

„Sport und Spiel mit Abstand“

Spielesammlung

Hauptspiele (mit Videoerklärung):

Das Fotografenspiel

Spiel-Story: „Du bist Fotograf und machst ein Mannschaftsfoto. Das ist aber nicht einfach, weil die Mitspieler*innen sich bewegen, wenn du nicht hinschaust.“

Spielablauf:

- Ein Kind ist „Fotograf“ (in der Spielfeldmitte), die anderen sind das „Team“ (in den „Safe-Kreisen“).
- Jedes Kind des „Teams“ nimmt eine prägnante Körperhaltung ein.
- Der „Fotograf“ hat zehn Sekunden um sich die Posen des „Teams“ zu merken, dreht sich dann um und zählt bis fünf.
- Einige Kinder des „Teams“ ändern ihre Pose und „frieren“ dann wieder ein.
- Der „Fotograf“ dreht sich um und nennt alle Kinder, die ihre Pose verändert haben.
- Erkennt der „Fotograf“ alle Veränderungen darf er nochmal „fotografieren“, gelingt ihm dies nicht bestimmt er einen Nachfolger, der mit ihm die Position tauscht.

Variationen:

- Die Anzahl der Kinder, die ihre Körperhaltung verändern, wird erhöht.
- Alle Kinder, bis auf eines, verändern ihre Körperhaltung.
- Einige Kinder tauschen ihre Positionen in den „Safe-Kreisen“.

Der magische Energieball

Spiel-Story: „Ich habe euch einen ‘Energieball’ mitgebracht. Er ist etwas ganz Besonderes, denn man kann ihn nicht sehen, sondern nur fühlen. Trotzdem können wir mit ihm spielen und zwar so...“

Spielablauf:

- Die/Der Übungsleiter*in und alle Kinder befinden sich in den „Safe-Kreisen“.
- Die/Der Übungsleiter*in startet das Spiel, in dem er in seinen Händen einen imaginären „Energieball“ formt. Dann nimmt er Blickkontakt mit einem Kind auf, dem er den Ball zuwerfen wird.
- Mit dem Ausruf „WUSCH“ wird der „Energieball“ immer zu einem Kind in einem benachbarten „Safe-Kreis“ geworfen.
- Mit dem Ausruf „ZISCH“ wird der „Energieball“ immer zu einem Kind in einem gegenüberliegenden „Safe-Kreis“ geworfen.
- Ruft das Kind, das den „Energieball“ fangen soll, „BOINK“ und macht eine abwehrende Handbewegung, prallt dieser einfach zurück zum Werfer.
- Bei einem Falschen Signal wird kurz applaudiert und dann eine neue Runde gestartet.

Variationen:

- Der „Energieball“ soll, nur mit „WUSCH“-Kommandos, möglichst schnell eine Runde durchlaufen.
- Die Kinder denken sich weitere Kommandos, wie der Ball geworfen und gefangen werden kann, aus.

Der alte Zombie

Spiel-Story: „Der alte Zombie ist klapprig und langsam geworden. Aber er ist immer noch gefährlich. Kommt er euch zu nah, dann seid ihr verloren. Holt euch schnell Hilfe von euren Mitspieler*innen.“

Spielablauf:

- Ein Kind ist der „alte Zombie“ und befindet sich in der Spielfeldmitte - alle anderen Kinder sind in den „Safe-Kreisen“.
- Der „Zombie“ nähert sich langsam dem „Safe-Kreis“ eines Kindes und versucht dieses mit einer Poolnudel zu berühren.
- Das bedrohte Kind kann nicht flüchten, aber auf ein anderes Kind zeigen.
- Wenn das „Helfer-Kind“ den Namen des bedrohten Kindes ruft, bevor der „Zombie“ dieses erreicht hat, ist es gerettet.
- Der Zombie muss abdrehen und sich ein neues „Opfer“ suchen.
- Wenn es ihm gelingt, ein Kind mit der Poolnudel zu berühren, bevor es geschützt wird, tauscht er mit diesem die Position und es wird zum „alten Zombie“.

Variation:

- Der Zombie darf etwas schneller laufen.

Simon sagt

Spiel-Story: „Simon ist heute unser Boss und wir müssen die Aufgaben erledigen, die er uns gibt. Aber passt gut auf, denn ihr müsst nur dann etwas tun, wenn ihr hört: ‘Simon sagt: ...‘

Spielablauf:

- Ein Kind wird zu „Simon“ und stellt sich in die Spielfeldmitte - alle anderen sind in ihren „Safe-Kreisen“.
- „Simon“ darf den anderen Spieler*innen jederzeit Anweisungen geben (z.B. „hüpfte auf einem Bein“).
- Die anderen dürfen sich aber nur bewegen, wenn die Anweisung mit „Simon sagt...“ beginnt.
- Bei fünf korrekten Ausführungen hintereinander muss „Simon“ wechseln.
- Wenn ein Kind falsch reagiert, darf „Simon“ noch einmal und bekommt einen Punkt.
- Erreicht er drei Punkte in Folge, gewinnt er die Spielrunde.

Variation:

- Simon darf auch „Simon sagt **nicht**...“ benutzen um die Mitspieler*innen reinzulegen.
- Falls ein Kind eine Anweisung missachtet, muss er eine spezielle Bewegung ausführen.

Der heimliche Dirigent

Spiel-Story: Ein „geheimer Dirigent“ steuert seine „Musiker“ unauffällig durch Bewegungen, die diese nachahmen müssen. Ein „Detektiv“ versucht herauszufinden, wer der „Dirigent“ ist, von dem die Bewegungen ausgehen.

Spielablauf:

- Ein Kind wird „Detektiv“ und dreht sich für fünf Sekunden weg vom Spielfeld.
- Alle anderen Kinder sind zunächst „Musiker“ und befinden sich in den „Safe-Kreisen“.
- Eines der Kinder wird zum „heimlichen Dirigenten“, dessen Bewegungen von allen nachgemacht werden müssen.
- Der „Detektiv“ dreht sich um und stellt sich in die Mitte des Spielfeldes.
- Jetzt beginnt der „Dirigent“ Bewegungen vorzugeben.
- Der „Detektiv“ versucht nun den „Dirigenten“ ausfindig zu machen.
- Gelingt ihm dies bleibt er „Detektiv“, liegt er falsch, wird gewechselt.

Variation:

- Es werden zwei Dirigenten bestimmt, die nacheinander ausfindig gemacht werden müssen.

Das umgedrehte Schweinchen

Spiel-Story: „Schweinchen‘ passt auf – die ‘Jäger‘ haben sich zu Jagd versammelt. Ihr müsst jetzt schnell und geschickt sein, um ihnen zu entkommen.“

Spielablauf:

- Ein Kind ist das „Schweinchen“ und steht in der Mitte des Spielfeldes.
- Alle anderen Kinder befinden sich in ihren „Safe-Kreisen“ und sind die „Jäger“.
- Die „Jäger“ versuchen das „Schweinchen“, mit einem (handballgroßen) **Softball**, zu treffen.
- Sie müssen allerdings, beim Werfen, in ihren „Safe-Kreisen“ bleiben.
- Das Schweinchen darf ausweichen, aber nicht das Spielfeld verlassen oder den „Safe-Kreis“ eines „Jägers“ betreten.
- Verfehlt der Ball das „Schweinchen“, wirft als nächstes der „Jäger“, der den Ball fängt oder aufnimmt.
- Die „Jäger“ werfen solange hin und her, bis das „Schweinchen“ getroffen wird.
- Der „Jäger“, der das „Schweinchen“ trifft wird zum „Schweinchen“, das „Schweinchen“ wird zum „Jäger“.
- Das „Schweinchen“, welches am Ende der Spielzeit am längsten in der Mitte war, hat das Spiel gewonnen.

Variation:

- Es befinden sich zwei „Schweinchen“ in der Mitte.
- Es befinden sich mehrere **Softbälle** im Spiel, die verschiedene Größen haben können.

Der Riese bewacht seinen Schatz

Spielstory: „Schaut, dort hinten steht ein ‘Riese‘ und er bewacht seinen ‘Schatz‘. Wer von euch ‘Zwergen‘ schafft es, ihm den Schatz zu stehlen?“

Spielablauf:

- Das Spielfeld wird so verändert, dass sich die einzelnen „Safe-Kreise“ (mit einem Abstand von 1,50 m zueinander) auf einer Startlinie befinden und der „Schatz“ (z.B. eine Materialkiste) hinter einer, zehn bis 20 Meter entfernten, Ziellinie steht.
- Ein Kind ist der „Riese“ und steht hinter der Ziellinie, alle anderen Kinder sind „Zwerge“ und befinden sich in den „Safe-Kreisen“.
- Der „Riese“ dreht sich um und ruft: „Ich bin der Riese, und ich bewache meinen Schatz“.
- Die „Zwerge“ laufen nun (vorsichtig) in Richtung des „Schatzes“.
- Der „Riese“ dreht sich schnell um und versucht „Zwerge“ zu entdecken, die sich bewegen.
- Die Zwerge, die nicht rechtzeitig „erstarren“, schickt der Riese zur Startlinie zurück.
- Der „Zwerg“, der als erster die Ziellinie erreicht, gewinnt den „Schatz“ und wird zum „Riesen“.

Variation:

- Die „Zwerge“ müssen sich auf eine bestimmte Art (z.B. kriechen) fortbewegen.

Evolutionsspiel

Spiel-Story: „Ihr seid Teil der Evolution und möchtet so schnell wie möglich zu einem Menschen werden. Dafür müsst ihr gegen andere 'kämpfen'. Aber passt auf: ihr könnt nicht nur gewinnen und aufsteigen, sondern auch verlieren und wieder absteigen.“

Spielablauf:

- Für dieses Spiel wird der Spielkreis vergrößert und die Kinder befinden sich nicht mehr in den „Safe-Kreisen“, sondern bewegen sich (mit Abstand) frei im Spielfeld.
- Alle Kinder sind zu Beginn des Spiels „Amöben“ (unterste Entwicklungsstufe) und versuchen in der Evolutionskette bis zum „Menschen“ (höchste Entwicklungsstufe) aufzusteigen.
- Dazu kämpfen sie gegen die anderen „Amöben“ in „Schere-Stein-Papier-Duellen“ (mit mindestens 1,5 Meter Abstand).
- Wenn zwei „Amöben“ gegeneinander kämpfen, steigt der Gewinner eine Stufe auf und wird zum „Dinosaurier“ – der Verlierer bleibt eine „Amöbe“.
- Wenn zwei „Dinosaurier“ gegeneinander kämpfen, wird der Gewinner zum „Steinzeitmensch“ und der Verlierer wieder zur „Amöbe“.
- Für jedes Kind ist es nun das Ziel, bis zum Ende der Spielzeit, die Entwicklungsstufe „Mensch“ erreicht zu haben.

Es gibt folgende Stufen:

→ **„AMÖBE“:** kann sich nur eingeschränkt (am Boden hockend) bewegen und gibt irgendwelche unklare Geräusche („SE BE SE BE SB“) von sich

→ **„DINOSAURIER“:** stapft wie ein T-Rex, hält dabei seine Krallen vor dem Oberkörper und ruft „GRAHH“

→ **„STEINZEITMENSCH“:** geht leicht gebückt, hält eine „Keule“ in der Hand und ruft „UGAH, UGAH“

→ **„SAMUARAI“:** geht aufrecht, hält sein 'Schwert' mit beiden Händen über dem Kopf und sagt laut 'TSCHI HEI'

→ **MENSCH':** geht aufrecht, ist dabei ganz gelassen und gibt keinen Ton von sich.

Variation:

- Die Kinder erfinden weitere Evolutionsstufen.

Ergänzungsspiele:

Krone des Königs

Spiel-Story: „Zwei ‘Könige’ streiten sich darum, wer der Mächtigere im Land ist. Schafft es einer von beiden, dass die ‘Krone’ des anderen herunterfällt, gewinnt er den Wettstreit.“

Spielablauf:

- Die Kinder bilden Paare und sind dann die beiden „Könige“.
- Sie stellen sich in zwei nebeneinander liegende „Safe-Kreise“ und halten sich gemeinsam an den beiden Enden eines Seils fest.
- Auf ihren Köpfen befindet sich jeweils eine „Krone“ (Säckchen, Tauchring, kleine Pylone...).
- Beide ziehen nun an dem Seil und versuchen den anderen „König“, so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass diesem seine „Krone“ vom Kopf fällt.
- Wer es schafft, die „Krone“ des anderen durch Ziehen und Nachlassen runterzuwerfen, gewinnt die Runde und bekommt einen Punkt.
- Wer am Ende der Spielzeit die meisten Punkte hat, ist der alleinige „König“.

Variation:

- Die „Könige“ stehen nur auf einem Bein.

Ewigkeit

Spiel-Story: „Wie lange dauert die Ewigkeit? Schwer zu sagen, doch lasst es uns an einer Minute ausprobieren!“

Spielablauf:

- Die Kinder setzen sich in ihren „Safe-Kreisen“ auf den Boden.
- Sie bekommen nun den Auftrag die Dauer einer Minute einzuschätzen.
- Der Übungsleiter startet mit dem Ausruf „Los“ die Minute.
- Das Kind, das glaubt die Minute sei vorbei, steht leise auf.
- Zur Einschätzung dürfen keine Hilfsmittel (wie Uhren) benutzt werden und auch keine Absprachen erfolgen.
- Das Kind, das am nächsten an der Minute dran war, hat die Runde gewonnen.

Variation:

- Die Kinder schließen während des Spiels die Augen.

Spiegelbild

Spiel-Story: „Du schaust in den ‘Spiegel’ und siehst dort dein ‘Spiegelbild’. Selbstverständlich macht dein ‘Spiegelbild’ jede deiner Bewegungen ganz genau nach.“

Spielablauf:

- Die Kinder befinden sich in ihren „Safe-Kreisen“ und suchen sich einen direkten Nachbarn als Spielpartner.
- Eines der beiden Kinder beginnt damit, einfache Bewegungen auszuführen und ändert dabei zusätzlich seine Mimik und Gestik.
- Das andere Kind ist das „Spiegelbild“ und muss nun diese Bewegungen nachahmen.
- Nach Ablauf einer Minute tauschen die Kinder die Rollen.

Variation:

- Ein Kind gibt die Bewegungen vor und alle anderen Kinder sind „Spiegelbilder“.
- Das Tempo der Bewegungen wird erhöht.
- Der Schwierigkeitsgrad der Bewegungen wird erhöht.

Bildhauer

Spiel-Story: „Du bist ein ganz besonderer ‘Bildhauer’ und formst dein ‘Kunstwerk’ nicht mit deinen Händen, sondern mit Worten, Gesten und Zeichen.“

Spielablauf:

- Die Kinder befinden sich in ihren „Safe-Kreisen“.
- Eines der Kinder ist nun der „Bildhauer“ und denkt sich eine Figur aus (z.B. Polizist, Elefant...), die es zu einem „Kunstwerk“ formen will.
- Der „Bildhauer“ wählt nun ein Kind aus, dass das „Kunstwerk“ sein soll.
- Das „Kunstwerk“ wird nun, durch die verbalen Anweisungen des „Bildhauers“ geformt.
- Die übrigen Kinder der Gruppe dürfen nun erraten, was das „Kunstwerk“ darstellen soll.
- Wer dies als erstes richtig errät, wird der neue „Bildhauer“.

Variation:

- Mehrere Kinder sind das „Kunstwerk“, welches dann aus mehreren Figuren besteht.
- Der „Bildhauer“ spricht nicht mehr, sondern versucht das „Kunstwerk“ durch Gesten zu formen.

I can do

Spiel-Story: „Jedes Kind hat ein besonderes Talent und darf es den anderen vormachen“

Spielablauf:

- Die Kinder befinden sich in ihren „Safe-Kreisen“.
- Nacheinander nennt jedes Kind seinen Namen und seine individuelle Fähigkeit.
- Die Fähigkeit wird durch Mimik, Gestik und Bewegungen dargestellt.
- Das folgende Kind wiederholt die vorhergehenden Namen und Aktionen und fügt seine eigene Fähigkeit hinzu („Kofferpacken“).
- Die Spielrunde ist vorbei, wenn das letzte Kind alle vorherigen Namen und Aktionen wiederholt hat oder ein Kind vergessen hat, was die vorherigen Kinder vorgemacht haben.
- Dann startet ein anderes Kind die neue Spielrunde.

Variation:

- Alle Kinder machen immer jede Bewegung mit.
- Passiert ein Fehler, machen alle eine vorher festgelegte Bewegung (z.B. Hampelmänner).

Brummkreisel

Spiel-Story: „Der ‘Brummkreisel’ ist aus dem Kreis herausgedreht. Er braucht nun eure Hilfe, um wieder an seinen Platz zu kommen. Ihr könnt es nur schaffen, indem ihr ihn gemeinsam ‘steuert’.“

Spielablauf:

- Ein Kind ist der „Brummkreisel“ und befindet sich in der Mitte des Spielfeldes.
- Die anderen Kinder versuchen den „Brummkreisel“ zurück in einen freien „Save-Kreis“ zu bringen.
- Sie steuern ihn dabei durch die drei Kommandos: „Los!“ (= Gehe in Blickrichtung!), „Stopp!“ (Bleib stehen!) und „Kreisel!“ (Dreh dich langsam bis zum nächsten Kommando!).
- Die Kinder geben (im Uhrzeigersinn) jeweils nacheinander ein Kommando.
- Ist der „Brummkreisel“ im „Save-Kreis“ löst ihn das Kind, welches den letzten Befehl gegeben hat, ab.

Variationen:

- Es wird festgelegt, wie lange es dauern darf bis der „Brummkreisel“ im „Save-Kreis“ ist.
- Der „Brummkreisel“ bekommt die Augen verbunden und wird blind gesteuert.
- Der „Brummkreisel“ startet außerhalb des Spielfeldes.

Vom Wind verweht

Spiel-Story: „Heute weht ein ganz besonderer Wind. Aber er weht nur einige Kinder von ihrem Platz. Pass auf! Bist du auch dabei?“

Spielablauf:

- Ein Kind steht in der Spielfeldmitte – die anderen sind in ihren „Save-Kreisen“.
- Das Kind in der Mitte sagt nun: „Der wilde Wind weht für alle, die...“ und ergänzt mit einer Aussage (z.B. ...“die etwas blaues anhaben“/ ...„die zehn Jahre alt sind“).
- Alle Kinder, auf die die Aussage zutrifft, müssen ihren „Save-Kreis“ verlassen und sich nun einen neuen suchen.
- Auch das Kind in der Mitte sucht sich einen „Save-Kreis“.
- Das Kind, das keinen freien „Save-Kreis“ mehr findet, bleibt in die Mitte und sagt wieder: „Der wilde Wind weht für alle, die...“

Variationen:

- Es werden mehrere Kriterien pro Runde aufgerufen („Der wilde Wind weht für alle die... und die...“).

Stoßdämpfer

Spiel-Story: „Ihr alle seid als ‘Autos im Straßenverkehr’ unterwegs. Um euren Führerschein zu behalten, dürft ihr auf gar keinen Fall einen ‘Unfall’ verursachen. Haltet also Abstand zu den anderen Autos und passt auf euch und alle anderen gut auf!“

Spielablauf:

- Alle Kinder sind „Autos“ und „fahren“ innerhalb des erweiterten Spielfeldes umher.
- Sie strecken die Arme nach vorne aus und machen Lenkbewegungen.
- Der/Die Übungsleiter*in startet das Spiel und gibt abwechselnd die Kommandos „langsam“, „schnell“, „stoppen“, „rückwärts“ und „Kurve“.
- Die Aufgabe der „Autos“ ist es dabei immer genügend Abstand zu den anderen zu halten und sich gegenseitig nicht zu berühren.
- „Autos“, die Unfälle bauen, müssen in die „Fahrschule“ (separates Spielfeld) und dürfen erst nach einer kurzen Pause weiterfahren.

Quelle:

Handreichung „Spiele und Übungen zum Thema ‚Nähe und Distanz‘“
IcanDo e.V. Hannover; www.icando-verein.de