

## Praxismaterial Bewegung und Entspannung



## Hier bewegt sich was!

### Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule

- Bewegungs- und Entspannungspausen
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte – Pausenspiele
- Erlebnispädagogische Spiele

|                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  B 7: Zombieball          | Seite 118 |
|  Blankovorlage Ballspiele | Seite 119 |

### Murmelspiele

|                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| M 1: Blitzschlag                                                                                             | Seite 119 |
| M 2: Torbogen                                                                                                | Seite 119 |
| M 3: Steinspiel                                                                                              | Seite 120 |
| M 4: Dippsen                                                                                                 | Seite 120 |
| M 5: Murrel-Golfen                                                                                           | Seite 120 |
| M 6: Murreltürmchen                                                                                          | Seite 121 |
|  M 7: Eine Hand breit       | Seite 121 |
|  Blankovorlage Murrelspiele | Seite 122 |

### Hüpfspiele

|                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| H 1: Himmel und Hölle                                                                                        | Seite 123 |
| H 2: Wochentage hüpfen                                                                                       | Seite 124 |
| H 3: Wassergraben                                                                                            | Seite 124 |
| H 4: Hüpfchnecke                                                                                             | Seite 125 |
| H 5: Handyhüpfen                                                                                             | Seite 125 |
|  H 6: Briefhopse           | Seite 126 |
|  Blankovorlage Hüpfspiele | Seite 126 |

## Erlebnispädagogische Spiele

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Einleitung Erlebnispädagogische Spiele | Seite 127 |
| Übersicht: Erlebnispädagogische Spiele | Seite 128 |



### Wahrnehmung

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| W 1: Gefährliche Schifffahrt                                                                                  | Seite 128 |
| W 2: Mit geschlossenen Augen durch den Kreis gehen                                                            | Seite 129 |
| W 3: Aura – finde meine Hände!                                                                                | Seite 129 |
| W 4: Ballontransport                                                                                          | Seite 129 |
| W 5: Klapperschlange                                                                                          | Seite 130 |
| W 6: Fernglasspiel                                                                                            | Seite 130 |
| W 7: Lauter geht's nicht                                                                                      | Seite 130 |
| W 8: Einen Parkplatz finden                                                                                   | Seite 131 |
|  W 9: Morsen               | Seite 131 |
|  Blankovorlage Wahrnehmung | Seite 132 |

### Vertrauen

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| V 1: Katz und Maus                                                                                          | Seite 132 |
| V 2: Tunnelsprint (Vertrauenslauf)                                                                          | Seite 133 |
| V 3: Weich gebettet                                                                                         | Seite 133 |
| V 4: Tragende Hände                                                                                         | Seite 133 |
| V 5: Kreishocke                                                                                             | Seite 134 |
|  V 6: Wo ist die Perle?  | Seite 134 |
|  Blankovorlage Vertrauen | Seite 135 |

### Kooperation

|                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| K 1: Das Atomspiel                                                                                           | Seite 136 |
| K 2: Durch den Reifen                                                                                        | Seite 136 |
| K 3: Der fliegende Teppich                                                                                   | Seite 137 |
| K 4: Vierbein-Parcours                                                                                       | Seite 137 |
| K 5: Das Spinnennetz                                                                                         | Seite 138 |
| K 6: Entwirrungen                                                                                            | Seite 139 |
| K 7: Zöpfe flechten                                                                                          | Seite 139 |
|  K 8: Der schmale Baumstamm | Seite 140 |
|  K 9: Handtuchball          | Seite 140 |
|  Blankovorlage Kooperation  | Seite 141 |

### **Eltern einbinden – auch mit Unterstützung der Patenärztin/ des Patenarztes**

Seite 142

### **Literaturtipps**

Seite 147

### **Literaturverzeichnis**

Seite 152



## Erlebnispädagogische Spiele

Bei erlebnispädagogischen Spielen steht nicht der Wettkampf im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erreichen eines Ziels. Ein Kind allein kann eine Aufgabe ohne die anderen Kinder nicht lösen. Erfolgserlebnisse und die damit einhergehenden positiven Selbst- und Gruppenerfahrungen stärken die Kinder. Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen sind Voraussetzungen für diese Erfahrungen, daher sind Wahrnehmung, Vertrauen und Kooperation Schwerpunkte erlebnispädagogischer Spiele.



- ➡ Wahrnehmungsspiele schärfen die Sinne, um neue Eindrücke zu sammeln, sich selbst, die anderen Kinder und Situationen bewusster zu erleben.
- ➡ Vertrauensspiele helfen den Kindern, Selbstvertrauen zu entwickeln und über das Vertrauen zu anderen Kindern, gemeinsam Lösungen zu finden. Sie sind in der Regel erst dann sinnvoll, wenn eine Gruppe sich schon etwas besser kennt oder das gegenseitige Vertrauen und Zutrauen gefördert werden soll.
- ➡ Kooperationsspiele stärken das Gruppengefühl.

Die folgenden Spiele sind ein kleiner Ausschnitt aus dem vielfältigen Repertoire der erlebnispädagogischen Spiele, die in einer Grundschule in der Sporthalle und auf dem Schulgelände eingesetzt werden können. Sie sind geeignet für den Einsatz im Ganzttag oder auch an Projekttagen und sind in allen Klassenstufen umsetzbar. Sollte das bei einem der Spiele anders sein, findet sich ein Hinweis in der Spielbeschreibung. Neben der angegebenen Zeit, sollten gerade bei der Einführung immer noch ein paar Minuten eingeplant werden, um mit den Kindern über die Spiele und ihre Gefühle dabei zu sprechen. Die hier ausgewählten Spiele folgen der oben beschriebenen Systematik:

- ➡ Wahrnehmung W
- ➡ Vertrauen (in sich und andere) V
- ➡ Kooperation K

# Übersicht: Erlebnispädagogische Spiele

## Wahrnehmung



- W 1: Gefährliche Schifffahrt
- W 2: Mit geschlossenen Augen durch den Kreis gehen
- W 3: Aura – finde meine Hände!
- W 4: Ballontransport
- W 5: Klapperschlange
- W 6: Fernglasspiel
- W 7: Lauter geht's nicht
- W 8: Einen Parkplatz finden
  
- W 9: Morsen 

## Vertrauen



- V 1: Katz und Maus
- V 2: Tunnelsprint (Vertrauenslauf)
- V 3: Weich gebettet
- V 4: Tragende Hände
- V 5: Kreishocke
  
- V 6: Wo ist die Perle? 

## Kooperation



- K 1: Das Atomspiel
- K 2: Durch den Reifen
- K 3: Der fliegende Teppich
- K 4: Vierbein-Parcours
- K 5: Das Spinnennetz
- K 6: Entwirrungen
- K 7: Zöpfe flechten
  
- K 8: Der schmale Baumstamm 
- K 9: Handtuchball 

Die zusätzlichen Anregungen hier im Download sind gekennzeichnet: 



## Erlebnispädagogische Spiele



### W 1: Gefährliche Schifffahrt

Bei diesem Spiel gibt es ein Schiff (ein Kind), das sicher in den Hafen beim Leuchtturm (ein weiteres Kind) einlaufen soll. Beide befinden sich in entgegengesetzten Ecken eines zum Beispiel mit Langbänken oder Pylonen abgesteckten Spielfelds in der Turnhalle oder auf dem Schulhof. Das „Schiff“ bekommt zusätzlich die Augen verbunden.

Die übrigen Kinder verteilen sich auf dem Spielfeld und dürfen sich, nachdem sie sich verteilt haben, nicht mehr bewegen. Sie bilden Riffe und Sandbänke, die das Schiff nicht berühren darf. Damit das Schiff dort nicht aufläuft, geben Riffe und Sandbänke leise durchgängig Brandungsgeräusche von sich.

Berührt das Schiff dennoch eines der Hindernisse, beginnt es von vorne und versucht nun erneut, sicher den Hafen zu erreichen.

Damit es sich orientieren kann, darf das Schiff immer mal wieder tuten. Darauf muss der Leuchtturm mit einem ähnlichen Signal antworten.

Wie lange braucht das Schiff, um den Hafen sicher zu erreichen?



Augenbinden, Langbänke, Pylonen



10–20 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W2: Mit geschlossenen Augen durch den Kreis gehen

Alle Kinder stehen in einem weiten Kreis (bei einer ungeraden Anzahl an Kindern spielt die Lehrkraft mit).

Alle schauen auf das Kind, das ihnen gegenüber steht, und merken sich die Position. Nacheinander gehen die Kinder mit geschlossenen Augen durch den Kreis und versuchen, die Position des gegenüberstehenden Kindes zu erreichen.

Für eine neue Runde bilden alle wieder einen Kreis in einer anderen Aufstellung.

- 1 Alle Kinder schließen die Augen und halten die beiden Hände als Stoßdämpfer vor den Oberkörper, um sich bei eventuellen Zusammenstößen zu schützen. Auf ein Zeichen der Lehrkraft hin, setzen sich alle in Bewegung (zu Beginn sollte sich zur Erleichterung nur die Hälfte der Kinder in Bewegung setzen) und versuchen, so schnell wie möglich auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen. Erst wenn sie dort angekommen sind, öffnen sie wieder die Augen und kontrollieren, ob der Ort der richtige ist.
- 2 Nun werden alle gebeten, noch mehr auf die Selbstwahrnehmung zu achten: Wie sicher, ängstlich, verstimmt, mutig usw. fühle ich mich wann und wo? Auch dieser Durchgang erfolgt mit geschlossenen Augen.



ohne



10–20 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W3: Aura – finde meine Hände!

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und berühren die Handflächen des jeweils anderen Kindes. Sie haben die Augen verbunden und drehen sich jeweils um ihre eigene Achse, wobei sie die Hände voneinander lösen. Ohne die Augen zu öffnen, sollen sie die Handflächen des anderen Kindes wiederfinden.

### W4: Ballontransport

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Jede Zweiergruppe bekommt einen Luftballon. Die Paare nehmen nun den Luftballon zwischen ihre Köpfe, sodass sie ihn mit ihren Köpfen gut festhalten können. Anschließend fassen sie sich an den Händen. Gemeinsam versuchen sie nun den Ballon von einem Ende des Raums zum anderen zu transportieren. Dabei dürfen sie aber nicht miteinander sprechen. Über Handdruck können sie jedoch gemeinsam die Richtung bestimmen, in die sie laufen wollen. Dabei achten sie aber nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf den Rest der Klasse, damit sie nicht zusammenstoßen.



Augenbinden für jedes Kind



5 Min.



1 Luftballon pro Team



10–15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W 5: Klapperschlange

Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte vom beschwerlichen, gefährlichen Weg eines blinden Menschen, der einen Weg zwischen zwei Dörfern (jeweils 2 kleine Kästen oder Absperrband markieren die Dörfer) ohne Begleitung zurücklegen muss. Auf dem Weg liegen ab und zu giftige Schlangen und dösen in der Sonne.

Der blinde Mensch (ein Kind mit verbundenen Augen) kann sie nicht sehen. Glücklicherweise warnen die Schlangen den Blinden durch ihre Rasseln (fest platzierte Kinder schütteln jeweils ihre Streichholzschachteln). Eine mobile Schlange sichert die seitlichen Grenzen ab.



1 Augenbinde, Streichholzschachteln nach Anzahl der Kinder, 2 kleine Kästen oder Absperrband



10 Min.

### W 6: Fernglasspiel

Jedes Kind rollt eine Zeitung oder ein Blatt so zusammen, dass es noch gut durch die entstandene Röhre schauen kann. Mit diesem „Fernglas“ vor einem Auge (das andere Auge sollte geschlossen sein) gehen die Kinder durch die Halle, beobachten ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, gehen aufeinander zu, betrachten sich ganz aus der Nähe und nennen einander beim Namen.



Zeitungen oder Din A4-Blätter



10 Min.

#### Variation

Mit dem „Fernglas“ über eine Bank, ein ausgelegtes Seil balancieren.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W 7: Lauter geht's nicht

Bei diesem Spiel können sich alle Kinder verausgaben, denn es wird geschrien!

Mehrere Varianten sind möglich: Wahllos können Spiel- oder Symbolkartenpaare unter den Kindern verteilt werden. Auf ein Zeichen hin ruft jeder möglichst laut seine Karte in den Raum „Pik 7, Pik? ...“.



Spielkarten, Symbolkarten (z. B. Memory)



10–15 Min.

Im allgemeinen Geschrei versuchen sich die Paare zu finden; wer seine Partnerin bzw. seinen Partner gefunden hat, hört auf zu rufen.

#### Variation

Möglich ist auch eine Variation im abgedunkelten Raum, bei der sich entweder wieder alle oder ein vorher bestimmtes Paar, das von den anderen durch Geschrei möglichst gut abgelenkt wird, finden sollen. Im Dunkeln kann das spannender, aber auch beängstigender werden.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W8: Einen Parkplatz finden

In der Sporthalle sind viele Teppichfliesen verteilt, zwischen denen die Kinder mit Musikbegleitung laufen. Bei Musikstopp sollen sie die Fliesen besetzen (parken). Bei jedem Durchgang werden einige Fliesen weggenommen, sodass immer mehr Kinder auf einer Fliese „parken“ müssen.

**Hinweis:** Die Fliesen sollten möglichst gleichmäßig im Raum verteilt sein. Fliesen müssen mit der haftenden Seite nach unten ausgelegt werden; anstelle des Musikstopps kann auch ein optisches Signal gegeben werden.

#### Variation

„Der Fliegende Teppich“ – Alle Teppichfliesen werden in der Mitte der Halle zu einem großen Teppich zusammengefügt, auf dem sich alle Kinder befinden. Auf ein Signal hin verlassen sie den Teppich und laufen frei in der Halle herum. Auf ein anderes Signal hin finden sich alle wieder auf dem Teppich ein. Bei jedem Durchgang wird eine Fliesenreihe weggenommen.



Teppichfliesen,  
Musik



10 – 15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### W9: Morsen

Zunächst wird das Spielfeld bestimmt und gegebenenfalls mit Pylonen abgesteckt. Jedes Kind bekommt dann einen Morsebuchstaben zugeordnet. Immer zwei Kinder haben dabei denselben Morsebuchstaben, ohne jedoch voneinander zu wissen.

Die Kinder verteilen sich im Spielfeld und versuchen, das Kind mit demselben Morsezeichen zu finden. Das Morsen kann mithilfe von Taschenlampen erfolgen oder auch durch Klopfen mit 2 Hölzern.



entweder 1 Taschen-  
lampe pro Kind oder  
2 Klanghölzer pro Kind,  
evtl. Pylone



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele

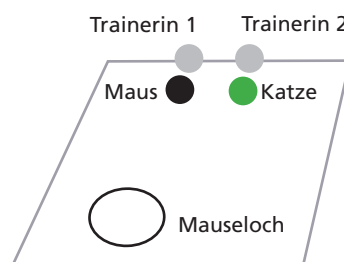


## Erlebnispädagogische Spiele



### V 1: Katz und Maus

Immer vier Kinder finden sich zusammen: Ein Kind ist die Maus, ein weiteres die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Katze und Maus haben jeweils eine sehende „Trainerin“ oder einen „Trainer“. Die Maus hat ein Mauselloch (einen ausgelegten Reifen), den sie finden muss, bevor die Katze sie schnappt. Der Reifen wird erst dann von der Lehrkraft ausgelegt, wenn die Augen verbunden sind.



Reifen, Augenbinden für das „Katzen-/Mauskind“



10 Min.

Als Spielfeld dient eine markierte Fläche. Katze und Maus stehen in einem Abstand von etwa 2 Metern zueinander. Die Trainer/-innen, die sehr dicht hinter ihren Tieren stehen, dürfen nicht reden, sondern geben ihre Anweisungen nur per Fingerschnippsen oder in die Hände klatschen. Die Anweisungen können zuvor vereinbart werden (gehen, stopp, rechts, links: 1 x oder mehrmals schnippsen oder klatschen).

**Hinweis:** Die jeweiligen Vierergruppen sollten ininigem Abstand voneinander spielen, damit sie nicht durch die Geräusche der anderen verwirrt werden.

### Variation

Die Katzen und Mäuse bewegen sich auf allen Vieren fort.



## Erlebnispädagogische Spiele



### V2: Tunnelsprint (Vertrauenslauf)

Alle Kinder bis auf eines stellen sich zu einem Spalier auf. Nun strecken alle die Arme aus, sodass sich die Fingerspitzen mit denen des gegenüberstehenden Kindes gerade berühren.

Jetzt sprintet ein Kind durch die gebildete Spaliergasse.

Das Besondere: Die Kinder der beiden Reihen strecken ihre Hände aus und ziehen die Hände erst kurz bevor der Läufer kommt nach oben weg (wie eine „La-Ola-Welle“).

Danach kommt das nächste Kind an die Reihe. Das laufende Kind sollte sich nicht bücken und so schnell wie möglich laufen.

**Hinweis:** Mit den Kindern sollte vorher besprochen werden, dass es darum geht, allen anderen Kindern zu vertrauen, dass sie ihre Arme hochnehmen.



ohne



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### V3: Weich gebettet

Die Gruppe wird in Kleingruppen mit sechs bis sieben Kindern eingeteilt. Jedes Kind bekommt einen Luftballon, den es aufbläst.

Jede Kleingruppe hat nun die Aufgabe, ein Kind auf sechs/sieben Luftballons zu betten, sodass kein Teil des Körpers mehr den Boden berührt.

Hat die Kleingruppe dies geschafft, probiert sie es mit sechs, fünf oder sogar nur vier Ballons. Platzt ein Ballon, wird ein Ersatzballon aufgepustet.



Pro Kind (mindestens)  
1 Luftballon



20 Min.

### V4: Tragende Hände

Die Kinder bilden im Kniestand ein Spalier und jedes hält sich mit überkreuzten Händen am gegenüberknienden Kind fest. Ein anderes Kind legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht nun dieses Kind hochzuheben, abzusenken, zu schütteln, hin und her zu rollen, hin oder her zu schaukeln, oder ähnlich einem Förderband auch einmal vorwärts, einmal rückwärts wandern zu lassen.



ohne



15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### V5: Kreishocke

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Sie drehen sich nun so, dass jedes Kind auf den Rücken des Vorderkindes blickt.

Dann gehen alle Kinder auf das Kommando der Lehrkraft langsam in die Hocke. Jedes Kind setzt sich dabei langsam auf die Knie des Kindes hinter ihm. Jetzt kann man den Kreis drehen lassen, indem im gleichen Takt kleine Schritte gemacht werden. Der Kreis kann sich nach vorne oder nach hinten drehen.

**Hinweis:** Da es viele Berührungen gibt, sollte dieses Spiel nur in einer Gruppe durchgeführt werden, die sich gut kennt.



ohne



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### V6: Weich gebettet

Die Kinder stehen im Kreis und halten in ihren Händen die zusammengebundene Schnur mit der Perle. Ein Kind steht in der Mitte.

Die Kinder im Kreis bewegen ihre Hände an der Schnur hin und her und versuchen, heimlich die Perle weiterzuschieben, ohne dass das Kind in der Mitte dies bemerkt. Es muss gut hinschauen und darf „**STOPP**“ rufen, wenn es zu wissen glaubt, wo sich die Perle gerade befindet.

Hat es richtig geraten, tauscht es den Platz mit dem Kind, das die Perle hatte.

Bevor die neue Runde beginnt, schließt das Kind in der Mitte kurz die Augen, damit die Perle von einem anderen Ort starten kann.



1 lange Schnur,  
1 Perle mit Loch



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



## Erlebnispädagogische Spiele





## Erlebnispädagogische Spiele



### K1: Das Atomspiel

Alle Kinder verteilen sich locker bewegend im Raum/Spielfeld (auf Musik, wenn ein Abspielgerät vorhanden ist) bis die Lehrkraft ein Kommando gibt und sich Kleingruppen finden:

Heißt es z. B.:

- „3/2 Füße“, finden sich Gruppen zu jeweils 3 Personen, die dann zusammen 6 Füße haben, davon aber nur 2 auf dem Boden haben dürfen.
- „5/4 Knie“, dürfen 5 Personen nur mit 4 Knien den Boden berühren.

Diese Übungen sind mit Ansagen zu Händen, Knien, Ellbogen, Füßen, Fingern möglich.

**Hinweis:** Da es viele Berührungen gibt, sollte dieses Spiel nur in einer Gruppe durchgeführt werden, die sich gut kennt.



Evtl. Musik



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K2: Durch den Reifen

Die Kinder bilden einen Kreis und fassen einander an den Händen. Zwischen zwei Kindern wird ein Reifen eingehängt.

Das Ziel des Spiels ist es, dass sich alle Kinder so schnell wie möglich durch den Reifen bewegen. Wie sie es machen, ist ihnen selbst überlassen, jedoch dürfen sich die Hände der Kinder zu keinem Zeitpunkt lösen. Wie viele Runden schafft die Gruppe in 3 Min.?

#### Variationen

- 1: Wie lange brauchen die Kinder für eine Runde?
- 2: Die Kinder schließen die Augen.



Reifen, Stoppuhr



5–10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K3: Der fliegende Teppich

Alle Kinder stehen auf einem Teppich. Ziel des Spiels ist es, den Teppich zu wenden, ohne diesen zu verlassen.

Der Boden darf von den Kindern nicht berührt werden. Sie müssen sich also eine Strategie ausdenken, wie sie diese Aufgabe erfüllen können.

**Lösungsvorschlag:** Die Kinder stehen dicht auf einer Hälfte des Teppichs. Ein Kind nimmt von der freien Seite des Teppichs eine Ecke in die Hand und dreht die Bodenseite nach oben und legt diese so weit es geht auf den Boden. Die Kinder wechseln jetzt vorsichtig auf die gedrehte Teppichseite, dabei wenden sie den Teppich immer weiter um, bis die ganze Bodenseite oben liegt. Die Kinder können sich dabei gegenseitig festhalten oder wenn es zu eng ist auch Huckepack tragen.



Teppich oder Plane  
oder Decke



15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K4: Vierbein-Parcours

Es wird ein Hindernisparcours aus Kästen, Matten, Hütchen und Turnbänken gebaut.

Die Kinder finden sich zu dritt zusammen, stellen sich nebeneinander und bekommen die nebeneinanderstehenden Beine am Knöchel mit einem Tuch oder Seilchen zusammengebunden.

Derart verbunden, versuchen die drei als „Vierbeiner“ einen Hindernisparcours zu absolvieren.

Dabei müssen die beiden äußeren ihre Bewegungen über das mittlere Kind koordinieren, damit die Gruppe das Gleichgewicht halten kann.



Springseile, Kästen,  
Turnbänke, Matten,  
Tücher, Hütchen



10–15 Min.

**Tipp:** Es ist einfacher, wenn die Kinder hinter dem Rücken ihre Arme verschränken.

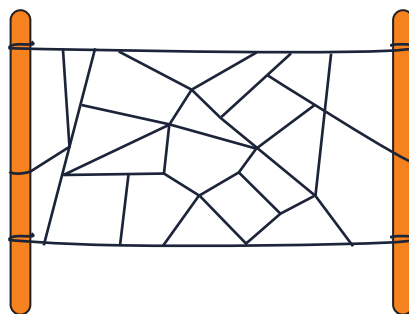


## Erlebnispädagogische Spiele



### K5: Das Spinnennetz

**Vorbereitung:** Zur Vorbereitung des Spieles baut die Lehrkraft ein Spinnennetz zwischen zwei Bäumen oder Pfosten. Zunächst werden oben und unten zwei stabile Seile straff gespannt. Danach werden daran verschiedene kleinere Seile gespannt, die dann das Spinnennetz ergeben. Es sollten sich ungefähr so viele „Löcher“ ergeben, wie Kinder in der Gruppe sind (oberhalb des oberen und unterhalb des unteren Seils ergeben sich zwei zusätzliche Möglichkeiten). Zudem müssen die Löcher so groß sein, dass die Kinder hindurchpassen. Es sollte sauber und straff gearbeitet sein und es dürfen keine Seilenden herumhängen.



Taue und Springseile



20–30 Min.

Die Gruppe stellt sich gemeinsam auf die eine Seite des Spinnennetzes. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte. Es handelt sich bei dem Netz nämlich um das der giftigen Spinne Tarantula!

Die gesamte Gruppe soll nun das Spinnennetz durchqueren.



## Erlebnispädagogische Spiele



Dazu gibt es folgende Anweisungen, die genau zu beachten sind:

- Jedes Loch im Netz darf nur einmal durchwandert werden.
- Für Profikinder:
  - Es darf auf keinen Fall einen Kontakt zu den Fäden des Netzes geben, denn dann gilt die Aufgabe als verloren und alle, die das Netz bereits durchquert haben, müssen wieder zurück auf die Ausgangsposition.
  - Berührt auch ein helfendes Kind das Netz, gilt die gleiche Regel wie zuvor.
- Sicherheit geht vor: gewagte und gefährliche Manöver vermeiden und ggf. unterbrechen.

**Mögliche Lösung:** Zunächst gehen einige Kinder durch die einfachsten Löcher auf die andere Seite. Dann werden weitere Kinder durch die Löcher getragen. Die Gruppe muss frühzeitig daran denken, dass auch die letzten Kinder noch die Möglichkeiten haben sollten, relativ selbstständig durch das Netz zu klettern.

**Hinweis:** Es handelt sich um ein Spiel mit viel Körperkontakt, daher sollte es nur in vertrauten Gruppen gespielt werden.

**Tipp:** Das Spiel eignet sich gut für eine Projektwoche oder Sporttag, weil die Vorbereitung recht aufwendig ist.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K6: Entwirrungen

Alle Kinder fassen einander an den Händen und bilden so eine lange Schlange. Der „Schlangenkopf“ (bei jüngeren Kindern die Lehrkraft) zieht die andern hinter sich her und schlängelt sich zwischen den Kindern hindurch (je häufiger desto schwieriger wird das „Entwirren“ später). Dabei kann der „Kopf“ über die Arme steigen, unten durchkriechen, sogar zwischen den Beinen durchkrabbeln. Die „Schlangenglieder“ folgen stets ihrem „Kopf“, ohne die Hände loszulassen. Schließlich gibt der „Kopf“ dem „Schwanz“ seine freie Hand.

Nun geht es darum, dass sich das „Schlangenknauel“ wieder entwirrt (ohne die Hände dabei loszulassen).

#### Variation

Bei einer kleineren Gruppe kann man die „verwirrte Anfangssituation“ auch blind schaffen. Die Gruppe bildet einen Kreis, die Kinder schließen die Augen, strecken die Arme und Hände nach vorne und bewegen sich langsam in Richtung Kreismitte. Dort angekommen, verbindet sich jedes Kreismitglied mit zwei freien Händen. Dieses „Knäuel“ gilt es dann zu entwirren. Diese Form der „Entwirrung“ kann auch meditativ gestaltet werden. Jedes Kind verwandelt sich in eine „Efeuranke“, wird langsam größer, verbindet sich mit anderen „Efeuranken“ zu einem „Dickicht“, das sich in der zweiten Phase des Spiels wieder entwirren muss. Dazu kann passende Musik ausgewählt werden.



Evtl. Musik



10–15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K7: Zöpfe flechten

Immer vier Kinder finden sich zu einem Team zusammen. Jede Gruppe erhält drei Springseile. Ein Kind hält alle Seile an einem Ende fest, die drei anderen nehmen sich jeder eines der anderen Enden.

Nun soll ein Zopf geflochten werden, indem die drei Kinder mit den losen Enden durch richtige Laufbewegungen die Seile verflechten. Zuerst laufen sie mit langen Seilen noch viele Schritte, später werden es immer weniger. Ziel ist es, einen schönen festen Zopf zu flechten, der von den anderen Teams am Ende bewundert wird.

#### Variation

Es wird mit vier Seilen ein Zopf geflochten (entsprechend mit 5 Kindern). Das erfordert noch mehr Koordination, sieht aber auch noch schöner aus, weil schon ein richtiges Band entsteht. Zöpfe flechten sollte man schon können, um dieses Spiel zu spielen. Vielleicht lernen es die Kinder aber auch auf diese Weise.



Pro Kind 1 Gymnastikseil, 1 Springschnur oder andere dicke Schnüre.



10–15 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K8: Der schmale Baumstamm

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt und stellen sich jeweils an ein Ende eines Baumstammes (umgedrehte Langbank).

Nun müssen beide Gruppen ihren Platz wechseln und dürfen dabei nie den Boden berühren. Sollte dies dennoch der Fall sein, müssen alle Kinder wieder von vorn beginnen.

**Hinweis:** Zum Üben können mehrere kleine Gruppen (ab 4 Kindern) zuvor an Bänken verschiedene Techniken ausprobieren.

#### Variation

Die Kinder transportieren Gegenstände, haben also nur eine oder gar keine Hand frei.



1 Langbank/  
mehrere Langbänke



10 Min.



## Erlebnispädagogische Spiele



### K9: Handtuchball

Es finden sich Zweierpaare, oder die Lehrkraft bestimmt Zweierteams.  
Jedes Paar bekommt ein Handtuch.

Jedes Kind des Zweierteams fasst nun eine schmale Seite des Handtuchs, und beide Kinder stellen sich mit so viel Abstand einander gegenüber auf, dass das Handtuch gespannt ist. Die Paare bilden einen großen Kreis (Abstand jeweils ca. 1,50 m).

Die Lehrkraft legt den Ball auf eines der Handtücher, dann versuchen die Teams, sich den Ball mithilfe der Handtücher im Kreis zuzuspielen. Fällt der Ball herunter, wird von vorne begonnen.

Wie viele Runden schaffen die Kinder?

#### Variation

Es werden weitere Bälle hinzugenommen.



pro Zweierteam  
1 Handtuch, mindestens  
1 (Soft-)Ball



10 Min.