bewegungsmemory 4
Hundehüttenfangen. 5
Koffer packen 5
Nummernsprint 6
1,2,3 Ochs am Berg 6
Kinder-Olympia. 7
Sautreiben 7
Staffelspiele 8
Schiff versenken 8
Stopptanz 9
Menschen-Wikinger-Schach 9

Partnerspiele:

Federball 10
Frisbee 10
Schere-Stein-Papier 11

Einzelspiele

Gummitwist 12
Seil springen 12
Tabata Workout 13

Gruppenspiele:

Alle Kinder die…

Spieler: Gruppenspiel

Materialien: Hütchen, Reife

Spielanleitung: Alle Kinder stellen sich an einer Linie auf. Auf der gegenüberliegenden Seite stellt der Übungsleiter Hütchen auf. Der Übungsleiter gibt nun verschiedene Kommandos, wie zum Beispiel alle Kinder die…braune Haare haben. Jetzt rennen alle Kinder mit braunen Haaren so schnell wie möglich um die Hütchen und wieder zurück. Das Kind das als erstes wieder an seinem Platz ist hat diesen Durchgang gewonnen. Bei Lockerungen kann das Spiel auch mit Reifen gespielt werden. Jedes Kind bekommt in diesem Fall einen Reifen und stellt sich hinein. Gibt der Übungsleiter nun ein Kommando ist es nicht mehr das Ziel, um ein Hütchen zu rennen, sondern so schnell wie möglich mit den anderen Kindern den Reifen zu wechseln.

Ball über die Schnur

Spieler: ab 4 Personen

Materialien: Bälle, Hütchen, Schnur

Spielanleitung: Das Spiel wird in einer Turnierform ausgespielt. Der Übungsleiter baut je nach Teilnehmerzahl entsprechend viele Felder auf. Pro Feld spielen immer 2 Personen gegeneinander. Die Regeln lauten wie folgt: die beiden Spieler stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber. Der Ball muss so über die Schnur geworfen werden, dass die andere Mannschaft ihn nur schwer fangen kann. Fällt der Ball auf den Boden, bekommt der werfende Spieler einen Punkt. Der Ball muss abwechselnd von hinten oder hinter einer bestimmten Markierung geworfen werden. Um den Turnier Charakter in das Spiel zu bekommen steigt jeweils der Verlierer der Felder ab und der Gewinner auf. Wer am Ende der Spielzeit dann ganz oben steht hat das Turnier gewonnen.

Bäumchen Bäumchen wechsel dich

Spieler: mind. 5

Materialien: pro Spieler einen Reifen

Spielanleitung: Alle Spieler stellen sich in einen großen Kreis und stellen sich in ihren Reifen. Ein Spieler stellt sich in die Mitte von dem Kreis. Dieser Spieler ruft dann: „Bäumchen Bäumchen wechsel dich“. Dann gehen alle Kinder im Uhrzeigersinn einen Reifen weiter. Währenddessen versucht der Spieler in der Mitte einen freien Reifen zu bekommen. Der Spieler, der keinen Reifen bekommen hat, muss sich dann in die Mitte stellen.

Bewegungsmemory

Spieler: mehr als 10

Materialien: keine

Spielanleitung: Bewegungsmemory funktioniert wie das namensgebende Spiel Memory. Es treten zwei Kinder gegeneinander an. Diese Kinder werden dann vor die Tür geschickt und müssen dort warten bis sie wieder zurückgerufen werden. Währenddessen finden sich die anderen Kinder zu zweit zusammen und überlegen sich eine gemeinsame Bewegung. Wenn alle Paare sich für eine Bewegung entschieden haben, verteilen sich die Kinder im Raum und mischen sich gut durch. Nun werden die beiden anderen Kinder wieder hereingeholt. Ein Kind beginnt und darf zwei Kinder nacheinander „aufdecken“. Diese Kinder müssen dann ihre Bewegung vormachen. Passen diese Bewegungen zusammen hat der Sucher dieses Paar „gewonnen“ und ist noch einmal an der Reihe, wenn nicht ist sein Gegner an der Reihe. Das Spiel ist vorbei, wenn alle Paare aufgedeckt wurden. Das Kind, welches die meisten Paare aufgedeckt hat, ist der Sieger des Spiels.

Hundehüttenfangen

Spieler: mind. 6

Materialien: 1 Ball

Spielanleitung: Es wird ein Fänger bestimmt. Dieser bekommt den Ball in die Hand. Er versucht die anderen Kinder zu fangen, indem er sie mit dem Ball berührt. Wenn ein Kind gefangen ist, muss es eine „Hundehütte“ machen. Die Hundehütte kann zum Beispiel so aussehen, dass das gefangene Kind mit den Händen und den Füßen auf dem Boden eine Brücke macht. Es kann befreit werden, indem ein anderes Kind durch diese Brücke kriecht, ohne das anderen Kind zu berühren.

Koffer packen

Spieler: 5-30

Materialien: evtl. Musik

Spielanleitung: Die Kinder stehen in einem großen Kreis. Nun zeigt das erste Kind eine kurze Bewegung. Die anderen Kinder machen ihm daraufhin nach. Danach zeigt das andere Kind eine neue kurze Bewegung und die anderen Kinder wiederholen wieder diese Bewegung. Nun werden die Bewegungen vom ersten und zweiten Kind zusammengeknüpft und am Ende entsteht ein kleiner „Tanz“ aus verschiedensten Bewegungen.
Die Schwierigkeit bei dem Spiel ist, dass sich die Kinder die Bewegungen von jedem Kind nacheinander in der gleichen Reihenfolge merken muss. Dies ist aber gut möglich, wenn nach jedem Kind die Bewegung von vorne wiederholt wird.

Nummernsprint:

Spieler: mind.6

Materialien: Nichts

Spielanleitung: Die Spieler stellen sich nebeneinander auf einer Linie auf. Jedes Kind bekommt eine Zahl. Alle Zahlen werden doppelt verteilt. Jetzt ruft der Sportlehrer eine Zahl. Dann müssen die Kinder mit dieser Zahl ein Wettrennen bis zur Ziellinie und wieder zurück zu ihrer Ausgangsposition machen. Wenn der Sportlehrer „Alle Nummern“ ruft, müssen alle Kinder rennen.
Bei kleineren Kindern kann man den Kindern auch Obstnamen geben und bei Obstsalat müssen alle Kinder rennen.
Außerdem kann man die Kinder aus unterschiedlichen Positionen starten lasse (Bsp. im Sitzen, auf dem Bauch liegen).

Ochs am Berg

Spieler: mind. 3

Materialien: Nichts

Spielanleitung: Alle Spieler begeben sich an eine Wand der Halle/ des Spielfelds. Ein Kind begibt sich an die gegenüberliegende Seite und spielt den Ochsen. Es dreht sich mit dem Kopf zur Wand und ruft: „1,2,3 Ochs am Berg“. So lange dürfen die anderen Kinder in dessen Richtung rennen.
Wenn es fertig mit Sprechen ist, darf es sich umdrehen und die Spieler müssen sofort stehen bleiben und sich nicht bewegen. Wenn der Ochs einen Spieler beim wackeln erwischt, muss er zurück an die Startlinie. Wer zuerst über die Ziellinie gekommen ist, ohne vom Ochs erwischt zu werden, hat gewonnen.

Kinder-Olympia

Spieler: 3- 15

Materialien: z.B Kästen, Bälle, Bänke, Reifen,…. Für Stationen

Spielanleitung: Bei diesem Spiel befindet sich immer nur ein Kind an einer Station. Das bedeutet, wenn 15 Kinder mitspielen, braucht man 15 unterschiedliche Stationen. Nun kann man sich dementsprechend Stationen ausdenken, die einen Wettkampfcharakter bilden. Man kann z.B. eine Station erstellen, bei der man einen Ball so weit wie möglich werfen muss, ein Maßband misst dann die Weite.
Der beste Wert einer Station wird dann in einer Liste von dem Kind eingetragen. Am Ende wertet der Trainer das Ergebnis aus. Das bedeutet: wer am öftesten den besten Wert erreicht hat ist somit der Olympia-Sieger.
Beispiel-Stationen: Weitwurf mit einem Ball, Sprinten einer Strecke (auf Zeit), Wer am höchsten Springen kann (Klebebänder an die Wand und mit Punkten beschriften), Wer am meisten Kniebeugen schafft, Wer am weitesten springt (mit Maßband), wer am öftesten den Ball prellen kann, Wer am öftesten den Ball in die Luft wirft und wieder fängt,….

Sautreiben

Spieler: mindestens 4

Materialien: einige kleinere Bälle, ein großer Ball, unter Umständen Hütchen zum markieren des Spielfeldes

Spielanleitung: Zuerst muss ein Spielfeld mit einer Mittelinie festgelegt werden. In die Mitte wird dann der große Ball gelegt. Die anderen Bälle werden gleichmäßig für beide Teams verteilt. Das Ziel beider Teams ist es den großen Ball über die Linie des anderen Teams zu befördern, indem sie den Ball mit den kleinen Bällen abwerfen. die Teams dürfen geworfene Bälle auf ihrer Seite wieder aufsammeln und hinter ihre Linie bringen. Würfe sind nur hinter der eigenen Linie erlaubt.

Staffelspiele

Spieler: min. 6

Material: 4 Hütchen

Anleitung: Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich hinter ihrem Hütchen mit ausreichend Abstand aufstellen. Jedes Teammitglied muss so schnell wie möglich zum anderen Hütchen und wieder zurück rennen. Erst dann darf der nächste loslaufen. Ziel ist es, schneller zu sein als das Gegnerteam.

Schiffe Versenken

Spieler: Gruppenspiel

Materialien: Ball, Reifen

Spielanleitung: Zu Beginn wird vom Übungsleiter ein Kind bestimmt, welches den „Bomber“ spielt. Alle anderen Kinder bekommen einen Reifen, den sie vor ihrem Bauch so tragen, dass der „Bomber“ gut mit dem Ball durch die Reifen werfen kann. Nun rennen die Kinder mit den Reifen wild durch die Gegend und der „Bomber“ versucht mit dem Ball durch die Ringe zu werfen. Trifft der „Bomber“ mit seinem Ball durch den Reifen eines Kindes, ist dieses versenkt. Es legt den Ring dann auf den Boden und wartet bis der „Bomber“ alle anderen „Schiffe“ auch versenkt hat. Anschließend wird ein neuer „Bomber“ bestimmt und eine neue Runde gestartet.

Stopptanz

Spieler: ab 5 Spieler

Material: Musik

Spielanleitung: Alle Mitspieler gehen auf die Tanzfläche. Der Spielleiter startet dann die Musik. Die Kinder tanzen ausgelassen zur Musik. Wenn der Spielleiter die Musik plötzlich stoppt, müssen die Kinder sofort stehen bleiben und in ihrer Bewegung "einfrieren". Wer zu spät reagiert oder sich nochmal bewegt, scheidet aus. Gewonnen hat beim Stopptanz, wer am Ende als Letzter noch auf der Tanzfläche steht.
Abgewandelte Versionen des Spiels gibt es unendlich viele. Wenn die Musik ausgeht, müssen alle Mitspieler z.B.:
1. Ein bestimmtes Tier nachahmen (Elefant, Vogel, Hund, Känguru)
2. Etwas darstellen (Baum, verschiedene Berufe)

Menschen-Wikinger Schach

Spieler: 4 – 6

Materialien: Ball und einen höheren Gegenstand (z.B eine Stange,…) und Reifen

Spielanleitung: Die Kinder bilden zwei Teams a 2 Personen. Diese stehen sich nun gegenüber mit 3-4 Meter Abstand. Die Kinder im eigenen Team stehen nebeneinander in einer Reihe mit einem Abstand von 1,5 m. Jedes Kind steht in einem Reifen. Ein Team fängt an und versucht das Gegenteam nun abzuwerfen. Das Gegenteam versucht nun dem Ball auszuweichen, sie dürfen sich jedoch nur in ihrem Reifen bewegen. Die Stange, die in der Mitte der Teams plattziert wurde, darf das ganze Spiel über nicht getroffen werden, wenn doch hat die Mannschaft verloren, die sie trifft.
Wenn ein Spieler getroffen wurde, muss dieser in das Gegenteam-Spielfeld. Um diesen wieder zu befreien, muss dieser Spieler den Ball fangen, der ein Teammitglied ihm zugespielt hat. Dann darf er wieder in sein eigenes Spielfeld zurück.
Jede Mannschaft darf immer zweimal werfen. Wenn am Ende alle Spieler eines Teams abgetroffen sind, hat die andere Mannschaft gewonnen.

Partnerspiele:

Federball

Spieler: 2

Material: Jeder ein Schläger und ein Federball

Spielanleitung: Beim Federball geht es darum, den Ball für eine maximale Zeitspanne in der Luft zu halten und somit möglichst oft hin und her zu spielen. Es gibt kein festes Regelwerk und somit auch keine feste Beschreibung, wie das Spielfeld auszusehen hat. Man kann es deshalb problemlos nahezu überall spielen.

Frisbee

Spieler: 2

Materialien: Frisbee

Spielanleitung: Die zwei Spieler stellen sich mit ausreichend Abstand gegenüber auf und versuchen die Frisbee so zu werfen, damit der andere sie fangen kann.

Schere- Stein- Papier

Spieler: mind. 2

Materialien: Hütchen

Spielanleitung: Es wird mit den Hütchen eine große Runde und eine kleine Runde markiert. Die Spieler finden sich mit einem Partner am Start mit Abstand zusammen. Dann wird eine Runde Schere Stein Papier gespielt. Der Gewinner darf die kleine Runde rennen und der Verlierer muss die große Runde rennen. Wenn die Spieler zurück am Start sind, suchen sie sich einen neuen Partner und spielen mit diesem Schere Stein Papier.

Einzelspiele:

Seilspringen

Spieler: 1 oder mehr

Materialien: Seil

Spielanleitung: Seilspringen kann alleine oder in Gruppen durchgeführt werden. Wenn es in Gruppen durchgeführt wird, kann es auch als Wettkampf durchgeführt werden. Außerdem sind verschiedene Variationen möglich (ohne Zwischensprung, laufend durch die Halle, etc.).

Tabata-Workout

Spieler: 1-

Materialien: Sport

Spielanleitung: Dieses Workout findet zur Musik statt. Dabei kann man eine Playlist auf YouTube oder Spotify nehmen und einfach den Begriff: „Tabata“ eingeben. Die Musik gibt immer an, wie lange die Übung durchgeführt wird, sowie die Länge der Pause. In der Regel sind es immer 20 Sek. Training und 10 Sek. Pause. Das Kind kann sich nun immer eine Übung selbst aussuchen, dass er zur Musik 20 Sek. macht.

Gummitwist

Spieler: 1

Materialien: zwei Stühle und Gummiband

Spielanleitung: Für den Aufbau stellten man zuerst zwei Stühle mit etwas Abstand gegenüber voneinander auf. Um die Stuhlbeine spannt man dann ein Gummiband. Nun gilt es im Rhythmus verschiedene Sprungvarianten auszuführen. Beispiele dafür wären folgende Varianten:
1)Mitte (hier springt man in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind)
2) Grätsche (bei dieser Sprungvariante platziert man beide Füßen außerhalb des Gummis; der linke Fuß ist quasi links vom linken Gummiband platziert und der rechte Fuß ist rechts vom rechten Gummiband platziert)
3) Auf (man springt mit beiden Füßen auf das Gummi, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet)
4) Raus (man springt mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband, so dass man außerhalb des Gummibandes landet).
Man kann sich aber natürlich selber noch Varianten ausdenken. Des weiteren kann man auch die Schwierigkeit verändern, indem man Höhe und Breite des gespannten Gummibands verändert.