



Natürlich lecker.

# BEWEGTE PAUSE -

AKTIV UND FIT IN SCHULE UND FREIZEIT!



Empfohlen von der BAG für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Unterrichtsmaterialien  
zur Bewegungsförderung  
für die Grundschule

Herausgeber:

Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH + Co. KG, D-58135 Hagen, [www.brandt-zwieback.de](http://www.brandt-zwieback.de)

Verlag:

CARE-LINE Bildungsmedien GmbH, D-82061 Neuried, [www.care-line.de](http://www.care-line.de)

Projektleitung:

Rina Bisping, Andreas Loch, Brandt GmbH

Ute Behr, Sibylle Krämer, CARE-LINE GmbH

Autorinnen:

Bettina Knappe, Birgit Stoll-Holzemer

Redaktion:

Regine Rompa

Fachliche Beratung:

Dr. Dieter Breithecker, BAG – Bundesarbeitsgemeinschaft

für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., 65185 Wiesbaden

Layout und Satz:

Carsten Klein

Illustrationen:

Zwiebra: Peter Esser

Sonstige: Jakob Werth

Fotos/Abbildungen:

Brandt GmbH

**Empfohlen von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)**

1. Auflage 2010, © CARE-LINE GmbH, Neuried. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von CARE-LINE.

Für die Anlagen zu den Unterrichtseinheiten räumt die Firma CARE-LINE ein Vervielfältigungsrecht durch Foto- und Thermokopien ein – aber ausdrücklich nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch.



Vorwort 4

Einleitung der Autorinnen 5

Informationen zu den  
Unterrichtsmaterialien 6

Empfohlen von der BAG 10

Alphabetische Übersicht über die  
vorgestellten Spiele 11

Zwiebra und seine Freunde  
stellen sich vor 13

Pausensnack: Der Zwieback 14

## Thema 1



Spiele für den Pausenhof und die Turnhalle –  
Nichts für schwache Nerven!

- Ballspiele 15
- Fangspiele 19
- Wettspiele 20

## Thema 2



Kreative Gruppenspiele – Gemeinsam sind  
wir stark!

- Spiele mit Müll- und Haushaltswaren 23
- Kooperative Spiele 25
- Fallschirmspiele / Schwungtuchspiele 27
- Bewegungslandschaften 29

## Thema 3

Spiele aus Omas Nähkästchen

- Murmelspiele 32
- Gummitwist 34
- Seilspiele 36
- Klatschspiele / Singspiele 37
- Kästchenhüpfen 38

## Thema 4



Fitness im Klassenzimmer – Jetzt geht's rund!

- Tänze 39
- Musik-Stopp-Spiele 41
- Abenteuerreisen 42
- Zwiebra-Würfelspiel 44

## Thema 5



Konzentration und Cool down

- Massagegeschichten 46
- Kinesiologie 48
- Konzentrationsspiele 52
- Yoga 54

Einbeziehung der Eltern –  
Materialien und Arbeitsblätter

- Checkliste für einen Elternnachmittag /  
Elternabend 55
- Vorschlag zum Ablauf eines Eltern-  
abends 55
- Mustereinladung zum Elternabend 56
- Fitness-Check für Eltern 57

Literaturangaben 58

## Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Kindheit? Vielleicht denken Sie an endlose Nachmittage, an denen Sie mit Ihren Freunden herumgestromert sind. Mit Versteckspielen, dem guten alten Hüpfkästchen oder endlosem Seilspringen verging die Zeit wie im Flug, bevor Sie zufrieden und ausgepowert zum Abendessen gerufen wurden. Noch vor zwanzig Jahren war das ein ganz normaler Nachmittag im Leben eines Grundschulkindes. Kinderwelt war Bewegungswelt – Kinder im Grundschulalter spielten in ihrer Freizeit überwiegend draußen.

Heute sieht die Situation häufig anders aus. Bereits im Grundschulalter leiden viele Kinder an Bewegungsmangel mit schwerwiegenden Folgen wie beispielsweise Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität oder eine erhöhte Verletzungsgefahr durch fehlendes Körperbewusstsein. Sie als Lehrer sind besonders nah dran und können dies in Ihrem Berufsalltag täglich beobachten. Bewegungsmangel macht Stress, weil die Kinder etwaige Belastungen nicht mehr frei und ungezwungen abreagieren können.

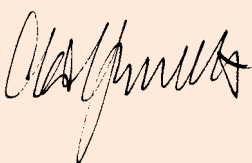
Dies wollen wir verändern: Als traditionsreiches Familienunternehmen ist uns bewusst, wie wichtig ausgewogene Ernährung und Bewegung für ein ganzheitliches Wohlbefinden unserer Kinder sind. Mit der Aktiv-Mappe „Bewegte Pause – Aktiv und fit in Schule und Freizeit“ für die Grundschule, die wir gemeinsam mit CARE-LINE Bildungsmedien als Partner mit langjähriger Erfahrung im Schulbereich entwickelt haben, wollen wir Anreize bieten, die die Welt unserer Kinder wieder ein bisschen bewegter gestalten.

4

Die Aktiv-Mappe liefert zahlreiche Ansätze, die Schulpausen wieder mit Bewegungsspielen zu gestalten oder Sport und Spiel auch im Sportunterricht wieder zusammenzubringen. Selbstverständlich finden Sie auch eine Vielzahl von Spielvorschlägen für die Freizeit und für zu Hause. Anschaulich gestaltete Karteikarten laden Lehrkräfte und Kinder ein, aus einem großen Angebot abwechslungsreicher Spiele auszuwählen. Dabei fördern die Spiele die unterschiedlichsten motorischen und auch kognitiven Fähigkeiten. Außerdem bieten zahlreiche Arbeitsblätter die Möglichkeit, Spiele selbst zu basteln und eigene Ideen zu entfalten. Ansprechende Motivationsposter zeigen den Kindern, wie viel Spaß Bewegung machen kann und dass sie einen festen Platz im Alltag haben kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Spaß und Bewegung mit „Bewegte Pause – Aktiv und fit in Schule und Freizeit“!

Ihr



Carl-Jürgen Brandt

Brandt Zwieback-Schokoladen GmbH + Co. KG



## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Kinder brauchen Bewegung. Sie ist wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung, fördert die motorischen Fähigkeiten und wirkt sich positiv auf ein gesundes Körpergefühl und die Persönlichkeitsentwicklung aus. Sie ist außerdem das „Tor zum Lernen“ (C. Hannaford), weshalb ausreichende Bewegung immer auch ein Schulthema ist. Doch aktuelle Untersuchungen belegen, dass unsere Kinder zu viel sitzen und zu wenig Sport treiben. Fehlende Spiel- und Bewegungsräume führen dazu, dass die Geschicklichkeit und Belastbarkeit der Kinder immer mehr nachlässt. Selbst einfache Balancierübungen oder das Fangen eines Balles bereiten vielen Kindern Schwierigkeiten. „Kindern fehlt es heute insbesondere an Alltagsmotorik sowie an besonders entwicklungsfördernden Angeboten“ (Dr. D. Breithecker). Mangelnde körperliche Erfahrungen und Fähigkeiten belasten die Gesundheit. Zusätzlich wird die Leistungsfähigkeit auch dadurch verringert, dass sich Kinder heutzutage nicht mehr bedarfsgerecht ernähren.

Die Folgen sind in aller Munde: Haltungs- und Koordinationsschwächen, Übergewicht und eine abnehmende Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Letztere erschwert den Umgang mit dem stetig zunehmenden Leistungsdruck in der Schule und führt zu Stress bei den Hausaufgaben.

Aus unseren Kindern soll etwas werden. Doch wie können wir sie unterstützen? Bewegung muss als Selbstverständlichkeit im Leben der Kinder Platz finden. In der Schule können dazu wichtige Anreize geschaffen werden. Eines der wichtigsten Elemente im Leben von Kindern ist das Spiel. Kindern sind die Neugier und die Lust zum Spielen und Bewegen angeboren. So setzen sie sich mit ihrer Umwelt auseinander, erkunden sie und lernen fürs Leben.

Durch vielfältige Bewegungsspiele, die von aktiven bis zu entspannenden Bausteinen variieren, kann die Bewegungsmotivation gesteigert werden. Dabei müssen die individuellen Voraussetzungen der Kinder beachtet werden: Ob ruhiges oder hyperaktives Kind, alle sollen gleichermaßen angesprochen werden.

Hier setzt die Aktiv-Mappe „Bewegte Pause“ an. Aus der Praxis für die Praxis entwickelt, beinhaltet sie fünf verschiedene Themenbereiche, die dem weiten Spektrum an (Bewegungs-)Spielen Rechnung tragen. Dabei fördern sie gezielt die Bereiche Fitness, Konzentration, Koordination, Teamgeist, Risikokompetenz und Entspannung und machen vor allem einfach Spaß an der Bewegung.

## Die Mappe soll

- aktive und entspannende Bewegungspausen ermöglichen,
- die Selbst- und Sozialkompetenz stärken,
- die Konzentrationsfähigkeit steigern und Leistungstiefs der Kinder auffangen,
- wichtiges Kulturgut nicht in Vergessenheit geraten lassen,
- zu Hause von Kindern und Eltern möglichst unkompliziert eingesetzt werden können,
- Aufforderungscharakter haben, sodass Kinder selbst aktiv werden können,
- Bewegungskompetenz und Risikokompetenz (nach Dr. Breithecker) fördern.

Als erfahrene Grundschullehrerinnen haben wir die Spiele sorgfältig ausgewählt, genau auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt und auch in der Praxis ausgiebig getestet. Wir hoffen, dass Sie und Ihre Schüler/innen viel Spaß und eine Menge Bewegung mit den Materialien haben werden!

Ihre Autorinnen  
Bettina Knappe

Birgit Stoll-Holzemer

# Informationen für Lehrkräfte

## Aufbau der Mappe

Den Kern des Unterrichtsmaterials bilden zahlreiche bewegungsfördernde Spiele, die in der Schule oder zu Hause durchgeführt werden können. Zusätzlich werden zu jedem Thema Arbeitsblätter als Kopiervorlagen angeboten. Am Ende stehen Tipps zur Durchführung eines Sportelternabends. Abschließend finden Sie weiterführende Literaturangaben.

## Gliederung nach Themenbereichen

Die Auswahl der Spiele kann situationsbezogen anhand der fünf Themenbereiche stattfinden:

- **Thema 1:** Spiele für den Pausenhof und die Turnhalle – Nichts für schwache Nerven!
- **Thema 2:** Kreative Gruppenspiele – Gemeinsam sind wir stark!
- **Thema 3:** Spiele aus Omas Nähkästchen
- **Thema 4:** Fitness im Klassenzimmer – Jetzt geht's rund!
- **Thema 5:** Konzentration und Cool down

## Gliederung nach Zielsetzung

Als Lehrkraft haben Sie alternativ die Möglichkeit, in der alphabetischen Übersicht über die Spiele auf Seite 11 f. nach der gewünschten Zielsetzung auszuwählen, um einen bestimmten Effekt zu erzielen. Folgende Zielsetzungen stehen zur Auswahl:

- Fitness
- Konzentration
- Koordination
- Teamgeist
- Risikokompetenz
- Entspannung



## Umsetzung auf Karteikarten

Alle Spielideen sind als Karteikarten gestaltet. Die Karteikarten können an der Perforation herausgetrennt, kopiert, laminiert und

auseinandergeschnitten werden. So können sie in einen Karteikasten A5 nach den fünf Themenbereichen einsortiert werden. Aufgrund ihres einfachen Regelwerkes und ihrer Formulierung in der Du-Form, sollen die Karteikarten die Kinder direkt ansprechen.

## Aufbau und Einsatz der Karteikarten

Die Karteikarten sind folgendermaßen aufgebaut:

- Name des Spiels
- Materialbedarf
- Anzahl der Mitspieler
- Spielanleitung
- Einsatzort
- Differenzierungsmöglichkeiten
- Varianten
- Tipp = 
- Sicherheitshinweis = 

## Arbeitsblätter

Als zusätzliche Anregung für zu Hause findet sich zu jedem Themenbereich mindestens ein Arbeitsblatt, anhand dessen die Kinder z. B. Spielgeräte selbst basteln oder einen eigenen Bewegungsplan erstellen können. Alle Arbeitsblätter können als Kopiervorlagen zum Weiterreichen an die Kinder verwendet werden.

## Methodische Anregungen zur Durchführung

Die folgenden Unterrichtsprinzipien helfen bei der Durchführung der Spielideen:




- **Differenzierung:** Die Spielauswahl muss an das Leistungsvermögen der jeweiligen Klasse angepasst werden.
- **Experimentierphasen:** Bei der Einführung neuer Materialien sollten Experimentierphasen stets mit eingeplant werden.
- **Abfolge:** Treffen Sie die Auswahl vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten



zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen.

- **Rituale:** Gemeinsam vereinbarte, immer wiederkehrende Rituale, wie festgelegte Bewegungszeiten, helfen bei der Umsetzung.
- **Fächerübergreifendes Arbeiten:** Spielpläne und Bewegungslandschaften können im Deutschunterricht selbstständig von den Kindern entwickelt, Spielgeräte im Kunstunterricht gebastelt werden.
- **Fitnessstutoren:** Als Hilfe für die Lehrkraft können Schüler als Fitnessstutoren ernannt werden, z. B. als Verwalter der Karteikarten oder Vortänzer.
- **Kreativität der Kinder nutzen:** Nehmen Sie die Spielideen und Spielregeln der Kinder auf, z. B. das Arbeitsblatt für unser Zwiebra-Würfelspiel und den Ausschneidebogen zur Bewegungslandschaft.

## Die Identifikationsfiguren Zwiebra und seine Freunde

Als leitende Identifikationsfigur begleitet das Zwiebra, ein Zebra, das gern Zwieback isst, durch die Unterrichtsmaterialien. Zum besseren Kennenlernen stellt es sich auf einem Arbeitsblatt den Kindern selbst vor. Das Zwiebra hat außerdem fünf Savannentiere als Freunde, von denen jeweils eines für einen der fünf Themenbereiche steht:

<b>Thema 1:</b> Spiele für den Pausenhof und die Turnhalle	Seite 15	Die Gazelle Gerti, die gerne springt	
<b>Thema 2:</b> Kreative Gruppenspiele	Seite 23	Das Gnu Gustav, ein absolutes Gruppentier	
<b>Thema 3:</b> Spiele aus Omas Nähkästchen	Seite 32	Die Giraffe Greta, die ein gutes Gedächtnis hat	

<b>Thema 4:</b> Fitness im Klassenzimmer – Jetzt geht's rund!	Seite 39	Der sportliche Löwe Luis	
<b>Thema 5:</b> Konzentration und Cool down	Seite 46	Das entspannte Nilpferd Nobbi	

## Motivationsposter „Unsere Lieblingsspiele“

Jeder Unterrichtsmappe liegen drei Poster bei, die in der Klasse aufgehängt werden können. Sie zielen darauf ab, die Kinder zusätzlich zur Bewegung zu motivieren, indem die Lieblingsspiele der Klasse aus den fünf Bereichen abgebildet werden. Die Auswahl kann durch Anheften neuer Spiele an den markierten Stellen individuell variiert werden. Dabei kann beispielsweise im Monatsturnus jeweils ein neues Spiel von der Klasse ausgesucht werden.

## Der Elternabend


Auch die Eltern werden mit der Aktivmappe ins Boot geholt. Für die Hand der Lehrkraft sind Vorschläge zur Gestaltung eines gemeinsamen Sportelternabends mit Mustereinladung und möglichem Ablaufplan angefügt. Dort findet sich auch ein Fitness-Check, der sowohl in der Schule als auch zu Hause einfach durchgeführt werden kann und die Eltern motivieren soll, ihre eigene sowie die Freizeitgestaltung ihrer Kinder zu überdenken.

## Allgemeine Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie bei der Durchführung folgende Sicherheitshinweise:

- Nutzen Sie einen gemeinsam festgelegten Ordnungsrahmen.
- Sportgeräte in der Turnhalle dürfen nur sachgerecht verwendet werden.
- Die Kinder sollen sich vor den Übungen aufwärmen und dehnen.

# Informationen für Lehrkräfte

- Bitte beachten Sie dieses Symbol, das vor einigen Spielen angebracht wurde:  Hier gilt besondere Vorsicht! Im Einzelfall müssen Sie als Lehrkraft abschätzen, ob Sie die gekennzeichneten Spiele mit Ihrer Klasse durchführen können.
- Weitere Informationen finden Sie hier:
  - Sicherheit im Schulsport: BAGUV (Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand e.V.: Theorie und Praxis der Unfallverhütung und Sicherheitserziehung in Schulen und Kindergärten (Heft 5)
  - Alternative Nutzung von Sportgeräten (Sicherheit im Schulsport Heft 9) S. 8/9

## Themenspezifische Hinweise

### Thema 1: Spiele für Pausenhof und Turnhalle

Die Spiele für den Pausenhof und die Turnhalle sind bewegungsintensiv und besonders für den Turnunterricht, die Pause und den Nachmittag geeignet.

- Ballspiele: Viele Bälle können durch alternative Wurfgeräte wie z. B. Bierdeckel, Papprollen, Kometenball usw. ersetzt werden.

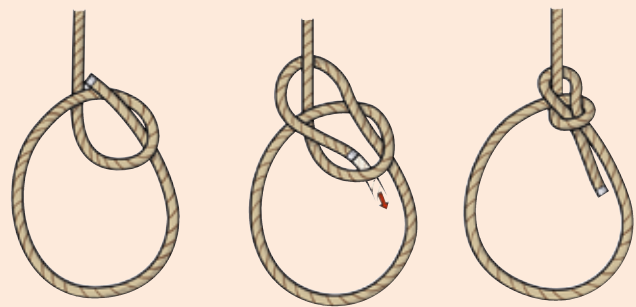
### Thema 2: Kreative Gruppenspiele

Bei den kreativen Gruppenspielen finden sich neben Spielen zur Stärkung der Gemeinschaft hauptsächlich Bewegungslandschaften. Insbesondere hier können viele wichtige Aspekte der Bewegungsförderung, wie Bewegungsintelligenz und Risikokompetenz, gefördert werden.

- Fallschirmspiele/Schwungtuchspiele: Zum Umgang mit dem Fallschirm/Schwungtuch sollten ausgiebige Experimentierphasen eingeplant werden.
- Bewegungslandschaften: Einüben des Geräteaufbaus von Großgeräten mit systemabhängigen Arbeitsschritten.
- Gerätetransport: Aufgaben über längeren

Zeitraum zuteilen (körperliche Eignung beachten! Auf zügiges, aber nicht hastiges Arbeiten achten!).


- Mattenabsicherung: Lage, Zwischenräume, Rutschgefahr, Gerätevorsprünge abdecken, Mattenspalt bei Weichböden abdecken.
- Sicherheitsabstand zu Wänden und anderen Stationen einplanen.
- Turnen an aufgebauten Stationen ist in der Aufbauphase auf keinen Fall erlaubt.
- Langbänke niedrig an der Sprossenwand einhängen.
- Keine Knoten am Seilende! Verletzungsgefahr!
- Palstek Sicherheitsknoten für Seile:



- Die Lehrkraft nimmt eine Kurzprüfung der aufgebauten Geräte vor: Fixierung, Höhe, Weite, Abstand.
- Kinder müssen auf mögliche Gefahrenquellen hingewiesen werden.
- Die Kinder sollten mit der Hilfe- und Sicherheitsstellung vertraut sein. Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant, die Griffe werden in regelmäßigen Abständen wiederholt.
- Klettern an der Sprossenwand mit „Sicherheitsdaumen“ (Ristgriff) „wie einen Fahrradlenker“ anfassen.
- Reihenfolge des Stationenbetriebs festlegen bzw. klären, ob Stationen frei gewählt werden dürfen.
- Rücksicht auf ängstliche Kinder.
- Erlebnisorientierte Einstimmung auf die Landschaft durch ein gemeinsames Lied, Musikstück oder Spiel.



- Die Position der Lehrkraft ist so, dass sie alle Gerätebahnen im Blick hat.
- Anfangs darf immer nur ein Kind am Gerät turnen.
- Die wartende Gruppe muss genügend Sicherheitsabstand zu den Übenden haben (Warteräume festlegen).

 Es empfiehlt sich, die Bewegungslandschaften gemeinsam mit Kollegen aufzubauen. Ein Team baut am Morgen vor Unterrichtsbeginn die Geräte auf, ein anderes mittags nach Stundenschluss alles wieder ab. Auf diese Weise geht keine Zeit für den Auf- und Abbau verloren.

### Thema 3: Spiele aus Omas Nähkästchen

Hier werden Spiele aus der Kindheit von Eltern und Großeltern vorgestellt. So kann das Spielrepertoire der Kinder durch den Erfahrungsschatz der Erwachsenen erweitert und ein Gegenpol zum Spielen am Computer bzw. der Spielkonsole geschaffen werden.

- Hier können die Kinder dazu angeregt werden, Interviews mit ihren Verwandten (vor allem Großeltern) zu deren früheren Freizeitspielen zu führen. Diese könnten auch zum gemeinsamen Ausprobieren der Spiele ins Klassenzimmer eingeladen werden.

### Thema 4: Fitness im Klassenzimmer

Kurze, unkomplizierte Bewegungseinheiten für zwischendurch im Klassenzimmer, mit hohem „Suchtfaktor“ für die Kinder, sind das Ziel dieses Themenbereichs.

- Für das Turnen im Klassenzimmer sollte festgelegt sein, wo die einzelnen Kinder ihre Bewegungen ausführen.
- Zwiebra-Würfelspiel: Overhead-Projektor-Folie vorbereiten, Kinder würfeln, ziehen gewürfelte Felder und machen dem Bildsymbol entsprechende Bewegungen.

- Tänze: Musik z. B. bei Musicload, i-tunes, Amazon herunterladen; die Tänze müssen von der Lehrkraft vorgetanzt werden. Die Zahlen (z. B. 1-4) bezeichnen dabei die Takte, in denen die beschriebenen Tanzfiguren durchgeführt werden sollen.

### Thema 5: Konzentration und Cool down

Konzentrations- und Entspannungsspiele werden im hektischen Schüleralltag immer wichtiger. Ziel dieser Angebote ist es, Spannung und Entspannung zu erfahren, um im Anschluss wieder effektiver arbeiten zu können.

- Achten Sie auf eine Wohlfühlatmosphäre, dazu ruhige Musik einlegen und freie Partnerwahl zulassen.
- Kinesiologie: Es empfiehlt sich, diese Übungen regelmäßig vor Lernzielkontrollen zu turnen.

### Fitness Check:

Der Fitness-Check kann auch in der Schule in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, damit den Kindern die Steigerung ihrer Fitness verdeutlicht wird.

Kinder brauchen Bewegung! Diese Forderung ist heute unumstrittener denn je und wird allein dadurch untermauert, dass der Bedarf durch immer zahlreichere besorgniserregende Studien zum „Fitnesszustand“ von Kindern belegt wird. Daraus resultieren zunehmend unüberschaubare und auf Kompensation ausgerichtete Förderangebote für die vielen haltungsauffälligen, übergewichtigen, psycho-sozial auffälligen und stressgeplagten Kinder und Jugendlichen.

Treffen aber all die gutgemeinten organisierten Bewegungsangebote die eigentlichen „Kernbedürfnisse“ unserer Heranwachsenden? Wird vor allem der Tatsache genügend Rechnung getragen, dass Bewegung aus der Sicht des Kindes mehr ist als körperliche und vielleicht auch geistige Fitness? Weisen die Angebote die erforderlichen komplexen Qualitäten auf, die Kinder zum Aufbau wichtiger Kernkompetenzen für das zukünftige Leben benötigen?

All diese Fragen basieren auf berechtigten Zweifeln. Es kann keine der vielen organisierten Förder- und Fitnessmaßnahmen und auch nicht die berechtigte Forderung nach der täglichen Sportstunde zum nachhaltigen Erfolg führen, wenn es uns nicht gelingt, Bewegung als natürliches Verhalten in den zumeist sitzenden Lebensalltag von Kindern zu integrieren.

Hierauf konzentriert sich u. a. die Arbeit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) – [www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de). Von Lehrkräften, Ärzten und Eltern 1961 gegründet und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit anteiligen, projektbe-

zogenen Mitteln gefördert, gilt unsere besondere Aufmerksamkeit den Lebensräumen von Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen. Es ist das vorrangige Ziel, diese so zu gestalten, dass sich umfassende Sinnes- und Bewegungsaktivitäten entfalten können. In diesem Zusammenhang setzt sich die BAG seit mehr als 20 Jahren in Forschung und Lehre für mehr Bewegung im Schulalltag – Bewegte Schule – im deutschsprachigen Raum ein. Mehr Bewegung bedeutet aber nicht nur eine Aufstockung von mehr körperlicher Aktivität. Das System Schule muss sich bewegen, durch vernetztes Denken, durch eine kind-, lehrer- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, durch bewegtes und selbsttätiges Lernen, durch bewegte Pausen und durch eine Öffnung der Schule nach außen.

Die Publikation „Bewegte Pause – Aktiv und fit in Schule und Freizeit!“ gibt hierzu wichtige Anregungen. Sie ist aus der Praxis für die Praxis entstanden und motiviert zur tagtäglichen Anwendung.



Dr. Dieter Breithecker  
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden  
[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)



Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

# Alphabetische Übersicht über die Spiele

	Seite	Spieltyp	Klassenzimmer	Turnhalle / Pausenhof	Aktive Bewegung	Entspannende Bewegung	Zielsetzung der Spiele
Atomspiel	26	Kooperatives Spiel	X	X	X		Teamgeist
Autowaschanlage	47	Massage	X	X		X	Entspannung
Balltanz	28	Fallschirmspiel/Schwungtuchspiel		X	X		Teamgeist
Biathlon-Staffel	21	Wettspiel		X	X		Fitness
Boccia	33	Murmespiel		X	X		Konzentration
Denkmütze	49	Kinesiologie	X	X		X	Konzentration
Der Baum	54	Yoga	X	X		X	Konzentration
Die Schnecke	38	Hüpfspiel	X	X	X		Koordination
Drache und Fee	20	Fangspiel		X	X		Fitness
Elefanten-Achter	50	Kinesiologie	X	X		X	Konzentration
Energiegriff	48	Kinesiologie	X	X	X		Konzentration
Fitnesstrainer	26	Kooperatives Spiel	X	X	X		Teamgeist
Fliegender Teppich	25	Kooperatives Spiel		X	X		Teamgeist
Fliegenklatschenhockey	15	Ballspiel		X	X		Fitness
Gespensterstunde	47	Massage	X	X		X	Entspannung
Glocke	49	Kinesiologie	X	X		X	Konzentration
Gummitwist – Pausensnack	35	Hüpfspiel	X	X	X		Koordination
Gummitwist – Tom und Alex	34	Hüpfspiel	X	X	X		Koordination
Hai in Sicht	27	Fallschirmspiel/Schwungtuchspiel		X	X		Koordination
Hans Nasens Fahrrad	53	Spiellied	X	X	X		Konzentration
Hey Pippi Langstrumpf	39	Tanz	X	X	X		Fitness
Hühnerstall	19	Fangspiel		X	X		Fitness
Igelchen	52	Konzentrationsspiel	X	X		X	Konzentration
Im Fitnessstudio	43	Abenteuerreise	X	X	X		Fitness
Im Meer	41	Musik-Stopp-Spiel	X	X	X		Koordination
Im Zoo	42	Abenteuerreise	X	X	X		Koordination
In den Bergen	29	Bewegungslandschaft		X	X		Risikokompetenz
Kaninchen fangen	28	Fallschirmspiel/Schwungtuchspiel		X	X		Teamgeist
Kästchenhüpfen	38	Hüpfspiel	X	X	X		Koordination
Kaufrausch	41	Musik-Stopp-Spiel	X	X	X		Koordination

# Alphabetische Übersicht über die Spiele

	Seite	Spieltyp	Klassenzimmer	Turnhalle / Pausenhof	Aktive Bewegung	Entspannende Bewegung	Zielsetzung der Spiele
Klatschspiel – Bayerische Bank	37	Klatschspiel	X	X	X		Konzentration
Klatschspiel – Zwiebra	37	Klatschspiel	X	X	X		Konzentration
Kommando Pimperle	53	Konzentrationsspiel	X	X	X		Konzentration
Kreuztanzen	50	Kinesiologie	X	X	X		Konzentration
Ring-Hockey	21	Wettspiel		X	X		Fitness
Schnapp den Zwieback	22	Wettspiel		X	X		Fitness
Seile klauen	36	Fangspiel	X	X	X		Fitness
Seilkämpfer	36	Wettspiel	X	X	X		Risikokompetenz
Sonne	54	Yoga	X	X		X	Konzentration
Spurensuche im Tierpark	46	Massage	X	X		X	Entspannung
Stein-Akrobaten	23	Geschicklichkeitsspiel	X	X	X		Koordination
Steinkreisel	23	Konzentrationsspiel	X	X		X	Konzentration
Steinmusik / Rondo	24	Spiellied	X	X	X		Konzentration
Stoppball	16	Ballspiel		X	X		Fitness
Thriller	40	Tanz	X	X	X		Koordination
Tigerzauber	19	Fangspiel		X	X		Fitness
Trauben stampfen	27	Fallschirmspiel/Schwungtuchspiel		X	X		Fitness
Triff die Kuhle	33	Murmelspiel		X	X		Koordination
Triff die Reihe	16	Wurfspiel		X	X		Koordination
Turmstaffel	20	Wettspiel		X	X		Fitness
Turnschuhtreffer	15	Wurfspiel		X	X		Koordination
Unterwegs mit der Zauberbahn	42	Abenteuerreise	X	X	X		Koordination
Volksfest	30	Bewegungslandschaft		X	X		Risikokompetenz
Wellenreiten	25	Kooperatives Spiel	X	X	X		Teamgeist
Wer hat den längsten Atem?	22	Wettspiel	X	X	X		Konzentration
Zwiebra-Fix	35	Konzentrationsspiel	X	X	X		Konzentration
Zwiebra-Massage	46	Massage	X	X		X	Entspannung
Zwiebra, pass auf!	52	Konzentrationsspiel	X	X		X	Konzentration
Zwiebra-Würfelspiel	44	Fitnessspiel	X	X	X		Fitness



# Zwiebra und seine Freunde stellen sich vor

Hallo, ich bin das **Zwiebra**.  
So nennen mich meine Freunde,  
weil ich so gern Zwieback esse.  
Ich werde dir viele lustige Spiele zeigen.  
Male mich aus!



Machen dir Fitnessspiele auch so viel Spaß?  
Ich finde sie toll, da werde ich richtig fit  
und fühle mich gleich viel wohler.  
Außerdem kann ich dadurch prima lernen  
und mir vieles besser merken. Weißt du,  
woher mein Name kommt? Richtig!  
Ich knabber am liebsten den ganzen Tag  
**Zwieback** von **Brandt** – das gibt ein **Zwiebra**!

Hier lernst du meine Freunde kennen.  
Auch sie haben tolle Spiele auf Lager:

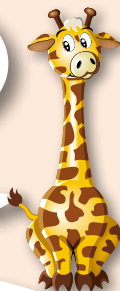
**Gerti** ist mein Name und  
ich bin eine Gazelle. So schnell wie ich  
kann keiner rennen!  
Oder bist du gut genug in Form?  
Teste es mit meinen Spielen!



Ich heiße **Luis** und  
bringe Pfiff ins Klassenzimmer,  
denn mit meinen Spielen geht's rund  
auf dem Pausenhof!



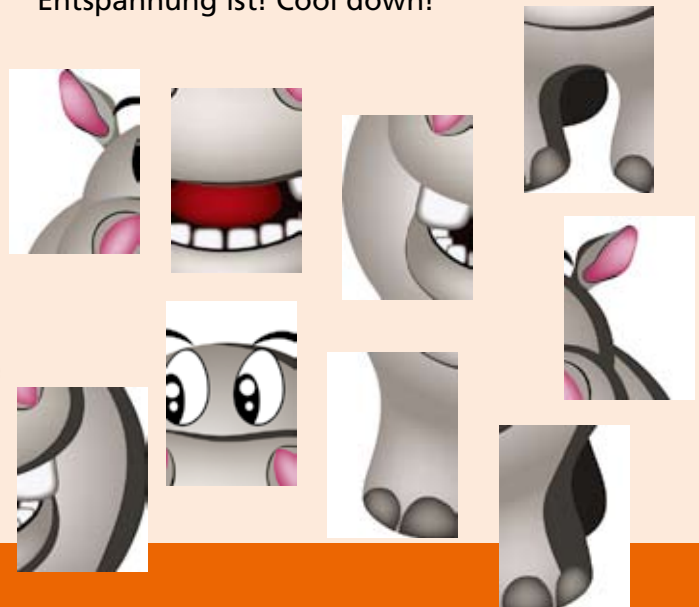
Mein Name ist **Greta**.  
Meine Oma hat mir viele Spiele  
aus alten Zeiten beigebracht.  
Spielst du mit?



Ich bin **Gustav**, das Gnu.  
Meine Herde und ich haben den größten  
Spaß, wenn wir alle zusammen spielen!  
Deine Freunde und du sind natürlich  
auch willkommen!



Für die letzte Aufgabe musst du unseren  
Freund **Nobbi** richtig zusammensetzen.  
Bastle dein eigenes Puzzle und finde  
heraus, welches Tier der Weltmeister in  
Entspannung ist! Cool down!



# Pausensnack: Der Zwieback

Zwieback ist ein toller Snack. Er gibt dir Energie, weil er viele Kohlenhydrate und wenig Fett enthält. Außerdem hat er viel Eiweiß. Das ist wichtig, damit du gut wachsen kannst.

Brot ist ein sehr altes Nahrungsmittel. Ursprünglich war es ein Getreide-Wasser-Brei. Schon die alten Griechen, Ägypter und Römer haben diesen Teig auf heißen Steinen oder einem Rost zu kleinen Fladenbrotten gebacken. Die Römer haben ihr Brot zweimal gebacken und nannten es „panis frixus“.

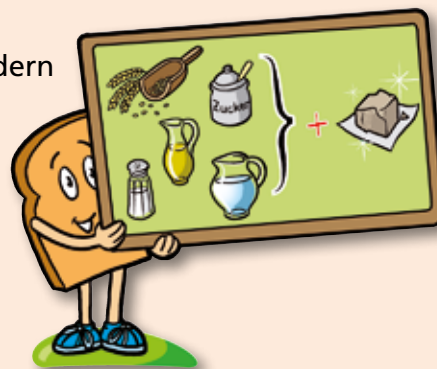
Auch Zwieback besteht aus einem Hefeteig, der zweimal gebacken wird. Nach dem ersten Backen wird er geschnitten. Der zweite Backvorgang wird „Rösten“ genannt. Dadurch wird der Zwieback knusprig-lecker und zugleich leicht und bekömmlich.



## Aus diesen Zutaten wird Zwieback gemacht:

Verbinde die Wortkästen mit den passenden Bildern auf der Tafel!

- Weizenmehl** = Kohlenhydrate, Eiweiß
- Milch** = Kohlenhydrate, Eiweiß
- Öl** = ungesättigte Fette
- Salz** = Jod und Natrium
- Zucker** = Kohlenhydrate
- Dazu kommt noch **Hefe**.



14

Bist du schon ein Zwieback-Kenner? Löse das Kreuzworträtsel und finde es heraus. Dann erfährst du auch, warum Zwieback der ideale Pausensnack ist. Er gibt dir:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- a. Worauf wurden die ersten Brote gebacken? Auf ...
- b. Aus welchem Teig besteht der Zwieback?
- c. Wie hieß das Brot der Römer?
- d. Wie oft wird Zwieback gebacken?
- e. Wie heißt dieser zweite Backvorgang?

a.				2				
b.		3						5
c.				6				
d.			7					
e.	4				1			





**Du brauchst:** eine Fliegenklatsche pro Mitspieler, Tischtennisball, zwei Tore (können auch Stühle sein)

**Mitspieler:** ab 4

Bildet zwei Mannschaften. Jede Mannschaft wählt einen Torwart. Die Torwarte stehen im Tor. Alle anderen Spieler bewegen sich im Feld. Versucht, den Tischtennisball mit der Fliegenklatsche in das Tor der Gegnermannschaft zu treiben. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Tore zu machen.

Der Torwart darf den Ball auch mit den Füßen stoppen, aber nur mit der Fliegenklatsche abspielen. Gespielt wird 10 Minuten, danach ist Seitenwechsel.

Zertritt ein Spieler während des Spiels den Tischtennisball, so wird für die gegnerische Mannschaft ein Tor gezählt.

**Wo?** Pausenhof, Turnhalle

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Größe des Spielfelds und der Tore variieren

**Variante:** mit unterschiedlichen „Schlägern“ und Bällen ausprobieren



**Du brauchst:** Turnschuhe

**Mitspieler:** ab 2

Legt eine Abwurfline und ein Zielfeld fest. Zieht eure Schuhe aus. Jeder Spieler tauscht seinen linken Turnschuh mit einem Mitspieler. Den rechten Turnschuh behält er.

Stellt euch mit dem linken Turnschuh in der Hand entlang der Abwurfline auf. Auf ein Kommando werft ihr alle gleichzeitig den Schuh in das Zielfeld. Von jedem Mitspieler liegt jetzt ein Schuh im Zielfeld.

Versucht jetzt mit eurem rechten Turnschuh den eigenen Schuh im Zielfeld zu treffen. Gewonnen hat der Spieler, dessen zwei Turnschuhe am dichtesten beisammen liegen.

Das Spiel kann beliebig viele Runden wiederholt werden.

**Wo?** Turnhalle, Wiese, Pausenhof

**Zielsetzung:** Koordination

**Variante:** beide Schuhe werden gleichzeitig geworfen



**Du brauchst:** Softball  
**Mitspieler:** mindestens 6

Bestimmt zwei Werfer. Die übrigen Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Ein Werfer steht mit etwa fünf Meter Abstand vor der Reihe, der andere mit gleichem Abstand hinter der Reihe.

Die Werfer versuchen nun abwechselnd die Spieler in der Reihe mit dem Ball zu treffen.  
Aber Achtung: Den Kopf zu treffen ist verboten!

Die Spieler dürfen sich nicht von der Stelle bewegen, sie können sich aber drehen, ducken, hochspringen oder den Ball des Werfers fangen.

Wer abgeworfen wurde, hilft dem Werfer, von dem er getroffen wurde.

Gewonnen hat die Gruppe des Werfers, bei der am Ende die meisten Spieler stehen.



**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Koordination

**Varianten:** Es kann auch mit einer Soft-Frisbeescheibe gespielt werden.

**Differenzierung:** Der Abstand zur Spielerreihe kann je nach Treffsicherheit der Kinder verändert werden. Es können auch zusätzlich Bälle zum Einsatz kommen, dann ist erhöhte Reaktionsfähigkeit gefragt.



**Du brauchst:** Softball  
**Mitspieler:** mindestens 6

Wählt einen Spieler zum Werfer. Er bekommt den Softball. Alle anderen Spieler stellen sich eng beieinander im Kreis auf. Der Werfer stellt sich in die Kreismitte. Das Spiel beginnt, wenn der Werfer den Ball in die Höhe wirft.

Jetzt rennen alle Spieler außer dem Werfer schnell weg. Sobald der Werfer den Ball wieder aufgefangen hat, ruft er „Stopp!“. Ihr müsst daraufhin sofort stehen bleiben.

Der Werfer versucht jetzt, einen Spieler mit dem Ball zu treffen. Aber Achtung: Den Kopf zu treffen ist verboten! Derjenige, der zuerst getroffen wurde, ist der neue Werfer.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Variante: Fang und werfe!** Es gelten dieselben Regeln. Der Werfer ruft jedoch den Namen eines Spielers, der jetzt den Ball fangen und anschließend einen Mitspieler treffen muss.

**Differenzierung:** Es muss ein bestimmtes Körperteil getroffen werden. Alternativ bilden die stehenden Mitspieler mit ihren Armen einen Ring vor dem Körper, durch den getroffen werden muss.



# So bastelst du deinen eigenen Reisball

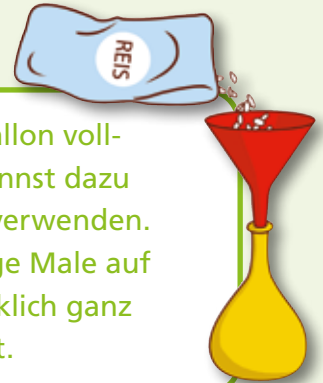
Thema  
1

Das brauchst du dazu:

2 verschieden farbige Luftballons, eine kleine Packung Rundkornreis, eine Schere

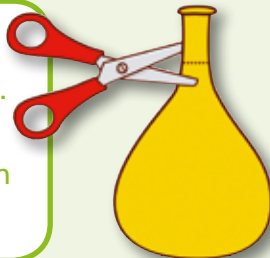


1



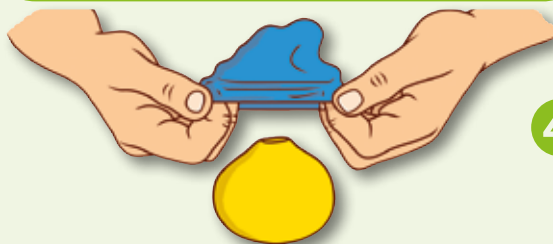
Fülle den ersten Luftballon vollständig mit Reis. Du kannst dazu einen kleinen Trichter verwenden. Klopfe den Ballon einige Male auf den Tisch, damit er wirklich ganz dicht mit Reis gefüllt ist.

Jetzt schneidest du vorsichtig den oberen Teil des Ballons ab. In der Zeichnung ist die Stelle mit einer schwarz gestrichelten Linie gekennzeichnet.



2

Weite den zweiten Ballon mit deinen Fingern und stülpe ihn dann über die Öffnung des ersten Luftballons.




4

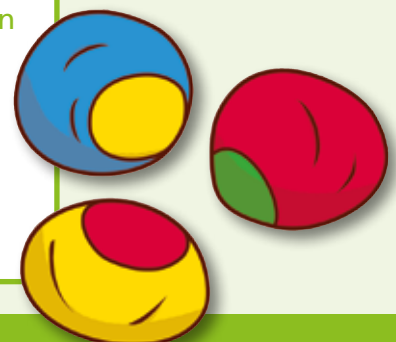
3



Schneide nun auch den zweiten Luftballon an der gestrichelten Linie ab.

Jetzt kommt dein Reisball zum Einsatz, z.B. indem du ihn auf dem Fuß balancierst, wechselweise mit dem einen oder anderen Fuß in die Luft kickst und wieder auffängst, ohne dass er dabei herunterfällt usw. Viel Spaß dabei!

 Wenn du dir gleich drei Bälle bastelst, kannst du damit auch toll jonglieren!



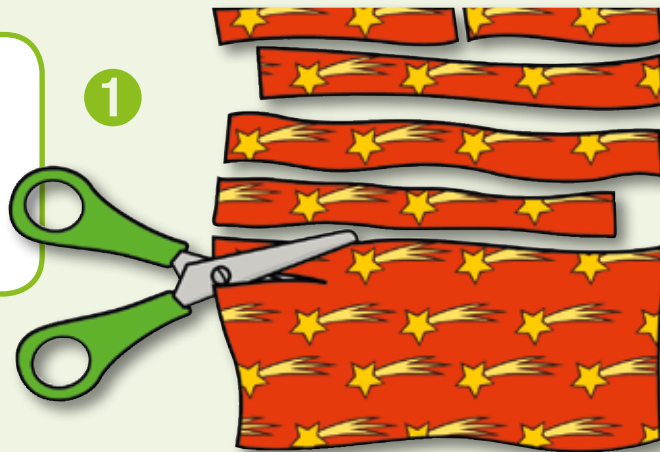
# So bastelst du deinen eigenen Kometenball

Thema  
1

Das brauchst du dazu:

Stoffreste in verschiedenen Farben, einen Tennisball oder Gummiball, eine Schere

Schneide etwas Stoff in schmale Streifen von unterschiedlicher Länge. Je länger die Stoffstreifen sind, desto leichter kannst du den Kometenball später fangen!



Nimm ein großes Stück Stoff, lege den Ball in die Mitte und schlage den Stoff um den Ball. Halte die Enden des Stoffes eng über dem Ball zusammen.

2



3

Knote mehrere lange Stoffstreifen um das Stoffende.

Jetzt geht's los! Wirf den Kometenball z. B. einem Freund zu, der versuchen muss, ihn zu fangen. Bei jedem Wurf könnt ihr ein Stück weiter auseinandergehen. Probiert es auch mal im Sitzen oder Knien. Das macht Spaß!



**Du brauchst:** -

**Mitspieler:** ab 4

Wählt einen Spieler, der die Hexe spielen darf. Die anderen Spieler laufen frei im Spielfeld herum und versuchen, sich nicht von der Hexe erwischen zu lassen. Die Aufgabe der Hexe ist es nämlich, die anderen Spieler zu fangen und zu berühren.

Schafft sie es, verwandelt sich der berührte Spieler in einen Tiger und darf nur noch auf allen Vieren krabbeln. Die Tiger helfen der Hexe und verzaubern durch Berührung auch andere Kinder in Tiger.

Wenn es nur noch Tiger gibt, dürft ihr euch alle gemeinsam gegen die Hexe verschwören, sie jagen und „auffressen“.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Je nach Gruppengröße werden mehrere Hexen ausgewählt.

**Variante:** Die Tiger müssen auf der Stelle sitzen bleiben und auf ihre „Opfer“ warten.



**Du brauchst:** 4 Langbänke oder ähnliche Abgrenzungen

**Mitspieler:** ab 4

Stellt die vier Langbänke zu einem großen Viereck auf. Dabei bleiben an drei Ecken Durchgänge (Türen) offen. In der Mitte der Bänke ist der Hühnerstall. Je nach Gruppengröße wählt ihr zwei oder mehrere Bäuerinnen und Bauern aus. Alle anderen Spieler werden zu Hühnern und stellen sich in den Hühnerstall.

Die Aufgabe der Bauern ist es aufzupassen, dass die Hühner im Hühnerstall bleiben. Die Hühner versuchen, über die offenen Durchgänge (Türen) zu fliehen. Alle Hühner, die von der Bäuerin oder dem Bauern berührt werden, müssen sofort wieder in den Hühnerstall zurück.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** mehrere Bauern bestimmen, Öffnung des Hühnerstalls variieren

**Varianten:** Gefangene Hühner müssen erst eine Strafe ableisten, z. B. 10 x über die Langbank springen oder 10 Liegestützen machen.



**Du brauchst:** eine Teppichfliese pro Spieler  
**Mitspieler:** mindestens 6

Ein Spieler wird zum Drachen ernannt, ein anderer zur Fee. Alle anderen Spieler setzen sich jeweils auf eine Teppichfliese. Der Drache jagt die Fee. Diese kann sich retten, wenn sie sich neben einen Spieler auf seine Fliese dazusetzt. Der Spieler, der bis dahin auf der Fliese saß, muss dann weichen. Er verwandelt sich in den Drachen, während der alte Drache zur Fee wird. Der „neue“ Drache muss jetzt die „neue“ Fee fangen. Doch die Fee versucht natürlich, sich auf eine neue Fliese zu retten ...  
 Fängt ein Drache eine Fee, wird diese in der nächsten Runde zum ersten Drachen.



**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Variante:** Die Schüler können sich auch einfach nur einhaken, sodass keine Fliesen benötigt werden.



**Du brauchst:** pro Gruppe 10 Papprollen, die als Turm aufgebaut werden, und 10 Bierdeckel  
**Mitspieler:** ab 4

Bildet zwei Gruppen und legt zwei parallele Laufstrecken fest.

Am Ende eurer Laufstrecke soll ein Turm aus Papprollen aufgebaut werden. Jede Gruppe erhält dafür zehn Papprollen und Bierdeckel.

Auf ein Kommando rennt der erste Läufer jeder Gruppe mit der ersten Papprolle des Turms und einem Bierdeckel zum Ende der Strecke und stellt die Papprolle dort ab. Er deckt einen Bierdeckel über die Papprolle und läuft zurück zu seiner Gruppe, wo er den zweiten Läufer abschlägt. Dieser rennt mit der zweiten Rolle und dem zweiten Bierdeckel zum Ende der Strecke und baut am Turm weiter.

Jede Gruppe läuft so lange, bis ihr Turm vollendet ist. Gewonnen hat die Gruppe, deren Turm zuerst steht.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Park

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Das Rennen kann erschwert werden, indem auf der Papprolle zusätzlich ein Tennisball transportiert werden muss.

**Variante:** Es können andere „Gebäude“ mit den Rollen gebaut werden; statt Papprollen können auch Steine oder Bananenkisten zum Einsatz kommen.





**Du brauchst:** pro Spieler 5 Bierdeckel, je Gruppe einen Eimer  
**Mitspieler:** ab 4

Bildet Vierer- oder Fünfergruppen. Legt eine Strecke, eine Start- und eine Ziellinie fest. An der Ziellinie stehen die Bierdeckel und in einiger Entfernung die Eimer bereit.

Stellt euch gruppenweise hintereinander an der Startlinie auf. Auf Kommando laufen alle Startläufer los. Wenn die Läufer die Ziellinie erreicht haben, versuchen sie, fünf Bierdeckel von der Linie aus in den Eimer zu treffen. Danebengeworfene Bierdeckel bleiben liegen!

Anschließend rennen die Läufer zurück zur Startlinie und senden den nächsten Biathleten durch Abschlagen auf den Weg.

Wenn die erste Gruppe ihren letzten Bierdeckel geworfen und der Läufer an die Startlinie zurückgekehrt ist, ist das Spiel zu Ende.

Die Gruppe, in deren Eimer die meisten Bierdeckel liegen, hat gewonnen.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Helfer können am Eimer als Schiedsrichter platziert werden.

**Varianten:** Bierdeckel müssen so lange geworfen werden, bis alle im Eimer sind; für jeden nicht getroffenen Bierdeckel muss eine vorher festgelegte Strafrunde gelaufen werden.



**Du brauchst:** Hockeyschläger oder Gymnastikstäbe, Wurftring, zwei Tore  
**Mitspieler:** mindestens 8

Bildet zwei Mannschaften mit jeweils vier Spielern. Jede Mannschaft wählt einen Torwart. Die Spieler besetzen mit den Hockeyschlägern ausgerüstet das Spielfeld, der Torwart beschützt das Tor.

Die Aufgabe der Spieler ist es jetzt, den Wurftring mit dem Hockeyschläger ins gegnerische Tor zu bekommen. Die Schläger dürfen dabei nur mit beiden Händen gehalten und nicht über Hüfthöhe angehoben werden!

Die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt das Spiel.



**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Variante:** Es kann auch mit einem Sandsäckchen oder einer Softfrisbeescheibe in der Turnhalle gespielt werden. Vor dem Tor können noch zusätzliche Hindernisse aufgebaut werden, die umspielt werden müssen, bevor ins Tor gezielt werden darf.

**!** Auf sachgerechten Umgang mit den Schlägern achten! Kein Fechten oder Kämpfen!



**Du brauchst:** Strohhalm, Seidenpapier oder Wattebäusche

**Mitspieler:** beliebig viele

Bildet zwei Mannschaften. Jede Mannschaft teilt sich in zwei gleich große Gruppen auf, die sich mit ungefähr drei Meter Abstand gegenüber aufstellen. Jeder Spieler erhält einen Strohhalm und jede Mannschaft ein Seidenpapier oder einen Wattebausch als „Last“.

Auf ein Kommando hin saugt der erste Spieler jeder Mannschaft mit dem Strohhalm die Last an und trägt sie zur anderen Gruppe seiner Mannschaft. Der Partner muss die Last abnehmen, indem er sie mit seinem Strohhalm ansaugt.

Danach läuft der Partner mit angesaugter Last auf die andere Seite und übergibt die Last wieder an die erste Gruppe.

Die Mannschaft, die die meisten Runden schafft, ohne dass die Last herunterfällt, gewinnt das Spiel.

**Wo?** Turnhalle, Klassenzimmer, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Konzentration

**Differenzierung:** Der Weg zum Partner kann durch zusätzliche Hindernisse (Stuhl überqueren, Pylone umrunden etc.) erschwert werden.



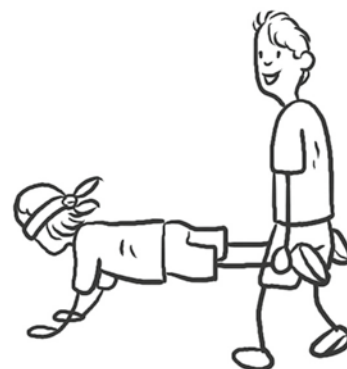
**Du brauchst:** Zwieback (Hörnchen, Karotten, Salzletten o. Ä.), Stuhl

**Mitspieler:** 3 oder mehr

Ein Spieler sitzt auf dem Stuhl und hält einen Zwieback zwischen den Knien. Zwei weitere Spieler stehen einige Meter entfernt. Sie bilden Schubkarren und Fahrer:

Dazu geht ein Spieler mit verbundenen Augen in Liegestützhaltung. Der andere Spieler ergreift dessen Beine und hebt sie leicht an.

Jetzt „fährt“ der Fahrer den Schubkarren möglichst schnell zum sitzenden Spieler. Die „Schubkarre“ versucht nun, den Zwieback mit dem Mund zu schnappen.



Alternativ können auch mehrere Schubkarrengruppen gegeneinander antreten. Wer zuerst fünf Zwiebacke gesammelt hat, gewinnt das Spiel!

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Einteilung nach eigener Einschätzung des Könnens!

**Variante:** eigene Fortbewegungs Ideen der Kinder, z. B. Huckepack



**Du brauchst:** ruhige Musik, Steine oder Papprollen: z. B. Toilettenpapier- oder Küchenpapierrollen  
**Mitspieler:** 2 oder mehr

Dieses Spiel könnt ihr entweder mit Papprollen oder mit Steinen spielen. Ein Spieler spielt den Zirkusdirektor, die anderen die Akrobaten.

Jeder Akrobat nimmt sich einen Stein. Der Zirkusdirektor legt ruhige Musik auf. Jetzt probieren die Akrobaten verschiedene, ungewöhnliche Arten aus, den Stein auf dem Körper zu balancieren, zum Beispiel auf dem Kopf, in der Ellenbogenbeuge, auf dem Handrücken. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Jedes Mal, wenn der Zirkusdirektor die Musik stoppt, verändern die Akrobaten die Position des Steines.

**Wo?** Klassenzimmer, Turnhalle, Pausenhof, Wiese, Kinderzimmer

**Zielsetzung:** Koordination

**Differenzierung:** Geschickte Kinder können mehrere Steine gleichzeitig balancieren.

**Varianten:** eigene Ideen der Kinder zum Tragen der Rollen/Steine

**!** Keine spitzen Steine verwenden, Verletzungsgefahr!



**Du brauchst:** runde Steine oder Münzen  
**Mitspieler:** 2 oder mehr

Legt euch flach auf den Bauch und presst ein Ohr gegen den Boden. Jetzt gibt ein Mitspieler dem Stein einen Schwung, sodass er sich möglichst lange wie ein Kreisel auf dem Boden dreht. Hebt den Kopf, wenn ihr nichts mehr hört. Wer hört den Moment heraus, in dem der Stein aufhört, sich zu drehen?

**Ihr könnt das Spiel auch anders spielen:** Im Klassenzimmer schließen alle Kinder außer dem Steinträger die Augen. Der Steinträger läuft einen Weg zwischen den Kindern und klopft dabei zwei Steine aufeinander. Mit geschlossenen Augen zeigt ihr per Handzeichen, wo sich der Steinträger gerade befindet. Zum Schluss klopft der Steinträger den Stein gegen einen Gegenstand im Zimmer (z. B. Tafel, Regal, Fenster ...). Beim Signal „Jetzt“ dürfen alle Kinder die Augen öffnen und sollen raten, an welchen Gegenstand geklopft wurde.

Wer zuerst richtig rät, ist der nächste Steinträger.

**Wo?** Turnhalle, Klassenzimmer, Spielzimmer

**Zielsetzung:** Konzentration

**Differenzierung/Variante:** Die Kinder bauen sich einen Papprollenkreisel, dazu wird ein entsprechend großer Stein in die Rolle geklemmt.



**Du brauchst:** Steine in verschiedenen Größen und Formen  
**Mitspieler:** 3 oder mehr

Bei diesem Spiel erfindet ihr euer eigenes Steinlied! Jeder Spieler bekommt dafür mindestens zwei Steine. Je mehr Steine, desto besser klingt das Lied. Setzt euch in einen Kreis. Jetzt geht es los: Klopft die Steine aneinander und sprecht dazu folgenden Spruch:

“Poca, poca, klingen Steine, poca, poca immerzu.  
Poca, poca klingen Steine, poca, poca jetzt spielst du.“

Jetzt spielt ein Kind alleine einen selbst ausgedachten Rhythmus. Danach sprechen wieder alle gemeinsam den Spruch. Das Lied endet, wenn jeder Mitspieler einmal an der Reihe war.

**Wo?** Turnhalle, Klassenzimmer, Pausenhof, Wiese, Kinderzimmer

**Zielsetzung:** Konzentration

**Variante/Differenzierung:** Echospiele: Ein Schüler macht vor, die anderen klopfen den Rhythmus nach. Lehrer gibt schwierige und leichte Rhythmusbausteine vor. Welche Geräusche kann man mit zwei Steinen noch erzeugen?



### Weitere Ideen und Tipps

- **Zielwerfen:** Die Rollen werden entweder über ein Brett als Rollbahn zu einem Zielkorb gerollt oder es wird direkt mit Rollen/Steinen in den Zielkorb geworfen. Wer trifft am besten?
- **Treffspiel:** Stellt die Rollen zum „Dosenwerfen“ auf. Wer bringt durch einen Wurf mit einem Stein die meisten Rollen zum Umkippen?
- **Balancespiel:** Je eine Rolle wird als „Krone“ auf dem Kopf balanciert. Wer kommt am weitesten, ohne die Krone zu verlieren?
- **Flüsterpost:** Bildet einen Kreis. Ein Satz wird jeweils durch die Rolle an den Kreisnachbarn weitergeflüstert. Kommt am Ende derselbe Satz heraus, der am Anfang auf die Flüsterpost gebracht wurde?
- **Vertrauensspiel:** Bildet Paare. Einem Partner werden die Augen verbunden. Er hält die Rolle mit beiden Händen fest. Der andere führt ihn an der Rolle über das Spielfeld.
- **Labyrinthspiel:** Baut ein Labyrinth aus Rollen/Steinen. Lauft zu Musik (unterschiedliche Tempi) um die Rollen/Steine, ohne dass diese umfallen oder berührt werden.



**Du brauchst:** Bettlaken oder Decken

**Mitspieler:** ab 5

Legt Bettlaken oder Decken als „Teppich“ auf den Boden.

Wählt ein bis zwei Kinder aus, die sich auf den Teppich setzen dürfen.

Die restlichen Kinder ziehen den Teppich durch die Turnhalle.



 Am Ende könnt ihr ein Kind als „Mumie“ in das Laken einwickeln und aufstellen.

Mehrere Kinder stehen im Kreis um die Mumie herum und schaukeln diese vorsichtig von einem Kind zum anderen.


**Wo?** in der Turnhalle, im Schulflur

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung:** Wer traut sich, auf dem Laken zu knien?

Kann der „Teppich“ auch fliegen, wenn mehrere Kinder mit anpacken?

**Varianten:** vorwärts, rückwärts, im Laken versteckt

 Anfangs nur im Sitzen durchführen. Auf Gefahren beim Stehen hinweisen!

Mit Zwieback im Magen werde ich superstark!



**Du brauchst:** evtl. Matten

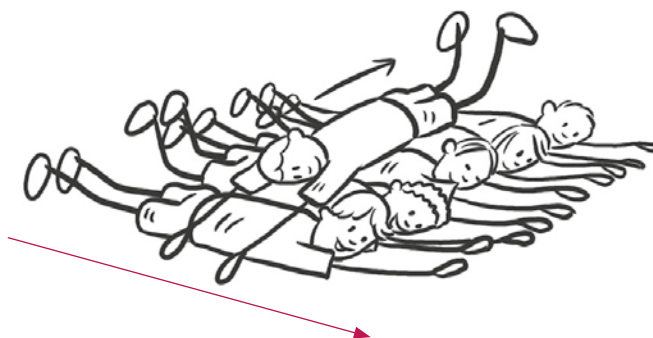
**Mitspieler:** ab 6

Nehmt Brillen, Uhren und harte Gegenstände ab. Legt euch dann Schulter an Schulter nebeneinander auf den Bauch.

Der Spieler am Rand ist der erste Wellenreiter. Er legt sich ganz vorsichtig quer über die Rücken der Mitspieler am Anfang der Reihe.

Jetzt beginnen die Mitspieler, sich so zu drehen, dass der Wellenreiter auf ihren Rücken vorgeschoben wird.

Ist der Wellenreiter am Ende der Reihe angekommen, wird er selbst zur „Welle“. Spätestens jetzt darf der nächste Wellenreiter von vorne starten!




**Wo?** Wiese, Turnhalle, Klassenzimmer

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung:** Wer nicht mitmachen will, ist Helfer und gibt den Wellenreitern das Startzeichen.

**Varianten:** auf dem Bauch, auf dem Rücken, Füße zuerst, Kopf zuerst

 Die Helfer achten darauf, dass niemand auf den Boden fällt.





**Du brauchst:** Musik  
**Mitspieler:** 4 oder mehr

Bewegt euch zur Musik. Wenn die Musik stoppt, bildet ihr spontane 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen („Atome“). Mit euren Gruppenmitgliedern müsst ihr nun bestimmte Aufgaben ausführen.

**2er-Atome:** **Huckepack; Schubkarre; Doppelsitz** (Setze dich bei deinem Partner auf den Schoß.)

**3er-Atome:** **Blüte** (Steht in der Standwaage und haltet euch an den Händen.)  
**Einbeinstand zu dritt** (Steht auf einem Bein und haltet das Bein eines Partners fest.)  
**Doppelseel** (Zwei sind im Vierfüßlerstand, der Dritte sitzt oder kniet auf deren Rücken.)

**4er-Atome:** **Blüte zu viert** (Nur drei Füße dürfen den Boden berühren, z. B. alle sitzen auf dem Po und halten sich an den Händen, ein Bein ist in die Luft gestreckt, eines steht am Boden, ein geschicktes Kind hält beide Beine in die Luft.)  
**Statue** (Baut gemeinsam ein „Bild“ und erstarrt dann; einer von euch soll „schweben“.)

**Wo?** Turnhalle, Klassenzimmer, Kinderzimmer

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung/Variante:** Kinder denken sich selbst passende, lustige Bewegungsaufgaben aus



**Du brauchst:** Musik  
**Mitspieler:** 4 oder mehr

Ein Kind verlässt das Zimmer. Die restlichen Kinder stellen sich im Kreis auf und bestimmen einen Fitnesstrainer. Dieser hat die Aufgabe, in rascher Abfolge verschiedene Fitnessübungen vorzuturnen, z. B. Kniebeugen, Rumpfbeugen, Hampelmann ...

Die anderen Spieler turnen so schnell wie möglich alles nach.

Das hereingerufene Kind muss nun beim gemeinsamen Turnen herausfinden, wer der Fitnesstrainer ist. Dazu muss es genau beobachten, wer die Bewegung als Erstes turnt.

Wird der Fitnesstrainer aufgedeckt, kann er in der nächsten Runde das Zimmer verlassen.

**Wo?** Turnhalle, Klassenzimmer, Pausenhof, Kinderzimmer

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung/Variante:** Der Fitnesstrainer erfindet Fitnessübungen.



**Du brauchst:** Fallschirm bzw. Schwungtuch  
**Mitspieler:** ab 12

Wählt zwei bis drei Kinder aus, die „Trauben stampfen“ dürfen. Die anderen Kinder stehen im Kreis und halten den Fallschirm/das Schwungtuch an den Schlaufen fest. Sie machen einige Schritte zur Mitte, sodass der Fallschirm/das Schwungtuch durchhängt.

Auf Kommando reißen alle gleichzeitig die Arme hoch. Der Fallschirm/das Schwungtuch wölbt sich kugelförmig nach oben.

Jetzt muss es schnell gehen: Die Kinder knien sich rasch auf den Fallschirmrand, sodass die Luft unter dem Fallschirm/Schwungtuch bleibt.

Nun sind die Traubenstampfer an der Reihe: Klettert schnell auf das Tuch und springt so lange darauf herum, bis keine Luft mehr unter dem Fallschirm/dem Schwungtuch ist.

**Wo?** Turnhalle, Wiese

**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** Wer nicht mehr kann, darf sich einen Helfer auswählen und mit diesem den Platz tauschen.

**Variante:** auf den Fallschirm/das Schwungtuch legen und die Luft „ausrollen“



**Du brauchst:** Fallschirm bzw. Schwungtuch  
**Mitspieler:** ab 12

Setzt euch im Kreis auf den Boden und haltet den Fallschirm/das Schwungtuch an den Schlaufen in Bauchhöhe fest. Eure Füße sind unter dem Tuch. Macht mit dem Tuch Wellen für das Meer.

Wählt jetzt ein Kind aus, das den Hai spielen darf. Dafür krabbelt es unter das Tuch und streckt die gefalteten Hände als Schwanzflossen nach oben, sodass sie sich gegen den Fallschirm/das Schwungtuch abzeichnen.

Wenn der Hai genug geschwommen ist, bekommt er Hunger und geht auf die Jagd: Er sucht sich ein Opfer aus und zieht es an den Beinen. Das Opfer schreit laut auf und verschwindet unter dem Tuch.

Jetzt nimmt der Hai den Platz des Opfers ein und das Opfer wird zum „neuen“ Hai.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Koordination

**Differenzierung:** evtl. gleich mehrere Haie einsetzen



**Du brauchst:** Fallschirm bzw. Schwungtuch  
**Mitspieler:** ab 12

Setzt euch im Kreis auf den Boden und haltet den Fallschirm/das Schwungtuch an den Schlaufen in Bauchhöhe fest.

Bestimmt zwei bis drei Kinder, die Kaninchen spielen dürfen, und ein Kind, das den Kaninchenfänger spielt.

Die Kaninchen krabbeln unter den Fallschirm/das Schwungtuch, der Fänger klettert auf das Tuch.

Jetzt macht sich der Fänger auf die Jagd! Damit die Kaninchen nicht so schnell entdeckt werden, müsst ihr das Tuch ständig in Bewegung halten.

Sobald der Fänger ein Kaninchen berührt hat, muss dieses hervorkommen.

Das Spiel endet, wenn der Fänger alle Kaninchen entdeckt hat.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung:** mehrere Fänger suchen die Kaninchen; das Tuch kann so weit abgesenkt werden, bis die Umrisse der Kaninchen sichtbar werden



**Du brauchst:** Fallschirm bzw. Schwungtuch, ca. 10 weiche Bälle  
**Mitspieler:** ab 12

Legt zehn Bälle in die Mitte des ausgebreiteten Fallschirms/Schwungtuchs und stellt euch im Kreis um den Fallschirm/das Schwungtuch herum auf. Greift den Fallschirm/das Schwungtuch an den Schlaufen und hebt ihn auf Hüfthöhe. **Aber Vorsicht:** Die Bälle dürfen nicht herunterfallen!

Jetzt dürfen zwei Kinder unter das Tuch kriechen. Die Kinder unter dem Tuch haben die Aufgabe, von unten alle Bälle vom Tuch zu schubsen. Ihr könnt dies durch geschicktes Heben und Senken des Fallschirms/Schwungtuches verhindern.

Das Spiel endet, wenn es die Kinder unter dem Tuch geschafft haben, alle Bälle vom Fallschirm/Schwungtuch zu schubsen.

**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Teamgeist

**Differenzierung:** mehrere Helfer sind unter dem Fallschirm/Schwungtuch, es wird eine bestimmte Zeit festgelegt

**Varianten:** Fallschirm/Schwungtuch kniend oder sitzend halten



Der Berg ruft! Macht euch gemeinsam auf eine Bergtour. Dabei müsst ihr verschiedene Hindernisse überwinden. **Alle Stationen müssen mit Matten gesichert werden!**

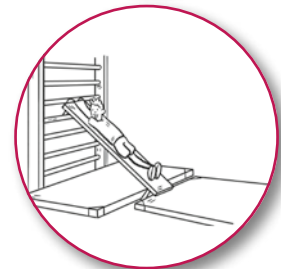
**Station 1 – Über Steine balancieren:** Legt eine Mattenstrecke mit Gummilappen oder Teppichfliesen aus. Darauf setzt ihr kleine Ringe, auf die ihr jeweils einen Medizinball legt. Die Medizinbälle sind Steine in einem Bach, über die ihr balancieren könnt. Wenn es euch zu wackelig ist, könnt ihr euch einen Helfer zum Festhalten dazuholen!



**Station 2 – Gletscherspalte:** Zwei Weichbodenmatten stehen hochkant zwischen Wand und Sprossenwand. Dazwischen liegt die „Gletscherspalte“. Klettert die Sprossenwand außen hoch (Daumen um die Sprossen legen, immer eine Hand am Gerät!), steigt vorsichtig über das Gerüst und rutscht zwischen den Matten die Gletscherspalte hinunter; an jeder Matte eine Schulter.



**Station 3 – Kletterwand:** Hängt eine Langbank als „Kletterwand“ in die Mitte der Sprossenwand ein (nicht zu hoch!). Legt euch jetzt auf dem Bauch auf die Bank und zieht euch die Kletterwand hoch. Wenn ihr oben angekommen seid, steigt ihr über die Sprossenwand wieder hinunter.

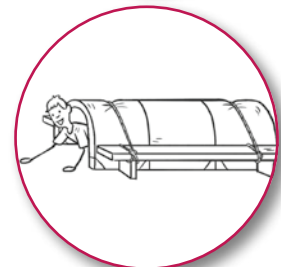


**Station 4 – Hängebrücke:** Stellt zwei Barren mit gleich hohen Holmen auf und knotet mehrere durchhängende Springseile daran, sodass eine „Hängebrücke“ entsteht. Jetzt müsst ihr über die Hängebrücke gehen.

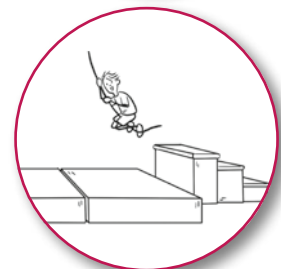


**!** Lasst euch den Palstek-Knoten von einem Erwachsenen zeigen!

**Station 5 – Höhle:** Stellt zwei Langbänke mit etwas Abstand parallel nebeneinander auf. Dann klemmt ihr mehrere Matten zwischen die Bänke. Verbindet die Bänke vorne und hinten mit Springseilen, die ihr an den Bänken festknotet und über die Matten zieht, damit die Bänke nicht auseinanderrutschen können. Jetzt könnt ihr durch die „Höhle“ krabbeln.



**Station 6 – Gebirgsbach:** Ordnet die Taue. Baut davor eine Kastentreppe auf, hinter die ihr eine Weichbodenmatte als „Gebirgsbach“ legt. Vom höchsten Kasten aus könnt ihr jetzt an den Tauen in den Gebirgsbach schwingen!



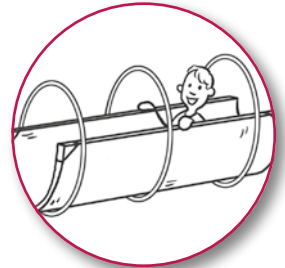


Die ganze Turnhalle wird zum Festplatz mit verschiedenen Attraktionen.  
Nicht vergessen: Alle Stationen müssen mit Matten gesichert werden!

**Station 1 – Geisterbahn:** Stellt mehrere kleine Kästen und Bänke so auf, dass ihr darüber eine Weichbodenmatte legen könnt. Nun könnt ihr unter der Matte hindurch kriechen. Tipp: Wenn es in eurer Turnhalle Rollbretter gibt, könnt ihr auch hindurch fahren.



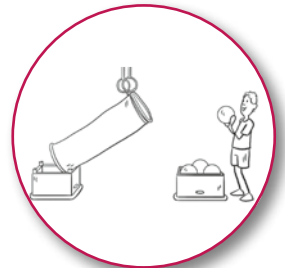
**Station 2 – Schaukel:** Holt euch drei Reifen und steckt eine Matte längs hinein. Schon könnt ihr prima darin schaukeln!



**Station 3 – Autoscooter:** Stellt kleine Kästen auf Rollbretter. Setzt euch hinein und lasst euch schieben. Achtung! Bitte keine Zusammenstöße!



**Station 4 – Zielwerfen:** Bindet einen Kriechtunnel mit einem Seil an den von der Decke hängenden Ringen fest und stellt ein Kastenteil umgedreht an die untere Öffnung. Jetzt braucht ihr noch ein paar Bälle. Legt eine Abwurflinie fest, von der aus ihr versucht, die Bälle in den Tunnel zu werfen.



**Station 5 – Rutsche:** Hängt eine Langbank auf halber Höhe in die Sprossenwand ein. (Achtung: Langbänke können oft nur an einer Seite sicher eingehängt werden. Schaut vorher nach, welche Bankseite eine Vorrichtung zum Einhängen hat!) Klettert an der Sprossenwand hoch und rutscht an der Langbank wieder herunter. Matten nicht vergessen!



**Station 6 – Ponyreiten:** Stellt ein Pferd auf. Setzt einen kleinen Kasten als Aufstiegshilfe davor. Jetzt könnt ihr euch aufs Pferd setzen und davonreiten.





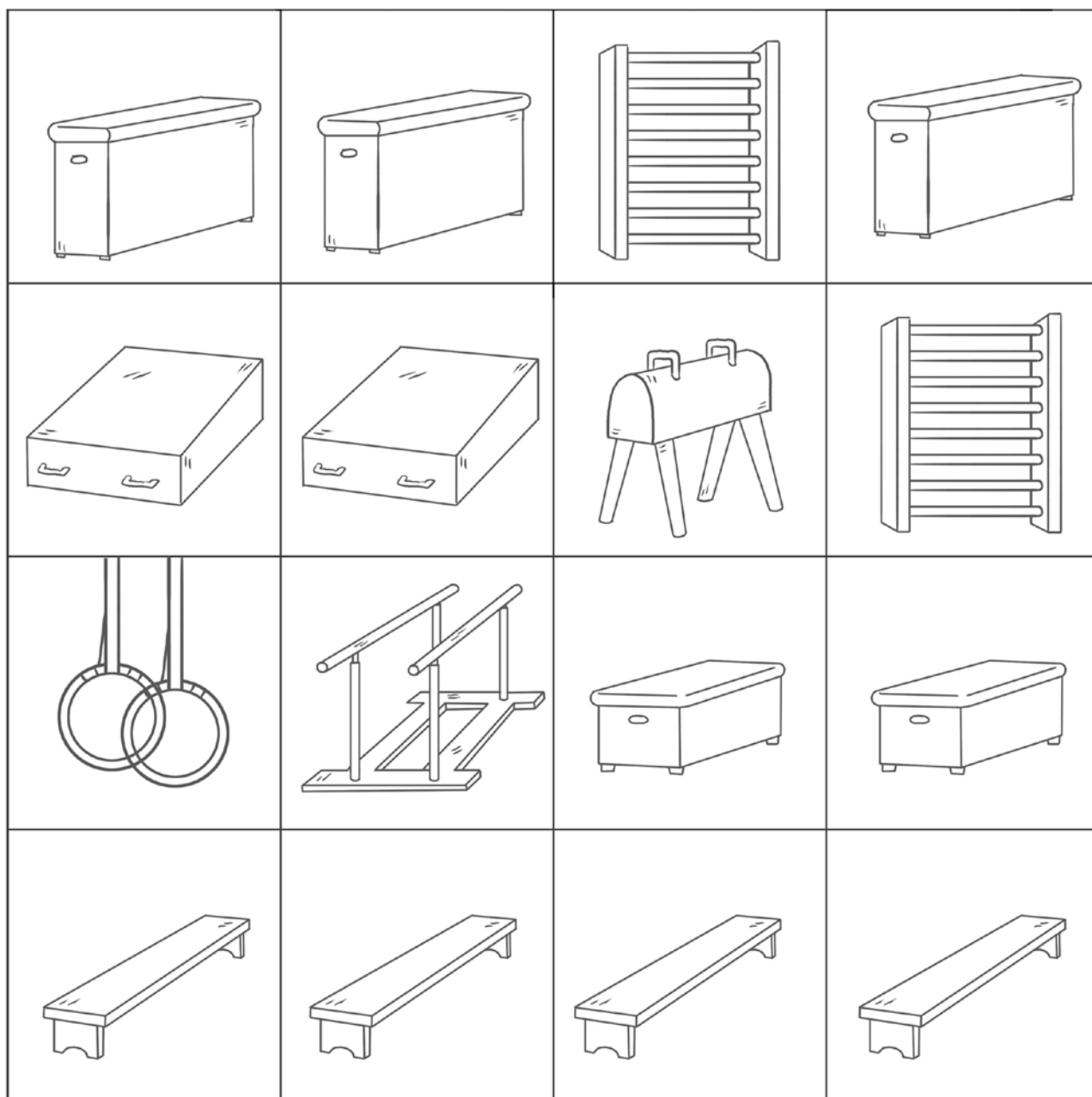
# Eure eigene Bewegungslandschaft

## Thema 2

Mit diesem Arbeitsblatt könnt ihr euch eine eigene Bewegungslandschaft gestalten! Überlegt zunächst, ob ihr ein bestimmtes Thema festlegen wollt, z. B. Unterwasserlandschaft, im Zirkus, am Spielplatz, usw. Bestimmt fallen euch noch mehr Themen ein!

Auf den Bildern findet ihr die Geräte der Turnhalle. Mit ihnen könnt ihr eure Bewegungsstation planen. Schneidet sie entlang der vorgezeichneten Linie aus! Bildet sechs Gruppen. Jede Gruppe arbeitet eine Station zum Thema eurer Bewegungslandschaft aus.

**!** Alle Stationen müssen mit Matten gesichert werden!



# Murmelspiele

So bastelst du deine eigenen Murmeln!

Thema  
3

## Das brauchst du dazu:

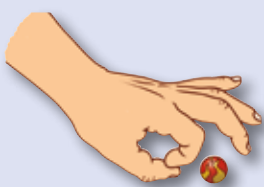
Fimo (= eine besondere Knete, die gibt's im Bastelladen) in deinen Lieblingsfarben

Knete das Fimo eine Weile in deinen Händen, damit es weich und geschmeidig wird. Nun kannst du Kugeln in unterschiedlichen Größen formen. Damit daraus robuste Murmeln werden, müssen sie in den Backofen, und zwar ca. 20 Minuten lang bei 130 Grad. Wenn die Murmeln abgekühlt sind, kannst du sie auch noch mit klarem Lack einsprühen, dann glänzen sie schön und sind haltbarer.

**Wichtiger Hinweis:** Beim Backen und Lackieren sollte in jedem Fall ein Erwachsener anwesend sein und dir assistieren!



Mit den fertigen Murmeln kannst du jetzt verschiedene Spieltechniken üben:



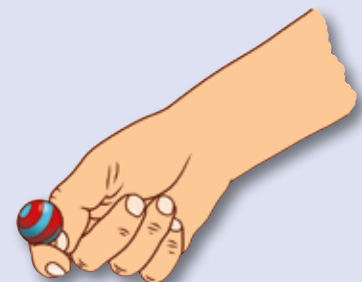
### Zeigefingerstoß:

Die Murmel wird mit dem Zeigefinger nach vorne gestoßen oder geschoben.



### Schussern:

Die Hand darf nicht bewegt werden. Nur der Mittelfinger schnell nach vorne.



### Daumenschuss:

Die Murmel wird mit dem Daumen weggeschnippt.



## Wer darf beginnen?

Dazu folgende Anleitung: Ihr stellt euch ganz locker gegenüber und lächelt euch betont freundlich an. Bei „Los!“ erstart ihr plötzlich und reißt Mund und Augen weit auf. Spielleiter wird, wer am längsten in dieser Mimik verharren und die anderen anschauen kann, ohne zu lachen oder zu zwinkern.



**Du brauchst:** 6 Murmeln pro Spieler, eine Kuhle oder Mulde in der Erde  
**Mitspieler:** 2 oder mehr

Grabt eine kleine Kuhle in die Erde und zieht ungefähr ein bis zwei Meter davon entfernt eine Linie.

Alle Mitspieler stellen sich an der Linie auf. Der Reihe nach versucht jeder Spieler, seine sechs Murmeln in die Kuhle zu rollen. Wer mit einer Murmel die Kuhle trifft, darf die Murmel behalten und nimmt sie direkt wieder auf.

In der nächsten Runde wird um die Murmeln gespielt, die außerhalb der Kuhle liegen geblieben sind.

Jeder Spieler darf der Reihe nach versuchen, eine Murmel seiner Wahl von ihrem Platz aus in die Kuhle zu schnippen. Gelingt es, darf er die Murmel behalten; wenn es misslingt, muss er sie liegen lassen.

Das Spiel endet, wenn keine Murmel mehr im Spiel ist. Wer die meisten Murmeln hat, gewinnt.

**Wo?** Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Koordination

**Differenzierung/Variante:** Aus Stöcken kleine Hindernisse bauen, die auf dem Weg zur Kuhle aufgestellt werden. Statt der Kuhle kann auch als Ziel ein Schuhkarton oder Ähnliches aufgestellt werden.

**!** Kläre vorher ab, ob das Graben von Kuhlen an deinem Spielort erlaubt ist!



**Du brauchst:** eine große und pro Spieler 2 kleine Murmeln  
**Mitspieler:** 2 oder mehr

Zieht eine Startlinie und bestimmt einen Spielleiter. Lost aus, in welcher Reihenfolge die Spieler antreten dürfen.

Der Spielleiter wirft von der Startlinie aus die große Murmel ungefähr drei Meter weit entfernt auf den Boden.

Jetzt versucht ihr der Reihe nach je zwei kleine Murmeln so nah wie möglich an die große Murmel heranzurollen oder zu werfen.

Der Spieler, dessen Murmel am Ende der Runde am nächsten an der großen Murmel liegt, darf im nächsten Durchgang der Spielleiter sein.

**Wo?** Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Konzentration

**Variante:** Auf dem Boden wird ein großer Kreis gezogen. Die große Murmel liegt in der Mitte. Jetzt wird vom Kreisrand aus gespielt. Gezielt wird nicht mit der Hand, sondern seitlich mit der Fußkante.



Hättest du's gewusst?

Beim Gummitwistspringen gibt es fünf Hüpfstufen. Sie unterscheiden sich nach der Höhe, in der das Gummi gehalten wird:

1. Knöchel
2. Wade
3. Knie
4. Oberschenkel
5. Taille

Schreibe die fünf Hüpfstufen neben die Figur!



**Du brauchst:** Hosengummis/Gummibänder in verschiedenen Längen, passend zu eurer Körpergröße

**Mitspieler:** mindestens drei (oder ihr findet einen Pfosten oder Ähnliches, um das Hosengummi/das Gummiband zu befestigen)

Lest die Hufspuren vom Zwiebra. Sie verraten euch, wie gehüpft wird. Sagt dabei den folgenden Hüpf-spruch auf:

Tom und	Alex	spielen	im Haus	rein	raus

**Wo?** Überall

**Zielsetzung:** Koordination

**Differenzierung:** Je nach Sprungkraft der Kinder werden verschiedene Hüpfstufen gewählt.

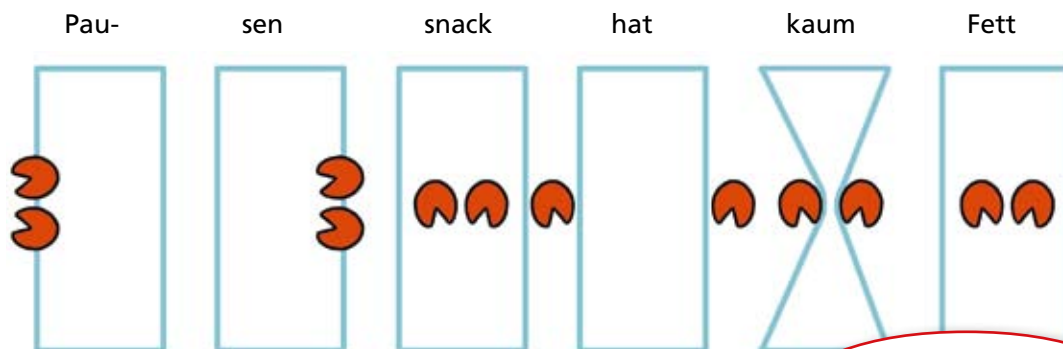
**Varianten:** Eigene Lieblingsstars aus Sport und Fernsehen werden zu Hüpf-sprüchen verarbeitet.



**Du brauchst:** Hosengummis/Gummibänder in verschiedenen Längen, passend zu eurer Körpergröße

**Mitspieler:** mindestens 3 (oder ihr findet einen Pfosten oder Ähnliches, um das Hosengummi/Gummiband zu befestigen)

Lest die Hufspuren vom Zwiebra. Sie verraten euch, wie gehüpft wird.



Zwieback mit Quark macht dich stark!



**Wo?** Überall

**Zielsetzung:** Koordination

**Differenzierung:** Je nach Können werden nur bestimmte Hüpfstufen gewählt.

Bei den Silben „hat kaum“ kann noch eine halbe Drehung um die eigene Achse eingebaut werden. Man muss dann besonders hoch springen, damit sich das Gummi nicht verheddert.

**Variante:** Der Twist kann verlängert werden, wenn die Kinder eigene leckere Pausensnacks „hüpfen“, z. B. „Möh- ren- strei- fen“, „Voll-korn-brot“

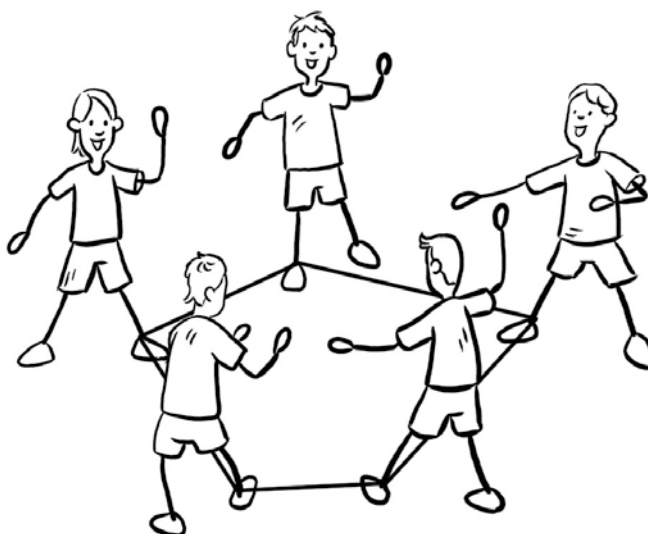


**Du brauchst:** Hosengummis/Gummibänder in verschiedenen Längen, passend zu eurer Körpergröße

**Mitspieler:** mindestens 4

Aufgepasst, bei diesem Spiel geht es um schnelle Reaktion! Stellt euch im Kreis auf. Jeder Spieler stellt ein Bein nach vorne und spannt das Hosengummi/das Gummiband darum. Das andere Bein bleibt außerhalb des Gummikreises stehen. Ein Spieler steht außerhalb des Kreises und erzählt eine Fantasiegeschichte.

Irgendwann fällt in der Geschichte das Wort „Zwiebra-Fix“. Auf dieses Kommando nehmen alle ihr Bein aus dem Kreis heraus. Beim Letzten bleibt das Gummi hängen und er muss für eine Runde aussetzen.



**Wo?** Überall

**Zielsetzung:** Konzentration

**Differenzierung:** Je nach Können werden nur bestimmte Hüpfstufen gewählt.





**Du brauchst:** ein Seil pro Spielerpaar, ggf. Kreide, um Linien zu ziehen  
**Mitspieler:** ab 2

Zieht zwei parallele Linien auf dem Boden. Sie bilden euren Fluss.

Bildet Spielerpaare und stellt euch mit dem Seil in den Händen so auf, dass sich die Partner auf verschiedenen Flussseiten gegenüber stehen.

Jetzt geht es los: Auf ein Startsignal hin, ziehen die Paare fest am Seil. Aber Achtung: Sie dürfen dabei nicht die Flusslinie betreten.


Ziel des Spiels ist es, den Gegner baden zu schicken. Gewonnen hat, wer seinen Gegner zuerst in den Fluss zieht.

**Wo?** Klassenzimmer, Turnhalle, Pausenhof, Wiese

**Zielsetzung:** Risikokompetenz

**Differenzierung:** Das Spiel kann erschwert werden, indem ihr euch auf Steine oder Balken stellt.

**Variante:** Verknotet zwei Seile miteinander und spielt zu viert.

 Mit der ganzen Klasse könnt ihr auch das klassische Tauziehen veranstalten! Die Kinder sollten darauf hingewiesen werden, dass sie sich einen sicheren Standplatz suchen!



**Du brauchst:** Seile  
**Mitspieler:** ab 4

Die Hälfte der Mitspieler erhält ein Seil. Sie halten es am Seilende fest und ziehen es schlängelnd am Boden entlang.

Die anderen Spieler versuchen, dieses Seil zu klauen, indem sie auf das Seil treten.

Hat einer ein Seil ergattert, werden sofort die Rollen getauscht.

Ich klau mir eben schnell einen Zwieback!





**Wo?** Turnhalle, Pausenhof, Wiese, Klassenzimmer


**Zielsetzung:** Fitness

**Differenzierung:** längere oder kürzere Seile verwenden, geschickte Kinder tragen gleich zwei Seile

**Variante:** Seil wird in den Hosensack gesteckt und hinterhergezogen

 Mit den Seilen könnt ihr auch tolle Figuren legen und von Mitschülern blind ertasten lassen.

 Probiert mal, auf dem Seil zu balancieren!

 Natürlich könnt ihr auch einfach nur Seilspringen! Wer schafft es am längsten?

 Stolpergefahr bei den Seilen!



**So wird es gespielt:** Stellt euch zu zweit gegenüber und legt die Handflächen aneinander. Auf den Bildern über der ersten Zeile seht ihr, wie ihr die Silben klatschen müsst. Jede Zeile wird geklatscht wie die erste Textzeile.



Dieses Zeichen bedeutet:  
Klatsche in deine Hände.



Dieses Zeichen bedeutet:  
Klatsche mit deinen Händen in die  
deines Partners.



Ein Zwie- bra kam ge- rannt, rannt, rannt,  
es war schon ganz ge- spannt, spannt, spannt.  
Was gibt's denn heut zu e-e-ssen?  
Hat Ma- ma mich ver-ge-e-ssen?  
Nein, Ma- ma ist im Haus, Haus, Haus.  
Sie holt den Zwie- back raus, raus, raus.



Das ist sein Lieb- lings- schmaus, schmaus, schmaus.  
Es nimmt ihn mit nach drau-au-ßen,  
und fängt gleich an zu schmau-au-sen.  
Jetzt ist es richtig satt, satt, satt  
und fühlt sich nicht mehr matt, matt, matt.

**Zielsetzung:** Konzentration



**So wird es gespielt:** Stellt euch zu zweit gegenüber und legt die Handflächen aneinander. Auf den Bildern über der ersten Zeile seht ihr, wie ihr die Silben klatschen müsst. Jede Zeile wird geklatscht wie die erste Textzeile.



Dieses Zeichen  
bedeutet: Klatsche in deine  
Hände.



Dieses Zeichen bedeutet:  
Klatsche mit deiner rech-  
ten Hand in die rechte  
deines Partners.



Dieses Zeichen bedeutet:  
Klatsche mit deiner linken  
Hand in die linke deines  
Partners.



Auf



ei -



ner



bay-



rischen



Bank.

Da

saß

ein

bay-

rischer

Mann.

Und

die-

ser

bay-

rische

Mann, der schrie:

Im zweiten Teil des Klatschspiels hüpfst du passend zum Text wie ein Hampelmann.

„Himmel Donner- wetter, Herr Professor mit der Brill- le, bleiben Sie doch steh'n!“

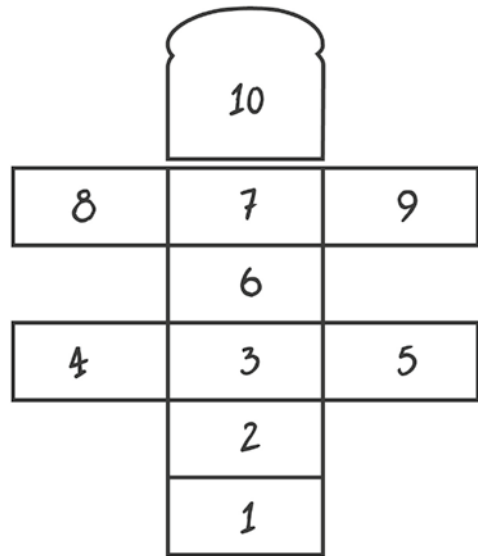
Wer bei der Silbe „steh'n“ die Hampelmannbeine geöffnet hat, hat die Runde verloren. Wenn ihr beide in der gleichen Stellung landet, steht es unentschieden. Werdet mit der Zeit immer schneller!

**Zielsetzung:** Konzentration



**Du brauchst:** Kreide, einen Stein  
**Mitspieler:** ab 1

Malt mit der Kreide wie auf der Abbildung Kästchen auf den Boden. Jetzt kann's losgehen: Das erste Kind steht vor Kästchen 1 und versucht, den Stein ins erste Feld zu treffen. Wenn es nicht klappt, ist der nächste Spieler an der Reihe. Hat ein Spieler das Feld getroffen, kann er auf einem Bein alle Kästchen der Reihe nach abhüpfen. Das Kästchen mit dem Stein muss er aber überspringen. Außerdem springt er auf die Felder 4 und 5 und auf die Felder 8 und 9 mit beiden Beinen gleichzeitig. Auf Feld 10 darf sich der Spieler kurz ausruhen, bevor er sich auf den Rückweg macht. Wieder müssen alle Felder durchsprungen werden. Ein Feld vor dem Stein bleibt der Spieler auf einem Bein stehen, hebt den Stein auf und überspringt das Kästchen. Ist alles fehlerfrei gelungen, wird der Stein auf das nächste Feld geworfen. Macht der Spieler einen Fehler, darf der Nächste sein Glück versuchen.



**Wo?** Pausenhof, Turnhalle, Klassenzimmer (mit Klebeband statt Kreide!)

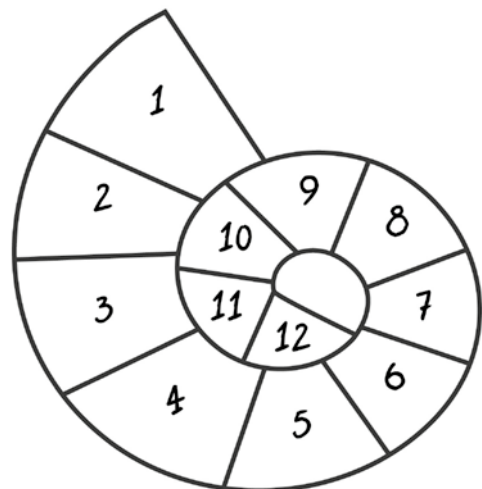
**Zielsetzung:** Koordination

**Varianten:** rückwärts oder mit geschlossenen Beinen hüpfen



**Du brauchst:** Kreide, einen Stein  
**Mitspieler:** ab 1

Malt mit der Kreide wie auf der Abbildung Kästchen auf den Boden. Das Spiel beginnt:  
Das erste Kind steht vor Kästchen 1 und versucht, den Stein ins erste Feld zu treffen. Wenn es nicht klappt, ist der nächste Spieler an der Reihe. Hat ein Spieler das Feld getroffen, kann er auf einem Bein alle Kästchen der Reihe nach abhüpfen. Das Kästchen mit dem Stein muss er aber überspringen. In der Schneckenhausmitte darf sich der Spieler kurz ausruhen, bevor er sich auf den Rückweg macht. Wieder müssen alle Felder durchsprungen werden. Ein Feld vor dem Stein bleibt der Spieler auf einem Bein stehen, hebt den Stein auf und überspringt das Kästchen. Ist alles fehlerfrei gelungen, wird der Stein auf das nächste Feld geworfen. Macht der Spieler einen Fehler, darf der Nächste sein Glück versuchen.



**Wo?** Pausenhof, Turnhalle, Klassenzimmer (mit Klebeband statt Kreide!)

**Zielsetzung:** Koordination

**Varianten:** mit einem Bein hüpfen, rückwärts, mit geschlossenen Beinen hüpfen



**Intro**

- A** („Hey Pippi ...“) 4 x 8  
1-4 Hampelmann springen  
5-8 im Kreis auf dem Platz joggen
- B** („zwei mal drei“) 2 x 8  
1-4 vier Schritte vor laufen, der letzte Schritt ist ein beidbeiniger Schlusssprung, dabei beide Arme in die Hüfte stemmen  
5-8 vier Schritte zurücklaufen, der letzte Schritt ist ein beidbeiniger Schlusssprung, dabei beide Arme in die Hüfte stemmen  
9-16 Wdh.  
1-8 Arme wie Scheibenwischer mit Step-touch, 2 Seitschritte rechts, 2 Seitschritte links  
9-12 „groß und klein“ machen  
13-16 „lad ich“, Geste mit den Armen: einladen
- A** („Hey Pippi ...“)  
Wiederholung insgesamt 4 x
- C** („Ich hab ein Haus“) 4 x 8  
1-8 „Haus“, in die Hocke gehen und beim Aufstehen mit beiden Armen ein Haus in die Luft malen  
1-8 „Äffchen“, Pferd, Fenster rausschauen (passende Bewegungen ausdenken)  
1-8 „Haus“, Affe, Pferd  
1-8 „und jeder, der uns mag“, abwechselnd die Beine nach vorne, zur Seite kicken
- D** (instrumental)  
2 x 8  
1-8 in die Hocke gehen, dabei die Hände an die Ohren legen und mit dem Kopf seitlich wippen  
9-16 wieder nach oben gehen, mit den Händen an den Ohren und wippendem Kopf  
2 x 8  
1-8 ausgestreckte Arme beschreiben einen großen Kreis nach unten, Hände „winken“  
9-16 ausgestreckte Arme beschreiben großen Kreis nach oben, Hände „winken“
- A** („Hey Pippi ...“)  
Wiederholung insgesamt 4 x
- C** (Haus)
- A** („Hey Pippi ...“)  
Wiederholung insgesamt 4 x
- E** („schneller immer schneller“)  
1-8 Arme wie Flügel und drehen  
1-8 andersrum drehen
- A** („Hey Pippi ...“)  
Wiederholung insgesamt 4 x
- C** (Haus)
- A** („Hey Pippi ...“)  
Wiederholung insgesamt 4 x
- Schluss** (instrumental):  
Hände winken, langsam in die Hocke gehen und auf den Boden legen

**Intro**

In der Ausgangsposition verteilen sich die Kinder frei im Raum. Wenn die Musik beginnt, kommen sie bei den gehörten „Schritten“ langsam in die Mitte und stellen sich in einer Reihe auf. Nach „Uuuu“ gehen sie langsam in die Knie und warten.

**A** (nach „bam bam – bam bam bam ...“)

1-4 in der Hocke 4 x mit dem Popo wippen

5-8 langsam aufrichten, dabei mit nach vorne ausgestreckten Armen Schraubbewegungen machen (rein – raus – rein – raus)

**B** 1-2 Nachstellschritt nach vorne rechts, dabei den rechten Arm seitlich nach oben führen

3-4 Nachstellschritt nach vorne links, dabei den linken Arm seitlich nach oben führen

5-8 mit leicht gebeugtem Oberkörper vier Schritte nach hinten gehen und dabei mit angewinkelten Armen mit den Fingern schnippen

**C** 1-4 Schritte nach rechts: seit – ran – seit – rechtes Knie anwinkeln, dabei mit den Armen

den Scheibenwischer machen (Hände nach innen – außen – innen – außen strecken)

5-8 Schritte nach links: seit – ran – seit – linkes Knie anwinkeln, dabei mit den Armen den Scheibenwischer machen (Hände nach innen – außen – innen – außen strecken)

**D** 1-4 Arme nach oben strecken, vier Schritte nach hinten gehen, dabei die Arme mit gespreizten Fingern langsam nach unten führen

5-8 Schritte nach vorne, dabei die Arme langsam wieder nach oben führen

**Wiederholung ab „A“, bis die Musik stoppt bzw. nach mehreren Durchgängen langsam leiser gedreht wird.**

**Variation:**

Der Tanz kann nach längerer Übung auch im „Kanon“ getanzt werden. Zuerst tanzen alle Kinder gemeinsam die Choreographie zwei- bis dreimal von A-D. Anschließend beginnt nur die erste Reihe mit dem Tanz. Die zweite Gruppe beginnt erst, nachdem die erste Gruppe viermal in den Knien am Boden gewippt hat.

Am besten erfolgt eine Aufstellung in mehreren Reihen hintereinander (genügend Abstand lassen!). So kann beim Kanontanzen die erste Reihe beginnen, die zweite Reihe folgen usw.

**Zielsetzung:** Koordination