



Bewegungsspiele



Allgemein

Ein Schwungtuch kann gekauft oder selber gemacht werden: Stoffe oder Leintücher einfärben und zusammennähen.

Der Fallschirm ist im Unterschied zum Schwungtuch rund und hat in der Mitte ein Loch.

Die Spiele lassen sich (fast immer) mit beiden Tüchern durchführen, beim Fallschirm soll man die Kinder darauf hinweisen, den Kopf, Hände und Füße nicht durch das Loch zu stecken.

Baywatch

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Im Meer (unter dem Tuch) befindet sich ein wildes Tier. Dieses möchte alle anderen MS, die am Boden sitzen, die Füße ausgestreckt unter das Tuch halten und kleine Wellen machen, fangen und somit ebenfalls in wilde Tiere verwandeln.

Einige MS sind Rettungsschwimmer, die hinter den sitzenden MS stehen und versuchen, diese vor dem wilden Tier zu retten, wenn es den MS unter das Tuch ziehen will (schreien). Dazu müssen die Rettungsschwimmer den MS rechtzeitig herausziehen.

Vorsicht, wenn Tier und Rettungsschwimmer an MS ziehen !!!

Fangen

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Die Gruppe hält das gespannte Tuch. Ein MS befindet sich außerhalb und versucht, einen bestimmten MS der Gruppe zu fangen. Die Gruppe hat die Aufgabe, sich so mit dem Tuch wegzudrehen, dass ihm das nicht gelingt.

Fische schwimmen lassen

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm• 1 Ball
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Ein Ball stellt einen Fisch dar, der im Meer schwimmt und nicht hinauspringen darf, während Wellen gemacht werden. Nach einiger Zeit tauchen immer mehr "Fische" auf. Zum Schluss sind wir Fischer und versuchen, die Fische hinauszwerfen.

Fliegen

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Es werden 3 gemeinsame, langsame Wellen gemacht. Ist die 3.Welle "da" (alle MS stehen) lassen alle MS auf ein Zeichen des SL gleichzeitig das Tuch los.

In einem Raum mit niedriger Decke "klebt" das Tuch kurz an der Decke.

Das Tuch fliegt auch, wenn bei den Spielen "Plätze wechseln 1,2" alle MS die Plätze wechseln.

Im Freien darauf achten, dass keine Bäume / Straße in der Nähe sind.

Hubschrauber

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Alle Kinder (=Kd) halten sich mit der rechten Hand am Fallschirm an, die linke Hand strecken sie auf die Seite.

Langsam gehen sie nun so im Kreis. Auf ein Zeichen des Spielleiters (=SL)-klatschen, rufen,... - drehen sich die Kd um und gehen in die andere Richtung. Um den "Hubschrauber" steigen zu lassen, kann das Lauftempo langsam gesteigert werden (SL muss auf v.A. jüngstes, kleinstes,.. Kd achten, evtl. hinter, neben ihm mitmachen!!!)

Wird der Fallschirm auch noch in die Höhe bewegt, gleicht er den Rotoren eines Hubschraubers.

Vielleicht fliegt man mit dem Hubschrauber ja zum Meer?

Variation MEER:

Mit dem Tuch werden zunächst kleine, später große, wilde Wellen gemacht.



Iglu

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Alle MS machen eine gemeinsame, große Welle. Ist die Welle ganz groß (alle MS stehen gestreckt), gehen alle MS 1-2 Schritte in die Mitte, ziehen das Tuch hinter sich herunter und setzen sich auf den Rand des Tuches. Nun sitzen alle MS im Iglu.



Kreis-Lauf

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Jeder MS erhält eine Zahl (1-2-1-2-1...- je nach MS-Zahl auch höhere Zahlen). Auf ein Zeichen machen die „Einser“ eine langsame, gemeinsame Welle, während die „Zweier“ versuchen, das Tuch zu umrunden, bevor die „Einser“ die Welle beendet haben.



Massage

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Einige MS legen sich flach unter das Tuch, die anderen MS machen kleine und große, gemeinsame Wellen.

Die Massage sollte in einer entspannenden Atmosphäre stattfinden!



Meditation

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm• Teelicht
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Ein Teelicht (auf einem kleinen Kartonstück, ca. 10x10) wird in die Mitte des Tuches gestellt.
Durch gemeinsame, große Wellen bewegt man sie mit dem Tuch vorsichtig auf und ab.
→ eher für ältere MS
→ ruhige, entspannende Atmosphäre (Raum verdunkeln, ruhige Musik,...)
→ nur mit Schwungtuch durchführbar

Plätze wechseln

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Alle MS erhalten reihum eine Zahl (1-4). Es werden große Wellen gemacht (langsam). Der MS ruft jeweils kurz bevor alle MS stehen eine oder mehrere Zahlen und die MS mit der jeweiligen Zahl müssen schnell unter dem Tuch Plätze wechseln, bevor die Welle wieder vorbei ist.

Variation: „Alle die eine lange Turnhose anhaben, alle Mädchen mit kurzen Haaren,...



Weltreise

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm• 1 Ball
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Ein Ball soll in die verschiedensten Ecken oder zu den verschiedensten Personen befördert werden, ohne viele „Umwege“ machen zu müssen!

Wir treffen uns in der Mitte

Gruppengröße	10-15 Mitspieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fallschirm• 1 Ball
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Es wird eine gemeinsame Welle gemacht. Dabei gehen die MS in die Mitte und führen eine Aufgabe durch, z.B. Hände schütteln, Hallo rufen, "Nasenküsse". Bevor das Tuch wieder herunterfällt, gehen alle MS wieder aus der Mitte heraus. Besonders gern haben es die Kinder, wenn sie in der Mitte stehen bleiben und das Tuch langsam auf sie herunterfällt.

Drachenschwanzjagen

Gruppengröße	beliebig
Dauer	so lange man Lust hat
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1-4 Tücher
Ort	ausreichend Platz
Vorbereitung	-

Anleitung:

Wenn ein junger Hund seinen Schwanz jagt, ist das eine Sache; ganz anders ist es, wenn es ein Drache tut – und das liegt nicht nur an der Größe!

Die Mitspieler stellen sich hintereinander auf und legen die Arme um die Taille des Vordermannes (Kitzlig sein gibt's nicht unter Drachen!). Der letzte in der Reihe steckt sich das Tuch in den Gürtel oder die Hose, sodass noch ein Zipfel heraushängt.

Mit dem Startzeichen beginnt nun der Drache seinem Schwanz nachzujagen. Dabei muss der vorderste Spieler versuchen, das Tuch am Schwanzende zu erwischen. Das Knifflige an diesem tollen Geschlängel liegt darin, dass die Spieler in der Mitte nie genau wissen, in welche Richtung sie sich bewegen sollen. Gelingt es dem Kopf endlich, den Schwanz zu fassen, nimmt er das Tuch und wird zum Schwanzende! Alle Mitspieler drehen sich um 180° und umfassen wieder den Vordermann – und los geht's!

Variante:

Zwei, oder sogar mehr, Drachen versuchen sich gegenseitig das Tuch weg zu nehmen.



Zeitungslauf

Gruppengröße	ab 2 Mitspieler
Dauer	15 min
Material	<ul style="list-style-type: none">• Zeitungen• Buntes Klebeband (zum markieren der Startlinie)
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	Startlinie markieren

Anleitung:

Zwei oder mehr Gruppen (oder jeder alleine) spielen gegeneinander. Jede Gruppe erhält zwei Zeitungsblätter und stellt sich hinter eine Startlinie. Auf ein Signal beginnen jeweils die Ersten eine Strecke zu bewältigen. Dabei darf nur auf den Zeitungen gestanden werden. Rutschen mit den Zeitungen ist verboten, die Zeitungen müssen immer von hinten nach vorne gelegt werden.

Variante: pro Gruppe 3 Zeitungen und zwei MS gehen gemeinsam, 4 Zeitungen und 3 gehen gemeinsam,...

Die Schatztruhe von da und dort

Gruppengröße	ab 20 Personen, ab etwa 14 J.
Dauer	15-20 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none">• Stoppuhr• farbiges Klebeband oder andere Gegenstände zur Markierung der Felder• zwei Schatztruhen (Wäschekörbe, Kisten,...)• etwa 40 Schätze (Steine, Alufolienbälle,...) → unbedingt große Schätze, Kronkorken sind zu klein (Schimmelgefahr!)
Ort	Spielfeld
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none">• Spielfeld in der Mitte markieren• Schatztruhen mit gleich vielen Schätzen füllen

Anleitung:

Ein Spielfeld wird in der Mitte markiert. So entstehen zwei Königreiche. An dem jeweiligen Ende des Königreiches befinden sich die gefüllte Schatzkammer und das Verlies. Die Schatzkammer (Wäschekorb, Kiste,...) enthält lauter Schätze (Bälle, unbedingt große Sachen!). Die Bewohner jedes Königreiches haben nun die Aufgabe, das andere Königreich zu bestehlen, um dem eigenen König zu mehr Reichtum zu verhelfen. Gleichzeitig müssen sie aber auch das eigene Königreich verteidigen.

Auf ein Signal beginnt das Spiel. Jeder MS kann jederzeit durch das Gegenfeld zur Schatzkammer laufen und einen (!!! pro Diebstahl nur einen!!!) Schatz nehmen und ihn in das eigene Feld transportieren. Wird er dabei aber von der Gegenmannschaft gefasst und ins Verlies gebracht, muss er den Schatz, sofern er ihn schon hat, wieder abgeben und im Verlies so lange warten, bis ihn ein MS seiner Gruppe anstelle eines Schatzes mitnimmt. Dabei darf KEIN Schatz mitgenommen werden.

Die MS dürfen nicht in die Schatzkammer bzw. Verlies der eigenen Mannschaft. So haben die Gegenspieler in der Schatzkammer etwas Verschnaufpause.

Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit (z.B.: 20 min). Wer die meisten Schätze in seiner Schatztruhe hat, hat gewonnen.

Spielesammlung

Hinweis:

Hier sind evt. mehr Spielrunden nötig, da man erst nach einiger Zeit Taktiken überlegen und ausarbeiten kann (wie viele laufen gleichzeitig, wie viele bewachen das eigene Feld, welche Ablenkungsmöglichkeiten gibt es,...). Hat man etwas Erfahrung in diesem Spiel, wird es lustiger und schneller ablaufen.

Spielfeld:

X	I		I		I	X		
X	I	Spielfeld		I	Spielfeld		I	X
X	S	I	A	I	B	I	S	X
X	I		I		I	X		
X	I		I		I	X		

I : Trennlinie / Grenzen

X: Verlies (Sesseln, Klebestreifen,...)

S: Schatzkiste

Eisenbahnstaffel

Gruppengröße	2 Gruppen á min 10 Spieler
Dauer	bis sich die gesamte Gruppe gesammelt hat
Material	<ul style="list-style-type: none">• 2 Sessel• Klebestreifen, Schnur... zum Markieren der Startlinie
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Gleich große Mannschaften stehen hinter einer Startlinie. Auf ein Signal laufen jeweils die Ersten zu den weiter weg entfernten Sesseln (...), umlaufen ihn und laufen anschließend wieder zu ihrer Gruppe zurück. Dort gibt ihnen der Zweite der Gruppe die Hand und sie laufen gemeinsam, anschließend kommt der dritte dazu, der vierte,... .
Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Flaschenball

Gruppengröße	2 Gruppen á min 6 Spieler
Dauer	bis die Flaschen einer Gruppe umgeworfen sind
Material	<ul style="list-style-type: none">• 16 Plastikflaschen (Kartonrollen,...)• 1 Ball
Ort	in der Natur oder in einem großen Raum
Vorbereitung	Flaschentürme aufbauen

Anleitung:

Es werden zwei Gruppen gebildet. Auf jeder Breitseite des Spielfeldes werden in gleichem Abstand 8 Plastikflaschen aufgestellt. Aufgabe jeder Gruppe ist es, mit einem Ball die Flaschen der Gegenmannschaft umzuwerfen. Mit dem Ball darf maximal 3 Schritte gegangen werden. Vor den Flaschen gibt es einen „Sperrbereich“ (je nach MS 1-3 m), der nicht betreten werden darf.

Die Mannschaft, die zuerst alle Flaschen der Gegenmannschaft umgeworfen hat, gewinnt.



Kraftlinien

Gruppengröße	2 Gruppen á min 5 Spieler
Dauer	bis ein Sieger fest steht
Material	-
Ort	großer Raum oder im Freien
Vorbereitung	-

Anleitung:

Zwei gleich große Gruppen bilden jeweils eine Reihe und haken sich mit ihren Händen ein. Dann stellen sich beide Gruppen Rücken an Rücken aneinander. Nach dem Startsignal des SL versucht jede Gruppe, die andere Gruppe wegzudrängen (etwa 1-2 Meter).

Nummernwettlauf

Gruppengröße	2 Gruppen á min 10 Spieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• pro Gruppe Zahlenkarten von 1-10 (A4 Zettel, pro Zahl ein Zettel), darauf achten, dass man die Zahlen nicht auf der Rückseite deszettels sieht• Bei Variation pro Gruppe verschiedene Farben verwenden, bei Variation alle Gruppen gleiche Farbe
Ort	Großer Raum
Vorbereitung	Zahlenkarten vorbereiten

Anleitung:

Es werden mindestens 2 Gruppen gebildet. Alle Gruppen stellen sich nebeneinander an einer Seite des Raumes auf. Auf der anderen Seite des Raumes liegen für jede Gruppe Zahlenkarten von 1-10 (nach Bedarf auch höher) verdeckt bereit (gruppenweise markieren: farbliche Karten oder klaren Abstand). Auf ein Signal läuft jeweils der Erste der Gruppe zu den verdeckten Karten und dreht eine um. Steht auf der Karte die Nummer „1“, darf er die Karte zur Gruppe mitnehmen. Steht eine andere Zahl darauf, muss er die Karte wieder umdrehen und ohne Zahlenkarte zur Gruppe zurück laufen. Anschließend startet der nächste MS der Gruppe und dreht eine Karte um. Wurde die Zahl „1“ gefunden, wird Nummer „2“, dann Nummer „3“ usw. gesucht und geholt.

Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Schwieriger wird es, wenn alle Zahlenkarten aller Gruppen zusammengelegt werden und auch nicht farblich getrennt werden. So wird das Spiel spannender und jede Gruppe muss noch besser zusammen arbeiten.

Schnappball

Gruppengröße	2 Gruppen á min 6 Spieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• 1 Ball
Ort	in der Natur oder in einem großen Raum
Vorbereitung	-

Anleitung:

Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, sich so oft als möglich einen Ball zuzupassen. Eine Gruppe beginnt, während die Zweite versucht, ihr den Ball abzapfen und ebenfalls untereinander zuzupassen. Jeder Pass zählt als ein Punkt. Die Gruppe, die nach Ende der Spielzeit die meisten Punkte hat, gewinnt.

Schneeballschlacht im Raum

Gruppengröße	2 Gruppen á min 6 Spieler
Dauer	so lange es Spaß macht
Material	<ul style="list-style-type: none">• viele Zeitungsbälle (=Schneebälle, Müll)
Ort	beliebig
Vorbereitung	Zeitungsbälle

Anleitung:

Eine Schneeballschlacht mitten im Sommer? Oder im Raum?
Die Gruppe teilt sich in zwei Mannschaften. Jede Mannschaft erhält ein Spielfeld. Auf Kommando beginnen beide Gruppen, Schneebälle (Müll) in das andere Feld zu werfen. Welches Spielfeld ist nach Ende der Zeit sauberer?

Autorallye

Gruppengröße	2 Gruppen á min 6 Spieler
Dauer	bis ein Sieger feststeht
Material	<ul style="list-style-type: none">• zwei ferngesteuerte Autos• Hindernisse
Ort	beliebig
Vorbereitung	2 Hindernisparcours aufstellen

Anleitung:

Die MS bauen zunächst zwei gleiche Hindernisparcours auf. Anschließend versuchen zwei MS, jeweils ihr Auto durch den Hindernisparcour zu fahren.
Wer ist zuerst am Ziel?

Variationen: Autos fahren in einem gemeinsamen Parcours.
Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Ist ein Fahrer fertig, übernimmt der nächste MS der Mannschaft das Steuer. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Hier soll der Parcours so gebaut werden, dass Start und Ziel gleich sind.

Skilaufen im Sommer

Gruppengröße	Gruppen á 6 Spieler
Dauer	20 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none">• „Sommerski“: 2 Vierkanthölzer à 3,5 m• auf jedem Holz sind jeweils 6 Seile (1 Meter lang) befestigt, im Abstand von 60 cm
Ort	in der Natur, begrenzte Strecke, ebenes Gelände
Vorbereitung	Seile an die Hölzer montieren

Anleitung:

Es gibt sechs Personen, die gemeinsam auf die parallel liegenden Hölzer steigen, jeder Fuß auf einem Ski; jeder Mitspieler nimmt auf jeder Seite sein Seil in die Hand. Nun muss die Gruppe gemeinsam eine vorher abgesteckte Strecke in einer bestimmten Zeit oder in Konkurrenz zu einem anderen Team zurücklegen.

Hohe Konzentration und Koordination ist gefragt! Viel Spaß beim Skilaufen!

Anmerkung: An den Seilen können sich die Mitspieler festhalten und ebenfalls die Richtung bestimmen