

03 | 2020

Überbrückungsspiele

Inhalt Monatsthema

Los geht's	2
Spiele	
• Viel Bewegungsraum	3
• Wenig Bewegungsraum	7
• Unterwegs	10
• Zur Beruhigung	11
• Hüttenspiele	13
Hinweise	16

Kategorien

- Alter: ab 5 Jahren
- Schulstufe: alle
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Wer unterrichtet, hat es schon erlebt: Ein unvorhergesehenes Ereignis verunmöglicht den Start oder das Fortführen einer Sportlektion. Die Lehrperson ist gefordert, spontan und angepasst zu reagieren. Überbrückungsspiele bieten die Möglichkeit, Schüler/-innen während Wartezeiten sinnvoll zu beschäftigen, in einem sicheren Rahmen. Dieses Monatsthema präsentiert eine Sammlung an Spielen zur Nutzung und Überbrückung von Wartezeiten.

Wie es der Name sagt: Mit Überbrückungsspielen lassen sich Wartezeiten und unvorhergesehene Situationen überbrücken. Solche Spiele sind auch unter anderen Namen bekannt, z. B. als «Hosensackspiele», wie sie in den Jugendverbänden (Pfadi, Jungwacht Blauring, Cevi etc.) genannt werden. Erfahrene Leiterpersonen zaubern eine Vielzahl an Spielen «aus dem Hosensack», die in jeder Situation den Gegebenheiten entsprechen. In Berg- und Schneesport greifen Leitende auf ein Repertoire an «Hüttenspielen» zurück, um Schülerinnen und Schüler, z. B. während eines Sturms, in einer Skihütte oder an Lagerabenden zu beschäftigen und sinnvolle und erlebnisreiche Tätigkeiten zu ermöglichen.

Die Ziele von Überbrückungsspielen sind so vielfältig, wie die Spiele selber. Einerseits dienen sie zur Überbrückung von Zeit und sollen die Schülerinnen und Schüler sinnvoll beschäftigen. Andererseits können mit Überbrückungsspielen verschiedene Ziele angestrebt werden. In erster Linie beschäftigen sie eine Klasse sinnvoll und sicher.

Verantwortungsvolles Mit- und Gegeneinander

Dabei wird die Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler gefördert, das Miteinander, bei einigen Spielen auch das Gegeneinander, steht im Zentrum. Ihre Aufmerksamkeit wird gefordert und gefördert. Sie übernehmen Verantwortung und lernen Regeln einzuhalten, ohne dass die Lehrperson die Funktion eines Schiedsrichters übernimmt. Überbrückungsspiele bieten Erlebnis, Spass und Herausforderungen und eignen sich für unterschiedlichste Zielgruppen. Viele der in der Spielsammlung beschriebenen Spiele können für alle Altersstufen verwendet oder z. B. mit Hilfe der Variationen auf verschiedene Zielgruppen angepasst werden. Einige der Spiele eignen sich auch bestens für Erwachsenensport-Gruppen.

Dieses Monatsthema stellt solche Spielideen vor. Zum Teil bekannte, zum Teil unbekannt. Entwickelt, ausgetestet und ausformuliert wurden sie von Bachelor-Studentinnen und Studenten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM im Rahmen der Vorlesungsreihe «Praxisfeld Sporterziehung».

Los geht's

Nachfolgend werden die Überbrückungsspiele in Kategorien unterteilt, wobei sich einige Spiele mehreren Kategorien zuordnen lassen.

Diese Kategorisierung ist weder abschliessend, noch richtet sie sich nach einheitlichen Anforderungen. Sie bezieht sich vor allem auf das Kriterium des Ortes, wo sich die Gruppe befindet:

- ... ausreichend Bewegungsraum (Turnhalle, Sportplatz, Wiese usw.)
- ... wenig Bewegungsraum (Klassenzimmer, Gang, usw.)
- ... für unterwegs (öffentlicher Raum, auf Wanderung usw.)
- ... Beruhigungsspiele
- ... Hüttenspiele und Lagerabende

Viele Spiele können auch in den Unterricht eingeplant werden oder zum Zug kommen, wenn mal am Ende des Unterrichts noch Zeit übrigbleibt.

Einführen im Klassenverband

Überbrückungsspiele können oft ohne Vorbereitung und grösstenteils ohne Material gespielt werden. Sie sind jederzeit einsetzbar und je nach Spiel eignen sie sich für viel Bewegungsraum, oder für einen engen Raum. Es wird empfohlen, die Überbrückungsspiele im Unterricht einzuführen und zu üben, damit Regeln und Durchführung den Schülerinnen und Schülern bekannt sind. Sind die Spiele einmal in einer Klasse eingeführt, können sie relativ schnell und ohne Anweisungen durchgeführt werden.

Die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler muss jederzeit gewährleistet sein. Deshalb sollte ein Überbrückungsspiel ungefährlich und einfach umsetzbar sein. Allenfalls übernimmt die Klassenchefin oder der älteste Schüler der Klasse die Rolle als Coach.

Überbrückungsspiele sollen, wenn irgendwie möglich, kein Ausscheiden von Mitspielerinnen und Mitspielern zur Folge haben. Denn: Unbeschäftigte Schüler kommen allenfalls auf andere Gedanken und beschäftigen sich anderweitig. Die zur Verfügung stehende Lern- und Bewegungszeit kann durch Überbrückungsspiele – auch in unvorhergesehen Situationen – hochgehalten werden.

Voraussetzungen für Überbrückungsspiele im Überblick

- Kein oder wenig Material
- Jederzeit und überall einsetzbar
- Ungefährlich
- Teilweise ohne Anleitung von Leiterperson umsetzbar
- Alle spielen mit – kein Ausscheiden

Viel Bewegungsraum

Steht für ein Überbrückungsspiel viel Bewegungsraum zur Verfügung, eignen sich bewegungsintensivere Spiele. Es spielt keine Rolle, ob die Spiele in einer Sporthalle oder auf einem (Sport-) Platz durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Umgebung keine Gefahren wie Wände, offene Türen, herumliegendes Material, Hindernisse auf dem Spielfeld, Verkehr usw. birgt.

Personal-Trainerin

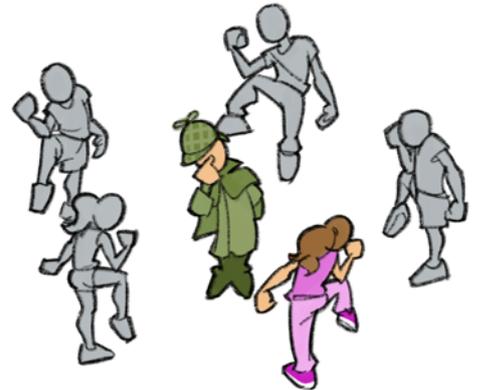
Die Schüler bestimmen eine Person (Detektiv). Der Detektiv verlässt den Raum oder dreht sich um und schliesst die Augen. In der Gruppe wird ein/e «Personal Trainer/in» bestimmt. Die «Personal Trainerin» hat die Aufgabe, eine Bewegung vorzuzeigen, welche von den anderen Schülern nachgemacht wird. Der Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht nun herauszufinden, wer der «Personal Trainer» ist. Die «Personal Trainerin» ändert jeweils nach ein paar Sekunden die Bewegung, welche sogleich von der ganzen Gruppe übernommen wird. Sobald der Detektiv die «Personal Trainerin» enttarnt, werden die Rollen neu verteilt.

Weitere Rollen

- Der Neuling: Der Neuling bewegt sich nie gleich wie der Personal Trainer und bringt Verwirrung ins Spiel.
- Das Faultier: Macht alle Bewegungen viel langsamer und wechselt die Bewegung jeweils mit Verspätung.
- Der Bodybuilder: Ist vor allem auf die Ästhetik seiner Bewegungen fixiert und lässt die Muskeln spielen.

Variationen

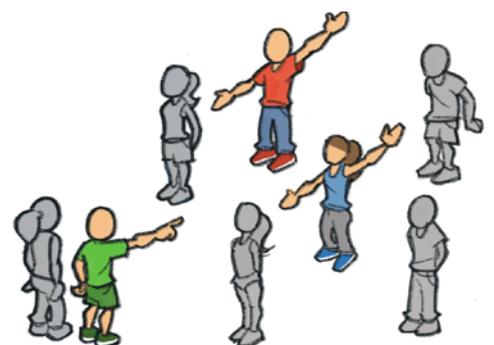
- **Dirigentenraten:** Eine Schülerin geht vor die Tür. Die Schüler machen einen Dirigenten aus. Pantomimisch werden jetzt Instrumente gespielt (z. B. Flöte, Geige, Gitarre, etc.). Die Schülerin wird wieder hereingeholt. Alle spielen bereits ein Instrument. Irgendwann wechselt der Dirigent das Instrument und alle Schüler spielen sofort ein neues Instrument. Die Schülerin in der Mitte muss herausfinden, wer Dirigent ist.
- **Im Zirkus:** Eine Schülerin geht vor die Tür. Die Schüler machen einen Zirkusdirektor aus. Pantomimisch werden nun verschiedene Akteure des Zirkus dargestellt (z. B. Clown, Artist etc.). Die Schülerin wird wieder hereingeholt. Alle spielen ihre Rolle. Irgendwann wechselt der Direktor die Rolle und alle übernehmen diese Rolle. Die Schülerin in der Mitte muss herausfinden, wer Zirkusdirektor ist.
- **Dito im Zoo**



Menschenmemory

Zwei Schülerinnen wenden sich von der Gruppe ab. Alle anderen suchen sich nun einen Partner. In Zweiergruppen wird eine bestimmte Bewegung abgemacht und geübt, zum Beispiel einen Hampelmann, eine Armwelle o.ä. Dann verteilen sich alle Schüler durcheinander im Raum. Die beiden Schülerinnen werden nun herbeigerufen und spielen gegeneinander Memory. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden.

Dazu dürfen sie zweimal raten, wie im echten Memory-Spiel. D.h.: Ein Spieler wird aufgerufen und macht seine Bewegung vor. Dann wird ein zweiter Schüler aufgerufen, welcher ebenfalls seine Bewegung vormacht. Sind die Bewegungen identisch? Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist die zweite Spielerin dran. Es gewinnt, wer am meisten Paare findet.



Vier Jahreszeiten-Joker

Die Schüler bilden zwei Kreise (einer im anderen) mit der gleichen Anzahl Schüler. Der grosse, äussere Kreis (mit Blick auf die Mitte) und der kleine Kreis (mit Blick auf die Aussenseite). Die Schülerinnen im inneren Kreis halten einander an den Händen, um einen Schutzraum zu bilden, der sich im Laufe der Jahreszeiten ändert (siehe Tabelle unten). Die Schüler im äusseren Kreis sind Wanderer und laufen um den Schutzraum herum. Zu Beginn versuchen sie um jeden Preis, den in der Mitte des Unterstandes versteckten Schatz zu beschlagnahmen (idealerweise Birnenpfeife oder ein anderes Objekt nach Absprache). Der erste Schüler, der den Schatz ergattert, wird zum Joker der 4 Jahreszeiten. Er steht in der Mitte des Unterstandes, während die anderen Schüler die Kreise reformieren. Er wählt eine der vier Jahreszeiten (laut ausgesprochen, der Schutzraum ist eingerichtet), gibt den Spielbeginn mit der Pfeife und platziert diese sofort vor sich, so dass das Objekt für den zukünftigen Joker zur Verfügung steht.

Die folgenden Aufgaben sind den Kindern zugeordnet:

Jahreszeit	Wanderer	Schutzraum
 Frühling	Pfadfinderin Kriecht in die Mitte unter den Armen des Unterstandes.	Zelt Knie beugen, Hände halten.
 Sommer (Sommersturm)	Badegast Freier Verkehr, um dem Sommersturm zu entkommen.	Sonnenschirm (Schild) Badegäste daran hindern, Schutz zu suchen.
 Herbst	Indianer Eingang des Tipis (Tunnel) durchqueren.	Tipi Arme und Beine spreizen, am Boden auf vier Stützen, um einen Eingang zu bilden.
 Winter (Kälte vermeiden)	Eskimo Rollen wie ein Schneeball	Iglu Vierfüssler-Stand.

Nach drei Aufgaben den Kreis wechseln. Der alte Joker kehrt in den äusseren Kreis zurück, nachdem seine Mission beendet ist.

Im Falle einer Meinungsverschiedenheit gilt das Wort des Jokers.

Variation

- Tiere (Herangehensweise) und ihre jeweiligen Unterkünfte, Sport (Aktion) und ihr Feld definieren weniger Rollen (2 oder 3) für die Kleinsten.

einfacher

- Stellen Sie die neuen Jahreszeiten in der Reihenfolge vor.

Bemerkung: Abstände, Positionen und Aktionen sind entsprechend der Grösse und des Alters der Gruppe anzupassen. Das Spiel erfordert eine gewisse Trainings- und Anpassungszeit, bevor es ohne die Hilfe des Lehrers gespielt werden kann.

Material: Pfeife

Adler, Murmeltier und Steinbock

Die Schüler bilden einen Kreis. Eine Schülerin befindet sich in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt auf einen Schüler. Dieser Schüler, sowie die jeweiligen Nachbarn links und rechts, müssen sofort mit den richtigen Bewegungen das Tier darstellen:

- **Murmeltier:** Mitte «pfeift», links und rechts «lauscht», indem mit der Hand, welche dem Murmeltier zugewandt ist, ans Ohr gegriffen wird.
- **Adler:** Mitte «Weitblick», indem mit einer Hand über die Augen gegriffen wird und der Blick in die Weite schweift. Links und rechts «Flügelschläge» anzeigen mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers.
- **Steinbock:** Mitte den Armen die Hörner zeigen. Links und rechts «scharren mit dem Fuss» (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)



Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und übernimmt das Anzeigen.

Variation

- Mit der Klasse weitere Tiere und entsprechende Bewegungen kreieren und die Anzahl der Tiere erhöhen.

Hexensuppe

Alle Schülerinnen stehen in einem Kreis. Mindestens vier Schüler bilden in der Mitte den Hexenkessel, indem sie sich an den Händen fassen. Eine Schülerin ist die Hexe oder ein Schüler der Hexenmeister. Die Hexe schleicht um den Kessel herum und sagt: «Hexensuppe, Hexensuppe, was tust du rein?» Damit zeigt sie auf einen Schüler, der eine möglichst eklige Zutat nennt, z. B. Spinnenbeine. Er geht zum Kessel und wirft das Genannte pantomimisch hinein. Jetzt ruft die Hexe: «Kessel rühr dich!» Der Kessel beginnt, sich zu drehen und murmelt dazu: «Spinnenbeine, Spinnenbeine.» Dann bleibt er stehen. Das Spiel beginnt von vorne: Eine neue Zutat kommt in den Kessel. Der Kessel nennt das erste Wort und setzt das neue hinzu, er dreht sich also etwas länger. So geht es weiter, bis alle Schüler etwas hineingeworfen haben oder der Spruch ca. 10 Worte umfasst. Der Kessel nennt jede Zutat erneut, so entwickelt sich ein langer, rhythmischer Spruch. Dann ruft die Hexe: «Die Suppe ist fertig!» Jetzt gehen alle Schülerinnen zum Kessel und tun so, als ob sie Suppe herauslöffeln. Da es Hexensuppe ist, werden sie davon verzaubert. Die Hexe braucht nur ein Wort zu sagen, z. B. «Hase». Die in Hasen verzauberten Schüler hüpfen durcheinander. Sagt die Hexe «Menschen!», sind alle wieder erlöst, auch die Kesselschüler.

Quelle: www.kigasite.de



Kantönerlis

Jede Schülerin wählt einen Kanton aus, wobei jeder Kanton nur einmal vorkommen darf. Zusätzlich erhält jeder Schüler drei Startpunkte. Die Kantone bilden einen Kreis, wobei ein Kanton in der Kreismitte steht, z. B. Luzern.

Luzern wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton, z. B. Jura, auf. Gleichzeitig rennen alle Schüler davon, bis auf den aufgerufenen Kanton. Jura versucht, den aufgeworfenen Ball zu fangen und ruft «STOPP», sobald er den Ball in beiden Händen hält. Alle Schülerinnen stoppen sogleich. Jura darf nun drei Schritte auf eine andere Schülerin zugehen.

Die ausgewählte Schülerin imitiert mit beiden Armen einen möglichst grossen «Basketballkorb». Trifft Jura den Korb, bekommt er einen Punkt und der getroffene Schüler hat einen Punkt weniger. Trifft Jura nicht, verliert er einen Punkt. Nun kommen alle Schüler zurück in den Kreis. Jura wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton auf.

Variationen

- Statt Punkte zu zählen, erhalten alle Schüler 3 Wäscheklammern, die sie an ihrer Kleidung befestigen. Wer einen Punkt verliert, gibt dem Punktgewinner eine Wäscheklammer.
- Als Kennenlernspiel mit den richtigen Vornamen der Schülerinnen durchführen.
- Variieren der Namen: Anstelle von Kantonen Früchtenamen, Tiernamen, Länder, Berufe usw. verwenden.

Material: 1 weicher Ball, Handschuh oder ein anderer weicher Gegenstand, Wäscheklammern (Variation)



Wenig Bewegungsraum

Muss eine Gruppe auf engem Raum warten und beschäftigt werden, stehen nachfolgend Überbrückungsspiele zur Verfügung, welche mit geringer Bewegungsintensität gespielt werden können. Auch hier gilt. Die Sicherheit muss gewährleistet sein.

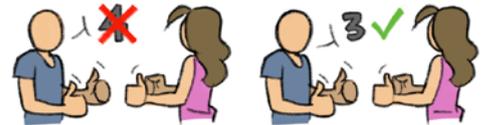
Daumen hoch

Jeweils zwei Spieler stehen sich gegenüber. Beide Spieler spielen mit je zwei Händen, bzw. je zwei Daumen. Am Anfang sind somit vier Hände im Spiel. Ziel dieses Spiels ist, die Anzahl Daumen zu erraten, die am Schluss nach oben zeigen.

Ablauf: Jeder Spieler die Möglichkeit seine Daumen nach oben zu strecken oder unten zu behalten. Dies geschieht auf ein Kommando (z.B. 1, 2 und ...). Zunächst halten beide Spieler die Hände (Fäuste, Daumen sind angelegt) in die Mitte. Auf 3 sagt ein Spieler, die gesamte Daumenzahl an, von der er denkt, dass sie hochgestreckt werden. Gleichzeitig strecken beide Spieler keinen, einen oder beide Daumen hoch. Wer die richtige Anzahl Daumen erraten hat, nimmt eine Hand aus dem Spiel. Sieger ist, wer zweimal die Richtige Anzahl Daumen erraten hat. Anschliessend suchen sich die Sieger untereinander einen neuen Gegner, dasselbe bei den Verlierern.

Variation

- Mehr als zwei Spieler/innen spielen gegeneinander. Dabei ist der Letzte, der noch einen Daumen oben hat, der Verlierer.



In den Rhythmus eintauchen

Alle Schüler/innen bilden einen Kreis. Ein Tuch liegt vor einem der Schüler/innen am Boden. Wer das Tuch vor sich hat, gibt zweimal hintereinander einen Rhythmus vor mit verschiedenen Körperteilen. Die ganze Gruppe wiederholt diesen Rhythmus, bis es alle schaffen. Danach nimmt die Person zur Rechten das Tuch vor sich und führt im gleichen Rhythmus zweimal neue Bewegungen mit anderen Körperteilen aus. Die Gruppe wiederholt die gleichen Bewegungen immer im gleichen Rhythmus usw.

Beispiel: Grundrhythmus («We will rock you» von «Queen»):

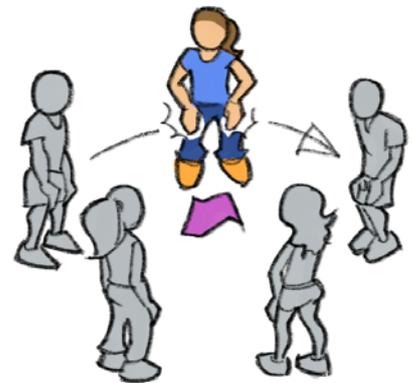
- 2 x auf Oberschenkel klopfen
- 1 x in die Hände klatschen
- 1 x Pause

Das Ganze 4 x wiederholen, usw.

Variationen

- 2 x Beispiel, 2 x alle zusammen usw. (2 x Beispiel, 2 x alle zusammen)
- In Bewegung (Nachstellschritt)
- Rhythmus verändern
- Körperteile vorgeben (z. B. nur Füße, Hände, etc.)
- Einen Körperteil ausschliessen
- Unterschiedliche Ausgangslage, z. B. sitzend/stehend

Material: Tuch



Rucksack packen

Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf. Ein Schüler beginnt und zeigt eine Bewegung vor. Die nächste Schülerin wiederholt die erste Bewegung und fügt eine weitere Bewegung hinzu. Das dritte Kind macht die beiden vorgezeigten Bewegungen vor und fügt eine weitere Bewegung hinzu, usw. Schafft es die Klasse alle Bewegungen aneinander nachzumachen, ohne eine Bewegung zu vergessen?

Variationen

- Als Kennenlernspiel mit jeder Bewegung den dazugehörigen Namen der Person nennen
- Gegenstände pantomimisch vorzeigen
- Sportarten vorzeigen
- Lieblingstiere vorzeigen
- «Ich packe in meinen Rucksack...»: Spiel mit Gegenständen, die genannt werden, durchführen.

Bemerkung: Mit einer grossen Klassen empfiehlt es sich, dieses Spiel in zwei oder mehreren Gruppen durchzuführen.



Klatschrunde

Die Schüler bilden kniend einen Kreis. Die Lehrperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Schülerinnen der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. «Doppelklatsch»= Richtungswechsel.

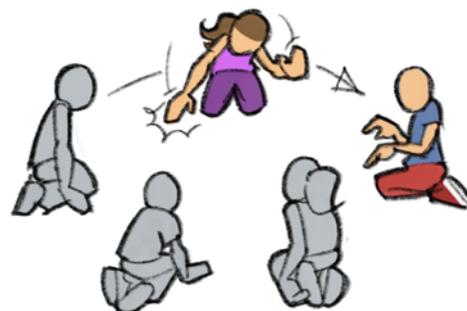
Variation

- Im Stehen: Die Schüler geben zwei Bälle im Kreis herum: Holt ein Ball den anderen auf? Diese Variation des Spiels benötigt mehr Platz und Material.

schwieriger

- Die eigenen Arme kreuzen.
- Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbarn geschoben.
- «Räuber und Polizist»: Die Lehrperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht?
- Räuber und Polizist werden durch zwei unterschiedliche Klatschvarianten dargestellt (Polizist wird durch die Faust angezeigt).

Material: Bälle (für Variation)



Gordischer Knoten

Fünf bis acht Schüler/innen stehen eng in einem Kreis zusammen. Alle geben ihre Hände einer anderen Person, wenn möglich nicht beide Hände der gleichen Person. Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen – den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.

Variationen

- Statt sich die direkt die Hände zu geben, halten alle ein Spielband in der rechten Hand. Mit der leeren linken Hand wird ein Spielband von irgendeiner Person aus der Gruppe gefasst. Nun wird das Spiel genau gleich, wie oben beschrieben, durchgeführt.
- Die Schüler stehen in einem Kreis und halten sich die Hände. Durch Drehen und Übersteigen bilden sie einen gordischen Knoten. Eine Schülerin befindet sich ausserhalb des Kreises und leitet die Gruppe beim Knoten lösen an.
- Alle Schülerinnen stehen im Kreis. Ein Schüler steht daneben. Ein Wollknäuel wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis alle den Wollfaden in der Hand halten. Dann muss der Schüler die Gruppen anleiten, damit das Geflecht wieder entflochten wird (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, ...). Dabei darf der Faden nicht losgelassen werden. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.

Material: Spielband, Wollknäuel (Variationen)

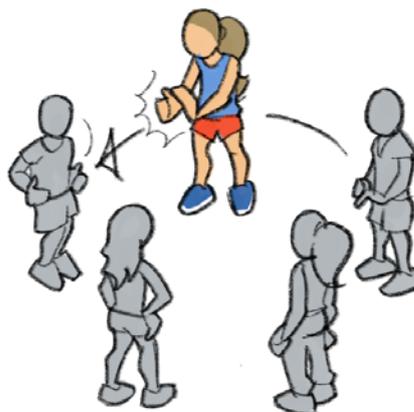


Wander-Klatschen

Alle Schülerinnen stellen sich im Kreis auf. Ein erster Schüler wendet sich seiner Nachbarin zu und klatscht in die Hände. Die Nachbarin hat sich inzwischen dem ersten Schüler zugewandt und klatscht zeitgleich in die Hände. Danach gibt sie das Klatschen in die gleiche Richtung, wie der erste Schüler weiter – oder gibt es an ihn zurück.

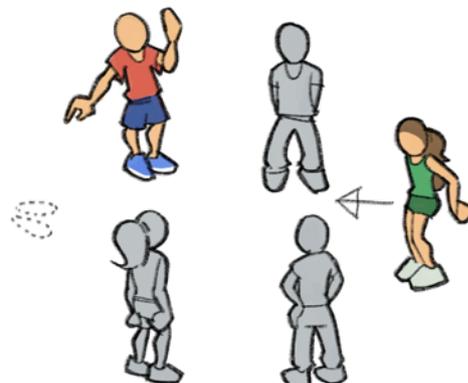
Direkt nach dem Zurückgeben darf nicht noch einmal zurückgegeben werden. Das Spiel läuft gut und macht richtig Spass, wenn ein gemeinsamer Rhythmus entsteht. Nach und nach kann dann das Tempo erhöht werden.

Bemerkung: Dieses Spiel wird miteinander, nicht gegeneinander gespielt. Es geht dabei nicht darum, die anderen auszutricksen! Ziel ist, den gemeinsame Rhythmus zu finden. Das Gruppenerlebnis steht im Vordergrund.



Mein rechter Platz ist frei

Die Schüler bilden einen Kreis mit einer Lücke für eine Person. Schülerin A, die links der Lücke steht, beginnt und spricht: «Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir XY (Nennt den Namen eines anderen Schülers) her». Der aufgerufene Schüler B verlässt seinen Platz im Kreis und eilt in die Lücke. Schülerin C, die links der neu entstanden Lücke steht, ist nun an der Reihe. Das Spieltempo soll nach und nach erhöht werden.



Unterwegs

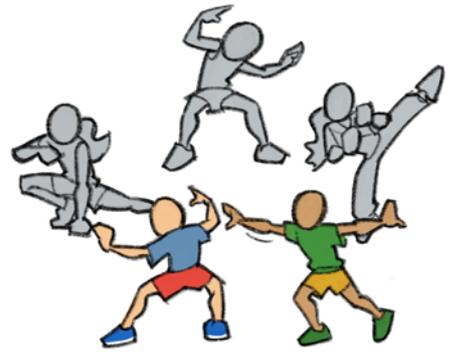
Ist man mit einer Gruppe unterwegs, entstehen immer wieder Wartezeiten, zum Beispiel beim Warten auf den Bus oder Zug, oder wenn eine reservierte Sportanlage noch nicht frei ist. Nachfolgende Spiele eignen sich zusätzlich auch für einen Lagertag oder –abend.

Ninja

Jeweils 5 bis 8 Schüler bilden einen Kreis. Mit einem grossen Satz springen alle nach hinten. Dabei rufen sie gemeinsam «Ninja». Die Position, die nach dem Sprung eingenommen wird, ist für jede Schülerin die Ausgangsposition. In dieser «frieren» sie ein ohne sich zu bewegen. Ein Ninja-Spieler startet nun das Spiel, indem er versucht, die Hand einer seiner beiden Nachbarinnen zu berühren. Dafür darf man sich nur ein einziges Mal bewegen. Die Ninja-Spielerin, die angegriffen wird, darf mit einer Bewegung ausweichen. Im Uhrzeiger- oder Gegenuhreigersinn greift nun die nächste Person mit einer Attacke an. Wird eine Hand berührt, so ist diese Hand aus dem Spiel (wird auf den Rücken gelegt). «Verliert» man beide Hände, so scheidet man aus dem aktuellen Ninja-Kreis aus. Das Spiel geht so lange, bis nur noch eine Person übrigbleibt. Wer ausscheidet, führt eine Aufgabe aus: z. B. zu einem Pfosten in der Nähe laufen, diesen umrunden und wieder zurücklaufen. Danach darf die/der Schüler/in wieder den Platz im Kreis einnehmen und mitspielen.

Variation

- Die ausgeschiedenen Spieler bilden zusammen einen neuen Kreis. Wird mit mehreren Gruppen gespielt, dürfen sich ausgeschiedene Ninja-Spielerinnen einen neuen Kreis suchen und ins Spiel einsteigen.



Eins, zwei, drei

Die Schülerinnen bilden Zweiergruppen und zählen abwechselungsweise auf drei. Dabei zählen sie möglichst schnell und nennen pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.). Nun wird eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen) ersetzt, die Zahlen 2 und 3 werden weiterhin möglichst schnell ausgesprochen: «Klatsch – 2 – 3». Anschliessend wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt («Klatsch – Sprung – 3»). Als nächstes wird auch Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt. Die Schülerinnen reihen nun die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge aneinander und erhöhen nach und nach das Tempo.

Variation

- Die Klasse stellt sich in einem Kreis hin. Nun wird im Kreis der Reihe nach durchgezählt. Dabei wird eine Zahl durch eine Bewegung ersetzt. Zum Beispiel «7». Nun werden alle Zahlen der 7-ner Reihe sowie alle Zahlen, in welcher eine 7 vorkommt, mit dieser Bewegung ersetzt. (7, 14, 17, 21, 27, 28...)



Zur Beruhigung

Ist eine Klasse in einer Lektion sehr aufgeregt oder emotional aufgewühlt, wird es für die Lehrperson schwierig, die Lektion gemäss Planung fortzuführen. Spiele und Übungen zur Beruhigung der Schülerinnen und Schüler sind gefragt. Solche Beruhigungsspiele können zudem helfen die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler anschliessend wieder auf den Unterricht zu lenken.

Wechselatmung

Alle Schülerinnen setzen sich aufrecht und mit geschlossenen Augen hin. Sie verschliessen mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch. Dann atmen sie während vier Sekunden durch das linke Nasenloch ein. Nun verschliessen sie beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und halten die Luft ca. 4 Sekunden an. Sie öffnen nun das rechte Nasenloch und atmen acht Sekunden lang möglichst vollständig aus. Nun machen sie dasselbe auf der anderen Seite: Durch das rechte Nasenloch ein- und das linke ausatmen. Dieser Ablauf kann drei- bis achtmal durchgeführt werden.

Variation

- Fortgeschrittene verändern das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten zu Ausatmen.



Rücken als Leinwand

Die Schüler bilden Zweiergruppen. Eine Schülerin legt sich in Bauchlage auf den Boden. Der zweite Schüler setzt sich daneben und zeichnet der liegenden Schülerin etwas auf den Rücken. Diese versucht, das Bild zu erraten. Sobald sie richtig geraten hat, «reingt» der Schüler mit der Handfläche den Rücken durch Ausstreichen. Die Rollen werden nun getauscht.

Variationen

- Der Schüler drückt eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken des vor ihm liegenden Schülers. Dieser errät die Anzahl Finger.
- In Kleingruppen: Die Schülerinnen setzen sich in einer Kolonne auf den Boden und richten sich so aus, dass sie den Rücken der Schülerin vor sich berühren können. Die hinterste Schülerin malt mit dem Finger etwas auf den Rücken vor ihr. Diese kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur bei der vordersten Schülerin angelangt ist. Diese zeichnet die Zeichnung, die sie glaubt, gespürt zu haben, auf ein Blatt oder sagt, was es ist: Ist es noch die gleiche Figur? Dann Plätze tauschen.

Material: Bleistift, Papier



Wettermassage

Die Schülerinnen bilden Zweiergruppen. Eine Schülerin legt sich in Bauchlage auf eine Matten oder auf den Boden. Ihr Rücken stellt eine Wiese dar. Die andere Schülerin imitiert das Wetter, das über die Wiese zieht:

- Sonne: Mit den Handflächen sanft über den Rücken streichen und so die entstandene Wärme weitergeben.
- Regen: Mit den Fingerspitzen auf den Rücken trommeln (fein, stärker).
- Hagel und Donner: Mit den Fäusten, nicht zu fest, auf den Rücken trommeln.
- Blitz: Mit einem Finger schnell eine Zick-Zack-Linie über den Rücken ziehen.
- Wind: Mit beiden Handflächen «wild» über den Rücken streichen.

Am Schluss der Wetterkapriolen soll wieder die Sonne scheinen.

Variation

- Statt des Wetters andere Themen wählen: Pizza belegen, Gartenarbeit verrichten.



Händedruck

Die Schüler und Lehrperson bilden einen Kreis, fassen die Hände ihrer Nachbarn und schliessen die Augen. Die Lehrperson lässt einen Händedruck durch die Runde wandern. Die Schüler geben diesen an ihren Nachbarn weiter. Wird die Hand des Nachbarn zwei Mal hintereinander gedrückt, wechselt die Richtung.

Variation

- Der Händedruck wird in zwei Richtungen losgeschickt.



Hüttenspiele

Bei Aktivitäten draussen oder im Schnee können Hüttenspiele dann zur Anwendung kommen, wenn eine Sportanlage (z. B. Skilift) infolge schlechter Witterung schliesst steht oder das Wetter eine Aktivität draussen nicht mehr zulässt. Es gilt eine Klasse mit Spielformen zu beschäftigen und bei Laune zu halten, damit keine Langeweile aufkommt. Solche herausfordernden Situationen bieten wunderbare Gelegenheiten für Gesellschaftsspiele und Gruppenerlebnisse!

Familien-Clan

Die Schülerinnen bilden 3-er oder 4-er Gruppen, je nach Anzahl Personen. Jede Gruppe denkt sich einen gemeinsamen Familiennamen aus, zum Beispiel «Simpson». Anschliessend überlegt sich jedes Mitglied der Gruppe einen Vornamen, zum Beispiel «Bart» oder «Marge». Somit haben alle Gruppenmitglieder einen Vor- und Nachnamen, in unserem Beispiel «Bart Simpson». Sobald alle ihren Familien-Clan-Namen haben, stellt sich jede Familie kurz mit Namen vor. Nun startet das Spiel. Alle Teilnehmenden laufen im Raum umher und wenn sie auf jemanden treffen, geben sie sich die Hand. Beide nennen nun ein einziges Mal ihren Vor- und Nachnamen. Nun übernimmt man den Vor- und Nachnamen der anderen Person und stellt sich bei der nächsten Person mit dem neuen Vor- und Nachnamen vor. Es wird exakt der Name übernommen, welcher einem genannt wurde. Wenn jemand zum Beispiel sagt «Keine Ahnung mehr», ist das der neue Name, welcher bei der nächsten Begegnung genannt und weitergegeben wird. Nach einigen Minuten wird das Spiel gestoppt und die Teilnehmer mit den aktuell gleichen Familiennamen stellen sich zusammen hin. Welche Familien gibt es noch? Welche sind gewachsen oder geschrumpft? Was für neue Namen sind entstanden? Anschliessend kann eine zweite Runde gespielt werden. Die Teilnehmenden müssen sich nun besonders gut auf die neuen Namen konzentrieren. Gelingt es beim zweiten Versuch?

Variationen

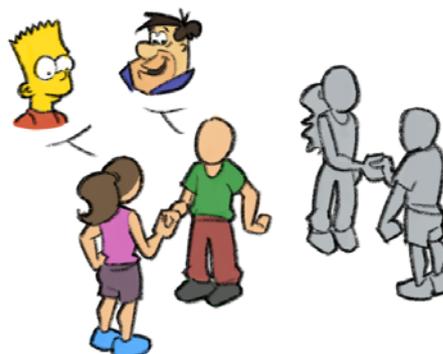
- Anstelle von Familiennamen werden gleiche Bewegungen (entspricht dem Nachnamen) verwendet. Anschliessend denkt sich jeder noch eine individuelle Bewegung (entspricht dem Vornamen) aus.
- Anstelle von Familiennamen werden Fahrzeugmarken und Modelle gewählt. Oder Länder- und Städtenamen nennen.

einfacher

- Der Name darf im Spiel bei Bedarf zweimal gesagt werden.
- Sehr komplizierte Namen sind verboten.

schwieriger

- Die Bewegungen der Familie müssen nicht gleich sein, aber aus derselben Bewegungsart stammen. Beispiel: Macht die Familie Wellen. Ein Teilnehmer macht die Welle mit den Armen, die nächste Person mit dem Oberkörper und so weiter.



Kartenspiel «Ring of fire»

Mit dem Kartenspiel «Ring of fire» kann eine längere Zeitperiode mit einer Klasse überbrückt werden. Das Kartenspiel kombiniert Bewegung, Kreativität, Aufmerksamkeit, Reaktion und vieles mehr. Es wird empfohlen, das Spiel in Gruppen à 6 bis 12 Schüler zu spielen. Die Schülerinnen bilden sitzenden einen Kreis. Die Karten werden gemischt und anschliessend in der Mitte der Schüler kreisförmig ausgelegt. Dieser Kartenkreis darf nicht durch eine Lücke unterbrochen werden, die Karten müssen sich immer berühren. Nun zieht ein erster Schüler eine Karte, wobei jede Karte eine Aktion (siehe Tabelle) auslöst. Wer am Schluss der Spielzeit am wenigsten Karten hat, gewinnt. Jede Person zieht jeweils eine Karte. Es wird im Gegenuhrzeigersinn gespielt.



Karte	Aktion
2	«Kein Augenkontakt»: Die Schülerin behält die Karte (aktive Karte). Wer der Person in die Augen blickt, bekommt die Karte.
3	«Drei wie frei wie ein Vogel»: Der Schüler muss 10 Sekunden ein Lied vorpfeifen. Wer den Namen herausfindet, kann die Karte einem beliebigen Spieler geben.
4	«Vier wie Tier»: Die Schülerin definiert einen Anfangsbuchstaben und imitiert ein Tier. Dies der Reihe nach, bis jemand kein Tier mehr kennt und die Karte bekommt.
5	Alle geben sich Gegenseitig ein «High Five». Die Person, die ausgelassen wird bekommt die Karte. Der Partner muss bei jeder Karte 5 gewechselt werden.
6	«Six mix»: Der Schüler beginnt zu Beatboxen. Im Kreis steigen alle anderen mit eigenem Beat mit ein. Wer nicht im Takt einsteigt bekommt die Karte.
7	«Sieben, schieben»: Die Schülerin kann ihren Kartenstapel mit dem eines anderen Spielers tauschen. Die Karte 7 wird mitgetauscht.
8	«Acht wer lacht»: Der Schüler muss die anderen innerhalb von 10 Sekunden zum Lachen bringen. Wer zuerst lacht bekommt die Karte.
9	«Nine Rhyme»: Die Schülerin nennt ein Wort. Im Kreis müssen alle ein Wort nennen, das sich auf das vorherige reimt. Wer zuerst keines mehr weiss, bekommt die Karte.
10	«Zehn Zehen»: Alle Schüler gehen auf die Zehenspitzen. Der Schüler mit der Karte hat 10 Sekunden Zeit einen Schüler zurück auf die Fersen zu bringen. Dieser bekommt die Karte.
Bauer	«Junger Bauer auf der Lauer»: 1,2,3 Die Schülerin muss jemanden fangen. Die gefangene Person bekommt die Karte. Das Fangen dauert 10 Sekunden.
Dame	«Die Dame streckt die Hand raus»: Die Dame ist eine Aktivkarte. Wenn der Kartenbesitzer die Hand ausstreckt muss man sich verbeugen. Der letzte bekommt die Karte.
König	«Der König bestimmt»: Erfindet Regel, die während dem Spiel anhält (aktive Karte). Wer die Regel bricht, bekommt die Karte.
Ass	Die Schülerin kann eine beliebige Karte zurück auf den Stapel legen. Die Karte kann als aktive Karte genutzt werden. Nach Aktivierung wird sie entfernt.

Aktive Karten: Karten können auch «aktiv» genutzt werden. Die aktiven Karten müssen offengelegt sein. Die Aktion der Karte kann vom besitzenden Spieler jederzeit eingefordert werden. Nachdem die Aktion ausgeführt wurde, muss die aktive Karte umgedreht werden.

Kartenkreis: Wenn der Kartenkreis unterbrochen wird, müssen alle Spieler eine Runde um den Kreis rennen. Die gezogene Karte, welche den Kreis gebrochen hat, darf erst offengelegt werden, wenn alle wieder bereit sind. Wenn es keine Karten mehr hat, werden die Resultate aufgeschrieben, die Karten eingesammelt, vermischt, und das Spiel beginnt von vorne.

einfacher

- Da das Spiel gerade mit kleinen Kindern komplex ist, kann zuerst mit wenigen Karten begonnen werden (zum Beispiel nur: 8, 9, 10, Bauer/Junge). So können immer mehr Karten hinzugefügt werden. Eine Zwischenstufe bildet das Spiel mit den Jass-Karten (Karte 6 und aufwärts).

Bemerkungen

- Für das Spiel ist eine ungerade Anzahl an Spielern notwendig. Entweder macht die Lehrperson mit, oder fungiert als Schiedsrichter.
- Die Farben und Typen der Jass-/Pokerkarten spielen keine Rolle. Lediglich die Rangordnung ist entscheidend.

Material: Pokerkarten (ohne Joker), als Vereinfachung/Zwischenstufe Jass-Karten

Augenzwinkern

Die Schüler bilden einen Kreis und schliessen die Augen. Die Lehrperson ernennt mündlich einen Inspektor (Schüler A) und schweigend einen Zauberer (Schüler B). Die Schüler öffnen die Augen und bewegen sich im Raum. Der Inspektor bewegt sich dann mit der Gruppe und versucht, den Zauberer so schnell wie möglich zu entlarven. Der Zauberer hat die Macht, Schüler «verrückt» zu machen, indem er ihnen zuzwinkert, wenn sein Blick auf den eines anderen Schülers trifft. Aber Vorsicht, er darf nicht vom Inspektor entdeckt werden! Schüler, die vom Zauberer «verrückt» gemacht wurden, ändern ihr Verhalten und sind frei beweglich (Kreativität). Das Spiel endet, wenn der Inspektor den Zauberer entlarvt hat.

Variationen

- Die Rolle «Spion» wird ergänzt: Der Spion hat die Macht, einen Schüler durch ein definiertes Zeichen wieder in seinen normalen Zustand zu versetzen (Daumen heben). Achtung: Der Inspektor darf das Zeichen nicht sehen!
- Fortbewegungsarten variieren: gehen, galoppieren, springen (wie ein Känguru).



Fotografisches Gedächtnis

Ein Schüler wird zum Detektiv ernannt und schaut sich alle Schülerinnen genau an bevor er den Raum verlässt. Nun tauschen zwei Schülerinnen beispielsweise ihre Mützen und/oder ihren Pullover. Nun wird der Detektiv hereingerufen und muss herausfinden was getauscht worden ist.

Variationen

- Mehrere Schülerinnen tauschen Kleider
- Es werden nur die Sitzplätze getauscht
- Alle Schüler legen verschiedene Gegenstände auf den Tisch. Während die Detektivin vor der Tür ist, lässt die Gruppe einen oder mehrere Gegenstände verschwinden. Findet die Detektivin heraus, was verschwunden ist

Material: verschiedene Gegenstände



Blinzeln

Alle Schülerinnen sitzen um einen Tisch. Mittels Zettel wird bestimmt, welcher Schüler der Winterzauberer ist. Der Winterzauberer blinzelt anschliessend einer Schülerin zu. Diese fällt in den Winterschlaf und legt den Kopf auf den Tisch. Der Winterzauberer blinzelt weiter, bis es einer Schülerin gelingt den Winterzauberer mit Namen zu entlarven. Wer einen falschen Schüler verdächtigt, fällt ebenfalls in den Winterschlaf.



Hinweise

Literatur

- Steinmann, P., Gyger, M. (2016). J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training. Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen
- Steinmann, P., et al. (2014): J+S-Kindersport – Spielen. Bundesamt für Sport. BASPO: Magglingen
- Steinmann, P. (2016): J+S-Kindersport – Überbrückungsspiele – Kleine Spiele zur Überbrückung von Wartezeiten, Unvorhergesehenem und anderen Situationen. Ergänzendes Dokument zum J+S-Modulfortbildungs-Thema 2017/18 (nur im Rahmen der J+S-Ausbildung).
- Wyss, S., Ackermann, K. (2013): Modul «Erholungspausen» schule bewegt (bis 2017 Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen [vergriffen])

Links

- Monatsthema 01/2016: [Spielen](#)
- Monatsthema 06/2014: [Outdoorspiele mit Kids](#)



Autorinnen und Autoren

Die Studierenden des BSc im Rahmen des Kurses «Praxisfeld Sporterziehung» der EHSM: Baeriswyl Vincent, Barloggio Caterina, Brügger Stefan, Catano Fabio, Del Pilato Alessio, Dubach David, Gilles Martin, Giroud Alexandre, Gisiger Lucie, Hess Jonas, Kobler Jonas, Kuppelwieser Severin, Lamorte Daniele, Moretti Gianni, Müller Andrej, Oberson Reto, Picalek Kevin, Reinhart Luca, Ronner Tim, Sekerka Juraj, Stoppa Alessandro, Untersander Roger, von Niederhäusern Stefan, Wagner da Silva Gilvan, Werthmüller Andres, Yusof Eddy.

Dozentin: Patricia Steinmann

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: siehe oben

Dozentin/Autorin: Patricia Steinmann

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: [Luzi Etter](#)

Layout: Bundesamt für Sport BASPO