

5 Minuten Spiel

Spiele schulen gleichermaßen Konzentration, Räumliches sehen, Gruppendynamik, kognitiven Fähigkeiten, Reaktion, Koordination, sowie den Team- und Wettkampfgeist. Sie helfen beim Abbau von Aggressionen und sind unbewusst eine Herausforderung für jeden einzelnen. Im Vordergrund des Workshops stehen Spiele mit kurzen Spielanleitungen, sodass auch wenn keine Zeit mehr für ein Spiel sein sollte, doch noch eines geht.

Poolnudeln /Rohrverkleidung (PN)

- 1) Kreuz und quer durch den Raum gehen, auf das Wort „FARBE“ bilden sich Gruppen mit der jeweiligen Farbe
- 2) Kreuz und quer durch den Raum gehen, „ALLE“ Gruppen formieren sich mit allen Farben immer in der richtigen Reihenfolge
*Variationen zu 1-4: Bewegungsmuster variieren z.B. rw gehen, sw gehen, überkreuz, marschieren usw.
Aufstellung variieren, Kreis, Reihe, Riege, Diagonale, einer Blick vw, einer Blick rw*
- 3) Kreuz und quer gehen, auf Zuruf der Farbe müssen die Inhaber ihre Farbe mit einer anderen austauschen
- 4) Kreuz und quer gehen, auf Zuruf „WECHSELN“ muss jeder seine Farbe gegen eine andere eintauschen
- 5) Sportartentechniken erarbeiten Fechten, Speerwerfen (bitte auf genaue Technik achten)
- 6) jeder TN bekommt eine Rohrverkleidung (RVK) und fechtet mit einem Partner
- 7) Körperteile berühren, selbst aber nicht berührt werden wollen,
- 8) durch den Raum gehen und die anderen TN an einem bestimmten, zuvor angesagten Körperteil berühren (Sie wollen)
- 9) Im Vorbeigehen RVK tauschen
- 10) Zur instabilen Arbeit balancieren

Poolnudel-Chips

- 1) Im Raum verteilen, je Farbe eine Bewegung festlegen
- 2) Feuerwerk spielen
- 3) Farbensortieren
- 4) Druckmassage
- 5) „Poolnudel-Cips-Lauf“ in Anlehnung an den Eierlauf
- 6) Kreuz und quer durch den Raum gehen, auf Zuruf einer Farbe und Zahl, in der Menge der Zahl als Gruppe um die Farbe herum zusammenfinden
Variation: Bewegungsmuster wechseln
- 7) Jeder bekommt zwei unterschiedlich farbige Chips und stellt sich darauf, auf Zuruf der Farbe muss das jeweilige Bein gehoben werden
Variation: Chips in die Hand nehmen oder auf Oberschenkel legen und verdecken
- 8) mit 4 Farben arbeiten (zwei unter den Füßen, zwei unter oder in den Händen)

Schuhlöffel

- 1) Hockey spielen (Toi-Papier Parcurs)
- 2) Gymnastik mit dem Schuhlöffel Arme Flanke, Flateback, überspringen, übersteigen
- 3) Murmel balancieren
- 4) Fechten
- 5) Balancieren auf Kopf, Hand, Knie senkrecht und waagrecht möglich
- 6) Schwungübungen

Alle Tüte oder was?

1) Meine Tüte Du und ICH

je TN erhält eine Mülltüte, diese mit Luft füllen und als Ball verwenden

Variationen: hochwerfen, anderem TN zuwerfen, von einer auf die andere Hand werfen, weg pusten, auf Körperteilen balancieren.

2) Tütenkampf

je TN erhält eine Mülltüte, diese mit Luft füllen und die Enden verschließen (keine Knoten) mit den Luftbällen kämpfen.

Variationen: nur angesagte Körperteile treffen

3) Tütenstange

je TN erhält eine Mülltüte, diese lang streifen und auf der Hand balancieren. Variationen: die Stange anderen Körperteilen balancieren Fuß Knie usw., hochwerfen, anderem TN zuwerfen, von einer auf die andere Hand werfen

4) Speerwerftechnik üben

Corona läßt grüßen... Toilettenpapier oder Nudelpaket :-)

1) Zu rollen – zu werfen, Hochwerfen fangen **Variante:** hochwerfen hinter dem Rücken fangen

2) Überspringen VW-SW- RW - beidbeinig, einbeinig, mit Pferdchensprung – VW; RW; SW

3) Hindernisparcours

4) Toi-rolle zerquetschen - mit Händen Knieen – Ellenbogen

5) Auf Toi-rolle stehen

6) Toi-Rolle auf Körperteilen balancieren Kopf, Schultern, Arme evtl. auch viele Rollen gleichzeitig balancieren

7) Türme von Toi-papier auf Körperteilen balancieren

8) Rolle aus der re Hand über den re Arm Brust zum li Arm in die li Hand rollen Hand

Variationen: über den Nacken, oder am Nacken ansetzen und über den Rücken in der Lende wieder fangen (Rhythmische Sportgymnastik Elemente)

9) Oberkellner Spirale Tiorolle liegt auf Hand vor dem Bauch einen Kreis beschreiben an der Außenseite Arm über den Kopf führen und den Kreis über dem Kopf vollenden.

10) Toi Rolle auf stecken oder Zollstock ziehen und von einem Ende zum anderen zwirbeln

Lustige Spiele

1) 99

Auf dem Boden liegen Karten mit Zahlen von 1- 99, jeder sucht sich einen Partner, jedes Paar bekommt zwei Würfel, Ziel ist es so schnell wie möglich durch Addition die 99 zu erwürfeln. Es wird gewürfelt, beide Zahlen addiert, Bsp. 5+4= 9 zusammen die 9 suchen, wieder würfeln, 9+9 =18 suchen; wer zuerst die 99 errechnet, hat gewonnen.

Variationen: von 99 zur 1 subtrahieren oder eine Runde addieren und beim nächsten Würfeln subtrahieren.

1x1 1x10, gerade- ungerade Zahlen suchen

2) Chinesen-Spiel

Mannschaftsspiel; zwei Reihen stehen sich gegenüber, einer bekommt einen Chinesenhut auf den Kopf, ein Pfeifenputzer wird unter die Nase geklemmt, ein Fächer zum Wedeln und einen Tennisball zum zwischen die Beine klemmen. Alle Utensilien müssen auf die andere Seite transportiert und an den nächsten TN weitergegeben werden. Welche Mannschaft zuerst wieder mit dem Startmann vorne steht, ist die Gewinner-Mannschaft.

3) Ich bin in Stimmung

Bewegungskarten und Stimmungskarten auf dem Boden verteilen. Aufdecken und die Bewegung bis zur nächsten Ecke durchführe.

Bewegungsvarianten beachten

Drei Bälle

- 1) Kreisaufstellung. ROTEN Ball einer Person zuwerfen, die Person merken, der Ball geht immer denselben Weg
A) Der BLAUE Ball kommt hinzu und folgt auf demselben Weg dem roten Ball
B) Der SCHWARZE Ball kommt hinzu und folgt auf demselben Weg dem roten und blauen Ball
- 2) Kreisaufstellung; ROTEN Ball einer Person zuwerfen, die Person merken, der Ball geht immer denselben Weg
A) Der BLAUE Ball kommt hinzu und wird der Person li neben der zuvor ausgewählten Person zugeworfen - auch dieser verfolgt immer dieselbe Reihenfolge
B) Der SCHWARZE Ball kommt hinzu und wird der Person re neben der erst ausgewählten Person zugeworfen; auch dieser verfolgt immer dieselbe Reihenfolge
- 3) Kreisaufstellung; ROTEN Ball einer Person zuwerfen, die Person merken, der Ball geht immer denselben Weg
A) Der BLAUE Ball kommt hinzu, wird aber zur zuvor bedachten Person gerollt und folgt dem roten Ball
B) Der SCHWARZE Ball kommt hinzu und wird rechts herumgegeben
- 4) Kreisaufstellung; ROTEN Ball einer Person zuwerfen, die Person merken, der Ball geht immer denselben Weg
A) Der BLAUE Ball kommt hinzu und wird der Person li neben der zuvor ausgewählten Person zugerollt; auch dieser verfolgt immer dieselbe Reihenfolge
B) Der SCHWARZE Ball kommt hinzu und wird linksherum gegeben
- 5) Bälle in verschiedenen Farben in Raum werfen oder rollen (der TN, der am nächsten steht, hebt ihn auf); jeder Ball ist mit einer Bewegung belegt z.B. GRÜN rw gehen, ORANGE auf einem Bein stehen, LILA Kniebeuge in Schrittstellung 3 Bälle

Spiele aus Omas Zeiten

- 1) **Kissenfangen**
Reissäckchen hochwerfen, in der Flugphase in die Hände klatschen, 1x, 2x, drehen, stampfen 2x re, 1x li, usw.
- 2) **Mein Hut, mein Stock, mein Regenschirm**
„und 1 und 2 und 3 und 4 ...10 mein Hut, mein Stock, mein Regenschirm und vorwärts, rückwärts, seitwärts ran“.
Oder: 1, 2, 3, 4, durch die Stadt marschieren wir, mein Hut mein... usw. Variation: verschiedene Kleidungsstücke mitbringen
- 3) **Feuer, Wasser, Sturm**
Bei Feuer Schneidersitz setzen, bei Sturm Partner finden, sich gegenseitig stützen und auf einem Bein stehen, bei Blitz auf einem Bein stehen, Variationen sind möglich
- 4) **Bockspringen**
Alle stehen als Hindernisse in einer Reihe, mit Abstand. Der letzte springt in der Grätsche und durch Abstützen mit der flachen Hand auf dem Rücken der anderen über diese hinüber
- 5) **Kissenfangen**
Reissäckchen hochwerfen, in der Flugphase in die Hände klatschen, 1x, 2x, drehen, stampfen 2x re, 1x li, usw
- 6) **Zielwerfen**
Reissäckchen in verschiedene Behälter werfen lassen, Entfernungen variieren
Variationen: auf Tücher werfen und/oder diese durch den Raum schießen

Bewegte Spielesammlung

- 1) **Staubsauger jedes Kind bekommt einen Strohhalm**
Es werden Gruppen gebildet, diese bekommen je eine Schüssel mit gleich vielen Papierschnipseln in verschiedenen Farben. Diese werden auf dem Boden ausgeschüttet die Schnipsel werden mit dem Strohhalm lauf genommen. Die Gruppe die als erste alle Schnipsel wieder in der Schüssel hat, hat gewonnen.
- 2) **Ein-Bein-hüpfen**
Alle TN hüpfen auf einem Bein mit fest verschlossenen Augen, berühren sich zwei TN öffnen Sie die Augen und begrüßen sich hüpfen fortan miteinander weiter- wer auch immer Sie berührt bleibt an ihnen kleben und hüpfen gemeinsam weiter
- 3) **bitte nicht berühren**
Kreuz und quer durch den Raum laufen; auf ein akustisches Signal kommen die TN in einen vorgegebenen Bereich und müssen jetzt aneinander vorbeikommen, ohne sich zu berühren
- 4) **STOP und LOS** alle TN gehen durch den Raum; irgendwann fordert ein TN mit der Anweisung STOP alle TN zum Innehalten auf. Ein beliebiger TN bringt das Ganze mit dem Kommando LOS wieder in Gang. Variation: unterschiedliche Gymnastische Übungen werden vorgemacht

5) Hohl den Hut

In der Mitte liegt auf einem Tuch/ Matte ein Hut, die TN werden in zwei Gruppen geteilt stehen gleichweit weg vom Hut. In der einen Gruppen bekommt jeder eine Zahl in der anderen jeder einen Buchstaben zu gewiesen ruft der Spielleiter A/1 dürfen diese beiden versuchen den Hut zu schnappen wer ihn zuerst hat setzt ihn auf. Der Hut kann so lange geklaut werden bis der Hutträger seine Gruppe erreicht hat. Wenn dem so ist, wird der Hut wieder in die Mitte gelegt das Spiel beginnt

6) Mir nach

Einer ruft „Mir nach“ alle folgen, (grundmotorische Fähigkeiten (laufen, hüpfen kriechen, krabbeln)

Variation: Spielplatz, Parcours, etwas auf dem Kopf tragen

7) Schnapp

zwei Pers. Voreinander der eine hält einen kleinen Ball oder Zündholzsachtel, nach einer gewissen Zeit lässt er den Ball los der andere muss den Ball fangen

8) Vorklatschen

Der Spielleiter klatscht dem Nachbarn einen Rhythmus zu dieser wird nachgeklatscht und dadurch weitergegeben. Das geht so weiter bis den Rhythmus beim Spielleiter an kommt. Dieser hat aber während des anderen Rhythmus schon einen zweiten losgeschickt.

9) Liegestützenfangen

Alle müssen in die Liegestützposition einer ist der Fänger (Fortbewegung in der Liegestützposition) wer gefangen ist wir zum Fänger. Das Spiel endet wenn nur eine Person übrig ist oder alle gefangen sind.

Ihr findet Videos zu den Spielen auf der Facebookseite von Emotion
www.emotion-bewegt.de

Mit Poolnudeln, Toi-Rolle, Schuflöffel, zum Spiel 99 und viel andere Viel Spass damit.



**Ein hübsches Gesicht wird altern,
ein geiler Körper ändert sich,
aber ein guter Mensch wird immer ein guter Mensch bleiben.**

Jun Hao Hung

Danke für diesen gemeinsamen Lehrgang

Lust auf meine Ideen! Dann nehmen Sie Kontakt mit mir auf

In House-Schulungen, Pädagogische Tage, Conventions, Kongresse, Vorlesungen und Präventionsangebote im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Settings Kindergarten / Schule

Klientel: Bewegungsfachkräfte, Tagesmütter, Erzieher-, Pädagoge- und Übungsleiter:innen

Themen: Grundmotorik Schulung (U3), Tanz und Spiel Beachtung des Bildungs- und Erziehungsplanes der Länder Präventionsangebote, ZPP Schulungen, Augen- und Kiefer im Betrieblichen Gesundheitstraining, Entspannungsausbildung KddR-Neue Rückenschule und KddR-RückenGesundheit Kinder, ZPP DGymB-Konzepte u.v.a. Kinderkonzepte Kiba I-III (Kinderballett), Hip-Hop meet's Kita, Tap Dance-Spiel,

Ihr Kontakt zu mir kontakt@emotion-bewegt.de