



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic-and-Pound-Instruktorin, staatl. Fitlehrwartin, Übungsleiterin für Kinder

D73



SPIEL, SPASS & SPORT MIT ALLTAGSMATERIALIEN

WARUM ALLTAGSMATERIALIEN

Alltagsmaterialien sind immer rasch zur Hand und besitzen keinen großen materiellen Wert. Sie sind kostenlos oder kostengünstig zu erwerben und man kann die Übungen überall leicht umsetzen. Sie sind den Kindern bekannt und lösen daher kaum Ängste aus. Dabei animieren sie zum Experimentieren. Während des Umgangs mit dem Material erfahren die Kinder viel über dessen Beschaffenheit, über die Oberflächenstruktur oder dessen physikalische Gesetzmäßigkeiten. Dazu kommt, dass die motorischen Grundfertigkeiten abwechslungsreich geschult werden können.



1) ZOLLSTÖCKE

■ Warm-up

Material: Zollstock, Luftballon, Plastikbälle, Scheinwerfer

Einzelarbeit:

Materialaufgabe:

- Durch den Raum bewegen und mit dem Zollstock Geräusche erzeugen.
- Durch den Raum bewegen, auf jemanden zugehen, Geräusch tauschen und das neue Geräusch nachahmen, weiterbewegen, erneut ein Geräusch suchen, das man tauschen kann.
- Zollstöcke aufklappen, jeder fasst mit den Händen 2 Zollstöcke, sodass eine Zollstockkette entsteht und die Kette klettert die Sprossenwand entlang, ohne die Zollstöcke zu verlieren.
- Danach suchen sich alle einen Platz und formen mit ihren Zollstöcken ein Viereck.
- Dieses Viereck wird auf möglichst verschiedene Arten durchstiegen (von oben nach unten, Spitze des Vierecks berührt den Boden, ...).
- Zollstock auseinanderklappen und umlaufen, vorwärts, rückwärts, Seitgalopp, ...
- Möglichst viele Formen bauen: Kreis, Dreieck, Viereck, Sichel, ... Von Form zu Form springen, ohne dabei jemanden zu berühren (von Dreieck zu Dreieck, von Kreis zu Kreis).

■ Rund um den Zollstock

Zollstock zu einem Stab formen, gerade oder im Zick-Zack-Muster:

- Hasenhüpfer, Pferdchensprünge, Seitgalopp, vw. und rw. springen, einbeinig, beidbeinig, balancieren, ...

Zollstock zu einer geschlossenen Figur formen:

- Beidbeinig hinein- und hinauspringen.
- Einbeinig hinein- und hinauspringen.
- Über die Figur hinwegspringen.
- Mit den Händen in der Figur abstützen und mit den Füßen außenherum bewegen;
- Mit den Füßen in der Figur stehen und mit den Händen außenherum bewegen.
- Wechselsprünge
- In den Kreis hineinsteigen, Zollstock anheben und über den Kopf vor sich ablegen.

■ Weitsprung

Die Kinder legen den Zollstock ausgeklappt auf den Boden und stellen sich ans Ende des Zollstockes. Wie weit können sie springen?

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts, einbeinig, beidbeinig, mit und ohne Anlauf, ...

■ Luftballon

Jedes Kind schlägt mit dem Zollstock einen Luftballon hoch. Der Luftballon soll dabei nicht den Boden berühren. Bei jedem Schlag muss der Zollstock weiter aufgeklappt werden. Zum Schluss soll er im Tor landen. Wer hat zuerst den eigenen Luftballon im Tor versenkt, wer zuletzt?

Spiele, zu zweit:

■ Schattenbilder-Nachbauen

Ein Kind befindet sich im Kniestand und hält den Zollstock in der Waagrechten. Das andere Kind versucht, zwischen Partner:in und Zollstock hin- und herzusteigen, ohne sie berühren.

Ein Kind befindet sich wieder im Kniestand und hält den Zollstock in der Waagrechten vor sich. Das andere Kind versucht, den Stab zu überspringen. Es bestimmt selbst die Höhe.

Gruppenspiele:

■ Plastikbälle

Mit den Stäben im Raum verteilen. 2 Gruppen bilden und die Kinder versuchen, die Bälle mit den Zollstöcken ins gegnerische Tor zu treiben. Wer die wenigsten Bälle im eigenen Tor hat, gewinnt.

■ Zollstockwettlauf

Jedes Kind stellt sich auf einer Linie im Turnsaal auf und erhält einen Zollstock. Auf der anderen Seite des Raumes liegen Gegenstände, diese müssen mit dem Zollstock zurücktransportiert werden. Wer hat die meisten Gegenstände gesammelt?

■ Schätzen

Die Gegenstände werden im Raum platziert (PET-Flaschen, Stofftiere, Tücher, Klorollen, ...). Aus der Gruppe muss jedes Kind einen Gegenstand holen. Immer ein Gruppenmitglied beschreibt den Gegenstand, ohne ihn zu benennen. Welche Gruppe hat zuerst ihre Gegenstände beisammen?

Beim zweiten Durchgang muss die Länge des Gegenstandes geschätzt werden: Hole mir bitte das gelbe Stofftier. Wie groß ist es? Danach wird der Gegenstand angelaufen, abgemessen und mit dem Zollstock zur Gruppe transportiert.

■ Stapelkönig:in

Jedes Kind der Gruppe hat einen Zollstock. Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine PET-Flasche. Auf ein Kommando geht es los. Die Kinder laufen einzeln zur Flasche legen dort ihren Zollstock ab, dann kommt das nächste Gruppenmitglied dran und legt den eignen Zollstock auf den des vorherigen Kindes. Welche Gruppe hat den Stapel als erste fertig?

■ Zollstock-Staffellauf

2 Gruppen werden gebildet. Jede Gruppe hat einen Zollstock zu einer Pinzette geformt. 2 gleiche Dinge, die transportiert werden sollen, liegen bereit. Die Kinder werden nun in 2 Gruppen aufgeteilt und innerhalb der Gruppe durchnummeriert. Alle Kinder mit einer geraden Zahl stellen sich auf eine Seite, die Kinder mit einer ungeraden Zahl diagonal gegenüber. Kind 1 beginnt, greift mit der Zollstock-Pinzette das Ding, läuft auf die gegenüberliegende Seite und legt dort möglichst nah an Kind 2 das Ding ab. Nun geht für Kind 2 dasselbe los. Gewonnen hat die Gruppe, die am schnellsten das Ding durch die ganze Gruppe transportiert hat.

2) SCHWÄMME

■ Farbtupfer

Material: Schwämme

Die Schwämme dürfen aus der Kiste ausgestreut und im Raum verteilt werden.

- Mit den Händen
- Mit den Füßen

Nun läuft Musik, bei Musikstopp muss eine bestimmte Farbe mit einem bestimmten Körperteil (Ellenbogen, Zehe, Schulter, Knie, Po ...) berührt werden. Die Laufart und die Körperteile können zwischen den Läufen variieren.

Variation: Es gibt pro Farbe einen Schwamm weniger als teilnehmende Personen. Die Person, die keinen Schwamm hat, darf sich einen Körperteil aussuchen und muss, während die anderen den Befehl ausführen, Strecksprünge, Kniebeugen etc. machen.

■ Regenwetter

Material: Schwämme

Die Schwämme dürfen alle gleichzeitig hochgeworfen werden, danach ausweichen, um nicht von einem Tropfen getroffen zu werden. Wer wird nicht getroffen?

■ Farbentopf

Material: Schwämme

Schwämme werden wieder am Boden verteilt. Die Gruppe wird in die Anzahl der Farben geteilt. Auf ein Kommando laufen die Kinder los und sammeln ihre Farbe so schnell wie möglich ein. Wer als erste Gruppe ihre Schwämme an einem vereinbarten Platz zu einem Turm aufgebaut hat, hat gewonnen.

■ Insel im Meer

Material: Matte, Schwämme

Die Schwämme liegen wieder verteilt im Raum. In der Mitte des Raumes befindet sich eine Insel (Matte). Auf dieser wohnt ein Kind, das mit Meeresschätzen beworfen wird. Es versucht, seine Insel sauber zu halten und die Schwämme zurück ins Meer zu werfen. Die Meeresbewohner:innen dürfen sich nur auf allen vieren bewegen.

■ Eine:r fängt

Material: Schwämme

Zwei Kinder haben einen Schwamm zwischen sich eingeklemmt und sollen die anderen fangen, ohne den Schwamm dabei zu verlieren. Haben sie ein Kind erwischt, muss es sich am Platz bewegen und dort warten, bis ein weiteres Kind gefangen wurde. Die Wunde (Fangstelle) wird mit einem Schwamm versehen. Wurde ein weiteres Kind erwischt, heften sie sich mit ihren Schwämmen zusammen und versuchen, zu fangen.

■ Turmbau zu Babel

Material: Schwämme

Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt. Räuber:innen wollen den Turm umwerfen. Die Turmbesitzer:innen beschützen die Türme bzw. errichten sie wieder. Wer gewinnt, Räuber:innen oder Besitzer:innen?

■ Der Boden ist Lava

Die Schwämme werden mit Abstand am Boden verteilt, aber so, dass die Kinder noch von Schwamm zu Schwamm steigen können.

Variation 1: Kinder versuchen, von Schwamm zu Schwamm zu gelangen, steigen sie daneben oder rutschen ab, müssen sie 10 Hampelmänner springen.

Variation 2: Alle Kinder bewegen sich auf den Schwämmen. Ein Kind fängt und darf sich auch nur auf den Schwämmen bewegen. Ist ein Kind gefangen, wird es zum Fänger:in.

3) PAPIERCONTAINER

Material: Zeitungen, Tischtennisbälle, Korken, Langbank, 2 kleine Kästen, Aufsteighilfen, Kluppen, 2 kleine Kübel, Softbälle, kleine Gegenstände, kleine Kübel

ÜL tritt als Zeitungsverkäufer/in auf und teilt jedem Kind ein Doppelblatt aus. Laut neueste Nachrichten verkünden und Kinder zum Kaufen und Lesen auffordern. Wenn alle Kinder ein Zeitungsblatt besitzen, über die Beschaffenheit des Materials sprechen (Form? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Findet ihr einen bestimmten Buchstaben?). Eine Rolle aus dem Papierbogen formen und einen Blick in die Gegend wagen. Die Kinder verwandeln sich zu Forscher:innen. Weit nach vorne beugen, zur Seite, nach unten ...

■ Warm up:

Einzelarbeit:

- Die Kinder lassen die Zeitung als Fahne flattern. Bei Musikstopp lassen alle ihr Blatt fallen und imitieren die Bewegungen des fallenden Papiers.
- Die Kinder laufen mit der fallenden Zeitung Achterschlaufen/Mascherl.
- Rückwärts gehen und die Zeitung auf- und abschwngen.
- Seitgalopp, das Zeitungsblatt gestreckt vor dem Körper halten und auf ein Signal die Richtung wechseln.
- Zeitung auf die Handfläche legen, den Arm hochstrecken und durch den Saal gehen, stampfen, auf einem Bein hüpfen, ohne die Zeitung zu verlieren.
- Zeitungsblätter werden am Boden im Turnsaal verstreut ausgebreitet, bei Musikstopp geht es zur nächsten Zeitung. Diese umlaufen, bei erneutem Musikstopp wieder zu einer Zeitung laufen, diese einbeinig umspringen, beim nächsten Musikstopp Beinwechsel, ...
- Zur eigenen Zeitung zurücklaufen, diese umgehen wie ein Elefant, Hase, Frosch, Känguru, Krebs, Schlange ...
- Die Kinder nehmen das Zeitungsblatt wieder auf, legen es auf ihre Rücken, Blick und Nase gegen den Boden gerichtet und laufen durch den Saal, ohne das Blatt zu verlieren.
- Zeitungspapier auflegen. Das Kind steigt drauf, nimmt ein zweites Papier, legt es vor sich hin, steigt auf dieses und nimmt das erste Papier wieder auf ... bis es ans Ziel gelangt!
- 2 Zeitungsblätter längs auf den Boden legen. Kind steht in der Mitte des Zeitungsblattes und grätscht rhythmisch über beide Zeitungen und springt wieder zur Mitte zurück.
- Liegestütz über der Zeitung → vor und zurückhocken; Liegestütz über der Zeitung → Wechselsprung über der Zeitung ausführen.

Arbeit zu zweit:

- Kinder klemmen ihre Zeitungspapiere zwischen ihre Körper (Rücken, Bauch, Seite, ...) und gehen durch den Raum, ohne das Papier zu halten oder es zu verlieren.
- Kinder fassen sich an den Händen und versuchen, sich gegenseitig auf die Zeitung zu ziehen.
- Kinder stehen auf der Zeitung und versuchen, sich gegenseitig runterzudrücken, Zeitung darf nicht reißen, sonst haben beide verloren.
- Zeitungstanz zu zweit auf einem Blatt
- Tischtennisball mit dem Zeitungspapier hochwerfen und fangen.

Versunkene Person: Kind A hält Zeitung vor sich und tut so, als würde es lesen. Es sieht nicht mehr, wo es hinläuft. Kind B geht hinter ihm her und tippt es jeweils am linken oder rechten Arm oder in der Mitte des Rückens an. So weiß das Kind, dass es links, rechts oder geradeaus gehen muss.

Das Blatt wendet sich: Zwei Personen stehen Rücken an Rücken. Dazwischen wird ein Zeitungspapierblatt eingeklemmt. Durch gemeinsames Drehen des Körpers versuchen beide, dass das Blatt am Schluss zwischen den Bäuchen eingeklemmt ist.

Handschellen: 2 Kinder stecken je eine Hand durch je ein eingerissenes Loch und bewegen sich vorsichtig durch den Raum, ohne dass die Zeitungslöcher weiter aufreißen.

Parkplatzsuche: Zu Beginn des Spiels erhalten alle Autos (Kinder) 2 Parkplätze (Zeitungsblätter). Auf ein Signal verlassen die Fahrzeuge ihre Parkplätze. Je nach Pfiff muss der Parkplatz (ein-, zwei- oder dreimal) angefahren werden. Hat das Kind/Auto, den Parkplatz erreicht, hebt es die Hand. Das erste Kind erhält einen Punkt.

Thronbesteigung: 2 gleich große Mannschaften wählen je eine:n Thronerben/Thronerbin. Der Thron, ein kleiner Kasten, steht am anderen Ende des Turnraumes. Jetzt geht es darum, welche:r Thronerbe/Thronerbin zuerst am Thron sitzt/steht. Dieses Kind darf aber nur auf einem Teppich/einer Zeitung gehen. Die Füße dürfen nicht den Boden berühren. Die anderen Kinder legen jetzt möglichst rasch eine Wegstrecke aus Zeitungspapier. Der/Die Übungsleiter:in bestimmt die Wegstrecke und gibt das Startzeichen. Wer siegt, wird mit einem Papierhut gekrönt.

Wäscheleine: Jedes Kind erhält einen Tennisball und stellt sich auf einer Linie auf. Auf das Kommando der Spielleitung „Auf die Plätze – fertig – Feuer!“ versuchen die Kinder die Zeitungen zu durchwerfen.

Variation: Zwei Kinder halten das Zeitungspapier aufgespannt. Das dritte Kind versucht, es aus einer bestimmten Entfernung zu durchwerfen! (Jede:r darf werfen!)

4) ZEITUNGSPAPIERROLLE

Fernrohr: Wer kann innerhalb von 30 sec das längste Fernrohr aus einem Blatt Papier wickeln?

Kennenlernspiel: Alle sitzen im Kreis. Ein Kind befindet sich mit einer Zeitungspapierrolle stehend in der Mitte und versucht, dem Kind, dessen Name gerufen wird, mit der Zeitungspapierrolle auf die Knie zu schlagen. Nennt dieses Kind jedoch rasch einen anderen Namen, so muss das Kind in der Mitte das neu genannte Kind ausfindig machen und treffen. Schafft das Kind in der Mitte einen Treffer, erfolgt ein Platzwechsel.

Pusteblyume: Staffellauf: Mit der Zeitungsrolle einen Tischtennisball durch einen Parkour pusten. Welche Gruppe schafft es als erste, alle Tischtennisbälle in einem markierten Tor zu versenken?

Zeitungstransport: Staffellauf: Am Boden liegt ein Zeitungsblatt, das mit Hilfe zweier Zeitungsrollen zu einem Mal und wieder zurücktransportiert werden muss. Das Blatt wird vor dem nächsten laufenden Kind abgelegt, das es als nächstes transportieren muss. Welche Gruppe schafft es als erste?

Popoklopfen: Alle Spieler rollen einen Stab aus einem Zeitungsblatt. Innerhalb einer markierten Fläche kämpft jeder gegen jeden. Ziel ist es, mit der Zeitungsrolle möglichst viele Mitspieler:innen in einer festgelegten Zeit am Gesäß zu berühren. (Rücksichtsvolle Ausführung beachten!)

Turmwächter:in: Ein Kind sitzt auf einer über 2 Kästen gestellten Langbank. Ihm werden die Augen verbunden. In der Hand hält es eine Zeitungsrolle. Die Mitspieler:innen versuchen, möglichst leise unter der Langbank Gegenstände zu klauen, ohne abgeschlagen zu werden. Bei einem Treffer, darf der Gegenstand nicht genommen werden. Das Spiel ist dann aus, wenn alle Gegenstände als gestohlen gelten.

5) ZEITUNGSPAPIERPLANE

- Vorsichtig hochheben und senken, „Klein – groß – Hände los!“, zusehen, wie das Zeitungspapier zu Boden schwebt.
- Verschiedene Körperteile unter der Plane verstecken.
- Zeitungspapierplane im Kreis weitergeben.
- Kinder drehen sich mit der Zeitungspapierplane im Kreis.
- Gruppe steht auf der Plane. Die Gruppe soll die Plane wenden, ohne sie zu verlassen oder zu zerreißen. Berührt ein Gruppenmitglied den Boden, muss von vorne begonnen werden.

Katz und Maus: 2 Gruppen stellen sich abwechselnd um das Tuch. In das Tuch werden 2 Luftballons gelegt, Katz und Maus. Eine Gruppe versucht, die Katze bei der Jagd zu unterstützen, das andere Team hilft der Maus bei der Flucht. Wie oft fängt die Katze die Maus?

Urknall: In der Mitte des Schwungtuches liegen Tischtennisbälle in der Anzahl der Spieler:innen, die das Tuch halten. Auf ein Kommando der Spielleitung schleudern die Kinder die Bälle mit der Zeitungsplane nach oben, legen das Tuch auf den Boden und versuchen, die Bälle in der Luft zu fangen.

Schwungtuch-Volleyball: Zwei Gruppen mit je einer Plane stehen in Abstand zueinander. Auf dem Tuch einer Gruppe liegt ein Softball, der zur anderen Gruppe geworfen wird. Diese fängt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Der Abstand wird dabei immer mehr vergrößert.

Schwungtuch-Golf: In der Plane befindet sich ein kleines Loch. Die Kinder versuchen, einen kleinen Ball, der auf dem Schwungtuch liegt, durch geschicktes Heben und Senken des Tuches durch das Loch in einen auf dem Boden stehenden Behälter zu bugsieren.

6) ZEITUNGSBÄLLE

Die Kinder formen aus Zeitungspapier Bälle.

Zeitungspapier-Balance: Mit allen möglichen Körperteilen den Zeitungspapierball in der Luft halten. Dabei verwenden die Kinder immer einen anderen Körperteil. Wer schafft es am längsten?

Variation: Auf Plastikbällen Papierball balancieren, ohne dass der Papierball runterfällt.

Wurfübungen:

- Den Zeitungsball nur mit dem Handrücken hochschlagen, ohne dass dieser zu Boden fällt.
- Den Ball im Wechsel mit der Hand und einem anderen Körperteil hochspielen (Hand – Ellenbogen).
- Den Ball mit den Füßen bzw. Beinen hochhalten.
- Einen Zeitungsball hochwerfen, im Hockstand fangen, wobei die Arme um die Oberschenkel geschlungen werden.
- Ein Kind versucht, den Ball hochzuwerfen, sich rasch hinzusetzen und den Ball zu fangen.
- Selbe Übung nochmal, diesmal versucht das Kind, bevor es den Ball fängt, wieder aufzustehen.
- Den Ball hochwerfen und mit den Händen am Rücken fangen.
- Zeitungsball rücklings stehend durch die gegrätschten Beine in einen Behälter werfen, der von einem anderen

Kinder, das am Boden sitzt, verdeckt wird → Partner:innenwechsel!

- **Schleuderball:** Die Kinder sitzen auf einer Linie nebeneinander. Der Zeitungsball ist mit den Füßen fest eingeklemmt. Durch geschicktes Strecken der Beine soll nun der Ball möglichst weit nach vorne geschleudert werden (Variationen: rückwärts über den Kopf, im Stehen).

Übungen zu zweit:

- Fang den Ball: Ein Kind wirft dem anderen den Ball zu. Das fangbereite Kind steht mit dem Rücken zum Wurfkind. Auf ein Signal dreht sich das Fangkind um und versucht, den Ball zu fangen. (Variationen: mit geschlossenen Augen).
- Katapult: Ein Kind liegt in Rückenlage und versucht, dem anderen den Ball zuzuwerfen.
- Ein Kind befindet sich in Rückenlage auf dem Boden und versucht, den vom anderen Kind auf die Füße geworfenen Zeitungsball mit den Füßen zurückzukatapultieren.
- 2 Kinder stehen einander gegenüber. Sie werfen sich den Zeitungsball zu versuchen, ihn zu fangen, während sie mit der anderen Hand einen Ball prellen.
- Schleuderball: Die Kinder gehen zu zweit zusammen und erhalten je ein Doppel-Zeitungsblatt. Die Zeitungsbälle liegen am unteren Ende des Raumes. Die Kinder erhalten den Auftrag, die Bälle mit ihren Planen weiterzutransportieren, bis sie im Basketballkorb versenkt werden können. Schafft es ein Ball nicht, muss er wieder zurück zum Start.
- Trefferhamster: Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind schließt die Augen. Es erhält den Zeitungspapierball. Jedes Team erhält die Aufgabe, irgendeine Person eines anderen Teams mit dem Ball abzuwerfen. Die Bälle dürfen nur vom Kind mit den geschlossenen Augen berührt werden. Das sehende Kind steuert das blinde Kind nur durch Anweisungen. Gelingt ein Treffer werden die Rollen getauscht. Welches Team hat die meisten Treffer?

7) ZEITUNGSRESTE

Fang die Schlange: 2 Gruppen werden gebildet, die je eine Zeitungspapierschlange knüpfen. Das am schnellsten laufende Kind in der Gruppe bindet sich die Schlange um den Bauch. Die Gruppe versucht, die Schlange zu verteidigen und zu beschützen, gleichzeitig die Schlange der anderen Gruppe zu zerstören, indem sie versucht, auf den Zeitungspapierchwanz zu treten. Die Schlange hat verloren, die ihren Schwanz durch Drauftreten verliert.

Schlangenreißen: Jedes Team bekommt ein gleich großes Zeitungsstück (Doppelseite) und versucht, aus seiner Zeitung eine möglichst lange Papierschlange zu reißen. Alle Papierschlagen werden nebeneinander auf den Fußboden gelegt. Weiteres Material: eventuell Maßband.

Mumientransport: Ein Kind mit Zeitungen einwickeln und von einer Seite zur anderen transportieren. Wer ist die am besten erhaltene Mumie?

Liebesbrief: Aus Zeitungspapier Wörter herausreißen und einen Liebesbrief zusammensetzen.

8) SEILE

Material: Seile, Sandsäckchen, Bierdeckel, Pappteller, Bälle, Pylonen, Plastikbecher

■ Warm-up:

Irrgarten: Am Boden werden viele unterschiedlich lange Seile zu einem Irrgarten mit vielen Kreuzungen gelegt. Dann schließen alle Kinder die Augen und werden zu verschiedenen Startpunkten geführt. Die Kinder haben die Aufgabe, möglichst vielen Kindern auf den Seilen balancierend zu begegnen. Niemand spricht dabei. Begegnungen werden durch Tasten erkannt. Glaubt jemand, wen anderen erkannt zu haben, geben beide einen Summtton ab und dürfen danach den Namen des anderen Kindes nennen. Sind die Namen richtig, dürfen beide aneinander vorbeibalancieren. Stimmen die Namen nicht, drehen sich die Personen um 180 Grad und gehen in die entgegengesetzte Richtung weg.

Hindernislauf: Die Seile werden kreuz und quer im Raum verteilt. Die Kinder überspringen die Hindernisse und zählen ihre Sprünge. Wer schafft die meisten Sprünge?

Flohhüpfen: Jedes Kind erhält 2 Seile und baut damit ein Kreuz:

Zuerst einzeln dann paarweise an den Händen haltend, dann hintereinander als Fangspiel:

- Diagonal springen
- Körper so drehen, dass immer vorwärts (rücklings) über das Seil gesprungen wird.
- Kinderspringen immer mit Blick in die gleiche Richtung.

Angelspiel: Jedes Kind erhält ein Seil und ein Sandsäckchen, das am Seilende angebunden wird. Bierdeckel sind im Feld verteilt. Jedes Kind wirft seine Angel aus, versucht, sie auf einem Bierdeckel zu platzieren und ihn an Land zu ziehen. Wer angelt die meisten Bierdeckel?

Variation: Die Kinder stehen beim Angeln auf einem wackeligen Untergrund (Langbank auf Stäben).

Balltransport: Die Kinder bilden Dreiergruppen. 2 Kinder spannen 2 Seile. Dazwischen wird ein Ball vom dritten Kind aufgelegt, der nun von einer Linie zur nächsten transportiert werden soll. Wer erreicht als erstes Dreierteam die andere Raumseite?

Tischtennis: Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Jedes Paar erhält ein Seil, einen Pappteller und einen Tischtennisball. Das Paar hält das Seil gespannt, während es versucht, den Tischtennisball hin- und herzuspielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Variationen: Das Paar hält das Seil weiter gespannt, während es versucht, einen Ball unter dem Seil hin- und herzuprellen. Das Paar versucht, die Bälle mit dem Fuß über das Seil zu spielen.

Pylonenfangen: Das Seil wird an Pylonen befestigt. Das Seil muss um die Hand gewickelt werden. Wer fängt zuerst die eigene Pylone?

Becherstapel: 2 Kinder spannen 2 Seile und versuchen, mit den Seilen Becher zu einer Langbank zu transportieren und dort zu stapeln.

Pylonensturz: Kinder binden einen Ball an Seile. Nun versuchen sie, mit der Ballschleuder Pylonen umzuwerfen. Das andere Ende des Seiles ist aber am Kopf festgebunden. Hände sind immer am Rücken.

Literatur

Frank G. & Eckers B. (1996). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien. Limpert: Wiebelsheim.

Köckenberger H., (2010). Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie. Borgmann: Dortmund.

Mertens M., (2005). Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien. 30 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule. Verlag an der Ruhr: Mülheim.