

Spielekartei Open Sunday



OPEN
SUNDAY

Spielideen
Stationen
Impulse
Tipps
und vieles mehr

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Spiele für den Anfang	4
Bewegungslandschaften.....	12
<i>Rollbretter</i>	<i>35</i>
<i>Bewegungsstationen mit wenig Personal</i>	<i>37</i>
<i>Freispiel</i>	<i>41</i>
Powerspiele	44
Cool down	54

Vorwort

Diese Spielekartei ist für dafür gedacht, den Open Sunday noch attraktiver und reibungsloser zu gestalten. Ihr könnt diese Spielideen nutzen, um neue Impulse in den Open Sunday zu setzen. Natürlich sollten die Wünsche der Kinder nicht vernachlässigt werden. Die Spielekartei soll euch eine Orientierung geben. Spiele und Stationen können immer abgerundet und verändert werden. Dabei sollten sowohl Übungsleiter als auch Junior Coaches die Kinder beobachten, um dann flexibel handeln zu können und die Übung anzupassen.

Nochmal der Appell an alle: Spielt mit, nehmt die Kinder an die Hand und seid ein Vorbild! In den untenstehenden Tabellen ist die Spalte Differenzierung aufgeführt. Dort sind verschiedene Abwandlungen oder unterschiedliche Schwierigkeitslevel zu den Spielen dargestellt. Sie geben euch Ideen, Spiele gegebenenfalls umzuwandeln, damit alle Kinder die Chance haben, teilzunehmen.

Legende

Für eine bessere Orientierung gibt dieses Symbol  die Spiele an, die auch in einer größeren Gruppe (ab ca. 40 Kinder) umzusetzen sind.

Bei größeren Gruppen eignet sich immer Spiele gut, bei denen die Kinder auf Signale achten müssen und sich jeder für sich bewegen muss. Auf Parteispiele, bei denen Teams gegeneinander spielen sollte in großen Gruppen verzichtet werden.

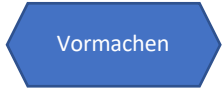
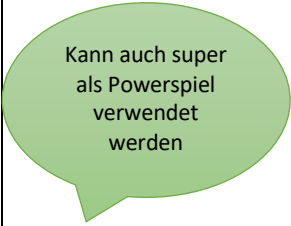
Tipp: Spiele mit hohem Aufforderungscharakter → alle Kinder sind immer in Bewegungen und jedes Kind hat eine Aufgabe

Tipp: Spiele an die Lebenswelt der Kinder anpassen und deren Interessen berücksichtigen → Spiele in eine Geschichte einbetten, lustige Geräusche machen lassen, Fantasie anregen

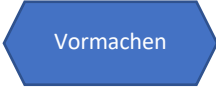
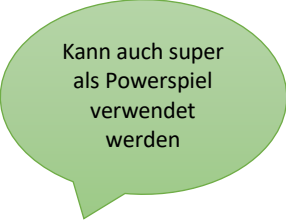
Tipp: Musik steigert häufig die Motivation

Tipp: Die Spiele sollten immer schnell und einfach erklärt werden, damit es nicht zu wuselig wird.

Spiele für den Anfang

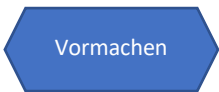
Spiel	Material	Erklärung	Differenzierung
Fan Schnick-Schnack-Schnuck 		Jeder ¹ sucht sich einen Partner. Es wird Schick Schnack Schuck (Stein, Schere, Papier) gespielt. Der Verlierer wird zum Fan des Gewinners: Er feuert nun den Gewinner an und stellt sich beim nächsten Schere-Stein-Papier-Spiel hinter den Gewinner. Gewinnt nun ein Kind gegen ein anderes Kind, das schon einen Fan hat, so bekommt dieses Kind den Fan und den Verlierer als neue Fans. Es wird so lange gespielt, bis die ganze Gruppe zwei verschiedene Kinder anfeuert und diese im großen Finale gegeneinander antreten.	
Kotzendes Känguru  		Alle Kinder bewegen sich (zur Musik) in der Halle. Wenn die Musik stoppt, bzw. auf Kommando des Übungsleiters, werden folgende Bewegungen ausgeführt, die der Übungsleiter in die Halle ruft. <u>Kotzendes Känguru:</u> 3 Kinder stellen sich zusammen. Das mittlere Kind formt mit den Armen eine Kloschüssel und die zwei daneben „kotzen“ hinein <u>Toaster:</u> 3 Kinder stellen sich zusammen. 2 bilden mit den Armen einen Toaster um das Kind in der Mitte, welches wie ein fertiges Toast einmal nach oben springt. <u>Baum:</u> 3 Kinder stellen sich zusammen. 1 Kind bildet einen Baum indem es die Arme über dem Kopf zusammennimmt und die anderen beiden werden zu Hunden, die an den Baum pinkeln.	Es können noch weitere Begriffe verwendet werden. Empfehlung: nicht mehr als 4 verschiedene Begriffe in einem Spiel. <u>Dönerspieß:</u> 3 Kinder stellen sich zusammen. 1 Kind stellt den Dönerspießhalterung dar und hält einen Finger über das Kind in der Mitte, welches das Dönerspieß darstellt und sich dreht. Das dritte Kind schabt das Fleisch ab <u>Mixer:</u> 3 Kinder stellen sich zusammen. Das Kind in der Mitte streckt die Arme zur Seite und stellt den Mixer dar. Die beiden anderen Kinder bilden die Mixstäbe und

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet und nur die maskuline Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

		Anschließend laufen die Kinder wieder weiter in der Halle. Die Begriffe können nach Belieben gerufen werden. Wichtig! Der Übungsleiter sollte die Aktionen (mit den Kindern) einmal vormachen. 	drehen sich unter dem jeweiligen Arm. <u>Waschmaschine</u>: 3 Kinder stellen sich zusammen. Die beiden äußeren Kinder bilden die Waschmaschine, indem sie mit ihren Arme zu einer Waschtrommel formen. Das Kind in der Mitte steckt den Kopf hinein dreht ihn.
Feuer, Wasser, Blitz  	Bank	Die Kinder laufen zum Rhythmus der Trommel kreuz und quer durch die Halle. Der ÜL ruft Feuer, Wasser oder Blitz. <u>Feuer</u>: Alle Kinder müssen so schnell wie möglich in eine Ecke der Halle rennen <u>Wasser</u>: Die Kinder „retten“ sich vor dem Wasser indem sie so schnell wie möglich zur Bank rennen und sich daraufstellen. / Die Kinder müssen sich in der Halle eine blaue Linie suchen und sich daraufstellen <u>Blitz</u>: Die Kinder legen sich so schnell wie möglich auf den Boden und machen sich ganz klein.	- Das Kind das am langsamsten bei der jeweiligen Aktion ist scheidet eine Runde aus. - <u>Kaugummi</u>: Die Kinder kleben sich wie ein Kaugummi an die Wand - <u>Popcorn</u>: Die Kinder springen wie frisches Popcorn durch die Halle 
Stopptanzen 	Musikbox	Alle Mitspieler gehen auf die Tanzfläche. Der Übungsleiter startet die Musik. Die Kinder tanzen ausgelassen zur Musik. Wenn der Spielleiter die Musik stoppt, müssen alle Kinder sofort stehen bleiben und in ihrer Bewegung "einfrieren". Wer zu spät reagiert oder sich nochmal bewegt, scheidet für eine Runde aus.	
Ente, Ente Gans		Es wird ein Kreis gebildet. Das außen herumlaufende Kind legt jedem, an dem es vorbei geht, die Hand auf den Kopf und sagt "Ente". Irgendwann sagt es "Gans", woraufhin der andere aufspringen und versuchen muss, das Kind zu	Variation: Plumssack: ein Gegenstand (Tuch oder ähnliches, wird hinter einem Kind fallen gelassen, woraufhin dieses aufspringt, den

		fangen, welches die Runde um den Kreis herum zu Ende läuft und sich an den frei gewordenen Platz setzt. Wichtig!: nicht mit vielen Kindern spielen, sonst wird es schnell langweilig. Außerdem darauf achten, dass alle Kinder mal drankommen.	Gegenstand aufhebt und dem Kind hinterherläuft.
Bewegungsgeschichte  mit Tieren		Tierbewegungen nachmachen. - so langsam wie eine Schnecke laufen - so schnell wie ein Löwe laufen - so laut wie ein Bär brüllen - so leise wie eine Schlange schleichen/kriechen - so groß machen wie eine Giraffe - tröten wie ein Elefant - springen wie ein Frosch	
MC Donalds  Kann auch super als Powerspiel verwendet werden		Die Kinder bewegen sich durch die Halle. Auf Kommando des Übungsleiters werden folgende Aktionen ausgeführt: <u>Pommes</u>: alle Kinder hüpfen mit gestreckten Armen auf der Stelle <u>Milchshake</u>: 3 Kinder gehen zusammen. 1 Kind steht mit gestreckten Armen und stellt den Strohhalm dar. Die anderen beiden bilden den Becher, indem sie mit ihren Armen einen Kreis um den Strohhalm bilden <u>Cheeseburger</u>: 4 Kinder tun sich zusammen und legen sich auf den Boden <u>4er/6er/20er Chicken Nuggets</u>: Die angegebene Anzahl an Kinder tun sich zusammen und legen sich wie ein Chicken Nugget auf den Boden	Vormachen
Kuhstall 		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 „Kuh“ und stellt sich „in“ den Stall („unter das Dach“). Ein Kind muss übrig bleiben. Dieses gibt die Kommandos. „Kuh“ bedeutet, dass sich alle Kühe in den neuen Stall suchen müssen. „Stall“	Es können auch 2 Kinder übrig sein, diese müssten sich dann absprechen. Am besten spielen so viele ÜL+JC mit, dass die Anzahl passend ist.

		bedeutet, dass Ställe ihren Partner und „Kuh“ wechseln müssen. Und Kustall bedeutet, dass alle ihren Platz wechseln müssen. Das Kind, welches Vormachen gibt, versucht, den Platz zu erwischen.	
Dirigentspiel 		Alle versammeln sich im Kreis. Ein Kind geht vor die Tür. Anschließend wird ein Kind als stummer Dirigent bestimmt. Dieser macht nun, wenn das Kind von draußen wieder reingekommen ist, verschiedene Bewegungen vor. Dabei können es pantomimisch dargestellte Instrumente sein oder andere Bewegungen. Alle anderen Kinder ahnen dem Dirigenten nach, möglichst ohne ihn die ganze Zeit anzusehen. Das Kind von draußen hat 3 Versuche, um den Dirigenten zu erraten. Wichtig! Gebt den Kindern Inspirationen für Bewegungen.	
Ampelspiel 	3 Jongliertücher (gelb, rot, grün)	Alle stellen sich in einen Kreis. Der ÜL oder ein Kind hebt die verschiedenen Tücher hoch <u>Gelb</u>: langsam laufen <u>Grün</u>: schnell laufen <u>Rot</u>: stehen bleiben	
Indianerspiel 		Die ÜL stellt drei Bewegungsaufgaben vor, die rhythmisch gesprochen und gleichzeitig geklatscht werden. „Komm schnell her“ → 3 lange Schläge „Versteck dich schnell“ → 1 langer und 3 kurze Schläge „Krieche auf dem Boden“ → 2 lange und 3 kurze Schläge Anschließend bewegen sich alle Kinder mit Musik durch den Raum. Bei Musikstopp klatscht die ÜL eins der drei Signale. Die Kinder	Die Kinder erfinden eigene Signale und leiten sie an.

		klatschen das Signal nach und setzen es direkt in Bewegung um.	
Brüllen wie ein Bär 		Bevor das Spiel beginnt, stellt die ÜL den Kindern die „Brüllpose“ vor. Die Kinder laufen zu einer Musik durch die Halle. Bei Musikstopp läuft jedes Kind zum nächsten erreichbaren Kind, stampft auf, winkelt die Arme an (= Brüllpose), ballt die Fäuste und brüllt wie ein Bär. Das Kind, das später brüllt, muss durch die gegrätschten Beine des Partners krabbeln. Brüllen beide gleich schnell, krabbelt beide durch die Beine des anderen. 	
Musiklaufen 	Musikbox	Nach Musik laufen die Kinder kreuz und quer durch die Halle. Wenn die Musik stoppt erhalten sie von dem ÜL folgende Anweisungen: - Sich die Hände schütteln - sich tief in die Augen schauen - sich unterschiedlich begrüßen, z.B. mit den Knien oder Ellenbogen - Fortbewegungsart ändern, z.B. rückwärts, Hopserlauf,..	
Musiklaufen mit Schwämmen 	Musikbox Viele Schwämme	Die Schwämme liegen in der Halle verteilt. Eltern und Kinder tanzen zusammen zur Musik. Bei Musikstop sagt der ÜL, was alle mit den Schwämmen machen – ganz viele Schwämme nacheinander mit der Hand berühren – ganz viele Schwämme in die Hände nehmen und auf ein gemeinsames Zeichen hochfliegen lassen – viele Schwämme mit dem Fuß durch die Halle schießen, etc.	
Schattenlaufen		Es werden 2er Paare gebildet, welche sich frei durch die Halle bewegen. Kind A läuft hinter Kind B her und macht als „Schatten“ alle Bewegungen nach. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Aufgaben. Tipp: Musik macht das Spiel motivierender.	

		Gebt den Kindern Inspirationen für Bewegungen.	
Eiswaffel	- So viele Pylonen, wie es Kinder gibt. - 2 Kästen pro Team	Es werden 2-3 Teams gebildet. Jedes Team bildet eine Reihe zwischen 2 Kästen. (Der eine Kasten jeden Teams wird auf die Grundlinie aufgestellt und in einem Abstand von ca. 10m die anderen). Der Kasten auf der Grundlinie wird bei jedem Team mit ca. 4 Softbällen gefüllt. Jedes Kind hält eine Pylone mit der Öffnung nach oben in der Hand. Die Teams bilden eine Reihe zwischen den Kästen. Auf ein Startsignal nimmt der erste Spieler einen Ball (Eiskugel) aus dem Kasten und dieser wird von Hütchen zu Hütchen weitergegeben. Der letzte Spieler lässt den Ball in den Kasten fallen.	
Schwungtuch 		Folgende Übungen können variiert miteinander eingesetzt werden. Um mit dem Schwungtuch vertraut zu werden, können zu Beginn kleine und große Wellen „geschlagen“ werden. Zum Abschluss der Phase mit dem Schwungtuch empfehle ich ein Zusammenkommen unter dem Tuch: 1. Iglu bilden: Auf ein Kommando – wenn das Tuch oben ist- machen alle Kinder einen Schritt aufeinander zu. Gleichzeitig ziehen sie das Schwungtuch schnell hinter sich und setzen sich auf den Boden auf den Rand des Schwungtuches. 2. Die Kinder hocken sich im Kreis und halten das Schwungtuch an den Griffen fest. Zuerst liegt das Schwungtuch glatt gespannt auf dem Boden. Auf ein Zeichen hin stehen die Kinder auf und ziehen das Schwungtuch mit ausgestreckten Armen nach oben und lassen es los. Die Kinder laufen schnell zusammen, hocken sich hin und lassen das Schwungtuch auf sich herabgleiten.	

Schwungtuch 	Schwungtuch	Alle halten das Schwungtuch an einer Farbe fest. Nun wird von allen gleichzeitig das Schwungtuch auf und ab geschwungen. Der Übungsleiter ruft immer eine oder 2 Farben, wenn das Schwungtuch unten ist und sobald es nach oben geht müssen die Kinder, die diese Farbe berühren die Plätze tauschen. Dafür laufen sie unter das Schwungtuch und müssen, bevor das Schwungtuch wieder nach unten geht, an einem neuen Platz stehen und das Schwungtuch festhalten.	Es können auch Anfangsbuchstaben von den Vornamen gerufen werden.
Schwungtuch 	Schwungtuch, bunte Tücher	Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest. Der Übungsleiter wirft nun viele bunte Käfer (Jongliertücher) in das Schwungtuch. Die Kinder bewegen das Schwungtuch auf und ab und müssen aufpassen, dass sie nicht von einem Käfer berührt werden.	
Schwungtuch 	Schwungtuch	Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen in Brusthöhe stramm fest. Auf ein Zeichen hin lassen alle das Tuch los, klatschen in die Hände und halten das Tuch wieder fest, bevor es den Boden berührt. Wichtig! Erklärung am besten, wenn alle bereits das Schwungtuch in der Hand halten und die Blicke auf den Übungsleiter gerichtet sind.	Nach jedem erfolgreichen Versuch wird einmal mehr in die Hände geklatscht.
Schwungtuch mit Bällen 	Schwungtuch, verschiedene (weiche) Bälle, Schwämme, etc.	Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest. 2 oder 3 Kinder stehen außerhalb. Sie haben verschiedene Sachen zur Verfügung, z.B. kleine und große Bälle, Schwämme... Diese müssen sie immer wieder in das Schwungtuch werfen. Die anderen Kinder müssen versuchen, die Sachen wieder aus dem Schwungtuch zu katapultieren. Wenn die Kinder außerhalb es in einer gewissen Zeit schaffen, alle Gegenstände in das Schwungtuch zu werfen, haben sie gewonnen.	

		Wichtig! Darauf achten, dass keine harten Gegenstände verwendet werden, die zu Verletzungen führen können.	
Schwungtuch		Die Kinder halten das Schwungtuch an den Griffen fest. Ein Kind (die Maus) verschwindet unter das Tuch. Ein weiteres Kind (die Katze) kniet außerhalb auf dem Schwungtuch und versucht nun die Maus zu fangen. Die Kinder am Schwungtuch helfen der Maus, indem sie das Schwungtuch auf und ab oder in Wellenbewegungen schwingen	

Bewegungslandschaften

Was bedeutet es Bewegungslandschaften abzusichern und zu betreuen?

Checkliste

- die Kinder begleiten und Hilfe anbieten
- die Kinder einladen, die Stationen mitzumachen und zu motivieren
- Absichern im eigenen Ermessen (verhältst du dich selbst wie ein Vorbild, sicherst du meistens schon automatisch ab)
- die Kinder beobachten, ob sie die Station annehmen oder nicht und ob sie es schaffen oder nicht → umgestalten
- zum Betreuen der Station gehört auch, das Anstellen reibungslos zu gestalten und ggf. eine Anstellzone abzugrenzen
- die Station immer einmal testen, bevor die Kinder kommen
- die Stationen sollten verschiedene Grundbewegungsarten abdecken (Springen, Klettern, Schaukeln, ..)

Denkt an die
Differenzierung!

- Verschiedene Höhen, Aufstiege (Bank, kleiner/großer Kasten, Sprungbrett, Trampolin), andere Seite der Bank zum balancieren
- Ähnliche Station auf dem Boden bauen (z.B. umgedrehte Bank zum Balancieren auf den Boden legen, Taue mit und ohne Höhe, ..)
- Hilfsmaterial anbieten (Taue mit und ohne Tellerkasten)

Großstation

Material:

- 5 Turnmatten
- 4 Bänke
- 2 große Kästen
- 1 Barren
- 3 Weichbodenmatten
- 1 Sprossenwand
- 1 kleiner Kasten

Aufbau:



Betreuung:

2 Personen

Großstation

Material:

- 2 Bänke
- 2 große Kästen (ohne Oberteil)
- 1 Kastenoberteil
- 6 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig! Die Matten in den Kästen werden einmal geknickt – am besten Matten verwenden, die nicht so steif sind.

Betreuung:
1 Person

Dunkle Brücke

Material:

- 1 Barren
- 4 Turnmatten
- 2 Kästen
- Min. 3 Seile (für eine bessere Stabilität eher 4-5)
- 1 Niedersprungmatte (optional auch Weichbodenmatte)

Aufbau:



Wichtig!

Darauf achten, dass keine Spalte zwischen den Turnmatten entsteht (optional mit Seilen aneinanderbinden, wenn die Turnmatten Laschen haben)

Betreuung:

1 Person – darauf achten, dass sich höchstens 2 Kinder in dem Tunnel befinden, eine Startseite festlegen

Großstation

Material:

- 2 große Kästen
- 1 kleiner Kasten
- 2 Bänke

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Pezziball
- 4 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:

1-2 Personen – zwischendurch die Weichbodenmatte richten

Großstation

Material:

- 1 Bank
- 2 große Kästen
- 2 Bänke
- 2 Weichbodenmatten
- 2 Kastenzwischenteile
- 3 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig!

Die Kastenzwischenteile sollten (wie auf dem Bild) so ausgerichtet sein, dass die glatten Seiten zum Aufstieg zeigen, um Verletzungen zu minimieren

Betreuung:

1 Person

Großstation

Material:

- 2 Bänke
- 6 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 3 Große Kästen (optional kann der rechte große Kasten durch 2 kleine Kästen ersetzt werden)
- Seile

Aufbau:



Wichtig! Die Matte unbedingt mit Seilen befestigen

Betreuung:

1-2 Personen

Die Schlucht

Material:

- 2 Bänke
- 1 Turnmatte
- 2 Weichbodenmatten
- 5 große Kästen → auch möglich: 3 große Kästen und 4 kleine Kästen

Aufbau:



Tipp: Die kleinen Kästen können durch große Kästen ersetzt werden
Unbedingt auf Stabilität testen!

Betreuung:

2 Personen

Großstation

Material:

- 3 Bänke
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleine Weichbodenmatte (optional 1 Turnmatte)
- 4 Turnmatten
- 1 Sprungbrett
- 1 Kasten
- 3 große Kästen
- Seile

Aufbau:



Wichtig! Die Weichbodenmatte muss unbedingt mit Seilen befestigt werden

Die Bank, der Kasten und das Sprungbrett dienen als differenzierte Aufgänge und können je nach Bedarf verändert, durch z.B. andere Kästen etc. ersetzt werden.

Betreuung:

1 Person

Großstation mit Trampolin

Material:

- 3 Weichbodenmatten
- 3 große Kästen
- 2 Bänke
- 1 Trampolin
- 1 Sprungbrett
- 5 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig! Am Startpunkt steht erst das Sprungbrett und dann das Trampolin. Die verschiedene Stellung der Bänke differenziert den Schwierigkeitsgrad und die Kinder können selber wählen, welche sie benutzen.

Betreuung: 2 Personen

Großstation

Material:

- 4 Weichbodenmatten
- 2 große Kästen
- 2 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Großstation

Material:

- 2 kleine Kästen
- 1 Bock
- 2 große Kästen
- 2 Bänke
- 1 Weichbodenmatte
- 5 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:
1 Person

Großstation Balancieren

Material:

- 4 Bänke
- 1 kleiner Kasten
- 3 große Kästen (2 gleich hohe, ein höherer)
- Mind. 6 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte

Aufbau:



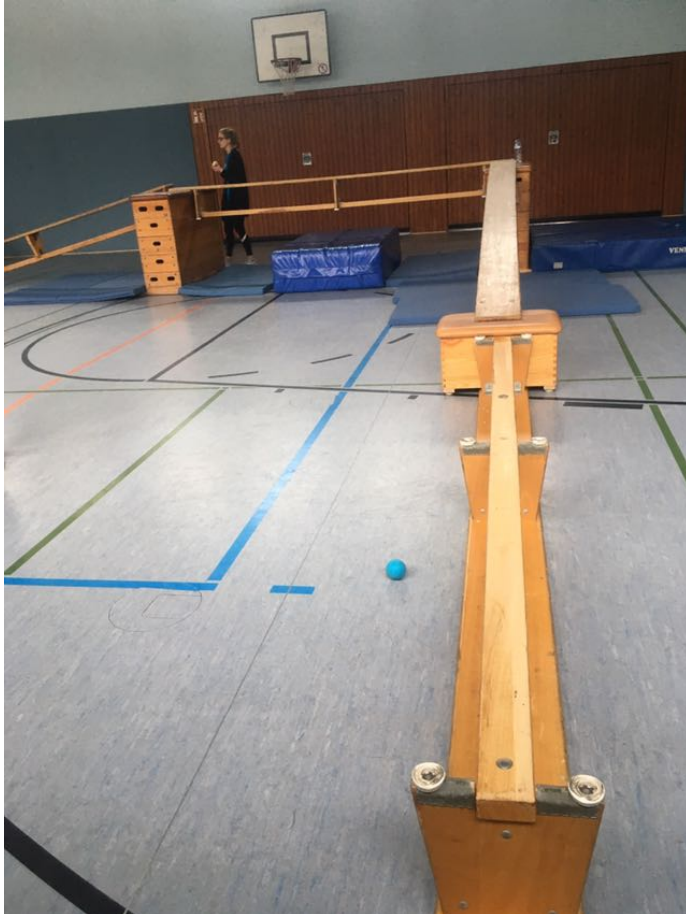
Betreuung:
1-2 Personen

Großstation Balancieren

Material:

- 4 Bänke
- Mind. 1 Weichbodenmatte
- Mind. 5 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten
- 2 große Kästen

Aufbau:



Wichtig!
Weichbodenmatte zum
herunterspringen → keine Saltos!

Die kleine Weichbodenmatte kann
durch eine weitere Turnmatte ersetzt
werden. Alternativ: eine große
Weichbodenmatte

Betreuung:

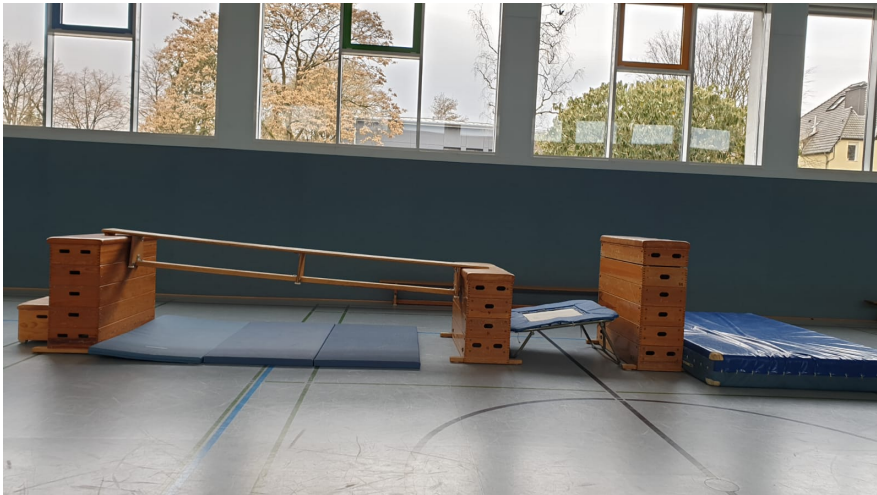
2 Personen

Großstation mit Trampolin

Material:

- 3 große Kästen
- 1 kleiner Kasten
- 1 Bank
- Min. 3 Turnmatten
- 1 Trampolin
- 1 Weichbodenmatte

Aufbau:



Betreuung:
1-2 Personen

Variation Großstation mit Trampolin

Material:

- 1 Bank
- 2 große Kästen
- 1 Trampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 4 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:
1-2 Personen

Trampolin mit Berg

Material:

- 1 Trampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 3 Turnmatten

- 1 Niedersprungmatte (optional 1 Weichbodenmatte oder mehrere Turnmatten)
- 1 großer Kasten
- 2 kleine Kästen
- Min. 4 Seile

Aufbau:



Wichtig! Die kleinen Kästen müssen so platziert werden, dass beim Draufspringen auf die Weichbodenmatte keine Lücke zwischen Matte und Trampolin entsteht → zusätzliches Festbinden mit den Seilen
Unbedingt Testen!

Betreuung:

2 Personen (auf jeder Seite einer)

Trampolin

Material:

- Trampolin
- Weichbodenmatte
- Schwämme

Aufbau:



Alternative: eine Zielscheibe an die Wand kleben und Bälle bereitlegen



Betreuung: 1 Person

Trampolin mit Erweiterung

Material:

- Trampolin
- Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Bank
- 3 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Großstation

Material:

- 2 Weichbodenmatten
- 3 Bänke
- 1 Barren
- 1 Niedersprungmatte
- 1 großer Kasten
- 6 Turnmatten
- 1 Sprossenwand

Aufbau:



Betreuung:
1-2 Personen

Wasserpfad

Material:

- 2 Bänke
- 1 Sprossenwand
- 1 großer Kasten
- 3 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte

Aufbau:



Betreuung:
1 Person – die Kinder dürfen am Ende nur auf die Weichbodenmatte springen
wenn Kinder die Sprossenwand hochklettern → darauf achten, dass sie von der mittleren
Spalte springen

Schiefe Ebene

Material:

- 2 große Käsen
- 2 Bänke
- 2 Weichbodenmatten
- 3 Turnmatten
- Seile



Variation:

Die Bänke an einer Sprossenwand (mit großen Abständen) positionieren



Betreuung:

1 Person

Großstation

Material:

- 1 Barren
- 1 Weichbodenmatte
- 5 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig! Unbedingt testen, ob die Weichbodenmatte fest ist.

Betreuung:

1 Person

Variation

Zusätzliches Material:

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Bänke
- 2 Kastenzwischenteile
- 1 großer Kasten
- 1 Niedersprungmatte / 2 Turnmatten
- 1 Reifen mit 2-3 bunten Tüchern (optional)

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Großstation

Material:

- 2 gleichgroße Kästen
- 3 Bänke
- 2 Weichbodenmatten
- Sprossenwand
- 2 Turnmatten



Betreuung:

1 Person

Buckelstrecke

Material:

- 4 kleine Kästen
- 4 Turnmatten
- 2 große Kästen

Aufbau:



Tipp: Darauf achten, dass die Matten sich gut knicken lassen. Unbedingt testen, ob die Matten einen sicheren Stand haben

Betreuung:

1 Person – darauf achten, dass diese Station nicht zu wild betrieben wird, es dürfen immer nur 2 Kinder auf diese Station

Tunnel + Rutsche

Material:

- 5 Turnmatten
- Sprossenwand
- 2 Kästen
- 1 Bank

Aufbau:



Wichtig! Die Matte unbedingt mit Seilen fixieren und zwischendurch wieder richten.

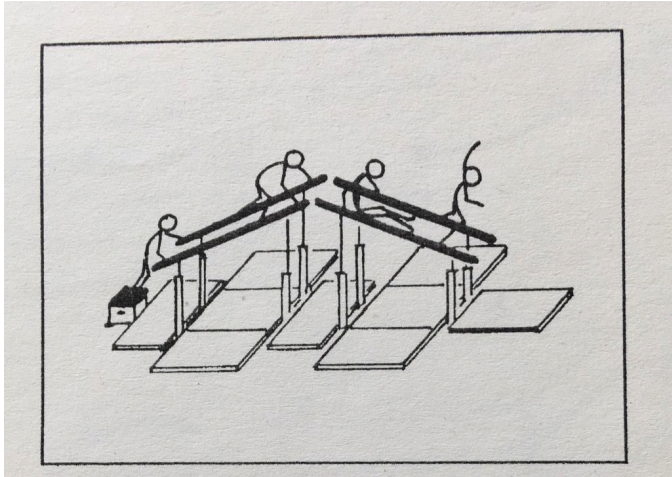
Betreuung:
1 Person

Bergspitze

Material:

- 2 Barren
- 1- 2 kleine Kästen
- 8 Turnmatten
- Evtl. 1 großer Kasten

Aufbau:



Variation:

- Zwischen die beiden Barren einen großen Kasten zum Ausruhen stellen
- die Barrenstangen können auch gegengleich eingestellt werden → schwieriger

Betreuung:

1 Person

Gletscher

Material:

- Taue
- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 4 Turnmatten
- 2 Seile

Aufbau:



Hinweis: es gibt nur eine Seite, von der aus hochgelaufen wird

Tipp: Genug Platz zum Anlauf lassen!

→ Kann auch mit einer Station, bei der von einer schrägen Bank hinuntergelaufen wird, kombiniert werden

Betreuung:

1 Person

Kleiner Hügel

Material:

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten (oder 2-3 kleine Kästen)
- 6 Turnmatten

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Barren mit Seilen

Material:

- Barren
- Viele Seile
- 3 Turnmatten
- 2 kleine Kästen

Aufbau:



Wichtig: Feste Knoten binden – testen!!

Betreuung:

1 Person

Barren mit Bank

Material:

- 1 Barren
- 1 Bank
- Min. 5 Seile

- 2 Matten
- Evtl. 2 kleine Kästen

Aufbau:



Differenzierung:

- die Bank andersherum drehen → einfacher
- an den Anfang und Ende einen kleinen Kasten stellen → einfacherer Auf- und Abgang



Wichtig! Unbedingt testen, ob die Seile fest genug sind!

Betreuung:

1 Person

Variation Wackelbrücke

Material:

- 1 Barren
- 2 kleine Kästen
- 4 Turnmatten
- Mind. 6 Seile

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Gletscherspalte

Material:

- Sprossenwand
- 2 Weichbodenmatten
- 4 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig! Unter den Weichböden müssen Turnmatten platziert werden.
Die Weichböden müssen mit der rauen Seite nach außen zeigen.

Betreuung:

Links und rechts je eine Person

Aufgabe:

Die Sprossenwand hochklettern und zwischen der Spalte nach unten rutschen

Wackeliger Abhang

Material:

- 1 Bank
- Ringe
- Schaukel für die Ringe
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten

Aufbau:



Wichtig! Unbedingt testen, ob die Weichbodenmatte den passenden Abstand hat

Variation:



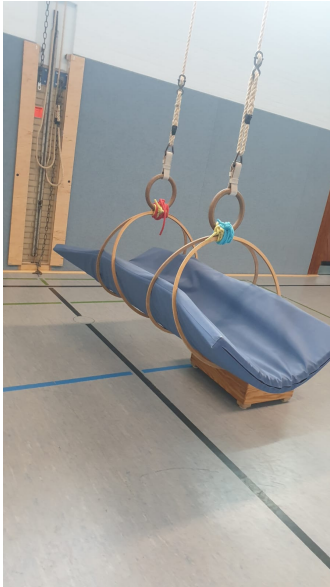
Betreuung:

1 Person → keine Saltos

Große Schaukel

Material:

- 4 Holzreifen (keine Plastikreifen verwenden, da diese kaputt gehen können)
- Ringe
- 1 Turnmatte (sollte sich gut biegen lassen)
- Seile
- Evtl. ein Kasten zum Aufstieg



Tipp:

Am besten den Bereich mit Hütchen abstecken, damit kein Kind von der Schaukel erfasst wird

Betreuung:

1 Person – Anschwung geben, es dürfen maximal 3 Kinder auf die Schaukel

Taue

Material:

- Schaukel für Taue
- 1 großer Kasten
- 1 kleiner Kasten
- 4 Turnmatten

Aufbau:



Tipp: Immer einen großen und einen kleinen Kasten bereitstellen, damit alle Kinder die Möglichkeit haben, die Taue zu erreichen.

Variation:

- Reifen auf die Matten legen, in denen die Kinder landen können → anderer Anreiz
- Kasten umdrehen, versichen einen Gegenstand darin zu platzieren (Gegenstand zwischen die Beine klemmen)

Betreuung:

1 Person

Taue mit Erweiterung

Material:

- Taue
- 3 große Kästen
- 6 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Großstation mit Tauen

Material:

- Taue
- 3 große Kästen
- 5 Bänke

- 1 Trampolin
- 1-2 Weichbodenmatten
- 5 kleine Matten

Aufbau:



Wichtig! Links steht noch ein gleich großer Kasten, sodass die Bänke eben sind. Links von dem Kasten kann entweder eine Weichbodenmatte zum herunterspringen gelegt werden oder eine Bank zum herunterrutschen.

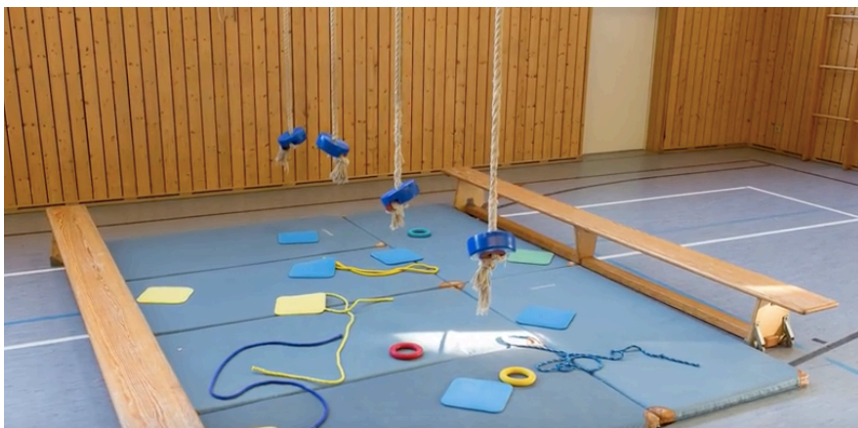
Betreuung:
2 Personen

Bunte Schlucht

Material:

- Taue
- 1-2 Bänke
- Verschiedene Gegenstände (Seile, Ringe, Schwämme, etc.)

Aufbau:



Wichtig! Die Höhe der Schaukeln testen → diese sollten so sein, dass die Kinder nicht an die Bank stoßen, aber dennoch die Chance haben, die Gegenstände während des Schwingens aufzuheben.

Betreuung:
1 Person

Rollbretter

Rollbrettbahn

Material:

- 2 oder 4 Bänke
- Rollbretter

Aufbau:



Erweiterung:

Es können (feste) Turnmatten in die Zwischenräume der Bank gestellt werden, sodass eine Art Tunnel entsteht



Betreuung:

1 Person

Rollbrettparcours

Material:

- 2 Bänke
- 3 Turnmatten
- Rollbretter

Aufbau:



2 Bänke so im Abstand aufstellen, dass eine Turnmatte längs über sie gelegt werden kann.

Betreuung:

1 Person

Slalom

Material:

- 4-5 Hütchen
- Rollbretter



Ein Slalom kann gut vor/ hinter dem Tunnel positioniert werden

Betreuung:

1 Person

Rollbrett im Dunkeln

Material:

- 1 langes Seil
- Augenbinden
- Rollbretter

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Bewegungsstationen mit wenig Personal

Buckelpfad

Material:

- 2 Kastenzwischen/ -unterteile
- 4-5 Turnmatten
- 2-4 Pezibälle

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Buckelpfad Variation

Material:

- 1 Bank
- 6 Pezzibälle
- 2 kleine Kästen
- Sporthallenwand

Aufbau:



Betreuung:

Nicht zwingend notwendig

Wippe

Material:

- 1 Bank
- 1 Kastenoberteil
- 1 Turnmatte

Aufbau:



Betreuung:

1 Person

Höhle

Material:

- 1 Schwungtuch
- 10 Stühle
- 4 Turnmatten

Aufbau:



Aufbau: Zuerst werden 5 Stühle nebeneinander aufgestellt, auf die Füße werden nun 2 Turnmatten gelegt und eine Reihe aus 5 Stühlen auf die gegenüberliegende Seite gestellt (die Sitzflächen zeigen jeweils zueinander). Anschließend werden die weiteren 2 Turnmatten auf die Sitzfläche gelegt und ein Schwungtuch hinüberspannt, welches an den Seiten unter den Stühlen befestigt wird.

Statt den Stühlen können große Kästen verwendet werden.

Betreuung:

Zwischendurch unter den Tunnel schauen, ob alles okay ist

Tunnel

Material:

- 4 Turnmatten
- 1 Schwungtuch
- 4 Kastenoberteile
- 4 kleine Kästen

Aufbau:



Betreuung:

Ab und zu schauen, ob im Tunnel alles okay ist

Bunte Bank

Material:

- 1 Bank
- 3 Kastenzwischenteile
- Min. 9 Tücher

Aufbau:



Wichtig! darauf achten, dass sowohl die Bank einen festen Stand hat, als auch die Kastenteile

Betreuung: nicht zwingend notwendig

Bowlingbahn

Material:

- 3 Turnmatten
- 2 Reifen
- 6 Tücher
- Kegel
- Kleine Bälle

Aufbau:



Betreuung:

Nicht zwingend notwendig

Wackelmatte

Material:

- Mehrere Medizinbälle (mind. 6)
- 1 Weichbodenmatte

Aufbau:



Medizinbälle im gleichen Abstand auf den Boden legen und die Weichbodenmatte mittig darauf platzieren.

Betreuung:

1 Person, die die Matte rüttelt

Freispiel

Tipps:

- nur soviel aufbauen, dass kein Chaos entsteht
- Spiele mit hohem Aufforderungscharakter (Rückschlagspiele, Zielwerfen, Jongliertücher, Diabolos, Jonglierteller, Bälle, etc.)
- Konstruktionsspiele (z.B. Turm bauen)
- Spielfeld für Fußball abstecken
- Regeln für Rollbretter festlegen
- Freispiel nicht durch die Bewegungsstationen
- eine Relaxzone einrichten
- Juniorcoaches und Übungsleiter begleiten Kinder beim Freispielen und motivieren zum Beispiel dazu, Neues zu lernen (z. B. Pedalo fahren)



Bunte Matte

Material:

- 1 Weichbodenmatte
- Viele Schwämme
- Luftballons

Aufbau:



Betreuung:

Nicht zwingend notwendig

Schnelles Auto

Material:

- 1 kleiner Kasten
- 1 Rollbrett

Aufbau:



Variation:

- mit Schwämmen befüllen
- Ein umgedrehtes Kastenoberteil auf 2 Rollbretter positionieren
- Weichbodenmatte auf Rollbrettern positionieren

Gefängnisring

Material:

- 6 Reifen

Aufbau:



Betreuung:

Nicht zwingend nötig

Powerspiele

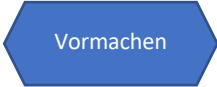
Tipp!



Diese Glühbirne bedeutet, dass bei den Spielen immer eine Poolnudel als Fangstab benutzt werden kann. Dadurch steigt die Chance für die Fänger, dass sie jemanden fangen.

Tipp! Bei größeren Gruppen (ab ca. 40 Kinder) bei Fangspielen immer mehrere Fänger wählen, damit alle Kinder in Bewegung sind.

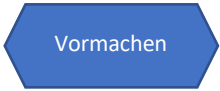
Spiel	Material	Erklärung	Differenzierung
Zombieball	Softball	Die Kinder laufen im abgegrenzten Feld herum und müssen sich gegenseitig mit dem Softball abwerfen. Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden. Wer abgeworfen wurde, setzt sich solange auf die Bank, bis derjenige von dem er abgeworfen wurde, selber abgeworfen wird. Wenn zu viele Kinder auf der Bank sitzen kann der ÜL „Zombiegeburtstag“ rufen. Dann dürfen alle wieder mitspielen.	-Kästen zum Verstecken in der Halle verteilen - ein Kind darf wieder mitmachen, wenn es 1-2 Runden um abgesteckte Pylonen gelaufen ist - mehrere Softbälle
Chinesische Mauer 		Die Mittellinie der Halle wird als Chinesische Mauer genutzt. Wenn dort keine Linie ist, wird eine andere Linie gewählt, welche durch 2 Hütchen o.ä. gekennzeichnet wird. Nun werden 2 oder 3 Wächter bestimmt, die sich auf diese Linie stellen. Die restlichen Kinder stellen sich zusammen auf eine Seite der Mauer. Auf ein Kommando versuchen sie die Mauer zu überqueren, die Wächter versuchen das zu verhindern, indem sie die Kinder berühren. Die Wächter dürfen sich nur auf der Linie bewegen. Alle Kinder, die gefangen wurden werden ebenfalls zu Wächtern, die anderen versuchen erneut auf die andere Seite zu kommen. Wichtig! Die Kinder sollten immer bis zu der jeweiligen Wand laufen, da sonst schnell der Überblick verloren geht. Braucht ein Kind besonders lange, kann langsam und laut von 5 runtergezählt werden (vom ÜL).	
Zahlenfußball	- Fußball - 2 Tore - 2 Bänke	Es werden zwei gleichstarke Teams gebildet. Am rechten und linken Spielfeldrand wird jeweils eine Bank aufgestellt, auf die sich die Teams in	-nicht nur das Kind, dessen Nummer gerufen wurde, spielt, sondern auch die

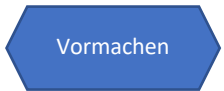
		einer Reihe setzen. Jeder Spieler der beiden Teams bekommt in der Sitzreihenfolge eine Zahl von 1 bis <i>Anzahl der Spieler</i> zugeteilt. Der ÜL steht in der Mitte des Feldes wirft den Ball rein und ruft 2,3,4,5 der Zahlen der Spieler (je nachdem wie viele gegeneinander spielen sollen). Aus jedem Team stehen die Kinder mit der jeweiligen Zahl auf und spielen gegeneinander ca. 2min Fußball.	Spieler rechts und links von ihm. Beispiel: Bei Nr. 5 müssen zudem Nr. 4 & 6 aufstehen - es können auch andere Sportarten wie Handball, Basketball oder Hockey gespielt werden.
Feuer, Wasser, Blitz 	Bank	Die Kinder laufen zum Rhythmus der Trommel kreuz und quer durch die Halle. Der ÜL ruft Feuer, Wasser oder Blitz. <u>Feuer:</u> Alle Kinder müssen so schnell wie möglich in eine Ecke der Halle rennen <u>Wasser:</u> Die Kinder „retten“ sich vor dem Wasser indem sie so schnell wie möglich zur Bank rennen und sich daraufstellen. / Die Kinder müssen sich in der Halle eine blaue Linie suchen und sich daraufstellen <u>Blitz:</u> Die Kinder legen sich so schnell wie möglich auf den Boden und machen sich ganz klein.	- Das Kind das am langsamsten bei der jeweiligen Aktion ist scheidet eine Runde aus. - <u>Kaugummi:</u> Die Kinder kleben sich wie ein Kaugummi an die Wand - <u>Popcorn:</u> Die Kinder springen wie frisches Popcorn durch die Halle
Poolnudelfangen 	Mehrere Poolnudeln	Es wird das ganz normale Fangspiel durchgeführt (es gibt 2-4 Fänger, wer gefangen wird, wird zum Fänger) mit der Besonderheit, dass die Fänger Poolnudeln zum fangen benutzen.	 Nahezu jedes Fangspiel kann mit einer Poolnudel als Fangstab durchgeführt werden → erhöht die Chance für die Fänger, ein Kind zu fangen
Toilettenfangen 		Es werden je nach Anzahl der Kinder ein oder mehrere Fänger ausgewählt. Wird ein Kind von einem Fänger gefangen, muss es einen Ausfallschritt machen und den entgegengesetzten Arm heben (es soll eine Toilette darstellen). Befreit werden kann es, indem ein anderes Kind sich auf das vordere Knie setzt und mit der Hand den Arm nach unten drückt. 	
Kettenfangen 		Je nach Anzahl der Kinder gibt es einen oder zwei Fänger. Die Kinder rennen durch die Halle. Wenn sie gefangen	- die Ketten teilen sich nicht

		wurden, nimmt der Fänger sie an die Hand. Sie bilden eine „Kette“ und müssen zusammen die weiteren Kinder fangen. Wenn 4 Kinder eine Kette gebildet haben, teilen sich diese in der Mitte auf und es entstehen zwei Ketten mit jeweils zwei Kindern. Das Spiel endet, wenn alle Kinder gefangen wurden.	- die Kinder halten sich an Reifen fest
Linienfangen 		Es wird das ganz normale Fangspiel (s.o.) gespielt mit der Besonderheit, dass sich alle Kinder nur auf den Linien in der Halle bewegen dürfen.	
Brückenfangen		Es wird das ganz normale Fangspiel (s.o.) gespielt. Wer gefangen wird geht in den Vierfüßlerstand und macht eine Brücke. Erst wenn ein anderes Kind unter der Brücke her gekrochen ist, darf die „Brücke“ wieder mitspielen. Wer unter einer Brücke her krabbelt ist so lange immun und darf in dieser Zeit nicht gefangen werden.	
Obstfangen 		Ein Kind ist Fänger und versucht andere Kinder zu fangen. Diese können nicht abgeschlagen werden, wenn sie eine Obstsorte nennen. Sind sie abgeschlagen, bleiben sie so lange am Platz stehen, bis ein anderes Kind sie berührt.	 Kann auch Tierfangen, Farbenfangen o.ä. gespielt werden.
Eismaschine		Ein Kind geht raus und ist die Eismaschine (Fänger), welches Kinder einfrieren (fangen) kann. Während die Eismaschine draußen ist wird eine Sonne bestimmt, welche Kinder wieder auftauen (befreien) kann, indem sie die Kinder antippt. Sobald die Eismaschine die Sonne gefangen hat, ist das Spiel vorbei.	 Mehrere Fänger bestimmen
→ Variation Eismaschine: Eis packen		Die etwas einfachere Gestaltung des Spiels Eismaschine gestaltet sich wie folgt: Es gibt einen Fänger. Sobald ein Kind gefangen wird muss es auf der Stelle einfrieren und kann durch ein Antippen von anderen Kindern befreit werden. Die Fänger wechseln nach einer bestimmten Zeit.	 Mehrere Fänger
A- Meise gegen B-Meise		Es werden zwei gleichstarke Teams gebildet. Ein Läuferteam und ein Fängerteam. Das erste Kind aus dem Fängerteam muss ein Kind aus dem Läuferteam im vorgegebenen Feld fangen. Wurde das Kind gefangen oder	 - das Spielfeld kleiner/ größer machen

		hat das Feld übertreten setzt es sich an den Rand. Der Fänger läuft zurück zu seiner Mannschaft und klatscht den nächsten ab, der dann ebenfalls ein Kind aus dem Läuferteam fängt. Nachdem jeder Fänger einen Läufer gefangen hat werden die Aufgaben getauscht. Das Team, was weniger Zeit zum Fangen benötigt gewinnt	
Krankenhaus	- 2 Rollbretter - 2 kleine Kästen - 1-2 Weichbodenmatten	Die Kästen werden umgedreht auf die Rollbretter gestellt (Krankenwagen). Die Weichbodenmatte wird in die Mitte der Halle gelegt (Krankenhaus). Es werden 1-2 Fänger bestimmt und 4 Krankenpfleger. Die Krankenpfleger schnappen sich zu zweit einen Krankenwagen. Wer gefangen wird muss sich auf den Boden legen und kann von den Krankenpflegern befreit werden, indem diese ihn mit dem Krankenwagen zu Krankenhaus bringen.	- 2 Weichbodenmatten entzerren das Spielfeld - mehrere Fänger - mehrere Krankenpfleger
Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser? 		Ein Kind ist der Fischer und stellt sich auf die eine Seite der Halle. Die Restgruppe steht auf der gegenüberliegenden Seite. Die Kinder fragen den Fischer: „Fischer Fischer wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer antwortet darauf eine beliebige Zahl. Die Kinder fragen daraufhin: „Und wie kommen wir darüber?“ Der Fischer antwortet dann mit einer Bewegungsart, beispielsweise „Krabbeln“. Dann müssen die Kinder auf die andere Seite krabbeln, ohne dass der Fischer (der ebenfalls krabbelt) sie dabei fängt. Wer gefangen wurde wird automatisch zum Fischer. Wichtig! Immer ein JC oder ÜL sollte bei den Fischern sein und darauf achten, dass die Kinder sich auf eine Bewegungsart einigen und sie erst dann laut rufen.	- mehrere Kinder als Fischer wählen
Fischer, Fischer welche Fahne weht heute? 		Ein Kind ist der Fischer und stellt sich auf die eine Seite der Halle. Die Restgruppe steht auf der gegenüberliegenden Seite. Die Restgruppe ruft: „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet darauf eine beliebige Farbe (<i>die deutlich an den Kleidungsstücken der Kinder zu erkennen ist</i>), z.B. „ROT!“. Alle Kinder, die etwas rotes an ihrer Kleidung finden sind sicher und dürfen	- Mehrere Kinder als Fischer wählen

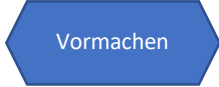
		auf die andere Seite gehen. Die anderen Kinder versuchen so schnell wie möglich auf die andere Seite zu kommen, ohne von dem Fischer gefangen zu werden. Diejenigen, die gefangen wurden helfen dem Fischer bei seiner Arbeit. Wichtig! Ein JC oder ÜL sollte immer bei den Fischern sein und darauf achten, dass sie sich auf eine Farbe einigen und diese erst dann laut rufen. Außerdem sollten nur Grundfarben erlaubt sein.	
Hexe, Hexe was kochst du heute? 		Die „Hexe“ stellt sich im Abstand von ca. 10 Metern den restlichen Kindern gegenüber. Sie dreht sich mit dem Rücken zu den Kindern damit sie diese nicht sieht. Die Kinder fragen nun: „Hexe, Hexe was kochst du heute?“ Die Hexe antwortet beliebiges Gericht zum Beispiel Spaghetti. Nun gehen die Kinder die Anzahl der Silben des genannten Wortes als Schritte in Richtung der Hexe. Das wird solange wiederholt bis die Hexe glaubt, dass die Kinder nah genug sind. Dann antwortet sie auf die Frage „Hexe, Hexe was kochst du heute?“ mit „Kindern“ und muss die Kinder daraufhin fangen. Wichtig! Das Wort Silben werden nicht alle Kinder kennen, also auf jeden Fall mit 2 verschiedenen Beispielen vormachen. Silben können durch Klatschen erklärt werden. Ebenso wichtig ist das gemeinsame Aussprechen des Gerichts, während die Schritte gemacht werden.	
Wer hat Angst vorm weißen Hai? 		Ein oder zwei Kinder werden zum weißen Hai. Der Hai steht an der einen Seite des Raumes und ruft: „Wer hat Angst vor dem weißen Hai?“ Die kleinen Fische auf der gegenüber liegenden Seite antworten: „Niemand!“ Darauf fragt der Hai: „Und wenn er kommt?“ Die Fische antworten: „Dann sind wir weg“ Und sie rennen so schnell sie können zur anderen Seite. Der Hai rennt ihnen entgegen und versucht die kleinen Fische zu fangen. Gefangene Fische werden zu	

		Helferhaien, nicht gefangene Fische versuchen noch einmal ihr Glück.	
Krebsfangen 	Leibchen/ Tücher	Alle Kinder bewegen sich in der Krebsposition (Arme und Füße berühren den Boden, Kopf und Bauch zeigen nach oben) fort. Es gibt je nach Anzahl der Kinder mind. 2 Fänger, wer gefangen wird, wird der neue Fänger. Zur Kennzeichnung der Fänger werden Leibchen benutzt, die sich die Fänger auf ihren Bauch legen. 	Kann auch als Spinnenfangen (Arme und Füße berühren den Boden, Kopf und Bauch zeigen nach unten) gespielt werden.
Fuchs & Hase		Es wird ein Fänger ausgewählt, der der Fuchs ist. Der Fuchs muss die Kinder fangen. Wurde ein Kind gefangen stellt es sich breitbeinig hin und darf erst wieder weiterlaufen wenn ein anderes Kind unter den Beinen hindurch krabbelt.	
Schwänzchenfangen 	Leibchen/Tücher (Anzahl der Mitspieler)	Jedes Kind steckt sich ein Tuch/Leibchen hinten in die Hose. Die Kinder rennen durch die Halle und müssen sich die Tücher der anderen schnappen. Danach müssen die Tücher in die Hose gesteckt werden, damit die anderen die Möglichkeit haben die Leibchen zurück zu bekommen. Am Ende gewinnt derjenige mit den meisten Leibchen.	
Seelöwe 		Es werden je nach Anzahl der Kinder min. 2 Fänger ausgewählt. Diese stellen sich in den Mittelkreis. Die restlichen Kinder werden in 4 Gruppen unterteilt und verteilen sich in den Ecken der Halle. Jede Gruppe muss sich nun einen Namen eines (Meeres-)Tiers überlegen. Der Übungsleiter fragt die Namen ab und merkt sich diese. Anschließend ruft er einen Gruppennamen. Diese Gruppen müssen nun eine Runde um den Mittelkreis laufen. In der Zeit dürfen die Fänger sie fangen. Diejenigen, die gefangen werden, werden neue Fänger. Wichtig! Laut und deutlich rufen.	- Der Übungsleiter kann 1, 2 oder auch 3 Gruppennamen gleichzeitig rufen. - Die Gruppen können sich auf Turnmatten sammeln. - Bei vielen Kindern können mehrere Gruppen gebildet werden.
Schlafender Riese		Ein Kind ist der Riese. Der Riese legt sich in die Mitte der Halle und schläft ein. Alle anderen Kinder müssen nun ruhig sein damit sie den Riesen nicht aufwecken. Sie schleichen nun um den Riesen herum. Wenn der Riese ein Geräusch hört springt er auf und fängt	 Es können je nach Anzahl der Kinder mehrere Riesen bestimmt werden.

		ein Kind. Dieses Kind ist dann in der nächsten Runde der Riese.	
Schmetterlingsfangen		Immer zwei Kinder setzen sich nebeneinander verteilt in der Halle. Es gibt einen Fänger und einen der gefangen. Falls der gefangene nicht mehr kann oder nicht mehr möchte kann er sich neben ein Zweier-Paar setzen. Setzt er sich rechts hin muss die Person links aufstehen, setzt er sich links hin steht die rechte Person auf. In beiden Fällen ist die Person der neue Fänger und muss nun den ehemaligen Fänger fangen. Falls der Gefangene gefangen wurde tauschen die Rollen. Wichtig! Nicht bei zu vielen Kindern spielen, da sonst die Bewegungszeit zu gering ist.	- bevor machen sich setzen darf, muss man 2 Kinder antippen
Schiffe versenken	- so viele Reifen, wie Kinder da sind - Softball	Je nach Größe der Gruppe werden 1-2 Fänger ausgewählt. Die übrigen Kinder bekommen einen Reifen. Der Reifen wird um die Hüfte, parallel zum Boden mit beiden Händen festgehalten. Der Reifen stellt das Schiff dar, in dem sich die Kinder befinden. Die Kinder rennen durch die Halle. Der Fänger muss den Ball durch den Reifen eines Kindes werfen um das Schiff zu „versenken“. Ist dies passiert bleibt das gefangene Kind stehen und legt seinen Reifen auf den Boden. Das Kind kann erlöst werden, indem ein anderes Kind, welches noch nicht abgeworfen wurde, den Reifen aufhebt und ihm dem Kind in die Hand gibt. 	- Man kann befreit werden, indem ein anderes Kind, welches noch nicht gefangen wurde, das Kind in seinem Schiff mitnimmt. Dabei dürfen höchstens 2 Kinder in einem Schiff sein. (→ leichter für die Fänger) - Es kann ein Leibchen anstatt eines Balls benutzt werden (schwieriger zu werfen)
Pflasterfangen 		Es gibt einen Fänger. Sobald ein Kind gefangen wird, muss es die Hand an die Stelle legen, an der es gefangen wurde (wie ein Pflaster) und weiterlaufen. Wenn ein Kind ein drittes mal gefangen wird, muss es stehen bleiben. Wenn mehrere Kinder stehen, wird der Fänger gewechselt.	 Mehrere Fänger
Ja/ Nein-Lauf		Die Kinder teilen sich in 2 gleichgroße Gruppen auf, die sich gegenüber in einer Reihe nebeneinander aufstellen. Die eine Gruppe übernimmt die Antwort „Ja“, die andere Gruppe nimmt die Antwort „Nein“. Nun werden vom Übungsleiter simple Fragen gestellt, auf die man nun mit Ja oder Nein antworten	

		kann. Beispielsweise: „Sind Tomaten blau?“ Da die richtige Antwort *Nein* ist muss die Gruppe, die die Antwort Nein übernommen hat die andere Gruppe fangen bevor diese sich an der Wand frei klatschen konnten. Alle gefangenen Kinder wechseln nun zur anderen Gruppe.	
Brennball	- Ball - kl. Kasten - ca. 5 Matten - (Hindernisse) - Stoppuhr	Es werden zwei gleichstarke Teams gebildet. Ein Läuferteam und ein Fängerteam. Diese werden nach einer bestimmten Zeit gewechselt. Ein Spieler der Laufmannschaft (Werfer) muss einen Ball ins Feld werfen und im Anschluss versuchen ein „Freimal“ (z.B. Matte) zu erreichen. Beim nächsten Werfen kann der vorherige Werfer weiter laufen und auch der jetzige Werfer versucht ein „Freimal“ zu erreichen. Hat ein Läufer eine Runde absolviert, bekommt er einen Punkt. Die Feldmannschaft kann dies verhindern, indem sie beim Lauf des Werfers den Ball so schnell wie möglich in den Kasten bringt. Ist der Läufer zwischen zwei „Freimalen“ und der Ball kommt in den Moment in den Kasten, ist dieser Läufer verbrannt und muss sich wieder hintenanstellen. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt. Wichtig! Darauf achten, dass der Ball von dem Fängerteam zügig und fair herausgegeben wird. Vorher festlegen, ob der Ball auch nach hinten geworfen/gelegt werden darf.	
Schwämme klauen	- Viele Schwämme - 4 kleine Kästen	Die Kinder werden in 4 Teams aufgeteilt. Die Teams verteilen sich in die 4 Ecken der Halle. Jedes Team bekommt einen kleinen Kasten, mit jeweils der gleichen Anzahl an Schwämmen. Auf ein Startkommando dürfen alle Kinder loslaufen und Schwämme der anderen Teams klauen. Dabei dürfen sie nur einen Schwamm pro Lauf holen und bringen ihn in ihren Kasten. Außerdem	

		dürfen sie nicht von anderen Kindern dabei behindert werden.	
--	--	--	--

Staffelläufe			
Schwämme	- Viele Schwämme - 2 Kästen pro Team	Es werden gleichstarke Teams gebildet. Jedes Team erhält einen Kasten mit gleich vielen Schwämmen. Das Ziel ist es nun, die Schwämme auf die andere Seite (in einen Kasten/hinter eine Linie) zu bringen. Das erste Kind pro Team nimmt sich auf ein Startsignal einen Schwamm aus dem Kasten, rennt auf die andere Seite und lässt ihn dort in den Kasten fallen. Dann läuft das Kind wieder zurück und nach dem Abklatschen darf das nächste Kind starten.	
Tic Tac Toe	- 3 gleichfarbige Schwämme/ Plättchen/ etc. pro Team - 9 Reifen	Es werden 2 gleichstarke Teams gebildet. Jedes Team erhält seine 3 Gegenstände. Diese sollten gleichfarbig sein, aber eine andere Farbe als die des gegnerischen Teams haben. Die 9 Reifen werden als 3x3 Quadrat auf den Boden gelegt. Die Teams stellen sich in einem Abstand von ca. 10-15m von dem Quadrat auf. Das Quadrat stellt das Spielfeld von Tic Tac Toe dar. Dieses soll nun durchgeführt werden. Auf ein Startzeichen rennt das erste Kind jeden Teams los und legt den Schwamm in einen Reifen. Nun rennt er zurück, klatscht das nächste Kind ab und das nächste Kind rennt los. Ziel ist es 3 Schwämme nebeneinander oder als Diagonale zu legen. Tipp: das Spiel nur durchführen, wenn dem Großteil das Spiel Tic Tac Toe bekannt ist (kann man z.B. bei der ersten Phase zwischendurch fragen). Dennoch nochmal für alle auf einem Blatt Papier das Spiel Tic Tac Toe erklären.	
Uno- Lauf	- Uno-Karten - (Matte)	Es werden je nach Anzahl der Kinder 2-4 Gruppen eingeteilt. In ca. 10-20 Metern Entfernung wird eine Matte platziert, auf der Uno Karten mit der farbigen Seite nach unten gelegt werden. Jedes Team bekommt eine Farbe der jeweiligen Uno-Karten zugeteilt. Jeweils der erste aus jeder Gruppe läuft zu den Uno-Karten und deckt eine auf. Ist die aufgedeckte Karte, die Farbe des Teams darf sie	

		mitgenommen werden. Ist es eine andere Farbe muss diese wieder umgedreht werden. Die Spieler laufen wieder zu ihrem Team zurück und klatschen die nächste Person ab, die diese Aktion dann wiederholt. Das Team was nach einer bestimmten Zeit die meisten Uno-Karten hat gewinnt.	
--	--	--	--

Cool down

Spiel	Materialien	Erklärung	Differenzierung
Pizza backen 		Jedes Kind sucht sich einen Partner. Ein Kind legt sich auf den Bauch und das andere sitzt seitlich daneben. Nun beginnt der Übungsleiter laut zu sagen was zu tun ist. Dabei macht er die Bewegungen auf dem Rücken seines Partners vor und die Kinder machen dasselbe bei ihren Partnern. „Der Teig wird geknetet und ausgerollt. Anschließend kommt Tomatensoße drauf. Dann kommen Pilze/ Schinken/Salami/ Paprika/etc. auf die Pizza. Abschließend Käse drüber und ab in den Ofen. <i>in paar Sekunden warten</i>. BLINK- die Pizza ist fertig und muss nur noch geschnitten werden – LECKER!“ Tipp: Kinder fragen, was sie auf der Pizza haben wollen. Jede Sorte einzeln auf die Pizza legen und die entsprechende Bewegung machen. Die Bewegungen sind nicht vorgeschrieben, sondern hier ist Kreativität gefragt. Tipp: Die ÜL und JC sollten sich so verteilen, dass sie alle Pärchen im Blick haben.	
Wettermassage 		<u>Es scheint die Sonne</u> Zuerst werden unsere Hände warm gerieben, danach diese auf den Rücken legen <u>Die Wolken kommen</u> mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben <u>Es fängt zu regnen an</u> mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen <u>Es regnet stärker</u> auf dem Rücken stärker mit den Fingern klopfen <u>Auf einmal kommen Blitze</u> Zickzack auf dem Rücken malen <u>Donner ertönt übers Land</u> Mit den Fäusten leicht trommeln <u>Doch der Wind pustet alle Wolken weg</u>	

		Pusteten und dabei über den Rücken streichen <u>Der Regen wird weniger</u> Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen <u>Und da ist sie auch schon, die Sonne scheint wieder</u> Wieder werden unsere Hände warm gerieben, danach diese auf den Rücken legen Tipp: Die ÜL+JC sollten sich so aufteilen, dass sie alle Pärchen gut im Blick haben.	
Formen malen 	Blatt, Edding	Jedes Kind sucht sich einen Partner. Ein Kind legt sich jeweils auf den Bauch, das andere setzt sich seitlich daneben. Der Übungsleiter gibt 4 Formen vor (gut erkennbar auf einem Blatt, z.B. Herz, Stern, Wolke, Kreis). Das sitzende Kind darf sich nun eine Form aussuchen und diese auf den Rücken des liegenden Kindes malen. Das liegende Kind versucht die Form zu erraten. Jedes Kind malt 3 Formen, anschließend wird gewechselt.	Es können auch Zahlen oder Buchstaben verwendet werden. Formen müssen nicht vorgegeben werden – dadurch wird es schwieriger.
Waschstraße	- kleine Bälle/ Schwämme - Rollbrett	Der ÜL legt die Bälle/Schwämme in eine Gasse auf den Boden. Nun darf sich jedes Kind einen Schwamm nehmen und sich genau an den Platz auf den Boden setzen, wo dieser lag. 2 Kinder bleiben ohne Ball/Schwamm. Diese nehmen sich je ein Rollbrett, legen sich mit dem Bauch darauf und dürfen nun durch die Waschstraße fahren. Die anderen Kinder „putzen“ (massieren) die Kinder auf dem Rollbrett währenddessen. Dabei sollte der Kopf ausgelassen werden. Es sollten nur die Kinder auf dem Rollbrett fahren, die das auch möchten.	Wenn es viele Kinder sind → mehrere Gassen bilden, da es sonst zu langweilig wird.
Kinder antippen 		Alle Kinder legen sich auf den Boden und schließen die Augen. Sobald es ganz leise ist beginnen die Übungsleiter und/oder Junior Coaches die Kinder nach und nach anzutippen. Jedes Kind, was berührt	

		wurde darf leise in die Umkleide schleichen.	
Puschensalat	Alle Sportschuhe der Kinder, ein Schwungtuch	Alle Kinder dürfen ihre Schuhe ausziehen und in die Mitte legen. Über den gesamten Schuhhaufen wird das Tuch gelegt. Jetzt sind die Kinder als kleine Detektive gefragt: Ein Kind beginnt und greift – ohne darunter zu schauen – unter das Tuch. Es nimmt einen Schuh und darf ihn betrachten und raten, wem dieser gehören könnte. Ist es richtig, dann ist das Kind an der Reihe, von dem der Schuh war. Ist es falsch, dann dürfen alle Kinder mithelfen. Voraussetzung: Die Kinder sollten alle Sportschuhe tragen. Wichtig! Nicht mit zu vielen Kindern spielen, sonst wird es schnell langweilig.	
Blinde Gasse	Augenbinde	Die Kinder bilden eine Gasse. Ein Kind geht nun mit geschlossenen Augen (Augenbinde) los, um an das andere Ende der Gasse zu gelangen. Kommt es im „Blindflug“ in die Nähe eines anderen, gibt dieses ein akustisches Zeichen, so dass das Kind mit den geschlossenen Augen ausweichen kann. Wichtig! Es sollten nur die Kinder machen, die dies freiwillig möchten.	Bei vielen Kindern 2 Gassen bilden (sonst dauert es zu lange).
Stille Post	Ein Blatt Papier	Alle Kinder versammeln sich im Sitzkreis. Aus dem Blatt Papier wird ein Sprachrohr gerollt. Das erste Kind bekommt ein Wort gesagt oder darf sich selber eins ausdenken. Dieses Wort muss es nun durch das Sprachrohr in das Ohr des Nachbarkindes flüstern und dieses muss den Begriff ebenfalls seinen Nachbarn mitteilen. Das letzte Kind muss den Begriff laut sagen. Hinweis! Das Sprachrohr wird verwendet, damit die Kinder keine Hemmungen vor direktem Körperkontakt haben müssen. Wenn sich das Kind den Begriff selber überlegt, sollte dieser einmal dem Übungsleiter mitgeteilt werden, um sicher zu gehen, dass es	Das Wort kann in beide Richtungen herum gehen.

		sich nicht um ein Schimpfwort o.ä. handelt.	
Zeitschätzläufe	Stoppuhr	Der Übungsleiter gibt eine Zeit an. Beispielsweise 30 Sekunden, 1 Minute, 2 Minuten, etc. Die Kinder laufen durch die Halle und setzen sich hin, wenn sie glauben, dass die Zeit vorbei ist. Das Kind, das am nächsten an der Zeit ist gewinnt.	
Möhrenziehen		Alle Kinder legen sich zu einem Kreis auf den Boden und fassen sich an den Händen. Min. 2 Kinder werden nun zum Bauern und versuchen die Kinder auseinander zu ziehen. Jedes Kind, was wie eine Möhre aus der Erde gezogen worden ist, wird auch zum Bauern und zieht an den verbleibenden Beinen der Kinder bis am Ende nur noch zwei übrig sind. Wichtig! Ein JC oder ÜL sollte von Beginn an Bauer sein. Die Kinder sollen sich nicht verhaken mit den Armen. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass Schuhe nicht ausgezogen werden und die Bauern nicht über 2 Gelenke ziehen sollen (Griff direkt am Fußgelenk). Kitzeln ist ebenfalls verboten.	
Alle fliegen hoch	Weichbodenmatte/ Turnmatte	Alle (auch JC und ÜL) stellen sich um die Matte. Ein Kind legt sich auf die Matte und auf ein Kommando packen alle die Matte an und heben sie langsam hoch. Anschließend wird die Matte langsam wieder heruntergelassen. (Wenn eine Weichbodenmatte verwendet wird, kann diese auch fallen gelassen werden).	Bei vielen Kindern 2 Gruppen machen. ÜL und JC sollten sich gut aufteilen.
Roboterspiel	Augenbinden	Es werden Pärchen gebildet. Je ein Kind pro Pärchen macht sich eine Augenbinde um die Augen und wird zum Roboter. Das andere Kind ist der Programmierer und führt den Roboter nun durch die Halle. Es gibt folgende Kommandos: Auf die rechte Schulter tippen = nach rechts gehen Auf die linke Schulter tippen = nach links gehen Auf den Kopf tippen = Stopp Auf den Rücken tippen = geradeaus	

		Bei diesem Spiel wird nicht geredet und die Roboter sollten keine anderen Roboter berühren. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.	
Das müde Krokodil - Bewegungsgeschichte – 		Es war einmal ein Krokodil, das lag zwei Jahre lang ganz still. In der Sonne wars schön warm, es bewegte schlapp den Arm. Hin und wieder auch ein Bein, dann schlief es für sieben Jahre ein. Es schnarchte leise vor sich hin, und juckte sich mal kurz am Kinn. Doch plötzlich – mitten in der Nacht – ist es wieder aufgewacht. Und kratzt sich mit Entzücken, seinen grünen Krokorücken. Krault mit großer Freude auch, seinen Bauch. Tipp: Langsam sprechen und kleine Pausen einbauen	
Symbole in die Mitte legen	Schwämme, Klötze, o.ä.	Alle versammeln sich im Kreis. Ein Kind nimmt sich so viele Schwämme/Klötze wie es braucht und legt in die Mitte des Kreises eine Form (z.B. eine Sonne, ein Viereck, etc.). Die anderen Kinder versuchen, die Form zu erraten. Das Kind sollte dem ÜL vorher sagen, welche Form es legt, damit nicht während des Legens die Form gewechselt wird.	
Alle, die... 		Alle versammeln sich im Kreis und werden leise. Sobald es ganz still ist sagt der ÜL leise: „Alle Kinder, die etwas rotes/blau/grünes.... An sich haben, dürfen sich zum Umziehen schleichen.“	Zunächst nur auf die Schuhe beziehen, dann auf Anziehsachen, etc.