



30 Spielformen für Grund- und Förderschulen

# Impressum

## Herausgeber

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)  
beim Staatlichen Schulamt Kassel  
Wilhelmshöher Allee 64-66  
34119 Kassel  
zfs.bildung.hessen.de • zfs@kultus.hessen.de

## Autorenteam

Rosemarie Arndt  
Solveig Dammeyer  
Arbeitsgruppe: Susanne Dittrich, Lisa Gottschalk,  
Christiane Reiche, Ute Schumann

## Illustrationen

Susanne Alpers

## Layout

Philip Benz

## Ausgabe

Version 1.0, Stand: 01.01.2021

## Verwendungsvorbehalt

Die Praxiskarten „Spielbar mit Abstand“ sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Darüber hinaus dürfen die Karten nicht verbreitet werden. Vor allem eine Digitalisierung oder Veröffentlichung ist nicht erlaubt.

## Urheberrecht

Das Recht der Wiedergabe dieser Veröffentlichung zur fachdidaktisch-methodischen Fortbildung, auch auszugsweise und in jeder Form, liegt beim Herausgeber. Personen, die dieses Werk von der ZFS erhalten, verpflichten sich, keine Vervielfältigungen, Fotokopien, Übersetzungen sowie keine elektronische oder optische Speicherung und Verarbeitung (zum Beispiel Intranet) anzufertigen. Ausgenommen ist die Kopie einer einzelnen Seite zum Zwecke der Unterrichtsgestaltung.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>	14 Magic Maler .....	40
<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>	15 6-Tage-Verfolgung .....	42
<b>Aufstellungsmöglichkeiten</b> .....	<b>8</b>	16 Die Uhr läuft.....	44
<b>Pädagogische Tipps</b> .....	<b>12</b>	17 Meteoriten im All.....	46
<b>Praxisbeispiele</b>		18 Flummisocken .....	48
<b>Koordinationsspiele</b> .....	<b>14</b>	19 Wohnungstausch.....	50
01 Transportmaschine.....	14	20 Auf dem Trimm-dich-Pfad.....	52
02 Flug zu fernen Planeten.....	16	<b>Sinnesspiele</b> .....	<b>54</b>
03 Supersportler .....	18	21 Das verzauberte Quadrat .....	54
04 Ich reagiere schnell .....	20	22 Sag's mit Applaus.....	56
05 Schattenfiguren.....	22	23 Diebische Elstern .....	58
06 Artisten bei der Arbeit.....	24	24 Ich höre alles .....	60
07 Durch Pfützen laufen.....	26	25 Fußkünstler .....	62
08 Beim Frühstück .....	28	26 Pferdedressur.....	64
09 In der Popcornfabrik.....	30	27 Figurenbauer in Not .....	66
10 Knobel-Duell .....	32	28 Störche im Nest .....	68
<b>Laufspiele</b> .....	<b>34</b>	29 Meine innere Uhr .....	70
11 Karten sortieren .....	34	30 Bewegungsdetektor .....	72
12 Blitz-Lauf .....	36	<b>Quellenhinweis</b> .....	<b>74</b>
13 Würfelglück.....	38	<b>Anhang</b> .....	<b>75</b>

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

„Spielbar mit Abstand“ ist ein Praxiskartenset der Zentralen Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) in Hessen, mit dem wir Ihnen Beispiele erprobter Praxis für die Unterrichtsgestaltung an die Hand geben möchten.

Entstanden in der Zeit der Corona-Pandemie greifen die Praxisbeispiele die geltenden Abstands- und Hygieneregeln auf, um alle 30 Übungen und Spiele in allen Pandemiestufen einsetzen zu können. Sie erhalten dadurch ein handhabbares Repertoire, um in Zeiten erhöhter Infektionen Bewegung, Spiel und Sport für Schülerinnen und Schüler in voller Verantwortung für den persönlichen Gesundheitsschutz erlebbar zu machen. Darüber hinaus können Sie die Praxissammlung als ständige Erweiterung für die Gestaltung eines vielfältigen Sport- und Bewegungsunterrichts nutzen.

Lesen Sie zum Start die Hinweise zum Einsatz der Karten und nutzen Sie Gelegenheiten zum Austausch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Sportunterricht und Bewegungsförderung sind immer gestaltbar!

Die Autorinnen Rosemarie Arndt und Solveig Dammeyer haben diese Grundidee aufgegriffen und mit Schulsportkoordinatorinnen und Schulsportkoordinatoren verschiedener Staatlicher Schulämter in Hessen in einer Arbeitsgruppe dieses Praxisset „Spielbar mit Abstand“ erstellt. Für diese Umsetzung und deren Verbreitung an den hessischen Grund- und Förderschulen bedanke ich mich bei den genannten und allen weiteren beteiligten Personen herzlich.

Probieren Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, nun die Vorschläge mit Zuversicht und Optimismus aus. Wir freuen uns über ein Feedback von Ihnen.

Gutes Gelingen!

Alexander Jordan  
Leiter der ZFS Hessen

# Einführung

## **Intension**

Die vorliegende Sammlung von Spielen und Spielformen ist für den Einsatz in Grund- und Förderschulen unter dem Aspekt der Einhaltung von besonderen Schutzmaßnahmen zusammengestellt. Schülerinnen und Schülern fällt insbesondere das Einhalten der bestehenden Abstandsregeln schwer. Deshalb ist es wichtig, dass sie ein Gespür für ein entsprechendes Bewegungsverhalten im Sportunterricht entwickeln, um achtsam, rücksichtsvoll und wertschätzend miteinander umzugehen und verantwortungsvoll zu agieren. Übungsformen, die klar strukturiert sind – aber auch Spiele, bei denen sich die Schülerinnen und Schüler frei im Raum bewegen können – bieten sich dazu an.

## **Struktur und Aufbau**

Die Spiele und Spielformen sind unterteilt in Koordinationsspiele, Laufspiele und Sinnesspiele und mit ihrem Schwerpunkt jeweils einer dieser Kategorien zugeordnet. Abgesehen vom Material zur Markierung der Laufwege oder der Aufstellpositionen sind sehr viele Spiele ohne zusätzliches Material durchführbar. Sie sind schnell umzusetzen unter durch-

gängiger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln. Eine Anpassung der Übungen und Spiele ist jederzeit möglich und mit Blick auf die Lerngruppe auch gewünscht.

Auf den folgenden Seiten werden mögliche Organisationsformen mit Abstand für diese Spielsammlung dargestellt, die zeigen, wie die Abstände in einer Einfeld-Sporthalle bei der Umsetzung der Spiele eingehalten werden können. Dabei wurde die Schülerzahl 24 zu Grunde gelegt. Ein entsprechender Verweis findet sich in den Spielbeschreibungen. Andere Hallengrößen erfordern eine Anpassung bzw. lassen weitere Organisationsformen zu.

Die Angaben in den Spielbeschreibungen zu den Arbeits-, Organisations- und Aufstellungsformen beziehen sich jeweils auf das beschriebene Grundspiel und können bei den Variationen abweichen. Benötigte Materialien sind getrennt für das Grundspiel und die Variationen aufgelistet. Sie beinhalten nicht die Kleingeräte zur Markierung der Aufstellpositionen.

## Handgeräte

Die verantwortungsbewusste Nutzung von Sportgeräten sichern die Einhaltung von Hygieneregeln ab. Diese können beim Einsatz von kleinen Handgeräten dahingehend vereinfacht umgesetzt werden, dass die Schülerinnen und Schüler bei Bedarf zum Beispiel Alltagsmaterialien (Joghurtbecher, Papprollen) und „eigene Sportgeräte“ wie Springseile oder Sockenbälle von zu Hause mitbringen. Sockenbälle sind für viele koordinative Wurf- und Fangaufgaben ideal, da sie beim Herunterfallen nicht weit wegrollen und nach Gebrauch problemlos desinfiziert - nämlich gewaschen - werden können. So wäre es wünschenswert, dass die Schülerinnen und Schüler neben der Sportkleidung stets ein Sprungseil, einen Würfel, eine Wäscheklammer, einen Bleistift und zwei Sockenbälle in ihrem Sportbeutel mitführen.

Gymnastikreifen und -seile sind derzeit empfehlenswerte Kleingeräte. Zur Kennzeichnung der „Wartepositionen“ und zur Gestaltung der Bewegungsaufgaben bei Spielen sind (nicht nur in der Pandemiezeit) 40-50 Gymnastikreifen und -seile

in verschiedenen Farben vorteilhaft und vielseitig einsetzbar. Weiterhin bieten Pylonen, verschiedenfarbige Markierungsteller, waschbare Teppichfliesen und selbsthaftende Bodenmarkierungen (u.a. Kreise, Füße, Quadrate, Rechtecke) viele Gestaltungsmöglichkeiten für die Spiele.

## Distanzen

Signalgebende Hilfsmittel wie Matten, Teppichfliesen, Gymnastikreifen, Gymnastikseile, Pylonen, Markierungsteller oder Markierungspunkte auf dem Boden oder an der Wand erleichtern den Schülerinnen und Schülern die Orientierung und Einhaltung der Distanzregel beim Warten und – wenn dauerhaft angebracht – der Lehrperson die Organisation des Unterrichts.

So können an den Wänden Dauermarkierungen im Abstand von zwei Metern oder in Überkopfhöhe eine Schnur mit entsprechenden Markierungen (dicke Wollfäden oder farbiges Isolierband) angebracht werden. Eine solche Schnur hilft auch beim Geräteaufbau oder der Festlegung der Start- und Zielpositionen bei den Spielen. Aneinandergelockt

tete verschiedenfarbige Gymnastikseile eignen sich ebenfalls als „Maßband“ zur schnellen und reibungslosen Festlegung der Abstände.

Zwischen den Gerätebahnen bzw. Laufwegen beträgt der Abstand 4 Meter, zwischen den Wartepositionen 2 Meter. Die Einhaltung der 2m-Distanzregel bei Aufstellungen in Kreisform wird bestimmt durch die Kreisgröße, die sich aus der Formel „Radius gleich Schülerzahl geteilt durch drei“ bestimmen lässt.

### **Spielorganisation**

Die räumlichen Bedingungen und Festlegungen der Abstände sind für das Spielen unter besonderen hygienischen Schutzmaßnahmen wesentlich. Spielfeldgröße, Abstände zwischen den Laufwegen und die Wechselzonen bei Staffeln sind daher angepasst worden. Nur so ist es möglich, die Dynamik des Spiels und die Handlungsweisen der Schülerinnen und Schüler zu beeinflussen.

Bei den Aufstellungsformen sind die Wechselzonen und individuellen Spiel- und Bewegungsräume klar voneinander abgegrenzt und eindeutig gekenn-

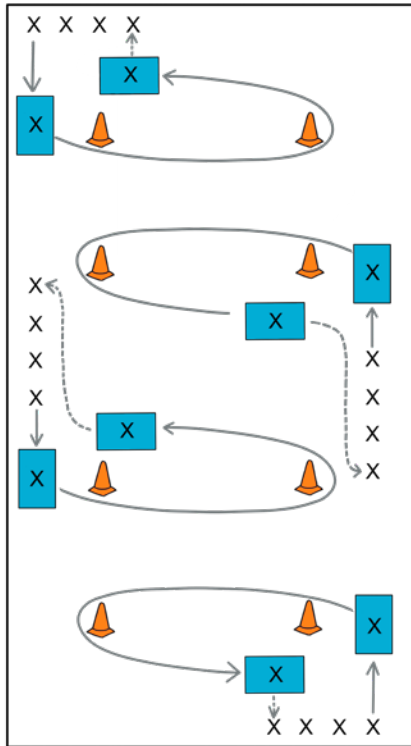
zeichnet. So erfolgt z.B. der „Staffelwechsel“ in der Regel durch Verlassen/Betretten einer Start- bzw. Zielmatte.

Wendestaffeln mit kürzeren Laufstrecken von beiden Hallenseiten aus oder über die Querseite der Halle ermöglichen die Einhaltung der Distanzen in der Wartezone und verkürzen auch die Wartezeit für die Schülerinnen und Schüler.

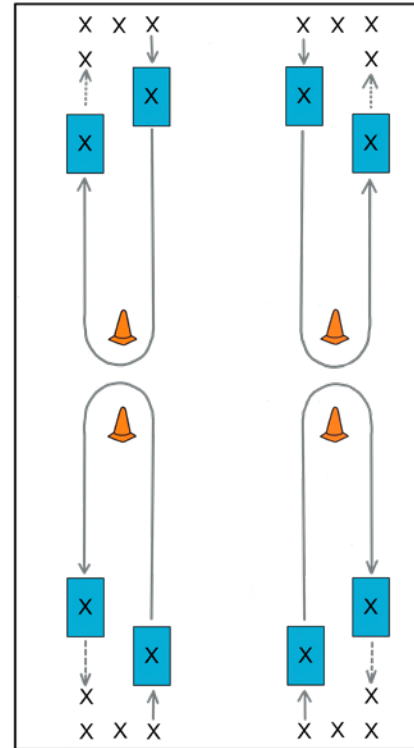
### **Bewährte Praxis**

Insbesondere bei Spielen und Übungen ohne feste Positionen hilft die Regel „Freeze“ – das Einfrieren der Bewegungen auf ein dafür vereinbartes akustisches Signal hin – dass alle Handlungen schnell unterbrochen werden, ein Eingreifen bei zu geringem Abstand möglich ist und die Schülerinnen und Schüler für ein verantwortungsvolles Handeln sensibilisiert werden. Als Anhaltspunkt für eine optimale Distanz zur nächsten Person kann dienen: alle nehmen ihre Arme zur Seite, eine weitere Schülerin oder ein weiterer Schüler müsste sich noch dazwischen stellen können.

# Aufstellungsmöglichkeiten unter Einhaltung der Abstandsregeln

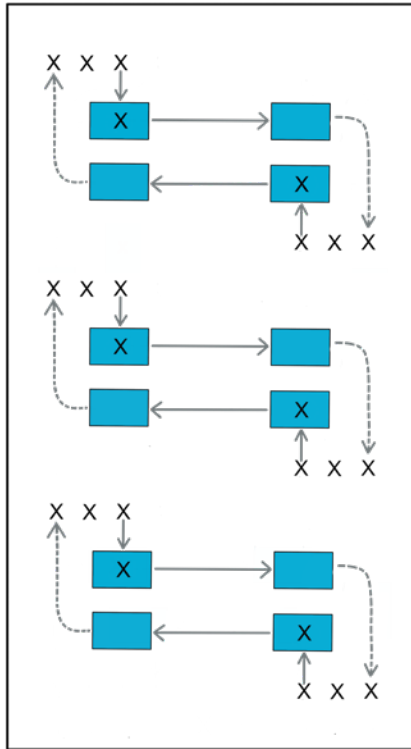


**A**  
Üben im  
Strom /  
Umkehr-  
staffel 1

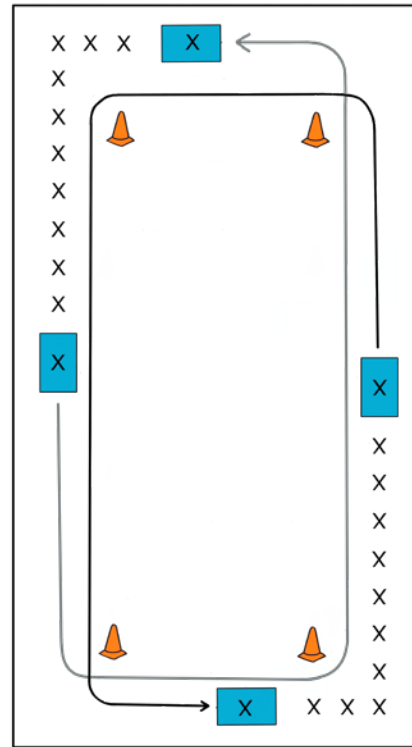


**B**  
Üben im  
Strom /  
Umkehr-  
staffel 2

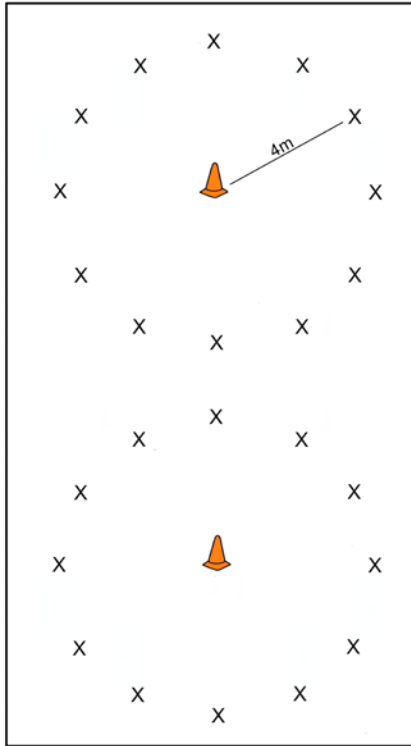




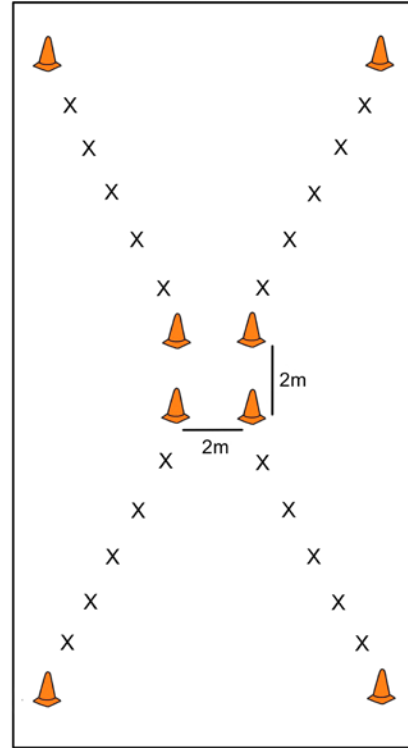
**C**  
Üben im  
Strom /  
Pendel-  
staffel



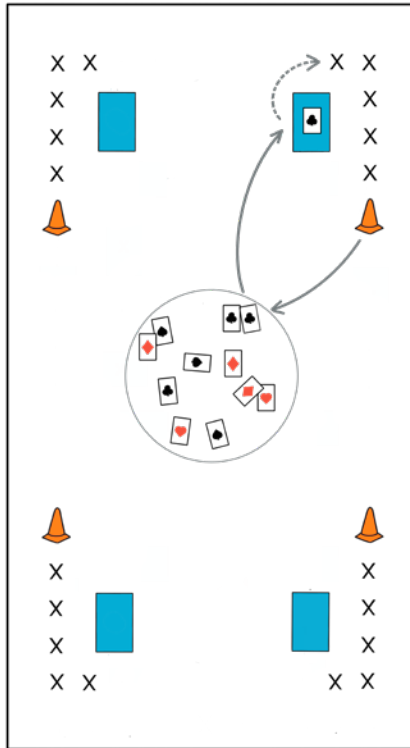
**D**  
Runden-  
staffel



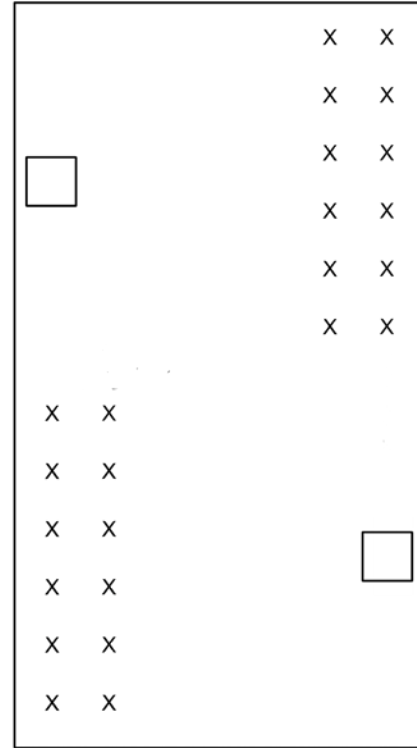
**E**  
Kreisauflistung



**F**  
Reihenaufstellung in Kreuzform



**G**  
Aufstellung  
für Sammel-  
staffeln



**H**  
Doppellinie

# Pädagogische Tipps

Um die Praxiskarten „Spielbar mit Abstand“ im Unterricht gelingend einzusetzen, bieten die folgenden Tipps eine hilfreiche Orientierung:

## 1. Kleinschrittig beginnen!

Spielen Sie die Spiele zunächst in der Grundform, auch wenn Ihnen diese sehr einfach erscheint.

## 2. Spiele auswählen!

Wählen Sie zunächst Spiele aus, die Ihre Schülerinnen und Schüler in der Einhaltung der Abstandsregeln nicht überfordern.

## 3. Spiele wiederholen!

Die Schülerinnen und Schüler müssen Spielabläufe und Regeln verinnerlichen, damit sie in der Folge in der Lage sind, taktisch klug zu spielen. Wiederholungen bringen Sicherheit und Spielfreude.

## 4. Vielfältig variieren!

Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsvariationen sorgen dafür, dass ein Spiel oder eine Aufgabe in der Struktur bestehen bleibt, aber durch Erweiterungen oder Ergänzungen immer wieder neu erlebt wird. Abwechslung sorgt für Spannung und weckt

die Motivation. Mit entsprechenden Variationen können Sie den Schwierigkeitsgrad verringern oder sukzessiv und adäquat steigern.

## 5. Schülerinnen und Schüler beteiligen!

Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler in die Gestaltung eines Parcours oder in die Auswahl von Bewegungsvariationen mit ein. Die Akteure entwickeln oft im Spiel einfallreiche Varianten und erweitern damit den Aufgabenkanon.

## 6. Inklusiv handeln!

Individuelle Bewegungsausführungen sind natürlich. Die Schülerinnen und Schüler führen Aufgaben im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten unter Wahrung des Kerns der Übung/des Spiels aus. Mit Kreativität und steigender Erfahrung entwickeln sich im Tun differenzierte Lösungsmöglichkeiten für die Aufgaben, sodass Beeinträchtigungen kompensiert werden und sich das eigene Können entwickeln kann.

# Praxisbeispiele

## Gutes Gelingen bei der Umsetzung!

Auf jeder Doppelseite wird ein Spiel vorgestellt.

Zur schnellen Orientierung können Sie dem Farbstrich auf der linken Seite die Einordnung des Spiels zu der jeweiligen Kategorie entnehmen.

Notizzettel und Farbklecks auf der rechten Seite informieren Sie über Material und Organisations- und Arbeitsform des Spiels.

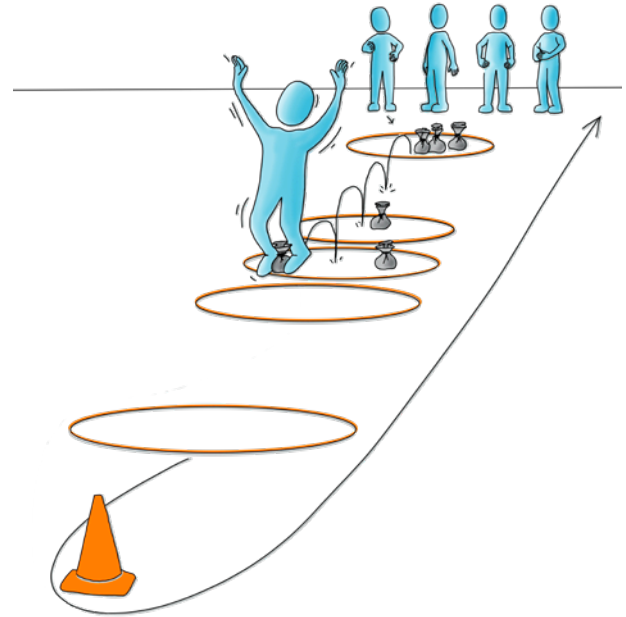
# 01 Transportmaschine

„Die Regale des Baumarktes müssen wieder gefüllt werden. Deshalb wird mit der Transportmaschine viel umgelagert: Sechs schwere Säcke aus dem Depot über das Zwischenlager ins Endlager. Welche Transportmaschinen sind die schnellsten?“

Die Klasse wird in vier Mannschaften eingeteilt. Vor jeder Gruppe liegen ein Gymnastikreifen (Depot) mit sechs Sportsäckchen, dann mit Abstand dicht aneinandergelegt 3 Gymnastikreifen (Zwischenlager) und wiederum mit Abstand ein Gymnastikreifen (Endlager) und etwas weiter eine Pylone.

Am Depot klemmt sich die Transportmaschine ein Sportsäckchen zwischen die Füße und hüpft damit zum ersten Regal des Zwischenlagers. Hier wird das Sportsäckchen abgelegt, anschließend bis zum Endlager weitergehüpft und um die Pylone herum wieder zurückgelaufen.

Ist jedes Regal des Zwischenlagers gefüllt, werden die Sportsäckchen hier aufgenommen und ins Endlager transportiert.





### Variationen

- Als Staffel: Ein „Depot“ und sechs Gymnastikreifen liegen dicht hintereinander. In jedem Reifen wird ein Sportsäckchen abgelegt, beginnend beim letzten.
- Als Pendelstaffel: Auf dem Hinweg werden die Sportsäckchen in die Gymnastikreifen verteilt, auf dem Rückweg wieder eingesammelt.
- Zwei Sportsäckchen von A nach B transportieren – nacheinander immer in dem nächsten freien Gymnastikreifen ablegen.
- Anstelle der Sportsäckchen Zeitungsknäuel verteilen. Die Zeitungsknäuel können gleichmäßig verteilt werden oder es wird eine unterschiedliche Anzahl für jeden Reifen vorgegeben: z.B. die Zeitungsknäuel in der Menge 1-2-3-1-2-3 oder 2-4-3-2-4-3 in die Gymnastikreifen verteilen.
- Anstelle der Sportsäckchen Jongliertücher nutzen. Sie werden mit einer Wäscheklammer aufgenommen und verteilt. Hierbei können die Reifenabstände vergrößert werden.

### Tipps

- Mit den Schülerinnen und Schülern thematisieren, wie man taktisch klug die erste Variation spielt, z.B. die Startreihenfolge innerhalb der Gruppe umstellen.
- Anstelle der Reifen können Seile ausgelegt werden.

#### Material je Gruppe

- + Gymnastikreifen
- + Sportsäckchen
- + Pylonen

#### Material für Variationen

- + Zeitungsknäuel
- + Jongliertücher
- + Wäscheklammern

#### Organisationsform

- + Reihe

#### Aufstellung mit Abstand

- + A oder B, Seite 8

# 02 Flug zu fernen Planeten

„Heute starten wir gemeinsam mit einer Raumkapsel ins Weltall. Der Ablauf eines Starts ist festgelegt. Wir sprechen „Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All. Der Countdown läuft“ und zählen dann von zehn an rückwärts bis null. Dabei gehen wir bis „5“ langsam in die Hocke, kommen bis „0“ wieder hoch und fliegen los.“

Die Schülerinnen und Schüler stehen frei im Raum oder in einem der zum Kreis angeordneten Gymnastikreifen. Je nach Aufstellung „fliegen“ sie um die eigene „Startrampe“ oder bei Kreisaufstellung einmal um alle „Raumfahrtzentren“ herum.

Sie „landen“ auf verschiedenen Planeten, die durch entsprechende Bewegungen dargestellt werden: Auf dem Hüpfplaneten können z.B. Schlussprüge durchgeführt werden, auf dem Kraftplaneten darf man seine „Muskeln“ zeigen.

Vor jedem Weiterflug wird der Countdown wiederholt.







## Variationen

Weitere Planeten:

- Zeitlupenplanet (sehr langsame, großräumige Bewegungen)
- Spiegelplanet (sich zu einem Nachbarn drehen und mit ihm spiegelbildliche Bewegungen ausführen)
- Affenplanet (Affenbewegungen und Geräusche)
- Planet der Riesen (Bewegungen auf Zehenspitzen)
- Planet der Zwerge (Bewegungen in der Hocke)
- Pferdeplanet (Sprung- und Laufbewegungen, wiehern)
- Schlafplanet (sich hinkauern und die Augen schließen)

## Tipp

- Den Schülerinnen und Schülern genügend Zeit lassen, verschiedene Bewegungen auszuprobieren.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Frei im Raum

+ Kreis

Aufstellung mit Abstand

+ E, Seite 10

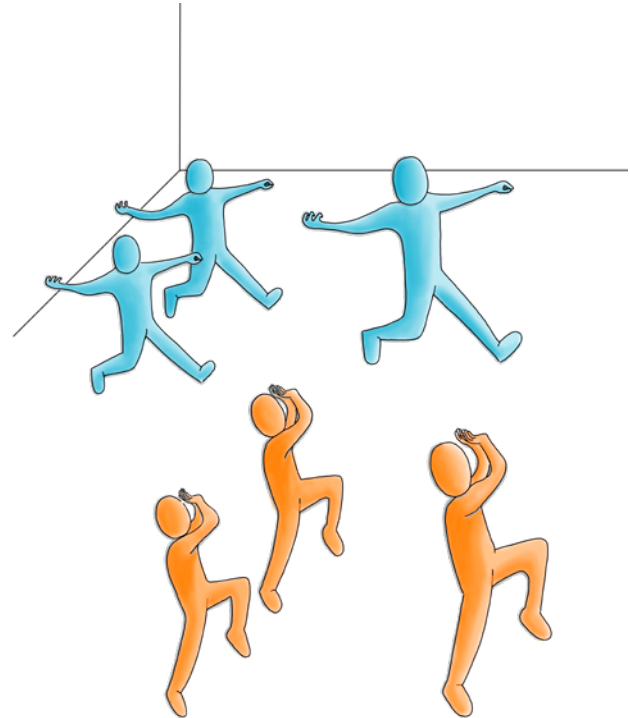
# 03 Supersportler

„Supersportler beherrschen viele Sportarten. Mal schauen, wie viele Supersportler sich unter uns befinden.“

Die Lehrperson demonstriert typische Bewegungen verschiedener Sportarten (z.B. Tennis, Boxen, Skifahren, Gewichtheben, Kugelstoßen, Schwimmen, Basketball, Marathon-Lauf, Aerobic). Die Schülerinnen und Schüler versuchen, diese möglichst genau nachzumachen.

Beispiele

- Tennis: Aufschlag, Vorhand, Rückhand.
- Skifahren: In der Hocke wippen.
- Basketball: Korbleger.
- Marathon-Lauf: Auf der Stelle laufen.





### Variationen

- Eine Schülerin oder ein Schüler übernimmt das Vormachen.
- Mehrere Bewegungen zu einer Sportart nacheinander ausführen.
- Die Schülerinnen und Schüler wiederholen alle vorherigen Bewegungen in der entsprechenden Reihenfolge, bevor sie eine neue Bewegung hinzufügen.
- Einen „Drei-, Fünf- oder Siebenkampf“ bestreiten. Entsprechend viele Bewegungen werden vorgemacht und müssen sich in der Reihenfolge gemerkt und durchgeführt werden.

### Tipp

- Mit leichteren Bewegungsabläufen beginnen.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Kreis

+ Blockaufstellung

+ Frei im Raum

# 04 Ich reagiere schnell

„Im Trainingslager der Sportler wird viel Wert auf die schnelle Reaktion beim Start gelegt. Sei bereit, wenn es darauf ankommt.“

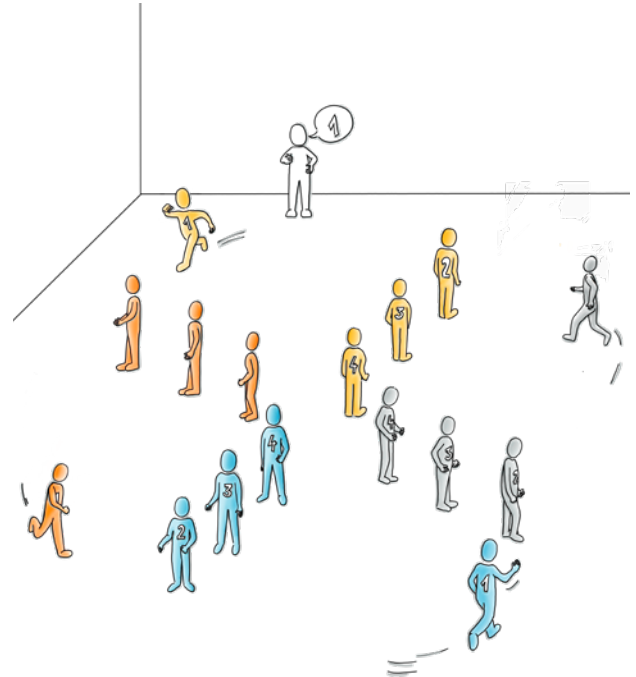
Die Schülerinnen und Schüler stehen in Reihen so hintereinander, dass die Reihen ein Kreuz bzw. einen Stern bilden. Außen herum wird eine Laufstrecke festgelegt, die auch ein Hindernisparcours sein kann.

Die Schülerinnen und Schüler jeder Reihe werden durchnummeriert.

Auf Zuruf der Lehrperson (z. B. die Zahl „1“) startet aus jeder Gruppe die Schülerin bzw. der Schüler mit dieser Nummer und absolviert die Laufstrecke – entweder um alle Gruppen herum oder nur um die eigene.

Für einen gewonnenen Durchgang erhält die Mannschaft einen Punkt.

Die Reihen können auch mit Abstand nebeneinanderstehen. Der Laufweg erfolgt dann um die eigene Gruppe oder um ein Wendemal an der gegenüberliegenden Hallenseite.





### Variationen

- Die Lehrperson nennt zwei Zahlen.
- Die Zahl wird mit den Fingern angezeigt.
- Die Zahl klatschen.
- Die Lehrperson verschlüsselt die Signale in Rechenaufgaben, z. B. „24 durch 6“, woraufhin alle Schülerinnen und Schüler mit der Nummer „4“ reagieren müssen.
- Jeder Zahl wird zusätzlich noch eine Farbe zugeordnet, auf die die Schülerinnen und Schüler reagieren müssen:  
1 = rot, 2 = blau, 3 = grün usw.
- Die Schülerinnen und Schüler der Gruppe erhalten Namen oder Begriffe. Die Lehrperson erzählt anschließend eine Geschichte, in der diese vorkommen und auf die betroffenen Schülerinnen und Schüler reagieren müssen.

### Tipps

- Den Laufweg von der Gruppe weg und zurück zur Gruppe genau markieren, damit die Abstandsregel eingehalten werden kann.
- Die Reihenfolge der Schülerinnen und Schüler innerhalb der Gruppen verändern und neu durchnummerieren, damit sich neue Laufkonstellationen ergeben.

Material  
+ Pylonen

Material für Variationen  
+ Ohne zusätzliches  
Material

Organisationsform  
+ Reihe

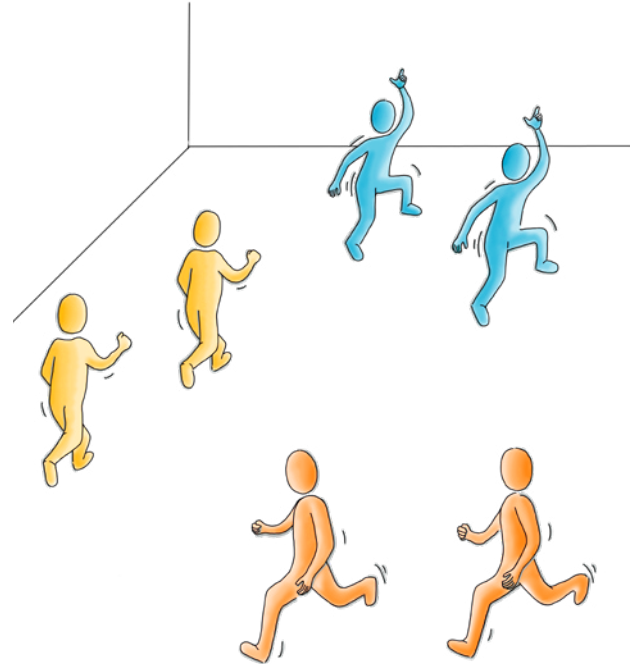
Aufstellung mit Abstand  
+ F, Seite 10

# 05 Schattenfiguren

„Der Schatten kann nicht anders. Er verändert seine Haltung oder seine Bewegung in der gleichen Weise wie sein Vorbild. Dabei macht er die Bewegungen ohne große Zeitverzögerung möglichst genau und synchron nach.“

Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare und laufen hintereinander als „Figur mit ihrem Schatten“.

Die „Figur“ verändert ständig die Laufrichtung, die Geschwindigkeit, die Fortbewegungsart oder die Bewegungen mit den Armen.





### Variationen

- Figur und Schatten springen mit dem Seil oder spielen mit einem Zeitungsknäuel.
- Schatten-Aerobic  
Eine Schülerin, ein Schüler oder die Lehrperson macht auf der Stelle Bewegungen vor. Alle anderen übernehmen die Bewegungen spiegelbildlich.
- Wo ist der Vorturner?  
Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis und wählen eine Vorturnerin oder einen Vorturner, die von Zeit zu Zeit „heimlich“ neue Bewegungen vormachen, die alle anderen übernehmen. Eine Schülerin oder ein Schüler steht in der Mitte des Kreises und muss herausfinden, wer das ist.
- Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich langsam durch den Raum. Zwei (drei) „Beobachter“ entdecken gemeinsam die Vorturnerin oder den Vorturner.

### Tipps

- Es ist sehr motivierend, wenn Musik im Hintergrund läuft.
- Darauf hinweisen, dass die „Figur“ oder der „Vorturner“ die Bewegungen nicht abrupt und zu schnell hintereinander wechseln darf.

Material  
+ evtl. Musik

Material für Variationen  
+ Zeitungsknäuel  
+ Gymnastikseile

Organisationsform  
+ Frei im Raum

# 06 Artisten bei der Arbeit

"Tauche in die Welt der Artisten ein und verzaubere uns mit deinen Künsten!"

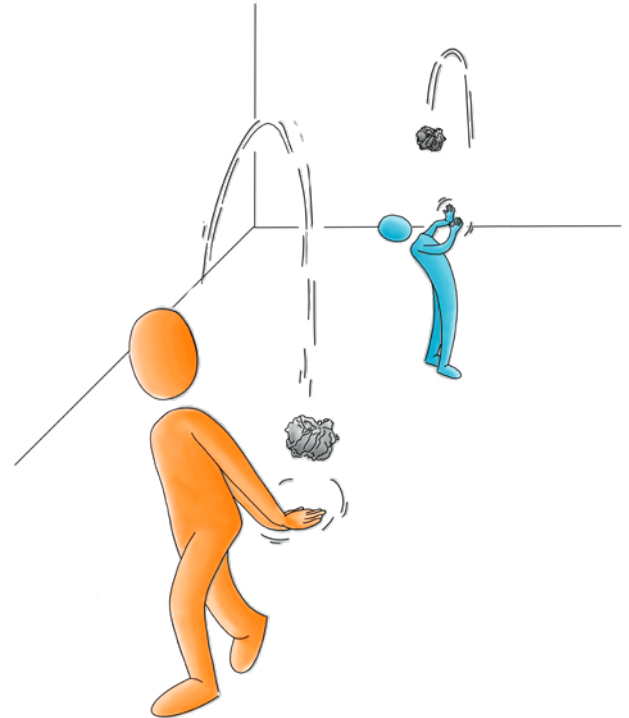
Mit einem aus der Doppelseite einer Zeitung geknüllten Knäuel werden „Kunststücke“ erarbeitet.

**Das Zeitungsknäuel hochwerfen und**

- klatschen und fangen.
- sich um die eigene Achse drehen und fangen.
- sich hinsetzen und im Sitzen fangen.
- sich hinsetzen, aufstehen und fangen.
- hinter dem Rücken fangen.
- mit der rechten/linken Hand werfen und fangen.
- Mit der rechten Hand hochwerfen, die Hand drehen und von oben fangen – mit dieser Handhaltung wieder hochwerfen und von unten fangen.
- Mit der linken Hand hochwerfen, mit der rechten unter dem Knäuel einmal hin und her wischen und das Knäuel mit der linken Hand fangen.
- Diagonal hochwerfen - mit der anderen Hand.

**Zwei Zeitungsknäuel**

- gleichzeitig hochwerfen und fangen.
- gleichzeitig hochwerfen und überkreuz fangen.
- überkreuz hochwerfen und parallel fangen.







### Variationen

- Partnerarbeit: Die Paare werfen sich ein/zwei Zeitungsknäuel auf verschiedene Weise zu. Auch das Fangen kann unterschiedlich erfolgen.
- Die Paare denken sich eine kleine Choreografie aus.
- Die Schülerinnen und Schüler versuchen, mit zwei Zeitungsknäuel zu „jonglieren“:
  - Abwechselnd mit der rechten und linken Hand hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
  - Mit der rechten Hand diagonal hochwerfen, den zweiten Knäuel von der linken Hand in die rechte übergeben, den ersten Knäuel mit der linken Hand fangen; Richtungswechsel.
  - Die beiden Zeitungsknäuel nacheinander mit der linken und rechten Hand diagonal hochwerfen und anschließend nacheinander mit der rechten und linken Hand fangen.
- Die Schülerinnen und Schüler können an Stelle der Zeitungsbälle zum Jonglieren auch eigene Chiffontücher, dünnen Spültücher oder Sockenbällen benutzen.

### Tipp

- Ausreichend Zeit zum Üben geben.

Material  
+ Zeitungen

Material für Variationen  
+ dünne Spaltächer oder  
Chiffontücher  
+ Sockenbälle

Organisationsform  
+ Frei im Raum

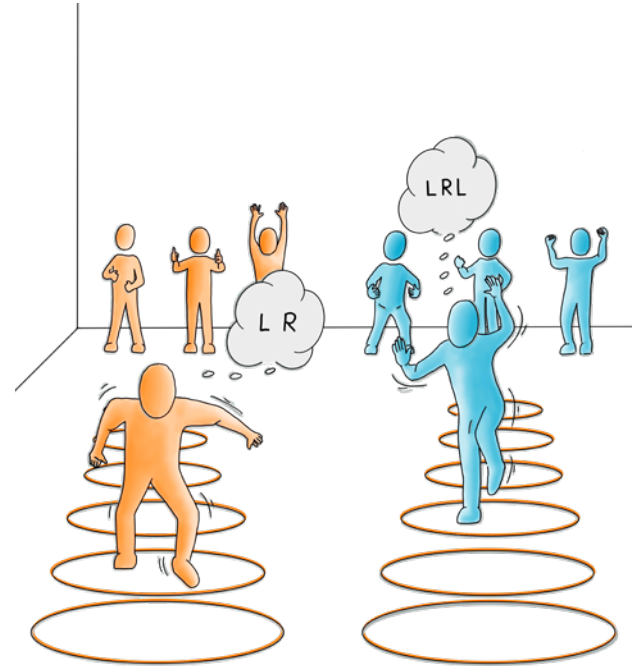
# 07 Durch Pfützen laufen

„Wenn es geregnet hat, macht es viel Spaß, durch Pfützen zu laufen oder in sie hineinzuspringen.“

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Vor jeder Gruppe liegen dicht hintereinander 6 - 8 Gymnastikreifen.

Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen die „Pfützen“ (Gymnastikreifen) in einer bestimmten Schritt- oder Sprungfolge wie z.B.:

- Einfaches Durchlaufen (ein Kontakt pro Reifen) der Reifenbahn.
- In jedem Reifen zwei oder mehrere Bodenkontakte ausführen.
- Die Reifenbahn abwechselnd mit einem und zwei Bodenkontakten durchlaufen.
- Die Reifenbahn seitwärts durchlaufen.
- Mit Schlussprüngen die Reifenbahn bewältigen.
- Auf einem Bein durch die Reifenbahn hüpfen.
- Zwei Schritte vorwärtslaufen, einen Schritt rückwärtslaufen.
- ...





### Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen nacheinander die verschiedenen Reifenbahnen. Für jede Bahn ist eine andere Schrittfolge festgelegt.
- Die Schülerinnen und Schüler erfinden eigene Schrittfolgen.
- Die Reihen werden mit Reifen in verschiedenen Farben ausgelegt. Für jede Farbe wird eine bestimmte Bewegungsabfolge festgelegt, z.B.:
  - Roter Reifen: Rechter Fuß - linker Fuß - rechter Fuß.
  - Blauer Reifen: Linker Fuß - rechter Fuß.
  - Grüner Reifen: Einen Fuß im Reifen, den anderen Fuß außer halb des Reifens aufsetzen.
  - Gelber Reifen: Nur mit dem rechten Fuß in den Reifen treten.

### Tipps

- Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen die Reifen in ihrem eigenen Tempo.
- Mit einer leichten Aufgabe beginnen und langsam steigern.
- Anstelle der Reifen können auch Seile ausgelegt werden.

#### Material

- + Gymnastikreifen
- + Gymnastikseile

#### Material für Variationen

- + Ohne zusätzliches Material

#### Organisationsform

- + Reihe

#### Aufstellung mit Abstand

- + A oder B, Seite 8

# 08 Beim Frühsport

"Bringe deine Muskeln zum Glühen und zeige, was in dir steckt!"

Die Schülerinnen und Schüler stehen jeweils in einem Gymnastikreifen im Kreis und zählen von 1 bis 4 durch.

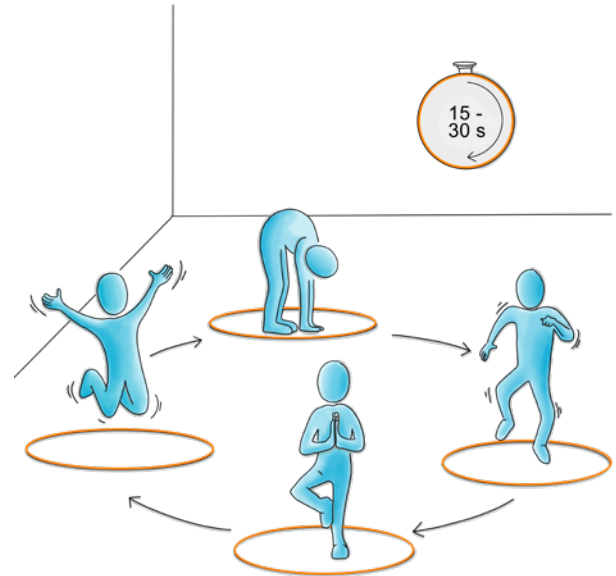
Alle überlegen sich eine Bewegungsaufgabe:

- Nummer 1 - eine Sprungaufgabe,
- Nummer 2 - eine Gleichgewichtsaufgabe,
- Nummer 3 - eine Bewegungsfolge mit den Armen,
- Nummer 4 - eine Beweglichkeitsübung.

Die Schülerinnen und Schüler führen ihre Übung für 15-30 Sekunden aus und beobachten zugleich den Bewegungsablauf des linken Nachbarn. Anschließend rücken alle einen Platz nach links weiter und übernehmen die beobachtete Bewegung.

Beispiel:

- 1 Abwechselnd drei niedrige Sprünge, ein hoher Sprung.
- 2 Auf einem Bein stehen.
- 3 Auf die Oberschenkel patschen, in die Hände klatschen, rechte Hand an die linke Schulter führen, die linke Hand die rechte Schulter.
- 4 Rumpfbeuge





### Variation

- Vor den Reifen liegen Abbildungen von Bewegungsübungen oder kurze schriftliche Bewegungsanweisungen bekannter Bewegungen wie z.B. Hampelmann, Flamingo, Sternengreifer, .... Die Schülerinnen und Schüler führen die entsprechende Bewegung solange aus, bis der Wechsel angezeigt wird.

### Tipp

- Der Standortwechsel wird auf ein abgesprochenes Signal hin durchgeführt.

#### Material

- + Gymnastikreifen

#### Material für Variationen

- + Abbildungen von Bewegungsübungen oder kurze schriftliche Bewegungsanweisungen

#### Organisationsform

- + Kreis

#### Aufstellung mit Abstand

- + E, Seite 10

# 09 In der Popcornfabrik

„In der Popcornfabrik herrscht Hochbetrieb, damit die Lieferung fristgerecht erfolgen kann. Die einzelnen Arbeitsschritte sind genau festgelegt.“

Die Schülerinnen und Schüler „arbeiten“ je nach Alter 15-30 Sekunden. Die Bewegungen sollen so schnell (so oft) wie möglich hintereinander mit einer möglichst großen Bewegungsamplitude ausgeführt werden. Zwischen den Bewegungsaufgaben sind 10 Sekunden Pause, in der die Geschichte weiter erzählt und die neue Bewegung gezeigt wird.

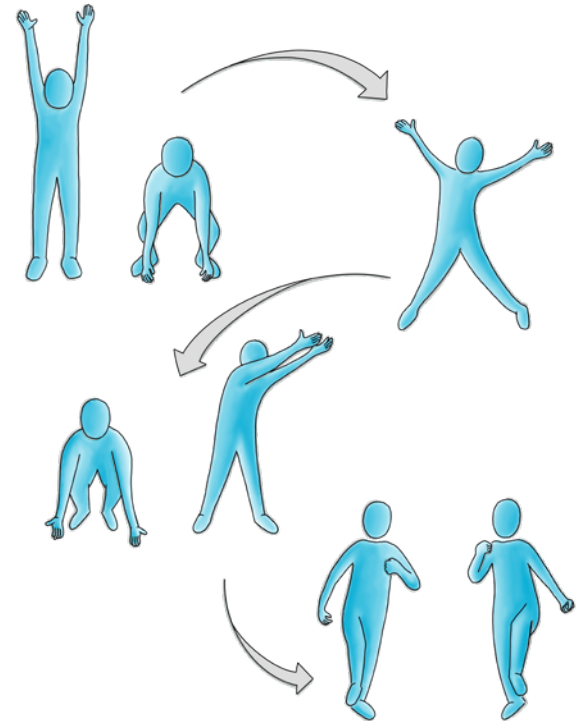
## Bewegungsgeschichte und Aufgaben

„Die Arbeiter nehmen das Popcorn aus dem Regal und legen es in einen großen Behälter“:

- Auf die Zehenspitzen gehen, die Arme weit nach oben strecken, in die Kniebeuge gehen und mit den Händen den Boden berühren.

„Das Popcorn wird erhitzt und die einzelnen Körner platzen auf und springen an den Deckel“:

- Aus der tiefen Hocke hochspringen und dabei im Sprung die Arme schräg nach oben strecken.





„Das fertige Popcorn muss aus dem großen Behälter geschaufelt werden“:

- In die Hocke gehen und beim Aufstehen mit beiden Armen eine „Schaufelbewegung“ vom Boden nach schräg oben ausführen.

„Zum Schluss muss das Popcorn schnell ausgeliefert werden, damit es noch warm beim Kunden ankommt“:

- Schnell auf der Stelle laufen.

„Oh je, wir sind zu spät. Der Kunde hat Mittagspause und sein Laden ist geschlossen. Wir müssen frisches Popcorn herstellen.“

### Variation

- Andere Geschichten wie z.B. „Bei der Apfelernte“, „Im Zoo“, „Unwetter“.

### Tipp

- Die Bewegungsaufgaben zunächst langsam und genau durchführen lassen.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Frei im Raum

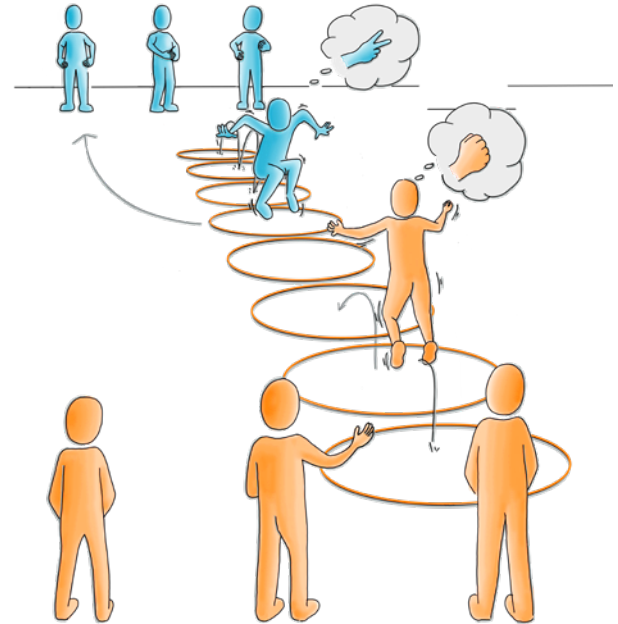
# 10 Knobel-Duell

„Das Finale der Knobelmeisterschaft steht an. Welche Mannschaft schafft es, mit „Knobelglück“ zuerst auf der anderen Seite zu stehen?“

Zwei Mannschaften stehen sich an den Hallenenden gegenüber. Dazwischen liegen dicht aneinandergereiht alle zur Verfügung stehenden Gymnastikreifen.

Nach dem Startsignal hüpfen jeweils die Ersten jeder Gruppe beidbeinig durch die Reifen aufeinander zu. Sie stoppen, sobald sich zwei Reifen zwischen ihnen befinden und eröffnen das bekannte Knobel-Duell „Schere-Stein-Papier“ mit den Worten „Ich komme weiter“.

Wer das Duell verliert, verlässt sofort die Reifenschlange, kehrt zu seiner Mannschaft zurück und stellt sich hinten an. Zeitgleich hüpfert der Gewinner oder die Gewinnerin des Duells weiter auf die gegenüberliche Mannschaft zu, wo zwischenzeitlich bereits der oder die Nächste gestartet ist. Treffen sich wiederum beide, erfolgt ein erneutes Knobel-Duell.







### Variationen

- Die „Reifenschlange“ kann in Kurven oder im Zick-Zack ausgelegt werden. Der Hüpfweg ist dann anspruchsvoller.
- 4 bis 6 Gruppen bilden und die Gymnastikreifen in Sternform mit Querverbindungen auslegen. Die Schülerinnen und Schüler können dann einen Weg auswählen und auf verschiedene Gruppen zuspringen.
- Andere Symbole für den „Ausscheidungskampf“ verwenden: Oma, Löwe, Samurai.
  - Die **Oma** schimpft mit dem Samurai. Sie wackelt mit dem erhobenen Zeigefinger und sagt: „Du-du-du“.
  - Der **Samurai** kämpft mit dem Löwen. Er erhebt mit beiden Händen sein „Schwert“ über den Kopf, stampft mit dem Fuß auf und schreit: „Ha“.
  - Der **Löwe** greift den Samurai an. Er zeigt seine „Krallen“ und brüllt „Roarr“.
- Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich andere Gesten oder Körperhaltungen.

### Tipp

- Die Knobelregeln vorab noch einmal besprechen: Die Schere (zwei Finger) schneidet Papier, das Papier (flache Hand) umhüllt den Stein, der Stein (Faust) macht die Schere stumpf.

Material

+ Gymnastikreifen

Material für Variationen

+ Ohne zusätzliches  
Material

Organisationsform

+ Linie

# 11 Karten sortieren

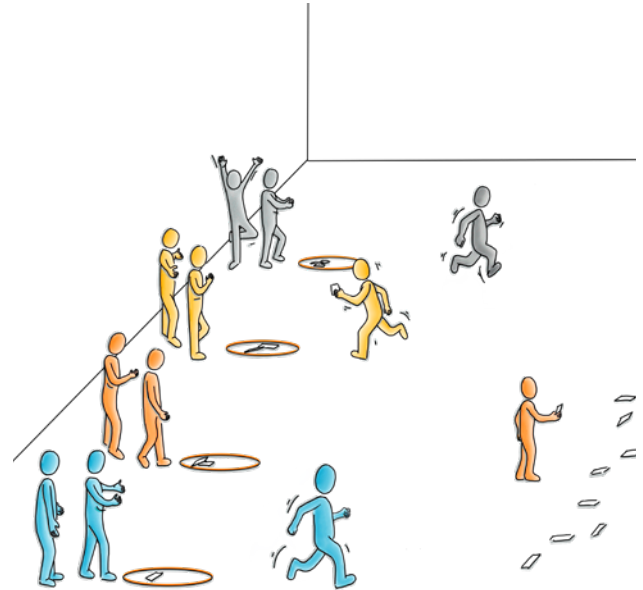
„Bevor ein Kartenspiel in der Fabrik eingepackt wird, muss es ordentlich sortiert werden. Heute hat ein Arbeiter ein Spiel fallengelassen. Das muss so schnell wie möglich wieder in die richtige Reihenfolge gebracht werden.“

Ein Skatspiel wird verdeckt in der Hallenmitte oder auf der anderen Hallenseite ausgelegt – mit ausreichend Abstand zum Laufen zwischen den einzelnen Spielkarten.

Die Klasse wird in vier Mannschaften eingeteilt und jeder Gruppe ein Symbol zugeordnet (Pik, Herz, Karo, Kreuz).

Die ersten Schülerinnen und Schüler jeder Gruppe laufen zum Kartenfeld und drehen eine Spielkarte um. Ist es das falsche Symbol, wird die Karte verdeckt wieder abgelegt. Stimmt das Symbol mit dem der eigenen Gruppe überein, darf die Karte mitgenommen werden.

Welche Mannschaft hat ihre acht Symbolkarten am schnellsten an ihrem Platz in der richtigen Reihenfolge sortiert abgelegt?





### Variationen

- Mit Ziffernkarten spielen (Ziffern von 1 bis 9 in vier verschiedenen Farben „z.B. aus einem UNO-Spiel“).
- Mit Ziffernkarten in einer Farbe spielen (4x die Ziffern 1 bis 9). Dadurch ist der Staffellauf schneller beendet.
- Die Ziffernkarten müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge erlaufen werden, z.B. 2, 4, 6, 8, 1, ...
- Rote, blaue, grüne und gelbe Pappkreise verdeckt auslegen
  - Jede Gruppe sammelt die ihr zugewiesene Farbe ein.
  - Die Pappkreise in einer Farbreihenfolge wie z.B. grün, blau, rot, gelb erlaufen.
  - Von jeder Farbe zwei Pappkreise erlaufen.

### Tipp

- Die Wertigkeitsreihenfolge eines Skatspiels im Vorfeld klären.

#### Material

- + Skat-Kartenspiel

#### Material für Variationen

- + Kartenspiel mit Ziffern (z.B. UNO)
- + farbige Pappkreise

#### Organisationsform

- + Reihe

#### Aufstellung mit Abstand

- + G, Seite 11

# 12 Blitz-Lauf

„Blitze sind rasend schnell und am Himmel manchmal zu mehreren mit großen Zacken zu sehen. Auch wir laufen wie ein Blitz rasend schnell im Zickzack.“

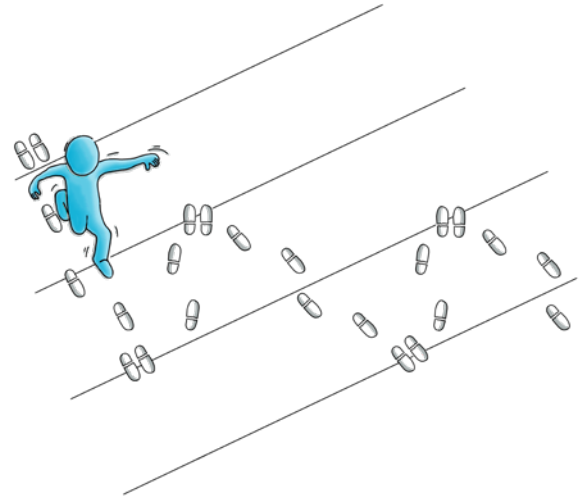
Als Orientierung für den Blitz-Lauf dienen die Halblinien bzw. aufgezeichnete oder mit Seilen ausgelegte Linien in unterschiedlichen Abständen.

Jeweils vier Schülerinnen und Schüler stehen mit Abstand in einer Linie nebeneinander an der Grundlinie.

Auf ein Startzeichen hin erlaufen sie den „Weg des Blitzes“ wie folgt:

- Bis zur zweiten Linie laufen – abstoppen (mit einem Fuß auf oder hinter der Linie).
- Zurück zur ersten Linie laufen – abstoppen (mit einem Fuß auf oder hinter der Linie).
- Zur dritten Linie laufen (die übernächste Linie) – zurück zur zweiten Linie usw.

Welcher „Blitz“ schlägt zuerst an der letzten Linie ein?





### Variationen

- Andere Laufwege festlegen, z.B. 3 Linien vor, 2 Linien zurück.
- Den Weg im Seitgalopp oder Seitwärtslauf absolvieren.
- Die Lehrperson hält zu irgendeinem Zeitpunkt einen gelben Pappkreis hoch. Das bedeutet, dass der „Blitz“ einschlägt und nur noch geradeaus gelaufen werden muss.
- Die Linien müssen mit der Hand berührt werden.
- Vorwärts- und rückwärts laufen.

### Tipp

- Die Aufstellung innerhalb der Gruppen vertauschen, damit nicht immer die gleichen Schülerinnen und Schüler gegeneinander laufen.

#### Material

- + evtl. Gymnastikseile
- + evtl. Kreide

#### Material für Variationen

- + Gelber Pappkreis

#### Organisationsform

- + Linie

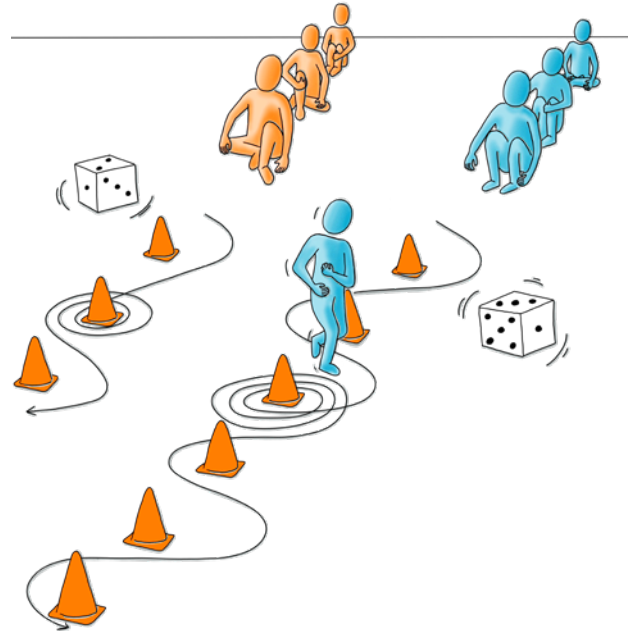
# 13 Würfelglück

„Die Würfelaugen bestimmen die Länge des Laufweges. Heute ist die Glückszahl die „1“, denn man muss nur einmal kreiseln und nicht sechs Mal. Welche Mannschaft hat zuerst die Seiten gewechselt?“

Die Klasse wird in drei Mannschaften eingeteilt. Die Hälfte einer jeden Mannschaft stellt sich auf die andere Hallenseite. Vor jeder Gruppe stehen sechs Pylonen, die durchnummeriert sind.

Die Schülerinnen und Schüler würfeln mit ihrem eigenen Würfel. Sie umkreisen gemäß der Augenzahl entsprechend oft die betreffende Pylone – z.B. bei der „2“ zwei Mal die zweite Pylone – und laufen dann auf die andere Hallenseite.

Sobald eine Schülerin oder ein Schüler der Gruppe das Umkreisen beendet hat, darf wieder gewürfelt werden.





### Variationen

- Eine Zahl wird als Joker bestimmt, bei der die Seite unmittelbar gewechselt werden kann und die nächste Schülerin oder der nächste Schüler sofort würfeln darf.
- Zusätzlich wird noch mit einem Farbwürfel gewürfelt, der die jeweilige Fortbewegungsart bestimmt wie z.B.:
  - Rot: Hopser-Lauf
  - Blau: Seitgalopp
  - Gelb: Rückwärts laufen
  - Alle anderen Farben: Vorwärts laufen
- Wendestaffel (4 Gruppen): Die Würfelzahl bestimmt den Wendepunkt: die Pylone, bis zu der gelaufen werden muss.

### Tipps

- Eine „Würfelzone“ für jede Gruppe festlegen.
- Ggf. eine Schülerin oder einen Schüler als „Würfelmeister“ für einen Durchgang benennen, wenn mit einem großen Würfel gespielt wird.

#### Material

- + Würfel
- + Pylonen
- + Matten

#### Material für Variationen

- + Farbwürfel

#### Organisationsform

- + Reihe

#### Aufstellung mit Abstand

- + C, Seite 9

# 14 Magic Maler

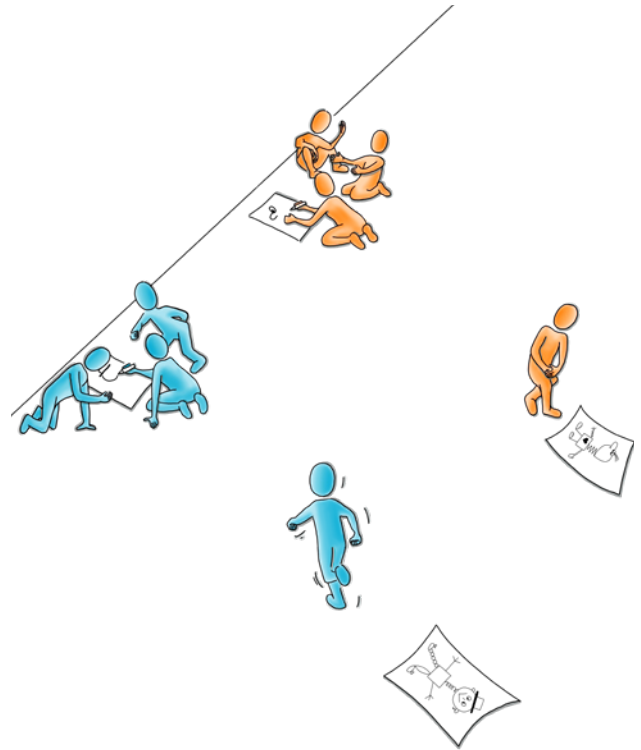
"Detektivarbeit bedeutet manchmal auch, ein Phantombild zu erstellen. Der Zeichner gestaltet das Bild mit Ruhe, Geduld und Genauigkeit nach den Angaben der Beobachter."

Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweier-Teams (Dreier- oder Vierergruppen) und verteilen die Rollen „Läufer und Maler“. Sie vereinbaren, wer zuerst läuft bzw. malt. In der zweiten Spielrunde werden die Rollen getauscht.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Spielfeldes liegt ein Fantasiebild. Die Schülerinnen und Schüler mit der Läuferrolle sprinten zur Abbildung und versuchen, sich so viele Einzelheiten wie möglich einzuprägen.

Zurück bei der Spielpartnerin oder dem Spielpartner geben sie ihre detaillierten Informationen an diese weiter, die sie dann zeichnerisch umsetzen. Ziel ist es, ein Bild zu erstellen, das der Vorlage möglichst ähnlich ist.

Für neue Informationen kann beliebig oft gelaufen werden.







### Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein Blatt mit 25 Kreisen, angeordnet zu einem Quadrat. Am Hallenende werden 25 farbige Pappkreise – ebenfalls in einem Quadrat und bunt durcheinander angeordnet – ausgelegt.  
Die Farbanordnung der „Vorlage“ wird im eigenen Raster ausgemalt oder die Pappkreise müssen um eine, zwei oder drei Reihen nach unten verschoben angemalt werden.
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine leere Rastervorlage mit 25 Quadraten. Die Bildvorlage besteht aus geometrischen Formen oder Phantasiezeichen, die in dem Raster willkürlich verteilt sind und in das eigene Raster in der richtigen Anordnung übertragen werden müssen.

### Tipps

- Das Fantasiebild oder die Rasterbilder können durch verschiedene Variationen anspruchsvoller oder auch einfacher gestaltet werden.
- Nach Beendigung der vorgegebenen Zeit die Bildergebnisse gemeinsam vergleichen und entsprechend würdigen.

#### Material

- + Fantasiebild
- + Papier und Bleistift

#### Material für Variationen

- + 25 Pappkreise
- + Malvorlage mit Kreisen
- + eigene Buntstifte
- + Rastervorlage und leeres Rasterbild

#### Organisationsform

- + Doppellinie

#### Aufstellung mit Abstand

- + H. Seite 11

# 15 6-Tage-Verfolgung

„In einem Verfolgungsrennen versucht eine Mannschaft die andere einzuholen. Kann das in sechs Minuten gelingen?“

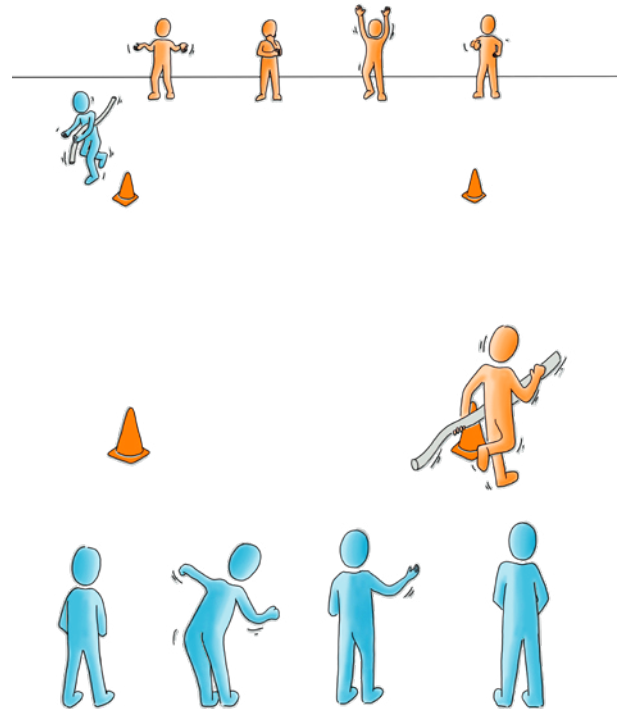
Zwei Mannschaften stehen an gegenüberliegenden Startpunkten der Laufstrecke.

Die Ersten der beiden Mannschaften laufen die Rundstrecke mit einer Poolnudel in der Hand und übergeben diese in der „Wechselzone“ an das nächste Teammitglied.

Eine Mannschaft hat gewonnen, wenn eine Schülerin oder ein Schüler eine Läuferin oder einen Läufer des anderen Teams innerhalb von sechs Minuten eingeholt und mit der Poolnudel berührt hat.

Alternative ohne Poolnudel:

Die Wechselzone besteht aus zwei 3 bis 4 Meter auseinanderliegenden Matten. Wird die hintere betreten, darf die vordere verlassen werden. Gewonnen hat eine Mannschaft, wenn sich beide Läufer auf der gleichen Geraden befinden.





### Variationen

- Bei einer großen Laufrunde können vier Mannschaften gebildet werden.
- Bei drei Gruppen kann die Laufrunde als Dreieck gestaltet werden.
- Verschiedene Laufarten: rückwärts, seitwärts, Hopser-Lauf.
- Die einzelnen Schülerinnen und Schüler können wählen, ob sie eine oder zwei Runden laufen, bevor sie wechseln.
- Als Challenge bei Wiederholungen (auch über einen längeren Zeitraum): „Schaffen wir es, die andere Mannschaft in einer kürzeren Zeit einzuholen?“

### Tipp

- Schnelle Läuferinnen und Läufer gleichmäßig auf die Teams verteilen.

#### Material

- + Pylonen
- + Poolnudeln
- + Matten

#### Material für Variationen

- + Ohne zusätzliches Material

#### Organisationsform

- + Linie

#### Aufstellung mit Abstand

- + D, Seite 9

# 16 Die Uhr läuft

„Ein „Arbeitsrupp“ erfüllt so lange seine Aufgabe, bis auf der Uhr die „eingestellte Arbeitszeit“ abgelaufen ist. Welcher „Arbeitsrupp“ kann heute mehr leisten?“

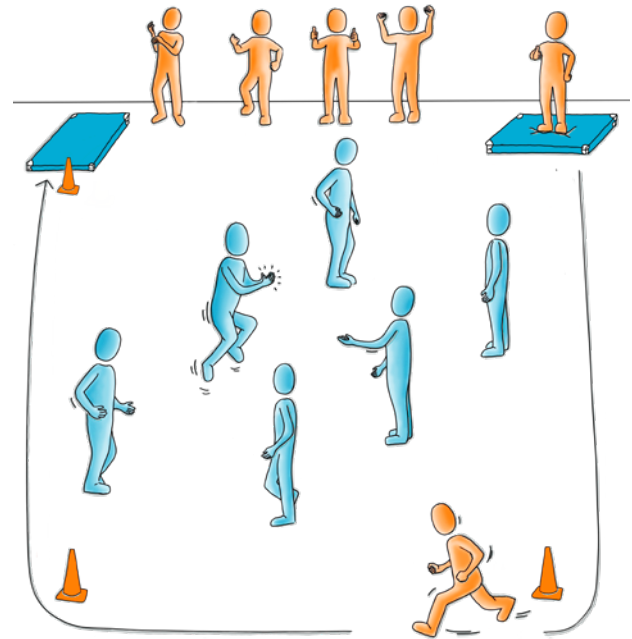
Eine Rundlaufstrecke wird mit Pylonen und zwei Matten als „Wechselzonen“ gekennzeichnet und die Klasse in zwei Mannschaften eingeteilt, die unterschiedliche Aufgaben erhalten.

„Uhr“: Die Schülerinnen und Schüler laufen nacheinander als „Stundenzeiger“ eine Runde um den „Arbeitsrupp“.

„Arbeitsrupp“: Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in der Hallenmitte in zwei Linien (Gasse) gegenüber. Fortlaufend springen sie nacheinander einmal hoch und klatschen dabei in die Hände.

Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Schülerinnen und Schüler der Gruppe als „Stundenzeiger der Uhr“ einmal gelaufen sind. Wie viele Sprünge hat der „Arbeitsrupp“ in dieser Zeit erreicht?

Für den zweiten Durchgang werden die Aufgaben getauscht.





## Variationen

### „Uhr“

- Andere Fortbewegungsarten: Hopsersprung, seitwärts laufen, Seitgalopp, rückwärtslaufen.
- Mit einer Partnerin oder einem Partner laufen.
- Zwei oder drei Durchgänge absolvieren, bevor die Mannschaften wechseln.
- Hindernisse in den Laufweg einbauen.

### „Arbeitstrupp“

- „Laufwege“ der Bewegungsaufgabe verändern: Immer wieder am Anfang neu beginnen, in Zick-Zack-Form, im Kreis.
- Andere Bewegungen oder Bewegungskombinationen wie z.B. Hampelmann, Kniebeuge, unter dem linken und rechten Oberschenkel klatschen.
- Ein Isolationsrohr oder eine Poolnudel weitergeben.
- Die Schülerinnen und Schüler werfen sich einen Ball zu und zählen die gefangenen Würfe.
- Den Ball als Bodenpass oder mit dem Fuß zuspielen.

### Tipp

- Die Lehrperson achtet auf die korrekte Reihenfolge der Sprünge bzw. Bewegungsfolgen beim „Arbeitstrupp“.

### Material

- + Matten
- + Gymnastikreifen

### Material für Variationen

- + Ball
- + Isolationsrohr oder Poolnudel
- + Kleingeräte (Hindernisse)

### Organisationsform

- + Linie, Gasse versetzt

### Aufstellung mit Abstand

- + D, Seite 9

# 17 Meteoriten im All

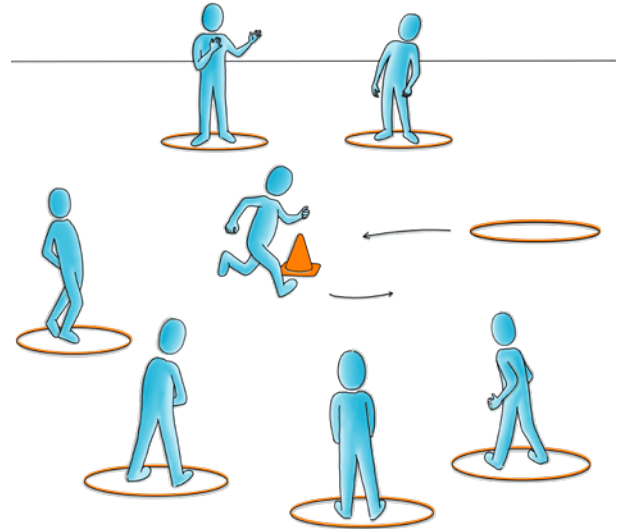
„Im Weltall gibt es viele Meteoriten, die sich nie begegnen, da sie immer längere Zeit an einem Ort verharren, bevor sie die Erde erneut umrunden. Wie lange brauchen alle Meteoriten zusammen, um einmal die Erde zu umkreisen?“

Gymnastikreifen werden in zwei großen Kreisen (Weltall) ausgelegt, die Klasse in zwei Mannschaften eingeteilt.

Die Schülerinnen und Schüler stehen in jeweils einem Reifen und umlaufen nacheinander die Pylo-  
ne in der Mitte – die „Erde“.

Der nächste „Meteorit“ startet, wenn der vorherige in seinen Reifen zurückgekehrt ist.

„Welches Weltall hat die schnellsten Meteoriten?“





### Variationen

- Die Startreihenfolge verändert sich: Es startet immer die übernächste Schülerin oder der übernächste Schüler. Sie dürfen dann loslaufen, wenn der Vordermann an der Pylone angekommen ist.
- Die Fortbewegungsart ändert sich: Hopsen-Lauf, rückwärtslaufen, Seitgalopp, ...
- Nachdem die „Erde“ umrundet wurde, umrundet der „Meteorit“ noch das „Weltall“, bevor er zur Ruhe kommt.
- Einen Zeitungsball (zusammengeknüllte Zeitung - evtl. mit einem Bindfaden umwickelt) nah am Fuße mitführen und dem nächsten „Meteoriten“ mit auf den Weg geben.

### Tipp

- Bei der Aufstellung von zwei Kreisen auf genügend Abstand zwischen den Kreisen achten.

#### Material

- + Pylonen
- + Gymnastikreifen

#### Material für Variationen

- + Zeitungspapier

#### Organisationsform

- + Kreis

#### Aufstellung mit Abstand

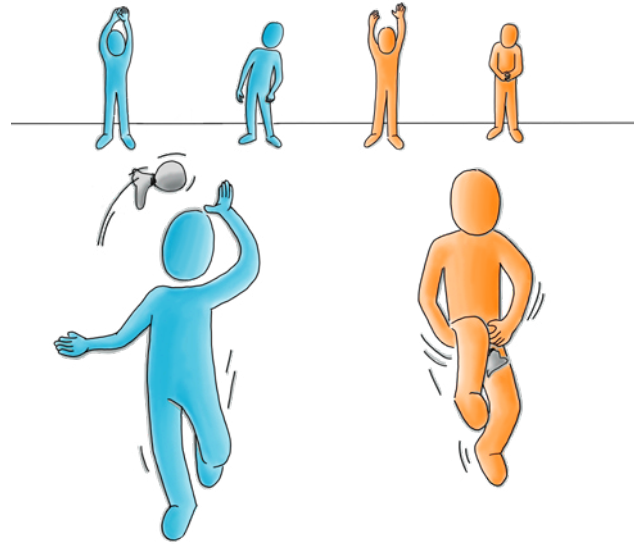
- + E, Seite 10

# 18 Flummisocken

"Eine Flummisocke ist ständig in Bewegung und kann nicht ruhig in der Hand liegen bleiben."

Die Schülerinnen und Schüler erfüllen während eines Staffellaufs verschiedene Aufgaben mit dem Sockenball.

- Den Sockenball ohne Pause von einer Hand in die andere übergeben: Über dem Kopf, vor und hinter dem Körper (in beide Richtungen).
- Hochwerfen und mit der gleichen Hand fangen.
- Von einer Hand in die andere werfen.
- Den Sockenball um die Knie kreisen lassen – in beide Richtungen.
- Bei jedem Schritt den Sockenball von innen nach außen unter dem Oberschenkel in die andere Hand übergeben.
- Bei jedem Schritt den Sockenball von außen nach innen unter dem Oberschenkel in die andere Hand übergeben.







### Variationen

- Den Staffelweg mit Hindernissen, die überstiegen oder umlaufen werden müssen, gestalten.
- Eine Zauberschnur über Kopfhöhe spannen: Den Sockenball darüber werfen, unter der Schnur durchlaufen und auf der anderen Seite den Ball fangen.
- Zauberschnur etwa 40 cm hoch spannen, den Sockenball unten durchgeben und selbst die Zauberschnur übersteigen.
- Die „Flummisocke“ auf der rechten/linken Handfläche „springen“ lassen.

### Tipp

- Zunächst die Schülerinnen und Schüler die Aufgaben mit dem Sockenball frei üben lassen, bevor sie unter Wettkampfbedingungen angewendet werden.

#### Material

- + Eigener Sockenball
- + Pylonen

#### Material für Variationen

- + Zauberschnur
- + Kleingeräte für Hindernisse

#### Organisationsform

- + Reihe

#### Aufstellung mit Abstand

- + A, B oder C, Seiten 8 / 9

# 19 Wohnungstausch

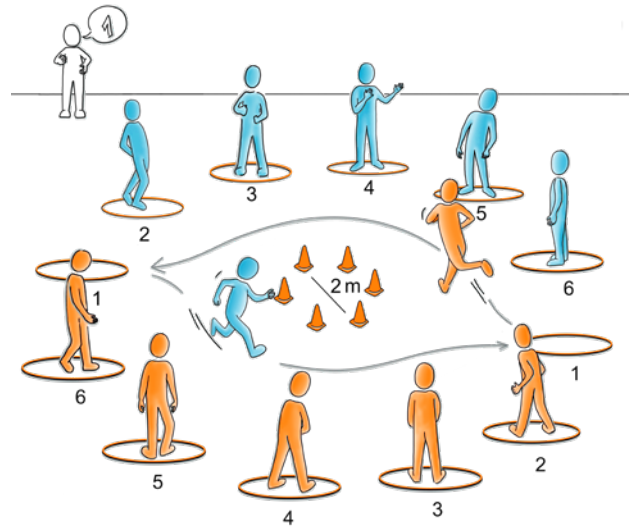
„Im Nordring und im Südring einer Stadt wurden viele Häuser gebaut. Sie sind kreisförmig angeordnet – mit einem „Park“ in der Mitte. Manchmal kommt es in dieser Stadt auch zum Wohnungstausch, wozu das schnellste Umzugsunternehmen gesucht wird.“

Gymnastikreifen (Häuser) werden mit Abstand zu einem großen Kreis ausgelegt. Pylonen kennzeichnen den Park mit einem Durchmesser von zwei Meter.

In zwei Gruppen „bezieht“ die Klasse die Häuser (jede Gruppe in einer Kreishälfte), die anschließend mit „Hausnummern“ versehen werden (siehe Abb.).

Die Lehrperson ruft eine Hausnummer. Die Schülerinnen und Schüler mit dieser Zahl wechseln die Plätze und laufen dabei rechts am „Park“ vorbei.

Wer den gegenüberliegenden Reifen zuerst erreicht, erhält einen Bewertungspunkt für sein „Umzugsunternehmen“.





### Variationen

- Links am „Park“ vorbeilaufen.
- Das Umzugsunternehmen verfährt sich und kreist einmal um den „Park“.
- Der „Umzug“ erfolgt außen um den Kreis herum.
- Andere Fortbewegungsarten.
- Platztausch: Es wird eine zweistellige Zahl genannt, z.B. „12“. Die „1“ bezieht sich auf die Hausnummern im „Nordring“, die „2“ auf die Hausnummer im „Südring“. Jede Schülerin / jeder Schüler übernimmt nach dem „Umzug“ die „neue Hausnummer in der neuen Straße“.
- Die Lehrperson wechselt zwischen der Benennung von einer und zwei Zahlen.
- Zur Nennung der Hausnummer wird zusätzlich noch der Weg (durch den Kreis oder außen herum) und die Laufrichtung benannt: „Innen-rechts-eins!“ / „Außen-links-sechs!“

### Tipp

- Zur Festigung der Laufrichtung die Wechsel zunächst einmal ohne Wettkampfgedanken durchführen.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Linie

Aufstellung mit Abstand

+ E, Seite 10

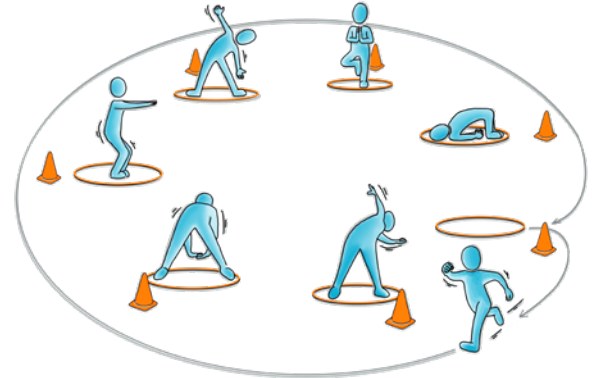
# 20 Auf dem Trimm-dich-Pfad

„Jeden Morgen sieht man auf dem Weg um die alte Stadtmauer herum viele Läufer. Sie starten in zwei Stadtteilen. In welchem Stadtteil wohnen die schnelleren Läuferinnen und Läufer?“

Im Kreis ausgelegte Gymnastikreifen bilden die Stadtmauer. Im Abstand von zwei Metern kennzeichnen außen herum Pylonen den Laufweg.

Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Jede Gruppe steht in einer Kreishälfte nebeneinander in den Reifen.

An zwei gegenüberliegenden Stellen starten die beiden ersten „Jogger“ auf die Laufrunde. Sobald der eigene Reifen wieder erreicht ist, läuft die nächste Schülerin oder der nächste Schüler der Gruppe los.





### Variationen

- Andere Fortbewegungsarten wie z.B. Hopsen-Lauf mit oder ohne Armkreisen, seitwärts laufen, schnell gehen, ...
- Während ein Gruppenmitglied läuft, bereiten alle anderen sich auf den Lauf vor. Sie machen sich „warm“: Kniebeugen, mit der rechten Hand hinter dem Körper den linken Fuß berühren und umgekehrt, Armkreisen, „Dehnübungen“, auf der Stelle leicht joggen usw.
- Kleine Hindernisse auslegen, die umlaufen oder übersprungen werden müssen.
- Zwei Kreise bilden. Entsprechend laufen vier Gruppen gegeneinander.
- Zwei (drei, vier) „Stadttore“ werden gekennzeichnet. Während die erste Läuferin oder der erste Läufer der Gruppe auf der Runde ist, rücken die anderen nacheinander einen Reifen weiter in Richtung „Stadttor“.

### Tipp

- Hindernisse reduzieren das Tempo und geben den Laufweg eindeutiger vor.

#### Material

- + Gymnastikreifen
- + Pylonen

#### Material für Variationen

- + Kleingeräte
- + Alltagsmaterialien wie z.B. große Joghurtbecher, Schuh-/Bananenkartons

#### Organisationsform

- + Kreis

#### Aufstellung mit Abstand

- + E, Seite 10

# 21 Das verzauberte Quadrat

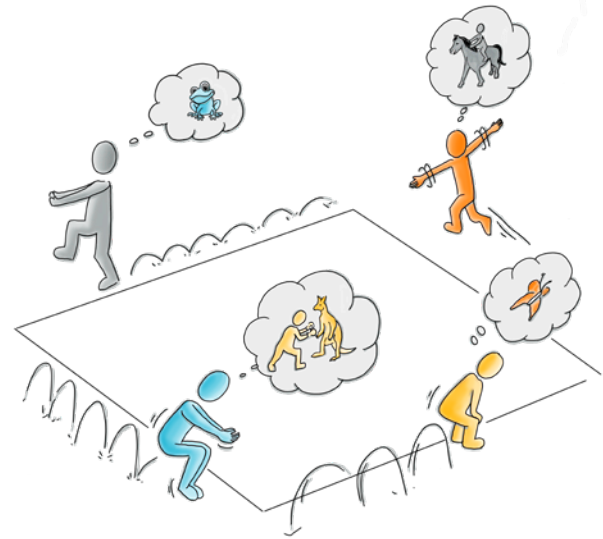
„Im Wildpark haben die Tiere Freigang und bewegen sich gemächlich um das Gehege. Man kann sie gut an ihrem Gang erkennen.“

An den Ecken eines etwa 4 x 4m großen Quadrates steht jeweils eine Schülerin oder ein Schüler und überlegt sich ein beliebiges Tier.

Auf ein Startzeichen hin bewegen sich alle vier gleichzeitig zum nächsten Eckpunkt und imitieren dabei den Gang und evtl. auch die Laute „ihres“ Tieres.

Gleichzeitig beobachten sie, wen die Schülerin oder der Schüler vor ihnen darstellt und übernehmen an der nächsten Ecke die Nachahmung dieses Tieres.

Ist die Runde beendet, denkt sich jeder ein neues Tier aus.





### Variationen

- Die Tiere sind wieder in ihren eigenen Gehegen. Die Lehrperson benennt ein Tier oder zeigt eine Tierabbildung. Alle Schülerinnen und Schüler bewegen sich entsprechend der Gangart des Tieres durch die Halle und versuchen, die Besonderheiten in der Fortbewegung darzustellen.  
Die Bewegungen folgender Tiere können gut umgesetzt werden: Affe, Schildkröte, Spinne, Gepard, Elefant, Vogel, Löwe, Pferd, Ente, Frosch, Pinguin, Robbe, Katze.
- Darstellung von Berufen oder Sportarten.

### Tipps

- Die Darstellungsmöglichkeiten von Tieren, Berufen oder Sportarten können zuvor gemeinsam gesammelt werden.
- Zusätzliche Parameter erhöhen die Bewegungsvariabilität (langsame Affen, schnelle Schildkröten, Babyspinnen, Riesenfrosche, ...).

Material

+ Pylonen

Material für Variationen

+ Ohne zusätzliches  
Material

Organisationsform

+ Mehrere Quadrate

# 22 Sag's mit Applaus

„Bevor Roboter die Fabrik verlassen, werden sie durch unterschiedlich laute Geräusche programmiert. Unser Roboter lässt sich durch Händeklatschen einstellen.“

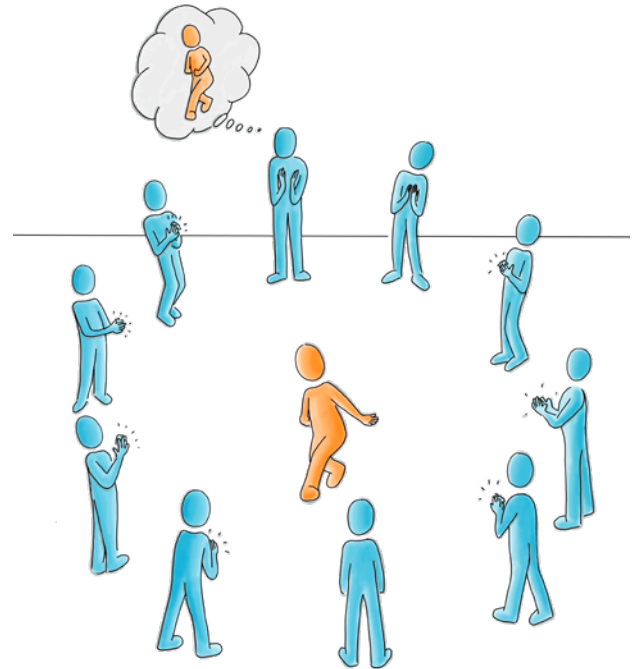
Die Spielerinnen und Spieler stehen oder sitzen im Kreis.

Eine Schülerin oder ein Schüler, der „Roboter“, verlässt kurz die Halle oder dreht der Gruppe den Rücken zu.

Alle anderen überlegen sich gemeinsam eine Standpose.

Der „Roboter“ geht in die Kreismitte und führt eine beliebige Bewegung aus, die immer wieder „einfriert“.

Die Klasse klatscht lauter und heftiger, je mehr sich die Darstellung der ausgedachten Pose annähert - so lange, bis sie ihr entspricht.







### Variationen

- Der Roboter soll für eine fortlaufende Bewegung (Bewegungsfolge) programmiert werden. Die Körperteile reagieren auf verschiedene Geräusche:  
Beine: Patschen auf dem Oberschenkel.  
Arme: In die Hände klatschen.  
Kopf: Mit der Faust auf der Brust trommeln.
- Der Roboter muss weggeräumt werden. Das geht nur, wenn er durch laute Anweisungen gesteuert wird. Nacheinander geben die Schülerinnen und Schüler eine Anweisung.  
Folgende Kommandos können verabredet werden:  
Hopp: Geradeaus gehen.  
Stopp: Sofort stehen bleiben.  
Flopp: Sich langsam bis zum nächsten Stopp-Ruf drehen.

### Tipps

- Anfangs dürfen die Schülerinnen und Schüler auch verbale Hilfestellung geben.
- Selbstbewusste Schülerinnen oder Schüler für den Kreis auswählen, da es einige Zeit dauern kann, bis die Standposition oder Bewegung übereinstimmt.
- Zunächst nur mit der Bewegung eines Körperteils beginnen.
- In Kleingruppen spielen.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Kreis

Aufstellung mit Abstand

+ E, Seite 10

# 23 Diebische Elstern

„Elstern fliegen mit vielen Dingen fort, wenn wir nicht aufpassen. Sie sind schlau und pirschen sich unauffällig heran. Manchmal schaffen wir es, sie zu verscheuchen.“

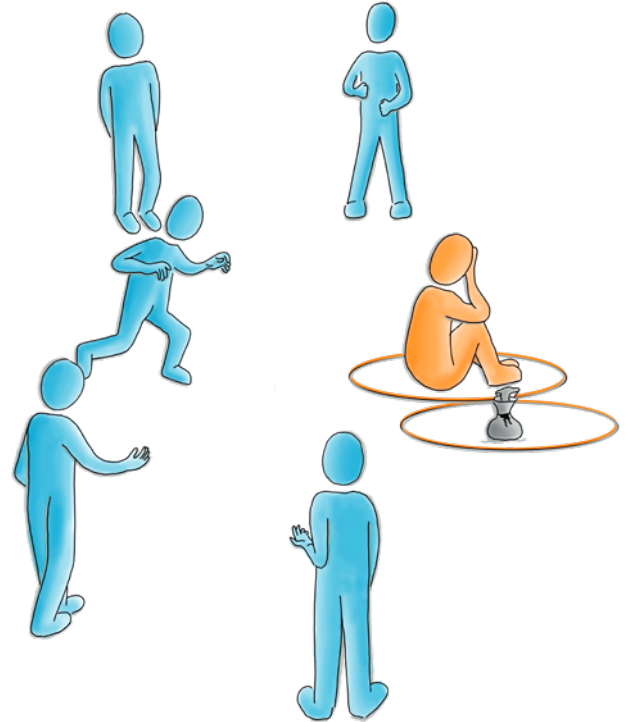
Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis.

Eine Schülerin oder ein Schüler sitzt mit geschlossenen Augen in der Kreismitte und bewacht den „Schatz“ im danebenliegenden Reifen.

Auf das Kommando „Die Elster ist unterwegs!“ versucht eine Schülerin oder ein Schüler, sich an den Schatz heranzuschleichen. Die Wächterin oder der Wächter in der Mitte muss herausfinden, woher die „Elster“ kommt und deutet in diese Richtung.

Stimmt die Richtungsanzeige, wechseln Wächter und Elster den Platz.

Erreicht die diebische Elster den Reifen und berührt den Gegenstand mit dem Fuß, darf sie eine neue „Elster“ auswählen.





### Variationen

- Anschleichenbewegungen vorgeben (krabbeln, auf allen Vieren, im Tandemschritt, rückwärts, ...).
- Zwei „Elstern“ werden gleichzeitig losgeschickt.
- Bis zu vier Schätze werden um den „Wächter“ herum verteilt. Die „Elster“ sucht sich ihr eigenes Ziel.
- Die „Elster“ nimmt den Gegenstand auf und schleicht wieder zurück.

### Tipps

- Die Grundaufstellung kann auch ein Halbkreis sein.
- Zwei oder drei Kreise/Halbkreise bilden.
- Frontal vor den „Elstern“ zu sitzen (Kopf auf den Knien) erleichtert Schülerinnen und Schülern das Richtungshören.

### Material

- + Gymnastikreifen
- + "Diebesgut"

### Material für Variationen

- + Gymnastikreifen

### Organisationsform

- + Kreis
- + Halbkreis

### Aufstellung mit Abstand

- + E, Seite 10

# 24 Ich höre alles

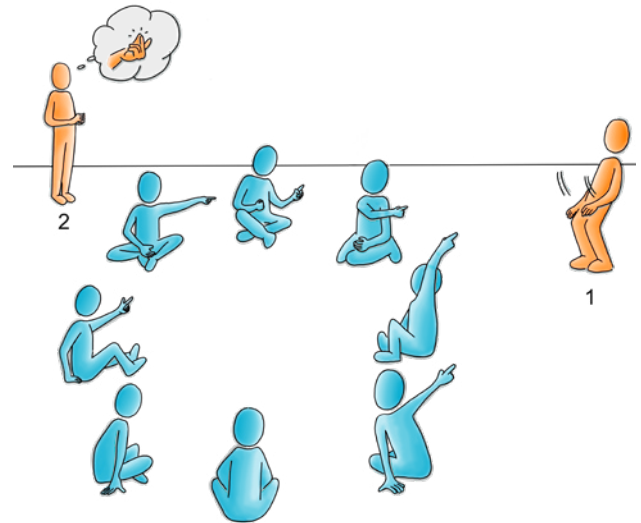
„Im Straßenverkehr ist es wichtig zu hören, woher ein Geräusch oder z.B. ein Auto kommt, damit keine Unfälle geschehen: Von vorne oder hinten, von rechts oder links. Das ist manchmal gar nicht so leicht. Deshalb braucht das Ohr etwas Übung “

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis und schließen die Augen.

5-6 Schülerinnen und Schüler stehen verteilt außerhalb des Kreises und erzeugen von unterschiedlichen Standorten aus nacheinander jeweils ein Körpergeräusch: Schnipsen, klatschen, auf die Oberschenkel patschen, trampeln, mit der Faust auf die Brust trommeln, mit der Zunge schnalzen.

Die Schülerinnen und Schüler im Kreis zeigen nach jedem Geräusch in die entsprechende Richtung.

Die Geräusche-Erzeuger wechseln immer wieder ihre Positionen und verändern die Körpergeräusche.





### Variationen

- 3 bis 5 Körpergeräusche werden nacheinander erzeugt. Anschließend werden den Schülerinnen und Schülern Fragen und Aufgaben gestellt, die sie über das Zeigen in die entsprechende(n) Richtung(en) beantworten sollen:
  - Aus welcher Richtung kam das zweite Geräusch?
  - Woher kam das letzte Geräusch?
  - Aus welcher Richtung kamen das dritte und vierte Geräusch?
  - Zeige in der gehörten Reihenfolge nacheinander in die entsprechende Richtung.
  - Zeige die Richtung der Geräusche in der umgekehrten Reihenfolge an.
  - Zeige die Richtung der Geräusche in der Reihenfolge 4-2-1-3.
- Die Schülerinnen und Schüler zeigen nicht mehr in die entsprechende Richtung, sondern machen die gehörten Körpergeräusche (auch mit den oben gestellten Aufgaben) nach.

### Tipps

- Die Aufgaben erfordern hohe Konzentration und sollten daher nicht zu lange ausgedehnt werden.
- Den Schwierigkeitsgrad der Fragen nur langsam steigern.

#### Material

+ evtl. Teppichfliesen

#### Material für Variationen

+ Ohne zusätzliches  
Material

#### Organisationsform

+ Kreis

#### Aufstellung mit Abstand

+ E, Seite 10

# 25 Fußkünstler

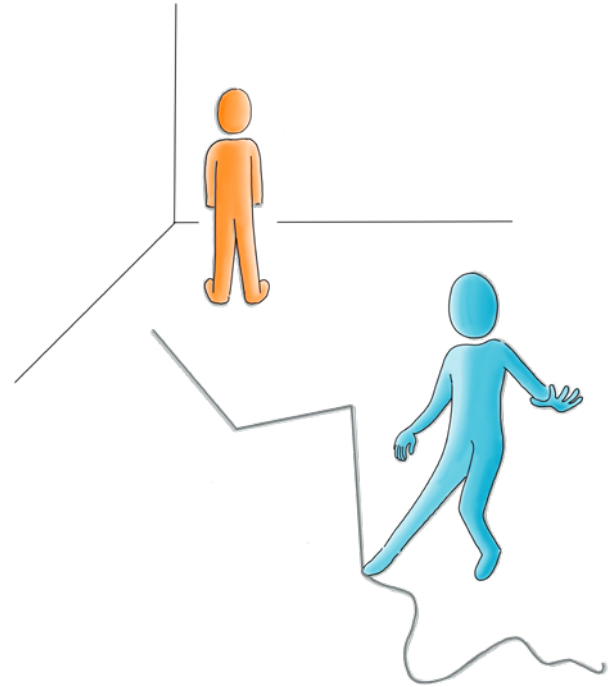
„In einem dunklen Raum liegen verschiedene Dinge auf dem Fußboden. Vielleicht hat uns jemand eine Botschaft hinterlassen. Da es kein Licht gibt, versuchen wir, die Botschaft mit den Füßen zu entschlüsseln.“

Jeweils zwei Schülerinnen und Schüler erhalten ein Seil.

Schülerin oder Schüler 1 schließt die Augen.

Schülerin oder Schüler 2 gestaltet mit den Füßen aus dem Seil eine Linienform (gerade Linie, Zickzack-Linie, Schlangenlinie, Halbkreis, ...).

Schülerin oder Schüler 1 läuft mit geschlossenen Augen langsam auf dem Seil entlang (vorwärts, seitwärts, rückwärts) und versucht zu erkennen, um welche Form es sich handelt.





### Variationen

- Andere Gestaltungsvorgaben: Buchstaben, Ziffern, geometrische Formen.
- Die Schülerinnen und Schüler gestalten mit einem oder zwei Springseilen ein eigenes Motiv (Herz, Kleeblatt, Becher, ...).
- Jedes Paar erhält zwei Seile.  
Schülerin oder Schüler 1 gestaltet mit den Füßen zwei Ziffern und dreht sich um.  
Schülerin oder Schüler 2 erfühlt blind mit den Füßen die beiden Ziffern, überlegt sich mit den Zahlen eine Rechenaufgabe und legt das Ergebnis mit dem Seil aus.  
Schülerin oder Schüler 1 wiederum erfühlt blind mit den Füßen das Ergebnis und benennt die Rechenoperation.  
Beispiel:  
Die Ziffern „3“ und „2“ werden ausgelegt, erfühlt und in „6“ umgewandelt. Die Grundrechenart ist hier die Multiplikation.

### Tipp

- Für eine ruhige Atmosphäre sorgen, evtl. mit Musik.

Material

+ Gymnastikseile

Material für Variationen

+ Ohne zusätzliches  
Material

Organisationsform

+ Frei im Raum

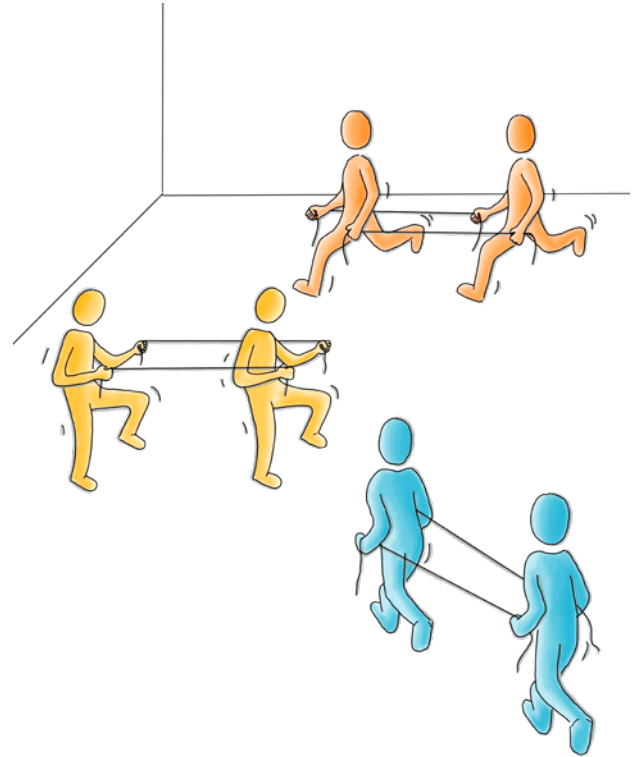
# 26 Pferdedressur

„In einem Gestüt gibt es viele Pferde; manche sind sehr temperamentvoll, andere eher ruhig. Beim Ausritt lassen die Reiterinnen und Reiter ihren Pferden manchmal die Freiheit, sich so zu bewegen, wie sie es gerne möchten.“

Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare und erhalten zwei Gymnastikseile, die sie als Zügel zwischen sich spannen.

Die vordere Schülerin oder der vordere Schüler gibt als Pferd Bewegungs- und Gangarten vor, die die hintere Schülerin oder der hintere Schüler in der Rolle als Reiterin oder Reiter nachmacht.

Das Pferd kann langsame bzw. schnelle, weiche oder ruckartige Bewegungs- und Gangarten vorgeben. Auch die Arme können mit einbezogen werden.







## Variationen

Bei der Dressur lernen die Pferde jeden Tag etwas Neues, unter anderem auch auf unterschiedliche Anweisungen zu reagieren.

- Die Reiterin oder der Reiter benennt die Gangart, die das „Pferd“ in Bewegung umsetzt.
  - Galopp (schneller Pferdchensprung) (A / 1)
  - Trab (Knie bis zur Waagerechten anheben und den Unterschenkel schnell nach vorne bringen) (B / 2)
  - Schritt (gehen) (C / 3)
  - Schritt rü. (rückwärtsgehen). (D / 4)
  - Piaffe (trabartige Bewegung auf der Stelle) (E / 5)
  - Pirouette (im Pferdchensprung auf Stelle drehen) (F / 6)
- Die verschiedenen Bewegungs- und Gangarten werden mit einem oben aufgeführten Code belegt. Die Reiterin oder der Reiter sagt nur noch einen Buchstaben oder eine Zahl, die das „Pferd“ dann in die entsprechende Gangart umsetzen muss.

## Tipps

- Besonders gelungene Fortbewegungsarten vormachen und von den anderen Paaren nachmachen lassen.
- Die Schülerinnen und Schüler auf eine achtsame Übernahme der Fortbewegungsvorschläge und Gangarten der Partnerin oder des Partners hinweisen.

Material  
+ Gymnastikseile

Material für Variationen  
+ Ohne zusätzliches  
Material

Organisationsform  
+ Frei im Raum

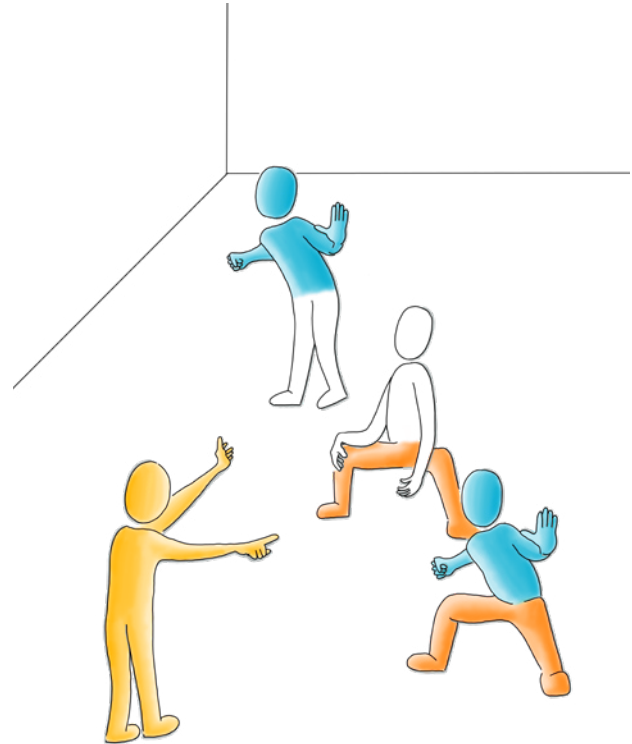
# 27 Figurenbauer in Not

„Der Figurenbauer erhält einen großen Auftrag, hat aber hat nicht genügend Zeit für die Bearbeitung. Da fällt ihm ein, dass er noch fertige „Halbfiguren“ in einer Kiste liegen hat. Die könnte er zusammenbauen.“

Die Schülerinnen und Schüler gehen in Vierergruppen zusammen und übernehmen jeweils eine Rolle, die sie anschließend verkörpern:

- Rolle 1: Den Oberkörper in einer Pose darstellen.
- Rolle 2: Den Unterkörper in einer Pose darstellen.
- Rolle 3: Die Zusammengefügte Figur aus Ober- und Unterkörper darstellen.
- Rolle 4: Den Figurenbauer verkörpern, der die „Arbeit“ kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert.

Anschließend werden die Rollen in der Gruppe getauscht.





### Variationen

- Der Figurenbauer gestaltet Ober- und Unterkörper durch verbale Anweisungen wie z.B.: „Strecke den rechten Arm nach oben, balle die Hand zur Faust und lege die linke Hand auf deinen Bauch“.
- Fortlaufende Bewegungen für den Ober- bzw. Unterkörper finden, die dann zu einer Gesamtbewegung zusammengeführt werden.  
Beispiel:  
Oberkörper: Armbewegung Hampelmann.  
Unterkörper: Sprungbewegung Hampelmann.  
Zusammen ergibt das einen Hampelmann-Sprung.
- Bewegungsfolge von zwei/drei Bewegungen hintereinander für den Ober- und Unterkörper ausdenken.
- Ober- und Unterkörperbewegungen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ausführen.

### Tipp

- Genügend Zeit zum „Erfinden“ lassen.

#### Material

- + je Schülerin oder Schüler einen Reifen, eine Teppichfliese oder einen Pappdeckel zur Markierung der Standposition

#### Material für Variationen

- + Ohne zusätzliches Material

#### Organisationsform

- + Frei im Raum

# 28 Störche im Nest

„Im Sommer können wir Störche beobachten.“

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Reifen (Storchennest) und imitieren die Bewegungen des Storches entsprechend der Geschichte.

„Der Storch steht auf seinem langen Bein ganz ruhig im Nest.“ (Einbeinstand)

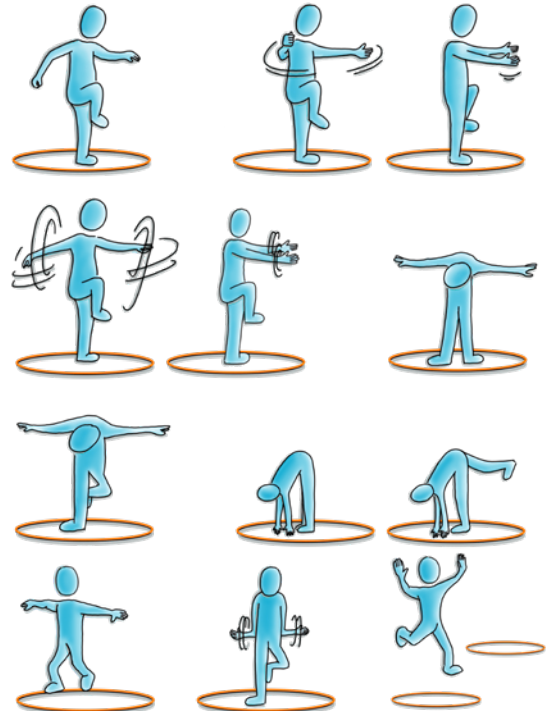
„Er macht sich durch lautes Klappern mit dem Schnabel bemerkbar.“ (Arme vor dem Körper auseinander und anschließend wieder zusammenführen.)

„Zwischendurch wechselt er auch auf das andere Bein.“ (Standbeinwechsel)

„Er breitet seine Flügel aus und schwingt sie langsam nach vorne und wieder zurück.“ (Arme zur Seite hochnehmen und nach vorne und zurück bewegen.)

„Dabei wechselt er wieder von Zeit zu Zeit von einem Bein auf das andere.“ (Beinwechsel)

„Jetzt stellt sich der Storch auf beide Beine und schaut unter seinen linken und rechten Flügel.“





Zwischendurch richtet er sich immer wieder stolz auf.“ (Den linken/rechten Arm anheben und drunter durchschauen.)

„Oh, das macht er auch auf einem Bein – erst auf dem einen und dann auf dem anderen.“

„Er beugt sich mit dem Körper nach unten, streckt dabei langsam ein Bein nach hinten und richtet sich wieder auf.“ (Fingerspitzen berühren den Boden.)

„Langsam stolziert der Storch auf dem Nestrand hin und her.“ (Balancieren auf dem Reifenrand.)

„Er stellt sich wieder auf ein Bein in die Mitte des Nestes und schlägt dicht an seinem Körper schnell mit seinen Flügeln – und wechselt dann auf das andere Bein.“ (Schnelle Armbewegungen)

„Jetzt nimmt er seine Flügel ganz hoch, schaut noch einmal nach links und rechts. Mit großen Flügelschlägen erhebt er sich und fliegt langsam durch die Luft, bis er ein neues Nest findet, wo er sich niederlässt.“ (Langsam durch den Raum gehen.)

### Tipps

- Den Schülerinnen und Schülern genügend Zeit lassen, ihr Gleichgewicht zu finden und zu halten.
- Der Nestwechsel kann zwischenzeitlich immer wieder erfolgen.

Material  
+ Gymnastikreifen

Organisationsform  
+ Frei im Raum

# 29 Meine innere Uhr

„Manchmal haben wir keine Uhr zur Hand, wenn wir wissen wollen, wie lange etwas dauert. Das macht nichts, denn unser Körper kann auch erspüren, wann z.B. eine Minute vorbei ist.“

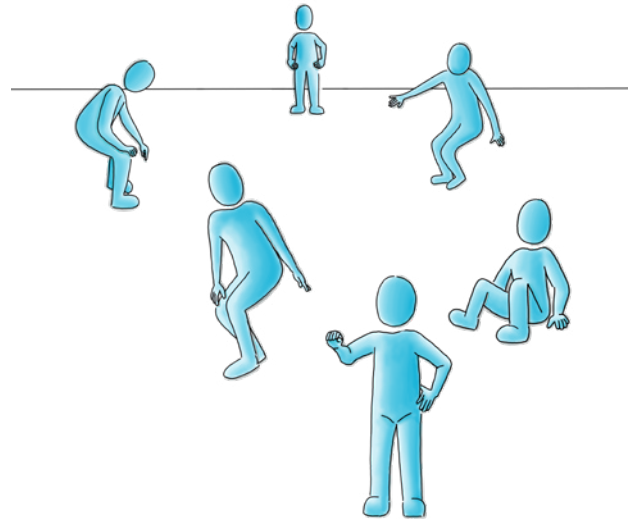
Wer kommt an die Minute am nächsten heran?“

Die Schülerinnen und Schüler stehen in der Halle und schließen auf ein Startzeichen hin die Augen. Sie setzen sich, wenn sie glauben, dass eine Minute vorüber ist.

Im zweiten Durchgang gehen die Schülerinnen und Schüler langsam durch den Raum und bleiben stehen, wenn sie glauben, dass die Zeit abgelaufen ist.

Die Lehrperson teilt den Schülerinnen und Schülern nach jedem Durchgang mit, wer am genauesten die vorgegebene Zeitspanne erfasst hat.

Wann war es leichter, die Zeit zu erspüren?  
Im Stehen oder im Gehen?





### Variationen

- Andere Fortbewegungsarten wählen: Laufen, Hopsler-Lauf, Pferdchensprung, Seitgalopp, ...
- Die Zeitvorgabe verändern: 30 Sekunden, 2 Minuten, ...
- Einen vorgegebenen Weg entlanglaufen, z.B. auf Linien.
- Hindernisse umgehen oder überlaufen.

### Tipps

- Die Zeitvorgaben nicht zu früh verändern, sondern zunächst die Variationen mit anderen Fortbewegungsarten oder Laufwegen wählen.
- Beim Partnerlauf oder Lauf in der Kleingruppe darauf hinweisen, dass das Lauftempo so gewählt werden muss, dass die Gruppenmitglieder zusammenbleiben können.
- Der Einsatz von Musik motiviert beim Laufen.

#### Material

+ Uhr zum Stoppen der Zeit

#### Material für Variationen

+ Evtl. Kleingeräte für Hindernisse

#### Organisationsform

+ Frei im Raum

# 30 Bewegungsdetektor

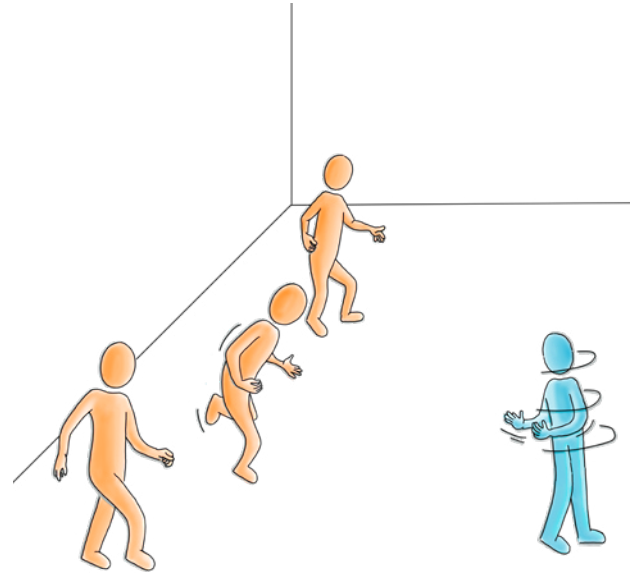
„Damit niemand das Grundstück hinter dem Zaun betritt, haben die Besitzer ein Gerät installiert, das die kleinsten Bewegungen wahrnimmt. Wer kann den Bewegungsdetektor überlisten?“

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einer Linie auf der einen Hallenseite.

Mit dem Rücken zur Gruppe wartet auf der anderen Seite der „Bewegungsdetektor“.

Die Lehrperson ruft „Eins, zwei, drei! Schau genau!“. Während dieser Zeit bewegen sich die Schülerinnen und Schüler auf den „Bewegungsdetektor“ zu, der sich bei „Genau“ plötzlich umdreht. Die „Eindringlinge“ erstarren „vor Schreck“.

Der „Bewegungsdetektor“ benennt Schülerinnen und Schüler, die sich bewegen und schickt sie zur Grundlinie zurück. Das macht er so lange, bis die Lehrperson erneut mit dem Zählen beginnt.







### Variationen

- Die „Anschleichenbewegungen“ verändern: Hüpfen, Entengang, Tandemschritt, ...
- Die Lehrperson sagt nur „eins-drei“ oder ausschließlich „drei“.
- Die Eindringlinge müssen in einer zuvor festgelegten Körperhaltung erstarren.
- Zwei Gruppen bilden. Der „Bewegungsdetektor“ erhält Unterstützung von seinen „Mitarbeitern“, die verteilt an beiden Hallenseiten stehen.

### Tipp

- Das Sprechtempo für „Eins, zwei, drei“ und „Schau genau“ verändern, damit die Spannung erhalten bleibt.

Material

+ Ohne Material

Material für Variationen

+ Ohne Material

Organisationsform

+ Linie

Aufstellung mit Abstand

+ H. Seite 11

# Quellenhinweis

Die Spiele und Übungsformen gehen zum Teil auf altbekannte Spielideen zurück, deren Ursprungsquelle wir nicht mehr ausmachen können. Sie sind Inhalt unseres beruflichen Alltags und wurden dabei auch entsprechend abgewandelt und verändert. Übereinstimmungen mit bereits bestehenden Veröffentlichungen sind daher zufällig. Zwei Standardwerke mit grundlegenden Spielideen sind angegeben.

## Literatur

Döbler, Erika und Hugo: Kleine Spiele. Berlin 1966

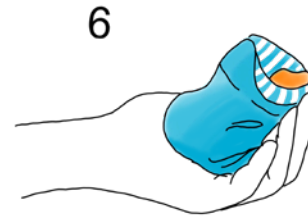
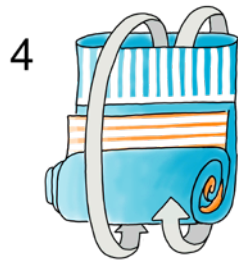
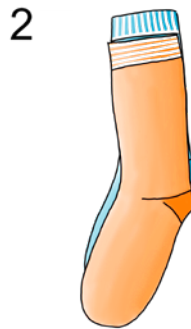
Moosmann, K.: Das grosse Limpert-Buch der Kleinen Spiele - 525 Bewegungsspiele für Jung und Alt. Wiebelsheim 2017

## Internetquelle

Jasmin Ma, Brendon J. Gurd, Shane Sures. FUNtervals. High Intensity Interval Games.  
<https://peacefulplaygrounds.com/download/pdf/Activity%20Booklet.pdf>  
zuletzt eingesehen am 30.12.2020

# Anhang

**Sockenball - So wird aus zwei Strümpfen ein Sockenball gemacht.**



## **Herausgeber**

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)  
beim Staatlichen Schulamt Kassel  
Wilhelmshöher Allee 64-66  
34119 Kassel  
[zfs.bildung.hessen.de](http://zfs.bildung.hessen.de) • [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

