

# Komm, spiel mit!

Spielideen für die Pause

03 | 2012





Bäumchen,  
Bäumchen  
wechsel dich.



## Bäumchen, wechsel Dich

Anzahl der Spielenden: beliebig viele

Alle Kinder stellen sich an einen Baum oder Stein  
oder an eine mit Kreide markierte Stelle  
– bis auf eins, das ist der Ansager.

Der Ansager stellt sich in die Mitte und ruft:  
„Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!“

Alle Kinder müssen nun ihre Plätze wechseln.

Auch der Ansager versucht, einen Platz zu ergattern.  
Das Kind, das übrig bleibt, wird der nächste Ansager.

## Hüpfkästchen

Anzahl der Spielenden: mindestens 2

Ein Kind wirft einen Stein in das erste Kästchen und hüpft auf einem Bein los.

Bei 5 und 6 stehen beide Füße am Boden,  
Bei 7 wieder auf einem Bein,  
dann drehen und zurückhüpfen.

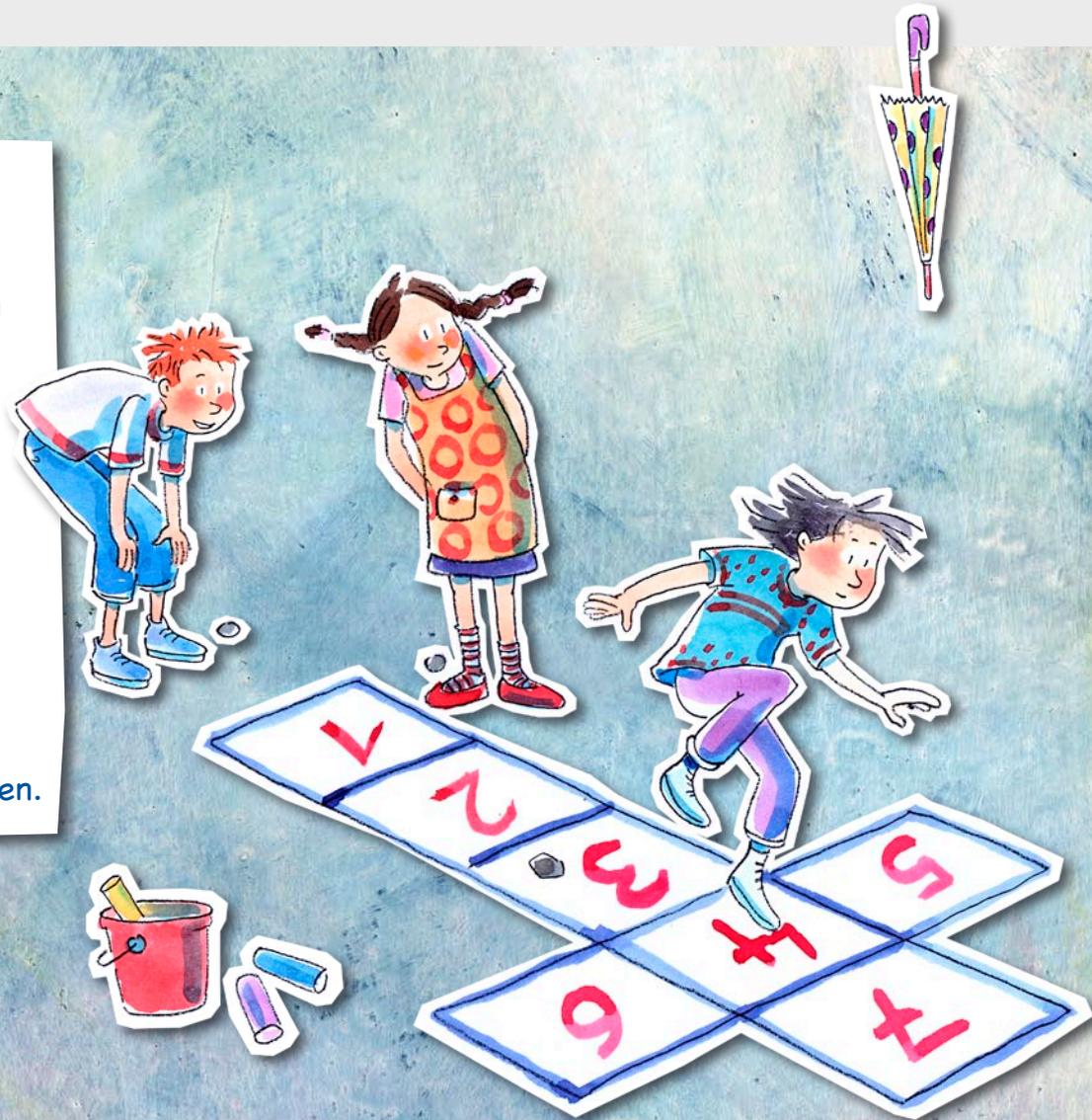
Wer auf eine Linie hüpft, setzt aus.

In der nächsten Runde macht er da weiter,  
wo er bei der vorherigen Runde gepatzt hat.

Das Feld, in dem der Stein liegt,

wird auf dem Hinweg immer übersprungen.

Beim Rückweg-Hüpfen wird der Stein wieder aufgehoben.





## Doktorfangen

Anzahl der Spielenden: mindestens 3

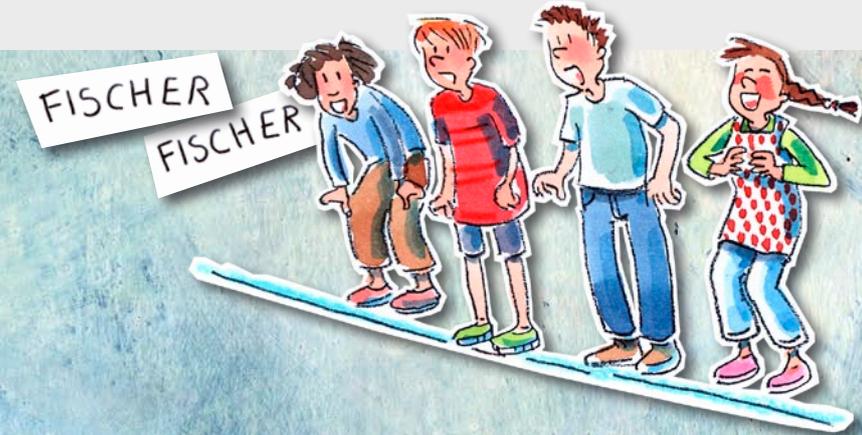
Ein Kind ist der Doktor, die anderen sind die Kranken.

Fängt der Doktor einen Kranken,  
löst dieser ihn als Fänger ab.

Der neue Fänger hält sich mit einer Hand an der Stelle des Körpers,  
an der er vom vorigen Doktor berührt wurde.

Schlägt er einen anderen Spieler ab,  
wird dieser zum Fänger und hält sich  
an der entsprechenden Stelle die Hand auf den Körper.

Achtung: Abschlagen im Gesicht ist nicht erlaubt!



## Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?

Anzahl der Spielenden: mindestens 10

Der Fischer steht an der Ziellinie.

Die anderen Kinder verteilen sich an der Startlinie und rufen:

„Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“

Nachdem der Fischer eine Farbe genannt hat, laufen die Kinder in Richtung Ziellinie.

Wer diese Farbe nicht an seiner Kleidung hat, darf vom Fischer gefangen werden.

Alle Kinder, die vom Fischer gefangen wurden werden auch zu Fischern.

Wer als Letztes übrig bleibt, ist der neue Fischer.



## Schlangenfangen

Anzahl der Spielenden: mindestens 8

Die Kinder stehen hintereinander und halten sich an den Hüften fest, so dass eine lange Schlange entsteht. Der Kopf der Schlange versucht nun, den Schwanz der Schlange zu fangen. Hat das erste Kind es geschafft, darf es sich hinten anhängen.





## Kaiser, wie viele Schritte schenkst du uns?

Anzahl der Spielenden: mindestens 10

Der Kaiser steht an der Ziellinie. Die anderen Kinder rufen:  
„Kaiser, wie viele Schritte schenkst du uns?“

Der Kaiser nennt eine Zahl: „Vier Schritte!“

Alle Spieler machen vier möglichst große Schritte.

Dann beginnt die nächste Runde.

Gewonnen hat, wer zuerst auf der Höhe des Kaiser ist.

Dieses Kind wird zum nächsten Kaiser.



## Geschicklichkeits-Parcours

Anzahl der Spielenden: mindestens 2

Legt eine Wegstrecke – einen Parcours – fest.

Balanciert nacheinander Gegenstände:

- einen Joghurtbecher auf der Hand
- ein Diabolo auf dem Kopf
- einen Ball in der Armbeuge

Bewältigt den Parcours auch:

- auf einem Bein
- hüpfend auf zwei Beinen
- wie ein Hund vorwärts auf allen Vieren
- wie eine Spinne rückwärts auf allen Vieren

Spielvariante:

Ihr könnt den Parcours auch gleichzeitig um die Wette durchlaufen.



## Ochs am Berg

Anzahl der Spielenden: mindestens 5

Der Ochs steht mit dem Rücken zu den anderen.

Er ruft: „1, 2, 3, 4 – Ochs am Berg.“

Während er spricht, laufen die Kinder von der Startlinie los.

Ihr Ziel ist es, den Ochsen zu erreichen.

Wenn der Ochs mit seinem Spruch fertig ist, dreht er sich schlagartig um.

Da müssen alle Kinder still stehen.

Ertappt der Ochs ein Kind, das sich noch bewegt,

schickt er es an den Start zurück.

Wer es zur Ziellinie schafft, ohne ertappt zu werden, ist der neue Ochs.



# Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Bewegte Pause,  
März 2012

**Herausgeber:**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:**

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)  
Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:**

Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**Illustrationen:**

Dorothea Tust, Köln

**Verlag:**

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden  
Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit  
„Bewegte Pause“, März 2012.

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) finden Sie zu diesem Thema  
folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infotext für die Schüler
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung