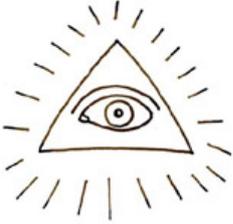


Stufe: Kindergarten

Gesammelte Bewegungstipps

für den Sportunterricht



Für den Sportunterricht	Blinder Zyklop
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Augenbinde; 4 blaue und 2 rote Malstäbe
	Ziel Wahrnehmung, Kooperation
	Quelle www.spielefuerviele.de
<p>Alle Kinder befinden sich in einer Höhle (mit blauen Malstäben markiertes halbes Volleyballfeld). Die Höhle hat nur einen Ausgang (der mit zwei roten Malstäben gekennzeichnet ist). Einem Kind werden als "blinden Zyklopen" die Augen verbunden. Die anderen Kinder sind die Gefangenen und müssen versuchen, dem Zyklopen aus der Höhle zu entkommen. Die Gefangenen dürfen den Zyklopen nicht berühren, auch nicht aus Versehen, sonst scheiden sie aus. Es gilt, den Zyklopen zu überlisten! Die entwichenen Kinder dürfen in der anderen Hallenhälfte eine beliebige Aufgabe machen bis die neue Spielrunde beginnt (z.B. Seilspringen, Hula-Hopp, Korbwerfen oder Tore schießen).</p> <p>Ist allen Gefangenen die Flucht geglückt oder hat der Zyklop sie erwischt, ist die Spielrunde zu Ende.</p>	
Variationen	<p>Bei grossen Klassen/Gruppen mit mehreren Zyklopen spielen</p> <p>Berührte Kinder scheiden nicht aus, sondern erledigen eine Strafaufgabe (z.B. einbeinig um die Höhle hüpfen) oder erblinden ebenfalls und helfen nun dem Zyklopen</p> <p>Als normales Fangis ohne Höhle spielen</p>

Für den Sportunterricht	Wer kann am meisten Bälle tragen?
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material viele unterschiedliche Bälle
	Ziel Kooperation, Geschicklichkeit
<p>Gruppen à 3 bis 6 Kinder treten gegeneinander an: Jede Gruppe bestimmt einen Ballträger oder eine Ballträgerin. Diese(r) wird von den anderen mit vielen unterschiedlichen Bällen beladen. Wie viele Bälle kann jemand tragen, bevor der erste Ball runter fällt? Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, ihren Rekord zu verbessern. Nach jedem Versuch wird der Ballträger gewechselt. Gewonnen hat am Schluss die Gruppe mit dem höchsten Rekord.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<p>Kooperieren ohne zu sprechen!</p> <p>Bevor ein Ball aufgeladen werden darf, muss ein Spieler damit eine Laufrunde absolvieren.</p>



Für den Sportunterricht	Samichlaus – Fangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material rote Bänder
	Ziel Aufwärmen, Laufen und Ausweichen
	Quelle Lektionsdatenbank TALENT EYE
<p>Der Samichlaus startet als Fänger mit fünf roten Bändern. Wer gefangen wurde wird zum Schmutzli und hilft dem Samichlaus fangen. Er kann aber auch ein zweites, drittes, ... Mal gefangen werden und hat dann mehrere Bänder. Wichtige Regel in diesem Spiel: «Umegäh isch Chatzedrück!»</p>	
Variationen/Ergänzungen	Die Feldgrösse dem Alter und der Anzahl Kinder anpassen Lustig ist das Spiel auch mit Chlausmützen anstatt Bändern!

Für den Sportunterricht	Aufmerksamkeitsfangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Schulung der Aufmerksamkeit, Reagieren
	Quelle Ausbildungskurs J+S Kindersport
<p>Wir spielen ein normales Fangis. Die Fänger übergeben den Bänder, wenn sie jemanden fangen konnten. Am Rand des Spielfeldes liegen Reifen. (Anzahl Reifen = Anzahl Spielende minus Anzahl Fänger). Sobald die Leiterin/der Leiter eine Hand in die Höhe hält, muss jedes Kind in einen Reifen stehen (egal ob frei oder Fänger). Wer keinen Reif mehr erwischt wird in der neuen Runde zum Fänger.</p>	
Variationen/Ergänzungen	Akustisches Signal (Pfiff, Klatsch, Ruf)

Für den Sportunterricht	Popcorn
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Schwedekastenoberteil, kleine Bälle
	Ziel Werfen
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>In der Mitte der Halle stellt die Lehrperson einen kleinen Kasten («Popcornmaschine») mit vielen kleinen Bällen auf. Der Lehrer bestimmt ein Kind, das sich an den Kasten stellt. Alle anderen Kinder verteilen sich um den Kasten in der Halle. Auf ein Signal der Lehrperson hin versucht das Kind an der «Maschine» diese zu leeren. Das Kind wirft die Bälle aus der Kiste. Die anderen Kinder sollen das «Popcorn» einsammeln und in die Maschine zurückbringen (werfen oder hineinlegen). In der «Maschine» muss immer «Popcorn» sein. Schafft es das Kind, die «Maschine» zu leeren, muss ein anderes Kind das «Popcorn» in der Halle verteilen.</p>	
Variationen/Ergänzungen	Zusätzlich zu den Bällen auch kleine Sandsäckchen verwenden



Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Bündel für Fänger
Ziel	Körperwahrnehmung
Quelle	Spielkartei SuisseBalance, www.suissebalance.ch

Beschreibung

1 bis 2 Fänger. Wer gefangen wird bleibt wie versteinert in einer möglichst verrückten Position als Statue stehen. Das verzauberte Kind kann erlöst werden wenn ein anderes Kind die gleiche Pose daneben für 2 Sekunden darstellt.

Variation

Der Fänger formt das gefangene Kind zu einer Statue

Feuerwehr-Prüfung

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45 Minuten
Material	dünne Matten, Sprossenwand, 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 2 Langbänke, Medizinball, Hüetli
Ziel	Gesamtkoordination
Quelle	Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)

Beschreibung

Die Klasse wird auf die 5 Stationen der Feuerwehr-Prüfung aufgeteilt:

- 1. Verletztentransport:** Ein Kind liegt auf einer dünnen Matte und wird von den anderen um ein Hüetli und zurück zur Startlinie getragen.
- 2. Feuerwehrleiter:** Über die ausgeklappte Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite hinunter steigen (oder auf die dicke Matte springen).
- 3. Hohe Brücke:** Eine Langbank wird so in die Spalten zwischen zwei Schwedenkästen eingeklemmt, dass eine Brücke entsteht. Den Sturzraum darunter mit Matten sichern. Nun balancieren die Kinder von einem Kasten über die Langbank auf die andere Seite.
- 4. Wackelbank:** Eine umgekehrte Langbank liegt wie eine Wippe auf einem Kastenoberteil. Die Kinder tragen nun einen Medizinball von einer Seite auf die andere.
- 5. Tunnel:** Eine dicke Matte so auf zwei Kastenelemente legen, dass die Kinder darunter durch den Tunnel kriechen oder robben können.

Variationen

Gruppeneinteilung nach Niveau
Jedes Kind erhält am Schluss ein Feuerwehr-Diplom



Kindertänze

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Musik, Zauberstab
Ziel	Bewegungsgefühl entwickeln, austoben
Quelle	www.hilfreich.de

Beschreibung

Spiegeltanz: Die Kinder stellen sich paarweise voreinander. Eines tanzt etwas vor, der Partner versucht die Bewegung nachzumachen, als ob er das Spiegelbild wäre. Auf ein Signal den Partner wechseln. (Langsame Musik wählen).

Riesentanz: Die Kinder stampfen friedlich durch die Gegend solange die Musik spielt. Sobald die Musik stoppt werden die Riesen wütend und fangen an zu toben und wild durch die Gegend zu stampfen bis die Musik wieder beginnt.

Schaufensterpuppentanz: Die Kinder stellen sich als Schaufensterpuppen reglos im Raum auf. Ein Zauberer berührt mit seinem Zauberstab einzelne Körperteile, die zur Musik zu tanzen beginnen. (Schnelle und rhythmische Musik wählen).

Variationen

Anstelle von Musik das Tambourin verwenden
Mit Tüchern oder Verkleidung

Plätze wechseln

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	keines
Ziel	Namen kennenlernen; schneller und reaktionsfähiger werden
Quelle	„Sportstunden schnell und klar“ (Jörn Herbers)

Beschreibung

Die Schüler/-innen legen sich in Bauchlage in einem grossen Kreis auf den Boden. In der Mitte steht die Lehrperson.

Die Kinder sollen nach einer Ansage der Lehrperson (z. B. „alle Mädchen!“ oder „Julia und Matthias!“) die Plätze wechseln: Die angesprochenen Kinder stehen auf und sprinten zu einem frei gewordenen Platz.

Variationen

Andere Ausgangspositionen: z. B. aus der Hocke oder der Rückenlage starten.

Anstelle der Lehrperson gibt ein Kind vor, welche Kinder den Platz wechseln müssen. Anschliessend läuft es zu einem frei gewordenen Platz. Wer keinen Platz mehr hat, macht die nächste Ansage.



Ping Pong

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines (evtl. Bändel)
Ziel	Aktivierung, Hüpfformen
Quelle	Suisse Balance: Tacco&Flip

Beschreibung

Drei Kinder werden als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?

Variationen

Anzahl Ping-Pong-Schläger der Raumgrösse anpassen
Bälle springen 5x den Hampelmann
Bälle hüpfen 5x auf einem Bein

Reifenhupf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	rote und blaue Reifen, evtl. rote Bändel, Musik
Ziel	Rechts-Links-Differenzierung / Hüpfen / Gleichgewicht verbessern
Quelle	Top Bewegungsspiele Band 1 (bm-sportverlag.ch)

Beschreibung

Auf dem Boden liegen rote und blaue Reifen. Die Kinder laufen umher und hüpfen immer wieder in die Reifen hinein und hinaus. An bestimmten Stellen können sie auch direkt von Reifen zu Reifen springen. Dabei gilt folgende Regel: In die roten Reifen darf nur mit dem linken und in die blau markierten nur mit dem rechten Bein gesprungen werden.

Variationen

Wer will, darf mit einem roten Band das linke Bein kennzeichnen.
Zusätzlich braune Reifen: beidbeinig hineinspringen
Zur Musik ausserhalb der Reifen laufen, beim Musikstopp auf dem richtigen Bein in einem Reifen stehen bleiben.



Die Blume

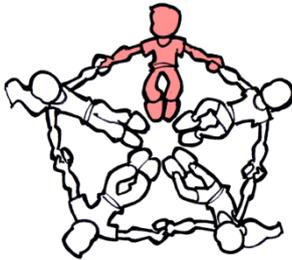
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Lektionsabschluss / Entspannung
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Alle sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis. Die Füsse berühren sich.

Die Blume schliesst sich: Alle berühren gleichzeitig mit den Händen die Zehen

Die Blume öffnet sich: Alle gleichzeitig aufrichten und mit den Armen über Kopf auf den Rücken liegen.



Variation:

Sich beim Öffnen und Schliessen der Blume an den Händen halten

Wenn die Blume geöffnet ist 1-2 Minuten ruhig liegen



Sprossenwand-Artisten

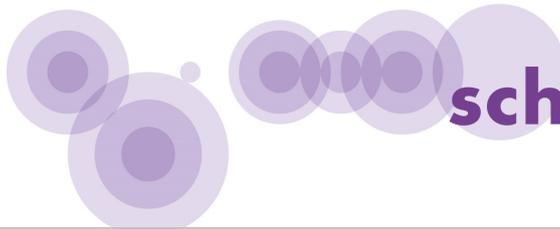
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln (<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse)
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Sprossenwand
Ziel	Erfahrungen im Klettern und Steigen sammeln
Quelle	Ballabeina: Ideen zur KIDZ-BOX (ISSW Universität Basel)

Beschreibung

Die Kinder tummeln an der Sprossenwand:
(z. B. Drei Kinder pro Sprossenwandteil wechseln sich ab)
Jedes Kind bestimmt die Höhe selber, die es erklettern will. An dieser Stelle winkt es.
Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?
Ganz ausgestreckt klettern (auf Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen)
Wie eine Eidechse an der Sprossenwand kleben (Hüfte nahe zur Sprossenwand)
Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern
Sich seitlich verschieben
Hände und Füße beim Klettern überkreuzen
Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken
Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist verletzt)
Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken

Variationen

Alle Kinder klettern gleichzeitig und versuchen aneinander vorbeizukommen
Ein paar Kinder verharren an Ort, die restlichen Kinder um-/überklettern diese
Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bündel zusammengebunden



Autofahren / Busreise

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	kleine Gummireifen oder Frisbees
Ziel	Spielerisches Kreislauftraining
Quelle	Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht

Beschreibung

Autofahren

Alle Kinder bekommen einen kleinen Gummireifen (oder Frisbee) als Lenkrad in die Hand und laufen durcheinander. Die Lehrperson gibt Anweisungen, wie das Auto fahren soll:

- 1. Gang = ganz langsam, 2. Gang = etwas schneller, 3. Gang = ganz schnell.
(In welchem Gang braucht das Auto am meisten Benzin (der Mensch Luft)?)
- Rückwärtsgang (z. B. rückwärts einparkieren)
- Scharf bremsen (Ampel)
- Scharfe Kurve (Passstrasse)
- Steiler Weg
- Holpriger Waldweg

Busreise

Jedes Kind nimmt seinen Platz im Reisebus ein (2 Kolonnen nebeneinander, alle halten sich an einem Seil fest). Die Kinder versuchen immer in dieser Aufstellung zu bleiben. Die Lehrperson ist der Busfahrer, der die Gänge schaltet und bremst.

Variationen

- Mehrere Kleinbusse
- Busreise: Richtung durch Handwechsel am Seil ändern



Gleichgewicht und Kraft mit Teppichresten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 bis 30 Minuten
Material	Teppichresten (oder Bodenlumpen, Badetücher), Seile
Ziel	Gleiten, im Gleichgewicht bleiben, Kräftigen
Quelle	Übungssammlung Ballabeina

Beschreibung

Trottinett

Die Kinder stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, sich mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie auf einem Trottinett.
→ Gelingt es auch mit dem anderen Bein?

Rutschbahn

Aus kurzem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig (!), auf den Teppich zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten. →
Zwei Kinder gleichzeitig; wer kommt weiter?

Hauruck

An der Sprossenwand längere Seile befestigen. Am freien Ende sitzt je ein Kind auf einem Teppich und zieht sich am Seil zur Sprossenwand. → Alle gleichzeitig, wer gewinnt?

Boden schrappen

Die Kinder knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich und putzen den Boden. → Gerade, vorwärts/rückwärts, seitwärts, in einem Rhythmus, mit den Füßen.

Variationen

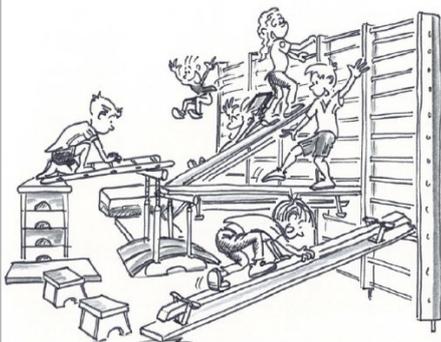
- Jeden Posten einzeln
- Als Parcours (z.B. mit Würfeln)



Wagnis als Lernweg

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	45-90 Minuten
Material	Leiter, Stufenbarren, Langbänke, 16er Matten, dünne Matten, Kasten, Spannsets/Springseile
Ziel	Ängste überwinden, Selbstvertrauen stärken
Quelle	mobilesport.ch 11/2017

Beschreibung



Balanciergarten: Die Schülerinnen und Schüler balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wacklig-fest (vgl. Abb.). Die SuS bestimmen selbst, an welchen Geräten sie sich versuchen und welchen Schwierigkeitsgrad sie wählen.

Sicherheit: Langbänke mit Spannsets oder Springseilen sichern. Dünne Matten unter den Stufenbarren.

Bemerkung: Die Kreativität der Schülerinnen und Schüler soll gefördert werden, es sind keine Grenzen gesetzt.

Variationen

- Höhe der Langbänke verstellen, drehen
- Stufenbarren schräg stellen
- Stufenbarren aneinander reihen
- Leiter von unten nach oben
- Balancieren mit Sandsäcken auf Kopf
- Vorwärts oder rückwärts

Wilde Löwen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	2 Malstäbe, Bündel, (Bälle)
Ziel	Laufen, Orientieren und Reagieren
Quelle	Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)

Beschreibung

Alle Kinder bis auf eines sind wilde Löwen. Sie Wendemale (Je grösser die Gruppe, desto länger Zauberer. Es hat im Hosenbund einen Bündel als Löwenkäfig durchqueren. Er muss aufpassen, Die Löwen dürfen auf ihrem Kurs nicht anhalten Käfigdurchquerungen werden gezählt. Wenn ein Löwe den Mantel erbeutet hat, wird das nächste Kind zum Zauberer. Wer schafft die meisten Käfigdurchquerungen?



rennen auf einem Rundkurs um zwei die Laufbahn). Ein Kind ist der gute Zaubermantel. Der Zauberer will den dass kein Löwe ihm den Mantel entreisst. oder zurücklaufen. Die

Variationen

- Mehrere Zauberer (abwechslungsweise oder gleichzeitig)
- Wilde Löwen haben einen Ball, den sie immer prellen müssen



Statuenfangen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Bündel
Ziel	Bewegung und Spass, genau beobachten und kopieren
Quelle	SUISSE BALANCE

Beschreibung

Fangis in der Halle oder im Freien. Gefangene Kinder werden von den Fängern zu einer Statue geformt. Diese kann erlöst werden, wenn ein freies Kind die gleiche Statue daneben für 2 Sekunden darstellt.

Variationen

- Mehrere Fänger
- Zum Erlösen: Statue 3, 4, 5 Sekunden darstellen

Rollpässe

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	diverse Bälle, Matten (oder Langbänke, Reifen)
Ziel	Ballgewöhnung, Differenzierung
Quelle	Spielfächer Basic, Ingold Verlag

Beschreibung

Fortlaufendes Zurollen unterschiedlicher Bälle aus verschiedenen Ausgangspositionen:

- A und B stehen *nebeneinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball weg, B muss ihn einholen und stoppen (mit der Hand, dem Gesäss, dem Kopf usw.)
- A und B stehen *hintereinander*, Blick gerade aus: A rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von B durch. Dieser läuft und stoppt den Ball, sobald er ihn sieht.
- A und B stehen sich *gegenüber* und rollen sich einen Ball zwischen zwei dünnen Matten (Langbänken, Reifen, usw.) zu, ohne dass diese berührt werden.

Variationen

- Verschiedene Bälle: Tennisball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, Medizinball, ...
- Ball mit dem Fuss rollen
- Abstand der Matten dem Können des Paares anpassen



Hundehütte

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Akustisches Signal (Pfeife, Gong oder ähnliches)
Ziel	Verbesserung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
Quelle	Spielkartei Suisse Balance

Beschreibung

Die Kinder bilden zwei Kreise. Im inneren Kreis stehen ein bis zwei Kinder mehr als im äusseren. Die Kinder im inneren Kreis stellen sich mit Blick ins Zentrum auf.

Nun laufen die Kinder im äusseren Kreis im Uhrzeigersinn bis zum Signal der Lehrperson. Sofort bleiben sie mit gegrätschten Beinen stehen und bilden so eine Hundehütte.

Die Kinder im inneren Kreis suchen sich beim Ertönen des Signals so schnell wie möglich eine Hundehütte und kriechen hinein. Wer keine Hundehütte gefunden hat, spielt noch einmal im inneren Kreis, alle anderen tauschen die Rollen und das Spiel beginnt von Neuem.

Variationen

- Der innere Kreis bewegt sich im Gegenuhrzeigersinn.
- Die Kinder des äusseren Kreises bewegen sich in einem begrenzten Raum frei herum und bleiben dort stehen, wo sie beim Signal gerade sind.

Achtung – Pfütze – Fertig - Los

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner (<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	dünne Matten oder Reifen (dicke Matte)
Ziel	Körperspannung aufbauen, Kräftigen, faires Kämpfen
Quelle	mobilesport.ch: J+S Kids Kämpfen und Raufen

Beschreibung

Eine dünne Matte (oder ein Reif) liegt zwischen zwei Partnern und stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.

Variationen

- In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben.
- Eine dicke Matte dient als Pfütze; die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen.
- Umgekehrt: Beide stehen auf der Matte (=Insel) und versuchen, den Gegner/die Gegnerin ins Wasser zu stossen.



Robin Hood

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-20 Minuten
Material	Kiste mit diversen Bällen, Pro Kind 1 Reifen, Spielbänder, (evtl. Bänkli)
Ziel	Aus dem Stand genaue Pässe spielen und fangen können
Quelle	Spielfächer Basic, Ingold Verlag, 2006

Beschreibung

Vorbereitung:

In der Mitte der Halle steht eine Ballkiste, gefüllt mit unterschiedlich grossen Bällen.

5-7m davon entfernt liegen Reifen. In jedem Hallenviertel sollten gleich viele sein.

2 bis 4 Teams bilden und mit Bänder markieren. Jedes Team bestimmt seinen Robin Hood. Dieser steht bei der Ballkiste. Die Spieler des Teams (=Untertanen) stellen sich im eigenen Hallenviertel in einen Reifen (=Gefängnis).

Spielverlauf:

Nun versucht jeder Robin Hood möglichst viele eigenen Untertanen zu erlösen, indem er ihnen Bälle zuspasst. Fängt ein Untertan einen Ball, so ist er frei und kann seinem Robin Hood bei der Befreiungsaktion helfen. Nicht gefangene Bälle können zu Robin Hood zurückgerollt werden. Bei welchem Team sind zuerst alle Untertanen erlöst?

Variationen

- Distanz variieren (evtl. mit Bänkli markieren)
- Über eine Leine werfen
- Jede Gruppe hat eine andere Sorte Bälle



Einverstanden – nicht einverstanden

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Je nach Aufgabe (z.B. Matten, Seile, Langbänke, Reifen, Sprossenwand)
Ziel	Aufwärmen, Kennenlernen
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Die Lehrperson macht eine Aussage wie z.B. «Skifahren ist genial». Die Kinder entscheiden, ob sie zustimmen oder nicht und führen die entsprechende Aufgabe aus.

Beispiele für Ja/Nein-Aufgaben:

- Stell dich auf eine orange bzw. blaue Matte
- Laufe eine Runde ums Volleyballfeld bzw. springe in der Hallenmitte 50x im Seil
- Stell dich auf die Langbank bzw. krieche unten durch
- Klettere über die herausgestellte Sprossenwand bzw. hüpfte durch die Reifenreihe

Variationen

- Ein Kind erzählt ein Ereignis, die Kameraden/-innen führen die Ja-Aufgabe aus, wenn sie dasselbe auch schon erlebt haben, oder die Nein-Aufgabe, wenn dies nicht der Fall ist; Z.B.: «Am Wochenende bin ich in den Wald gegangen». Auch möglich mit Behauptungen («Ich mag Äpfel»).
- Die Kinder müssen entscheiden, ob die Behauptungen der Lehrperson richtig sind oder nicht («Schmetterlinge haben Federn»).



Mutprobe

Altersstufe Kiga Ust (Mst)

Sozialform in der Gruppe in der Klasse

Zeitbedarf 15 Minuten

Material Keines

Ziel gegenseitiges Vertrauen steigern, Distanzen und Tempo einschätzen

Quelle

Beschreibung

Die Schüler/-innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und bilden so eine Gasse. Die Fingerspitzen der gegenüberstehenden Kinder berühren sich mit gestreckten Armen.

Nun nimmt ein Kind Anlauf und rennt möglichst ohne zu zögern durch die Gasse. Alle senken genau rechtzeitig die Arme, so dass niemand das laufende Kind berührt.

Das Tempo zuerst bewusst langsam, dann immer schneller.

Variationen

- Mit geschlossenen Augen durchrennen
- Die Läufer/-innen rufen «Jetzt» und bestimmen so selber, wann die Stehenden die Arme runternehmen sollen
- Anstatt in einer Reihe, Zweiergruppen frei im Raum aufstellen – mehrere Läufer/-innen suchen sich kreuz und quer den Weg durch die «Törli».



Gletscherspalte

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	ca. 30min
Material	Sprossenwand, zwei dicke Schaumstoffmatten, Barren/Kasten, Seil
Ziel	Den Mut der Kinder fördern und dem Risiko-Bedürfnis gerecht werden
Quelle	www.mobilesport.ch/aktuell/mut-tut-gut-glanznummern-gletscherspalte/

Beschreibung

Eine dicke Schaumstoffmatte wird an einen Barren/Schwedenkasten gelehnt, die zweite Matte an die Sprossenwand. So bilden die Matten eine «Gletscherspalte». Zusätzlich wird ein Seil an der Sprossenwand befestigt und in die Gletscherspalte heruntergelassen.

Die Kinder springen (bzw. fliegen) von Matte zu Matte. Bei einem Absturz können sie mit Hilfe des Seiles wieder hochklettern. Diese Übung muss richtig gesichert werden, so wird das Verletzungsrisiko minimiert. Die Schwedenkästen/Barren müssen arretiert sein und das Seil sicher an der Sprossenwand befestigt werden. Die Matten sollen mit Springseilen an den Barren/Kästen und an der Sprossenwand befestigt werden. Die Lehrperson soll immer den Überblick (Blick auf die Gletscherspalte) behalten, damit sie sofort reagieren kann.

Variationen

- Die Kinder machen Zweier-Teams und unterstützen sich beim Abstürzen bzw. Hochklettern in der Gletscherspalte.
- Die Kinder können mit der Lehrperson eine Geschichte erfinden. Diese erfundene Abenteuer-Geschichte können die Kinder danach in der Gletscherspalte nachspielen.



Dschungelspiel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	viele unterschiedliche Bälle, Bändel
Ziel	Bälle gewandt und schnell transportieren können
Quelle	«Spielen lernen» (Spielfächer Basic), Ingold Verlag

Beschreibung

Zwei gleich grosse Teams spielen im Dschungel gegeneinander: Die «Sammler» und die «Affen» mit den Bändeln. Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren vier Sammelstellen (Kastenteile) tragen.

Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im ganzen Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen und bei einer anderen Stelle ausräumen gehen.

Eventuell braucht es eine Regel, wie viele Bälle gleichzeitig getragen werden dürfen.

Variationen

- Der Dschungel besteht aus einem Gerätegarten.
- weniger/mehr Affen
- Anzahl Bälle variieren
- mit kleinen Bällen und Unihockeystock

Chinesenfangis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Bändel
Ziel	Aufwärmen
Quelle	

Beschreibung

Ein paar Fänger/-innen werden mit Bändeln gekennzeichnet versuchen die anderen Kinder zu berühren und diese in Chinesen zu verwandeln. Die Chinesen sitzen im Schneidersitz und strecken die Arme mit den Handflächen nach oben auf die Seite aus.

Ein Chinese kann erlöst werden, indem sich ein anderes Kind wie sein Spiegelbild vor ihn hinsetzt und mit Blickkontakt den Spruch: «Tsching – Tschang – Tschung» sagt. Während dem Sitzen kann das erlösende Kind nicht gefangen werden, erst nach dem «Tschung» ist das wieder möglich.

Nach ein paar Minuten werden die Fänger/-innen ausgewechselt.

Variationen

- Erlösen durch gleichzeitiges Abklatschen der Hände durch zwei Kinder
- Feldgrösse variieren



Vier Jahreszeiten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	4 Seile, Jahreszeitenlied, Symbole für Jahreszeiten
Ziel	Verstehen und Einprägen der Jahreszeiten
Quelle	www.mobilesport.ch

Beschreibung



Die Kinder bilden einen Kreis, der mit vier Seilen aufgeteilt ist. Jeder Viertel verkörpert eine Jahreszeit. Die Kinder bewegen sich seitwärts und singen dazu ein Jahreszeitenlied. Wird das Lied abgestellt, nennen die Kinder die Jahreszeit, in der sie sich gerade befinden und führen die passende Bewegung aus:

Frühling – Hände vor der Brust gefaltet, Finger ineinander verschränkt; die Finger teilen und öffnen sich wie eine Blüte.

Sommer – Hände und Arme strecken sich dem Himmel entgegen, die Hände bilden eine Kugel (Sonne).

Herbst – Die Hände senken sich und zeichnen Zickzacklinien in die Luft (fallende Blätter).

Winter – Die Hände sind offen vor dem Bauch, Handflächen gegen unten; sie strecken sich aus und zeichnen dabei eine horizontale Linie (Schnee).



Variationen

- Fortbewegungsart variieren: Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gänseschritte, ...

Pfützenspringen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	Seile, Reifen, Bänder (evtl. Bild vom Frosch, vom Pferd)
Ziel	hoch und explosiv springen können
Quelle	Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)

Beschreibung

Im Raum sind mehrere Reifen und Seile (als Kreis gelegt) verteilt. Sie symbolisieren grosse und kleine Pfützen. Die Kinder springen wie ein Frosch in die grossen Pfützen hinein und heraus. Die kleinen Pfützen werden wie ein Pferd im Galoppsprung übersprungen.

Beim Galoppsprung auf Beidseitigkeit achten: Ein Bein mit einem Bändel markieren – dieses Bein wird zuerst hochgezogen.

Variationen

- Schrittsprung/Laufsprung in die Weite mit der Metapher «Fluss überspringen»
- Spielform: Bei Musikstopp schnellstmöglich in eine Pfütze springen.
- Die Pfützen nacheinander aufreihen und einen Parcours absolvieren.



Markierkegel als Fanggerät

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Kleine Bälle (z.B. Tennisball); Markierkegel; Langbänke oder Leine (alternativ: Kasten, Barren)
Ziel	Flugbahn einschätzen können
Quelle	Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)

Beschreibung

Jedes Kind hält einen Markierkegel in der Hand. Die Halle wird längs mit Langbänken oder einer Leine unterteilt. Je zwei Schüler/-innen stehen sich gegenüber und werfen sich einen kleinen Ball mit dem Markierkegel hin und her:

Werfen: Mit einer Aufwärtsbewegung des Kegels (einhändig rechts/links, zweihändig, über dem Kopf, ...)

Fangen: Zweihändig, einhändig rechts/links. Direkt aus der Luft oder nach einmaliger Bodenberührung.

Zusatzaufgaben: Nach jedem Wurf eine Drehung um die eigene Achse, eine bestimmte Linie berühren, auf den Bauch liegen, ...



Variationen

- Miteinander oder gegeneinander
- 2:2



Verkehrte Welt

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Schaukelringe, Reck, Barren, Taue, Kletterstange, Matten, Nummern
Ziel	Erleben der Position kopfüber (Orientierung, Körpergefühl, Mut)
Quelle	«Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten», Schweizerischer Turnverein, 2019

Beschreibung

Nach einem kurzen Aufwärmspiel verschiedene Geräte nach Wunsch aufstellen, gut mit Matten absichern und mit Tafeln nummerieren. Die Kinder gehen in Gruppen von Gerät zu Gerät und hängen wie Faultiere kopfüber an den Geräten.

- Zwischen zwei Kletterstangen (mit den Füßen die Wand hochlaufen)
- Zwischen zwei Tauern
- An den stehenden Ringen (im Sturzhang: gehockt, gebückt, gestreckt)
- An der Reckstange (mit den Knien einhängen/im Sturzhang)
- An einem Barrenholm (mit den Knien einhängen/im Sturzhang)
- Zwischen den Barrenholmen

Wichtig: Der Kopf ist immer eingezogen, so dass der Blick zu den Knien/Füßen geht (Hilfe: Etwas Weiches zwischen Kinn und Brustbein einklemmen).

Variationen

- Aus verschiedenen Ausgangspositionen sicher in die Position kopfüber kommen und wieder zurück.
- In der Position kopfüber leicht ins Schwingen/Schaukeln kommen
- Hochfangis: Wer ein Faultier ist, kann nicht gefangen werden.

Die lange Riesenschlange

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Sprossenwand (evtl. weitere Geräte wie Bänkli, Schwedenkasten, ...)
Ziel	Reagieren, Klettern
Quelle	Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)

Beschreibung

Die Kinder halten sich in einer Kolonne an den Schultern und bilden eine Riesenschlange. Diese balanciert über die Hallenlinien.

Dabei sprechen die Kinder den Text:

«E Schlange gnüsst dä Sunneschy
chrücht am grosse Fells verbie
fangts dänn mit em Räge a
verschwindet sie, so schnell sie cha.»

Am Ende des Textes springen alle Kinder möglichst schnell zur Sprossenwand und klettern ein paar Sprossen hoch.

Variationen

- Andere Geräte aufstellen, auf die man sich retten kann.
- Mit Fänger, der alle Kinder fangen kann, die noch den Boden berühren.



Vierfüssler-Fangis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Kräftigen, Stützen
Quelle	«Jugihit», Schweizerischer Turnverband, 2020

Beschreibung

Zuerst wird ein Fänger/eine Fängerin bestimmt. Dann setzen sich alle auf den Boden und versuchen im Krebsgang (= Stütz rücklings, Gesäss ist in der Luft, Bauch zeigt nach oben) vor dem Fänger zu flüchten. Das fangende Kind beginnt im normalen Vierfüssler (= Stütz vorlings, Bauch zeigt zum Boden) und versucht auf allen Vieren die anderen zu fangen.

Wer erwischt wird, dreht sich mit dem Bauch zum Boden und hilft mit, ebenfalls auf allen Vieren, den Rest der Spieler einzufangen.

Variationen

- umgekehrter Start ist auch möglich, dabei mit mehr Fänger*innen (im Krebsgang) starten.