

Ideen für Kleine Spiele

Die hier vorgestellten Spiele bieten Anregungen, um auch in Corona-Zeiten mehr Bewegung zu fördern. Die Spiele sind in erster Linie für das Außengelände gedacht, wo es einfach ist, Abstand zu halten. Zusätzlich werden bei jedem Spiel Hinweise zu Hygienemaßnahmen angegeben.



Aufwärmphase

Bewegung in Städten

Material: Markierungskegel (Spielfeldeingrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Den Ecken eines Spielfelds werden jeweils die Städtenamen „München“, „Hamburg“, „Dresden“ und „Köln“ zugeordnet.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler laufen frei auf dem Spielfeld herum. Die Lehrkraft ruft einen Städtenamen, worauf die Schülerinnen und Schüler zur entsprechenden Spielfeldecke laufen.

Variationen:

- Die Schülerinnen und Schüler beantworten von der Lehrkraft gestellte Wissensaufgaben, indem sie zur entsprechenden Spielfeldecke laufen:
 - Welche Stadt hat den größten Hafen von Deutschland? (Lösung: Hamburg)
 - In welcher süddeutschen Stadt findet das Oktoberfest statt? (Lösung: München)
 - Wo steht der bekannteste Dom in Deutschland? (Lösung: Köln)
 - Wo steht der Zwinger? (Lösung: Dresden)
 - Welche Stadt ist die Karnevalshochburg? (Lösung: Köln)
 - Wo isst man gerne Labskaus? (Lösung: Hamburg)
 - Wo befindet sich der Englische Garten? (Lösung: München)
 - Wo wird der Striezelmarkt (Weihnachtsmarkt) gefeiert? (Lösung: Dresden)
- Die Fortbewegungsart wird geändert: zum Beispiel Hüpfen, Kreuz-, Krebs-, Spinnen-, Storchen-, Fersen- oder Zehenspitzenangang, auf dem linken oder rechten Bein springen.

Beachte: Die Schülerinnen und Schüler müssen beim Laufen auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern achten. Abhängig von der Fortbewegungsart sollte das Spielfeld entsprechend verkleinert oder vergrößert werden.



Arbeitsblatt 1

Bewegen nach Zahlen

Material: (laminierte) Karten mit Zahl und Fortbewegungsart, evtl. Markierungskegel (Spielfeldeingrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Kopieren Sie die Karten aus Arbeitsblatt 1 so oft, dass alle Mitspielenden eine Karte erhalten. Auf jeder Karte stehen eine Zahl und eine Fortbewegungsart. Zu Spielbeginn wird jeder Person eine Zahl zugewiesen (z. B. durch Anzählen). Sie können hier bei jedem Wechsel ein akustisches Signal geben oder eine bestimmte Zeit (z. B. 5 Minuten) vorgeben, bis alle Kinder alle Zahlen durchlaufen haben sollen.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler laufen zur zugewiesenen Zahl wie zum Beispiel 5 und mit der auf dieser Karte stehenden Fortbewegungsart zu der nächsthöheren Zahl (also 6).

- Zahl 1: Laufen
- Zahl 2: Spinnengang
- Zahl 3: Fersengang
- Zahl 4: auf dem rechten Bein springen
- Zahl 5: Kreuzschritte
- Zahl 6: Traben
- Zahl 7: Sprinten
- Zahl 8: Gehen
- Zahl 9: Krebsgang

Beachte: Die Schülerinnen und Schüler müssen beim Laufen auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern achten. Damit die (laminierten) Lernkarten erneut eingesetzt werden können, sollten Sie darauf achten, dass die Schülerinnen und Schüler vorher die Hände gründlich gewaschen haben.

Addition und Subtraktion

Material: Würfel (1 pro Person), Zahlenkarten, evtl. Markierungskegel (Spielfeldeingrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: In einem abgegrenzten Spielfeld werden Karten verteilt, auf denen Zahlen von 1 bis 150 stehen. Jede Person bekommt einen Würfel in die Hand.

Beschreibung: Auf ein Startzeichen würfeln die Schülerinnen und Schüler eine Zahl (z. B. Zahl „3“) und laufen die entsprechende Karte im Raum an. Dort würfeln alle die nächste Zahl. Dieser Wurf gibt das nächste Laufziel an. Wird eine „4“ gewürfelt, wird diese Zahl zur ersten Zahl „3“ addiert. Das nächste Kartenziel ist dementsprechend die „7“ usw. Gewonnen hat die Person, die als Erstes die Zahl „150“ erreicht oder überschritten hat.

Variationen:

1. Das Spiel beginnt mit der Zahl „150“ und subtrahiert die jeweils gewürfelte Zahl von dieser Summe. Gewonnen hat die Person, die als Erstes die Zahl „0“ erreicht bzw. unterschritten hat.
2. Die Fortbewegungsart wird geändert: zum Beispiel Hüpfen, Kreuz-, Krebs-, Spinnen-, Storchen-, Fersen- oder Zehenspitzen-, auf dem linken oder rechten Bein springen.

Beachte: Die Schülerinnen und Schüler müssen beim Laufen auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern achten. Nach dem Einsatz müssen die Würfel und Zahlenkarten desinfiziert oder entsorgt werden.

Spielkarten sortieren

Material: Kartenspiele (1 pro Person), evtl. Markierungskegel (Spielfeldeingrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Jede Person bekommt ein gemischtes Kartenspiel in die Hand und läuft damit durch das Spielfeld.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler sortieren im Laufen möglichst schnell das Kartenspiel. Dafür beginnen sie mit Kreuz in der Reihenfolge 7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König, Ass, dann folgt Pik, Herz, Karo in der gleichen Kartenfolge. Wer als Erstes alle Karten in der richtigen Reihenfolge sortiert hat, gewinnt.

Variationen: Die Schülerinnen und Schüler suchen möglichst schnell alle Asse, Buben, Damen und/oder Könige aus dem Kartenspiel. Auch hier kann die Fortbewegungsart geändert werden.

Beachte: Die Schülerinnen und Schüler müssen sich vor dem Spiel gründlich die Hände desinfizieren. Beim Laufen müssen sie auf einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern achten. Nach dem Einsatz müssen die Kartenspiele desinfiziert oder entsorgt werden.

Eigentliche Spielphase

Soziales
Gruppenspiel

Bewegungskette

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf und halten zueinander einen seitlichen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Eine Schülerin oder ein Schüler klatscht einmal in die Hände. Dieser „Klatsch“ wird in der Reihenfolge weitergegeben, und zwar so lange, bis er wieder bei der ersten Person angekommen ist. Systematisch werden die Bewegungsvorgaben nach jeder Runde erweitert: beide Hände auf die Oberschenkel schlagen, mit dem rechten Fuß aufstampfen, mit dem linken Fuß aufstampfen, Arme nach oben reißen.

Variation:

Die Schülerinnen und Schüler führen eine oder mehrere Bewegungsvorgaben wie „in die Hände klatschen“, „mit dem rechten Fuß aufstampfen“ mehrmals hintereinander durch. Diesmal wartet die erste Person allerdings nicht darauf, dass jede Bewegungsvorgabe durch den kompletten Kreis gegangen ist, sondern erweitert sukzessiv den Bewegungskanon.

Soziales
Gruppenspiel

Hepp, Hipp, Hopp

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations- und Kooperationsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf und halten zueinander einen seitlichen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Eine Schülerin oder ein Schüler gibt eine Anweisung vor, die jeweils mit einer Bewegungsaufgabe verbunden ist. Diese werden von allen gemeinsam durchgeführt:

- Hepp: rechtsherum gehen
- Hipp: linksherum gehen
- Hopp: auf der Stelle hüpfen
- Happ: auf den Bauch legen
- Hupp: auf den Rücken legen

Variation:

Die Geschwindigkeit der Bewegungsanweisungen wird erhöht.

Soziales
Gruppenspiel

Echo

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf und halten zueinander einen seitlichen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Eine Person fängt mit dem Spiel an, indem sie einmal in die Hände klatscht. Dabei wendet sie sich der zur rechten oder linken Seite benachbarten Person mit dem Blick zu. Diese muss den Klatschrhythmus so schnell wie möglich mit aufnehmen, blickt dann entweder zur gleichen Person zurück oder wendet sich der benachbarten Person auf der anderen Seite zu.

Variationen:

1. Das Tempo des Klatschens wird erhöht.
2. Der Rhythmus erfolgt durch Aufstampfen der Füße.
3. Das Klatschen in die Hände wird mit dem Aufstampfen der Füße kombiniert.

Beachte: Dieses Spiel macht besonders viel Spaß, wenn das Tempo des Klatschens sukzessiv steigt und ein gemeinsamer Klatschrhythmus in der Gruppe entsteht.

Soziales
Gruppenspiel

Durchzählen

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Maximal acht Schülerinnen und Schüler stellen sich in einem Kreis auf und halten zueinander einen seitlichen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Die Zahlen von eins bis X (Anzahl der Gruppenmitglieder) werden nacheinander in der Gruppe aufgerufen. Jedes Gruppenmitglied darf dabei nur einmal eine Zahl nennen und keine darf ausgelassen werden. Außerdem ist es nicht erlaubt, dass die Zahlen in der Personenreihenfolge der Kreisauftellung erfolgen. Nennen zwei Gruppenmitglieder gleichzeitig eine Zahl, muss mit dem Durchzählen wieder von vorn begonnen werden.

Variationen:

1. Die Aufzählungsgeschwindigkeit wird erhöht.
2. Zusätzliche Regeln werden eingeführt (z. B. zwei aufeinanderfolgende Zahlen dürfen nicht von zwei nebeneinanderstehenden Personen genannt werden; Mädchen und Jungen müssen sich beim Zählen abwechseln).
3. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich während des Zählens langsam im Kreis.

Beachte: Für diese Übung ist ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit notwendig. Eine genaue Absprache ist nur mit Mimik und Gestik möglich.

Soziales
Gruppenspiel

Reihenformation

Material: 1 Ball (pro Person), evtl. Markierungskegel (Spielfeldeingrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Maximal fünf Schülerinnen und Schüler stellen sich im Abstand von 1,5 Metern hintereinander auf.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler gehen langsam durch das Spielfeld. Der oder die Gruppenerste demonstriert eine Bewegung, zum Beispiel auf den Zehenspitzen gehen, in die Hände klatschen, mit den Füßen auf den Boden stampfen, Armkreisen. Alle führen die Bewegung jeweils mit aus. Danach läuft die letzte Person in der Reihe nach vorne und gibt eine neue Bewegung vor usw.

Variation:

Jede Person bekommt einen Ball in die Hand. Der oder die Gruppenerste demonstriert jeweils eine Übung mit dem Ball, zum Beispiel den Ball mit der Hand auf den Boden prellen, Ball hochwerfen und wieder fangen, Ball mit dem Fuß dribbeln.

Beachte: Nach dem Einsatz müssen die Bälle desinfiziert werden.

Soziales
Gruppenspiel

Zeichen- und Körpersprache

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Maximal sechs Schülerinnen und Schüler stellen sich nebeneinander auf und halten einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich möglichst schnell in einer Reihe nach folgenden Angaben auf:

- Alter
- Körpergröße
- Schuhgröße
- Anfangsbuchstaben der Vornamen (nach dem Alphabet)
- Haarlänge
- Anzahl der Geschwister
- Entfernung vom Wohnort zur Spielstätte

Beachte: Bei dieser Übung dürfen die Schülerinnen und Schüler nicht miteinander reden, sondern sich nur durch Zeichen- und Körpersprache miteinander verständigen.

Soziales
Gruppenspiel

Innen- und Außenkreis

Material: kein

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Jeweils die Hälfte der Schülerinnen und Schüler bildet einen Außen- und einen Innenkreis. Der seitliche und frontale Abstand zwischen den Teilnehmenden soll mindestens 2 bis 3 Meter betragen.

Beschreibung: Beide Kreise beginnen sich in eine Richtung zu drehen. Die Lehrkraft ruft nun die Kommandos „Innenkreis“ oder „Außenkreis“ in Verbindung mit der Bewegungsrichtung „rechts“ oder „links“ (z. B. Innenkreis rechts, d. h., der Innenkreis bewegt sich nach rechts). Der angesprochene Kreis muss jeweils seine Drehrichtung ändern. Ruft die Lehrkraft „Ausgangsposition“, müssen sich die Teams so schnell wie möglich in diese drehen.

Variation:

Die Fortbewegungsart wird geändert.



Illustration: Dorothea Tust

Soziales
Partnerspiel**Treffe den Reifen**

Material: Reifen, Bohnensäckchen, evtl. Markierungskegel

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich partnerweise im Mindestabstand von 1,5 Metern nebeneinander an einer festgesetzten Startlinie auf. Eine Person bekommt jeweils einen Reifen, die andere ein Bohnensäckchen in die Hand.

Beschreibung: Auf ein Startzeichen legt die erste Person den Reifen an einen selbst gewählten Ort in Richtung der Endlinie. Die zweite Person versucht nun, das Bohnensäckchen in den Reifen zu werfen. Gelingt ihr das, dürfen beide bis zum hinteren Ende des Reifens gehen. Nun legt die zweite Person den Reifen an einen Ort ihrer Wahl in Richtung der Endlinie und die erste Person wirft das Bohnensäckchen. Ist der Wurf nicht erfolgreich, müssen beide wieder mit den Kleingeräten zur Ausgangsstelle zurückgehen und nacheinander die Würfe noch einmal durchführen. Ziel ist es, möglichst schnell eine festgesetzte Endlinie zu erreichen.

Variation:

Die Schülerinnen und Schüler führen einen Wettkampf gegeneinander durch. Dafür stellen sie sich mit einem ausreichenden Abstand paarweise nebeneinander. Sieger ist das Paar, das als Erstes eine festgesetzte Endlinie überschritten hat.

Beachte: Die Schülerinnen und Schüler müssen darauf achten, dass sie den Mindestabstand von 1,5 Metern zu ihrem Partner oder ihrer Partnerin und den anderen Gruppenmitgliedern immer einhalten. Nach dem Einsatz müssen die Kleingeräte desinfiziert werden.

Soziales
Partnerspiel**Fahrer und Auto**

Material: Seile, evtl. Markierungskegel (Spielfeldbegrenzung)

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Vertrauens-, Empathie- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich partnerweise im Mindestabstand von 1,5 Metern hintereinander auf. Beide verbinden sich miteinander, indem sie jeweils ein Seil in jeder Hand halten. Die vordere Person schließt ihre Augen.

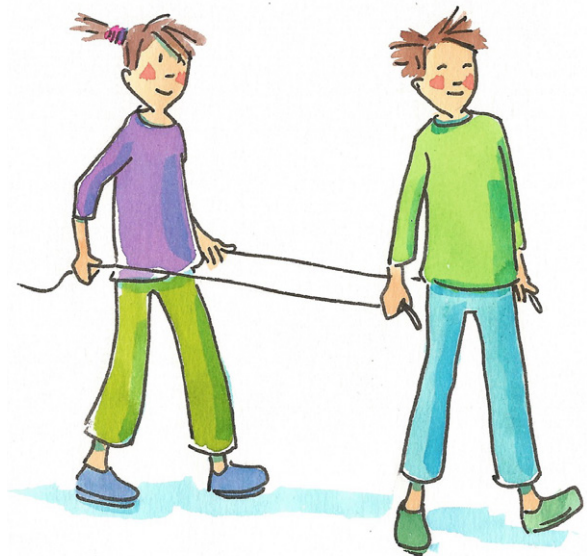


Illustration: Dorothea Tust

Beschreibung: Die hintere Person führt die vordere mithilfe der Seile durch das Spielfeld. Ruft die Lehrkraft „Grün!“, läuft die vordere Person los. Abhängig von der gewünschten „Fahrtrichtung“ zieht die hintere Person entweder am rechten oder linken Seil. Wird an keinem Seil gezogen, fährt das „Auto“ geradeaus.

Bewegungsanweisungen

Rot!: Alle „Autos“ bleiben sofort stehen.
 Gelb!: Alle „Autos“ müssen ihre Geschwindigkeit verringern.
 Einparken!“ Alle „Fahrer“ suchen sich eine (originelle) Parkmöglichkeit im Raum.
 Fahrerwechsel!: Die Paare tauschen ihre Funktion, das heißt das „Auto“ wird zum „Fahrer“, der „Fahrer“ zum „Auto“.
 „Autowechsel!“: Die „Fahrer“ müssen sich ein neues Auto suchen.

Variationen:

Die Fahrgeschwindigkeit (langsamer oder schneller) wird geändert. Die vordere Person schließt ihre Augen („Nachtfahrt“).

Beachte: Nach dem Einsatz müssen die Seile desinfiziert werden.

Soziales Partnerspiel

Tiere und Pflanzen im Wechsel

Material: farbige Bälle

Soziale Lernziele: Integrations-, Kooperations-, Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen stellen sich partnerweise im Abstand von 2 bis 3 Metern gegenüber auf. Eine Person hält einen roten und einen blauen Ball in der Hand.

Beschreibung: In unregelmäßiger Folge wird einer der beiden Bälle dem Gegenüber zugeworfen. Bei dem blauen Ball nennt die Person jeweils ein Tier, beim roten Ball eine Pflanze. Nach dem Fangen wird der Ball wieder zum Gegenüber zurückgeworfen. Kann die fangende Person keine neuen Tiere oder Pflanzen mehr nennen, erfolgt der Rollenwechsel.

Variationen:

1. Die Geschwindigkeit des Wurfs wird erhöht.
2. Die Bälle werden sich über den Boden zugeprellt.
3. Es werden vier unterschiedlich farbige Bälle eingesetzt. Zwei Farben stehen für ein Tier, zwei weitere für eine Pflanze. Alternativ kann für jede Farbe ein eigenes Begriffsfeld genutzt werden.

Beachte: Nach dem Einsatz müssen die Bälle desinfiziert werden.

Entspannung und Reflexion

Wetterentspannung

Material: kein

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler legen sich in Bauchlage mit einem gegenseitigen Mindestabstand von 1,5 Metern auf den Boden. Alle Schülerinnen und Schüler schließen ihre Augen.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler führen die von der Lehrkraft vorgegebenen Anweisungen aus:

| | |
|------------------|---|
| Nacht: | Lege dich auf den Bauch (Ausgangsposition). |
| Tag: | Stehe auf und strecke deine Arme zur Decke (Himmel). |
| Sonnenaufgang: | Setze dich hin und führe mit der Hand einen Halbkreis aus (Sonnenaufgang). |
| Sonne: | Drehe dich auf den Rücken und blicke zum Himmel. Kneife deine Augen zusammen. |
| Gewitter: | Lege dich auf den Bauch und schlage mit der Faust auf den Boden (Donner). |
| Schwacher Regen: | Setze dich in den Schneidersitz und tippe deine Finger auf den Boden. |
| Starker Regen: | Setze dich in den Schneidersitz und tippe deine Finger auf den Boden und schlage gleichzeitig deine Füße auf (langsame Steigerung der Ausführungsintensität). |

Beachte: Für diese Übung eignet sich am besten eine trockene Wiese.



Illustration: Dorothea Tust

Wetterkanon

Material: kein

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Kreis auf den Boden und halten einen seitlichen Mindestabstand zueinander von 1,5 Metern ein.

Beschreibung: Folgende von der Lehrkraft vorgegebene Wettererscheinungen werden akustisch auf dem Boden nachgeahmt:

| | |
|---------------------|---|
| Nieselregen: | Fingerspitzen trommeln auf den Boden |
| Dicke Regentropfen: | mit Zeige- und Mittelfinger auf den Boden klopfen |
| Schauer: | mit allen Fingern auf den Boden klopfen |
| Sturm: | mit der Faust auf den Boden hauen |
| Sonnenschein: | Hände flach auf dem Boden reiben |
| Tauwetter: | mit den Händen den Boden entlangstreifen |

Variation:

Die Schülerinnen und Schüler gestalten gemeinsam einen „Wetterkanon“. Jeder Gruppe wird eine Wettererscheinung zugeordnet. Die erste Gruppe beginnt mit dem Nieselregen, die zweite mit den dicken Regentropfen usw. Auf ein Signal der Lehrkraft erfolgt die Rotation der Wettererscheinungen, das heißt, die Gruppe mit dem Nieselregen wird zur Gruppe mit den dicken Regentropfen usw.

Beachte: Für diese Übung eignet sich am besten eine trockene Wiese.

Beispiele für Reflexionsmethoden

1. Arbeitsblatt 4 der Unterrichtsmaterialien „Erlebnissport: Variationen in der Natur“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1086748
2. Arbeitsblatt 8 der Unterrichtsmaterialien „Erlebnissport: Variationen in der Natur“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1086748
3. Arbeitsblatt 4 der Unterrichtsmaterialien „Erlebnissport: Variationen im Freien“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1050580

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Kleine Spiele mit Abstand, April 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Michael Bieligg, Koblenz



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht