



# Bewegung bringt's!

## 100 kleine Spielideen

Laufen, springen, toben – Kinder sind voller Bewegungsdrang. Im Spiel lernen sie gewinnen und verlieren, sich frei und unverkrampft zu bewegen und es fördert ihre Kreativität.

Anlässe gibt es immer; Platz ist in der kleinsten Hütte und für viele tolle Spiele braucht man oft nur eines – eine gute Idee. 100 Ideen für gesunde Bewegung haben wir zusammengestellt – fix und fertig für die Hosentasche, passend zum nächsten Spielnachmittag, zu jeder Hofpause oder zum Kindergeburtstag.

Viel Spaß wünscht  
Ihre Unfallkasse Sachsen

Diese Symbole erleichtern Ihnen die Auswahl:



Anzahl der Mitspieler



Benötigte Spielmaterialien



Welcher Ort ist am besten geeignet –  
drinnen oder draußen?

## Abwerfen einmal anders

Alle Spieler stehen im Kreis. Ein Spieler erhält einen roten Ball – zwei weitere Spieler erhalten andersfarbige Bälle, die im Kreis weitergegeben werden. Der Spieler mit dem roten Ball muss versuchen, einen anderen abzuwerfen, darf aber nur jemanden treffen, der gerade einen anderen Ball in der Hand hat. Ist dies gelungen, bekommt der Abgeworfene den roten Ball.



5 und mehr



3 Bälle (einer andersfarbig) –  
in Räumen empfehlen wir Softbälle



draußen und drinnen

## Glucke und Küken

Die Glucke muss ihre Küken vor einem Raubtier beschützen. Die Küken verstecken sich hinter der Mutter. Das Erste fasst diese um die Taille – die anderen fassen das jeweilig vordere um. Das Raubtier muss nun versuchen, ein Küken zu fangen. Die Glucke wehrt mit ausgebreiteten Flügeln ab.



5 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Fängerwechsel

Auf dem Spielfeld gibt es mehrere Paare, die sich anfassen, und zwei Einzelspieler – einer ist der Fänger, der andere läuft weg. Um nicht gefangen zu werden, kann sich der Weglaufende bei einem Paar unterhaken – nun wird allerdings derjenige vom anderen Ende des ehemaligen Paares zum Fänger und der vorherige muss weglaufen.



6 und mehr



keine



draußen

## Ein Schlag geht herum

Alle Mitspieler sitzen dicht beieinander in einem Kreis und legen ihre Hände auf die Knie der Nachbarn. Ein Mitspieler beginnt auf das Knie eines Nachbarn zu schlagen. Dieser Schlag wird nun im Uhrzeigersinn weitergegeben. Es ist darauf zu achten, dass die nächste Hand schlägt – nicht die nächste Person. Läuft der Schlag schon zügig herum, kann durch Doppelschlag die Richtung geändert werden.



6 und mehr



ein Stuhl für jeden Mitspieler



draußen und drinnen

## Erster

Es werden zwei parallele Linien markiert. An einer stellen sich alle Mitspieler auf. Auf Kommando laufen alle los. Wer zuerst die gegenüberliegende Linie erreicht hat, ruft „Erster“. Die anderen müssen wieder zurücklaufen. Wer wiederum zuerst an der anderen Linie ist, ruft auch „Erster“, und alle anderen drehen um. So geht es immer weiter, bis ein „Letzter“ übrig ist, der das viele Lauftraining sicher nötig hatte.



5 und mehr



Kreide oder Ähnliches zum Linie Markieren



draußen und drinnen

## Abfangen

Es werden zwei parallele Linien markiert. An einer stellen sich alle Mitspieler auf. Auf Kommando laufen alle los. Wer zuerst die gegenüberliegende Linie erreicht hat, ruft „Erster“. Die anderen müssen wieder zurücklaufen. Wer wiederum zuerst an der anderen Linie ist, ruft auch „Erster“, und alle anderen drehen um. So geht es immer weiter, bis ein „Letzter“ übrig ist, der das viele Lauftraining sicher nötig hatte.



5 und mehr



ein Ball – in Räumen empfehlen wir Softbälle



draußen und drinnen



## Leibwache

Es werden Vierergruppen gebildet. Einer der vier wird zum König gewählt, zwei weitere werden zur Leibwache bestimmt. Die Leibwachen und der König fassen sich an den Händen. Der Vierte muss nun versuchen den König abzuschlagen, und die Leibwachen schützen ihn mit ihrem Körper.



4 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Zeichnen einmal anders

Alle Mitspieler fassen sich an den Händen. Nun schließen sie die Augen oder bekommen sie verbunden. Der Spielleiter nennt eine geometrische Figur wie Kreis, Quadrat etc., und die Spieler müssen sich in dieser Figur aufstellen.



5 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Der Agent

Zwei Mannschaften bewegen sich in zwei Spielfeldern. Jede Mannschaft hat einen Ball. In jeder Mannschaft wird ein Agent bestimmt, den die Gegner nicht kennen. Es muss nun versucht werden, den gegnerischen Agenten abzuwerfen, der von seiner Mannschaft geschützt wird. Aus dem Verhalten der „Beschützer“ müsste zu erkennen sein, wer der Agent ist. Die Mannschaft, die den gegnerischen Agenten zuerst abgeworfen hat, ist Sieger.



6 und mehr



2 Bälle



draußen

## Sechs fängt

Die Mitspieler sitzen im Kreis und würfeln nacheinander. Wer eine „6“ würfelt, wird zum Fänger. Die anderen müssen sich schnell an einem vorher abgesprochenen Ort in Sicherheit bringen. Wer gefangen wurde, muss eine Aufgabe erfüllen (z. B. Liegestütze).

Varianten:

Der Fänger wird durch andere Zahlen bestimmt.



5 und mehr



1 Würfel



draußen und drinnen

## Begrüßungsspiel

Alle Mitspieler sitzen im Kreis. Eine Person beginnt eine andere zu begrüßen, indem sie eine Bewegung vorstellt (z. B. einmal um sich selbst drehen). Die Bewegung machen nun beide zusammen. Die so begrüßte Person geht nun ihrerseits jemanden anderes begrüßen – mit einer anderen Bewegung. Die erste Person geht auch mit ihrer Bewegung einen neuen Mitspieler begrüßen. Werden alle begrüßt, gibt es so viele Bewegungen, wie es Mitspieler gibt. Nun laufen alle im Kreis. Auf Kommando sucht sich jeder einen Partner, und die beiden führen die Bewegung durch, die sie zur Begrüßung gemeinsam gemacht hatten.



6 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Schlange beißt sich in den Schwanz

Alle Mitspieler bilden eine Schlange (es wird jeweils dem Vordermann um die Hüfte gefasst). Der letzte Spieler steckt sich ein Tuch o.Ä. in den Gürtel. Nun muss der erste Spieler in der Reihe (Schlange) versuchen, das Tuch (Schwanz) wegzunehmen.



5 und mehr



1 Tuch



draußen und drinnen

## Umbau

Die Mitspieler bilden Häuser. Immer drei Mitspieler sind ein Haus mit Mieter – linke Wand, rechte Wand, Mieter. Ein Spieler bewegt sich außerhalb der Häuser und ruft entweder linke Wand, rechte Wand oder Mieter. Auf dieses Kommando müssen die Gerufenen die Plätze wechseln. Hierbei versucht der Einzelspieler, einen freien Platz zu erobern. Wer nun übrig ist, muss durch Rufen die Häuser umbauen.



7 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Stuhlrücken

Zwei Mannschaften sitzen jeweils auf Stühlen nebeneinander. Auf Kommando steht der Erste in der Reihe auf, läuft ans andere Ende – mittlerweile wird sein Stuhl über die Köpfe aller auch in die Richtung gegeben. Dort setzt sich der Spieler wieder auf den Stuhl. Nun geht es mit dem nächsten Spieler bzw. Stuhl weiter. Die Mannschaft, die zuerst eine vorher markierte Linie erreicht hat, hat gewonnen.



6 und mehr



1 Stuhl pro Mitspieler



draußen und drinnen



## Vorstellungsrunde

Alle Spieler bilden einen Kreis, ein Spieler steht außerhalb. Er geht zu einem beliebigen Spieler aus dem Kreis und sagt: „Darf ich mich vorstellen, mein Name ist ...“ Der Angesprochene sagt: „Angenehm Sie kennenzulernen, ich heiße ...“ Sobald er seinen Namen gesagt hat, laufen beide in entgegengesetzte Richtung um den Kreis. Wer zuerst wieder am freien Platz ist, darf bleiben. Der andere muss nun erneut die Vorstellung beginnen.



6 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Der Bewacher des Schatzes

Ein Volk (die Spieler) sitzt im Kreis um seinen Schatz (z. B. Wurfscheibe) herum und bewacht ihn. Damit auch geschlafen werden kann, wird nur ein Mitspieler als Wache eingeteilt. Ein weiterer Spieler ist der Dieb. Dieser verlässt den Raum. Während dieser Zeit wird der Wächter bestimmt. Nun muss der Dieb versuchen, den Schatz aus der schlafenden Runde, in der sich auch der Wächter schlafend stellt, zu stehlen. Nur der Wächter darf den Dieb fangen, wenn der den Schatz schon in der Hand hat. Gelingt es dem Dieb, mit dem Schatz den Kreis zu verlassen, wird der Wächter zum Dieb, und alles beginnt von vorn.



6 und mehr



1 Wurfscheibe o. Ä.



draußen und drinnen

## Schwarzer Mann

An einer Linie stehen die Spieler, an einer gegenüberliegenden Linie der schwarze Mann. Dieser fragt nun: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“ Die Kinder rufen: „Keiner!“ Der schwarze Mann: „Und wenn er kommt?“ Spieler: „Dann laufen wir weg!“ Sie laufen in Richtung des Fängers, der versuchen muss, so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Wer die gegenüberliegende Linie erreicht hat, ist gerettet. Die abgeschlagenen Mitspieler werden in der nächsten Runde mit zu schwarzen Männern.



5 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Partnerlauf

Jeweils zwei Spieler stehen nebeneinander und binden sich mit einem Seil die einander zugewandten Beine zusammen. Nun müssen sie gemeinsam eine Strecke zurücklegen. Kann auch als Wettbewerb durchgeführt werden.



2 und mehr



Seil



draußen und drinnen

## Hase und Jäger

In einem Spielfeld laufen die Hasen umher. Außerhalb läuft ein Jäger und versucht, sie mit einem Ball abzuschießen. Jeder Hase, der getroffen wurde, wird auch zum Jäger und muss gemeinsam mit allen anderen Jägern von außen abwerfen. Der letzte Hase hat gewonnen.



6 und mehr



Ball – in Räumen empfehlen wir Softbälle



draußen und drinnen

## Müde, matt ...

Alle Mitspieler stellen sich im Kreis auf und werfen sich einen Ball zu. Wer den Ball nicht fängt, ist müde. Wer zum zweiten Mal nicht fängt, ist matt – dann krank – dann tot. Wer tot ist, kann durch eine Bewegungsaufgabe wieder auferstehen.



4 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Stoppball

Alle Teilnehmer stehen in einer Linie. Der Werfer steht mit dem Rücken zu den Teilnehmern. Er wirft einen Ball rückwärts über seinen Kopf und ruft einen Namen. Der Gerufene muss versuchen, den Ball zu fangen oder ihn holen. Mittlerweile dürfen die anderen Spieler weglaufen. Hat der Gerufene den Ball, sagt er: „Stopp“. Alle müssen stehen bleiben, sich umdrehen und vor dem Körper mit den Armen einen Zielkreis bilden. Der Spieler mit dem Ball muss nun versuchen, den Ball in einen der Zielkreise zu werfen. Gelingt ihm das, bekommt er einen Punkt und darf das Spiel als Werfer beginnen. Wirft er daneben, bekommt er einen Minuspunkt. Die Zielkreise müssen stillhalten.



5 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Kiste treffen

In der Mitte eines Kreises steht eine Kiste. Der Kreis ist durch eine Linie markiert (Entfernung nach Alter der Kinder). Von dieser Linie aus versucht jeder Spieler, die Kiste mit dem Ball zu treffen. Wer es schafft, bekommt einen Punkt. Nun wird der Durchmesser des Kreises vergrößert – wieder darf jeder einmal werfen. Wer nach vier, fünf, sechs ... Erweiterungen die meisten Punkte (Treffer) hat, hat gewonnen. (Auch als Mannschaftsspiel möglich.)



3 und mehr



1 Kiste, 1 Ball



draußen und drinnen



## Schatz behüten

In der Mitte eines Kreises befindet sich ein Schatz (Wurfscheibe, Würfel o. Ä.). Dieser wird durch einen Wächter behütet. Die anderen Spieler versuchen, mit einem Ball den Schatz zu treffen. Der Wächter muss dies verhindern. Trifft ein Spieler den Schatz dennoch, wird er zum Wächter.



4 und mehr



Wurfscheibe, großer  
Schaumstoffwürfel o. Ä.



draußen und drinnen

## Merk dir, wo du stehst

Alle Kinder laufen in einem vorher festgelegten Raum umher. Der Spielleiter sagt „Stopp“ und alle Kinder bleiben auf ihrem momentanen Platz stehen. Sie müssen sich genau die Stelle merken, an der sie stehen, vor allem auch, wer in ihrer Nähe steht. Diese Position erhält die Nummer eins. Nun können sich die Kinder weiter im Raum bewegen (springen, kriechen ..). Der zweite Stopp erhält die Nummer zwei. Je nach Alter der Kinder können bis zu drei Positionsnummern vergeben werden. Die Kinder sollen sich also die Zahl in Verbindung zum jeweiligen Standort gut merken. Im Spiel selbst ruft der Spielleiter dann beliebig die Nummern in die Runde, und die Kinder müssen so schnell wie möglich ihre Plätze wiederfinden. Das ist gar nicht so einfach. Das Spiel kann auch mit Musik untermalt werden, die zum „Stopp“ unterbrochen wird.



4 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Ballhasche

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind erhält einen Ball. Dieser wird von Kind zu Kind im Kreis weitergegeben oder -geworfen. Nun wird an einer anderen Stelle ein zweiter Ball in den Kreis gegeben, der den ersten einholen soll. Eine Steigerung des Spieles ist möglich, wenn die Bälle auf Kommando die Richtung wechseln.



5 und mehr



2 Bälle



draußen und drinnen

## Zuckball

Die Kinder bilden einen Kreis und nehmen die Hände auf den Rücken. Ein Kind steht in der Mitte und hat einen Ball in der Hand. Es versucht nun, aus dem Kreis herauszukommen, indem es einen Ballwurf andeutet. „Zuckt“ das Kind, in dessen Richtung der Ball geflogen wäre, so muss es den Platz im Kreis einnehmen. Wirft das Kind in der Mitte den Ball tatsächlich ab, muss der Ball gefangen werden. Fängt das Kind ihn nicht, so muss es ebenfalls in die Mitte.



5 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Torball

Die Kinder stehen mit leicht gegrätschten Beinen im Kreis, so dass die Füße der Kinder einander berühren. Ein Kind steht mit einem Ball in der Mitte und muss versuchen, den Ball durch die geöffneten Beine nach außen zu befördern. Die Kinder im Kreis dürfen das nur verhindern, indem sie mit den Händen den Ball halten, nicht aber die Beine schließen. Der Spieler, durch dessen Beine der Ball nach außen gelangt, muss als nächster in die Mitte.



7 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Würfelfußball

Es werden zwei Mannschaften mit gleich vielen Spielern gebildet, genau wie beim richtigen Fußball. Der Witz bei diesem Spiel ist, dass sich beide Mannschaften ein Tor (ein tatsächliches oder improvisiertes) teilen müssen und dass der Fußball ein Schaumstoffwürfel ist. Im Vorfeld wird festgelegt, dass Mannschaft A angreifen darf, wenn eine gerade Zahl gewürfelt wird. In diesem Fall muss Mannschaft B verteidigen. Fällt hingegen eine ungerade Zahl, greift Mannschaft B an und A muss verteidigen. Der Anstoß erfolgt, indem der Spielleiter den Würfel hochwirft. Die so gewürfelte Zahl entscheidet über die angreifende Mannschaft. Fällt ein Tor oder gelangt der Würfel ins Aus, erfolgt ein neuer Anstoß.



6 und mehr



Schaumstoffwürfel



draußen und drinnen

## Quadrattanz

Die Kinder stellen sich im Quadrat um ein anderes Kind, den Spielleiter, herum auf. Es sollten auf jeder Seite gleich viele Kinder stehen. Nun soll sich jedes Kind genau seine Position einprägen, d. h. auf welcher Seite es vom Spielleiter steht (vorn, hinten, seitlich) und an wievielter Stelle in der Reihe. Jetzt dreht sich der Spielleiter in eine andere Richtung, und das „Kinderquadrat“ hat die Aufgabe, die vorherige Stellung wiederzufinden.



8 und ein Spielleiter



keine



draußen und drinnen

## Egon-Olsen-Spiel

Wer ist schon einmal durch ein ganz enges Gefängnisfenster geklettert? Wer kann das überhaupt? Das kann man ausprobieren: Die Kinder stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Seil wird an den Enden zusammengeknotet, so dass es eine Schlaufe ergibt. Das ist das Gefängnisfenster. Dieses Seil wird nun an einer Stelle in den Kreis gehängt, d. h. um den Arm eines Kindes. Jetzt wird es spannend. Schaffen es alle Kinder, in möglichst kurzer Zeit durch das Seil zu klettern, ohne sich loszulassen? Wenn genügend Kinder mitspielen wollen, kann man auch ein Wettspiel daraus machen. Anstelle des Seiles kann auch ein Reifen verwendet werden, damit geht es etwas einfacher.



4 und mehr



Seil (alternativ Reifen)



draußen und drinnen



## Beschützerspiel

Die Kinder bilden einen Kreis. Zwei Kinder stehen in der Mitte. Das eine spielt den „Beschützer“, das andere den „Gejagten“. Die Kinder des Außenkreises müssen nun versuchen, mit einem Ball den „Gejagten“ zu treffen. Der Beschützer soll dies verhindern. Gelingt es dem Außenkreis, das Kind zu treffen, so werden die Kinder im Kreis ausgetauscht.



5 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Kniescheibe

Frisbeescheiben können außer zum Werfen auch noch zu vielen anderen Dingen gebraucht werden. Hier zum Beispiel: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind klemmt sich die Frisbeescheibe zwischen die Knie und springt damit zum nächsten. Dort wird von Knie zu Knie die Scheibe übergeben. Lustig wird es, wenn man dieses Spiel mit einer stillen Post verknüpft. Dann wandert mit der Scheibe auch noch eine Geheimbotschaft durch die Runde – hoffentlich, ohne dass jemand das Gleichgewicht verliert und „aus den Latschen kippt“!



4 und mehr



Frisbeescheibe



draußen und drinnen

## Nicht schummeln

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber und schließen die Augen. Dann sollen sie versuchen, die Hände vor dem Körper an die des Gegenübers zu legen. Nun vollführt jedes Kind eine ganze Drehung (eine Kniebeuge etc.). Wenn die Kinder glauben, ihre Ausgangsstellung wiedergefunden zu haben, sollen sie versuchen, die Handflächen des Spielpartners wieder zu berühren. Die Augen dürfen erst wieder geöffnet werden, wenn tatsächlich die Hände des Partners ertastet wurden.



2 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Tell im Schnee

Wilhelm Tells Superschuss im Winter? Kein Problem: Die Kinder bauen einen Schneemann, setzen ihm einen Eimer auf den Kopf, darauf einen Apfel. Jetzt „schießt“ einer nach dem anderen mit Schneebällen: Fällt der Apfel runter, gibt es zwei Punkte, wird der Eimer getroffen, einen Punkt. Wird der Schneemann getroffen, gibt es einen Punkt Abzug. Wer erreicht zuerst zehn Punkte?



2 und mehr



Eimer, Apfel, Schneemann



draußen

## Aufzug

Drei oder vier Kinder bilden einen engen Kreis und legen sich die Arme über die Schultern. Im Kreis auf dem Boden liegen Luftballons. Diese müssen nun, einer nach dem anderen, ohne Benutzung der Hände nach oben transportiert und ausgestoßen werden. Bei mehreren Kindern können auch zwei Gruppen gebildet werden, die gegeneinander spielen.



3 und mehr



Luftballons



draußen und drinnen

## Schatz ertasten

In einer dunklen Höhle ohne Licht liegen wertvolle Edelsteine. Die Kinder kriechen mit verbundenen Augen auf allen Vieren durch die Höhle (das Zimmer) und versuchen, durch Tasten die Edelsteine (Murmeln) zu finden.



3 und mehr



Tuch zum Verbinden der Augen, Murmeln



drinnen

## Tauziehen

Die Kinder bilden zwei Mannschaften, sitzen sich gegenüber und versuchen, auf Kommando ein Seil mit den Füßen so weit wie möglich in ihre Spielhälfte zu ziehen – nur mit den Füßen, nicht mit den Händen.



6 und mehr



1 Seil



drinnen

## Schneeball-Zielwurf

Je zwei Kinder stehen sich im Abstand von zwei Metern gegenüber. Jeder Mitspieler hat eine Tasche, einen Karton oder einen Korb. Wie oft schafft es ein Team, einen Schneeball zu werfen und unversehrt aufzufangen?



4 und mehr



Karton, Korb o. Ä., Schnee



draußen



## Schlitten-Reiten

Ein Kind liegt oder sitzt auf dem Schlitten, darf sich aber mit den Händen nicht festhalten. Das andere Kind zieht den Schlitten. Am Wendepunkt der Strecke wird gewechselt. Nun sitzt das „Zugpferd“ auf dem Schlitten. Welches Zweier-Team schafft es am schnellsten, die Strecke dreimal zurückzulegen, ohne dass ein Kind vom Schlitten fällt oder sich festhalten muss?



4 und mehr



1 Schlitten je Paar



draußen

## Karnevalsumzug

Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Jedes Team erhält einen Karton mit Anziehsachen zum Verkleiden: Hose, Hemd, Jacke, Gürtel, Schminkstifte. Die beiden ersten Läufer beginnen nach dem Startkommando, sich anzukleiden. Mit dem Schminkstift bekommt jeder einen Vollbart. Die verkleideten Kinder stellen den linken Fuß über den rechten und trippeln so bis zu einer Wendemarke und wieder zurück. Sachen ausziehen und an das nächste Kind weitergeben. Welche Mannschaft ist die schnellste, welche hat sich beim Rennen am lustigsten verkleidet?



4 und mehr



Kostüme, Schminksachen



drinnen

## Farben-Wurf

Jedes Kind erhält zehn Pappscheiben (oder angemalte Bierdeckel), jeweils zwei Scheiben in gleicher Farbe. Von einem markierten Punkt aus werden fünf Scheiben auf den Boden geworfen. Nun versucht das Kind, mit den restlichen Scheiben die auf dem Boden liegende zu treffen, wobei gleiche Farben ganz oder teilweise aufeinanderliegen müssen. Für jeden gelungenen Wurf gibt es einen Punkt.



2 und mehr



Pappscheiben oder bemalte Bierdeckel



draußen und drinnen

## Tast-Schnur

Durch mehrere Räume wird eine Schnur gespannt. Das erste Kind geht mit geschlossenen Augen an der Schnur entlang. An den Stellen, an denen dicke Knoten in der Schnur zu spüren sind, muss es durch Tasten herausfinden, welcher Gegenstand dort seitlich auf dem Boden steht. Beim nächsten Kind werden die Gegenstände ausgetauscht.



2 und mehr



1 Schnur, diverse Gegenstände



drinnen

## Storch

Ein blinder Storch (Augenbinde) versucht, Frösche zu fangen. Die Frösche können sehen, dürfen aber nur in der Hocke hüpfen. Das Spielfeld darf nicht zu groß sein. Schafft es der Storch, einen Frosch mit den Händen zu berühren, tauschen beide ihre Rollen.



3 und mehr



Tuch zum Verbinden der Augen



draußen und drinnen

## Pfützen-Rennen

Nach einem Regenschauer haben sich auf einem Platz viele Pfützen gebildet. Ein Kind ist Schiedsrichter. Die anderen müssen versuchen, so schnell wie möglich von einer Startlinie über den Platz zu einer Wendemarke und wieder zurück zu laufen, ohne eine Pfütze zu berühren. Wer in eine Pfütze tritt, muss zur Startlinie zurück. Auf dem Rückweg von der Wendemarke hüpfen die Kinder auf einem Bein.



5 und mehr



Freifläche mit echten oder gemalten Pfützen



draußen

## Schatzsuche

Es wird ein Schatzplan (Garten, Haus, Park) mit Stellen gekennzeichnet, wo Schätze versteckt sind. In jedem Versteck befindet sich neben einem Schatz auch ein Kärtchen, auf dem ein Tier (Hase, Katze, Känguru, Storch, Affe etc.) abgebildet ist. Bis zum nächsten Versteck müssen die Kinder (und die Erwachsenen) sich nun so wie das abgebildete Tier fortbewegen. Die Schätze verstauen sie in einem Beutel, den sie um den Hals gehängt haben.



2 und mehr



selbstgemalter Schatzplan, Tierbilder,  
„Schätze“



draußen und drinnen

## Hasen-Jagd

Zwei Kinder sind Jäger, die anderen sind Hasen. Die Hasen verteilen sich auf dem Spielfeld und ziehen einen kleinen Kreis um sich, in dem sie bleiben müssen. Den Jägern werden die Augen verbunden. Dann werden sie einmal im Kreis gedreht. Gefangen ist ein Hase, wenn er berührt wird. Durch geschicktes Drehen und Wenden kann der Hase versuchen, der Berührung auszuweichen. Seinen Kreis verlassen darf er dabei allerdings nicht.



4 und mehr



Tücher



draußen und drinnen



## Frühlingserwachen

Die Kinder sind kleine Bären im Winterschlaf. Zu einer rhythmischen Musik erwachen nach und nach auf Zuruf des Spielleiters die einzelnen Körperteile: der kleine Finger, die ganze Hand, Arme, Kopf, der ganze Körper. Wenn die Bären richtig aufgewacht sind, tanzen sie nach der Musik einen Bären-Tanz.



2 und mehr



Musik



drinnen

## Gerupftes Huhn

Ein Kind bekommt so viele Zeitungsfetzen mit Tesakrepp an seine Kleidung geheftet, wie Kinder mitspielen. Jedes Kind versucht nun, dem Huhn eine Feder zu rupfen. Wenn ihnen das Huhn dabei auf die Hand schlägt, werden sie bewegungslos und verwandeln sich zu Steinen. Zum Schluss wird gezählt: Gibt es mehr versteinerte Kinder oder gerupfte Federn?



3 und mehr



Klebestreifen, Zeitung



draußen und drinnen

## Schmetterlings-Tanz

Jedes Kind trägt ein blaues Stoffband, das am Hosen oder Rockbund befestigt ist. Zum sanften Klang einer Triangel oder eines anderen Klanginstrumentes tanzen die Kinder als Schmetterlinge umher, ohne das Spielfeld zu verlassen. Wird die Triangel heftig gespielt, bedeutet das „Sturm“. Die Kinder versuchen nun, sich gegenseitig die Bänder abzujagen. Wer sein Band verloren hat, setzt sich als Hindernis auf den Boden. Wer beim Fangen oder Weglaufen das Spielfeld verlässt, muss ebenfalls ausscheiden. Welcher Schmetterling übersteht den Sturm unbeschadet?



5 und mehr



Stoffbänder, Instrument



draußen und drinnen

## Das klingende Tor

Zwei Kinder bilden das „klingende Tor“, indem sie sich mit einem Meter Abstand gegenüberstehen und mit unterschiedlichen Klanginstrumenten (oder mit Zeitungsrascheln, Schnipsen, Pfeifen etc.) die zwei Rahmen der Tür akustisch darstellen. Ein Kind mit verbundenen Augen wird erst im Kreis gedreht und muss dann versuchen, auf das Tor zu- und durch es hindurchzugehen.



3 und mehr



Tuch zum Verbinden der Augen,  
Instrumente o. Ä.



draußen und drinnen

## Ballon-Handball

Die Kinder sitzen sich auf Stühlen in zwei Reihen mit etwa zwei Meter Abstand gegenüber. Jede Reihe bekommt einen aufgeblasenen Luftballon und muss versuchen, ihn im Sitzen über die gegnerische Reihe hinweg auf den Boden zu befördern. Ein Schiedsrichter bringt heruntergefallene Luftballons wieder ins Spiel.



6 und mehr



Luftballons, Stühle



drinnen

## Tiere raten

Jeder Mitspieler überlegt sich ein Tier und stellt es nur durch Bewegungen dar. Die anderen müssen raten, welches Tier gemeint ist.



3 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Stopp-Tanz

Die Kinder tanzen nach einer Musik wild durch den Raum. Wenn die Musik ausgestellt wird, müssen sie in der Bewegung stoppen und so lange ausharren, bis es weitergeht.



3 und mehr



Musikanlage



drinnen

## Wasser-Transport

Die Kinder erhalten Tablettts mit Trinkbechern, die bis zum Rand mit Wasser gefüllt sind. Nun müssen sie eine Hindernisstrecke zurücklegen. Wer hat im Ziel am wenigsten Wasser verschüttet? Entscheidend ist also nicht Schnelligkeit, sondern Geschicklichkeit.



3 und mehr



Tabletts, Trinkbecher



draußen



## Schlauch-Balancieren

Der Gartenschlauch oder ein Seil wird in Windungen ausgelegt. Wie weit können die Kinder auf dem Schlauch balancieren, ohne den Boden zu berühren? Wie weit schaffen sie es, wenn sie dabei eine mit Sand gefüllte Socke auf dem Kopf balancieren?



2 und mehr



Gartenschlauch/Seil, mit Sand gefüllte Socke



draußen

## Krabben-Krabbeln

Die Kinder krabbeln rückwärts durch einen Hindernis-Parcours: um Kissen herum, durch einen Stuhl hindurch, zwischen Tangfäden (Luftschlangen) hindurch und durch eine Slalomstrecke aus Muscheln (Joghurtbechern). Wer irgendwo anstößt, muss ein Hindernis zurück und darf dann weitermachen.



2 und mehr



diverse Gegenstände als Hindernisse



drinnen

## Einbein-Spiele

Zwei Kinder stehen sich, jeweils auf einem Bein, gegenüber und versuchen

- sich gegenseitig eine Mütze über den Kopf zu ziehen,
- sich gegenseitig die Strümpfe hochzuziehen,
- mit verschränkten Armen und auf einem Bein stehen zu bleiben,
- jeweils einen Stein mit dem Fuß zu einem Ziel zu stoßen.



2 und mehr



Mütze, Strümpfe etc.



draußen und drinnen

## Himmel und Hölle

In dem Spielfeld wirft ein Kind einen Stein in Feld 1 und hüpf auf einem Bein darüber in Feld 2. Es nimmt den Stein auf und hüpf von einer Zahl zur nächsten bis zum Himmel, wo es sich ausruhen darf, und zurück. Das Feld, in dem der Stein lag, und die Hölle werden übersprungen. Danach wird der Stein in das Feld 2 geworfen. Für einen Wurf hat jedes Kind drei Versuche frei. Es hüpf wieder bis zum Himmel und zurück, wobei es diesmal Feld 2 überspringt. Und so weiter. Wenn es einen Fehler macht, ist das nächste Kind an der Reihe.



2 und mehr



Spielfeld Himmel und Hölle



draußen und drinnen

## Bauch-Tanz

Die Kinder stecken sich aufgeblasene Luftballons vor den Bauch oder auf den Rücken unter den Pullover. Zu einer passenden Musik tanzen sie durch den Raum. Besonderen Spaß macht es, wenn sie mit den Ballons aneinandergeraten und diese platzen.



3 und mehr



Luftballons, Musik



drinnen

## Feuerwehr

Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Auf der Startlinie stehen zwei volle Eimer mit Wasser. Auf der Ziellinie zwei kleinere, leere Eimer. Auf ein Startzeichen hin transportieren die ersten Läufer der Mannschaften mit einem Joghurtbecher Wasser aus ihrem Eimer in das leere Gefäß, laufen zurück und übergeben den Becher. Welche Mannschaft hat als erste den kleineren Eimer randvoll gefüllt?



4 und mehr



4 Wassereimer, Joghurtbecher



draußen

## Kinder-Ferien-Zirkus

Ein Kind ist Zirkusdirektor. Die anderen sind Artisten, Akrobaten oder wilde Tiere. Jedes Kind steht auf einem fest markierten Platz. Der Zirkusdirektor gibt nun vor, welche Kunststücke gemacht werden sollen: einen Ball balancieren, sich auf einem Bein hüpfend drehen, mit Tüchern jonglieren, einen Stock balancieren, sich mit einem Sprung drehen usw. Wenn dem Zirkusdirektor nichts mehr einfällt, wird gewechselt.



3 und mehr



Ball, Tücher, Stöcke etc.



draußen und drinnen

## Hürden-Lauf

Alle Mitspieler legen sich im Abstand von drei Metern quer auf den Rasen. Der Erste läuft so schnell er kann und ohne jemand zu berühren über die anderen und legt sich mit dem gleichen Abstand ans Ende. Jetzt darf der Nächste loslaufen. Wenn alle Mitspieler einmal dran waren, gehen sie in den Vierfüßlerstand. Jetzt geht es zurück und einer nach dem anderen muss unten durchkriechen.



3 und mehr



keine



draußen



## Hai und Hering

Die Kinder wählen ein Kind zum Hai. Die übrigen sind die Heringe. Die Heringe bilden eine offene Kette und laufen im flachen Wasser herum. Der Hai versucht, den letzten Hering der Kette zu fangen. Die Kette bemüht sich, das zu verhindern. Gelingt es dem Hai trotzdem, so muss sich der gefangene Hering bei ihm anhängen. Das Fangen wird für den Hai mit zunehmender Kette immer schwieriger. Der letzte Hering wird neuer Hai.



5 und mehr



Badebassin



draußen

## Regen-Jagd

Auf einem Platz mit vielen Pfützen ist ein Kind Fänger. Die anderen müssen immer in Bewegung sein und dürfen sich von ihm nicht fangen lassen. Nur in den Pfützen sind sie sicher. Den sicheren Ort müssen sie verlassen, sobald die Gefahr vorüber ist. Wenn ein Kind außerhalb einer Pfütze stehen bleibt oder gefangen wird, löst es den Fänger ab. Gibt es keine Pfützen, können z. B. Reifen genutzt werden.



4 und mehr



Platz mit Pfützen oder Reifen



draußen

## Pilz-Ernte

Je zwei Kinder bilden ein Paar. Sie gehen als dreibeiniges Monster (zwei Beine werden zusammengebunden) auf Pilz-Jagd. Die Pilze (Klo-Rollen mit aufgeklebten Bierdeckeln) sind in größeren Abständen versteckt. Jedes Team darf nur einen Pilz ernten und bringt ihn erst zum Ausgangspunkt zurück, bevor es auf die Suche und Jagd nach dem nächsten geht.



4 und mehr



selbst gebastelte Pilze



draußen und drinnen

## Karton-Rutschen

Die Kinder rutschen paarweise auf Kartonstücken über glatten Boden. Dazu werden drei Stücke nebeneinander gelegt. Ein Kind stellt seinen linken Fuß auf den linken Karton, seinen rechten auf den mittleren. Das zweite Kind stellt seinen linken Fuß auch auf den mittleren Karton und seinen rechten Fuß auf den rechten. Arme um die Schultern legen ist erlaubt. Welches Team schafft die Strecke ohne hinzufallen?



4 und mehr



Kartonmeile



draußen

## Zeitungs-Tanz

Jedes Kind erhält eine Zeitungs-Doppelseite, legt sie auf den Boden und tanzt auf ihr zur Musik. Wenn die Musik stoppt, wird das Blatt einmal zusammengelegt und auf der verkleinerten Fläche weitergetanzt. Bei jedem Musikabbruch wird die Tanzfläche so um die Hälfte verkleinert. Wer von der Tanzfläche abkommt, scheidet aus oder muss eine Aufgabe erfüllen (z. B. ein Lied singen).



2 und mehr



Musik, Zeitung



drinnen

## Ballon-Korbball

Zwei Papierkörbe stehen sich im Raum gegenüber. Je zwei Kinder spielen gegeneinander. Jedes hat einen Kochlöffel in der Hand und einen aufgeblasenen Luftballon. Jeder Spieler startet an seinem Tor (Papierkorb) und versucht, den Ballon mit Hilfe des Kochlöffels in das Tor des anderen Spielers zu befördern. Die Ballons dürfen den Boden nicht berühren. Auch der Ballon des Gegners darf nur mit dem Kochlöffel abgewehrt werden.



2 und mehr



2 Luftballons, 2 Papierkörbe, 2 Kochlöffel



drinnen

## Herbst-Staffel

Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Jede Mannschaft erhält einen Hut aus zusammengebundenen Blättern und eine Kastanie (Eichel). Das erste Kind jeder Mannschaft setzt den Hut auf und legt die Kastanie zwischen die Knie. Nun kann es losgehen. Wer einen Gegenstand verliert, muss zum Ausgangspunkt zurückkehren. Im Ziel werden dann Hut und Kastanie an den nächsten Mitspieler übergeben.



4 und mehr



2 Blätterhüte, 2 Kastanien



draußen

## Fern-Steuerung

Ein Kind schließt die Augen. Vor ihm ist ein Hindernis-Parcours aufgebaut. Das Kind soll, ohne anzustoßen, an die andere Zimmerseite gelangen. Die anderen Kinder müssen es mit Kommandos durch das Zimmer leiten.



3 und mehr



keine



drinnen



## Ball-Transport

Die Kinder bilden Paare. Jedes Team legt einen Ball auf zwei Besenstiele, hebt diese über die Köpfe und versucht, den Ball so über eine Strecke zu befördern. Fällt er hinunter, muss von vorne begonnen werden. Wer schafft es am schnellsten?



4 und mehr



Ball, 2 Besenstiele



draußen und drinnen

## November-Schnee

Erste Schneeflocken im November: Es werden einige kleine Daunenfedern in die Luft geblasen. Die Kinder müssen versuchen, eine davon in der Luft zu fangen. Anschließend legen sie die gefangenen Federn bei ausgestrecktem Arm auf die offene Handfläche und drehen sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Wer seine Handfläche richtig gegen die Luftströmung dreht, schafft dies eine Zeit lang.



3 und mehr



Daunenfedern



drinnen

## Ziel-Scheibe

Mit Kreide wird ein Zahlenfeld aufgemalt. Aus einer Entfernung von mehreren Metern versuchen die Kinder nun, das Feld mit einem Stein zu treffen. Bleibt der Stein auf einem Feld liegen, wird die Nummer dem Werfer gutgeschrieben. Wer hat zuerst 20 Punkte?



3 und mehr



Kreide, Steine



draußen

## Stopp!

Die Kinder stehen im Kreis – eins in der Mitte. Es wirft einen Ball möglichst gerade in die Höhe und ruft dabei den Namen eines Mitspielers. Alle Kinder laufen weg, nur das genannte Kind versucht, den Ball zu fangen. Hat es ihn, ruft es „Stopp!“ Alle Kinder müssen sofort stehen bleiben. Der Fänger darf nun drei Schritte auf ein Kind zugehen und versuchen, es mit dem Ball zu treffen. Das Kind darf ausweichen, ohne die Füße zu bewegen. Wird es getroffen, ist es als nächstes mit Werfen an der Reihe. Wird es nicht getroffen, ist der Fänger dran.



5 und mehr



Ball



sonnig

## Transport-Staffel

Je zwei Kinder versuchen, verschiedene Gegenstände (Bücher, Bälle, Puppen, Teddybären etc.) zu transportieren, ohne diese mit den Händen zu berühren. Sie können sie beispielsweise zwischen Ellenbogen, Schultern, Köpfen oder Bäuchen einklemmen. Gegenstände, die herunterfallen, scheiden aus. Wer schafft es, die meisten Gegenstände von einem Ort zum anderen zu bringen?



5 und mehr



Bücher, Bälle, Plüschtiere etc.



draußen und drinnen

## Spekulatius-Frühstück

Auf dem Tisch liegen ein kunstvoll mit Band und Schleifen locker verpacktes Paket und ein Würfel. Wer zuerst eine Sechs gewürfelt hat, zieht eine Küchenschürze und dicke Handschuhe an und versucht, das Paket mit Messer und Gabel aufzuschnüren. Aufschneiden ist verboten. Inzwischen würfeln die anderen Kinder weiter. Wer die nächste Sechs geworfen hat, zieht sich Küchenschürze und Handschuhe an und macht da weiter, wo er seinen Vorgänger abgelöst hat. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Spekulatius mit Messer und Gabel gegessen wurden.



3 und mehr



Würfel, Schürze, Handschuhe, Besteck,  
Paket



drinnen

## Zuzwinkern

Die Kinder bilden einen inneren und einen äußeren Kreis mit Blick zur Mitte. Im äußeren Kreis steht ein Kind mehr als im inneren. Der innere Kreis hockt sich hin, so dass alle Kinder außer einem aus dem äußeren Kreis nun einen hockenden Partner vor sich haben. Der äußere Kreis bleibt stehen. Das Kind ohne Partner muss nun versuchen, durch Zuzwinkern ein hockendes Kind zu sich zu locken. Das Kind, das dahinter steht, versucht dies durch schnelles Festhalten zu verhindern. Wenn das Zuzwinkern nicht erfolgreich war, wird es von neuem versucht. Wer seinen Partner verloren hat, ist nun mit dem Zuzwinkern dran.



7 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Blindenhund

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Jeweils ein Kind bekommt die Augen verbunden. Das sehende Kind steht hinter dem „Blinden“. Nun steuert das hintere das vordere Kind durch leichtes Klopfen auf die rechte oder linke Schulter durch den Raum, so dass die „Blinden“ nirgends anstoßen, auch nicht gegen die anderen Paare. Danach wird gewechselt.



4 und mehr



Tuch



drinnen



## Wer bin ich?

Zwei Kinder bekommen einen Zettel auf dem Rücken befestigt, auf dem etwas geschrieben steht oder gemalt ist. Jedes Kind muss nun versuchen zu sehen, was auf dem Rücken des anderen steht, ohne den eigenen Zettel zu zeigen. Wer zuerst herausbekommen hat, was auf dem Zettel des anderen steht, ist Sieger.



2 und mehr



Zettel, Sicherheitsnadel oder Klebeband



drinnen

## Das Ampelspiel

Ein Kind bekommt eine rote und eine grüne Wurfscheibe. Diese versteckt es hinter dem Rücken. Die anderen Kinder stehen gegenüber an einer Linie. Hält das Kind die grüne Scheibe hoch, dürfen die anderen loslaufen, -hüpfen, -kriechen (Bewegungen werden vorher abgesprochen). Hält es nun die rote Scheibe hoch, müssen sofort alle stehen bleiben. Wer den Signalen nicht unverzüglich folgt, muss zur Grundlinie zurück. Sieger ist das Kind, das als erstes die Ziellinie erreicht. Es gibt als nächstes die Kommandos.



3 und mehr



rote und grüne Wurfscheibe



draußen und drinnen

## Kettenfangen

Alle Kinder laufen durch den Raum. Ein Kind ist der Fänger. Es versucht, jemanden abzuschlagen. Wurde ein Kind gefangen, wird dieses mit zum Fänger und muss mit dem anderen, an der Hand gefasst, versuchen, weitere Kinder abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, reiht sich mit in die Kette ein. Abschlagen dürften nur die äußeren Fänger, die jeweils eine Hand frei haben. Wer bis zum Schluss noch nicht eingefangen wurde, wird beim nächsten Spiel zum ersten Fänger.



5 und mehr



keine



drinnen

## Häuser wechseln

Auf einer Fläche sind farbige Seile, Reifen oder beklebte Bierdeckel ausgelegt. Das sind die Häuser. Die einzelnen Mitspieler verteilen sich auf diese. Ein Kind hat kein Haus. Dieses Kind nennt nun eine Farbe. Die Kinder, die in einem solchen „Haus“ wohnen, müssen nun die Plätze wechseln. Das Kind, das kein Haus hat, muss nun versuchen, eines der anderen zu besetzen. Hat es eins gefunden, muss das Kind, das nun kein Haus mehr hat, die nächste Farbe nennen.



7 und mehr



Seile, Reifen, Bierdeckel



draußen und drinnen

## Metronom

Drei Kinder finden sich zusammen. Sie sollten etwa gleich groß und gleich schwer sein. Zwei stehen sich in einem vorher festgelegten Abstand gegenüber. Der dritte Mitspieler steht zwischen den beiden, spannt alle Muskeln ganz fest an („wie ein Brett“) und lässt sich in Richtung eines der beiden äußeren Kinder fallen. Dieses fängt ihn auf und stößt ihn in Richtung des anderen Kindes. Durch die Körperspannung pendelt das mittlere Kind nun wie ein Metronom zwischen den beiden anderen hin und her. Die Positionen sollten so gewechselt werden, dass jedes Kind einmal in der Mitte steht.



3



keine



draußen und drinnen

## Der Knoten

Die Kinder bilden einen Kreis. Jetzt geben sich alle kreuz und quer die Hände. An jeder Hand sollen sie mit einem anderen Kind verbunden sein. Der so entstandene Knoten muss nun aufgelöst werden. Dabei muss über Arme gestiegen oder darunter durchgekrochen werden. Am Ende stehen alle Kinder wieder im Kreis – der Knoten ist aufgelöst.



5 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Bälle-Vertreiben

Es werden zwei Spielfelder aufgezeichnet. In jedem befinden sich gleich viele Spieler mit gleich vielen Bällen. Auf Kommando werden die Bälle in das Feld des Gegners geworfen. Jetzt muss versucht werden, möglichst viele Bälle aus dem eigenen Feld in das gegnerische Feld zu werfen. Nach dem Schlusspfeiff werden die Bälle in den Feldern gezählt. Die Mannschaft mit den wenigsten hat gewonnen.



6 und mehr



Bälle in der Anzahl der Mitspieler



draußen und drinnen

## Die Bierdeckelstaffel

Es werden mindestens zwei Mannschaften gebildet. Jede bekommt drei Bierdeckel. Auf Kommando starten die ersten Läufer. Sie dürfen sich jedoch nur fortbewegen, indem sie die Bierdeckel betreten. D. h. jeden Fuß auf einen Deckel setzen, den dritten Deckel nach vorn legen, darauf treten und dann den freigewordenen wieder nach vorn legen. So muss bis zu einer Wendemarkierung gelangt werden. Auf dem Rückweg darf gelaufen werden. Die Mannschaft, von der zuerst alle die Strecke bewältigt haben, hat gewonnen.



4 und mehr



6 Bierdeckel



draußen und drinnen



## Der Watterkreis

Die Mitspieler bilden einen Kreis mit Blick nach innen. Sie halten die Hände in Schulterhöhe (Handflächen nach außen), so dass sich die Handflächen mit denen des Nachbarn berühren. Nun werden die Augen geschlossen (oder verbunden). Der Spielleiter gibt jetzt Aufgaben, die gelöst werden müssen (Bsp.: Alle drehen sich einmal um sich selbst; alle klatschen einmal auf den Boden etc.). Danach müssen die Hände der Nachbarn wiedergefunden werden.



5 und mehr



Tücher zum Verbinden der Augen



draußen und drinnen

## Fang den Luftballon

Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar. Ihnen werden die Augen verbunden und an ein Bein wird ein Luftballon gebunden. Beide Spieler fassen sich nun an den Händen und versuchen, den Ballon des Gegners zu zertreten. Zu schwer? Versuch es mit offenen Augen.



4 und mehr



ein Luftballon und ein Tuch zum Verbinden der Augen je Paar



draußen und drinnen

## Greif zu!

Ein Springseil wird lang im Raum ausgelegt. An den beiden Enden wird je ein Stuhl aufgestellt, so dass das Seilende zwischen den vorderen Stuhlbeinen liegt. Auf jedem Stuhl nimmt ein Mitspieler Platz. Auf Kommando laufen die Spieler einmal um ihren Stuhl herum, setzen sich wieder und versuchen das Seilende zu fassen und wegzuziehen. Wer das Seil als Erster erwischt hat, hat gewonnen.



2 und mehr



Seil, 2 Stühle



drinnen

## Werfer gegen Fänger

Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet. Eine von ihnen erhält einen Ball und stellt sich zum großen Kreis auf. Die andere Mannschaft steht in Reihe neben dem Kreis. Auf Kommando beginnt die äußere Mannschaft, gemeinsam eine Runde um den Kreis zu laufen. Währenddessen wirft die im Kreis stehende Mannschaft den Ball von einem zum anderen. Hat die laufende Mannschaft die Runde beendet, darf auch der Ball nicht mehr weiter geworfen werden. Die Anzahl der Würfe wird erfasst. Jetzt wird gewechselt, die laufende Mannschaft wirft und die Werfer laufen. Wer die meisten Würfe geschafft hat, ist Sieger.



6 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Wer wirft schneller?

Es werden zwei Mannschaften mit gleicher Spielerzahl gebildet; diese stellen sich zu zwei Kreisen auf. Je ein Mitspieler steht mit einem Ball in der Kreismitte. Auf Kommando muss er jedem Kind einmal den Ball zuwerfen und ihn von diesem zurückerhalten. Die Spieler, die bereits angespielt wurden, dürfen sich setzen. Die Mannschaft, die als Erste vollständig sitzt, hat gewonnen.



8 und mehr



2 Bälle



draußen und drinnen

## Finde den Weg

Im Raum werden kreuz und quer Bierdeckel (eventuell farbig beklebt) ausgelegt. Ein Kind läuft über die Deckel hinweg, tritt aber nur auf manche. Ein anderes Kind muss nun genau denselben Weg über die Deckel finden. Alle anderen kontrollieren, ob es wirklich dieselben Deckel waren, die betreten wurden.



3 und mehr



mehrere Bierdeckel



drinnen

## Springender Kreis

An das Ende eines Seils wird ein Gummiring oder ein Sandsäckchen gebunden. Der Spiel-leiter dreht dieses Seil im Kreis. Die Mitspie-ler stehen im Kreis mit der Stirn nach innen und springen über das Seil. Wer hängen bleibt, bekommt einen Minuspunkt. Bei drei Minuspunkten ist eine (sportliche) Aufgabe zu erfüllen.



5 und mehr



Seil, Sandsäckchen oder Gummiring



draußen und drinnen

## Sitzkreis

Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf. Dabei zeigt von allen die gleiche Schulter in Richtung Kreismitte. Alle müssen so eng stehen, dass sie sich mit Vor- bzw. Hintermann berühren. Die Hände liegen auf den Hüften des Vordermanns. Jetzt wird sich langsam gesetzt, so dass jeder auf den Knien des Vordermanns sitzt.



6 und mehr



keine



draußen und drinnen



## Roboter und Mechaniker

Zwei Mitspieler, die Roboter, stehen Rücken an Rücken im Raum. Werden sie eingeschaltet, gehen sie immer geradeaus, stoßen sie auf ein Hindernis, marschieren sie am Ort weiter. Berührt jemand ihre rechte bzw. linke Schulter, machen sie eine Vierteldrehung in die jeweilige Richtung und gehen anschließend wieder geradeaus. Berührt jemand ihren Kopf, marschieren sie am Ort. Ein dritter Mitspieler ist der Mechaniker. Dessen Aufgabe besteht darin, nachdem der Spielleiter die Roboter eingeschaltet hat, diese so zu steuern, dass sie mit dem Gesicht zueinander stehen.



3 und mehr



keine



drinnen

## Wer steht sicherer?

Zwei Spieler stehen sich in Grundstellung gegenüber. Die Hände werden in Brusthöhe mit den Handflächen in Richtung des Gegenübers gehalten und berühren einander. Auf Kommando soll versucht werden, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer den ersten Schritt macht, hat verloren.



2 und mehr



keine



drinnen

## Der kräftige Kreis

Auf dem Boden wird ein Kreis gezeichnet oder mittels Seil gelegt. Darum bilden die Mitspieler einen Kreis und fassen sich an den Händen. Jetzt muss versucht werden, ein Kind in den Kreis zu ziehen. Wer den Kreis betreten hat, muss eine vorher abgestimmte Aufgabe erfüllen (z. B. eine Runde um den Kreis laufen).



5 und mehr



keine



draußen und drinnen

## Merken und Werfen

Alle Mitspieler stellen sich im Kreis auf. Ein Spieler erhält einen Ball. Er wirft ihn einem anderen zu. Dieser wirft ihn wiederum an jemanden weiter, der den Ball noch nicht hatte. Jedes Kind muss sich merken, von wem es den Ball erhalten und an wen er weitergeworfen wurde. Hatte jeder einen „Ballkontakt“, wird nun versucht, den Ball so schnell wie möglich in der gleichen Reihenfolge zu werfen. Anschließend kann versucht werden, in umgekehrter Reihenfolge zu spielen.



5 und mehr



Ball



draußen und drinnen

## Fang den Schwanz

Alle Kinder stecken sich ein Springseil oder ein Tuch hinten in den Hosenbund. Nun laufen alle durcheinander. Jedes Kind versucht, von einem anderen den „Schwanz“ wegzunehmen. Wer am Ende die meisten Schwänze erobert hat, ist Sieger.



5 und mehr



Springseile oder Tücher



draußen und drinnen

## Bewegtes Quadrat

Die Kinder stellen sich zum Quadrat mit je sechs Personen pro Seite auf. Die Kinder der einzelnen Seiten erhalten eine Ziffer von 1 bis 6 zugeordnet. Ein Kind steht in der Mitte und würfelt mit einem großen Schaumstoffwürfel eine Zahl. Die anderen Kinder müssen genau darauf achten, welche Zahl fällt. Wird die ihnen zugeordnete Zahl gewürfelt, dann müssen sie schnell mit einem anderen Spieler, der die gleiche Zahl hat, den Platz tauschen. Es suchen sich also jeweils vier Spieler einen neuen Platz. Der würfelnde Spieler muss während des Wechsels versuchen, auch einen Platz zu finden. Das Kind, das am Ende keinen Platz im Quadrat bekommt, muss als nächstes in die Mitte.



25



Schaumstoffwürfel



draußen und drinnen

**Fotonachweis:**

Titelfoto: © oksix – Fotolia.com

## Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17a

01662 Meißen

Tel.: 035 21/ 724-0

Fax: 035 21/ 724-333

E-Mail: [poststelle@uksachsen.de](mailto:poststelle@uksachsen.de)

Internet: [www.uksachsen.de](http://www.uksachsen.de)