

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

Die nachfolgenden Praxisbeispiele sind für Übungsleiter, die im Ganztags schulbereich zum Einsatz kommen geeignet.

Die Autoren haben sich für eine umfangreiche Spielsammlung entschieden, da unter anderem laut der Umfrage des Landessportbundes Rheinland-Pfalz unter Übungsleitern, der Wunsch nach Ideen für Spiele am häufigsten genannt wurde.

Die aufgeführten Spielanregungen können sowohl den Stundenbeginn, Stundenabschluss oder auch zum Hauptteil der Stunde eingesetzt werden.

Die genannten Beispiele haben exemplarischen Charakter. Jeder Übungsleiter kann aus der angebotenen Vielfalt passende Spiele für seinen eigenen Einsatzbereich und seine zu betreuende Gruppe finden.

Im Anschluss an die Spielsammlung stellt die Sportjugend Rheinland-Pfalz Projekte vor, die im Ganztags schulbereich eingesetzt werden können.

ZUSAMMENSTELLUNG EINER SPIELESAMMLUNG

Gliederung der Inhalte

- Kooperative Spiele
- Tanz- und Rhythmusspiele
- Rollenspiele
- Darstellungsspiele
- Koordinationsspiele
- Konditionsspiele
- Wahrnehmungsspiele
- Entspannungsspiele

• Kooperative Spiele

Drei Personen mit drei Füßen

Dreiergruppen sollen sich eine bestimmte Strecke gemeinsam bewegen – unter der Bedingung, zugleich nie mehr als drei Füße auf dem Boden zu haben.

Alter: ca. 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien



Aufstehen zu zweit

Mit dem Rücken paarweise zueinander stellen, Oberkörper, Arme und Kopf hängen locker vorn herüber. Langsam, Wirbel für Wirbel aufrichten. Wenn beide aneinander stehen, hinsetzen, ohne die Arme zu verschränken. Dann wieder zu zweit aufstehen. Alles langsam, in Zeitlupe wiederholen.

Alter: ca. ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Schuhe zubinden

Paare setzen sich nebeneinander und machen einen ihrer Schuhe auf (es muss ein Schnürschuh sein). Dann sollen sie zusammen, jeder mit einer Hand, den Schuh zubinden (mit Schleife)

Variation: mit geschlossenen Augen.

Alter: ca. 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Küchengeräte darstellen

Die Kleingruppe überlegt sich ein Haushaltsgerät (Staubsauger, Mixer, Grill) und stellt es ohne Hilfsmittel (aber mit Geräuschen!) dar, die anderen raten. Alles könnte auch im Rahmen einer „Hausratsmesse“ gespielt werden.

Alter: ca. ab 6 Jahren

Materialien: ohne Materialien

Katz und Maus (helfende Mäuse)

Eine Katze kennzeichnen, alle übrigen Teilnehmer sind Mäuse. Die Katze soll eine Maus durch Abschlagen fangen. Wenn zwei Mäuse sich umarmen sind sie sicher. Bei abgeschlagener Maus wird diese neue Katze, ehemalige Katze wird Maus. Aber die Mäuse sind nicht nur solidarisch und stehen sich in Not bei, sondern sind zugleich auch mutige Mäuse, die nicht die ganze Zeit über Hand in Hand laufen.

Variation: Gut als Wasserspiel geeignet. Auch in Variation, dass drei oder mehr Kinder erst zusammen sicher sind.

Alter: ca. ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

Jurtenkreis

Das Spiel erfordert eine gerade Teilnehmerzahl! Im Kreis herum wird abgezählt: „1“, „2“, „1“... usw. Alle halten sich fest an den Händen, Füße stehen zusammen fest auf dem Boden.

Gleichzeitig lassen sich alle Einsen mit geradem Körper nach vorn, alle Zweier nach hinten „fallen“. Dadurch entsteht – gehalten von den Armen der jeweiligen Nachbarn – eine Zick-Zack-Linie. Dann auf Kommando gleichzeitig Position wechseln („1“ nach hinten „2“ nach vorn). Position öfter wechseln lassen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien



Vier Wände

Die Gruppe bildet Vierergruppen. Jede Vierergruppe bekommt eine Nummer. Der Spielleiter ruft zwei Nummern auf. Diese beiden Gruppen haben nun die Aufgabe, möglichst schnell alle vier Wände zu berühren. Dabei ist es wichtig, dass die Gruppe sich aneinander festhält und alle die Wand berühren. Dieses Spiel macht ganz besonderen Spaß, wenn die Teilnehmer ihre Gruppenzusammenarbeit während des Spiels steigern können.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Känguru

Es bilden sich Mannschaften, die eng hintereinander stehen und sich an den Schultern fassen. Der Spielleiter stellt eine Quizfrage, der Kopf des Kängurus (1. Spieler) darf antworten. Wer zuerst richtig antwortet, darf einen gemeinsamen Sprung nach vorn tun.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Quizfragekarten

Figuren

Die Gruppe teilt sich in Untergruppen von 5-7 Spielern, die sich in einem Kreis aufstellen, wobei sie alle durch ein Seil, welches sie in den Händen halten, verbunden sind. Die Spielleitung ruft nun Bezeichnungen für „Figuren“ in den Raum, nennt z.B. Buchstaben oder Zahlen, die die Gruppe erst mit geöffneten, später mit geschlossenen Augen bilden soll.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Hausbau

Drei Personen finden sich zusammen. Einer von ihnen ist ein Baumeister und baut jetzt die beiden anderen zu einem Haus zusammen, in das er selbst hinein geht.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Mauerspiel

Drei Personen bilden eine Mauer, ein Vierter versucht durch oder über die Mauer zu kommen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Wäscheleine

Es bilden sich Paare, jeder Spielpartner bindet sich ein Ende der Wäscheleine um den Bauch, so dass die Partner fest miteinander verbunden sind. Die Wäscheleine sollte nicht festgeknotet, sondern in Form von verstellbaren Schlaufen um die Körper der Spieler liegen. Die Paare bewegen sich nun nach Musik; die Wäscheleine soll straff bleiben.

Variation: Es bilden sich längere Ketten von Spielern.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Wäscheleine

Ton um Ton

Die Gruppe bildet einen Kreis. Ein Mitglied steht auf und gibt einen Ton von sich und geht auf einen anderen Teilnehmer zu, bei Berührung wird der Ton übertragen. Jeder Spieler, der einen anderen berührt, ist von seinem Ton befreit und kann einen neuen erfinden. Wichtig ist, dass der übergebene Ton durchgehalten wird. Es können auch Bewegungen hinzugenommen werden.

Der Spielleiter sollte dieses Spiel erst vorschlagen, wenn sich die Gruppe „warm“ gespielt hat.

Alter: 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Raupenlaufen

Die Spieler knien hintereinander und halten die Fesseln ihres Vordermannes. Die Gruppe soll sich nun wie eine Raupe fortbewegen ohne die Verbindungen zu lösen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Auffangen

Alle Spieler werden vom Spielleiter nummeriert, bei größeren Gruppen paarweise. Entsprechend der Gruppengröße bewegen sich die Spieler auf engstem Raum. Ruft der Spiel-

leiter nun die Nummer eines Mitspielers auf, dann lässt sich dieser zu Boden fallen. Alle anderen versuchen ihn nun am Fallen zu hindern.

Variation: Raum ausdehnen, Spieler fallen ohne Kommando.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Menschen tragen

Ein Partner (P1) und 1-4 Mitspieler. P1 steht fest bei völliger Körperspannung, die Beine hüftbreit auseinander, während seine Mitspieler sich in der für ihn angenehmsten und leichtesten Art und Weise an ihn hängen.

P1 soll entweder umrundet werden, ohne dass die Füße des Partners den Boden berühren, oder man soll geschickt an P1 hängen bzw. klammern, dass dieser auch noch andere Partner tragen kann.

Variation: Der Partner versucht einmal um P1 herumzuklettern ohne mit den Füßen den Boden zu berühren; P1 sucht sich einen sicheren Stand. P2 und P3 schlingen ihre Arme um die Schultern von P1 und heben vorsichtig und gleichzeitig vom Boden ab. Der Menschenträger versucht trotz der Last zu gehen. Es kann ein „Menschenklumpen“ gebildet werden.

Achtung: die Menschenträger sollten auf keinen Fall ins Hohlkreuz verfallen, da sonst die Lendenwirbelsäule verletzt werden könnte. Immer behutsam arbeiten.

Alter: 10 Jahre

(Voraussetzungen der Gruppe beachten)

Materialien: ohne Materialien

Partnerstemmen

Je Gruppe 3 Personen, jeweils mehrere Gruppen. Partner 1 liegt auf dem Rücken, Partner 2 steigt auf die Hände von P1. Partner 3 steht davor und hält P2 fest während P1 versucht P2 hochzustemmen.

Variationen: **Doppelliegestütz:** P1 liegt auf dem Rücken. P2 legt sich so auf P1, dass er Liegestütze auf den Sprunggelenken von P1 machen kann. Dazu ist es nötig, dass P1 die Füße von P2 mit den Händen unterstützt. P1 stemmt die Beine von P2 hoch.

Bahnschranke: P1 und P2 stehen hintereinander. P1 geht jetzt in die Schubkarrenposition, P2 umfasst die Oberschenkel von P1 in der höchst-

möglichen Position und verschränkt seine Arme. P1 drückt sich nun mit den Händen explosiv vom Boden ab, wobei P2 ihn unterstützt, so dass er bis in die Senkrechte kommt.

Alter: 10 Jahre

Materialien: ohne Materialien.



Amöbenrennen

Die Gruppenanzahl sollte zwischen 10 und 12 Mitspielern betragen. Die Mitspieler bilden (mehrere) Gruppen und stellen sich hinter einer Hallenmarkierungslinie auf.

Die „Amöbe“ wird folgendermaßen konstruiert: 5-6 Spieler bilden einen Außenstirnkreis (Rücken zur Kreismitte) und haken sich dabei beim linken und rechten Partner unter.

Damit ist die Zellwand der Amöbe errichtet. Die übrigen Spieler begeben sich in das Innere des Kreises.

Sie stellen das Zellplasma dar. Ein Spieler der mitten im Kreis steht, bildet den Zellkern. Der Zellkern muss vom Zellplasma getragen werden. Erst wenn die Zellwand, Zellplasma und Zellkern gebildet sind, kann das eigentliche Spiel beginnen. Die Amöbe muss sich über eine bestimmte Strecke hinweg bewegen, ohne dass die oben beschriebene Zellform verloren geht bzw. auseinander fällt.

Variation: Die Amöbe soll bestimmte Hindernisse auf ihrer Strecke überwinden; als Mannschaftswettbewerb; Amöbenkarussell, bei dem sich die Zellwand während des Laufens im Uhrzeigersinn dreht.

Alter: ca. 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Tablettspiel

Die Spielleitung teilt das Spielfeld in bestimmte Flächen auf, die verschieden groß sein sollten (z.B. 7 Meter-Zone, Anstoßkreis, etc.). Die verschiedenen Flächen, die sich auf keinen Fall überschneiden dürfen, stellen die „Tablets“ dar. Der Spielleiter informiert die Mitspieler darüber, dass die Tablets sehr wackelig sind und bei ungleichmäßiger Belastung durch die Läufer kippen können. Das Spiel beginnt, wenn der Spielleiter sagt, welches Feld als erstes angelaufen wird.

Jedes Tablett soll im Dauerlauf so aufgesucht, belastet und wieder verlassen werden, dass es nicht umkippen kann. Jeder Läufer stimmt seinen Laufweg und sein Lauftempo auf die anderen Läufer ab, so dass es zu keinem „Läuferklumpen“ kommt und kein „Tablett“ kippen kann.

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

Die Kommandos, ob ein Tablett in Gefahr ist umzukippen, gibt die Spielleitung durch lautes Rufen. Alle Spieler befinden sich im Dauerlauf.

Variation: Zwei und mehr Läufer laufen gemeinsam; wer ein Tablett zuletzt betritt bzw. als letzter verlässt oder wer für das Abstürzen eines Tablett verantwortlich ist, bekommt Strafpunkte.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: keine Materialien erforderlich (im Freien Kreide)

Balltransport

In jeder Gruppe befinden sich vier Spieler. Je Gruppe gibt es einen Medizinball. Jede Gruppe versucht, einen Ball über eine bestimmte Wegstrecke zu transportieren. Während des Transports dürfen weder die Hände den Ball noch die Fußsohlen des Ballträgers den Boden berühren. Der Ball soll zusammen mit dem Träger am Ziel ankommen.

Variation: Hindernislauf, Staffelwettbewerb

Alter: 8 Jahre

Materialien: Medizinbälle



Alter: 8 Jahre

Materialien: Musik

Stuhltanz

Stabile Stühle (halb so viele wie Teilnehmer) stehen dicht beieinander. Auf jeden Stuhl stellen sich zwei Spieler und tanzen nach Musik. Bei Musikstop soll jeder den Stuhl (unter Hilfestellung der anderen), ohne den Boden zu betreten wechseln.

Variation: Bei sehr festen Stühlen, kann bei jedem Stop ein Stuhl entfernt werden.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Musik, stabile Stühle

Blindentanz

Von jedem Paar ist einer blind, einer sehend. Der Blinde tanzt nach der Musik und führt den Sehenden, der nur bei Gefahren sanft schützend eingreift, sich ansonsten führen lässt.

Anschließend Rollentausch und Auswertung durch ein Gespräch.

Variation: Sehender führt im Tanz einen Partner, der die Augen schließt. Bei Musikstop sollen die Blinden stehen bleiben und die Augen geschlossen halten. Die Sehenden wechseln ihre Partner. Anschließend kann der neue Partner vom Blinden geführt werden.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Musik, ggf. Tücher, um die Augen zu verbinden

• Tanz- und Rhythmusspiele

Gummitanz

Jeder erhält ein zu einem Ring zusammengeknotetes Gummiband. Das Band wird unter die Fußflächen und über die erhobenen Handflächen gelegt. Die Musik beginnt, die Bewegung im Gummi geht ab.

Variation: Paarweise in einem größeren Gummi, oder als Trio.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Gummibänder, Musik

Ellenbogen ans Knie – Tanz

Paare tanzen miteinander. Wenn die Musik stoppt, ruft die Spielleitung zwei Körperteile auf, mit denen sich das Paar sofort berühren soll. Ruft er „Ellenbogen ans Knie“, so soll ein Tänzer mit seinem Ellenbogen ganz schnell das Knie seines Partners berühren und still stehen. Wenn die Musik weitergeht, kann bis zum nächsten Stop normal weitergetanzt werden. Ruft die Spielleitung bei einem Stop „Leute zu Leute“, wechselt man ganz schnell den Tanzpartner.

Stops auch kurz hintereinander einlegen.

Tanz mit Stäben

Einzelne erproben Möglichkeiten mit Stäben: am Boden; balancieren; der Stab als Fortsetzung des Körpers; der Stab als Kontakt zwischen Paaren; zwei Stäbe pro Paar. Kleingruppe/ Gesamtgruppe verbunden mit Stäben. Entweder als reines Reiz-Reaktionsspiel oder als Gestaltungselement.

Alter: 12 Jahre

Materialien: Stäbe, langsame fließende Musik (eher mit Mädchen)

Opera

Die Gruppe sitzt im Kreis. Ein Spieler eröffnet das Spiel, in dem er den anderen Geräusche vormacht (mit den Füßen, Mund oder Händen). Alle sollen möglichst schnell und genau alle Geräusche nachahmen. Nach einer kurzen Zeit zeigt der erste Spieler auf einen anderen; dieser kann dann die Geräusche weiterführen. Es macht viel Spaß möglichst viele verschiedene Spieler möglichst zügig nachzuahmen. Der Leiter sollte das Spiel aber nicht zu lange laufen lassen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Führen

Die Spieler bilden kleine Untergruppen, etwa vier bis sieben Personen. Diese Untergruppen stehen im Kreis. Nach einer rhythmischen Musik beginnt nun ein Gruppenmitglied mit improvisierenden Bewegungen. Alle anderen versuchen, diese Bewegungen möglichst genau nachzuahmen. Nach einigen Takten zeigt der Führende auf einen anderen Spieler. Dieser beginnt nun mit seinen Improvisationen. Das Spiel macht umso mehr Spaß, je flüssiger die Gruppenbewegungen werden. Die vorgegebene Musik sollte bewegungsauffordernd sein, jedoch nicht festlegend.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Musik

Versteinern

Alle Spieler stehen versteinert (regungslos) im Raum. Es wird eine stark rhythmische Musik gespielt, nacheinander werden einige Körperteile von der Spielleitung zum Bewegen freigegeben (Kopf, Stirn, Augen, Finger, Hände etc.). Nach einer Zeit der freien Bewegung beginnt die Versteinerung in umgekehrter Reihenfolge.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Musik

Eingehen

Die Gruppenmitglieder stehen hintereinander im Kreis. Ohne ein vereinbartes äußeres Zeichen beginnt die Gruppe zu gehen, dann wird der Rhythmus des Gehens verändert. Bei diesem Spiel macht es Spaß, die Schwierigkeit langsam zu steigern oder z.B. Trommeln als rhythmische Hilfsmittel einzusetzen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Trommel oder Musik

Ballontanz

Jedem Spieler wird ein Ballon an den rechten Fuß gebunden. Mit Beginn der Musik versucht jeder Spieler die Ballone der anderen zu zertreten. Gleichzeitig muss jeder auf seinen eigenen Ballon aufpassen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Ballons



handelt sich um drei kurze Dialoge, die immer von allen Dreiergruppen simultan gespielt werden. Alle drei Dialoge sind Ausschnitte aus einer Geschichte, die vom Spielleiter erzählt wird. Für jeden Dialog gibt es in jeder Gruppe einen Spieler, der die anderen beiden beobachtet und den Verlauf des gespielten Dialoges notiert. Der Rollenwechsel steht in tabellarischer Form an der Tafel. Jeder Spielabschnitt wird für die Gruppen zur gleichen Zeit beendet, damit die Einstiegssituation für den nächsten Abschnitt allen mitgeteilt werden kann. Nach dem parallelen Durchspielen der Geschichte in allen Kleingruppen werden die Notizen besprochen.

„Darauf achten, dass die Geschichte einen offenen Schluss hat, damit verschiedene Lösungen gefunden werden können.“

Alter: 12 Jahre

Materialien: ohne Materialien spielbar
(dem Spielleiter überlassen)

Simultanrollenspiel

Der Spielleiter gibt Rollenkarten aus und sagt das Thema an, dann übernimmt jeder spontan seine Rolle. Allmählich entwickelt sich ein Zusammenspiel.

Variation: Pantomimisch spielen

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Rollenkarten

Familie einmal anders

Jede Spielgruppe (Kleingruppe) hat die Aufgabe eine Spielszene vorzubereiten. Es soll eine alltägliche Familiensituation gespielt werden (morgens am Frühstückstisch,... etc.)

In die Szenen soll jeder eine Kuriosität einbauen: z.B.

Kinder wecken ihre Eltern und treiben sie zur Arbeit an, Kinder entscheiden über den Umzug, ohne die Eltern zu fragen,... etc. Die Szenen werden dann vorgespielt und nachbesprochen.

Alter: 12 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Dreifarbenszenen

Jeder Spieler bekommt drei verschiedenfarbige Karten. Auf diese Karten schreibt er:

1. eine ausgefallene Situation,
2. eine besondere Person oder außergewöhnlichen Gegenstand,
3. eine Tätigkeit, ein etwas merkwürdiges Verhalten.

Diese Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Ein Spieler zieht nun jeweils eine Karte von jeder Farbe, liest sie vor und bestimmt drei Personen, die diese Situation nun als Szene dar-

• Rollenspiele

ABC Rollenspiel

Die ganze Gruppe wird in Dreiergruppen aufgeteilt. In jeder Kleingruppe ist ein Spieler „A“, einer „B“ und einer „C“. Es

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

stellen sollen. Der nächste Spieler kann anschließend wieder drei Karten ziehen, bis alle Karten verbraucht sind.

Die Spielleitung kann bei ungeübten Gruppen dadurch helfen, dass schon Karten vorbereitet sind und/oder die Karten offen bei der Auswahl vorliegen..

- Bsp.:**
- 1.) rote Karten – auf einem untergehenden Schiff; in der Scheune; Freibad im Winter;
 - 2.) gelbe Karten – Rocker; Weihnachtsbaum; Geist; etc.
 - 3.) grüne Karten – platzen; Tango tanzen; angeln; mixen; etc.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Wachsen

Dieses Spiel bietet die Möglichkeit, Bewegungsabläufe zu gestalten und Naturvorgänge nachzuempfinden. Alle Spieler rollen sich wie Samenkörner zusammen und beginnen sehr langsam zu wachsen (langsame Bewegungen). Sind sie ausgewachsen, fallen sie wieder in sich zusammen.

Das Spiel beginnt von vorn.

Variation: das Ausbreiten eines Feuers wird gespielt.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien



einzelne Spieler erkennen und spontan übernehmen: z.B. Patient bei einer Operation, Reiseleiter einer Reisegruppe; etc.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Tuchspiel

Jeder Teilnehmer hat ein Tuch und macht allen einen Vorschlag, was das Tuch darstellt. Die Mitspieler können sich in die Geschichte mit eigenen Ideen einbringen, wann immer sie wollen. Die Geschichte entwickelt sich so, wie die Gruppe es will. Die Spielgruppe sollte sich gut kennen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: jeder Mitspieler benötigt ein kleines Tuch

Geräuschkulisse

Die Gesamtgruppe in mehrere Kleingruppen aufteilen. Jede Gruppe hat in getrennten Räumen 10 Minuten Zeit, um eine Geräuschkulisse einzuüben (z.B. Bahnhof, Hafen, Taxistand, etc.). Dann kommen alle zusammen und führen sich gegenseitig die Geräuschkulissen vor (die ratenden Gruppen schließen am besten die Augen, damit sie sich die Szenerie besser vorstellen können).

Dann kurze Beratung und raten.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Personenerfindung

Jede Kleingruppe erhält doppelt so viele Personenfotos, wie sie Mitglieder hat. Dann soll die Gruppe die Hälfte der Bilder aussortieren und für die anderen einen Lebenslauf (Name, Alter, Beruf,...) erfinden. Anschließend eine Situation ausdenken in der alle erfundenen Personen zusammen treffen (z.B. alle bleiben zusammen im Fahrstuhl stecken;...) und vorspielen.

Alter: 12 Jahre

Materialien: Personenkarten

Momentaufnahme

Es bilden sich Gruppen zu jeweils fünf bis sieben Spielern. Diese Gruppen sollen Momentaufnahmen darstellen, deren Inhalt der Spielleiter in Sätzen zusammenfasst, z.B. „Klaus, reich mir den Mantel!“

Dabei stellen die Spieler Personen und Gegenstände dar, die nach ihrer Meinung zur Szene gehören. Bei diesem Spiel darf nicht gesprochen werden.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

• Darstellungsspiele

Begegnungen

Ein Partner stellt sich in eine Raumecke, der andere diagonal gegenüber. Dann gehen sie zugleich in die gegenüberliegende Ecke. Sie sollen sich in der Mitte auf eine bestimmte Art und Weise kurz begegnen, wieder verabschieden und weitergehen. Begegnungsarten könnten sein: Böse aufeinander sein; alte Schulfreunde; betrunken; „übermäßig freundlich“; etc.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Einer fehlt

Ein Spieler geht hinaus, die Gruppe denkt sich eine Szene aus, die sie spielen will und die der Hinausgeschickte erraten soll. Der Spieler kommt wieder herein, die Gruppe stellt die Szene simultan dar, lässt aber eine wichtige Rolle aus. Diese muss der

Über Stock und über Stein

Barfuß geht die Wanderung über moosige und harte, warme, heiße und kalte Böden über spitze Steine und durch dürres Laub... (Spilleitung sagt an).

Variation: Die Teilnehmer schließen die Augen

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Pantomimischer Kurzroman

Paare sitzen sich gegenüber, einer macht eine Handlung vor, der andere setzt dies fort, z.B. ein Glas öffnen, der andere steckt sich ein Bonbon in den Mund. Dann macht der Zweite eine Handlung vor und der Erste setzt sie fort.

Variation: Einer beginnt mit einer alltäglichen Handlung, der andere macht mit einer völlig unerwarteten Bewegung weiter. Daraus können sehr widersprüchliche, absurde Geschichten entstehen, die zum Erfinden verrückter Geschichten beitragen.

Alter: 10 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Eigenschaften modellieren

Paare stehen im Raum verteilt (wenn möglich mit Sichtschutz zwischen ihnen). Simultan modellieren alle A ihre B Spieler zu einem von der Spilleitung genannten Eigenschaftswort. Denkmäler werden verglichen und dann Rollen getauscht.

Alter: 12 Jahre

Materialien: Stellwände, wenn vorhanden

Gesichter weitergeben

Eine Person im Sitzkreis beginnt mit einem bestimmten Gesichtsausdruck (traurig, erstaunt...), geht auf jemand anderen zu, zieht sich die imaginäre Maske vom Gesicht und streift sie dem anderen über, der die ausgedrückte Stimmung genau nachmachen soll. Dann lässt der Maskenträger sich ein neues Gesicht einfallen, ändert entsprechend seinen Gesichtsausdruck und gibt diesen weiter.

Variation: Die Mimiken werden vorher als Karten gezogen

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: gegebenenfalls Mimikkarten

Pantomime mit Geräuschen

Eine Person spielt allein eine kleine Szene pantomimisch vor und sein Partner macht dazu die passenden Geräusche zumeist mit dem eigenen Körper, evtl. kann er dazu auch noch ein paar Gegenstände oder einfache Musikinstrumente benutzen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Gegenstände um Geräusche zu machen

Statuenspiel

Nacheinander stellt jedes Gruppenmitglied aus den Mitspielern (Statuen) sein Bild oder ein bestimmtes Thema unter Beachtung von Ausdruck, Gestik, Mimik. Die Spieler verharren in der gestellten Position.

Variation: Paarweise Arbeiten, danach erklären die Bildhauer die Statuen

Alter: ab 10 Jahre

Materialien: ohne Materialien

• Koordinationsspiele

Schienenfangen

Alle durchgehenden Markierungen der Sporthalle bilden das Schienennetz, das von den Spielern nicht verlassen werden darf. Auch zum Ausweichen dürfen die Schienen nicht verlassen werden.

Richtungswechsel sind an den verschiedenen Kreuzungen der Markierungslinien erlaubt. Abkürzen von rechten Winkeln ist nicht erlaubt. Die Jäger (mit Softbällen) versuchen die Hasen zu berühren.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Softbälle

Königskinder

Zwei Königskinder stehen einzeln, als getrenntes Paar, in entgegengesetzten Ecken der Halle. Beliebig viele Spieler laufen als „böse Buben“ in der Halle umher. Auf ein Zeichen versuchen die Königskinder zueinander zu finden, d.h. sich bei den Händen zu fassen. Die bösen Buben haben die Aufgabe, dies durch Sperren, allerdings ohne Kettenbildung bzw. Körperberührung zu verhindern. Gelingt dem Königspaar die Vereinigung, so versucht es als Paar, zwei böse Buben abzuschlagen, die beim nächsten Durchgang dann das Königskinderpaar bilden.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Schiffbruch

Zwei bis vier Fänger verfolgen die anderen Spieler in der ganzen Halle.

Kleine Kästen stehen als Rettungsinseln in der ganzen Halle verteilt. Hat ein Fänger



12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

einen Mitspieler abgeschlagen, so fassen sich beide an der Hand und bilden eine Kette. Sobald eine Viererkette einen fünften Spieler abschlägt, rufen diese bei einer vereinbarten Kettenhöchstzahl von fünf Spielern laut: „Schiffbruch, rette sich wer kann!“ Beim Ruf „Rette sich wer kann“ lösen sich alle Ketten auf und jeder Spieler versucht eine Rettungsinsel zu erreichen. Da die Aufnahmekapazität der Rettungsinseln der vereinbarten Kettenhöchstzahl entspricht, werden die Schiffbrüchigen, die keinen Platz mehr auf den Rettungsinseln finden, zu den Fängern des nächsten Spiels.

Alter: 10 Jahre

Materialien: kleine Kästen

Schatzhüter

Es befinden sich in jeder Gruppe maximal 12 Mitspieler. Jede Spielgruppe besteht aus Schatzsuchern und einem Hüter des Schatzes. Der Schatzhüter wacht über seinen am Boden liegenden Schatz, den er allerdings nicht berühren darf. Die Schatzsucher stehen im Kreis um den Hüter und versuchen, ihm den Schatz zu stehlen, ohne dabei erwischt zu werden. Wer von den Schatzsuchern erwischt wird, muss versteinert stehen bleiben. Der Hüter darf sich, so weit er wagt, von seinem Schatz entfernen.

Variation: Das Spiel kann auf Zeit gespielt werden oder mit Zusatzaufgaben für Versteinerte.

Alter: 8 Jahre

Materialien: „Ein Schatz“

Ballrennbahn

In jeder Mannschaft sind mindestens acht Spieler. Zwei Mannschaften stellen sich in einem großen Kreis auf, so dass ein Spieler einer Mannschaft immer zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft neben sich hat. Jedes Team hat einen Ball, wobei sich die beiden Bälle zu Beginn des Spiels an gegenüberliegenden Punkten des Kreises befinden. Die Bälle werden auf Kommando in die gleiche Richtung dem jeweils nächsten Spieler der eigenen Mannschaft zugeworfen. Jede Mannschaft muss versuchen, den Ball so schnell zu passen, dass der gegnerische Ball eingeholt werden kann.

Variation: Indirektes Spielen des Balles; Spielrichtungswechsel auf Kommando der Spielleitung.

Alter: 8 Jahre

Materialien: 2 Hohlbälle (Basketball oder Volleyball)

Büffeljagd

Das Spiel kann gut in großen Gruppen gespielt werden (ab 20 Spielern). Die Spielrollen sind wie folgt verteilt: Es gibt Bullen,

Kühe, ein Büffelkalb sowie einen Trupp berittener Indianer. Etwa ein Viertel der Spieler verkörpert die Büffelkühe. Mit seitlich ausgestreckten Armen bilden sie einen Kreis, lassen dann die Arme sinken und treten noch 3-4 Schritte zurück. Der Platz der Büffelkühe wird mit einem zusammengeknöteten Springseil markiert, auf dem die Kühe während des Spiels stehen bleiben müssen. Eine gleiche Anzahl an Spielern wird zu Bullen, die die Kühe an den Händen fassen und während des Spiels nicht loslassen dürfen. Ein Ball oder ähnliches in der Mitte des Kreises symbolisiert ein schutzloses Kalb, das Ziel der wilden Jagd. Der Rest der Spieler bildet Paare. Einer von beiden ist der Jäger und steigt auf den Rücken seines Partners, d.h. seines Pferdes. Die berittenen Indianer versuchen nun den Kreis der Büffel zu durchbrechen und das Büffelkalb zu fangen. Der Verteidigungsring der Büffel soll ohne Berührung überwunden werden. Die Büffelkühe dürfen ihre Markierungen nicht verlassen. Sieger ist das Indianerpaar, das als erstes das Büffelkalb ohne Berührung der Büffel erreicht.

Alter: 10 Jahre

Materialien: Mehrere Springseile; ein Ball

Schildball

Für mindestens 10 Mitspieler.

Die Spieler werden in Hasen und Jäger aufgeteilt. Die Hasen begeben sich in das Spielfeld, das von den Jägern nicht betreten werden darf. Die Hasen erhalten einen Medizinball, der als Schild dient. Die Jäger erhalten einen Soft-/Volleyball und verteilen sich gleichmäßig um das Spielfeld herum. Die Jäger spielen sich den Ball untereinander geschickt zu und versuchen die Hasen abzuwerfen. Die Hasen können sich mit ihren Schilden vor den Würfen der Jäger schützen. Wird ein Hase getroffen, räumt er das Feld und wird ebenfalls zum Jäger.

Variation: Mehrere Bälle für die Jäger.

Alter: 8 Jahre

Materialien: 1 Volleyball/Softball; je Hase ein Medizinball

Krabbenkampf

Zwei Spieler setzen sich auf den Boden und nehmen mit dem Bauch nach oben die „Krabbenhaltung“ ein. Das Gesäß ist dabei vom Boden abgehoben und das Körpergewicht auf Füßen und Händen verteilt, Ellenbogen und Knie sind gebeugt. Immer mindestens auf drei Gliedmaßen gestützt, ziehen die beiden Krabben ins Gefecht. Sieger ist die Krabbe, der es gelingt, den Gegner auf das Gesäß zu zwingen, d.h. ihn so zu attackieren, dass er mit seinem Gesäß den Boden berühren muss.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien



Liften

Zwei Spieler stehen einander gegenüber und umfassen sich mit den Armen. Jeder versucht den Gegner vom Boden abzuheben. In einer Variation stehen die beiden Spieler Rücken an Rücken, haken sich mit den Armen ein und versuchen wieder den anderen vom Boden zu lösen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Beinhakeln

Zwei Spieler legen sich entgegengesetzt auf den Rücken, so dass sie die dem Partner zugewandten Arme miteinander verschränken können (unter dem gegnerischen Ellenbogengelenk einhaken). In dieser Position warten die Spieler auf das Zeichen des Spielleiters. Auf ein Zeichen hebt jeder sein inneres Bein gestreckt hoch und versucht, ihn durch Herunterdrücken seines Beines zu einer Rolle rückwärts zu animieren. Sieger ist der Spieler, der die meisten Kämpfe gewinnt.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: pro Paar eine Weichmatte

Hausnummernrennen

Die einzelnen Gruppen (Straßen) werden durchnummeriert und jedes Gruppenmitglied (Haus) bekommt eine feste Hausnummer. Nach Zuruf einer Hausnummer laufen die betreffenden Häuser der Straßen auf einem vorher bestimmten Laufweg um die Wette. Die Straße, deren Haus als erstes wieder sein Grundstück erreicht, bekommt einen Punkt.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Hockey

In der Mitte des Raumes steht ein Stuhl. Die Hockeyspieler versammeln sich etwa 20-30m vom Stuhl entfernt an der Abschusslinie. Dann erhält der erste Spieler einen Ball und einen Schläger. Der Ball muss nun von der Abschusslinie aus so abgeschlagen werden, dass er zum Stuhl fliegt oder rollt und genau durch die Stuhlbeine kullert. Wem es bei drei Versuchen mindestens einmal gelingt, darf eine Runde weiter spielen.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: Hockeyschläger, wahlweise auch ein umgedrehter Regenschirm, Stuhl, Tennisbälle

Knotenwettbewerb

Die Spieler sitzen nebeneinander auf einem Stuhl oder Bänken. Vor jedem liegt auf dem Boden ein Stück Schnur von etwa einem Meter Länge. Sobald das Startsignal ertönt, sollen die

Spieler mit ihren Füßen Knoten in ihre Schnüre machen. Derjenige, dem es als erster gelingt ist Sieger und ruft „Stop“.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: 1 m lange Schnüre



Armkreisen

Die Spieler sollen mit dem rechten Arm doppelt so schnell kreisen wie mit dem linken.

Variation: gleichzeitig noch marschieren oder laufen

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Verkehrspolizei

Die Gruppe stellt sich in verschobenen Reihen dem Verkehrspolizist gegenüber auf und dribbelt einen Ball. Der Polizist zeigt mit den Armen die Richtung an, in der geprellt oder gedribbelt werden soll.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Bälle

Komm nicht zu spät

Jedes Paar hat einen Stab. Ein Partner hält den Stab waagrecht in Vorhalte, der andere hält die Arme in Vorhalte über dem Stab. Plötzlich lässt Partner 1 den Stab los und Partner 2 muss nun versuchen den Stab aufzufangen, bevor er den Boden berührt.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Stab

Fußkampf

Auf einer Langbank steht sich ein Paar gegenüber und versucht sich nur mit Hilfe der Füße aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gewonnen hat derjenige, der als letzter noch auf der Bank steht.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Langbänke

Hochseetest

Ein Ende einer Langbank wird an einem tief hängenden Ringe-Paar gut befestigt. Ziel ist es den wackeligen Steg zu erklimmen ohne herunterzufallen. Die anderen Mitspieler bestimmen den Wellengang.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Ringe, Langbank

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

Seilspringen mit Ball prellen

Zwei Mitspieler schwingen ein großes Seil, ein dritter versucht nun während des Springens einen Ball zu prellen, jonglieren, werfen und wieder zu fangen. Das Ganze könnte auch in Fortbewegung stattfinden.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: Ball und Langseil

• Konditionsfördernde Spiele

Atome mit Verstecken

Alle bewegen sich nach Musik durch den Raum. Bei Musikstopp wird durch die Spielleitung eine Zahl und ein Versteck genannt: in Größe der genannten Zahl sollen sich schnell Kleingruppen bilden und verstecken, z. B. unter einem Stuhl, hinter einem Vorhang etc. Das Spiel ist auch in eine Geschichte einbaubar.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Musik, alle Gegenstände oder Geräte im Raum

Ebbe und Flut

Der Spielleiter erzählt die Geschichte eines Urlaubstages an der See. Die Gruppe spielt immer sofort das, was er erzählt nach. Wenn jedoch das Wort „Flut“ fällt, soll jeder sofort auf einen Stuhl oder Tisch steigen, bei dem Wort „Ebbe“ flach auf den Boden legen. Eventuell können noch weitere Signalwörter eingebaut werden.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Stühle, Tische

Hasensprung

Die Spieler stellen sich so auf, dass die Außenspieler jeder dreier Gruppe mit dem Gesicht zueinander stehen und der dritte Spieler in der Mitte steht.

Der Abstand von Spieler zu Spieler sollte maximal 10 m betragen. Der Medizinball wird von Außenspieler zu Außenspieler gerollt, wobei der Mittelmann über den rollenden Ball springt.

- Variationen:**
- Sprungvorschriften geben;
 - Außenspieler bewegen sich im Raum;
 - Nach einer festgelegten Sprungzahl fliegender Wechsel;
 - Bewegungsaufgaben für den Springer nach dem Sprung

Alter: 8 Jahre

Materialien: pro Gruppe ein Medizinball

Wildgewordene Lokomotiven

Senkrecht zu den Hallenmarkierungslinien werden Stäbe, Sprungseile o.ä. ausgelegt. Ungefähr ein Drittel der Spieler wer-

den zu „Gleiswärtlern“, die restlichen Spieler sind die „Lokomotiven“. Die quergelegten Stäbe stellen die „Signale“ dar. Die Lokomotiven stehen vor den Signalen. Öffnet ein Gleiswärtler das Signal, dann setzt sich die Lokomotive in Bewegung, bis sie wieder ein geschlossenes Signal findet, das jedoch von keiner anderen Lokomotive besetzt sein darf. Die Gleiswärtler versuchen so viele Lokomotiven wie möglich zu bewegen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Stäbe, Seile o.ä.

Affenkampf

Soft- oder andere Bälle liegen als Kokosnüsse auf einer großen Weichbodenmatte bzw. in einem Kastenteil in der Mitte der Halle. Die Spieler (Affen) stehen im gleichen Abstand um die Kokosnussplantage auf ihrem Affenhaus (Matte, Reifen oder ähnliches). Auf Kommando transportieren die Affen eine bestimmte Anzahl Kokosnüsse auf ihr Gelände. Grundsätzlich darf nur mit einer Nuss gelaufen werden. Die Kokosnüsse dürfen getragen, gerollt oder geprellt werden. Sind auf der Kokosnussplantage keine Nüsse mehr vorhanden, dann dürfen diese auch von anderen Affenhäusern geklaut werden. Sieger ist, wer zuerst die vor Spielbeginn festgelegte Anzahl Kokosnüsse gesammelt hat.

Variation: 3 Affen pro Mannschaft, derjenige der die Nüsse holen soll, wird von seinen Kameraden zur Plantage getragen. Die Beine dürfen dabei nicht den Boden berühren.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Kastenoberteil, Reifen, Bälle

Kraftball

In jeder Spielhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Zwei Mannschaften bis 10 Spieler versuchen einen Medizinball auf die gegnerische Matte zu werfen. Die Matten dürfen von keinem Spieler berührt werden. Trifft ein Ball die Oberfläche der Matte ist ein Punkt erzielt. Mit dem Ball dürfen nicht mehr als drei Schritte gelaufen werden. Die gegnerische Mannschaft darf zwar eingreifen, jedoch nur ohne Körperkontakt.

Variation: In einer großen Gruppe auch mit zwei Medizinbällen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: 1 Medizinball, 2 Weichbodenmatten

Stall ausmisten

Zwei Mannschaften bauen sich aus umgedrehten Langbänken einen Stall, der mit einer großen Anzahl an Bällen aufgefüllt ist.



Die Ställe sollten einen größeren Abstand voneinander haben. Je ein Spieler der gegnerischen Mannschaft befindet sich im Stall, alle anderen Spieler verteilen sich gleichmäßig.

Innerhalb einer bestimmten Zeitspanne müssen die Spieler, die im gegnerischen Stall stehen, die Bälle einzeln aus diesem hinauswerfen. Die Gegner holen die Bälle jedoch sofort zurück. Wer die meisten Bälle im Stall hat, gewinnt.

Alter: 4-8 Jahre

Materialien: Viele Bälle, Langbänke

Flitzetor

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander „Basketball“ Es wird jedoch nicht auf die Körbe gezielt, sondern auf ein „Flitzetor“.

Die Flitzetore werden von je einem Spieler aus der Mannschaft gebildet. Dieser hält sich jeweils in der gegnerischen Wurfzone auf und benutzt einen Gymnastikreif als Korb.

Die anderen Spieler dürfen die Freiwurfzone nicht übertreten.

Das Flitzetor muss sich in der Freiwurfzone so geschickt bewegen, dass die eigenen Spieler den Ball durch den hochgehaltenen Reifen spielen können. Gelingt das,

war das Flitzetor flink genug, und es ist ein „Korb“ erzielt. Die Mitspieler, die den Reifen tragen, dürfen die Bälle nicht mit

den Händen abwehren.

Variation: Jeweils zwei Spieler der beiden gegnerischen Mannschaften halten gemeinsam den Reifen als Korb.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: 2 Reifen, 1 Basketball

Frühjahrsputz

Alle Spieler (bis zu 10) stehen in der Mitte einer begrenzten Spielfläche, am besten ein Kreis von ca. 3 bis 5 Metern Durchmesser. Auf ein gemeinsames Zeichen beginnen alle Spieler mit dem Frühjahrsputz: jeder versucht den anderen aus dem Feld zu drängen. Stoßen, reißen oder tragen von Spielern ist nicht erlaubt. Wer mit einem Körperteil den Boden außerhalb des Kreises berührt scheidet aus.

Alter: 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Sprungkonkurrenz

Es wird eine Sprungart von der Spielleitung vorgegeben. Wer springt am weitesten? Es kann beliebig variiert werden. Angekündigt werden könnten z.B. verschiedene Sprungkombinationen, oder die Anzahl der Sprünge.

Alter: ab 4 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Hindernisspringen

Zwei Spieler sind jeweils das Hindernis für einen anderen. Es ist ihnen überlassen, in welcher Art sie ein Hindernis darstellen und ebenso, wie das Hindernis überquert werden kann.

Variation: Staffel mit Mannschaften. Wer ist zuerst im Ziel.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Rhythmuspringen/Rhythmuspringen verkehrt

Ein Spieler prellt einen Ball möglichst stark auf den Boden.

Jedes Mal wenn der Ball wieder auf den Boden prellt, soll der andere Spieler versuchen, genau zum Rhythmus des Balles springen.

Variation: Bei jedem Prellen muss sich der andere Spieler in der Luft befinden.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: Basketball

Linienlauf

Es darf nur auf den Linien der Halle gelaufen werden. Beim Kreuzen wird übereinander geklettert, untereinander durchgekrochen oder umeinander herumgestiegen aber ohne die Linie zu verlassen.

Auf Kommando auch rückwärts kriechen, robben oder den unterschiedlichen

Linienfarben eine jeweilige Aufgabe zuordnen (rot: Hüpfen, blau: rückwärts laufen, usw.).

Alter: ab 5 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Bummeln

Zu zweit auf einer Rundestrecke von ca. 100 – 200m beginnt der erste Spieler zu laufen, der zweite spaziert nebenher. Der erste Spieler läuft eine Runde, bis er den zweiten wieder eingeholt hat und spaziert dann weiter, während nun der zweite Spieler läuft. Jeder sollte mindestens viermal laufen.

Alter: 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

• Wahrnehmungsspiele

Heulbojen

Die Gruppe teilt sich. Die eine Hälfte verteilt sich im Raum. Die andere Hälfte der Spieler steht an einer Seite des Raumes



12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

und versucht, blind durch den Raum zu gehen, ohne einen im Raum stehenden Mitspieler zu berühren. Diese Spieler sollen sich durch Geräusche wie pfeifen, summen, schreien o.ä. äußern, damit sie nicht angerempelt werden. Danach werden die Gruppen gewechselt.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Nordnordost

Die Gruppe teilt sich in Untergruppen auf. Die Spielleitung beschreibt die 16 verschiedenen Himmelsrichtungen und legt sie fest. Jede Gruppe sucht sich in der Sporthalle einen Platz und stellt sich ohne Berührung nebeneinander auf. Alle schließen nun die Augen. Die Spielleitung nennt nun jeweils Himmelsrichtungen und eine Anzahl von Schritten. Nach einiger Zeit können die Spieler die Augen wieder aufmachen und feststellen, wohin sie gegangen sind.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Fass zu

Alle sitzen im Kreis, jeder hat die Augen geschlossen. Es werden 2-4 möglichst weiche Gegenstände (Gummi, Schaumstoff, Plastikteil, Schwamm, Seife usw.) gleichzeitig und so schnell wie es geht herübergereicht. Ein Spieler kündigt den Richtungswechsel des Teils, das er gerade in der Hand hält, durch das Wort „zurück“ an.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: weiche Gegenstände

Blind nach Größe sortieren

Ein Blinder sortiert eine Gruppe von mindestens acht Personen nach ihrer Körpergröße. Er tut dies im Wettbewerb mit anderen Blinden. Je nach Gruppengröße werden die Gruppen aufgeteilt.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Hör zu

Alle Spieler laufen kreuz und quer durch den Raum. Sie werden blind und versuchen, durch den Raum zu gehen ohne andere dabei zu berühren. Jedes Pärchen versucht nun sich gegenseitig zu finden. Einer der beiden darf sprechen, damit der andere ihn finden kann.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Blindschleichen

Die Gruppe bildet einen Kreis und fasst sich an den Händen. Den zwei „Blindschleichen“ werden die Augen verbunden und jeder von ihnen bekommt eine Rassel. Die beiden „Blindschleichen“ werden weit voneinander entfernt in den Kreis gestellt und werden danach mehrfach gedreht. Eine der beiden Schlangen ist die Fängerschlange, die andere soll gefangen werden. Die Fängerschlange bewegt nun die Rassel, die andere Schlange antwortet. So versucht die Fängerschlange die andere Schlange zu fangen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: 2 Rasseln

Rückenbotschaft

Je drei Spieler stehen hintereinander. Der letzte übermittelt dem mittleren eine Botschaft, indem er ihm Buchstaben für Buchstaben langsam auf den Rücken schreibt. Jedes Mal, wenn ein Buchstabe zu Ende ist klopft er seinem Vordermann auf den Rücken. Die Auswahl der Worte kann über die Spielleitung vorgegeben sein oder die Kinder wählen sich Wörter oder Sätze selbst. Hat der mittlere das Wort erkannt, schreibt er es seinerseits auf den Rücken des ersten. Während des ganzen Spiels sollte nicht gesprochen werden und die Buchstaben nur einmal aufgemalt werden. Ist ein Buchstabe nicht erkannt worden, kann er durch die anderen Buchstaben zu einem Wort erschlossen werden. Am Ende sagt der erste das Wort laut. Danach Positionen wechseln.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien



Blinder Hindernisparcours

Es werden immer fünf Gegenstände in einen Eimer gelegt, der am Ende eines Hindernisparcours steht. Nun gehen die Spieler paarweise zusammen und einem von beiden werden die Augen verbunden. Die Blinden werden so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours bis zu den Eimern geführt. Dort wird ein Gegenstand aus dem Eimer genommen und erfüllt. Nach dem Erfühlen wird der Blinde wieder zurückgeführt und löst ein anderes Paar der Mannschaft ab. Für jeden richtig erratenen Gegenstand gibt es einen Punkt.

Die Mannschaft, die zuerst wieder vollzählig angekommen ist, gewinnt und bekommt 10 Punkte, der Zweite bekommt 8 Punkte etc. Gewonnen hat, wer die meisten Punkte hat.

Alter: ab 8 Jahre

Materialien: Hindernisparcours, Kastenteile, Reifen o.ä.; Eimer; Gegenstände

Schatzwächter

Der Schatzwächter sitzt in der Mitte des Raumes und lauscht mit geschlossenen Augen auf die Diebe, die sich ringsum anschleichen. Hört er einen von ihnen, zeigt er blind auf ihn und der Angreifer muss auf seinen Ausgangspunkt zurück.

Alter: 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Über den Stamm

Dieses Spiel kann gut im Wald gespielt werden, in der Halle benutzt man einen Schwebebalken oder eine Bank. Von beiden Enden des Stammes balancieren zwei Spieler in Richtung Mitte, wo sie sich kreuzen ohne vom Balken abzustiegen.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Stamm, Bank, Schwebebalken, dicke Weichbodenmatten

Blinde Kuh

Ein Spieler wird mit geschlossenen oder verbundenen Augen einige Male um sich selbst gedreht. Er versucht dann, einen Mitspieler zu fangen. Nun soll er durch Abtasten herausfinden, wer vor ihm steht.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Tuch

Fass rollen

Zuerst wird versucht sich auf dem Fass aufrecht zu halten und langsam voranzurollen. Später können die Fässer nebeneinander gelegt werden und es wird mit Handfassung gerollt. Stehen keine Fässer zur Verfügung können auch andere Gegenstände benutzt werden.

Variation: Auf einem Medizinball oder Basketball stehen und versuchen das Gleichgewicht zu halten. Ein Partner kann dabei Hilfestellung leisten und ihn auf dem Ball durch den Raum führen.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Fässer oder verschiedene Bälle, Pezziball

Am Leitseil

Ein Spieler hält sich mit geschlossenen Augen an einem Sprungseil fest, das um ihn herum nach hinten führt. Dort hält der Lenkende die Zügel in der Hand und leitet sein Pferdchen im Trab durch einen Hindernissparcour (ähnlich wie beim blinden Hindernissparcour).

Alter: 6 Jahre

Materialien: Sprungseile

Stimmungslinie

Der Raum wird durch eine Schnur getrennt, an der von der Spielleitung oder den Mitspielern Karten befestigt werden. Die Karten geben vor, wie sich die Mitspieler an der bestimmten Stelle zu verhalten haben.

Auf den Karten

könnten beispielsweise Worte stehen wie: torkeln, hüpfen,

locker, steif, lustig, grübelnd, selbstsicher ...

Nun bewegen sich alle Kinder im Rhythmus einer Musik entlang der Stimmungslinie und versuchen die Wörter auf den Karten in ihren Bewegungen umzusetzen.

Alter: 8 Jahre

Materialien: langes Seil, vielleicht auch mehrere Sprungseile, Karten



Gleichgewicht

Hierbei wird das Stehen auf unterschiedlichen Untergründen in den Vordergrund gerückt. Zur Verfügung stehende Dinge könnten sein: Therapiekreisel, Pedalos, Stäbe, Bälle etc.

Bsp.: Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Kommando bleiben alle auf einem der Gegenstände wie versteinert stehen. Wer zuerst wackelt, muss eine Runde laufen. Wackelt niemand gibt die Spielleitung nach kurzer Zeit das Zeichen zum Weiterlaufen.

Variation: Die Kinder stehen sich auf zwei Bänken gegenüber und fassen ein Seil. Durch Ziehen und Nachgeben muss nun versucht werden, die anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: alle Materialien, die zur Verfügung stehen

Transportieren und Balancieren

Verschiedene Materialien aus dem Alltag können balanciert und transportiert werden. z.B. eine Küchenrolle mit der Schulter balancieren, Kugelschreiber auf den Fingern balancieren und transportieren usw.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: alle Materialien, die dem Spielleiter oder Schülern einfallen

12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN

• Entspannungsspiele und Phantasiereisen

Die Schildkrötengeschichte

Der Spielleiter beginnt eine Geschichte zu erzählen über eine kleine Schildkröte:

Die kleine Schildkröte war eine sehr nette, junge, lebhafte und freundliche Schildkröte. Es machte ihr gar keinen Spaß in die Schule zu gehen. Sie konnte nicht gut stillsitzen, musste oft herumlaufen und lenkte andere kleine Schildkröten immer wieder ab, obwohl sie sich jeden Morgen vornahm, alles ganz anders zu machen. Leider hatte sie nie Erfolg damit, sodass der Schildkrötenlehrer sie immer wieder ermahnen, schimpfen und manchmal sogar bestrafen musste. Darüber war sie sehr traurig. Eines Tages nun traf sie eine sehr alte und weise Schildkröte, die ihr ein Geheimnis verriet.

„Die Lösung all deiner Probleme hängt mit deinem Panzer zusammen. Wenn du wieder einmal ganz unruhig bist, dann ziehe dich einfach in deinen Panzer zurück. Du legst dann die Arme an den Körper und die Hände auf deine Beine. Du senkst den Kopf und schließt deine Augen und holst ganz tief Luft bis du dich ganz in deinen Panzer zurückgezogen hast.“ Am nächsten Morgen machte die kleine Schildkröte den ersten Versuch und es klappte sofort. Der Schildkrötenlehrer lächelte ihr freundlich zu und lobte sie. So konnte sie nun immer aufmerksam sein, wenn sie wollte.

Die Kinder sollen sich dabei ganz entspannt auf den Boden legen und der Geschichte lauschen.

Es zeigt ihnen, wie sie sich ganz einfach entspannen können.

Alter: 6-8 Jahre

Materialien: keine

Wettermassage

Die Gruppe teilt sich in Kleingruppen von ca. sieben Personen auf. Einer der Spieler legt sich in die Mitte, alle anderen knien sich um ihn herum, je zwei gegenüber in Brusthöhe, Gesäßhöhe und an den Beinen. Auf Kommando des Spielleiters massieren die sechs anderen Mitspieler den auf dem Boden liegenden Partner. Kommandos sind z.B.

1. Nieselregen,
2. große Regentropfen,
3. Platzregen,
4. Wind,
5. Sturm,
6. Sonnenschein...

Die Masseure massieren dabei wie folgt

1. mit den Fingerspitzen leicht klopfen als würde man Klavierspielen
2. mit dem Zeige- und Mittelfinger etwas fester klopfen
3. Klopfrequenz erhöhen
4. mit der ganzen Hand auf den Körper platschen
5. mit der Hand den Regen wegstreichen
6. die Decke, auf der der Spieler liegt leicht anheben und ihn ein bisschen schaukeln

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ein weicher Untergrund für den Liegenden

Einfühlen

Jeder Teilnehmer sucht sich einen Platz im Raum. Alle schließen die Augen. Es wird Musik eingespielt. Der Spielleiter beginnt nun Anweisungen zu geben. Er bittet die Teilnehmer Ihren eigenen Körper zu ertasten. Beim Kopf wird begonnen, das Tempo nicht zu schnell.

Alter: ab 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Pfeil und Bogen

Die Kinder liegen flach und ohne Decke auf dem Boden, so dass die Beine ausgestreckt sind und die Arme neben dem Körper liegen. Sie sollen nun spüren, mit welchen Körperteilen sie den Boden berühren und was sie dabei spüren. Der Spielleiter weist alle auf eine ruhige Atmung und eine entspannte Lage hin. „Stell dir nun vor, du sollst mit deinem Gesäß

einen Pfeil halten, also die Muskeln kräftig anspannen, dass du vom Boden ein kleines Stück hochkommst. Spann nun auch deine Waden und Oberschenkel an, mach die Beine so steif, dass dein Körper sich wie ein gespannter Bogen leicht rundet. Achte darauf, dass auch bei der größten Anspannung dein Gesäß ständig den Boden berührt und du ruhig und bewusst weiteratmest. Nun lass alle

Spannung los, bring die Knie zu deiner Brust und halte dich mit den Armen unter den Knien fest. In dieser Haltung kannst du wie ein Päckchen ruhig und behutsam auf dem Boden rollen, um deine Wirbelsäule zu lockern und die Rückenmuskeln zu dehnen.“

Diese Muskelentspannung dient gleichzeitig dem Ausgleich von Haltungsfehlern.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien



Tipp Tapp

Ein Partner begibt sich in die Bankposition, der andere kniet daneben. Der Kniende wandert nun mit seinem Fingerkuppen auf dem Rücken des Partners umher, beginnt dabei mit der Halswirbelsäule und tastet sich langsam in Richtung der Lendenwirbelsäule hinunter bis knapp an das Steißbein heran. Dort wo der Partner berührt wird, soll er den Rücken rund machen. Dies passiert langsam Wirbel für Wirbel.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Atemvariationen

Brustatmung: tiefes Ein- und Ausatmen, wobei sich der Brustkorb weitet und hebt, die Schultern können sich dabei mitheben, der Bauch wird eher flacher. Beim Ausatmen geht der Brustkorb wieder in seine Normalstellung zurück.

Bauchatmung: der Bauch wölbt sich weit nach vorn, dabei bleiben Schultern und Brust ruhig.

Atem fühlen: die Übenden stellen sich hinter ihre auf einem Stuhl sitzenden Partner und fühlen mit der Hand die Atmung am Körper des anderen. Nach einer Weile wird die Hand versetzt und wieder gespürt. Der Sitzende sollte sich darauf einlassen.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Stühle

Wiegen

Jeweils fünf bis sieben Mitspieler stellen sich so im Kreis auf, dass sich die Nachbarn mit den Schultern berühren. Ein Partner steht fest in der Mitte und schließt die Augen. Nun wiegen alle den Partner hin und her, so dass mindestens zwei Spieler zugleich Unterstützung bieten.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Deckenschaukel

Ein Mitspieler legt sich auf eine Decke (auf den Rücken). Mindestens vier andere Spieler stehen außen und heben die Decke an (beim Anheben rückengerecht). Nun wird die Deckenschaukel in Bewegung gesetzt und in alle Richtungen bewegt.

Alter: 8 Jahre

Materialien: Decke

Wasserbett

Eine Kleingruppe befindet sich nebeneinander in Bankstellung. Ein Partner legt sich auf das „Wasserbett“ und schließt die Augen. Nun pendelt das Bett leicht hin und her.

Alter: 6 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Förderband

Alle Gruppenmitglieder liegen auf dem Boden. Sie ordnen sich paarweise in zwei parallelen reißverschlussartig versetzten Reihen so an, dass sie mit den Köpfen zur Mitte der Reihe hin liegen. Sie heben die Arme hoch und auf das so entstandene „Förderband“ wird mit Hilfe des Spielleiters ein Teilnehmer gelegt. Dieser muss nun seinen Körper ganz fest anspannen und wird von den anderen Mitspielern über ihre Köpfe hinweg transportiert.

Alter: 8 Jahre

Materialien: ohne Materialien

Tennisball

Ein Partner nimmt eine Seiten- oder Rückenlage ein, die für ihn am angenehmsten ist. Der Körper wird entspannt gehalten und es wird ruhig und gleichmäßig geatmet. Der Partner beginnt mit je einem Tennisball in jeder Hand langsam die Halswirbelsäule auf und ab zu rollen, danach die Lendenwirbelsäule etc. Dies geschieht alles sehr langsam und mit einem angenehmen sanften Druck. Danach werden die Rollen getauscht.

Sollten Massagebälle vorhanden sein, können selbstverständlich auch diese benutzt werden.

Alter: 6 Jahre

Materialien: Massagebälle oder Tennisbälle

Großer Kreis – Kleiner Kreis

Alle Teilnehmer sind blind und stehen im Kreis, Arme nach rechts und links ausgebreitet, die Fingerspitzen berühren sich ganz leicht. Alle gehen ganz langsam in Richtung Kreismitte. „Spürt dabei, wie euer Finger langsam die Arme der Nachbarn hochkrabbelt. Die Arme verschränken sich über den Schultern dabei langsam. Immer enger zusammenkommen, bis man Schulter an Schulter steht.“

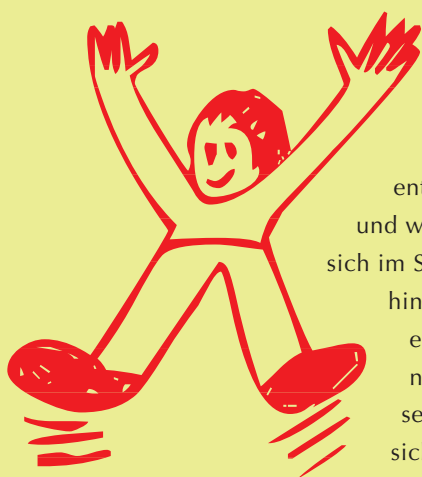
Dann wieder genauso langsam zurück in die Ausgangsposition. Dieses Spiel ist ein schöner Entspannungs- und Konzentrationsteil nach einer Körperübung.

Alter: 10 Jahre

Materialien: Entspannungsmusik



12. PRAXISBEISPIELE FÜR ÜBUNGSLEITER IN GANZTAGSSCHULEN



Ich bin in deinen Händen

Die Gruppe teilt sich in Paare. Die Paare entscheiden sich, wer A und wer B sein will. A setzt sich im Schneidersitz bequem hin. Er legt die Hände wie eine Schale mit den Innenflächen nach oben in seinen Schoß. B streckt sich der Länge nach auf dem Boden aus, so dass er

mit dem Kopf in den Händen von A liegt. Beide suchen eine angenehme Stellung und schließen die Augen. A spürt in sich hinein, wie es ihm damit geht, jemanden auf diese Weise „In den Händen“ zu halten.

B versucht so tief wie möglich in sein Gefühl (z.B. des Gehaltenwerdens, des Beschützseins, des Aufgehobenseins) hineinzugehen. Er achtet auf Schwierigkeiten, Phantasien, Erinnerungen und Gefühle, die hochkommen. Anschließend wird gewechselt.

Alter: 10 Jahre

Materialien: Entspannungsmusik

Mumien aufwecken – Deckenmassage

Ein Partner in jeder Dreiergruppe legt sich mit dem Rücken auf eine Decke, wickelt sich ein, und schließt die Augen. Die beiden anderen spielen Archäologen, die die Mumie gefunden haben. Sie versuchen durch eine vorsichtige und immer kräftigere Massage die Mumie aufzuwecken.

Alter: 12 Jahre

Materialien: pro Dreiergruppe eine Decke

Musikalische Weltreise

In entspannter Position hört sich die Gruppe verschiedene Musikstücke (Folklore) an und stellt sich dabei vor, wie die Gegend aussehen könnte, in der diese Musik spielt. Welches Klima herrscht dort? Ist es gebirgig? Feiern die Bewohner Feste? Wie sehen die Gebäude aus, Tiere, Pflanzen? Der Übungsleiter kann hierzu eine Geschichte erzählen oder der Gruppe Hilfestellung leisten.

Alter: 10 Jahre

Materialien: Ausgewählte Musik

Der gläserne Schmetterling

Du machst dich auf zu einer Wanderung.

Du gehst durch einen Wald aus Tannen, Buchen und hellen Lärchen.

Du atmest den Duft der verschiedenen Bäume ein.

Nun verlässt du den breiten Waldweg und gehst auf kleineren Pfaden weiter.

Nach einer Weile kommst du an eine kleine Lichtung.

Hier machst du Rast.

Du legst dich ins hohe Gras und lässt dich von der Sonne und dem Licht wärmen.

Du nimmst die verschiedensten Gerüche der Pflanzen wahr.

Du bist von deiner langen Wanderung müde geworden und deine Glieder sind schwer.

Du liegst schwer und gelöst auf dem warmen Sommergras.

Dein Atem geht ruhig ein und aus ----- ein und aus ----

Dein Blick wandert umher und du siehst eine Raupe, die sich am Boden kriechend langsam vorwärts bewegt. Sie ist pelzig, grau und nicht besonders schön. Du schaust sie dir an.

Plötzlich gerät sie in Bewegung. Etwas verändert sich. Flügel wachsen aus ihr heraus --- sie sind gläsern, in zartem Bunt, groß und schimmernd.

Die Raupe verwandelt sich in einen Schmetterling. In einen Schmetterling aus Glas. Ganz groß wird er, wie in tropischen Ländern.

Er ist schön – unbeschreiblich schön.

Zart bewegen sich seine Flügel. Ein leichtes Zittern geht durch seinen Körper.

Er fliegt - zunächst noch zögernd. Dann fliegt er einen großen Bogen, fliegt höher und höher.

Seine Farben schimmern in der Sonne.

Langsam entschwebt er in das Blau des Himmels.

Welch ein Zauber.

Du bist ganz still.

Du bist ruhig und gelöst. Du fühlst dich wohl, bist vollkommen ruhig und entspannt.

Du träumst jetzt davon, wohin der Schmetterling aus Glas wohl fliegen wird ...

Pause ca. 2 min

Komm nun langsam aus deiner Phantasie wieder zurück in den Raum, in dem du dich befindest -

recke und strecke dich -

öffne die Augen -

und sei wieder erfrischt und wach.

Alter: ab 9 Jahre