

SPORTspielPLATZ

Spielesammlung

Wir bewegen Jugend



■ IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt:

Mehran Faraji, Vorsitzender der Sportjugend Rheinland

Redaktion: Daniel Rempfer, Susanne Weber

Autoren: Thorsten Muscheid, Susanne Weber

Die Spiele in diesem Pocket Guide sind von der Sportjugend Rheinland sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Sportjugend Rheinland und der von ihr Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

©2022 Sportjugend Rheinland, www.sportjugend-rheinland.de

Bildnachweise:

Titelbild: iStock/LSB RLP/ Liderina

■ VORWORT

Liebe Leser*innen,

Kinder brauchen Orte und Gelegenheiten, um Bewegungserfahrungen zu sammeln und die Welt durch das Spiel zu entdecken. Sportvereine können solche Orte für Kinder sein. Vor dem Hintergrund abnehmender Bewegungszeiten im Alltag gewinnt der Sport im Verein darüber hinaus auch für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen immer mehr an Bedeutung. Übergewicht, Koordinations- und Konzentrationsprobleme treten bei aktiven Kindern signifikant seltener auf.

Trotz der vielen positiven Effekte gelingt es bisher nicht alle Kinder und Jugendliche für den Sport im Verein zu begeistern. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Teils fehlt es in den Familien an Informationen, welches Sportangebot es vor Ort gibt. Teils stellen Mitgliedschaft und Beiträge Hürden für den Beitritt in einen Verein dar. Wieder andere finden im Verein nicht das passende Angebot für sich. Und gerade für die Jüngsten fehlt es in manchen Regionen an Spiel- und Bewegungsangeboten ohne sich bereits früh auf eine Sportart festlegen zu müssen.

Um alle Kinder und Jugendlichen zu erreichen, gilt es neue Wege zu gehen. Mit dem SPORTspielPLATZ bietet die Sportjugend Rheinland ein erprobtes Konzept. Beim SPORTspielPLATZ bieten Vereine ein offenes Sportangebot für Kinder und Jugendliche an. Die Angebote zeichnen sich dadurch aus, dass die Teilnahme kostenfrei und ohne Mitgliedschaft möglich ist. Ganz nach dem Motto vorbeikommen und losspielen ist jeder willkommen. Egal ob Bewegungsparcours, Ballspielstunde oder freie Spielzeit – Hauptsache die Kinder sind in Bewegung.

Und es braucht nicht viel, um abwechslungsreiche Bewegungseinheiten zu schaffen. Mit dieser Spielesammlung sowie der passenden Materialbox bietet die Sportjugend Rheinland Vereinen viele Tipps für abwechslungsreiche Sportstunden auf dem SPORTspielPLATZ. Von kleinen Spielen über Teamspiele bis hin zu einer Mini-Olympiade reichen die Spielvorschläge. Ein Kapitel zu Spielen ohne Material rundet das Angebot ab.

Wir freuen uns, wenn auch Sie einen SPORTspielPLATZ in Ihrem Verein einrichten und wünschen viel Spaß beim Spielen!

■ INHALTSVERZEICHNIS

1. Die Materialbox
2. Kleine Spiele
3. Teamspiele
4. Mini-Olympiade
5. Spiele ohne Material

■ DIE MATERIALBOX

Passend zur Spielesammlung wurde eine Materialbox zusammengestellt, die alle Sport- und Spielgeräte enthält, die für die Durchführung der Spiele sowie der Mini-Olympiade benötigt werden. Farbenfrohe Materialien regen zum Spielen und Bewegen an. Alle Sportgeräte sind zudem kindgerecht und eignen sich für den Einsatz ab einem Alter von ca. vier Jahren.

Die Materialbox umfasst folgende Inhalte:

- 20 Becher
- 12 Bohnensäckchen
- 2 Frisbees
- 50 Luftballons
- 20 Markierungshauben/Pylonen
- 2 Regenbogenbälle
- 7 Reifen
- 6 Schwimmnudeln
- 1 Springseil
- 7 Tennisbälle
- 20 Tücher

Die Materialbox kann über die Homepage der Sportjugend Rheinland kostenfrei bestellt werden. Alle Infos zum SPORTspielPLATZ sowie der Bestellung gibt es unter www.sportjugend-rheinland.de.

■ KLEINE SPIELE

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen eine Auswahl an kleinen Spielen oder Kreispielen vor, die Sie mit dem Material aus der Materialbox spielen können. Kleine Spiele zeichnen sich durch wenig Vorbereitungen und eine kurze Spieldauer aus. So lassen sie sich jederzeit in das Programm integrieren. Einfache Regeln ermöglichen es allen Kindern schnell das Spiel zu erlernen und somit aktiv teilzunehmen. Bei den ausgewählten Spielen steht vor allem der Spaß im Vordergrund. Daneben werden aber auch verschiedene Bewegungskompetenzen gefördert.

Drachenschatz

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Material: 1 oder mehrere Sandsäckchen, ggf. 4 Pylonen für Start- und Ziellinie

Vorbereitung: Es wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Ein Spieler wird zum Drachen gewählt. Dieser legt die Sandsäckchen auf die Ziellinie und stellt sich hinter der Ziellinie auf. Die übrigen Teilnehmer stehen an der Startlinie.

Beschreibung: Der Drache dreht der Gruppe den Rücken zu. Solange der Drache nicht hinschaut, dürfen die Teilnehmer sich vorwärtsbewegen. Dreht sich der Drache zu den Teilnehmern, so müssen sie erstarren. Jeder der sich noch bewegt wird vom Drachen zurück an die Startlinie geschickt. Dies wiederholt sich so lange, bis ein Teilnehmer einen der Drachenschätze (Sandsäckchen) erbeuten kann. Dieser Spieler wird nun zum neunten Drachen.



Tip: Wenn die Sandsäckchen auf der ganzen Spielfeldbreite ausgelegt werden, dann haben mehrere Kinder die Chance einen Schatz zu erreichen.

Elefantenball

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 1 Ball

Vorbereitung: Die Spieler stehen im Kreis. Jeder Spieler hat die Beine geöffnet, sodass ein Tor entsteht. Die Füße der Spieler stehen aneinander. Mit den Armen formen die Spieler einen Elefantenrüssel.

Beschreibung: Der Spielleiter gibt den Ball in den Kreis. Die Elefanten dürfen den Ball nur mit dem Rüssel spielen. Ziel ist es ein Tor bei einem anderen Mitspieler zu erzielen. Wem gelingt es kein Tor zu kassieren?

Frisbee

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 1 Frisbee

Beschreibung: Die Teilnehmer stehen im Kreis und versuchen sich die Frisbee zuzuspielen.

Froschkönig

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: 10-20

Material: 1 Reifen, 3-4 Tennisbälle, 1 Springseil

Vorbereitung: Das Springseil wird an den Reifen geknotet. Es wird ein Froschkönig bestimmt, der den Brunnen (Reifen) bekommt, dieser zieht den Reifen am Seil hinter sich her.

Beschreibung: Der Froschkönig läuft mit dem Brunnen durch den Raum. Die übrigen Spieler versuchen nun die Tennisbälle in den Brunnen zu werfen. Ziel ist es den Brunnen zu treffen. Nach einer vorher vereinbarten Trefferzahl wird ein neuer Spieler zum Froschkönig.

Fuchs und Eichhörnchen

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: gerade Anzahl an Spielern

Material: 2 verschiedenfarbige Sandsäckchen

Vorbereitung: Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Nun zählen sie im Wechsel 1 und 2 ab. Alle Einsen sind die Eichhörnchen und alle Zweien die Füchse. Jeweils ein Fuchs und ein ihm gegenüberstehende Eichhörnchen erhalten ein Sandsäckchen.

Beschreibung: Auf ein Startkommando geben die Spieler das Sandsäckchen im Uhrzeigersinn immer an den nächsten Spieler der eigenen Mannschaft (also immer die übernächste Person). Ziel der Füchse ist es das Eichhörnchen einzuholen. Gelingt dies? Anschließend werden die Rollen getauscht.

Kraken-Fangen

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Material: 1 Schwimmnudel, 4 Pylonen

Vorbereitung: Mit den Pylonen wird ein Spielfeld abgegrenzt. Es wird ein Spieler zum Kraken ernannt und erhält die Schwimmnudel. Der Krake steht an einem Spielfeldrand. Die übrigen Spieler nehmen gegenüber Aufstellung.

Beschreibung: Auf ein Kommando versuchen die Spieler die Seiten zu wechseln. Der Krake versucht dabei einen Spieler mit der Schwimmnudel zu berühren. Gelingt dies, so wird der berührte Spieler in der nächsten Runde zum Kraken.

Variante: Die Spieler können auch einfach erstarren und an der Stelle stehen bleiben, wo sie berührt wurden.

 *Tipp:* Bei großen Gruppen mehrere Kraken einsetzen.

Paar-Fangen

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: beliebig

Material: 1 Schwimmnudel

Vorbereitung: Es werden zwei Spieler als Fänger ausgewählt. Diese fassen jeweils ein Ende einer Schwimmnudel.

Beschreibung: Die Fänger versuchen die übrigen Spieler abzuschlagen, ohne dabei die Schwimmnudel loszulassen. Abgeschlagene Spieler pausieren eine Minute bevor sie wieder mitspielen dürfen.

 *Tipp:* Bei großen Gruppen können auch mehrere Fänger-Paare eingesetzt werden.

Schnick-Schnack-Schnuck-Duell

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: 10-20

Material: 7 Reifen

Vorbereitung: Die Reifen werden in einer Reihe ausgelegt. Zwei gleichstarke Mannschaften stehen jeweils an einem Ende der Reifen.

Beschreibung: Der erste Spieler einer Mannschaft hüpf nun auf einem Bein von Reifen zu Reifen, bis er auf seinen Gegenspieler trifft. Begegnen sich die Spieler, so spielen Sie eine Runde Schnick-Schnack-Schnuck (Stein-Schere-Papier). Der Verlierer muss den Weg frei machen, damit der Gewinner weiterhüpfen kann. Gleichzeitig darf der nächste Spieler aus der Mannschaft des Verlierers mit dem Springen starten. Erreicht ein Spieler den ersten Reifen der gegnerischen Mannschaft, so erzielt er einen Punkt für sein Team. Es gewinnt die Mannschaft, die nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte hat.

Schnick-Schnack-Schnuck-Rennen

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: beliebig

Material: mehrere Pylonen, ggf. 1 Stoppuhr

Vorbereitung: Die Pylonen werden im Kreis oder Viereck aufgestellt. Die Entfernung zwischen den Pylonen kann frei gewählt werden.

Beschreibung: Alle Spieler stehen an der ersten Pylone und suchen sich einen Gegenspieler für ein Schnick-Schnack-Schnuck-Duell. Der Gewinner darf zur nächsten Pylone laufen, der Verlierer bleibt stehen. Beide Spieler suchen sich nun einen neuen Gegenspieler, der an ihrer Pylone steht und spielen eine neue Runde Schnick-Schnack-Schnuck. Ist kein Gegenspieler da, so muss gewartet werden. Der Spieler, der in 5 Minuten die meisten Runden schafft, gewinnt.

Treffball

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 1 Ball

Vorbereitung: Die Teilnehmer stehen im Kreis. Ein Teilnehmer steht in der Mitte des Kreises. Dieser hat den Ball.

Beschreibung: Der Spieler im Kreis wirft den Ball in die Luft. Währenddessen ruft er den Namen einer bzw. eines Mitspielenden. Alle laufen schnellstmöglich weg, nur die aufgerufene Person versucht den Ball möglichst schnell zu schnappen und dann laut „Stopp“ zu rufen. Die anderen Teilnehmer müssen sofort stehen bleiben. Mit dem Ball versucht die Person nun eine bzw. einen anderen Spieler abzuwerfen. Die Spieler ohne Ball dürfen ihre Stelle nicht verlassen, dem Ball aber ausweichen, sofern sie dabei ihre Füße nicht vom Boden heben. Sollte eine Person getroffen werden, so ist sie als Nächstes in der Mitte und wirft den Ball hoch. Wird niemand getroffen, so bleibt der Werfer in der Mitte.

Variante: Statt den Ball hochzuwerfen kann der Ball auch einmal auf den Boden geprellt werden, sodass er nach oben springt.

Tuchhändler

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: maximal 24

Material: für jeden Spieler ein Jongliertuch

Beschreibung: Die Spieler laufen durch den Raum. Jedes Mal, wenn Sie einem anderen Spieler begegnen, tauschen sie mit diesem das Tuch. Auf Kommando

des Spielleiters müssen sich die Spieler mit der gleichen Tuch-Farbe zusammenfinden. Welche Farbe ist am schnellsten?

Tücher-Jonglage

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: maximal 24

Material: für jeden Spieler ein Jongliertuch

Beschreibung: Die Spieler werfen das Tuch in die Luft und versuchen es wieder aufzufangen. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Tücher können mit den Händen, den Schultern, den Knien oder auch den Füßen gefangen werden. Einfach ausprobieren, was gelingt!

Variante: Gelingt es auch mehrere Tücher in der Luft zu halten?

Tuchlauf

Alter: ab 4-5 Jahre

Spieler: maximal 24

Material: für jeden Spieler ein Jongliertuch, ggf. Pylonen

Beschreibung: Die Spieler halten das auseinandergefaltete Tuch vor die Brust. Nun versuchen sie zu Laufen. Dabei soll das Tuch nicht zu Boden fallen. Gelingt dies ohne Einsatz der Hände? Wie lange können die Teilnehmer laufen ohne das Tuch zu verlieren?

Variante: Mit Pylonen kann ein Slalom aufgebaut werden, der durchlaufen werden soll.

Tücher stehen

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: für jeden Spieler ein Jongliertuch

Vorbereitung: Die Spieler stecken einen Zipfel des Tuchs am Rücken in die Hose. Wichtig ist, dass noch ein großer Teil des Tuches heraushängt.

Beschreibung: Die Spieler laufen kreuz und quer durch den Raum. Dabei versuchen sie die Tücher der Gegenspieler zu stehen. Gelingt dies, so wird das „erbeutete Tuch“ ebenfalls in den Hosensack gesteckt. Wer am Ende die meisten Tücher hat, hat gewonnen.

Nützliche Regeln: Jemand der ein Tuch in seinen Saum steckt, darf währenddessen nicht beklaut werden. Ein Spieler darf einem anderen Spieler nicht mehrere Tücher auf einmal stehen.

■ TEAMSPIELE

In diesem Kapitel finden Sie verschiedene Teamspiele. Die Auswahl umfasst sowohl kooperative Spiele als auch kompetitive Spiele. Bei Kooperationsspielen müssen die Spieler gemeinsam eine Aufgabe lösen. Soziale Kompetenzen, Kommunikation sowie die gegenseitige Hilfe sind Voraussetzungen für den Spielerfolg. Diese Spiele eignen sich daher eher für Schulkinder. Jüngere Kinder können das gemeinsame Siegen und Verlieren in einfachen Mannschaftsspielen wie z.B. Staffeln lernen. Spaß und Bewegung kommen auch bei diesen Spielen nicht zu kurz!

Ballrollen/Ballstaffeln

Alter: ab 4-5 Jahre

Spieler: 10-30

Material: 4 Pylonen, 2 Bälle

Vorbereitung: Die Pylonen werden im Abstand von ca. 8 Metern aufgestellt. Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Die Mannschaften stellen sich mit dem Ball an ihre erste Pylone.

Beschreibung: Auf ein Startkommando rollt der Erste in jeder Mannschaft den Ball mit den Händen zur zweiten Pylone, umrundet diese und rollt zum Startpunkt zurück. Nun ist der nächste Spieler an der Reihe. Welches Team ist am schnellsten?

Variante: Es kann mit mehreren Pylonen auch ein Slalomkurs aufgebaut werden.

Variante 2: Es kann eine andere Fortbewegungsart gewählt werden, z.B. alles rückwärts, Ball mit dem Fuß spielen.

Becherstaffel

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: Pro Spieler ein Becher, pro Mannschaft ein Tennisball, 4 Pylonen

Vorbereitung: Mit den Pylonen wird eine Start- und Ziellinie markiert. (Abstand gerne weit wählen.) Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Alle Spieler der Mannschaften stehen hinter der Startlinie. Der erste Spieler jeder Mannschaft hat in seinem Becher den Tennisball.

Beschreibung: Auf das Startkommando dürfen die Spieler ohne Ball ins Feld laufen. Der Spieler mit dem Ball versucht den Ball ohne Handeinsatz mit dem Becher zum nächsten Spieler zu werfen. Dieser fängt ihn wiederum nur mit dem

Becher. Der Spieler mit Ball muss immer stehen bleiben. Alle anderen Spieler können sich frei bewegen. Fällt der Ball zu Boden, so muss das Team von vorne beginnen. Der Ball welchen Teams erreicht zuerst die Ziellinie?

Becher wenden

Alter: 6-7 Jahre

Spieler: maximal 18

Material: 20 Becher

Vorbereitung: Alle Becher werden auf der Spielfläche verteilt. Jeweils die Hälfte wird dabei auf den Kopf gestellt. Es werden zwei Mannschaften gebildet.

Beschreibung: Eine Mannschaft hat die Aufgabe alle Becher richtig herum aufzustellen, die andere Mannschaft soll alle auf den Kopf drehen. Auf ein Startkommando geht es los. Schafft es eine Mannschaft ihre Aufgabe zu erfüllen?

Eierwächter

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: maximal 12

Material: 6 Reifen, 6 Tennisbälle, 6 Schwimmmudeln

Vorbereitung: Die Reifen werden auf der Fläche verteilt. In jeden Reifen wird ein Tennisball gelegt. Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet.

Beschreibung: Eine Mannschaft sind die Eierwächter. Diese haben die Aufgaben die Reifen zu beschützen und verlorene Eier (Tennisbälle) wieder in einen freien Reifen zu legen. Die andere Mannschaft sind die Diebe. Sie erhalten alle eine Schwimmmudel. Mit der Schwimmmudel versuchen sie die Eier aus dem Reifen zu kegeln. Schaffen Sie es alle Reifen zu plündern? Anschließend werden die Aufgaben gewechselt.

Fang den Ball

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: mindestens 12

Material: 1 Ball, 2 Pylonen

Vorbereitung: Mit den Pylonen wird eine Grundlinie markiert. Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft stellt sich an eine Pylone. Die andere Mannschaft stellt sich im Abstand von 10 Metern von der Grundlinie in einem Kreis auf, sodass jeder auf den Rücken des Vordermannes blickt.

Beschreibung: Die Mannschaft im Kreis wirft auf ein Startkommando sich den Ball zu. Der Spieler mit dem Ball wirft diesen über den Kopf zu seinem Hinter-

mann. Jeder gefangene Ball wird gezählt. Der erste Spieler der anderen Mannschaft läuft beim Startkommando los, umrundet den Kreis eineinhalb Mal und läuft dann zur zweiten Pylone. Ist er dort angekommen, darf der nächste Spieler loslaufen. Kommt der letzte Spieler der Mannschaft an der zweiten Pylone an, so ruft er laut „Stopp“. Anschließend werden die Rollen getauscht. Es gewinnt die Mannschaft, die sich mehr Bälle erfolgreich zuspielt, während die andere Mannschaft läuft.

Fang die Nudel

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 60

Material: 6 Reifen, 6 Schwimnudeln, 6 Pylonen

Vorbereitung: Die Pylonen werden nebeneinander mit einem Abstand von 2 Metern aufgestellt. Jeweils gegenüber wird im Abstand von 2-3 Metern ein Reifen abgelegt. Es werden gleichstarke Mannschaften gebildet, die hinter der Pylone sich aufstellen.

Beschreibung: Der erste Spieler jeder Mannschaft läuft mit der Schwimnudel zum Reifen und stellt diese senkrecht hin. Nun läuft er zurück und schlägt den nächsten Spieler seiner Mannschaft ab. Dieser läuft nun zum Reifen und versucht die Schwimnudel zu fangen, bevor sie den Boden berührt. Gelingt dies stellt er sie wieder auf und läuft zum nächsten Spieler. Wird die Schwimnudel nicht rechtzeitig gefangen, so scheidet die Mannschaft aus. Welches Team schafft es am längsten die Schwimnudel stehen zu lassen?

Farbkasten

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 5 Reifen, 20 Tücher dabei 4 Farben á 4 Tücher, 1 Farbe á 3 Tücher, 1 Farbe á 1 Tuch

Vorbereitung: Vier Reifen werden auf die Ecken eines Quadrats mit der Seitenlänge von ca. 8-10 Metern gelegt. Der fünfte Reifen liegt in der Mitte des Quadrats. In diesem Reifen liegen alle Tücher. Es werden vier Mannschaften mit maximal fünf Spielern zusammengestellt. Jede Mannschaft stellt sich an einen der äußeren Reifen.

Beschreibung: Auf das Startkommando laufen alle Spieler los. Ziel ist es ein Tuch jeder Farbe in den eigenen Reifen zu legen. Jeder Spieler darf dabei immer nur ein Tuch transportieren. Die Tücher dürfen aus dem Reifen in der Mitte und auch aus den Reifen der anderen Mannschaften gestohlen werden. Die

Mannschaft, die sechs verschiedenfarbige Tücher in ihrem Reifen hat, ruft laut „Stopp“.

Variante: Es kann auch der eigene Reifen verteidigt werden, dann empfiehlt es sich aber den Einsatz der Hände nicht zu erlauben (nur Körperdeckung).

Haltet das Nest frei

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 5 Reifen, Tücher und Sandsäckchen (zusammen mindestens 30 Stück)

Vorbereitung: Die Reifen werden auf der Fläche verteilt auf den Boden gelegt. In jeden Reifen werden fünf Gegenstände gelegt. Es werden fünf Mannschaften á vier Spielern gebildet. Jede Mannschaft geht zu einem Reifen (Nest des Teams).

Beschreibung: Auf ein Startkommando nimmt jeder Spieler einen Gegenstand und bringt diesen vom eigenen Nest (Reifen) in ein Nest eines anderen Teams. Das Team, dessen Nest zuerst leer ist, ruft laut „Stopp“. Die Gewinner erhalten für die nächsten Runden einen Gegenstand mehr ins Nest. Dann beginnt das Spiel von neuem. Der Gewinner der zweiten Runde erhält dann für die folgenden Runden auch einen Gegenstand mehr und so weiter.



Regeltipp: Eine Mannschaft darf erst dann Stopp rufen, wenn auch kein Spieler mehr einen Gegenstand in der Hand hält. Die Gegenstände müssen im Nest abgelegt werden und dürfen nicht geworfen werden.

Hüte fangen

Alter: ab 4-5 Jahre

Spieler: beliebige Anzahl

Material: Pylonen

Vorbereitung: Jeder Spieler erhält eine Pylone, die er sich als Hut auf den Kopf setzt. Alle Spieler mit der gleichen Hutfarbe bilden eine Mannschaft.

Beschreibung: Die Mannschaften versuchen jeweils die Spieler einer anderen Mannschaft zu fangen. Gelingt dies, so muss der gefangene seinen Hut abgeben. Der Fänger nimmt den Hut unter seinen. Doch die Spieler müssen aufpassen: Fällt der Hut zu Boden, so scheiden sie aus. Welche Mannschaft hat zuletzt noch die Hüte auf?

Immer in Bewegung

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: beliebig

Material: Bälle und Tennisbälle

Beschreibung: Die Spieler müssen den Ball immer am Rollen halten. Bleibt der Ball liegen, so ist das Spiel aus. Dabei darf ein Spieler niemals zweimal hintereinander den Ball berühren. Nach einer Zeit gibt der Spielleiter einen zweiten Ball dazu. Wie viele Bälle schafft die Gruppe in Bewegung zu halten?

Lindwurmlauf

Alter: ab 4-5 Jahre

Spieler: beliebig

Material: pro Mannschaft 2 Pylonen

Vorbereitung: Die Pylonen werden im Abstand von ca. 8 Metern aufgestellt. Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Die Mannschaften stellen sich jeweils hinter einer Pylone auf.

Beschreibung: Auf das Startkommando rennen die ersten Spieler jeder Mannschaft zum Wendepunkt (2. Pylone) und wieder zurück. Ist der erste Spieler wieder beim Ausgangspunkt angekommen, nimmt er den zweiten Spieler an die Hand, umrundet jetzt mit ihm gemeinsam den Wendepunkt und kehrt zur Mannschaft zurück. Daraufhin hält der zweite den dritten Spieler an der Hand und alle drei laufen um den Wendepunkt. So setzt sich ein immer länger werdender „Lindwurm“ in Gang. Ist auch der letzte Spieler in der Lindwurmkette mitgelaufen und kehrt diese zurück über die Startlinie, endet das Spiel. Der schnellste „Lindwurm“ hat gewonnen.

Luftballonjagd

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Material: Pylonen und halb so viele Luftballons wie Spieler

Vorbereitung: Es werden zwei gleichstarke Mannschaften gebildet. Die Mannschaften stellen sich gegenüber auf. Mit den Pylonen wird eine Mittellinie markiert.

Beschreibung: Die Spieler versuchen ihren Luftballon hinter die gegnerische Mannschaft zu werfen. Ballons, die hinter dem Gegner den Boden berühren, dürfen nicht wieder aufgehoben werden. Daher muss die Mannschaft versuchen die Ballons vorher wieder ins andere Feld zu spielen. Welche Mannschaft schafft es mehr Ballons ins gegnerische Feld zu werfen?

Mondball

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: beliebig

Material: 1 Luftballon

Beschreibung: Die Spieler stehen im Kreis. Ein Spieler wirft den Luftballon nach oben. Nun versucht die Gruppe den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dabei darf ein Spieler den Ballon nicht zweimal hintereinander berühren. Wie lange schafft es die Gruppe.



Tipp: Das Spiel können auch zwei Mannschaften gegeneinander spielen, dann werden zwei Luftballons benötigt.

Nimm schnell

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: beliebig

Material: 1 oder mehrere Bälle

Vorbereitung: Es werden ein oder mehrere Fänger bestimmt. Es sollte pro Fänger mindestens ein Ball im Spiel sein.

Beschreibung: Der Fänger versucht die anderen Spieler abzuschlagen. Die Spieler versuchen dies zu verhindern, indem sie sich gegenseitig den Ball zuspielen. Ein Spieler mit Ball ist vor dem Fänger geschützt. Schlägt der Fänger jemanden ab, so wechselt er mit diesem Spieler die Rollen.

Schwimmnudel Staffel

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: maximal 18

Material: 6 Schwimmnudeln, 4 Pylonen

Vorbereitung: Mit den Pylonen wird eine Start- und eine Ziellinie im Abstand von ca. 10 Metern markiert. Es werden Mannschaften mit jeweils drei Spielern gebildet. Jede Mannschaft erhält eine Schwimmnudel und stellt sich an der Startlinie auf.

Beschreibung: Zwei Spieler der Mannschaft halten jeweils ein Ende der Schwimmnudel. Der dritte Spieler steht dazwischen. Die Aufgabe des dritten Spielers ist es über die Schwimmnudel zu springen. Anschließend führen die beiden anderen Spieler die Schwimmnudel über den Kopf des Spielers wieder nach vorne, sodass er erneut Springen kann (Die Schwimmnudel wird wie ein Seil beim Seilspringen eingesetzt). Das Team muss so zur Ziellinie kommen. Dort werden die Rollen getauscht, sodass ein anderer Spieler springt und es geht wieder zurück zur Startlinie. Dort angekommen folgt ein letzter Tausch. Das Team, welches nach allen drei Spielern zuerst im Ziel ist, gewinnt.

Pinguin

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: pro Spieler eine Pylone

Vorbereitung: Die Pylonen werden in der Spielfläche verteilt. Ein Spieler wird zum Pinguin bestimmt. Die übrigen Spieler setzen/hocken sich alle an eine Pylone (Eisscholle).

Beschreibung: Der Pinguin hat die Aufgabe watschelnd die freie Eisscholle zu erreichen. Die übrigen Spieler versuchen dies zu verhindern, indem einer der Spieler zur freien Eisscholle wechselt. Der Pinguin steuert nun die freigewordene Eisscholle an, was die Spieler wieder versuchen zu verhindern. Schafft der Pinguin es zur freien Eisscholle, so hat er gewonnen.

Regelhinweis: Steht ein Spieler auf, so muss er die Eisscholle wechseln und darf nicht auf seine Eisscholle zurück.

Tickende Bombe

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: 1 Reifen

Vorbereitung: Die Spieler bilden einen Kreis. Ein Spieler steht mit dem Reifen in der Kreismitte.

Beschreibung: Der Spieler zwirbelt den Reifen und stellt sich dann in den Kreis. Bevor der Reifen zu Boden fällt, muss ein weiterer Spieler in die Mitte laufen und ihn aufnehmen. Fängt er ihn vor er den Boden berührt, so darf er den Reifen erneut zwirbeln. Gelingt dies nicht, so ist das Spiel verloren.

Regelhinweis: Laufen zwei Spieler gleichzeitig in die Mitte, so hat die Gruppe ebenfalls verloren. Jeder Spieler darf nur einmal laufen und es darf kein Spieler laufen, der neben dem Spieler stand, der zuletzt gelaufen ist.

Wanderndes Tuch

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 24

Material: pro Teilnehmer ein Jongliertuch

Beschreibung: Die Spieler stehen im Kreis. Auf Kommando des Spielleiters werfen alle gleichzeitig das Tuch in die Luft, rücken eine Position nach links und versuchen das Tuch zu fangen, welches der linke Nachbar geworfen hat. Wer-

den alle Tücher gefangen? Gelingt es auch in die andere Richtung? Oder schafft ihr auch mehrere Positionen weiter zu rücken?



Tipp: Vorher die Tücher-Jonglage ausprobieren.

Zielwurfstaffel

Alter: ab 7-8 Jahre

Spieler: maximal 20

Material: pro Mannschaft 3 Reifen und 3 Sandsäckchen, 2 Pylonen

Vorbereitung: Die Reifen werden in einer Reihe hintereinandergelegt. Die Spieler stehen hinter der Reifenreihe. Mit den zwei Pylonen wird eine Ziellinie ca. 8 Meter hinter den Reifen markiert.

Beschreibung: Auf das Startkommando betritt der erste Spieler jeder Mannschaft den ersten Reifen und versucht mit einem Sandsäckchen den letzten Reifen zu treffen. Er hat bis zu drei Versuche. Bleibt ein Sandsäckchen im letzten Reifen liegen, so nimmt er den mittleren Reifen und legt diesen an den letzten Reifen hinten an, sammelt die Sandsäckchen ein und gibt sie dem nächsten in der Mannschaft weiter. Wird der letzte Reifen nicht getroffen, so bleiben die Reifen liegen und es werden nur die Sandsäckchen eingesammelt. Der nächste Spieler stellt sich wieder in den ersten Reifen und versucht den letzten Reifen zu treffen. Die Mannschaft, die es zuerst schafft, einen Reifen über die Ziellinie zu legen, gewinnt.

■ MINI-OLYMPIADE

Wettbewerbe sind der Kern des Sports. Eine spielerische Form stellen die sogenannten Mini- oder Jux-Olympiaden dar. Dabei gibt es mehrere Stationen, an denen die Spieler lustige Aufgaben absolvieren und dafür Punkte sammeln können. Am Ende können die Teilnehmer sich je nach Punktzahl eine kleine Belohnung aussuchen. Alternativ ist ein Einzel- oder Teamwettbewerb möglich. Im Team kommen dann an jeder Station nur die besten ein oder zwei Ergebnisse in die Wertung. Die hier aufgeführten Stationen eignen sich auch als Ideen für Spielfeste ohne Wertung.



Tip: Wählen Sie maximal 8-10 Stationen aus.

Ballrollen

Material: 2 Pylonen, 1 Ball, 1 Stoppuhr

Vorbereitung: Die Pylonen werden im Abstand von ca. 8 Metern aufgestellt.

Beschreibung: Der Teilnehmer stellt sich mit dem Ball an eine Pylone. Auf ein Startkommando rollt er den Ball mit den Händen zur zweiten Pylone, umrundet diese und rollt zum Startpunkt zurück.

Wertung:

Sekunden	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Variante: Es kann mit mehreren Pylonen auch ein Slalomkurs aufgebaut werden.

Variante 2: Es kann eine andere Fortbewegungsart gewählt werden, z.B. alles rückwärts, Ball mit dem Fuß spielen.

Becher-Jonglage

Material: 2 Becher, 1 Tennisball

Vorbereitung: Die Teilnehmer nehmen einen Becher in jede Hand. In einem Becher liegt der Tennisball.

Beschreibung: Die Teilnehmer versuchen den Ball von dem einen Becher in den anderen Becher zu werfen. Dabei ist die Becheröffnung immer nach oben gerichtet.

Wertung: Für je 3 Würfe, die gefangen werden, gibt es einen Punkt.

Dosenwerfen

Material: 10 Becher, 3 Sandsäckchen, 1 Pylone

Vorbereitung: Becher in Form eine Pyramide auf einen Tisch oder eine Mauer stapeln.

Beschreibung: Die Pylone wird in ca. 3-5 Metern Entfernung von den Bechern platziert. Diese markiert den Abwurfpunkt. Die Teilnehmer versuchen nun mit maximal 3 Würfeln so viele Becher wie möglich umzuwerfen.

Wertung: Pro Becher, der umgeworfen wurde, gibt es einen Punkt.

Enten-Rennen

Material: 20 Tücher, 3 Pylonen, Stoppuhr, Karton

Vorbereitung: Die Pylonen werden in einem Dreieck (Seite ca. 5-8 Meter) aufgestellt. Die Tücher liegen zu Beginn alle an einer Pylone.

Beschreibung: Der Teilnehmer nimmt nun ein Tuch auf, läuft im Entengang eine Runde und legt das Tuch dann in den Karton. Anschließend nimmt er ein neues Tuch auf und wiederholt den Vorgang. Ziel ist es in 2 Minuten möglichst viele Runden zu absolvieren. Wichtig, darauf achten, dass der Entengang sauber ausgeführt wird.

 *Tipp:* Anstelle des Entengangs können auch andere Formen gewählt werden, z.B. der Spinnengang oder der Bärengang.

Wertung: Jedes Tuch in der Kiste wird mit einem Punkt bewertet.

Frisbee Golf

Material: 1 Frisbee, 5 Reifen

Vorbereitung: Die Reifen werden in 8-15 Metern Entfernung auf der Fläche verteilt und durchnummeriert.

Beschreibung: Die Teilnehmer stellen sich mit der Frisbee in Reifen 1 und versuchen die Frisbee in Reifen 2 zu werfen. Gelingt dies nicht, so wird von der Stelle aus weitergeworfen, wo die Frisbee gelandet ist. Dies wird so lange wiederholt, bis die Frisbee in Reifen 2 liegen bleibt. Ist die Frisbee in Reifen 2 gelandet, so wird von dort aus versucht Reifen 3 zu treffen und immer so weiter bis zu Reifen 5. Es wird gezählt, wie viele Würfe insgesamt gebraucht werden.

Wertung: 25 minus der Anzahl der Würfe ergibt die Punktzahl. Ergibt sich eine negative Zahl, so werden 0 Punkte vermerkt.

Frosch-Sprünge

Material: 4 Pylonen

Vorbereitung: Mit je zwei Pylonen wird eine Startlinie und in ca. 10 Metern Entfernung eine Ziellinie markiert.

Beschreibung: Der Teilnehmer steht an der Startlinie und springt mit geschlossenen Beinen, soweit er kann. Nach der Landung wird vom nun erreichten Punkt erneut gesprungen. Es wird gezählt, wie viele Sprünge von der Start- bis zur Ziellinie benötigt werden.

Wertung: Die Anzahl der Sprünge wird von 20 abgezogen. Das Ergebnis ergibt die Punktzahl.

Kellner-Rennen

Material: 1 Frisbee, 1 Schwimmmudel, 2 Pylonen, 1 Stoppuhr

Vorbereitung: Es wird eine Strecke von 6-8 Metern mit den Pylonen markiert.

Beschreibung: Der Teilnehmer steht an einer Pylone. Er legt die Frisbee auf das eine Ende der senkrecht stehenden Schwimmmudel. Nun soll die Frisbee bis zur zweiten Pylone transportiert werden. Dabei darf nur die Schwimmmudel (am besten in der unteren Hälfte) angefasst werden. Fällt die Frisbee runter, so muss von Neuem begonnen werden.

Wertung:

Sekunden	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Bewertung ohne Stoppuhr: Alternativ kann auch die Anzahl der Versuche bepunktet werden. Transport im ersten Versuch 12 Punkte jeder Versuch mehr ergibt einen Punkt weniger.

Luftballontennis

Material: 1 Schwimmmudel, 1 Luftballon

Beschreibung: Der Teilnehmer wirft den Ballon in die Luft. Bevor der Ballon wieder zu Boden fällt, versucht er den Ballon nur mit der Schwimmmudel wieder nach oben zu spielen.

Wertung: Es wird gezählt, wie oft der Ballon wieder nach oben befördert wird. Für je fünf Mal gibt es einen Punkt.

Schwimmnudel-Hockey

Material: 2 Schwimmnudeln, 5 Tennisballe, 3 Pylonen

Vorbereitung: Aus zwei Pylonen im Abstand von 80-100 cm und einer Schwimmnudel wird ein Tor gebaut. Die weitere Pylone steht im Abstand von 5-7 Metern vom Tor entfernt.

Beschreibung: Die Teilnehmer versuchen einen Tennisball vom markierten Punkt nur mit der Schwimmnudel ins Tor zu treffen.

Wertung: Jeder Teilnehmer hat 10 Versuche. Jeder Treffer ergibt einen Punkt.

Schwimmnudel-Weitwurf

Material: 1 Schwimmnudel, 5 Pylonen

Vorbereitung: Die Pylonen werden im Abstand von 3 Metern aufgestellt.

Beschreibung: Der Teilnehmer stellt sich an die erste Pylone und versucht die Schwimmnudel möglichst weit zu werfen.

Wertung: Für jede Pylone, die er überwirft, erhält er einen Punkt. Es werden die Punkte aus drei Durchgängen addiert.

Sandsack-Fußball

Material: 1 Reifen, 5 Sandsäckchen, 1 Pylone

Vorbereitung: Der Reifen wird flach auf den Boden gelegt. Die Pylone wird im Abstand von 2 Metern aufgestellt.

Beschreibung: Der Teilnehmer steht neben der Pylone und legt sich ein Sandsäckchen auf den Fuß. Nun versucht er das Sandsäckchen mit dem Fuß in den Reifen zu werfen.

Wertung: Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Er hat 10 Versuche.

Schlangenmensch

Material: 1 Reifen, ggf. 1 Stoppuhr

Beschreibung: Der Reifen liegt auf dem Boden. Der Teilnehmer steht im Reifen. Auf das Startkommando nimmt er den Reifen auf und versucht diesen über den Kopf „auszuziehen“. Anschließend stellt er sich erneut in den Reifen und wiederholt die Übung. Wie oft kann er den Reifen in einer Minute „ausziehen“?

Wertung: Für jeden absolvierten Durchgang innerhalb von 60 Sekunden gibt es einen Punkt.

Speedstacking

Material: 6 Becher, 1 Stoppuhr

Vorbereitung: Die Becher werden zu zwei Stapel á 3 Bechern mit der Öffnung nach unten bereitgestellt.

Beschreibung: Die Teilnehmer versuchen aus den Bechern eine Pyramide zu stapeln und diese danach wieder abzubauen. Dabei wird die benötigte Zeit gestoppt.

Wertung:

Sekunden	1- 5	6- 10	11- 15	16- 20	21- 25	26- 30	31- 35	36- 40	41- 45	46- 50	51- 55	56- 60
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Zick-Zack

Material: 1 Sprungseil

Vorbereitung: Das Sprungseil wird auf einer ebenen Fläche gerade auf den Boden gelegt.

Beschreibung: Die Teilnehmer stellen sich auf ein Bein neben das Sprungseil. Nun versuchen sie ohne Beinwechsel auf die andere Seite zu springen und wieder zurück. Jeder Sprung wird gezählt.

Wertung: Pro 10 Sprünge gibt es einen Punkt.

■ KLEINE SPIELE OHNE MATERIAL

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen noch unsere beliebtesten kleinen Spiele ohne Material vor. Bei diesen Kreis- und Bewegungsspielen stehen Spaß und vielseitige Bewegungserfahrungen im Vordergrund. Durch einfache Regeln eignen sich die Spiele vor allem auch für kleine Kinder. Sie können auch als Aufwärm- oder Abschlussspiel im Rahmen des Sportspielplatzes eingesetzt werden.

Geheimer Verfolger

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: beliebig

Vorbereitung: Jeder Spieler bestimmt für sich selbst einen anderen Spieler, den er auf Kommando fangen möchte. Pro Runde sollten ein neues Ziel ausgedacht werden.

Beschreibung: Alle Spieler bewegen sich kreuz und quer. Jeder Spieler versucht dabei unauffällig dem Spieler zu folgen, den er sich überlegt hat. Auf Kommando des Spielleiters muss er nun diesen Spieler fangen. Aber Achtung, vielleicht hat er ja selbst auch einen geheimen Verfolger. Wer gefangen ist, setzt sich, bis die Runde vorbei ist.

Goldener Hirsch

Alter: ab 6-8 Jahre

Spieler: beliebig

Vorbereitung: Es werden ein oder bei großen Gruppen auch zwei Jäger bestimmt, die sich kurz von der Gruppe entfernen. Die Gruppe bestimmt unter den verbliebenen Spielern einen goldenen Hirsch.

Beschreibung: Die Jäger versuchen die Hirsche zu fangen. Wer gefangen ist, hockt sich hin. Gefangene Hirsche können nur durch den goldenen Hirsch erlöst werden, indem er ihnen auf die Schulter tippt. Aber Achtung: Fängt der Jäger den goldenen Hirsch, so ist das Spiel aus.

Hase im Gebüsch

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: gerade Anzahl an Spielern

Vorbereitung: Es wird ein Hase und ein Fuchs bestimmt. Die anderen Spieler stellen sich jeweils als Paare auf. Sie sind zusammen ein Gebüsch.

Beschreibung: Der Fuchs versucht den Hasen zu fangen. Der Hase kann dem Fuchs entkommen, indem er sich in einem Gebüsch versteckt (stellt sich rechts oder links neben einen Spieler aus dem Gebüsch). Der Spieler aus dem Gebüsch, der nicht neben dem Hasen steht, wird dadurch automatisch zum neuen Fuchs. Der alte Fuchs wird zum neuen Hasen. Der Fuchs versucht nun wiederum den Hasen zu fangen.

König der Affen

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Vorbereitung: Die Spieler stellen sich in einer Linie auf. Ein Spieler wird zum König der Affen bestimmt und stellt sich mit einem Abstand von 2-3 Metern gegenüber auf.

Beschreibung: Der König der Affen macht beliebige Bewegungen vor, die alle anderen Affen nachmachen, z.B. Klatschen, Springen, sich drehen. Wenn der König aber mit beiden Händen den Boden berührt, dann müssen die anderen Affen fliehen. Der König versucht nun einen Affen zu fangen. Dieser wird dann zum neuen König.

Mini-Chaospiegel

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Beschreibung: Die Spieler bewegen sich im Raum. Der Spielleiter ruft eine Zahl und eine Aufgabe, z.B. 5 und Abklatschen. Nun muss jedes Kind 5 andere Kinder abklatschen. Hat es die Aufgabe erfüllt, so bleibt es stehen, bis alle die Aufgabe erledigt haben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, z.B. Begrüßung per Fuß, Verbeugen, Umrunden. Da alle Spieler gleichzeitig die Aufgabe lösen entsteht ein kleines Chaos.

Planetenspiel

Alter: ab 4-5 Jahre

Spieler: beliebig

Beschreibung: Die Kinder starten gemeinsam die Rakete (mit den Händen auf den Boden trommeln). Dann heben sie ab und fliegen durchs All (laufen). Auf Kommando des Spielleiters landen sie auf einem fremden Planeten, damit sie nicht auffallen machen sie die Lebewesen auf dem Planeten nach. Als Lebewesen eignen sich besonders Tier wie z.B. Frösche, Pferde, Krebse aber auch Roboter.

Sternschnuppe und Satellit

Alter: ab 6-7 Jahre

Spieler: beliebig

Vorbereitung: Die Gruppe steht in einem Kreis.

Beschreibung: Ein Spieler beginnt (Sternschnuppe). Er läuft im Uhrzeigersinn um den Kreis und tippt einen anderen Spieler am Rücken an. Der erste Spieler läuft nun noch eine Runde, um den Platz des angetippten Spielers anzunehmen. Der Spieler rechts neben dem angetippten Spieler ist der Satellit und läuft gegen den Uhrzeigersinn eine Runde, um seinen eigenen Platz wieder einzunehmen. Der angetippte Spieler ist eine Sternschnuppe und läuft mit dem Uhrzeigersinn. Er kann als neue Sternschnuppe jederzeit wieder einen neuen Spieler antippen.

Straßenverkehr

Alter: ab 5-6 Jahre

Spieler: beliebig

Vorbereitung: Es werden Gruppen mit maximal 5 Spielern gebildet. Die Spieler einer Gruppe stellen sich hintereinander auf.

Beschreibung: Jede Gruppe ist ein Auto, welches sich auf der Spielfläche bewegt. Der Spielleiter kann mit folgenden Kommandos Abwechslung in die Fahrt bringen:

Rote Ampel: Das Auto stoppt.

Grüne Ampel: Das Auto fährt wieder los.

Umleitung: Die Fahrtrichtung wird geändert. Dafür drehen sich alle Spieler um 180°. Der Spieler, der am Ende der Gruppe war, wird somit zum neuen Motor.

Stau: Die Gruppe hält an und alle Spieler drehen sich um die eigene Achse.

Überholmanöver: Der Spieler am Ende der Gruppe überholt alle anderen Spieler und wird zum neuen Motor.

Rückwärtsgang: Das Auto fährt rückwärts. (Achtung: Immer auf den Hintermann achten!)

Autobahn: Das Auto fährt schnell.

Landstraße: Das Auto fährt normale Geschwindigkeit.

