

Dozentin: Friederike Röhr

staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin und Bewegungstherapeutin,  
Multiplikatoren KddR-Rückenschullehrerin und KddR-RückenGesundheit Kinder  
Geschäftsleitung Emotion und Gym-y –Bewegte Schulkindbetreuung  
Vorsitzende des Deutscher Gymnastikbund, DGyMB e.V.  
(Berufspolitische Vertretung der professionellen Bewegungsfachberufler)  
Dozentin der Europäischen Hochschule für Sport- und Ernährung

# Wilde Kinder mag ich gern

„Pssst leise! „  
„Hört auf ihr tut euch weh.“  
„Nein meiner macht das nicht, da hat sicher ihrer angefangen.“  
„Oh ist der Wild.“

Wo soll die Kraft unserer Kinder hin -wenn wir sie nicht messen dürfen. Was ist Kraft - wenn sie sie nicht erfahren erfüllen und erleben dürfen. Werden wir Kraft erleben, wenn wir sie nur mit uns selbst ausmachen dürfen.

Mangelnde Körperwahrnehmung führt zu unkontrollierten, zum Teil unfairen Reaktionen.

Lassen wir unsere Kinder wieder Kinder sein übern wir Schreien, Kräfte messen und leiten wir die Energie um.

Kontrolliertes Kräfte messen entspannt, beruhigt und schult im Umgang mit sich selbst und anderen.

Im Workshop erfahren wir am eigenen Körper wie es ist kontrolliert außer Rand und Band zu sein.

## Spielesammlung

### 1) Abwerfen

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und müssen versuchen sich gegenseitig mit einem Ball abzuwerfen vorzugsweise einen weichen Ball, oder Luftballon benutzen.

### 2) Balanceakt

Auf einem Seil, kleinem Schwebebalken, Turnbank. Alle stehen nebeneinander Dann werden bestimmte Kriterien (Größe, Alter, Gewicht, etc.) vorgegeben, nach denen sich die Gruppe sortieren soll, ohne den „Balken“ zu verlassen.

### 3) Fangen mit Wäscheklammern

Jeder bekommt 3 - 4 Wäscheklammern, die er sich am Pullover befestigt. Ziel ist es möglichst viele Wäscheklammern zu sammeln. Erbeutete Wäscheklammern müssen an der Kleidung befestigt werden. Bei jedem Abschlagen darf nur eine Wäscheklammer genommen werden. Es ist nicht gestattet 2x hintereinander dieselbe Person zu fangen. Wer keine Wäscheklammer mehr hat, kann entweder ausscheiden, muss ein Pfand abgeben oder einfach versuchen, wieder eine Wäscheklammer zu bekommen. Variante: Wäscheklammern werden an die Hose gesteckt oder dann Pullover und Hose

### 4) Stütz mich

Alle stehen im Kreis und mimen einen starken Baum. 1-2 Personen dürfen nun einen taumelnden Menschen spielen und versuchen durch Körperkontakt die anderen aus dem Gleichgewicht bringen

### 5) Was hast Du gesagt

Es werden zwei Gruppen gebildet, Aufstellung 

X	o	
X	o	x
X	o	

  
Gruppe X bekommt einen Begriff gezeigt den sie dem Gruppenmitglied zurufen müssen  
Die Gruppe O verhindert ebenfalls durch lautes Schreien das Ankommen des Begriffes

### 6) Oh nein, oh nein

Alle laufen kreuz und quer Trainer beginnt einen zu schupsen alle schupsen  
Variationen: alle müssen sich am Knie, Ellenbogen, rechte Schulter usw. berühren,

7) 99

Auf dem Boden liegen Karten mit Zahlen von 1- 44, jeder sucht sich einen Partner, jedes Paar bekommt zwei Würfel, Ziel ist es so schnell wie möglich durch Addition die 99 zu er würfeln. gewürfelt hat gewonnen. Es wird gewürfelt, beide Zahlen addiert Bsp.5+4= 9 zusammen die 9 suchen wieder würfeln 3+6= 9 9+9 =18 suchen wer zuerst die 99 errechnet hat gewonnen.

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

8) Mülltütenkampf

Paare bilden, Mülltüten an den Griffen zusammenknoten jeder steht auf einem Bein und nun wird mit den Mülltüten das Gegenüber aus der Balance gebracht.

Variation: Mülltüten zuspieren

9) Romeo und Julia

Romeo bekommt die Augen verbunden: Julia werden beide Beine zusammengebunden. Romeo ruft nach seiner Julia und Julia antwortet ihm mit einem zärtlichen Romeo. Julia darf sich dabei nicht von Romeo fangen lassen, während Romeo nach den Antworten von Julia versuchen muss, diese zu fangen.

10) Poolnudeln Chips /Rohrverkleidung (RV)

- ✚ Kreuz und quer durch den Raum gehen, auf das Wort „FARBE“ bilden sich Gruppen mit der jeweiligen Farbe
- ✚ 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*
- ✚ Kreuz und quer gehen, auf Zuruf der Farbe müssen die Inhaber ihre Farbe mit einer anderen austauschen
- ✚ Kreuz und quer gehen, auf Zuruf „WECHSELN“ muss jeder seine Farbe gegen eine andere eintauschen
- ✚ RV-fechten
- ✚ RV-Körperteile check, z.B. Berühren des Knies den Mitspieler, ohne dass dies möchten,
- ✚ Variationen: Schulter, rücken, froh, hintere Oberschenkel, Rechtes erste, linkes Knie, u.a. Schulter streicheln, Rücken streicheln, evtl. auch den Hinterkopf
- ✚ RV als Hindernisse benutzen, drum herumlaufen oder überspringen,
- ✚ Variation: Verkehrserziehung
- ✚ RV als Wurf- oder Balanciergerät

11) Liegestützfangen

Alle müssen in die Liegestützposition, wer gefangen ist wird zum Fänger das Spiel endet, wenn nur noch eine Person übrig ist

12) Bewegungsmemory

1 Person muß vor die Tür der Rest der Gruppe hat sich zu Paaren zusammen gefunden jedes Paar überlegt seine Übung/Handlung/ Bewegung danach verteilen sie sich im Raum wartender kommt herein und spielt Menschen Memory wer aufgedeckt ist bekommt einen weichen Ball und übt sich an Kunststücken.

13) Herz, Karo, Kreuz und Pik

Alle Teilnehmer setzen sich in einen Stuhlkreis. Jeder zieht eine Karte aus dem Stapel und merkt sich, ob er Herz, Karo, Kreuz oder Pik hatte. Dann werden alle Karten wieder eingesammelt, und der Spielleiter liest immer eine Karte vor. Wenn z.B. Herz genannt wird, müssen alle Teilnehmer das Herz als Karte hatten um einen Stuhl weiter rücken. Falls dort jemand sitzen sollte, so setzt man sich auf dessen Knie. Wenn aber jemand einen auf den Knien sitzen hat, so darf er erst weiter, wenn keiner mehr auf dessen Knien sitzt. Das Spiel ist zu Ende, wenn der Erste wieder auf seinem Platz angekommen ist, auch wenn er auf dem Schoß eines anderen der auf seinem Platz sitzt. Bemerkung: Je nach Teilnehmern kann man eine maximale Stapelhöhe vereinbaren. Wer will kann bei? As? die Richtung wechseln lassen, in der weiter gerückt wird.

14) Obstsalat-Spiel

Die Gruppe sitzt im Kreis. Der Spielleiter stellt die Frage: "Was kommt in einen Obstsalat?" Dann zählt die Gruppe durch, z. B. Apfel, Orange, Banane. Ein Teilnehmersteht in der Mitte Diese Schülerin ruft eine Obstsorte aus, z. B.

Äpfel. Dann müssen alle Äpfel miteinander Plätze tauschen. Der Teilnehmer in der Mitte sucht sich einen freien Platz, so dass ein anderer übrigbleibt, eine neue Obstsorte ausruft etc. Keiner darf sich wieder auf den Stuhl setzen, auf dem er eben saß. Wenn jemand Obstkorb ruft, müssen alle die Plätze tauschen.

Variationen: Den Obstsalat durch eine Gemüsesuppe und den Obstkorb durch einen Gemüsetopf ersetzen.

Workshop-Titel:

Referent/in:

**KINDERTURN-KONGRESS**

**6. – 8. MAI 2022  
SPORT STUTTGART**

**15) 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

**16) 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

**17) MC-Spiel**

Musik läuft auf pause werden Begriffe wie Pommes (2 für die Tüte alle anderen Pommes), Milchshake (zwei packen sich an der Schulter Schütteln sich), Chicken Mac Nuggets (4 Kids nebeneinander klein machen wie ein Stein), Hamburger (3 Kids-Brötchen-Käse-brötchen) Junior Tüte (Pommes, Chicken/Hamburger, Milchshake) Big Mac (alle auf einen Haufen)

Kontakt: **Friederike Röhr** [emotion-bewegt@t-online.de](mailto:emotion-bewegt@t-online.de)



**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](mailto:kontakt@emotion-bewegt.de)