

Die Baumeistergilde

Spielidee:

Ziel des Spiels ist es, innerhalb einer vorgegebenen Zeit gemeinsam Gebäude zu errichten. Dafür müssen die Bauwerke und die Baumeister:innen zusammenarbeiten und gemeinsam Bewegungsaufgaben lösen. Der Spielansatz bietet sich an, eine kleine Geschichte zu erzählen. Durch diese narrative Einbettung wird die intrinsische Motivation erhöht. Gleichzeitig ist es möglich, durch die Gestaltung der Übungen verschiedene Aspekte der Kraftausdauer bzw. Motorik zu berücksichtigen.

Aufstellung bzw. Organisation:

Die Spielenden werden in zwei gleichgroße Gruppen unterteilt – die Bauwerke und die Baumeister:innen. Die Bauwerke verteilen sich innerhalb der Spielfläche und bekommen jeweils eine individuelle Aufgabe. Jedes Bauwerk kann nur errichtet werden, wenn eine bestimmte Übung absolviert wird, z.B. „Mühle“- Arme kreisen, um Getreide zu mahlen, „Sägewerk“- Kniebeuge, um Holz zu schneiden. Die Baumeister:innen stehen hinter einer Linie und warten auf den Spielbeginn.

Spielablauf:

Jedes Bauwerk besteht aus 5 Stufen – die bereits errichteten Stufen werden durch die Finger einer Hand angezeigt, zu Beginn also „0“. Um eine Stufe zu bauen, muss ein/e Baumeister:in zu einem der Bauwerke laufen und dort gemeinsam mit dem Bauwerk dessen spezifische Aufgabe durchführen, also z.B. 5 Kniebeuge.

Wurde die Aufgabe erfüllt, zeigt das Bauwerk diese Stufe an und wartet auf den oder die nächste/n Baumeister:in. Der/die Baumeister:in läuft zurück zum Start und kann sich nun ein anderes Bauwerk suchen. Alternativ kann der/die Baumeister:in auch die Rolle des Bauwerks übernehmen und das Bauwerk wird zum bzw. zur neuen Baumeister:in. Das bringt noch mehr Abwechslung und auch kurze Pausen.

Spielende:

Die Gruppe gewinnt, wenn es gelingt, innerhalb der Zeit alle Gebäude zu errichten. Dabei bietet es sich an, die Gruppe vorher ihre Zeit selbst festlegen zu lassen. Im Anschluss kann man die Referenzzeit und die erreichte Zeit gegenüberstellen und diskutieren.

Merken und stärken

Spielidee:

Das Spiel ist eine Ableitung von „Ich packe meinen Koffer“.

Aufstellung und Spielablauf:

In einem Innenstirnkreis beginnt eine Person damit eine Übung zu benennen. Die Anzahl der Wiederholung bei dieser Person ist eins. Alle vollziehen diese Bewegung. Die nächste Person kriecht eine weitere Bewegungsaufgabe. Die Anzahl der Wiederholung ist eine mehr, also zwei. Alle vollziehen die erste Bewegung und anschließend die zweite. Die jeweils nächste Person muss die vorherigen Übungen wissen und sich eine neue erdenken, wobei die Anzahl der Wiederholungen immer +1 steigt.

Spielende:

Wann Schluss ist, kann spontan entschieden oder vorher festgelegt werden, oder wenn der/die erste nicht mehr mitmachen kann.

Variationen:

- in zwei Teams, bis zu einer gewissen Anzahl (Schafft ihr 20 Wiederholungen?!)
- mit vorgegebenen Übungen, wie z.B. nur Tanzschritte, Kraftübungen, Gymnastikelemente usw.

Speed-Domino

Spielidee:

Speed-Domino ist ein einfaches Pausen- oder Freizeitspiel, da es wenig Material benötigt und sowohl im Freien als auch in der Halle gespielt werden kann.

Aufstellung und Spielablauf:

Es können 2-4 Gruppen mit jeweils bis zu fünf Personen pro Mannschaft spielen. Jede Mannschaft erhält eine Startposition an einem Kegel hinter einer Startlinie. Dabei hat sie zehn Dominosteine an ihrem Platz liegen, die angelegt werden müssen. Am anderen Ende des Spielfeldes sind Startdominosteine platziert. Je nachdem wie viele Mannschaften es gibt, variiert die Anzahl der Startsteine. Wenn zwei Mannschaften gegeneinander spielen gibt es nur einen, bei mehr Gruppen können bis zu drei Startsteine gelegt werden.

Mit Beginn des Spiels läuft die erste Person aus jeder Mannschaft mit einem selbstgewählten Dominostein los. Er/Sie versucht diesen an einen der Startsteine bzw. Dominosteine der anderen anzulegen. Es darf nur an die beiden Enden der Steine angelegt werden, sodass eine lange Reihe entsteht. Gelingt dies nicht, muss die Person mit dem Stein zurück und der/die nächste Spieler:in aus der Mannschaft darf starten. Wenn der Stein anzulegen geht, läuft die Person ohne Dominostein zurück und der/die nächste Spieler:in ist an der Reihe. Man kann sich in der Mannschaft absprechen welchen Stein man als nächstes legt, es kann jedoch sein, dass bereits ein/e Spieler:in des gegnerischen Teams an den gewünschten Stein angelegt hat.

Spielende:

Die Mannschaft, die als erstes alle ihre Dominosteine anlegen konnte, hat gewonnen.

Menschenschach

Spielidee:

Menschenschach kann jede/r spielen, denn Schachkenntnisse sind hier gar nicht gefragt. Es ist ein Teamspiel zweier Mannschaften gegeneinander, der dem vor allem eine gute Kommunikation und Strategie zum Erfolg führen. Ein großer Vorteil ist, dass im Prinzip kein Material benötigt wird.

Aufstellung und Spielablauf:

In einem volleyballähnlichen Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften (à ca. 6 Personen) jeweils auf der Grundlinie gegenüber. Das Ziel ist es, sich so zu bewegen, dass man die Gegner:innen aus dem Spiel nehmen kann. Dies geschieht über Abtippen. Pro Zug darf sich jeweils immer nur eine Person aus dem Team bewegen - dann ist wieder das andere Team dran. Man darf jeweils nur einen Schritt oder einen Sprung machen- und zwar vorwärts oder seitwärts. Eine Rückwärtsbewegung ist nicht erlaubt! Ein fester Stand ist wichtig, denn, wenn man sich zusätzlich bewegt (die Füße versetzt) ist man aus dem Spiel ausgeschieden. Das gilt für alle Spieler:innen, also auch für die, die gerade nicht am Zug sind. Ausweichbewegungen sind möglich bzw. auch erforderlich, sofern die Füße fest am Boden bleiben.

Eine Besonderheit ist, dass das Spiel nonverbal erfolgt. Wenn jemand spricht, dann ist er/sie auch ausgeschieden. Lachen ist natürlich erlaubt ;)

Spielende:

Die Mannschaft gewinnt, die zuerst eine Person auf die andere Seite gebracht hat.

Literaturhinweis:

YouTube-Kanal: Dr. Christian Andrä- Lernen, Bewegung & Spiel (v.a. Playlist „Trendsport“)

Kontakt: andrae@fhsmpt.de