

Gesund macht
Schule

Spielesammlung



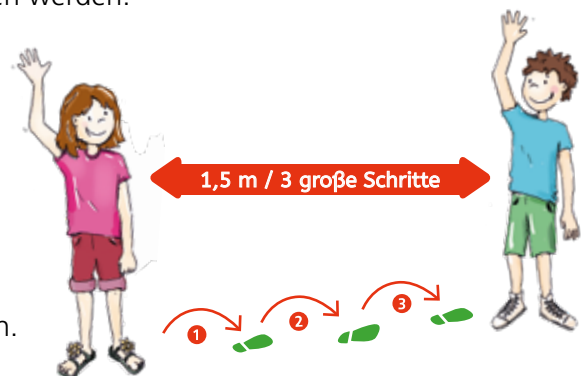
Spielesammlung für die Grundschule in Coronazeiten

Spiele und Bewegungsanregungen mit Abstand und ohne Körperkontakt

Der Grundschulbetrieb wurde in dieser außergewöhnlichen Situation wiederaufgenommen. Für den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, für bewegte Pausen und eine Bewegungsförderung sollte trotz der Infektionsschutzmaßnahmen Raum gegeben werden.

Bewegungspausen können und sollten unter Einhaltung der Infektionsschutzmaßnahmen auch in diesen außergewöhnlichen Zeiten angeboten werden. Folgendes muss dabei beachtet werden:

- ➔ mindestens 1,5 m Abstand wahren
- ➔ Körperkontakt vermeiden,
- ➔ Infektionswege über Hand-Flächenkontakte verhindern.



Bewegte Pause irgendwie anders

Derzeit muss auf die Ausleihe von Spiel- und Sportgeräten, wie z.B. Bällen, Schlägern u.a. aus dem Fundus der Schule verzichtet werden. Anderenfalls muss sichergestellt werden, dass die Spiel- und Sportgeräte nach jeder Nutzung durch ein Kind vor der Nutzung durch ein weiteres Kind wirksam desinfiziert werden. (Vermeidung der Infektionen über Hand-Flächenkontakte). Eine Möglichkeit ist, dass Schülerinnen und Schüler nach Anweisung der Lehrkraft ihre eigenen Materialien, z. B. Bälle und Tischtennisschläger zur ausschließlichen Eigennutzung mit in die Schule bringen. Eine andere, kostengünstige Methode, die bewegte Pause abwechslungsreich mit unterschiedlichen Materialien zu gestalten, ist die Verwendung von Alltagsmaterialien. Das können Bierdeckel, Spülschwämmchen, Joghurtbecher, Kronkorken u.Ä. sein.

Und es gibt auch genügend Spiele, die mit Abstand möglich sind, die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

Inhalt

Spiele ohne Materialien	Seite 3
Schneckenrennen	Seite 3
Umgucker	Seite 3
Schattenfangen auf dem Schulhof bei Sonnenschein	Seite 3
Storch auf einem Bein – Gleichgewichtsübung	Seite 3
Hallo Wach!	Seite 3
Der 1-Minuten-Alles-Sportler	Seite 4
Kommando Pimperle	Seite 4
Galopprennen	Seite 4
Berufe raten	Seite 4
Spiele mit Materialien	Seite 5
Steinbeißer	Seite 5
Bewegung mit dem großen Würfel	Seite 5
Merklabyrinth	Seite 5
Koordinationsleiter	Seite 6
Formen Raten	Seite 6
Lauf-Memory	Seite 6
Das Kellnerspiel	Seite 7
Kronen verbergen	Seite 7
Jonglierkünstler	Seite 7
Pferdedressur	Seite 8
Becherspiele	Seite 8
Der Becher-Rap	Seite 8
Hacky Sack	Seite 9
Von Luftballons und Fliegenklatschen	Seite 9
Spiele im Kreis	Seite 10
Der Dieb ist unterwegs	Seite 10
Komm mit – Lauf weg	Seite 10
Are you ready, concentration, let's go	Seite 10



Spiele ohne Materialien

Schneckenrennen

Auf ein Zeichen hin versuchen die Schüler*innen, in einer vorher vereinbarten Zeit (z. B. 30 Sek., 1 Min., 2. Min.) gehend die vorgegebene Strecke zurückzulegen, so dass sie das Ziel genau nach Ablauf der Zeit erreichen. Sieger ist, wer dem Ziel in der vorgegebenen Zeit am nächsten kommt.

Variationen: Veränderung der Fortbewegung, einen Parcours festlegen

Punktewertung: mehrere Durchgänge, wer am nächsten an der vorgegebenen Zeit ist, bekommt drei Punkte, der zweite zwei Punkte und derjenige, der an dritter Stelle an die Zeit heran kommt, erhält einen Punkt.

Umgucker

Ein Spieler (Umgucker) steht auf einer Seite des Spielfeldes (mind. 10 m lang) mit dem Rücken zu den anderen und legt eine Süßigkeit pro Spieler, z. B. ein Bonbon oder Maoam 1,5 Meter hinter sich auf dem Boden. Die anderen der Gruppe stehen auf der anderen Seite des Spielfeldes mit einem Abstand von 1,5 Meter auseinander. Die Gruppe versucht sich von hinten an den Umgucker schrittweise heranzuschleichen. Der Umgucker darf sich in unregelmäßigen Abständen plötzlich herumdrehen und jeden, der sich dann bewegt, zur Ausgangslinie zurückschicken. Wer es schafft die Süßigkeit zu erreichen, darf sie nehmen und löst den Umgucker ab.

Schattenfangen auf dem Schulhof bei Sonnenschein

Die Schüler*innen schließen sich zu zweit oder zu dritt zusammen. Einer ist der Fänger. Gefangen ist, wenn der Fänger auf den Schatten des Kindes getreten ist. Der Fänger ruft dann laut „gefangen“ und die Rollen werden getauscht.

Storch auf einem Bein – Gleichgewichtsübung

Eine Übung aus dem Yoga: Die Kinder verlagern stehend ihr Gewicht auf das rechte Bein, heben nun das linke Knie an und führen es mit dem linken Fuß nach hinten oben. Nun fassen sie mit der linken Hand von unten an die Schuh-Oberseite. Der rechte Arm wird dabei nach vorne oben ausgestreckt. Das angewinkelte Bein wird nun nach weit oben gezogen, ohne dass es schmerzt (nichts erzwingen, ruhig und gelöst bewegen). Nun schauen die Kinder nach vorn oben. Dann wird abgesenkt und zur anderen Seite gewechselt.

Hallo Wach!

Die Kinder beginnen nacheinander die Arme abzuklopfen. Damit alle Körperteile so richtig wach werden, schlagen beide Hände die vorderen Körperteile über Brust, Bauch, Oberschenkel bis hin zu den Füßen ab. Beim Rückweg wird die rückseitige Körperpartie (hinteren Unter- und Oberschenkel bis hin zum Po) bearbeitet.

Der 1-Minuten-Alles-Sportler

Die Kinder werden gefragt: „Kennt Ihr schon den 1-Minuten-Alles-Sportler? Nein? Der kann in einer Minute alle möglichen Sportarten machen! Mich hat er auch schon trainiert. Wollt Ihr das auch lernen? Na dann los, macht mit!“

Die/Der Lehrer*in macht zu den verschiedenen Sportarten (Skifahren, Tennis, Joggen, Schwimmen, Boxen, Seilspringen, Golf, Fußball, Eiskunstlauf, Kugelstoßen, Gewichtheben, Reiten, Aerobic u.a.) typische Bewegungen jeweils ein paar Sekunden vor.

Kommando Pimperle

Kinder laufen frei auf dem Schulhof in einem bestimmten Bereich oder in der Halle. Bei bestimmten „Kommandos“ werden die vorher festgelegten Bewegungen durchgeführt, aber nur wenn der Spielleiter das Wort „Kommando“ davorsetzt.

Mögliche Kommandos:

- Pimperle – freies Laufen
 - Flach – flach auf den Boden legen oder draußen Vierfüßlerstand
 - Hoch - Hochzehenstand und Arme nach oben
 - Bock – Abfahrtshocke wie die Skirennfahrer
 - Sprung – Streck sprung
 - und weitere frei erfundene Kommandos.
-

Galopprennen

Alle Kinder stellen sich mit entsprechendem Abstand nebeneinander auf eine Linie.

Die/Der Lehrer*in als Reporter des Galopprennens steht ihnen gegenüber und kommentiert das Rennen.

Die Kinder führen die vorher vereinbarten Bewegungen alle zusammen mit dem Spielleiter durch:

- Startposition: die Kinder trippeln nervös auf der Stelle
 - Pferdegalopp: Trommeln auf die Oberschenkel
 - Hindernis: Sprung durch Hochreißen der Arme
 - Links- und Rechtskurve: durch entsprechende Neigung des Oberkörpers
 - Vorbeifliegen an der Tribüne: Winken zum Publikum
 - Zieleinlauf und Zielfoto: Hochreißen der Arme und in die Kamera lächeln
-

Berufe raten

Die Kinder stehen auf einer Linie mit entsprechendem Abstand, ein Kind 3–4 m gegenüber. Jedes Kind denkt sich einen Beruf aus und stellt durch eine typische Bewegung stumm den Beruf dar – alle Kinder zur gleichen Zeit. Das Kind gegenüber versucht möglichst schnell einen Beruf zu erraten und ruft ihn laut aus. Stimmt es, tauscht das Kind mit demjenigen die Plätze. Stimmt es nicht, rät es weiter.

Spiele mit Materialien

Steinbeißer

Material: pro Kind einen Kieselstein und einen Bierdeckel

Vor Spielbeginn wird die zurückzulegende Strecke festgelegt und das Ziel mit dem eignen Bierdeckel markiert. Die Spieler stellen sich am Start auf und werfen nach dem Startsignal ihren Stein nach vorn. Der Stein darf nur so weit geworfen werden, dass man ihn mit einem Sprung erreichen kann. Wer bei der Landung nicht neben seinem Stein landet, muss den Stein aufnehmen und drei große Schritte zurückgehen. Wer als Erster das Ziel erreicht, ist Sieger der ersten Etappe. Der Rückweg kann, bei gleichem Prinzip, beliebig anders gestaltet werden, z.B.:

- der Stein wird nur so weit vorgeworfen, dass man ihn mit den Händen erreichen kann.
- der Stein wird geworfen und muss hüpfend auf einem Bein erreicht werden, hat man den Stein erreicht darf auf beiden Beinen pausiert werden.
- der Stein wird barfuß mit den Zehen aufgenommen und geworfen.

Bewegung mit dem großen Würfel

Material: großer Würfel

Die Lehrkraft hat einen großen Würfel und legt vorher mit den Kindern fest, zu welcher Zahl eine festgelegte Bewegung oder eine kleine Bewegungsaufgabe durchgeführt wird.

Das Spiel eignet sich als Bewegungspause im Klassenraum.

- 1 Kopf schütteln, nein
- 2 Schultern hochziehen und wieder lockerlassen, keine Ahnung
- 3 den Stuhl mit einem Körperteil berühren
- 4 Bein unter dem Stuhl so weit wie möglich durchschieben
- 5 Nase zum Knie
- 6 Liegestütz am Schultisch aus dem Stand



Merklabyrinth

Material: Hütchen für den Parcours

Für jedes Zweierteam ist ein kleiner Parcours mit ungefährlichen Spielgeräten aufgebaut (z. B. Hütchen im Kreis). Die Aufgabe ist sich den Parcours anzusehen und dann mit geschlossenen Augen langsam abzulaufen. Der Partner kann verbal unterstützen.

Beispiel für die erste Runde: außen an den Hütchen entlanglaufen. Zweite Runde: innen in den Hütchen, dritte Runde im Slalom.

Koordinationsleiter

Material: 8 Reifen oder 8 Seile

Auf dem Boden liegen 8 Reifen (eng beieinander) oder Seile (Abstand 0,5–1 m). Ziel ist es in einem bestimmten Rhythmus/Schrittfolge durch die Reihe zu hüpfen. Mit einer leichten Aufgabe beginnen und dann erst komplizierter werden. Zum Beispiel so:

- Aufgabe 1: 1 Schritt pro Reifen, vorwärts (entspricht durchlaufen)
- Aufgabe 2: 3 Schritte pro Reifen, vorwärts („hopp, tepp, tepp, hopp, tepp, tepp etc.)
- Aufgabe 3: 2 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück, 2 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück etc.; jeweils 1 Schritt pro Reifen
- ...
- Aufgabe X: 3 Schritte pro Reifen, dann 1 Schritt seitwärts aus dem Reifen raus und mit demselben Fuß im neuen Reifen beginnen

Hinweise: Schnelligkeit spielt keine Rolle, jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Hilfestellung kann verbal (Mitsprechen „vor, vor, rück etc.“) oder visuell (mit Abstand parallel neben dem Kind die Schrittfolge mitgehen) gegeben werden. Machen Sie die Aufgabe jeweils langsam vor. Das nächste Kind startet erst, wenn das vorangegangene im letzten Reifen angelangt ist. Bei vielen Kinder gibt es mehrere Reifenreihen.

Formen Raten










Material: Seil

Jedes Zweierteam erhält ein Seil, welches von einem Partner als Form (Kreis, Herz, Schnecke etc.) auf den Boden gelegt wird. Der andere Partner hat die Augen dabei zu und versucht durch langsames Ablaufen des Seils die Form zu erraten.

Lauf-Memory

Material: Vorbereitete Zettel, Stifte, pro Team ein Eimer

Die Kinder werden in mehrere Teams (zu je etwa 3 Kindern) eingeteilt. In ca. 20 Metern Entfernung wird ein Blatt mit Raster 4 x 4 (Beispiele siehe Bild) in einem Eimer ausgelegt (damit das Blatt nicht von weitem angeschaut werden kann). Alle Teams erhalten an ihrem Startpunkt einen weiteren Zettel mit einem leeren Raster. Ziel ist es, das eigene Raster so schnell wie möglich korrekt auszumalen. Welchem Team gelingt dies als erstes?

	A		
			
9			
			?

Dazu läuft jeweils ein Kind des Teams zur Zielbasis, merkt sich eines der Symbole und kehrt in die eigene Basis zurück. Sobald das Kind angekommen ist, startet das nächste Kind. Das zurückgekehrte Kind hat nun Zeit, das gemerkte Symbol im eigenen Raster einzutragen. Jedes Kind darf pro Runde nur ein neues Symbol im Raster ergänzen. Für jedes Kind muss ein eigener Stift bereitliegen.

Das Kellnerspiel

Material: Bierdeckel, kleine Gegenstände z. B. Radiergummi, Spitzer, Stifte oder Steine auf dem Schulhof

Die Kinder spielen einen KellnerIn und versuchen mit den Bierdeckeln kleinere Gegenstände aus ihrem Federmäppchen oder Steine usw. zu transportieren. Zunächst werden nur einzelne Gegenstände transportiert. Später kann man ein Wettspiel daraus gestalten. Wer transportiert möglichst viele Gegenstände auf einmal? Wer hat in einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände transportiert?

Kronen verbergen

Material: Kronkorken, Bierdeckel, Springseil

Das Springseil wird als Markierungslinie auf den Boden gelegt. Am Boden werden mehrere Kronkorken verteilt. Jedes Kind erhält nun die jeweilige Anzahl an Kronkorken in Bierdeckeln. Es muss nun versucht werden mit dem Bierdeckel die Kronkorken aus einer bestimmten Entfernung zu treffen und somit abzudecken. Gewonnen hat das Kind, das es schafft, alle Kronkorken auf dem Boden abzudecken. Wenn mehrere Kinder gemeinsam spielen, hat das Kind gewonnen, das mit seinen Bierdeckeln die meisten Kronkorken abgedeckt hat.

Jonglierkünstler

Material: Zeitungen

Die Kinder knüllen aus einer Doppelseite einer Zeitung einen Ball zusammen. Ein Zeitungsknäuel wird leicht über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken gefangen, ohne sich dabei zu drehen. Anschließend zurück über den Kopf nach vorne werfen.

Variationen:

- Das Zeitungsknäuel nach oben werfen und zwei Mal klatschen.
- Das Zeitungsknäuel nach oben werfen und in der Zwischenzeit einmal absitzen.
- Das Zeitungsknäuel nach oben werfen und sich einmal um die eigene Achse drehen.

Zu zweit gegenüberstellen (Abstand etwa 2 bis 3 Meter)

- Auf Kommando eines Kindes werfen die Kinder und versuchen das Knäuel des andern Kindes zu fangen
 - Mit der linken Hand werfen, mit der rechten Hand fangen – umgekehrt
 - Zwei Zeitungsknäuel gleichzeitig werfen und fangen
-

Pferdedressur

Material: Zeitungen

Die Doppelseite einer Zeitung wird zunächst zweimal gefaltet und dann eng eingerollt und mit Tesafilm fixiert. 8 bis 10 Zeitungstäbe werden in einem Abstand von ca. 50 cm hintereinander auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen vorwärts, rückwärts und seitwärts über die Hindernisse. Sie springen mit geschlossenen Beinen, machen einen Slalom und erfinden eigene Möglichkeiten die Stäbe zu überqueren.

Variation: Die Lehrkraft (oder ein Kind) gibt einen bestimmten Rhythmus vor, den alle anderen nachhüpfen oder nachspringen.

Becherspiele

Material: Minifußbälle (etwas kleiner als Tennisbälle), Tennisbälle oder Tischtennisbälle, Joghurtbecher (500g)

Jedes Kind hat seinen eigenen Ball und ein bis zwei große Joghurtbecher.

Einzelspielideen:

- Ball hochwerfen und mit Becher auffangen (direkt, mit Bodenberührung)
 - Ball aus dem Becher kippen und nach einer Bodenberührung wieder auffangen
 - Ball rollen und mit dem Becher einfangen
 - Ball schießen und mit dem Becher einfangen
 - Ball auf dem Becherboden balancieren
 - Ball mit dem Becherboden in der Luft prellen
 - Ball aus einem Becher hochwerfen und mit dem anderen Becher wieder auffangen
-

Der Becher-Rap

Material: pro Kind ein Plastikbecher = Cup

Alle Kinder sitzen oder stehen vor ihrem Tisch, jeder hat einen Plastikbecher vor sich. Alle führen gemeinsam einen Bewegungsablauf durch, der von der Lehrerin/dem Lehrer gezeigt wird. Dabei wird abwechselnd in die Hände geklatscht, nach dem Becher gegriffen, der Becher wieder lautstark auf dem Tisch abgestellt und auf dem Becher getrommelt.

Der Bewegungsablauf erfolgt in einem Rhythmus, der durch Sprachkommandos unterstützt wird.

Rhythmusabfolge:

1. klatsch - klatsch – schlag darauf – klatsch – nimm Cup
2. klatsch – nimm cup in an-dere Hand

Zuerst werden die Abfolgen einzeln geübt und dann hintereinander von allen so lange wie möglich umgesetzt. Das Ergebnis ist ein gemeinsamer Rap, der allen viel Spaß macht.

Alternativ kann statt auf den Becher auf den Tisch getrommelt werden.

Ein Video mit Anleitungen zu dem Cup-Rap gibt es unter den Link:

www.youtube.com/watch?v=iizYliWJcNQ



Hacky Sack

Material: pro Kind ein Hacky Sack, ein Eimer

Tipp: Ein Hacky Sack kann ganz leicht selbst hergestellt werden:

Zum Beispiel aus einer Socke, die mit Reis gefüllt und am offenen Ende gut verknotet/verschlossen wird.

Ein Kind alleine oder mehrere Kinder versuchen den Hacky Sack so lange wie möglich mit allen Körperteilen – außer den Händen – in der Luft zu halten.

Es gibt viele verschiedene Disziplinen des Hacky Sack. Bei der ursprünglichen Variante stehen alle Spieler in einem Kreis und versuchen, den Hacky Sack so lange wie möglich hochzuhalten

Variante: Ein Eimer wird an einer beliebigen Stelle im Raum oder draußen im Gelände aufgestellt. Alle Kinder haben einen Hacky Sack. Ziel des Spieles ist es, den Hacky Sack ohne Hand und Bodenberührung in den Eimer zu kicken. Wer das als erstes schafft, darf sich einen neuen Platz für den Eimer suchen.

Von Luftballons und Fliegenklatschen

Material: Luftballons, Fliegenklatschen

Jedes Kind erhält einen aufgepusteten Luftballon und eine Fliegenklatsche.

Luftballons schweben wunderschön. Das Luftballonspiel fordert die Kinder regelrecht dazu heraus, ihren Ballon fliegen zu lassen. Hier wird dazu mit einer Fliegenklatsche gearbeitet, um so eine verstärkte Auge-Hand- Koordination zu üben. Es entwickeln sich u.a. folgende Spielideen:

- Alleine mit der Fliegenklatsche den Ballon in der Luft halten (möglichst keinen Bodenkontakt)
- Fliegenklatsche dabei mal in der rechten und linken Hand halten
- Den Ballon mit kräftigen Schlägen im Raum vorwärtstreiben (von einer Raumseite zur anderen Raumseite)
- Den Ballon mit der Fliegenklatsche auf den Boden prellen (gegen die Wand)
- 2 Fliegenklatschen: den Ballon abwechseln anstoßen
- den Ballon zwischen den Fliegenklatschen einklemmen, hochwerfen und wieder auffangen
- den Ballon auf den Boden legen und mit der Fliegenklatsche vorwärts rollen (durch Hindernisse)
- paarweise sich den Luftballon, wie beim Federball zuspieren

Spiele im Kreis

Tipp für die Abstandsregeln: Normalerweise lässt der Lehrer*in die Kinder an der Hand fassen, um einen Kreis zu bilden. Dies ist in Coronazeiten aber nicht erlaubt. Deshalb können Sie die Faustregel anwenden: Die Anzahl der Spieler durch 3 teilen, das ist der Radius des Kreises (18 Spieler = Radius 6 m). So können die Schüler*innen auf der Kreislinie mit dem vorgegebenen Abstand von 1,5 m stehen. Die Kreislinie kann mit einem Seil vom Mittelpunkt mit Kreide auf den Boden gemalt werden.

Der Dieb ist unterwegs

Alle sitzen im Kreis auf der Linie, ein Spieler sitzt in der Mitte mit verbundenen Augen und bewacht einen Gegenstand, der ca. 1,5 m neben ihm liegt. Mit den Worten „Der Dieb ist unterwegs“ wird ein Mitspieler von dem Lehrer durch Zeigen auf das Kind auf den Weg geschickt, um sich an den Mitspieler im Kreis heranzuschleichen. Der Spieler in der Mitte soll hören aus welcher Richtung der Dieb kommt und in die Richtung zeigen. Stimmt es, wird der Mittelspieler vom Dieb abgewechselt. Erreicht der Dieb den Gegenstand, bleibt der Mittelspieler sitzen.

Komm mit – Lauf weg

Kinder stehen im Kreis, ein Kind außerhalb. Dieses Kind läuft um den Kreis und ruft einem Kind unter Nennung des Namens „Komm mit“. Dann versucht der Aufgerufene so schnell wie möglich zu folgen und auf den freigewordenen Platz zu kommen. Bei „Lauf weg“ muss der Aufgerufene in entgegengesetzter Richtung versuchen, auf den freigewordenen Platz zu kommen.

Are you ready, concentration, let`s go

Kinder sitzen im Kreis mit entsprechendem Abstand und sie werden durchnummeriert. Die/Der Lehrer*in beginnt mit dem Spruch „Are you ready, concentration, let`s go und fortlaufende Bewegungen im Vierviertel-Takt durchzuführen:

1. Hände auf Oberschenkel klatschen
 2. Handklatsch
 3. Rechter Daumen in Richtung rechte Schulter bewegen
 4. Linker Daumen in Richtung linker Schulter bewegen
-und dann wieder von vorne

Die/Der Lehrer*in nennt auf 3. seinen/ihren eigenen Namen und bei 4. den Namen eines Kindes. Dieses Kind übernimmt das Kommando und ruft erst seinen Namen bei 3. und dann bei 4. wieder einen Namen eines anderen Kindes.
