

PAUSEN-  
SPIELE

## Vorwort

### *PAUSENSPIELE FÜR KINDER – WIEDER IM TREND*

Vor 100 Jahren kannten Kinder in Deutschland noch insgesamt 100 verschiedene Spiele für draußen. Kinder beherrschen dieser Tage gerade noch fünf bis sechs Spiele im Freien...Die vielfältigen Auswirkungen einer bewegungsarmen Kindheit sind hinreichend bekannt und lassen Sorgen bei all denjenigen aufkommen, die sich mit Kindergesundheit befassen.

Schon vor zehn Jahren habe ich in meiner Funktion als Schulärztin und Akteurin des Adipositasnetzwerks gemeinsam mit dem Rheinhessischen Turnerbund und der Grundschule Appenheim im Landkreis Mainz-Bingen diese alte Spielkultur in einem großen Kinder-Aktionstag aufleben lassen. Die Spiele bedienen in ihrer Vielfalt unterschiedlichste Fähigkeiten: Teamgeist, cleveres Köpfchen, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Reaktionsfähigkeit, Treffsicherheit, Ästhetik, Wetteifer, Fairness, auch Glück oder Pech. Und sie ermöglichen in spielerischem Ausdruck, dass jedes Kind Erfolgserlebnisse haben kann.

Den Spaß, die Ausgelassenheit und die Bewegungsfreude an diesem Tag bei den Kindern mit zu erleben, egal ob dick, dünn, trainiert oder ungeübt, hat uns damals motiviert, weitere Spiele zu sammeln und sie verbunden mit fachliche Hintergrund zu Gesundheit und Bewegung Lehrkräften unterschiedlichster Schul- und Einrichtungsformen als Fortbildung anzubieten. Wir wollten und wollen damit erreichen, dass Pausenspiele sich wieder verbreiten. Im Landkreis Bad Dürkheim lebt diese Fortbildung mit großem Zuspruch der Grundschulen seitdem weiter fort. Im Landkreis Mainz-Bingen sind die schönsten Pausenspiele fester Bestandteil unseres jährlichen Kindergesundheitstages.

Der Grund liegt auf der Hand: Bewegung und Sport ist das Multitalent, wenn wir über Gesundheitsförderung sprechen, egal ob wir dabei an die große gesundheitliche Herausforderung Übergewicht denken, an Stressbewältigung, psychisches Gleichgewicht oder an mentale Fitness. Ob und wie wir uns gerne bewegen oder unsere Ernährung genussvoll und gesund gestalten, ob wir regelmäßig für Entspannung sorgen wollen und können, all das hängt davon ab, welche Rolle diese Themen in der Kindheit spielen. Denn im Kindes- und Jugendalter bilden sich wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen heraus, die für das Erwachsenenalter maßgeblich sind.

Gelingt es, einen gesunden Lebensstil früh einzuüben und wird dieser mit Freude, Genuss und Wohlbefinden verbunden, dann kann dieser Stil sich im Unterbewusstsein verankern und wird beibehalten. Gerade deshalb ist es so wichtig, frühzeitig positive Gesundheitseinstellungen zu entwickeln.

Die Pausenspiele über das Adipositasnetzwerk in viele rheinland-pfälzische Grundschulen zu bringen, ist mir somit auch ein persönliches Anliegen.

*MIT DEN HIER VORGESTELLTEN PAUSENSPIELEN SOLL LUST AUF BEWEGUNG GEFÖRDERT UND GEFÖRDERT WERDEN - BESONDERS IN EINER ZEIT, IN DER DAS ANGEBOT MIT SPIELEN AN BILD-SCHIRMMEDIEN SO GROSS UND SPANNEND IST!*



**Dr. med. Gabriele von der Weiden, M.Sc.**

Gründungsmitglied und stellvertretende Vorstandsvorsitzende Adipositasnetzwerk Rheinland-Pfalz e.V., Ärztin im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, Kreisverwaltung Mainz-Bingen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'g. v. d. W.' in a cursive style.

## **Schule mit Bewegung = Lernen mit Bewegung**

Die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Entwicklung von Kindern sind vielfältig nachgewiesen. Bewegung spielt im Kindesalter eine herausragende Rolle. Bewegungsaktivität ist als Ressource ausgewiesen, die die kindliche Erkenntnistätigkeit beflügelt und daher als Motor der kindlichen Entwicklung gilt. Jedoch erreichen derzeit nur 20 % der Mädchen und Jungen die u.a. von der WHO empfohlene moderate körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten pro Tag. Kinder sind heute weniger aktiv und sie spielen seltener im Freien. Zu beobachten sind zudem Veränderungen im Alltag, z.B. nutzen sie seltener die Treppen und sitzen viel mehr.

Digitale Medien haben einen entscheidenden Anteil an einer Verlängerung von Sitzzeiten bereits im Kindesalter. Durch den häufigen Gebrauch digitaler Medien wie Fernsehen, Computerspiele oder Social Media sinkt zudem die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern zusätzlich. Die wachsende körperliche Inaktivität führt zu gesundheitlichen wie psychischen Auffälligkeiten und beeinträchtigt das Wohlbefinden von Kindern. Bewegungsmangel gilt als Risikofaktor nicht nur für Übergewicht und Adipositas. Neben zu wenig Bewegung sind lange Sitzzeiten ein Belastungsfaktor für die körperliche Entwicklung von Kindern und deren Gesundheit. Empfehlungen legen nahe, Sitzzeiten durch kurze Bewegungspausen zu unterbrechen und lange (vermeidbare) Sitzzeiten zu reduzieren.

Zusammenhänge bestehen auch zwischen Bewegung und (schulischem) Lernen, d.h. der kognitiven Entwicklung von Kindern. Gute Bewegungskompetenzen und motorische Fitness können heute als günstige Lernvoraussetzungen betrachtet werden. Kinder können sich in ihrem Verhalten dann besser kontrollieren, dem Unterricht aufmerksamer folgen und sind konzentrierter bei der Sache.

### **Power-Pausen auf dem Schulhof**

Schule ist auch anstrengend und wer viel lernt, muss auch Pausen machen. Sie sind Ausgleich für ruhige konzentrierte Arbeits- und längere Sitzphasen, alle sammeln neue Kraft. Pausen rhythmisieren den Schultag, sie sorgen für einen Wechsel zwischen An- und Entspannung und zwischen Lernen und aktiver Erholung. Deshalb ist es wichtig, Kindern in jeder Pause Möglichkeiten zu bieten, sich ihren Bedürfnissen entsprechend entweder zu bewegen oder zu entspannen. Bewegung Spiel und Sport sind vor allem ein Bedürfnis jüngerer Schülerinnen und Schüler. Bewegung in den Pausen zwischen den Schulstunden sind aber für alle

sinnvoll und notwendig. Dies zu ermöglichen und zu unterstützen ist wichtig, da die Bewegung im Alltag vieler Kinder zu kurz kommt. Einige Kinder bewegen sich in den Pausen sogar mehr als in vielen Sportstunden. Kinder“ brauchen hierzu eine motivierende Umgebung und vielfältige wie anregende Spielideen.

### **Kinder zur Bewegung verführen**

Der Pausenhof als Spiel- und Bewegungsraum soll möglichst viele Kinder animieren von sich aus aktiv zu werden und sich zu bewegen. Die Hofpause soll für sie eine selbstorganisierte Spielzeit sein, sie ist kein verlängerter Unterricht. Geeignete Pausenspiele kann man im Hinblick auf ihre Bewegungsintensität unterscheiden. Zu den Spielen mit hoher Intensität gehören z.B. Sprung-, Hüpf- und Laufspiele. Spiele mit mittlerer Intensität sind u. a. Ball- und Wurf- sowie Kreisspiele. Klatsch-, Finger- und Murmelspiele sind gekennzeichnet durch eine nur geringe Bewegungsintensität. Bei vielen dieser Spiele können die Kinder ihre Geschicklichkeit erproben und ihre Koordination verbessern.

### **Bewegte Pausen bedeuten weniger Spannungen und weniger Unfälle**

Pausenzeit ist auch soziale Lernzeit. Sie fördert die Kommunikation untereinander und das soziale Handeln der Kinder. Bewegte Pausen helfen mit, Gewalt und Aggression zu mindern, da sie Langeweile und Leerlauf verhindern. Wenn Kinder sinnvoll spielen können, kommt es seltener zu Rangeleien und Raufereien. Auf dem Schulhof finden ca. ein Viertel aller gemeldeten schulischen Unfälle statt. Das überrascht nicht, wenn man bedenkt, dass sich auf meist relativ kleinem Raum viele Schülerinnen und Schülern gleichzeitig aufhalten.

Mehr und variable Bewegungserfahrungen führen aber zu einer höheren Bewegungskompetenz der Kinder und letztlich zu weniger Unfällen. Sie können dann geschickter ausweichen und fallen seltener hin.

**VORBEREITUNG IST ALLES!**

## **Das Spielen in der Pause vorbereiten**

Es gibt heutzutage Spielekisten oder -tonnen verschiedener Anbieter. Aber viele Kinder benötigen Anregungen, was sie mit den Materialien, die sich darin befinden, selbstständig spielen können. Häufig fehlen ihnen wichtige Voraussetzungen, um zu einem befriedigenden Bewegungen und Spielen zu kommen. Sie kennen zu wenige Spiele oder haben Probleme, bekannte Spiele unter den Rahmenbedingungen der Pause zu spielen. Neue oder fast vergessene Spielideen können in den Klassen bekannt gemacht werden und in den Pausen ausprobiert werden.“

## **Kindern ein stimulierendes Außengelände bieten**

Ein Schulhof ist sowohl Lebens- als auch Lernort für die Kinder. Er sollte vielfältige Möglichkeiten zur Pausengestaltung bieten und unterschiedlichen Bedürfnissen Rechnung tragen – Ruhe und Entspannung oder Action und Spannung. Neben großräumigen Sportzonen und aufgezeichneten Spielfeldern vor allem für Ballspiele, vielfältigen und variantenreichen Spielgeräten sind daher auch Zonen, in denen Ruhe und Entspannung möglich ist, wichtig. Bei allen Überlegungen zu Bewegungszonen und -anregungen sollte man ebenso dafür sorgen, dass sich die Schüler\*innen und auch einmal ungestört unterhalten können müssen und dass Grenzen zwischen Ruhe- und Bewegungszonen von allen respektiert werden.

Die feststehenden Spielgeräte sollten Möglichkeiten zum Klettern, Hangeln und Balancieren aber auch Gelegenheiten zum Schaukeln und Schwingen bieten. Eine kleine Kletterwand, ein Spielhügel mit Gebüsch oder Spielgeräte regen zur Bewegung an. Beim Klettern, Hüpfen oder Balancieren lernen Kinder ihren Körper in den unterschiedlichsten Bewegungsabläufen kennen, sie können ihre Kräfte erproben und ihr Gleichgewicht schulen.“

## **Was kann die Schule bzw. was können Lehrkräfte noch tun?**

\* Bewegung auf dem Schulhof und in den großen Pausen sollte immer erlaubt sein!

\* Die Pausenordnung der Schule sollte bewegungsorientiert ausgerichtet sein.

\* Bewegungszeit für die Kinder kann dadurch gewonnen werden, dass z.B. die Verteilung des Spielmaterials zeitsparend organisiert wird. Vielleicht kann jede Klasse eine eigene Spielekiste haben (die nach einer bestimmten Zeit gewechselt wird). Dies gewährleistet einerseits einen schnellen Zugriff auf das Spielmaterial,

andererseits führt die Zuordnung zu einer Klasse dazu, dass Schüler\*innen sich für ihre Spielgeräte verantwortlich fühlen und um ihren Erhalt besorgt sind. Die Klasse entwickelt gemeinsam Regeln für die Ausleihe und Rückgabe des Spielmaterials.

\* Trotz eventuell auftretender Konflikte in der Pause soll sie weitgehend von den Schüler\*innen selbstverantwortlich gestaltet werden. Lehrkräfte treten eher als Moderatoren denn als bestimmende Schlichter oder Arrangeure auf.

**SCHLECHTES WETTER?  
KEINE AUSREDEN!**

...und was passiert bei schlechtem Wetter und im Winter?  
Kann die Sporthalle geöffnet werden?  
Können Flure zum Bewegen benutzt werden?

# CHECKLISTE...

...FÜR EINE GEEIGNETE SPIELEAUSWAHL SIND:

- Geringer Organisationsaufwand (Kann man schnell beginnen?)
- Nicht zu großer Materialbedarf (Passt es in die Hosentasche?)
- Vielfältige Variationsmöglichkeiten (Wie geht es noch?)
- Kein zu kompliziertes Regelwerk (Kann man sich selber Regeln geben?)
- Zeitlich flexible Gestaltung (Ist eine Unterbrechung jederzeit möglich?)
- Flexibel in der Anzahl der Teilnehmer\*innen (Kann man alleine, zu zweit oder in der Gruppe spielen?)

# KATALOG

40+ VERSCHIEDENE SPIELE FÜR EINE BEWEGTE PAUSE

## GOLD IN CHINA HOLEN

<b>Spielgeräte</b>	1 Ball pro Spieler, Sandsäckchen (Gold),
<b>Material</b>	Chinesische Mauer (Bank, Kasten, Bänke etc.)
<b>Teilnehmerzahl</b>	3x soviel Räuber*innen wie Wächter*innen
<b>Spielregel</b>	

Hinter der chinesischen Mauer liegt das Gold versteckt. Trotz Wächter\*innen und Mauer wollen die Räuber\*innen das Gold holen. Ist ja klar! Jede\*r Spieler\*innen prellt bis zur Mauer 1 Ball, nimmt ihn über die Mauer mit und holt sich ein Sandsäckchen. Dieses muss auf dem Rückweg auf einer definierten Stelle abgelegt werden. Wer gefangen wird, wird zum\*zur Wächter\*in oder muss neu beginnen. Das Spiel ist beendet, wenn alles Gold geraubt ist.



## ALASKA BALL

**Spielgeräte** 1 Ball, 1 Hütchen

**Teilnehmerzahl** 2 Gruppen

### Spielregel

Ähnlich wie Baseball: Eine Gruppe kickt den Ball ins Feld und läuft um eine Markierung und zurück. Die Gegner\*innen fangen den Ball und bilden am Fangort einen Tunnel. Der Ball wird nun vom Letzten durch die gegrätschten Beine gerollt, vom Vordermann aufgenommen und hinter die Wurflinie getragen. Wer von den Läufer\*innen bis dahin nicht die Grundlinie erreicht hat, ist verbrannt – wie beim Brennball-Spiel. Nach einer festgelegten Anzahl von Durchgängen erfolgt der Wechsel, es wird nach Zeit oder nach Durchgängen gespielt.

## AUTORENNEN

**Spielgeräte** Hütchen, Kreide o. ä.

**Teilnehmerzahl** ab 2 Kindern

### Spielregel

Die Kinder „fahren“ wie Autos auf der Rennbahn (um die Hütchen) im Kreis. Wer müde ist, ruht sich auf einem gekennzeichneten Parkplatz aus. Wer Sprit braucht, fährt an die Tankstelle (2 Bänke). Der Tankwart (Übungsleiter\*in) tankt pantomimisch auf. Mit und ohne Wettkampf.

## WÜRFELSPIEL

**Spielgeräte** 1 großer Würfel

**Teilnehmerzahl** 2 Mannschaften

### Spielregel

2 Mannschaften stehen sich gegenüber, ca. 5 m voneinander getrennt. Ein\*e Spieler\*in einer Mannschaft würfelt in der Mitte beider Mannschaften. Sobald der Würfel ausgerollt ist, darf die andere Mannschaft so viele Gegner fangen, wie der Würfel Augen angezeigt hat. Der Spieler bzw. die Spielerin, der oder die den Würfel geworfen hat, geht schnell zu seiner Mannschaft zurück. Die Zahl, die gewürfelt wurde, muss von der Fängermannschaft gerufen werden, bevor sie losrennt.



## BIERDECKELHOCKEY

**Spielgeräte** Für jede\*n Spieler\*in 2 Bierdeckel,  
1 Tennisball, 2 Längsbänke

**Teilnehmerzahl** 2 Mannschaften

### Spielregel

Eine Gruppe würfelt, je nach Augenzahl muss der\*die Gegner\*in so viele Spieler\*innen fangen. Ist es geschafft, beginnt eine neue Runde. Gewertet wird nach Zeit oder bis alle Zahlen gewürfelt wurden.

# VÖLKERBALL

Spielgeräte Hohl-, Voll- oder Schaumstoffball

Teilnehmerzahl 2 Gruppen

## Spielregel

Das so überaus bekannte und beliebte Völkerballspiel kann man in vielerlei Variationen spielen. Hier die Grundregeln: Gespielt wird in zwei gleich großen Spielfeldern, die durch eine Mittellinie voneinander abgetrennt sind. Jedes Feld wird von einer Partei besetzt und einer ihrer Spieler (Außenspieler) steht jeweils hinter dem gegnerischen Feld, also so, dass die gegnerische Mannschaft dazwischen steht. Jede Partei versucht, die andere „abzuwerfen“. Wer abgeworfen worden ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus dem Außenspieler helfen, die gegnerische Partei abzuwerfen.

Durch schnelles Zuspielen zwischen Feld- und Außenspieler wird die gegnerische Mannschaft so lange hin- und hergejagt, bis sich eine günstige Abwurfgelegenheit ergibt. Der Gegner dagegen versucht, den Ball abzufangen, um selbst abwerfen zu können. Nach und nach sammeln sich hinter dem Spielfeld immer mehr Abgeworfene. Zum Schluss darf der Außenspieler ins Feld und hat „ein, zwei oder drei Leben zu verlieren“, je nachdem, was vorher ausgemacht wurde. Die Partei, die zuerst keine Spieler mehr im Feld hat, verliert.

## VARIANTEN

**\* DER SPIELER, DER IM FELD DEN BALL, DER IHN ABWERFEN SOLLTE FÄNGT, DARF SELBST AUCH GEGNER ABWERFEN ODER WIRFT ZUM AUSSENSPIELERHIN. NUR BÄLLE OHNE VORHERIGEN BODENKONTAKT SCHICKEN GEGNER AUS DEM FELD.**

**\* WIRFT EIN KIND, DAS BEIM AUSSENSPIELER STEHT EIN KIND DER GEGNERISCHEN MANNSCHAFT AB, DARF ES SELBST WIEDER**

# VÖLKERBALL MIT ERLÖSEN

Spielgeräte Hohl-, Voll- oder Schaumstoffball

Teilnehmerzahl 2 Gruppen

## Spielregel

In dieser Form zu spielen hat den Vorteil, dass auch die schon „Abgeworfenen“ genauso aktiv am Spielgeschehen teilnehmen. Schon der erste Spieler, der abgeworfen wird, löst den „Außenspieler“ ab, so dass dieser nicht erst in den letzten Minuten im Spielfeld mitspielen darf. „Wirft“ von außen jemand einen Spieler von der Gegenpartei ab, ist der „Außenspielende“ erlöst und kann wieder ins Feld. Bei dieser Spielform wird am Besten nach Zeit gespielt.

# GUMMITWIST

Spielgeräte Gummitwist

Teilnehmerzahl 3

## Spielregel

Zwei Kinder stellen sich frontal zueinander hin und spannen das Gummitwist um ihre Fußgelenke. Ein Drittes Kind springt über das Gummitwist, wobei das Seil jedoch nicht berührt werden darf.

## VARIANTEN

**\* DAS GUMMITWIST IMMER HÖHER SPANNEN (Z.B. AUF HÖHE DER VERSE BEGINNEN, DANN UM DIE FESSEL, WADE, KNIE, OBERSCHENKEL, HÜFTE). DIE BREITE DES „SPALTES“ IN DEM GESPRUNGEN WIRD KANN VARIERT WERDEN. JE BREITER DER SPALT IST, DESTO EINFACH IST ES.**

**\* DIE BEIDEN, DIE DAS SEIL SPANNEN, KÖNNEN SICH AUCH LEICHT BEWEGEN (Z.B. DURCH HIN UND HER BEWEGEN EINES FUSSES DIE BREITE DES GESpannten GUMMITWISTS WÄHREND DAS KIND SPRINGT VARIIEREN).**

**\* GUMMITWIST KANN AUCH ALLEINE GESPIELT WERDEN, IN DEM MAN DAS SEIL Z.B. ZWISCHEN STÜHLEN SPANNT ODER ES KANN MIT MEHR ALS DREI LEUTEN (PRO GUMMITWIST) GESPIELT WERDEN, INDEM Z.B. ZWEI PERSONEN SPRINGEN.**

# HÜPFSPIEL

## Vorbereitung:

Aus großen farbigen Kreisen werden verschiedene Formen auf den Boden gelegt (wird im Freien gespielt, können die Felder auch mit Kreide aufgemalt werden).

Es kann leeren Felder in der gewünschten Form auf den Boden legen.

Es bietet sich an, direkt mehrere (verschiedene) Formen auf einmal zu legen, damit möglichst viele Kinder auf

Eine Möglichkeit wäre z.B. von jeder Form eine Vorlage zu legen, die Klasse in etwa gleich große Gruppen einzuteilen und jeder Gruppe eine Form zuzuweisen. Die Gruppen können dann nach einer Weile die Stationen wechseln.

## Spielregel

Pro Vorlage springt ein Kind.

Bei der Handytastatur kann es z.B. seine Telefonnummer, sein Alter, sein Geburtsdatum etc. springen und die anderen Kinder müssen erkennen welche Zahlen das Kind springt.

Beim Taschenrechner können zusätzlich zu den Varianten die beim Handy möglich sind auch Rechenaufgaben gesprungen werden, indem das Kind z.B.  $3 + 7 = 10$  springt. Alternativ hierzu kann ein Kind die Aufgabe springen und ein anderes Kind.

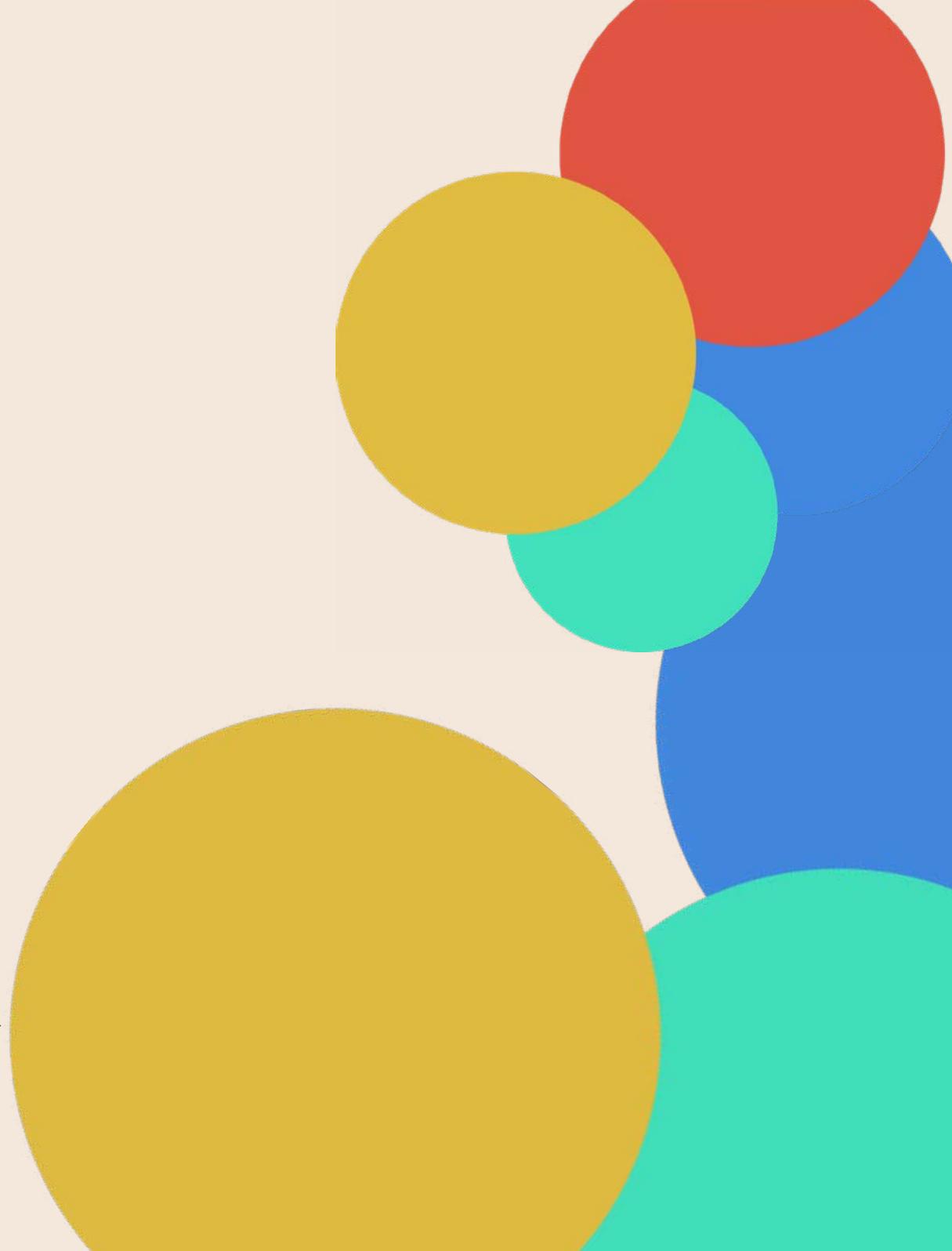
## VARIATION

*\* ES DARF NUR MIT EINEM BEIN GESPRUNGEN WERDEN*

*\* ES DARF MIT BEIDEN BEINEN GESPRUNGEN WERDEN*

*\* EIN ODER MEHRERE FELDER KÖNNEN BLOCKIERT WERDEN, DIESE DÜRFEN NICHT BESPRUNGEN WERDEN, MAN MUSS SIE ÜBERHÜPFEN*

*\* ANSTELLE DER ZAHLENFELDER KANN MAN AUCH BUCHSTABEN (Z.B. COMPUTERTASTATUR) LEGEN UND DIE KINDER WÖRTER ODER SÄTZE SPRINGEN LASSEN.*



# MÜLLEIMERFANGEN

**Spielgeräte**            Verschiedene kleinere Gegenstände

**Teilnehmerzahl**        Gruppe

## Spielregel

Jede\*r Spieler\*in erhält gleich viele Gegenstände, die er in den Händen tragen muss oder mit dem Arm an den Körper presst. Jede\*r Spieler\*in versucht durch Abschlagen eines\*r Spieler\*in seinen Müll loszuwerden; es darf dann ein Gegenstand abgegeben werden.

Das Spiel kann auf Zeit gespielt werden, gewonnen haben dann alle, die keinen Müll mehr besitzen. Es kann auch dann enden, wenn ein\*e Spieler\*in keinen Müll mehr besitzt.

# KEULENVÖLKERBALL

**Spielgeräte**            1 Ball, 1 Keule pro Spieler

**Teilnehmerzahl**        2 Mannschaften

## Spielregel

Wie Völkerball. Ein Spielfeld wird in zwei gleichgroße Felder unterteilt (diese können auch mit Kreide aufgemalt oder mit Klebeband markiert werden). Auf jedem Feld steht eine Mannschaft. In jeder Mannschaft wird ein\*e Spieler\*in zum „Toten Mann“ ernannt, dieser stellt sich nicht zu den anderen Spieler\*innen aufs Spielfeld sondern steht hinter dem Feld der gegnerischen Mannschaft. Hinter jedem Spieler bzw. Spielerin steht eine Keule auf dem Boden, diese muss vor dem Ball geschützt werden. Wird die Keule vom Ball getroffen und fällt um, muss der Spieler bzw. die Spielerin, der\*die die Keule beschützen sollte vom Spielfeld und zum „Toten Mann“. Der „Tote Mann“ und die Spieler, die in seinem Bereich sind, können ebenfalls versuchen die Keule der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Die Bälle sollten beim Werfen möglichst flach gehalten werden.

Das Spiel ist zu Ende, wenn im Feld keine Keulen mehr stehen.



# HÜTCHENSCHIESSEN

**Spielgeräte**            5 Hütchen pro Feld, 1 Ball

**Teilnehmerzahl**        2 Gruppen

## Spielregel

Die in der gegnerischen Hälfte aufgestellten Hütchen müssen getroffen, die eigenen müssen vor Treffern des Gegners geschützt werden. Die Hütchen werden im eigenen Feld aufgestellt, das die Gegner\*innen nicht betreten dürfen. 1 Punkt ist erzielt, wenn ein Hütchen vom Ball berührt wird.

# KÖNIGSBALL

**Spielgeräte**            1 Ball

**Teilnehmerzahl**        2 Gruppen

## Spielregel

Ein\*e König\*in im Innenkreis soll durch schnelle Pässe angespielt werden. Die Gegner\*innen versuchen das zu verhindern. 1 Spieler\*in in der Mitte; die Hälfte Verteidiger\*innen um den König – doppelt so viele außen. Erfolgreicher Passgeber\*in wird König\*in. Gewertet nach Zeit oder bis jeder einmal König\*in war oder nach Punkten.



## BURGGAMPF

Spielgeräte Bälle, 4 Turnbänke

Teilnehmerzahl 2 Mannschaften

### Spielregel

Eine Mannschaft versucht ihre Burg frei zu halten. Die Verteidiger können sowohl auf den Burgmauern als auch im Innenraum abwehren, nur direkte Bodenwürfe zählen. Sieger ist, wer die meisten Punkte in einer festgelegten Zeit erzielt.

## ECKENBALL

Spielgeräte 1 Ball, evtl. Kreide zum Zeichnen eines Spielfeldes

Teilnehmerzahl 2 Mannschaften

### Spielregel

Die Werfermannschaft soll die Läufermannschaft in einer bestimmten Zeit abwerfen. Die Werfer sind in den Ecken des Spielfeldes und die Läufer im Spielfeld verteilt. Der Ball wandert von Ecke zu Ecke bis eine günstige Wurfposition erreicht ist.

## SCHILDBALL

Spielgeräte 1 Ball, Frisbees für eine Mannschaft

Teilnehmerzahl 2 Mannschaften

### Spielregel

Wie Hase und Jäger; die Hasen haben eine Frisbee als Schutzschild. Jäger dürfen nur 3 Schritte mit dem Ball gehen. Das Spiel endet, wenn alle Hasen getroffen sind.

## RETTUNGSBALL

Spielgeräte 1 Ball

Teilnehmerzahl Gruppen

### Spielregel

Ein Fänger versucht alle anderen zu fangen. Sobald einem bedrohten Spieler ein Ball zugespielt wird, darf er nicht mehr abgeschlagen werden. Ist der Fänger erfolgreich, so wird der Gefangene zum Fänger. Gewertet wird nach Zeit.



## WANDBALL

Spielgeräte	Bälle, 4 Turnbänke
Material	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
Teilnehmerzahl	2 Mannschaften

### Spielregel

Jede Mannschaft erhält mehrere Bälle um sich gegeneinander abzuwerfen. Die Bälle dürfen erst wieder aufgenommen werden, wenn die Rückwand berührt wurde oder der Ball ruht. Getroffene Spieler können eingetauscht werden. Das Spiel endet nach festgelegter Zeit oder bis alle Spieler abgeworfen wurden.

## DOPPELTOR

Spielgeräte	1 Ball, mehrere durchsichtige Tore
Teilnehmerzahl	2 Mannschaften
Spielregel	

Ein Fußballspiel mit mehreren durchsichtigen Toren. Es darf nicht zweimal das gleiche Tor durchschossen werden und der Schuss muss von einem Mitspieler bzw. Mitspielerin angenommen werden. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit bzw. nach der Anzahl der Tore.

## FELDERFUSSBALL

Spielgeräte	1 Ball, 6 Hütchen, Kreide o. ä.
Teilnehmerzahl	2 Mannschaften
Spielregel	

Die Mannschaften versuchen den Ball ins gegnerische Feld zu schießen; wie ein normales Spiel nur mit Räumen, d. h. bestimmte Spieler\*innen dürfen nur in bestimmten Feldern spielen. Angreifer\*innen dürfen nicht in den Torraum und Torraumspieler\*innen dürfen die Hände benutzen. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit bzw. nach der Anzahl der Tore.

## KREISFUSSBALL

Spielgeräte	1 Ball
Teilnehmerzahl	2 Mannschaften
Spielregel	

Die Verteidiger\*innen bilden einen Kreis; die Angreifer\*innen verteilen sich außerhalb und innerhalb im Kreis. Jeder gelungene Pass hin und zurück ergibt einen Punkt. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit bzw. nach Punkten.

## ZONENBALL

**Spielgeräte** 1 Ball, Markierungshütchen, 2 Tore oder Matten

**Material** Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft

**Teilnehmerzahl** 2 Mannschaften

### Spielregel

Das Spielfeld hat 3 Zonen. In den Außenfeldern wird Fußball und im Innenfeld Handball gespielt. Die Spieler dürfen sich nur in ihren Dritteln bewegen; Spiel nach Fußball bzw. Handballregeln. Bei Spielunterbrechung dürfen die Spieler\*innen die Drittel tauschen. Anstoß von der Mitte. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit bzw. nach Punkten oder Toren.



## RUNNING BASKET

**Spielgeräte** 1 Ball, 2 Hütchen

**Teilnehmerzahl** 2 Mannschaften

### Spielregel

Ein Spieler bewegt sich mit umgedrehten Hütchen im Torraum; Mitspieler\*innen versuchen den Ball in das Hütchen zu werfen. Bewegen nach Basketballregeln. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit bzw. nach Punkten oder Toren.

## BÄUMCHEN WECHSLE DICH

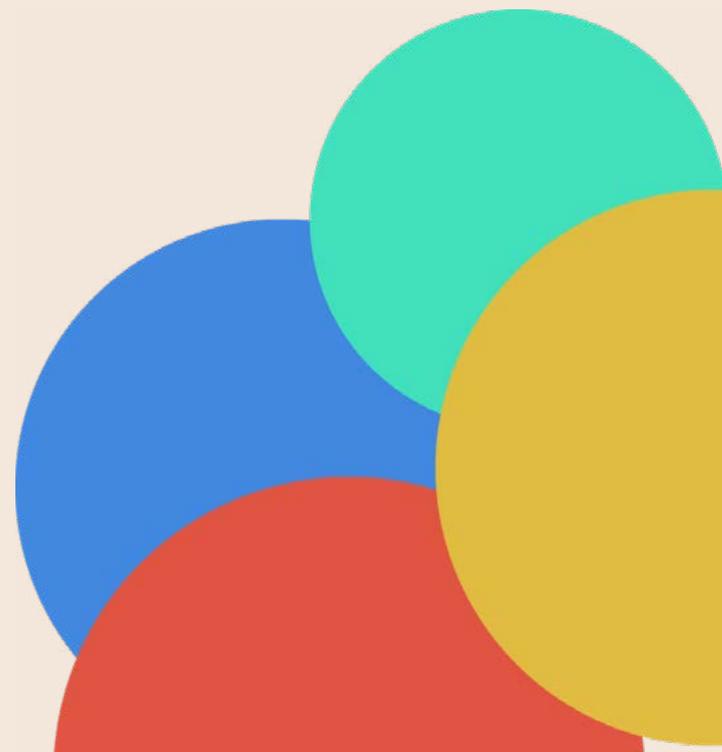
**Spielgeräte** keine

**Teilnehmerzahl** Gruppe

### Spielregel

Man braucht eine Spielfläche (wenn möglich mit Bäumen ) und beliebig viele Mitspieler\*innen.

Alle Mitspieler\*innen stellen sich neben einem Baum. Nur ein Mitspieler bleibt alleine in der Mitte stehen. Der Spieler aus der Mitte ruft: „Bäumchen, wechsle dich!“ - Nun müssen alle anderen Mitspieler ihre Bäume tauschen. Der Spieler bzw. die Spielerin, der oder die gerufen hat, versucht, einen freien Platz zu erwischen. Der Spieler, der seinen Baum nicht verlassen hat oder keinen freien Baum erwischen hat, muss nun in die Mitte und zum nächsten Bäumchenwechsel rufen. Wenn nicht so viele Bäume zur Verfügung stehen, kann sich jedes Kind auch einen Kreis auf den Boden malen, in den es sich hineinstellen kann.



# DER KAISER SCHICKT SEINE SOLDATEN AUS

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

## Spielregel

Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen auf. Hierfür werden zwei Spieler\*innen (die Kaiser) benannt. Diese suchen sich dann abwechselnd ihre Mitspieler\*innen aus. Dann stellen sich die beiden Gruppen in einigem Abstand nebeneinander auf. Die Spieler\*innen der gleichen Gruppe halten sich aneinander ganz fest. Dann spricht einer der beiden Kaiser: „Der Kaiser schickt seinen Soldaten aus - er schickt den „Martin“ (hier nennt er einen seiner Mitstreiter) raus“.

Der genannte Spieler stürmt jetzt auf die gegnerische Mannschaft zu und versucht die dort gebildete Kette zu durchbrechen. Gelingt es ihm nicht, wird er von dieser Mannschaft als neuer Soldat aufgenommen und gehört zu dieser Mannschaft. Schafft er es aber, die Kette zu durchbrechen, kann er sich entweder den Spieler oder die Spielerin zur linken oder zur rechten wählen und nimmt ihn oder sie mit in sein Team. Wie dies auch immer ausgeht, anschließend ist die gegnerische Mannschaft dran. Das Spiel endet, wenn die Kette beim Kaiser durchbrochen wird, denn dann ist dieser verloren. Will der Kaiser selbst in den Krieg ziehen sagt er: „Der Kaiser schickt seine Soldaten aus – er schickt sich selbst hinaus.“ Kann er dann allerdings nicht bei der gegnerischen Mannschaft durchbrechen, hat er verloren. Kann er aber die gegnerische Mannschaft durchbrechen, hat er gewonnen.

# DRACULA

Spielgeräte Kreide bzw. Markierungsgegenstände

Teilnehmerzahl Gruppe

## Spielregel

Man steckt ein langes Rechteck ab. Es ist schon hinreichend, die vier Ecken mit Stäben zu versehen und die Seitenlinien mit ein paar Steinen zu markieren. Hinter 2 gegenüberliegenden Seiten stehen die Kinder. Einer der Kinder wird zum Dracula bestimmt. Dieser stellt sich auf die markierte Fläche, die anderen Kinder hinter die Außenlinien.

Jetzt rufen:

Dracula: „*Wer hat Angst vor Dracula?*“

Kinder: „*Niemand!*“

Dracula: „*Wenn er aber kommt?*“

Kinder: „*Dann laufen wir davon*“

Die Kinder laufen vorwärts, um auf die andere Seite zu kommen. Dracula kommt ihnen entgegen und bemüht sich, sie zu fangen, muss aber innerhalb der Fläche bleiben. Jeder ist sein, dem er unter dem Ausruf: „Eins, zwei, drei!“ drei Klapse gibt. Dieser muss ihm nun mit fangen helfen. Wer über die Schranke hinausläuft, gilt auch als gefangen und gehört Dracula. Wer auf die andere Seite gelangt ist, darf nicht mehr gefangen werden. Wenn alle Kinder auf der anderen Seite angekommen sind, stellt sich Dracula mit seinen bis dahin gefangenen Helfer\*innen in das Rechteck und Dracula ruft wieder: „Wer hat Angst vor Dracula?“ „Niemand!“ antworten wieder die anderen Kinder und laufen von der einen Seite zur anderen. So dauert das Auffordern und Hin- und Herlaufen und Fangen an, bis endlich alle gefangen sind. Die Person, die als Letztes gefangen wurde, wird der nächste Dracula.

**EIN SPIEL ZUM AUSPOWERN!**



## DOPPEL E

Spielgeräte	8 Stöckchen
Material	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
Teilnehmerzahl	mindestens 3 Spieler

### Spielregel

Ein\*e Spieler\*in ist Fänger\*in. Ein anderes Kind wirft die Stöckchen in die Luft und alle Spieler\*innen verstecken sich. Der oder die Fänger\*in muss aus den Stöckchen den Großbuchstaben „E“ 2 mal legen. Anschließend sucht er die versteckten Mitspieler\*innen. In dieser Zeit muss ein\*e Verstecker\*in die beiden „E“ mit dem Fuß zerstören. Der oder die Fänger\*in muss das doppelte „E“ wieder aufbauen, wenn es zerstört wurde. Das Spiel endet, wenn der Fänger alle gefunden hat.

## SCHATTEN-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Anstatt ein Kind beim Fangen zu berühren, muss der Fänger auf den Kopfschatten eines Kindes treten.



## HOCKE-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Wenn sich ein Kind in die Hocke begeben hat, darf es nicht abgeschlagen werden.

## KREUZ-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Wenn der\*die Fänger\*in ein Kinder verfolgt und ein drittes Kind rennt zwischen Fänger\*in und verfolgtem Kind hindurch (durchkreuzt die Bahn), muss der\*die Fänger\*in das neue Kind verfolgen.

## FAULES EI

Spielgeräte	Taschentuch, Geschirrhandtuch
Material	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
Teilnehmerzahl	Gruppe

### Spielregel

Die Mitspieler\*innen setzen sich in einen Kreis. Spieler\*in (1) läuft außen herum und lässt hinter Spieler\*in (2) einen Gegenstand (Taschentuch, Geschirrhandtuch) fallen. Spieler\*in 2 muss nun den Gegenstand aufheben und dem\*der 1. Spieler\*in hinterherlaufen. Schafft er\*sie es, sie\*ihn einzuholen, so muss der\*die 1. Spieler\*in in die Mitte („faules Ei“). Schafft es der\*die 1. Spieler\*in dagegen, vorher den Platz des\*der 2. Spieler\*in zu erreichen, so muss nun Spieler\*in 2 weitermachen: hinter irgendjemandem das Tuch fallen lassen - weglaufen - usw.

## VARIANTE

**ES KANN AUCH EIN K. O. - SYSTEM EINGEFÜHRT WERDEN: WER GEFANGEN WURDE, SCHEIDET AUS, WER AM SCHLUSS ÜBRIG BLEIBT, HAT GEWONNEN.**

## HILFS-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Wenn sich zwei Kinder zum Paar anfassen, dürfen sie nicht gefangen werden.

## BLUMEN/STOCK/NAMEN-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Wenn ein Kind einen Blumennamen ruft, darf es nicht gefangen werden, bis es von einem anderen Kind berührt wird. Dasselbe kann mit Tiernamen gespielt werden.

## KETTEN-FANGEN

Spielgeräte	keine
Teilnehmerzahl	ab 2 Kinder

### Spielregel

Wird ein Kind gefangen, so fasst es den\*die Fänger\*in an und beide fangen gemeinsam, durch ihre Hände verbunden, die anderen Kinder. Auch diese hängen sich an, wenn sie gefangen wurden und bilden somit eine Kette.

## FISCHER, FISCHER, WIE TIEF IST DAS WASSER?

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Es wird eine Start- und Ziellinie festgelegt. Alle Kinder verteilen sich an der Startlinie. Ein Kind wird zum Fischer ernannt und stellt sich hinter die Ziellinie.

Nun rufen die Kinder: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“.

Der Fischer denkt sich eine Wassertiefe aus, z.B. 20 m und antwortet „20 Meter tief!“ - Die Kinder rufen zurück: „Wie kommen wir da rüber?“

Der Fischer denkt sich nun eine Fortbewegungsart aus, z. B. krabbeln und antwortet: „Ihr müsst krabbeln!“

So wie der Fischer die Bewegung angesagt hat, laufen alle Kinder los, auch der Fischer. Der Fischer versucht nun – er krabbelt ja den anderen Kindern entgegen – möglichst viele Kinder zu fangen. Die gefangenen Kinder gehen zusammen mit dem Fischer hinter die Startlinie. Die Kinder, die sich hinter die Ziellinie gerettet haben, können nicht mehr gefangen werden.

Nun stehen der Fischer und die gefangenen Kinder hinter der Startlinie und alle anderen Kinder hinter der Ziellinie. Die Kinder, die noch nicht gefangen wurden, rufen nun wieder „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ und der Fischer antwortet auch darauf. Nun laufen wieder alle Kinder – auch die Gefangenen – so los, wie der Fischer es gesagt hat. Nun darf der Fischer aber nicht nur alleine fangen, sondern auch alle Kinder, die auf seiner Seite waren werden zu Fängern.

Das Spiel wiederholt sich so lange, bis das letzte Kind gefangen wurde. Das letzte Kind ist der Gewinner des Spieles und darf neuer Fischer sein.

## HERR FISCHER, WELCHE FAHNE WEHT HEUTE?

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Es wird eine Start- und Ziellinie festgelegt. Alle Kinder verteilen sich an der Startlinie. Ein Kind wird zum Fischer ernannt und stellt sich hinter die Ziellinie.

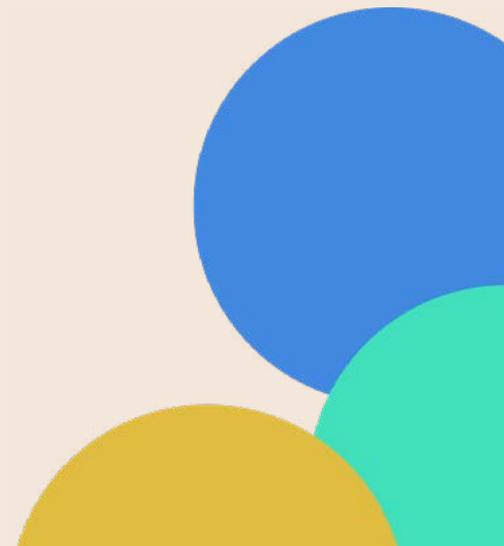
Nun rufen die Kinder: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“

Der Fischer antwortet mit einer Farbe z. B. grün, gelb, rot. Aber auch schwarz, grau, rosa, braun und ähnliches ist möglich. Wenn die Farbe klar ist, laufen alle Kinder los.

Die Kinder, die diese Farbe in ihrer Kleidung am Körper tragen, dürfen vom Fischer nicht gefangen werden und können ganz entspannt auf die andere Seite gehen.

Die Kinder, die diese Farbe nicht am Körper tragen, dürfen vom Fischer gefangen werden und müssen – sollten sie gefangen werden – mit auf seine Seite, als Fänger.

Wer als letztes übrigbleibt, darf neuer Fischer werden.



## KÖNIGSKINDER

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

2 Königskinder stehen einzeln, als getrenntes Paar, in entgegen gesetzten Ecken der Halle. Beliebige viele Spieler laufen als „böse Geister“ in der Halle umher. Auf ein Zeichen versuchen die Königskinder zueinander zu finden, d. h., sich bei den Händen zu fassen. Die bösen Geister haben die Aufgabe, dies durch Sperren, allerdings ohne Kettenbildung bzw. Körperberührung, zu verhindern. Gelingt dem Königskinderpaar die Vereinigung, so versucht es als Paar, 2 böse Geister zu fangen, die beim nächsten Durchgang dann das Königskinderpaar bilden.

### VARIANTEN

**\*VIERLINGE – IN JEDERECKE DER HALLE BEFINDETSICH EIN KÖNIGSKIND.**

**\* FLUSSKROKODILE – DIE MITSPIELER SCHLIESSEN SICH ALS KROKODILE ZUSAMMEN (HÖCHSTENS 5 SPIELER), D.H., SIE VERSUCHEN, DURCH KETTENBILDUNG DIE VEREINIGUNG DER KÖNIGSKINDER ZU VERHINDERN.**

**\* WIE „FLUSSKROKODILE“, JEDOCH MUSS JEDE ERFOLGREICHE SPERRE SOFORT AUFGELÖST WERDEN UND EINE NEUE IN ANDERER, NEUER ZUSAMMENSETZUNG ENTSTEHEN!**

## LOCKBLINZELN

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Die Hälfte der Kinder sitzt auf Stühlen im Kreis. Hinter jedem sitzenden Kind steht ein weiteres Kind – die Hände auf dem Rücken. Eines der Kinder, die stehen, steht jedoch hinter einem leeren Stuhl. Es muss nun versuchen, diesen zu besetzen, indem es sich ein Kind nach Wahl „herblinzelt“, das zum freien Stuhl gelaufen kommt. Nun wäre das ja sehr einfach. Aber die sitzenden Kinder werden bewacht von den stehenden Kindern. Bemerkt der Bewacher, dass mit dem Blinzeln „sein“ Kind gemeint ist, muss er es sofort an den Schultern festhalten. Ist er nicht aufmerksam genug. Ist sein Kind weg und er steht hinter einem leeren Stuhl. Natürlich versucht er gleich, sich ein neues Kind herbei zu blinzeln.



## MÄUSEJAGD

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Die Spieler\*innen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Ein\*e Spieler\*in ist die Maus, ein anderer die Katze. Die Maus stellt sich in den Kreis, die Katze bleibt außerhalb.

Die Katze ruft: „Mäuschen, Mäuschen, komm heraus!“

Dann antwortet die Maus: „Nein, nein, nein, ich komm nicht raus!“

Dann ist die Katze wieder dran: „Dann fang ich dich in deinem Haus!“

Jetzt versucht die Katze die Maus zu fangen. Dazu muss sie die Kinderkette, die den Kreis bildet, versuchen zu durchbrechen. Die Kinder, die den Kreis bilden, helfen der Maus und versuchen zu verhindern, dass die Katze in den Kreis eindringt (z.B. enger zusammenrücken oder in die Knie gehen). Die Maus hingegen wird überall durchgelassen.

Die Runde ist zu Ende, wenn es der Katze gelungen ist, die Maus zu fangen. Dann sind andere Kinder dran.

## OCHS VORM BERG

Spielgeräte keine

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Ein Kind wird zum „Ochsen“ gewählt. Die anderen Kinder stehen ungefähr 20 m weit entfernt hinter einer Linie oder zwischen zwei Pfosten. Der Ochs steht mit dem Rücken zu den Kindern mit verschlossenen Augen und ruft langsam oder schnell „Ochs vorm Berg“. Dann dreht er sich schnell um und öffnet die Augen. Während er „Ochs vorm Berg“ sagt, rennen die anderen Kinder so schnell wie möglich auf ihn zu, müssen aber still stehen sobald er sich umgedreht hat und der Spruch beendet ist. Wenn der Ochs ein Kind erwischt hat, dass sich bewegt, dann muss dieses wieder zurück zu der Anfangslinie. Erreicht ein Kind den Ochsen, dann hat es gewonnen und ist der neue Ochs vorm Berg.



## PUZZLEJAGD

**Spielgeräte** Je Mannschaft 1 Bogen Papier und 1 Malstift,  
1 Kastenteil

**Teilnehmerzahl** ab 2 Kinder, gerade Zahl der Mitspieler

### Spielregel

Jede Gruppe malt auf einen Bogen Papier ein Bild ihrer Wahl. Der oder die Spielleiter\*in sammelt die Bilder ein und zerreißt die Bögen entsprechend der Zahl der Gruppe. Alle Puzzlestcke werden gut gemischt und in der Mitte des Spielfeldes deponiert – entweder in einem umgedrehten Kastenteil oder im Mittelkreis der Sporthalle. Die Mannschaften sind außerhalb des Spielfeldes in gleichem Abstand zur „Puzzlededepone“ verteilt.

Auf ein Zeichen des Spielleiters schickt jede Gruppe den ersten Puzzlejger auf die Reise, mit der Aufgabe, ein Puzzlestück aus dem Mittelkreis herauszufischen und zu seiner Mannschaft zu bringen.

Gewonnen hat die Gruppe, die als erste das Puzzle wieder zu einem fertigen Bild zusammengesetzt hat. Bildteile, die nicht zum eigenen Gemälde gehören, müssen einzeln wieder in den Mittelkreis zurückgebracht werden.

### VARIANTEN

**WIE OBEN, JEDOCH MUSS NUN EIN BILD DER GEGNERISCHEN GRUPPE ZUSAMMENGESETZT WERDEN.**

## REIFENSTECHER

**Spielgeräte** keine, evtl. Spielfeld markieren

**Teilnehmerzahl** Gruppe

### Spielregel

Alle Kinder sind „Autos“ und laufen im Spielfeld herum. Ein Kind ist ein\*e Reifenstecher\*in und versucht ein anderes Kind zu berühren. Wer berührt wird, geht mit einem lauten Pusten in die Hocke. Die Kinder können sich gegenseitig wieder aufpumpen, indem sie dem hockenden Kind auf die Schulter drücken und „pump-pump-pump“ sagen.

Das Spielende kann mit einem Zeitlimit oder Pfiff begrenzt werden.

### VARIANTEN

**BEI GRÖSSEREN GRUPPEN KÖNNEN MEHRERE REIFENSTECHER BENANNT WERDEN UND WENN ALLE KINDER SICH IN DER HOCKE BEFINDEN, DAS SPIEL ZU ENDE SEIN.**

## STANDO

Spielgeräte 1 Ball

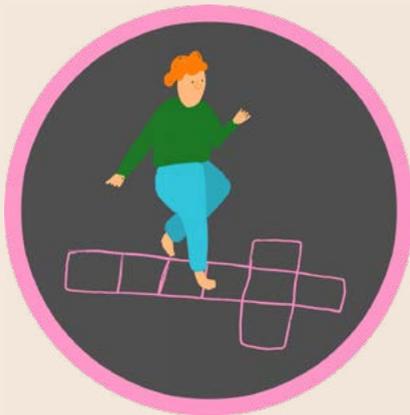
Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Die Spieler\*innen zählen durch und jeder merkt sich seine Zahl. Wenn sich die Gruppe bereits untereinander kennt, kann man auch mit den Spieler\*innennamen operieren. Einer der im Kreis stehenden Spieler\*innen wirft den Ball hoch in die Luft und ruft eine Nummer bzw. einen Namen. Während alle Spieler\*innen jetzt weglaufen, muss der\*die Aufgerufene sich bemühen, den Ball zu fangen. Hat er\*sie ihn gefangen oder erlaufen, ruft er „Stando“ oder „Halt“, worauf alle anderen stehenbleiben müssen und versucht, eine\*n Mitspieler\*in abzuwerfen. Gelingt ihm bzw. ihr dies, muss der\*die Getroffene im nächsten Durchgang den Ball werfen. Trifft der\*die Ballbesitzer\*in nicht, muss er sich den Ball wieder holen und es noch einmal versuchen.

## VARIANTEN

**DIE SPIELER\*INNENNAMEN KÖNNEN AUCH BEKANNTE FUSSBALLSPIELER, SÄNGER ETC. SEIN.**



## WECHSELKASEN

Spielgeräte 1 Ball

Teilnehmerzahl Gruppe

### Spielregel

Jeweils 2 Partner\*innen stehen hintereinander. Die Zweiergruppen stellen sich kreisförmig auf, der Abstand von Gruppe zu Gruppe beträgt ca. 4 m. Zusätzlich wird ein Hase und ein\*e Jäger\*in eingeteilt, die sich außerhalb des Kreises gegenüberstehen. Der\*die Jäger\*in muss den Hasen fangen, wobei sich die Aufgaben ändern, wenn sich der Hase vor bzw. hinter eine Zweiergruppe flüchtet:

- ruht sich der Hase vor einer Zweiergruppe aus, dann wird der Hintermann der Gruppe zu(m)\*r Jäger\*in, der\*die bisherige Jäger\*in wird zum Hasen;
- flüchtet sich der Hase hinter eine Zweiergruppe, dann wird der erste der Gruppe zu(m)\*r Jäger\*in, der\*die Bisherige wieder zum Hasen.



# WIE VIEL UHR IST ES, HERR WOLF?

Spielgeräte            keine

Teilnehmerzahl        Gruppe

## Spielregel

Bei diesem traditionellen Spiel stehen die Kinder 10 m von dem „Wolf“ entfernt. Er steht mit dem Rücken zu den anderen Mitspielern, so dass er sie nicht sehen kann.

Zusammen rufen alle: „Wie viel Uhr ist es, Herr Wolf?“  
Und er antwortet z.B. „Es ist 3 Uhr!“ (oder eine andere Uhrzeit)

Dann gehen alle drei Schritte auf den Wolf zu. Während sich die Spieler\*innen bewegen, darf sich der Wolf umdrehen. Aber sobald sich der Wolf umgedreht hat, müssen wieder alle stillstehen. Denn wenn der Wolf sieht, dass sich eines der anderen Kinder noch bewegt, wird dieses Kind selbst zum Wolf. Falls sich keines der Kinder bewegt, wird die Person zum „Wolf“, die als erstes so nah an ihn herankommt, dass sie ihn berühren kann. ACHTUNG! Zu jeder Zeit während des Spiels kann der Wolf rufen: „It's dinner time!“ (Zeit zum Abendessen) und die anderen Spieler über das Spielfeld jagen. Der\*die Erste, der vom Wolf gefangen wird, ist der nächste Wolf.

# HIER IST PLATZ FÜR NOCH MEHR SPIELIDEEN!



Spielname

Spielgeräte

Teilnehmerzahl

Spielregel

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HIER IST PLATZ FÜR  
NOCH MEHR SPIELIDEEN!**

Spielname

Spielgeräte

Teilnehmerzahl

Spielregel

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HIER IST PLATZ FÜR  
NOCH MEHR SPIELIDEEN!**

Spielname

Spielgeräte

Teilnehmerzahl

Spielregel

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# INKLUSION AUF DEM PAUSENHOF

Viele der bekannten Kinderspiele lassen sich einfach zusammen mit beeinträchtigten Kindern spielen. Orientiert an Regeln, Raum und Zeit finden die Kinder zusammen Lösungen, ein Spiel zusammen mit individuellen Vorgaben zu spielen.

Ein Beispiel ist das bekannte Hüpfspiel mit Zahlen, Steinchen und Springen auf einem Bein.

## **NORMALERWEISE LÄUFT DAS SPIEL SO:**

Ein Kind wirft, hinter einer Markierung stehend, ein Steinchen in eine aufgezeichnete Hüpfburg auf dem Boden. Das Steinchen bleibt

Fehler: Man verlässt beim Springen das Feld, trifft die Umrandung, setzt das zweite Bein ab, verliert den Stein.

Diese Regeln können je nach Beeinträchtigung von mitspielenden Kindern individuell geändert werden. Wichtig ist, dass sich die Kinder (auch mit Hilfe von Erwachsenen) diese Regeln gemeinsam ausdenken und beschließen.

In unserem Beispiel, bei einem Kind mit Dreirad, wurde folgendes beschlossen: Werfen von der Markierung bleibt, einmaliges Anrollen mit dem Dreirad mit einem oder beiden Füßen, Vorderrad muss ohne Bremsen im Feld sein, Linien dürfen berührt (Vorderradgröße) aber nicht überrollt werden.

## **DIESE REGELN LASSEN SICH BELIEBIG VERÄNDERN:**

- mit Bremsen
- zwei Felder auf einmal
- Füße müssen das Feld berühren können

**WERDET KREATIV UND SUCHT LÖSUNGEN!**



Dieses Prinzip kann auf fast alle gängigen Pausenhof- oder Sportspiele angewandt werden. Wichtig ist eine angemessene Übertragung.

Geschafft haben wir das nicht bei allen Spielen. Aber Ideen der Kinder selten Grenzen. Auch bei Lauf- bzw. Rennspielen war es recht einfach für alle zu ermessen, wieviel Vorsprung unser beeinträchtigtes Kind mit dem Dreirad bekommen sollte, damit es für alle eine Herausforderung bleibt. Manchmal gelang uns dies mit einfachem Messen oder Probieren. Wieviel schneller rollt das Rad? Wieviel schneller startet man ohne Rad? Wieviel schneller beschleunigt man? Was kehrt sich die Beschleunigung um (zugunsten des Rades) usw. Zuerst wurde geschätzt, dann probiert und anschließend festgelegt.

**LOS GEHT'S!**  
!-)

## **BRAINBREAKS \* EXKURS: WAS SIND BRAINBREAKS?**

Brainbreaks sind kurze und bewegte Lernpausen während des Unterrichts.

Kinder brauchen Pausen zwischen den Schulstunden und auch in den Stunden. Längere kognitive Arbeitsphasen beanspruchen den Organismus der Kinder in besonderem Maße, bewirken häufig einen auffälligen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsabbau. Die Konzentration von Grundschulkindern fällt bereits nach 20 Minuten fällt ab, und es fällt ihnen schwerer dem Unterricht zu folgen und sie haben Schwierigkeiten beim Zuhören. Die Folge ist, dass sie zunehmend unruhiger werden. Bewegungspausen, d.h. die kurzzeitige Unterbrechung des Fachunterrichts, bringen Schwung in müde Klassen, aktivieren und erfrischen. Fünf Minuten gemeinsam aktiv zu sein, verschafft allen wieder mehr Konzentration und Aufmerksamkeit. Lehrkraft, Schüler\*innen kehren hinterher mit Lust zum Unterricht zurück.

**BRAINBREAKS KÖNNEN WÄHREND ANSTRENGENDER LERNPHASEN, DOPPELSTUNDEN, SCHWERER LUFT UND HÄNGENDER ZUNGE IM UNTERRICHT EINGESETZT WERDEN.**

## **KÄNGURU-U-U-U**

<b>Spielgeräte</b>	8 Stöckchen
<b>Material</b>	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
<b>Teilnehmerzahl</b>	Klasse (nicht zu wenige TN)
<b>Benötigter Platz</b>	Klassenraum
<b>Benötigte Zeit</b>	5- 10 Minuten

### **Spielregel**

Die Kinder stehen in einem Kreis. Ein Kind geht in die Mitte in die halbe Hockstellung (imitiert ein Känguru). Es deutet auf ein Kind im Kreis und sagt „mir ist schlecht“. Das Kind und seine Nachbarn müssen nun möglichst schnell einen Eimer darstellen: Die Kinder rechts und links bilden den Eimer, fassen sich an die Hände, das Kängurukind springt zum Eimer hin und „kotzt“ hinein.

### **WEITERE AUFGABEN KÖNNEN SEIN:**

**PALME:**  
ARME DER KINDER STELLEN PALMWEDEL DAR.

**ELEFANT:** EIN KIND FORMT DEN RÜSSEL, RECHTS UND LINKS DIE OHREN.



## TWO LIT-LE SAU-SA-GES FRY-ING IN THE PAN

Spielgeräte	Seile
Material	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
Teilnehmerzahl	ab 4 Kinder
Benötigter Platz	Schulhof
Benötigte Zeit	Variabel

### Spielregel

2 Kinder lassen das Seil kreisen. 2 Kinder springen im Seil. Während die Kinder springen, wird folgender Vers aufgesagt:

„Two lit-le sau-sa-ges fry-ing in the pan,  
one went pop and the o-ther went bang!“

Bei pop hüpft das erste Kind hinaus, bei bang das zweite.

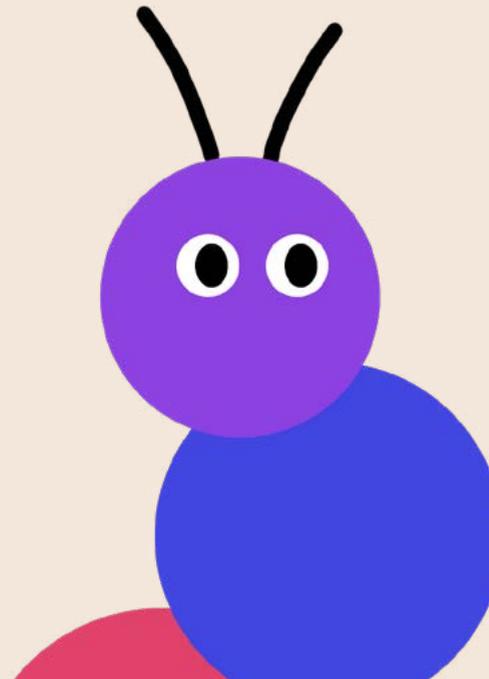
Dann wird gewechselt.

## BINGO

Spielgeräte	Würfel / Vordrucktes Blatt mit Feldern
Material	Bälle, evtl. eine Wand hinter jeder Mannschaft
Teilnehmerzahl	ab 4 Kinder
Benötigter Platz	Klassenzimmer
Benötigte Zeit	4 Minuten

### Spielregel

Auf das vordruckte Blatt tragen die Kinder in jedes leere Feld Ergebnis bis 6x6. Die Würfel werden im Klassenzimmer verteilt. Die Kinder laufen zu den Würfeln und würfeln mit 2 Würfeln eine Multiplikationsaufgabe. Auf dem Rückweg berechnen sie das Ergebnis. Steht das Ergebnis auf ihrem Blatt, streichen sie es durch, wenn das nicht der Fall ist, machen sie 5 Hampelmänner (Kniebeugen etc.)... Danach laufen sie erneut los und würfeln eine neue Aufgabe. Haben die Kinder in einer Spalte oder in einer Zeile alle Zahlen durchgekennzeichnet, ist das Spiel für sie beendet.



PAUSENSPIELE UND BRAINBREAKS  
SORGEN FÜR MEHR AKTIVE,  
BEWEGTE PAUSEN - MIT VIEL  
LACHEN, EIN PAAR TROPFEN  
SCHWEISS UND VIEL LUST AN  
BEWEGUNG!

VIELERFOLG BEI DER UMSETZUNG  
UND NATÜRLICH BEIM SPIELEN  
WÜNSCHT

DAS ADIPOSITASNETZWERK  
RHEINLAND-PFALZ E.V.

#### Impressum:

Adipositasnetzwerk  
Rheinland-Pfalz e.V.  
Große Langgasse 29  
55116 Mainz

Schirmherrin: Sabine Bätzing-Lichtenthäler  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in  
Rheinland-Pfalz

Redaktion und Layout: Nastassja von der Weiden

Mit großem Dank an Lea Wegner (Slinga Illustration) für die  
illustratorische und künstlerische Arbeit und Dr. Helga Pollähne  
(Universität Koblenz-Landa, Institut für Sportwissenschaft) für die  
fachliche Unterstützung und die vielen Spielideen!

Besuchen Sie uns für weitere Informationen online unter:  
[www.adipositas-rlp.de](http://www.adipositas-rlp.de)

Das Adipositasnetzwerk wird gefördert von:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



MAINZ · BINGEN  
Kreisverwaltung

