

Spiele und Aktionen mit Abstand

Vorbemerkung:

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen in Folge der Corona-Pandemie steht auch die Jugendarbeit und der Jugendsport vor der Herausforderung, wie die Angebote den Auflagen entsprechend gestaltet werden können. In dieser Handreichung stellen wir verschiedene bekannte Spiele und Aktionen zusammen, die auch unter Einhaltung von Mindestabständen und in Kleingruppen umgesetzt werden können. Die Aktionen sind alle sorgfältig recherchiert. Bitte prüfen Sie dennoch vor der Durchführung die Vereinbarkeit mit den geltenden Hygieneregeln! Für Verstöße gegen geltende Auflagen übernimmt die Sportjugend Rheinland keine Haftung.

Kleine Spiele

Name und Bewegung

Die Teilnehmer stehen in einem großen Kreis auf Abstand. Nun nennt jeder Teilnehmer seinen Namen und macht eine Bewegung vor. Alle wiederholen den Namen und machen die Bewegung nach. Als Steigerung können auch alle Namen zuvor wiederholt werden.

Mein rechter Platz ist frei

Stühle oder Bodenmarkierungen im Kreis auf Abstand aufstellen. Es wird eine Markierung mehr gebraucht als Teilnehmer. Der Teilnehmer links vom freien Platz wünscht sich dann jeweils eine Person auf den freien Platz. Dazu kann noch gesagt werden, wie die Strecke überwunden werden muss, sodass auch noch sportliche Elemente hinzukommen.

Bewegungsgeschichten

Bei Bewegungsgeschichten wird die Handlung der Geschichte in Bewegungen umgesetzt. Wenn die Kinder und Jugendlichen genügend Abstand zueinander haben, ist diese Spielform prima umsetzbar. Die Geschichten können sich die Übungsleiter selbst ausdenken oder auf fertige Geschichten zurückgreifen. Diese gibt es unter anderem vom LSB NRW unter: <https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten/>

Der Spiegel

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Eine dieser Personen ist das Spiegelbild der anderen Person. Die ihm gegenüber stehende Person macht eine Bewegung vor, die das Spiegelbild dann nachmacht.

Abgeändert kann das Spiel auch in einer größeren Gruppe gespielt werden. Eine Person verlässt den Raum oder geht um die Ecke. Die anderen legen einen Spieler fest, der vormacht. Dann wird die Person zurückgerufen. Der ausgewählte Spieler macht Bewegungen vor, die die anderen so schnell wie möglich nachmachen. Nun muss der ahnungslose Spieler herausfinden, wer der Vormacher unter den Spiegelbildern ist.

Der Zauberer

Ein Mitspieler ist der Zauberer. Der Mitspieler breitet die Arme aus und ruft: „Abrakadabra, ich verzaubere euch alle in Tiger (oder ein anderes Tier)“. Die Kinder bewegen sich nun als Tiger. Bewegt

der Zauberer die Arme nach unten, laufen alle Mitspieler als Tiere vor ihm weg. Der Mitspieler, der am langsamsten wegläuft bzw. als letzter das Spielfeld verlässt, ist der nächste Zauberer.

Ochs vorm Berg

Die Spieler stehen mit ausreichend Abstand an einer Startlinie. Ein Spieler steht mit dem Rücken zur Gruppe in ca. 10 Metern Entfernung. Hinter dem Spieler liegt im Abstand von zwei Metern z.B. eine Quietsche-Ente auf dem Boden. Die Spieler von der Startlinie versuchen die Ente zu erreichen. Sie dürfen immer nur Laufen, wenn der Spieler vorne ihnen den Rücken zudreht. Dreht er sich um, müssen sie wie angewurzelt stehen bleiben. Wer sich bewegt muss zur Startlinie zurückkehren. Wer die Ente erreicht bringt sie mit dem Fuß zum quieken. Dieser Spieler löst dann den einzelnen Spieler ab. Damit die Spieler nicht zu eng auf die Ente hinlaufen kann man stattdessen auch eine Ziellinie ausgeben. Der Übungsleiter kann dann z.B. pfeifen, wenn ein Spieler die Ziellinie erreicht hat.

Flasche leer schießen

Zwei große Flaschen werden mit Wasser gefüllt und ca. 5 Meter von einer Grundlinie entfernt aufgestellt. Auf Kommando versucht jede Mannschaft, mit einem Ball die Flasche der anderen Mannschaft umzuschießen. Ein Mitspieler jeder Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball möglichst schnell an die Spieler des eigenen Teams zurückzuspielen (am besten alles mit dem Fuß). Wird die eigene Flasche von der anderen Partei getroffen, läuft ein festgelegter Spieler der Mannschaft hin, um die Flasche wieder aufzustellen. Die Mannschaft, deren Flasche als erste leer ist, bekommt einen Minuspunkt. Vorher wird die Spieldauer festgelegt (auf Zeit oder bis zu 10 Punkten).

Memory

Memory-Karten (auch als laminierte Blätter selbst gestaltbar und dann abwischbar) werden verdeckt in einem übersichtlichen abgegrenzten Raum verteilt. Die Spieler bilden jeweils Zweier- oder Dreier-Teams. Die Teams stellen sich um das Spielfeld herum auf. Auf das Startkommando darf der erste Spieler des ersten Teams zwei Memory-Karten aufdecken. Hat er ein Paar, so darf er die Karten mitnehmen, ansonsten dreht er die Karten wieder um. Danach ist der erste Spieler des nächsten Teams an der Reihe und dieser deckt ebenfalls zwei Karten auf. Die Mannschaft, die die meisten Pärchen sammelt, hat gewonnen.

Vier gewinnt

Es werden mindestens 16 Reifen als Viereck auf dem Boden ausgelegt. Es spielen jeweils zwei Spieler oder Teams gegeneinander. Jeder Spieler hat z.B. Tennisringe einer Farbe oder auch unterschiedliche Zapfenarten. Ziel ist es eine Reihe von vier Reifen waagrecht, senkrecht oder diagonal mit der eigenen Markierung zu blockieren. Gelingt dies, so ist das Spiel gewonnen. Stehen die Spieler mit Abstand zur Spielfläche, so kommt es nicht nur auf die Strategie an, sondern es kommt durch das Hin- und Herlaufen auch noch eine sportliche Komponente dazu.

Wortkette

Die Spieler stehen auf Abstand im Kreis. Der Übungsleiter oder Betreuer gibt ein Wort vor. Der nächste im Kreis muss ein neues Wort mit dem letzten Buchstaben des zuvor genannten Wortes sagen. Dabei sollten die Wörter einer Kategorie angehören, z.B. Tier, Gemüse, Sportarten. Wem kein Wort einfällt, der muss eine Aufgabe erfüllen, z.B. eine Runde laufen. Um mehr Abwechslung in die

Reihenfolge zu bringen, kann der nächste auch immer durch Zuspiel eines Balles mit dem Fuß bestimmt werden.

Bei kleineren Kindern sollte anstelle des letzten Buchstaben der erste Buchstabe des eigenen Namen genommen werden.

Wikinger-Schach

Dieses Spiel eignet sich sowohl für Einzelpersonen als auch kleine Gruppen. Die ausführlichen Regeln gibt es hier: <http://www.wikingerschach-kubb.de/spielregeln/>

Sportliche Aktionen und Übungsformen

Sportabzeichen

Viele der Disziplinen des Sportabzeichens können völlig kontaktfrei und ohne Geräte durchgeführt werden. Hierzu zählen z.B. der Standweitsprung, der Weitsprung und der Sprint. Weitere Disziplinen wie der Seilsprung sind mit einem eigenen Gerät der Teilnehmer machbar. Der Sportbund Rheinland hat für die Abnahme der Sportabzeichendisziplinen Hygienehinweise herausgegeben, an denen sich Übungsleiter und Betreuer orientieren können. Diese gibt es unter folgendem Link: https://www.sportbund-rheinland.de/fileadmin/sportbund/user_upload/Downloads/corona/2020_05_19_Leitfaden_Sportabzeichen-Training_Corona.pdf

Übungen mit dem Ball

Egal ob Prellen, Dribbeln, Werfen oder Fangen Bälle bieten vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Erhält jeder einen eigenen Ball und spielt alleine, so sind Hygienevorgaben gut umsetzbar. Es gibt zahlreiche Übungsformen für die einzelnen Sportarten. Für den Breitensport könnten folgende Aufgaben eingesetzt werden.

- Ball prellen: beide Hände, eine Hand, Hände wechseln, um Körper herum, unter Bein durch, mit Hinsetzen, im Gehen, im Laufen, durch Parcours
- Ball werfen: hochwerfen und fangen, dabei Übungen einbauen wie Klatschen, Drehung oder Hinsetzen, Ball gegen Wand werfen und fangen mit beiden Händen, Druckpass, eine Hand, durch Beine, Zielwurf in Tor/Reifen/Kasten
- Ball fangen: Übungen vom Werfen und es wird versucht mit beiden Händen zu fangen, einer Hand
- Ballparcours: z.B. Slalom oder Hindernisse aufbauen, Ball durch Parcours bewegen mit Prellen, dribbeln am Fuß, Schieben mit Kopf, eingeklemmt zwischen Knie

Rückschlagspiele

Softball, Scoop, Federball oder auch Tischtennis sind zwar Spiele, die mit Partnern gespielt werden, aber bei denen die Einhaltung des Mindestabstandes gut eingehalten wird. Platte oder Netz bilden eine klare Barriere zwischen den Spielern. Alternativ kann auch einfach ein Seil als Trennlinie gespannt werden. Die Schläger bringen die Spieler entweder selbst mit oder sie werden nach der Verwendung desinfiziert. Bringt jeder Spieler nur seinen eigenen Ball ins Spiel, so lässt sich auch hier die Kontaktbeschränkung aufrecht halten.

Tierweitsprung

Auf einer geraden Fläche werden die Sprunglängen verschiedener Tiere markiert. Die Kinder sollen nun versuchen, welches Tier sie erreichen.

Als aufbauende Übung kann für ein Tier mit einer weiten Sprungweite auch versucht werden, welches Kind die wenigsten Sprünge braucht, um die Weite zu erreichen.

Mögliche Weiten: Floh 0,60 Meter, Waldmaus 0,70 Meter, Eichhörnchen 0,90 Meter, Heuschrecke 2,00 Meter, Rothirsch 11 Meter

Zeitungsstaffel

Jedes Kind erhält eine bestimmte Anzahl an Zeitungsblättern. Aus diesen Blättern werden Kugeln geformt. Zusätzlich wird für jedes Kind eine Stafferstrecke markiert. Die Zeitungskugeln werden an die individuelle Startposition gelegt. Gegenüber wird ein Reifen oder Eimer platziert. Nun läuft jedes Kind vom Start mit einer Kugel zur gegenüberliegenden Seite und legt die Kugel in die Zielbehälter ab. Anschließend läuft es zurück und holt die nächste Kugel. Gewonnen hat das Kind, welches als erstes alle Kugeln auf die andere Seite transportiert hat. Das Spiel kann auch hin und zurück gespielt werden. Da jedes Kind eine individuelle Strecke hat, sind Abstandsregeln gut einhaltbar.

Biathlon

Es wird ein Rundkurs festgelegt. Zusätzlich werden verschiedene Dosenwerfstationen aufgebaut. Jeder Teilnehmer hat z.B. drei Bälle mit denen er Werfen kann. Danach wird eine Runde gelaufen. Werden alle Dosen abgeräumt so gibt es z.B. etwas Lustiges zum Sammeln oder ein Puzzelteil.

Eierlauf durch einen Parcours

Es wird ein Parcours mit Slalom oder Hindernissen aufgebaut. Jeder Spieler hat einen eigenen Löffel und bekommt einen Gegenstand darauf gelegt. Nun versuchen die Spieler den Parcours zu bewältigen ohne den Gegenstand fallen zu lassen. Das Spiel eignet sich auch als Wettbewerb auf Zeit.

Zielwerfen mit Wasserbomben

Es werden Ziele markiert, z.B. mit Reifen oder Hütchen. Diese sollen mit Wasserbomben getroffen werden. Der Vorteil mit Hinblick auf die Ansteckungsgefahr ist, dass die Wasserbombe nur einmal benutzt werden kann. Eine nachhaltigere Alternative wäre das Spiel mit Schwämmen zu spielen.

Aktionen für Ferienaktionen oder Aktionstage

Pantomime

Jeweils eine Person macht einen Begriff oder eine Person vor und die Gruppe muss raten, welcher Begriff gesucht wird. Die Gruppe kann auf Abstand sitzen, die Betreuer können dem vormachenden Spieler den Begriff über eine Tafel zeigen.

Prominentenraten

Jedem Spieler wird der Name einer Person groß auf den Rücken geklebt. Die Spieler bewegen sich mit Abstand durch den Raum. Ein Spieler kann jedem anderem Spieler eine Frage stellen, die mit ja oder nein beantwortet werden kann, um herauszubekommen, welche Person auf dem eigenen Rücken steht.

Sinnesspiele

Es gibt eine Vielzahl an Sinnesspielen vom Tasten, über Schmecken und Riechen bis zum Hören. Im Sinne von Abstandsregeln und Hygieneauflagen eignen sich vor allem Spiele zum Riechen oder Hören. So kann man Geräusche erraten oder auch Musikstücke erkennen lassen. Auch Riech-Spiele sind kontaktfrei umsetzbar. Tastspiele sind dann einsetzbar, wenn die zu ertastenden Materialien zwischen den einzelnen Spielern gereinigt werden. Auch sind Tastkästen eine schöne Bastelaufgabe. Egal ob im Rahmen einer Olympiade oder als Einzelaktion, diese Spiele sind vielseitig einsetzbar.

Olympiade

Olympiaden sind Klassiker in Ferienaktionen. Diese lassen sich bei sorgfältiger Aufgabenauswahl auch mit Abstand spielen. Dafür sollte pro Person in einer Kleingruppe eine Station vorhanden sein. Mögliche Stationen könnten sein:

- Wassertransport mit der bloßen Hand von einem Eimer in ein Auffanggefäß
- Papierfliegerweitflug
- Rückwärts balancieren über Balken
- Schätzaufgaben (z.B. Knöpfe im Glas)
- Begriffe merken (Gegenstände 1 Minute ansehen, dann abdecken und so viele wie möglich aufschreiben)
- Zeitungslaufen (Zeitung vor der Brust, wie lange kann man ohne Festhalten laufen, bis sie herunterfällt)
- Blätter/Bäume bestimmen
- Sumpfüberquerung mit Bierdeckel (nur mit 3 Bierdeckeln Strecke überwinden)
- Slalomlauf auf allen Vieren
- Hampelmänner oder andere Sprünge auf Zeit oder Strecke
- Dosen- oder Zielwerfen mit Zeitungsbällen
- Sinnesaufgaben (siehe oben)

Rallyes

Egal ob einzeln als Paar oder in einer kleinen Gruppe. Stadt- oder auch Themenrallyes sind immer ein Höhepunkt in einer Freizeit. Sie erfordern allerdings Vorbereitung. Findet die Rallye nicht auf dem Freizeitgelände selbst statt, sollten die Spieler jeweils durch einen Betreuer oder ein Elternteil begleitet werden. Mögliche Inhalte für Rallyes sind:

- Stadtrallye zu Sehenswürdigkeiten oder Geschichte
- Schaufenster-Rallye: Zuordnung von Gegenständen zu Geschäften
- Bild-Rallye: Zuordnung von Bildern zu Punkten z.B. in einem Stadtplan
- Orientierungslauf: Ablaufen von Stationen und dort Aufgaben lösen

- Schnitzeljagd: Route ablaufen und auf dem Weg z.B. Buchstaben für ein Lösungswort sammeln

Quizshow

Ein Betreuer bereitet Quizfragen zu einem Thema vor. Die Kinder können in Mannschaften gegeneinander antreten. Für jede richtig beantwortete Frage gibt es Punkte. Welches Team sammelt die meisten Punkte.

Wer noch mehr Wettbewerbscharakter haben möchte, der kann immer aus den Teams einen Spieler für eine Frage nominieren. Jeder Spieler hat maximal 3 Leben. Beantwortet er die Frage falsch oder ist der Gegner schneller, so verliert er ein Leben. Welches Team setzt seine Spieler am geschicktesten ein und entscheidet so das Duell für sich?

Stadt, Land, Fluss

Jeder zeichnet auf seinem Blatt Spalten ein, die er mit den Worten Stadt, Land, Fluss, Tier, Pflanze, Name usw. benennt. Die Anzahl der Spalten bzw. die Kategorien können jeweils vor Spielbeginn vereinbart werden. Zu Beginn buchstabiert ein Spielender in Gedanken das Alphabet, bis „Stopp“ gesagt wird. So wird der Anfangsbuchstabe der Spielrunde festgelegt. Derjenige, der zuerst alle Spalten befüllt hat ruft „Stopp“. Dann nennen die Spielenden ihre Begriffe. Wertung z.B.: Haben Spielende denselben Begriff bekommt jeder einen Punkt, für einzigartige Begriffe zwei und für Begriffe, in deren Spalte anderer Spielende nichts gefunden haben, drei Punkte.

Walddomino

Das Spiel wird am besten im Wald oder einer anderen Grünfläche gespielt. Jeder Spieler sammelt zur Vorbereitung des Spiels 10 Dinge, die erfindet. Das können z.B. Steine, Tannenzapfen, Früchte, Moos oder ähnliches sein. Der Spielleiter legt zum Start zwei Dinge auf den Boden. Nun sind die Spieler nacheinander an der Reihe. Sie gucken, ob sie jeweils einen passenden Gegenstand zu dem haben, was jeweils am Ende liegt. Falls ja, dürfen sie ihr passendes Gegenstück anlegen und einen weiteren Gegenstand daneben platzieren. Wer nicht anlegen kann, setzt die Runde aus. Ziel ist es alle eigenen Gegenstände abzulegen.

Becher-Telefon-Stille Post

Zwei am Boden gelöcherte Becher mit einem Faden verbinden, Enden verknoten. Den Faden straff spannen, damit sich die Schallwellen gut übertragen und dann Stille Post spielen. Die Becher sollten mit Namen markiert werden, damit immer nur die gleiche Person einen Becher benutzt.

Zeitungstanz

Zeitungen eignen sich prima als Material für Spiele, da sie nach der Benutzung entsorgt werden können. Ein Beispiel für Freizeiten ist der Zeitungstanz. Anregungen dazu gibt es hier:

<https://www.kinderspiele-welt.de/kindergeburtstagsspiele-drinnen/zeitungstanz.html>

Bastel- und Kreativaktionen

Organisationstipps:

Bastel- und Kreativaktionen können sehr gut durch einzelne Personen umgesetzt werden, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Bastelstationen sind so aufgebaut, dass Mindestabstände eingehalten werden,
- Verzicht auf Werkzeug oder Kinder haben eigene Werkzeuge dabei und
- einzelne Bastelschritte liegen als bebilderte Anleitung vor, sodass Hilfe durch Betreuer nicht erforderlich ist.

Waldbilder

Jedes Kind versucht mit den Materialien des Waldes ein Bild zu gestalten. Anschließend kann das Bild erläutert werden oder man fotografiert es und macht aus allen Bildern eine Ausstellung.

Armbänder knüpfen

Aus Wolle werden Armbänder geflochten. Diese Bastelaktion ist gut geeignet, da Kinder dies auch ohne Hilfe hinbekommen.

Malaktionen

Egal ob Tasche oder T-Shirt gestalten, Ausmalbild oder Bühnenbild Malaktionen können auch prima ohne Hilfe umgesetzt werden. Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, dass die Kinder ihre eigenen Stifte oder Pinsel dabei haben, damit eine Desinfizierung entfällt.

Musikinstrumente bauen

Aus alten Verpackungen, natürlichen Materialien und Bastelzubehör lassen sich prima Musikinstrumente basteln. Dabei kann jedes Kind sich ein eigenes Instrument basteln und nach der Bastelaktion können die Instrumente noch für ein gemeinsames Konzert genutzt werden. Es gibt diverse Bastelanleitungen im Internet. Hier eine Auswahl mit Schritt-für-Schritt Anleitungen:

<https://www.geo.de/geolino/basteln/musikinstrumente-selbst-machen-anleitungen#222051-instrument-der-regenstab>

<https://bastelnmitkids.de/musikinstrumente-basteln/>

Stand: 10.06.2020

Eure Tipps

Ihr habt weitere Spieletipps, die ihr mit anderen Vereinen teilen wollt? Dann schickt uns doch eine kurze Beschreibung der Spielidee, damit wir diese in die Sammlung aufnehmen können. Bis zu den Sommerferien werden wir das Dokument regelmäßig ergänzen.