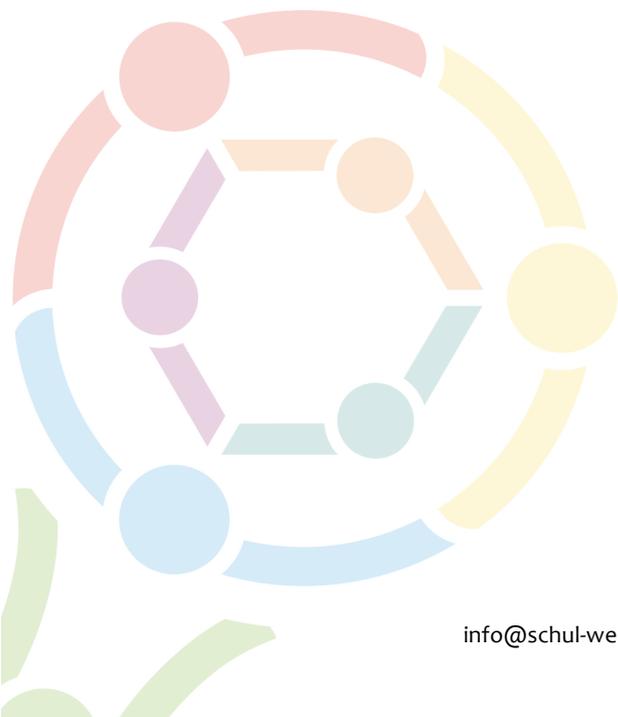


# Spielesammlung



## Inhaltsverzeichnis

Bewegungsspiele für Unterricht & Betreuung .....	4
Spiel:  Bewegungs-Vormach-Nachmach-Spiel im Kreis .....	5
Spiel:  Blinder Kommissar .....	6
Spiel:  Blinder Nachbar .....	7
Spiel:  Die bewegte Geschichte .....	8
Spiel:  Die unendliche/ dynamische Geschichte .....	9
Spiel:  Dschungel.....	10
Spiel:  Fallende Wolke .....	11
Spiel:  Luftikus.....	12
Spiel:  Rondo.....	13
Spiel:  Schrittlänge .....	14
Spiel:  Sit´n´Gym .....	15
Spiel:  Snake.....	16
Spiel:  Trau Dich .....	17
Spiel:  Umdenken im Kreis.....	18
Spiel:  Watte-Ei .....	19
Spiel:  Zauberhände.....	20
Spiel:  Zauberkleber .....	21
Geschichten zur progressiven Muskelentspannung .....	22
Spiel:  Der Drachenflug .....	23
Spiel:  Der Froschkönig (An- & Entspannung).....	25
Spiel:  Der Urlaub am Meer .....	27
Spiel:  Zappel-Jochen .....	30
Kineosologische Spiele - mit Sinnen erfahren .....	33
Spiel:  Harry Potter im Zauberwald (spielerische Massage) .....	34

Naturspiele.....	36
Spiel: Wald-Mikado .....	37
Spiel: Wald-Tastspiel .....	39
Ordnungsspiele .....	41
Spiel: Das Matroschka-Spiel .....	42
Singspiele .....	44
Spiel: Ene-Mene.....	45
Spiele - fächerbezogen.....	46
Spiel: Bestimme den Artikel .....	47
Spiel: Die 12 Monate .....	48
Spiel: Körper würfeln .....	49
Spiel: Mach Dich groß oder klein .....	50
Spiel: Namen ordnen .....	51
Spiel: Rechenreise .....	52
Spiel: Regie führen bei Satzbildung .....	53
Spiel: Verben-Memory .....	54
Spiel: Wörterball.....	55
Spiel: Wörterdetektive .....	56
Spiel: Würfelrunde.....	57
Spiele für Jugendliche und Heranwachsende .....	58
Spiel: Bergrettung.....	59
Spiel: Das Rettungsboot .....	60
Spiel: Seenotrettung.....	61
Spiele für Projekt-/ Aktionstage.....	63
Spiel: Barfußparcour.....	64

## Bewegungsspiele

für Unterricht & Betreuung



**Spiel:** Bewegungsvormach-Nachmach-Spiel im Kreis

**Spielbeschreibung**

Bei diesem Spiel müssen die Teilnehmer die Bewegungen eines anderen Teilnehmers nachmachen.



1. Alle Teilnehmer stehen im geschlossenen Kreis.
2. Der Spielleiter beginnt mit einem Bewegungsablauf. Der Bewegungsablauf kann von überall her kommen, z. B. aus dem Fußballtraining, eine Ballettübung, oder aus einem völlig anderen Bereich wie z. B. einen Teller abtrocknen oder Laub fegen.
3. Nachdem die Bewegung vorgemacht wurde, müssen alle Teilnehmer die Bewegung nachmachen, so gut sie das eben können.
4. Danach ist der nächste in der Reihe dran – erst wird eine Bewegung vorgemacht, die dann wieder von allen anderen nachgemacht wird, bis jeder einmal dran war.

Das Schöne ist, dass sich jeder beim Vormachen die Bewegung aussuchen darf. Dabei können die Teilnehmer auf vertraute Bewegungen zurückgreifen, sodass ganz unterschiedliche Bewegungsstrukturen zustande kommen.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 15 Minuten	<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Spaß, Gemeinschaftsgefühl verbessern, Körpergefühl, Aktivieren, Bewegen		

**Spiel:** Blinder Kommissar

**Spielbeschreibung**

Im Sitzkreis erhalten alle Kinder eine fortlaufende Nummer. Der Spielleiter bestimmt ein Kind (Blinder Kommissar), das mit verbundenen Augen in die Mitte des



Kreises geführt wird. Die Kinder wechseln leise untereinander ihre Plätze. Der „Blinde Kommissar“ fordert durch Nennen zweier Zahlen (Bsp. 5 und 18) diese Mitspieler auf, die Plätze zu tauschen. Der „Blinde Kommissar“ versucht dieses zu verhindern. Berührt er dabei ein Kind, wird dieses Kind zum „Blinden Kommissar“ und die nächste Runde beginnt. Bei großem Sitzkreis können auch 3 Kinder aufgefordert werden die Plätze zu tauschen oder es wird mit zwei Kommissaren gespielt.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 10
<b>Fächer:</b>	alle	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten	<b>Material:</b>	Tuch als Augenbinde
<b>Ziel:</b>	Konzentration, Stille		



**Spiel:** Blinder Nachbar

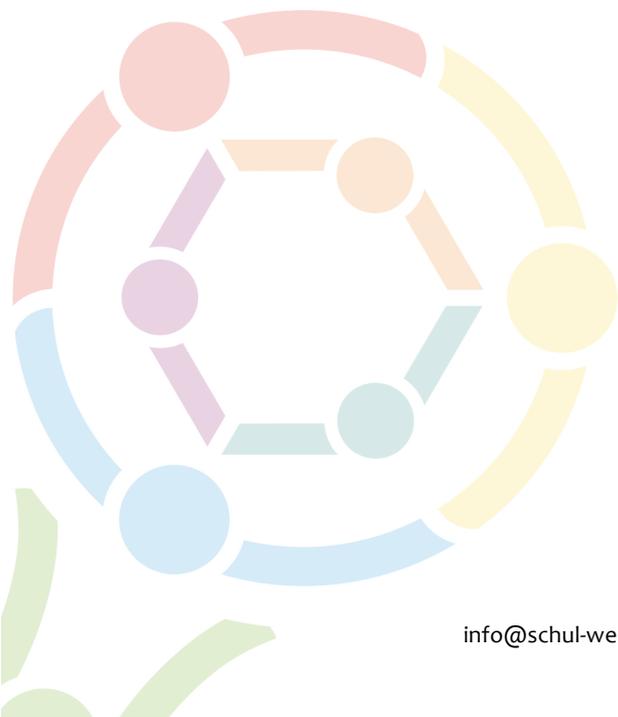
**Spielbeschreibung**

Jeder sucht sich einen Partner. Ein Kind schließt die Augen. Das andere legt seine Schreibhand auf die des Partners. Damit schreibt es ein Wort aus dem zu übenden

Wortschatz auf die Bank. Das Kind, das die Augen geschlossen hat, soll das Wort erraten. Jetzt werden die Rollen getauscht.



<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung			



**Spiel:** Die bewegte Geschichte

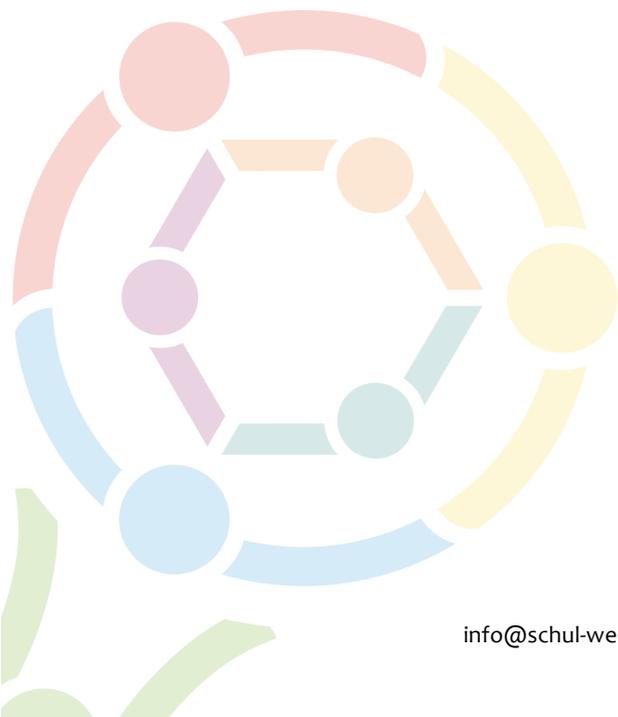
**Spielbeschreibung**

Die Kinder hören eine spannende Geschichte mit vielen Ereignissen. Der Erzähler unterstreicht diese durch eindrucksvolle bewegungsreiche Gesten und Mimik. Die

Kinder machen die Gesten und die Mimik nach. Fasst der Erzähler an sein Ohrfläppchen, sind die Kinder versteinert und dürfen nichts mehr nachahmen. Der Erzähler redet jedoch gestenreich weiter. Wer sich noch bewegt, ist draußen oder wird selbst zum Geschichtenerzähler.



<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten	<b>Material:</b>	Geschichte
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Koordination, Aktivierung		



**Spiel:** Die unendliche/ dynamische Geschichte

**Spielbeschreibung**

Bei diesem Spiel erzählen die Teilnehmer gemeinsam eine Geschichte.

1. Alle Teilnehmer sitzen oder stehen im geschlossenen Kreis.
2. Der Spielleiter beginnt eine fiktive Geschichte oder Märchen mit einem Satz. z. B. „In der Burg Eisenfels ist Ruhe eingekehrt, denn die Sonne ist gerade untergegangen und die Burgbewohner sind schlafen gegangen.“
3. Nun erzählt der neben dem Spielleiter sitzende Teilnehmer die Geschichte weiter, in dem er mit einem Satz an den ersten anknüpft.
4. Die Geschichte wird im Kreis weitererzählt, Satz für Satz und entwickelt im weiteren Verlauf eine ganz eigene Dynamik, da alle Teilnehmer ihre eigenen Ideen in die Geschichte mit einbringen können.



Im Vorfeld kann der Spielleiter eine bestimmte Anzahl von Runden vorgeben, z. B. 2, 3 oder 4, um die Länge der Geschichte bzw. des Spieles zu regeln. Durch die unterschiedlichen Ideen der Teilnehmer dürfte eine recht amüsante und unterhaltsame Geschichte entstehen.

Mögliche Varianten:

- Alle stehen und der Spielleiter wirft einen Ball zum Teilnehmer, welcher als nächstes dran ist. Wer einen Satz gesagt hat setzt sich hin.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 15 Minuten		<b>Material:</b>	Eventuell Stühle
<b>Ziel:</b>	Spaß, Kooperation, Aktivierung, Fantasie-Anregung, Beruhigung			

**Spiel:** Dschungel

**Spielbeschreibung**

Die Kinder stehen im Kreis. Es wird besprochen, was es im Dschungel alles gibt:

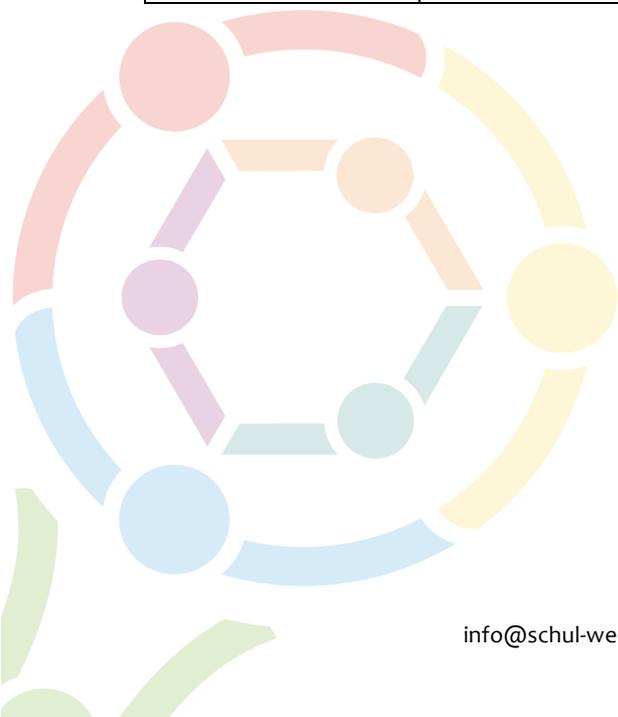
Mammutbäume, Lianen, Palmen, Büsche, Vögel, Affen, Tiger, Löwen, Elefanten, Nashörner, Tarzan ...



Mindestens drei nebeneinander stehende Kinder müssen ein Lebewesen darstellen.

Ein Kind geht in die Mitte des Dschungels und wird zum Dschungelforscher. Dieser ruft einen Begriff, der unverzüglich von den Dschungelbewohnern dargestellt werden muss. Nach drei Begriffen wird gewechselt.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	8 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Koordination, Aktivierung, Kreativität			



**Spiel:** Fallende Wolke

**Spielbeschreibung**

Zwei Partner stehen hintereinander. Der vordere Partner hat seine Augen geschlossen. Dem Partner, der die Augen geschlossen hält, wird nun das Tuch auf verschiedene Körperteile (z.B. Hände, Arme, Schultern, Kopf) gelegt. Dieser versucht, das betreffende Körperteil zu „erspüren“ und benennt es. Partnerwechsel nach 4 Berührungen.



Variationen:

1. *Spiegelbild:*

Die Partner stehen sich gegenüber. Jeder hält ein Tuch in der Hand. Ein Partner beginnt mit Schwungbewegungen, die dann von seinem Spiegelbild imitiert werden. Die Bewegungen können intensiver werden (z.B. dabei in die Hocke gehen, währenddessen den Fuß kreisen, eine liegende Acht mit beiden Händen in die Luft zeichnen). Der Wechsel wird frei vereinbart.

2. *Freies Spiel:*

Das Tuch wird hochgeworfen. Die Kinder beobachten, wie es zum Boden schwebt. Der Schwebeflug des Tuches wird mit dem Körper nachvollzogen.

Das Tuch wird hochgeworfen und soll kurz vor dem Boden gefangen werden.

Jonglieren mit 2 oder sogar 3 Tüchern

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten	<b>Material:</b>	Chiffontücher
<b>Ziel:</b>	Konzentration, Körperwahrnehmung, Aktivierung Gemeinschaftsgefühl		

**Spiel:** Luftikus

**Spielbeschreibung**

In Zweier-, Dreier- oder Vierergruppe versuchen die Kinder einen Luftballon im „Spiel“ zu halten. Dieser soll dabei nicht auf den Boden fallen, Tische und Stühle berühren oder wegfliegen. Nach einer Berührung muss jemand anderes aus der Gruppe den Luftballon in der Luft halten.



Aufgabenstellung kann verändert werden z. B. nur

- Hände
- einzelne Finger
- Knie
- Füße
- Ellenbogen

bzw. aus verschiedenen Körperstellungen

- im Sitzen
- in der Hocke
- auf Zehenspitzen.

Und das bestenfalls abwechselnd!

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 Minuten		<b>Material:</b>	Luftballon
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Kooperation, Körperwahrnehmung, Kräftigung			

**Spiel:** Rondo

**Spielbeschreibung**

Jedes Kind erhält einen farbigen Krepppapiersteifen (ca. 5 cm breit, 1,5 m lang). Die Kinder finden freie Bewegungsformen, mit oder ohne Musik.

Der Spielleiter gibt gebundene Bewegungsformen vor wie z.B. Schlange, Kreis, Welle, Zahlen, Buchstaben etc.



Variationen:

1. Bewegungsimpulse werden vom Spielleiter vorgegeben wie z.B. Sturmwind, Regen, Flugzeug, Sonne etc.
2. Die Kinder einer Farbe müssen sich auf ein Signal hin zusammenstellen. Wechsel zwischen freien, gebundenen und/ oder Impulsbewegungen sowie Gruppen- und Einzelaufgaben.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Farbiges Krepppapier
<b>Ziel:</b>	Kooperation, Entspannung, Kreativität			

**Spiel:**           Schrittlänge

**Spielbeschreibung**

Die Kinder arbeiten paarweise zusammen. Vor ihnen liegt ein Maßband. Von der Null-Zentimeter-Marke sollen sie einen Schritt ausführen, der einer Länge von 30 cm entspricht (Ferse am 30 cm-Punkt). Das Spielen mit dem Maßband soll den Kindern einen praxisnahen Zugang für Längeneinheiten und Maße geben.

Mögliche Varianten:

- Mit geschlossenen Augen eine vorgegebene Weite erreichen.
- Einen Schritt rückwärts ausführen.
- Die Größe von Schuhen messen.
- Die eigene Körpergröße im Liegen messen.
- Mit beiden Beinen einen Sprung ausführen.



<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 15 Minuten		<b>Material:</b>	Maßband
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Kooperation			

**Spiel:** Sit'n'Gym

**Spielbeschreibung**

Ziel dieser Aufgabe ist es den Stuhl als „Sitzgerät“ zu erfahren, indem wir immer wieder unsere Sitzposition verändern bzw. neue erfinden.



Mögliche Sitzvarianten:

- Kantensitz (ganz nach vorne, Rücken gerade)
- Umkehrensitz (Lehne nach vorne)
- Seitensitz (rechts, links)
- Hocksitz (Gesäß und Füße auf der Sitzfläche)
- Schneidersitz
- Kniesitz

Zur Auflockerung kann in Partner- und/ oder Dreier-/ Vierergruppen ein Jonglierball oder ein Tuch zum Partner geworfen werden.

<b>Spielart:</b>	Dynamisches Sitzen, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Event, Tücher, Bälle
<b>Ziel:</b>	Dynamisches Sitzen			

**Spiel:** Snake

**Spielbeschreibung**

Die Kinder stehen hintereinander und fassen sich an der Hüfte. Die so gebildete Schlange wird vom „Schlangenkopf“ angeführt, der vielerlei Bewegungen durchführt (z. B. Hüpfen auf einem Bein, Gänsemarsch, stampfen, schleichen). Nach jeder Bewegung wird der Kopf zum Schwanzende, sodass jedes Kind einmal drankommt.

Das Spiel ist sehr anstrengend und benötigt viel Platz.



Variationen:

Auf ein vorher verabredetes Signal versucht der Schlangenkopf den Schlangenschwanz zu fangen, was vom gesamten Schwanz durch Ausweichbewegungen zu verhindern versucht wird. Eine andere Möglichkeit ist, dass auf ein Signal durch Drehung der Kinder um 180 Grad der Kopf zum Schwanz und der Schwanz zum Kopf werden.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 10
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 Minuten		<b>Material:</b>	Eventuell Klangwerkzeug
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Kooperation, Körperwahrnehmung, Aktivierung			

**Spiel:** Trau Dich

**Spielbeschreibung**

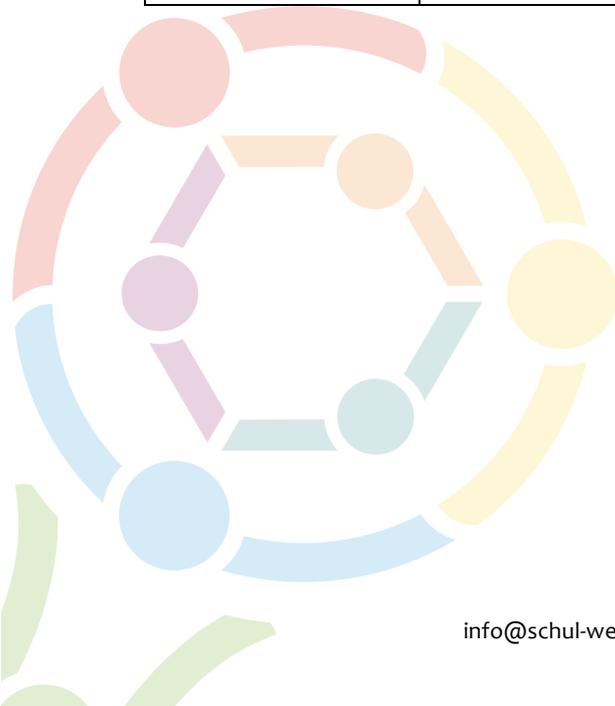
Paarweise gehen die Kinder durch das Klassenzimmer, wobei der hintere Partner den vorderen Partner führt.



Mögliche Varianten:

- Handfassung an der Hüfte
- Berührung nur mit den Fingern an den Schultern durch Antippen rechts, links Gehrichtung festlegen
- mit offenen Augen
- mit geschlossenen Augen

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Rücksichtnahme, Aktivierung			



**Spiel:** Umdenken im Kreis

**Spielbeschreibung**

1. 1 Single-SpielerIn bzw. -Spieler wird benannt.
2. Die restliche Gruppe bildet Pärchen mit der Nebenfrau bzw. dem Nebenmann.
3. Die Pärchen tauschen untereinander die Namen.
4. Die Single-SpielerIn bzw. der -spieler nennen nun einen Namen einer TeilnehmerIn bzw. Teilnehmers.
5. Der oder die Genannte (mit getauschtem Namen) läuft daraufhin auf die Single-SpielerIn bzw. den -spieler zu, um sie bzw. ihn in seiner Rolle abzulösen. Die PartnerIn bzw. der Partner versucht dieses zu verhindern.
6. Die TeilnehmerInnen und Teilnehmer sind darauf hinzuweisen, dass diese Verhinderung nur mit "mäßiger" körperlicher Einsatz vollzogen werden soll!



Gruppe: alle TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmer

- aufgeteilt in Pärchen
- 1 Single-SpielerIn bzw. -Spieler

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 3. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 7
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 15 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Abbau von Hemmschwellen, Teambildung			

**Spiel:** Watte-Ei

**Spielbeschreibung**

Die Kinder legen sich einen etwa walnussgroßen Wattebausch auf verschiedene Körperteile (Kopf, Arme, Hände, Handrücken, Schultern, Füße) und gehen bedächtig durch den Raum.

Der Wattebausch darf nicht zu Boden fallen. Im Gehen kann die Bewegungsrichtung zusätzlich geändert werden (rückwärts, seitwärts etc.). Zusätzlich Aufgabenstellungen, wie „kurz in die Hocke gehen“, „Einbeinstand“ etc. sind möglich.

Eine ruhige Gehmusik als Begleitung bietet sich an. Musikstopps eignen sich gut, um Aufgabenstellung zu wechseln bzw. zu verändern.



<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 Minuten	<b>Material:</b>	Watte
<b>Ziel:</b>	Konzentration, Körperwahrnehmung, Entspannung, Atmung, Kräftigung		

**Spiel:** Zauberhände

**Spielbeschreibung**

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Auf ein Klangzeichen spreizen sie beide Hände und führen diese „beinahe“ zusammen. Ein Kind übernimmt die „Führung“, das andere folgt den Bewegungen:



Z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, oben, unten, hinten, vorne, schnell, langsam ...

Variationen:

- Partner wechseln
- Die Handbewegungen werden mit verschiedenen Lagen kombiniert: In der Hocke, auf dem Bauch liegend, auf dem Rücken liegend, auf einem Bein ...

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Koordination, Entspannung			

**Spiel:** Zauberkleber

**Spielbeschreibung**

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Auf ein Klangzeichen berühren sie sich jeweils mit denselben Körperteilen: Hände, Daumen, Ellenbogen, Knie, Nase, Ohren ... Erst nach einem weiteren Klangzeichen löst sich die „Klebestelle“ wieder auf.



Variationen:

- Partner wechseln
- Mehrere Körperteile werden gleichzeitig „verklebt“
- Drei Kinder werden miteinander „verklebt“
- Verschiedene Lauf- und Hüpfformen im „verklebten“ Zustand

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Koordination, Aktivierung			

## Geschichten

zur progressiven Muskelentspannung



**Spiel:** Der Drachenflug  
(von Florian Schulz)

**Spielbeschreibung**

Die folgende Geschichte sollte so gesprochen werden, dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

**5 bis 7 Sekunden anspannen**

**dann ca. 15 Sekunden entspannen.**



Lukas geht nach dem Zähneputzen schlafen. Sein Kuscheltier, der Drache Kasimir liegt schon in seinem Bett. Lukas kuschelt sich in seine Decke, aber er kann noch gar nicht schlafen.

**Er setzt sich kerzengerade hin und nimmt seinen Kuscheldrachen ganz fest in die Arme.**

*(Anspannen von Rücken-, Bauch-, Arm- u. Pomuskeln)*

Er sitzt kurz so da und denkt nach.

**Danach lockert er sich und legt Kasimir neben sich auf sein Bett.**

Plötzlich fängt Kasimir an zu sprechen. „Hallo Lukas, kannst Du nicht schlafen?“, sagt der Drache. Lukas ist ein bisschen verwundert. Er sagt: „Ich bin noch gar nicht müde und schlafen finde ich doof!“ „Ich finde schlafen sehr schön!“, antwortet Kasimir.

**Der Drache streckt seinen Hals in die Luft und schaut Lukas ganz tief in die Augen.**

*(Anspannen von Halsmuskeln)*

Lukas wird ein bisschen mulmig, weil sein Kuscheldrache ihn sonst nie so ansieht.

**Kasimir entspannt sich wieder und seine Gesichtszüge lockern sich.**

Er flüstert Lukas ins Ohr: „Im Traum können wir doch alle fliegen, auch Du!“ „Wirklich?“, fragt Lukas. Lukas kann es nicht so recht glauben, doch der Kuscheldrache spricht weiter: „Mach mir einfach alles nach.“ Er breitet seine Flügel aus und fliegt zum Fenster.

**Lukas streckt ebenfalls seine Arme zur Seite und spannt sie dabei ganz fest an.**

Er fliegt langsam durch das Fenster nach draußen. Er bemerkt, dass er nun ganz von alleine fliegt.

**Seine Arme senken sich und obwohl er sie ein bisschen ausschüttelt, schwebt er weiter in der Luft.**

Kasimir fliegt vorweg und Lukas folgt ihm. Nach wenigen Augenblicken, gleiten die beiden nebeneinander durch die Nacht. Zwischen Himmel und Erde durchs Mondlicht. Sehr ruhig, ganz ruhig. Man kann die Sterne über ihnen leuchten sehen. Kasimir fliegt eine Kurve.

**Lukas folgt ihm und spannt dabei seinen Po und seinen Rücken ganz fest an, damit ihm Kasimir nicht davon fliegt.**

Sie fliegen über einen Wald, ganz nah an den Baumkronen vorbei. Vor ihnen kann man einen Berg erkennen.

**Völlig entspannt gleiten sie den Berg hinauf.**

**Fast wie von allein.**

Ein sanfter Wind bläst an ihnen vorbei, während sie einige Wolken am Gipfel des Berges passieren. Lukas kann eine Straße und Straßenlaternen auf der Erde sehen. Von hier oben sieht alles so winzig aus.

**Lukas strahlt von einem Ohr bis zum anderen.**

*(Anspannen von Gesichtsmuskeln)*

Von so weit oben hat er die Erde noch nie gesehen. **Sein Gesicht entspannt sich und er schließt kurz die Augen.**

„Du machst das sehr gut!“, ruft ihm Kasimir zu. „So langsam müssen wir aber wieder zurück.“ Lukas hat gar nicht wirklich Lust umzudrehen und bekommt etwas schlechte Laune.

**Er zieht seine Mundwinkel nach unten und legt die Stirn in Falten. Sogar seine Ohren wackeln ein bisschen.**

Kasimir bemerkt Lukas' angespanntes Gesicht und lächelt ihn an.

**Durch das Lachen des Drachen lösen sich die Falten**

**auf Lukas' Stirn und sein Gesicht entspannt sich wieder.**

Die beiden schweben wieder zurück über den Berg, fliegen über die Bäume des Waldes bis hin zur Straße, in welcher das Haus mit dem Fenster zu seinem Zimmer zu sehen ist. Sie werden langsamer und gleiten durch das Fenster zurück ins Kinderzimmer und landen auf dem Teppich.

**Als Lukas den Boden berührt, muss er seine Beine ganz fest anspannen, damit er nicht hinfällt.**

Kasimir gleitet direkt ins Bett unter die Decke. Auch Lukas legt sich ins Bett und kuschelt sich unter die Decke.

**Seine Beine und Arme sind nun wieder ganz entspannt.**

Da liegen die beiden, eingekuschelt in die Bettdecke.

**Lukas streckt sich ein letztes Mal.**

Und bevor er einschläft denkt er noch: „Im Traum zu fliegen, ist das allerbeste was auf der ganzen Welt gibt.“

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	alle Kinder
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Entspannung, progressive Muskelentspannung			

**Spiel:** Der Froschkönig (An- & Entspannung)

(von Martina Volkmer)

**Spielbeschreibung**

Das folgende Märchen sollte so gesprochen werden, dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

**5 bis 7 Sekunden anspannen,**

**dann ca. 15 Sekunden entspannen.**



Es war einmal eine Königstochter. Sie bekam zu ihrem 15. Geburtstag eine goldene Kugel geschenkt. Seither war diese ihr Lieblingsspielzeug, mit dem sie jeden Tag spielte.

Eines Morgens saß sie am Brunnen im Schlossgarten und warf die Kugel immer wieder in die Luft.

**Sie fing die Kugel mit der rechten Hand**

**und hielt Sie ganz fest.**

Sie beugte sich über den Brunnenrand und als sie sah, wie tief der Brunnen war, erschrak sie.

**Dabei öffnete sich ihre rechte Hand**

**und ließ die Kugel fallen.**

In dem Brunnen lebte ein Frosch. Der bot ihr an, die Kugel zu holen, wenn sie ihn von ihrem goldenen Teller essen ließe und er in ihrem goldenen Bettchen schlafen dürfe. Die Königstochter versprach dies, und der Frosch holte die Kugel vom Grund herauf.

**Er nahm sie ganz fest in seine linke Hand.**

Dann setzte er sich an die Seite der Prinzessin.

**Er gab ihr die goldene Kugel**

**und lockerte seine Hand.**

**Mit einer runzelnden Stirn erinnerte sich die Prinzessin an ihr Versprechen.**

**Sie erschrak, rümpfte die Nase,**

**zog die Mundwinkel nach unten.**

denn sie dachte, der dicke Frosch würde es nie und nimmer bis zum Schloss schaffen.

Gut gelaunt rannte sie zum Schloss

**Plötzlich wurde ihr Gesicht wieder ganz locker,**

**Sie vergaß den Frosch und**

**war ganz entspannt und ruhig.**

Einige Tage später klopfte es beim Abendessen an der Tür.

**Vor Schreck saß die Königstochter ganz angespannt  
am Tisch, versteifte den Rücken und zog den Bauch ein.**

Sie hoffte, keiner würde das Klopfen bemerken. Doch ihr Vater hatte es sehr wohl gehört und befahl dem Mädchen, die Tür zu öffnen.

**Die Königstochter entspannte sich  
und ging zur Tür.**

**Vor Schreck den Frosch zu sehen,  
kniff sie den Po zusammen.**

Dieser erinnerte sie an ihr Versprechen, doch die Königstochter schlug ihm die Tür vor der Nase zu.

**Erleichtert und völlig gelöst ging sie  
in den Thronsaal zurück.**

Kaum saß sie auf ihrem Stuhl, klopfte es erneut. Nun musste das Mädchen ihrem Vater alles erzählen. Der König wurde zornig und befahl ihr, das Versprechen einzulösen. Zögernd öffnete sie die Tür und geleitete den Frosch zum Tisch. Dort angekommen, nahm der Frosch all' seine Kräfte zusammen,

**spannte die Oberschenkel an und  
sprang auf den Stuhl.**

Die Königstochter nahm den Frosch in beide Hände und setzte ihn neben ihren goldenen Teller.

**Der Frosch entspannte sich und  
atmete tief durch.**

Nach dem Essen bat er die Königstochter, ihn zu Bett zu bringen. Widerwillig trug sie ihn in ihr Schlafgemach, um den zweiten Teil des Versprechens einzulösen. Dort angekommen, forderte der Frosch sie auf, ihn in ihr Bett zu legen. Doch das war dem Mädchen endgültig zu viel.

**Sie spannte ihre Unterschenkel an und  
versetzte dem Frosch einen Tritt.**

Der Frosch schlug gegen die Wand.

**Glücklich, ihn los zu sein,  
entspannte sich die Königstochter**

Plötzlich gab es einen lauten Knall, und vor der Königstochter stand ein schöner Prinz. Da nun endlich der böse Zauber von ihm abgefallen war,

**reckte und streckte er sich, öffnete die Augen  
und nahm sie in die Arme.**

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann ...

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	alle Kinder
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Entspannung, progressive Muskelentspannung			

**Spiel:** Der Urlaub am Meer  
(von Florian Schulz)



### Spielbeschreibung

Die folgende Geschichte sollte so gesprochen werden,  
dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

**5 bis 7 Sekunden anspannen**

**dann ca. 15 Sekunden entspannen.**

Emma fährt mit ihren Eltern in den Urlaub. Zum ersten Mal. Sie wird zum ersten Mal über die Grenze von Deutschland in ein anderes Land fahren. Nach Italien. Und sie wird zum ersten Mal das Meer sehen.

**Sie wippt im Auto von einer Pobacke auf die andere und streckt ihren Rücken dabei.**

Sie ist einfach so aufgeregt. Wie es wohl ist, das Meer. Mama spielt ihre Lieblingskassette im Autoradio. Die Musik beruhigt Emma wieder.

**Sie lässt sich ganz entspannt wieder in die Lehne sinken.**

Nach einer Weile fragt Emma ihren Papa: „Sind wir bald da?“ Ihr Vater sagt ihr, dass es noch ein bisschen dauern wird bis sie ankommen. „Schlaf doch noch ein bisschen.“, sagt ihre Mutter. Aber Schlafen kann Emma nicht. Dafür ist sie zu aufgeregt.

**Sie streckt ihren Hals, damit sie besser aus dem Fenster schauen kann.**

Hier sieht alles so anders aus. Es gibt ganz hohe Berge und auch die Bäume sehen nicht so aus wie die, die sie von zu Hause kennt. Aber auch das wird langweilig.

**Sie lockert ihren Hals wieder und schläft sogar fast ein.**

Sie döst vor sich hin und Autos, Häuser und Bäume fliegen an ihr vorbei. Plötzlich holt sie der Papa aus dem Halbschlaf und sagt: „Wach auf Emma, wir sind da!“ Sofort ist sie hellwach.

**Sie zieht den Bauch ein streckt die Brust raus.**

**Sie hält sogar den Atem an.**

Alle steigen aus dem Auto. Aber da ist nur ein Haus, kein Meer.

**Emma lockert sich etwas enttäuscht wieder.**

„Wo ist es den jetzt, das Meer?“, fragt sie die Mama. Die Mama antwortet: „Als erstes müssen dein Papa und ich das Gepäck aus dem Auto ausladen und dann in unser Ferienhaus bringen.“ Emma wird richtig wütend. Jetzt hat sie solange auf das Meer gewartet und endlich sind sie da und dann muss sie nochmal warten bis sie endlich das Meer sehen kann.

**Sie streckt ihre Knie ganz durch und spannt alle Muskel in den Beinen an.**

Der Papa sagt: „Du kannst beim Ausladen mithelfen, dann sind wir schneller fertig und können auch schneller zum Meer spazieren.“

**Emma entspannt ihre Beine und hilft ihren Eltern das Auto auszuladen.**

Sie nimmt ihren kleinen Koffer und Frida, ihre Puppe, und bringt alles in das kleine Haus. Das Ferienhaus sieht so anders aus als ihr Zuhause. Die Küche ist ganz bunt und das Badezimmer ist ganz klein. Die Tür zu ihrem Zimmer ist alt und schwer.

**Sie muss ganz feste mit beiden Armen gegen die Türe drücken, damit sie überhaupt aufgeht.**

*(Anspannen von Arm- und Handmuskeln)*

Ihr Zimmer findet sie ganz schön. Das Bett ist aus Holz und schon ganz alt.

**Sie setzt sich auf das Bett und schüttelt ihre Arme aus.**

Und dann ist es soweit. Mama und Papa sind fertig mit Ausladen und sie können endlich zum Meer spazieren. Bei Emma kommt die Aufregung zurück. Sie laufen auf einem schmalen kleinen Trampelpfad auf eine Düne zu. Emma geht in der Mitte und hält ihre Eltern an der Hand. Als sie oben angekommen sind kann sie es sehen. Das Meer.

**Sie drückt die Hände ihrer Eltern ganz fest zusammen und schaut mit großen Augen das Meer an.**

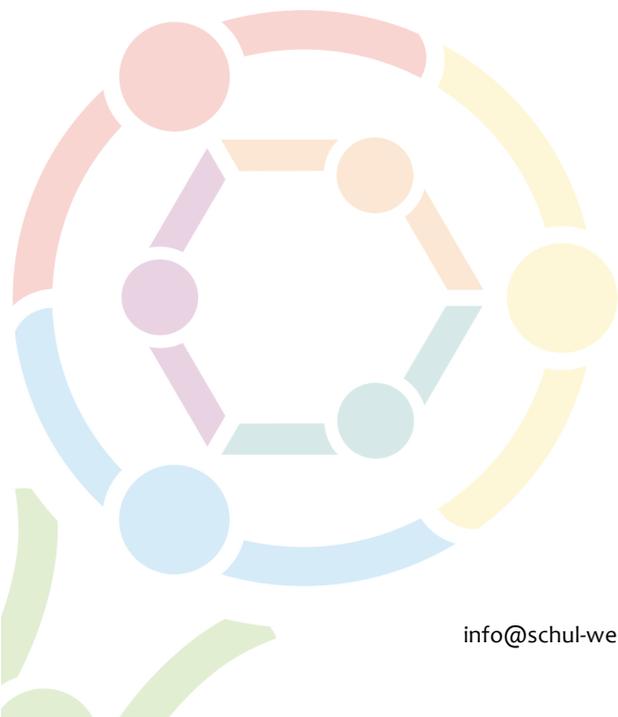
Groß ist es, das Meer. Und weit ist es, das Meer. Und so blau. Kleine Wellen schlagen an den Strand.

Sie wird ganz ruhig und lässt die Hände ihrer Eltern los.

Sie schüttelt ihre Hände aus.

Sie setzt sich einfach auf den sandigen Boden, oben auf der Düne und hört dem Rauschen des Meeres zu – es klingt fast wie Einatmen und Ausatmen – schön ist es, das Meer.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	alle Kinder
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Entspannung, progressive Muskelentspannung			



**Spiel:** Zappel-Jochen  
(von Florian Schulz)

**Spielbeschreibung**

Die folgende Geschichte sollte so gesprochen werden,  
dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

**5 bis 7 Sekunden anspannen**

**dann ca. 15 Sekunden entspannen.**



Jochen sitzt niemals still. Weder beim Essen, noch auf dem Sofa. Nicht bei den Hausaufgaben und auch nicht beim Vorlesen.

**Er dribbelt immer mit den Füßen und wippt auf den Fußballen auf und ab.**

Kein Wunder – es nennen ihn alle schon Zappel-Jochen. Nur manchmal beim Fernsehen, wenn es spannend ist, bleibt er ruhig.

**Dann sitzt er ganz entspannt auf seinem Stuhl.**

Vor ein paar Tagen hat Jochen eine kleine Schwester bekommen. Sie heißt Klara und hat winzig kleine Hände und winzig kleine Füße. Alles an ihr ist winzig klein, auch ihre Ohren und ihre Nase. Heute kommen Oma und Opa zu Besuch. Deshalb muss Jochen sein Zimmer aufräumen.

**Er bückt sich im Sitzen unter seinen Schreibtisch um seine Spielsachen aufzuheben.**

Nachdem er alle Spielsachen von unter dem Tisch hervor gekramt hat, bleibt er auf seinem Stuhl sitzen.

**Er lümmelt sich ganz entspannt auf seinem Stuhl.**

Er räumt seine Schulsachen sauber in seine Schultasche, hebt die Bauklötze auf, die auf dem Boden verteilt sind und stellt seine Autos schön geordnet in einer Reihe in die Autoschachtel. Da liegt jetzt nur noch die Puppe, die er von seiner Nachbarin Gianna geschenkt bekommen hat. Die setzt er in sein Regal.

**Dafür muss er sich ganz lang machen und sich auf die Zehenspitzen stellen, damit er sie überhaupt ins Regal legen kann.**

Jetzt ist sein ganzes Zimmer aufgeräumt und er setzt sich auf sein Bett. Komisch, jetzt ist er gar nicht hibbelig, aber jetzt sieht es die Mama wieder nicht.

**Er sitzt jetzt ganz entspannt auf seinem Bett und denkt an seine Großeltern.**

Und genau in diesem Moment klingelt es auch schon. Oma und Opa sind da. Erst mal gibt es ein großes Hallo. Und der Opa möchte sofort die kleine Klara auf den Arm nehmen. Jochen freut sich, dass seine Großeltern da sind, aber er möchte auch mal seine Schwester auf den Arm nehmen. Sein Papa sagt: „Besser nicht. Du lässt sie wahrscheinlich fallen. Du zappelst ja immer.“

**Jochen wird wütend und ballt beide seine Hände zu Fäusten  
und drückt sie ganz fest zusammen.**

**Seine Augenbrauen drückt er ebenfalls fest zusammen.**

Da kommt die Oma und nimmt ihn ganz fest in den Arm. Sie drückt ihn und gibt ihm einen Kuss.

**Daraufhin lockert Jochen seine Fäuste wieder  
und auch sein Gesicht entspannt sich.**

Nun gibt es Kaffee und Kuchen und alle setzen sich an den großen Tisch. Seine kleine Schwester schläft. Jochen nimmt sich ein großes Stück Käsekuchen. Käsekuchen ist sein Lieblingskuchen und immer wenn er sich ganz besonders freut, fängt er an, zappelig zu werden.

**Er spannt seine Oberschenkel an, dann seine Waden  
und dann seinen Po, während er den Kuchen isst.**

Er ist als erster fertig mit essen und darf ausnahmsweise schon aufstehen. Er geht ins Wohnzimmer und setzt sich aufs Sofa. Er ist nachdenklich.

**Jetzt ist er wieder vollkommen entspannt, aber  
jetzt sehen es Mama und Papa wieder nicht.**

Die anderen sind kurz darauf auch fertig und Oma setzt sich neben ihn auf das Sofa. Sie mustert ihn. Jochen macht einen traurigen Eindruck. Am liebsten würde er weinen. Alle dürfen seine Schwester auf den Arm nehmen, nur er nicht.

**Er lässt seinen Kopf hängen und macht ein ganz  
trauriges Gesicht. Seine Unterlippe schiebt sich nach vorne.**

Die Oma hat es bemerkt und gibt ihm einen Stups in die Seite. Er schaut sie an. Sie lächelt.

**Seine Miene hellt sich auf und er macht kein  
trauriges Gesicht mehr.**

Die Oma sagt: „Ich weiß warum Du traurig bist. Du möchtest deine Schwester bestimmt auch mal in den Armen halten.“ Sie steht auf und holt ein Kissen. Das legt sie ihm auf die Beine. Dann geht sie zu Klara, die gerade aufgewacht ist. Sie nimmt sie aus ihrem Bettchen und legt sie Jochen in den Schoß.

Jetzt hält er sie endlich

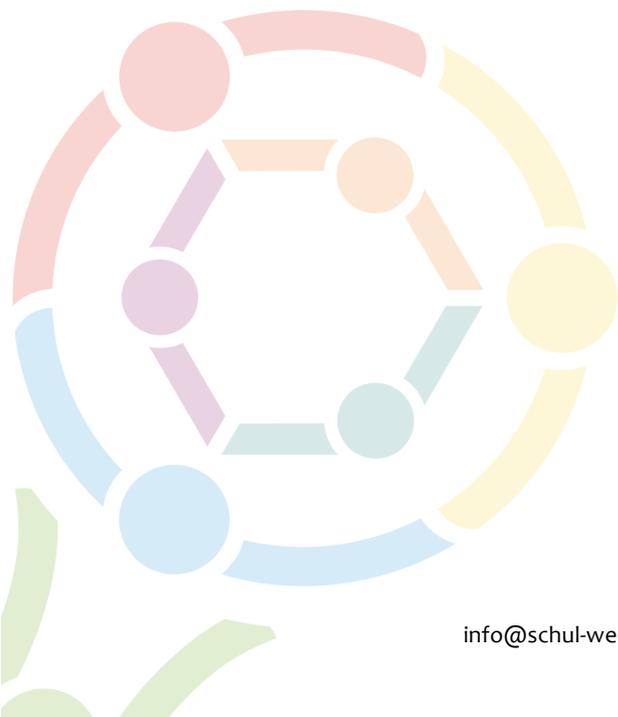
**Seine Arme sind ganz angespannt und  
seine Hände halten Klara ganz fest.**

Er wagt es gar nicht zu atmen. Sie schaut ihn mit ihren kleinen Augen an und lächelt.

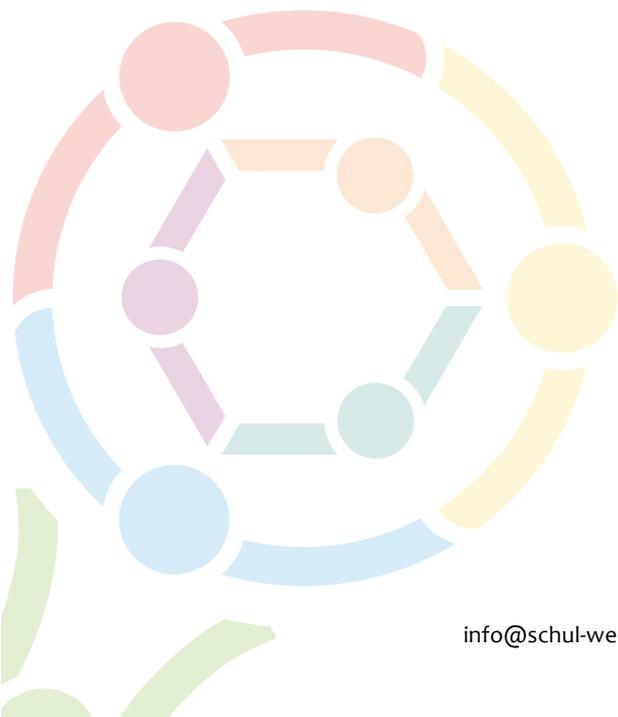
**Er entspannt sich wieder und betrachtet sie.**

Klara liegt halb in seinen Armen und halb auf dem Kissen. Zu seiner Schwester sagt er: „Hallo Klara, ich bin dein großer Bruder.“ Jochen vergisst seinen Zorn und das Zappeln vergisst er auch.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	alle Kinder
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein



# Kineosologische Spiele - mit Sinnen erfahren



**Spiel:** Harry Potter im Zauberwald (spielerische Massage)

(von Ralph Petzold)

**Spielbeschreibung**

Die Kinder finden sich paarweise zusammen.  
Der „Masseur“ stellt sich hinter den entspannt auf seinem Stuhl sitzenden zweiten Schüler.



**Die Geschichte**

Harry ist ein Schüler der Hogwarts-Schule für Hexerei und Zauberei. Eigentlich ist es den Zauberschülern verboten, sich allein in den Zauberwald zu begeben. Aber Harry hatte von seiner Eule Hedwig eine Nachricht erhalten.

Kaum hatte Harry den Zettel in der Hand, faltete sich dieser von allein auf.

**Die Handflächen deuten mehrfach das Auffalten der Nachricht an.**

Das Papier war sehr zerknittert, deshalb strich es Harry erst einmal glatt.

**Die Handflächen deuten das Glattstreichen des Papiers an.**

Auf der Nachricht war eine Zeichnung mit einem großen Kreis.

**Der Zeigerfinger einer Hand zeichnet auf dem Rücken einen großen Kreis.**

Links oben im Kreis war noch ein Kreuz gezeichnet.

**Auf dem linken Schulterblatt deutet der Finger ein Kreuz an.**

Darunter stand: „Komm heute Abend auf die große Lichtung im Zauberwald, Hagrid.“ Deshalb ist Harry nun unterwegs zum Zauberwald.

**Zeige- und Mittelfinger der Hand tippeln von unten nach oben über den Rücken.**

Am Rande des Waldes angekommen, muss sich Harry vorsichtig bewegen, da viele gefährliche Wesen hier leben.

**Zeige- und Mittelfinger bewegen sich langsam über den Rücken und deuten so das vorsichtige Schleichen an.**

Da, was ist das für ein Geräusch? Harry hält an und lauscht.

**Der Zeigefinger bleibt ruhig**

**auf der gerade erreichten Stelle des Rückens stehen.**

Nein, da war nichts. Harry schleicht weiter und erreicht endlich den Rand der Lichtung.

Hier bleibt er zunächst einmal stehen.

**Zeige- und Mittelfinger bewegen sich wieder**

**langsam über den Rücken und lösen sich dann.**

Er will sich orientieren, welche Stelle der Lichtung mit dem Kreuz gemeint war.

**Auf dem linken Schulterblatt deutet der Zeigefinger**

**wieder ein Kreuz an.**

Plötzlich spürt er, wie etwas von oben über seine beiden Schultern und über seinen Rücken gleitet.

**Langsam gleitet eine Handfläche über beide Schultern**

**und dann von oben nach unten.**

Als Harry sich umdreht, sieht er, wie sich das Ende einer Liane gerade wieder zurückzieht. Wahrscheinlich war die Liane nur neugierig, wer da nachts durch den Wald schleicht.

Als er sich wieder umdreht, sieht er Hagrid auf der Lichtung und läuft mit großen Schritten zu ihm. Nun kann nichts mehr passieren.

**Zeige- und Mittelfinger bewegen sich mit großen Sprüngen**

**über den Rücken und lösen sich dann.**

Bei Hagrid angekommen, legt ihm dieser sein großen schweren Hände auf die Schultern und sagt: „Schau mal, was ich hier habe!“

**Beide Handflächen ruhen „schwer“ auf den Schultern.**

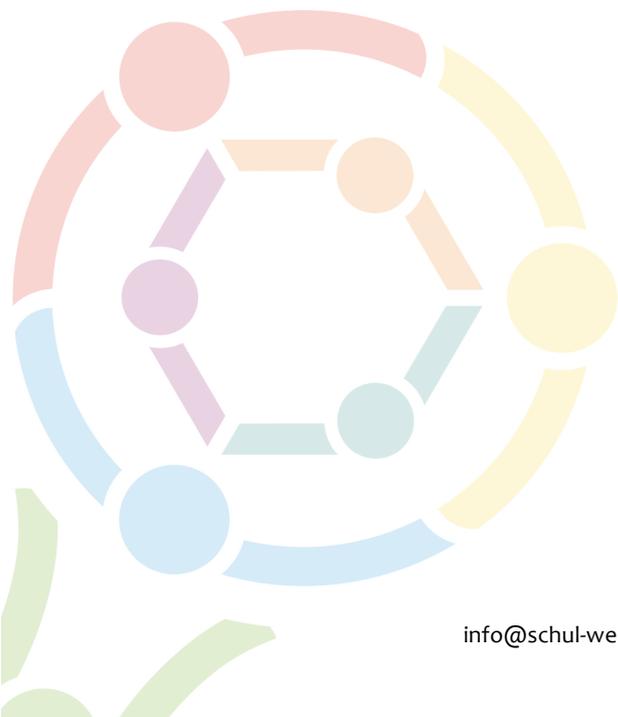
Auf Hagrids Mantel, der hinter ihm liegt, hat es sich ein Hundebaby bequem gemacht. Und obwohl es drei Köpfe hat, kann Harry nicht anders und muss es sofort streicheln.

**Ein Hand streichelt sanft den Rücken.**

Hagrid sieht ihm dabei glücklich zu und meint dann: „Das wollte ich Dir unbedingt zeigen. Nun aber wieder ab in die Schule!“

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Berührungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Entspannung, Teamwork, Körperwahrnehmung			

## Naturspiele



**Spiel:** Wald-Mikado

**Spielbeschreibung**

So geht's:

Im Wald suchen die Kinder nach möglichst geraden Ästen - aber bitte nichts von Bäumen abschneiden, sondern vom Boden aufsammeln. Wenn genug 20 bis 30 Zentimeter lange Ästchen zusammen sind, kann das Mikadospiele losgehen.

Dazu bedarf es lediglich einer ebenen und halbwegs glatten Oberfläche, wie sie z. B. ein Fels oder ein Waldweg bieten.



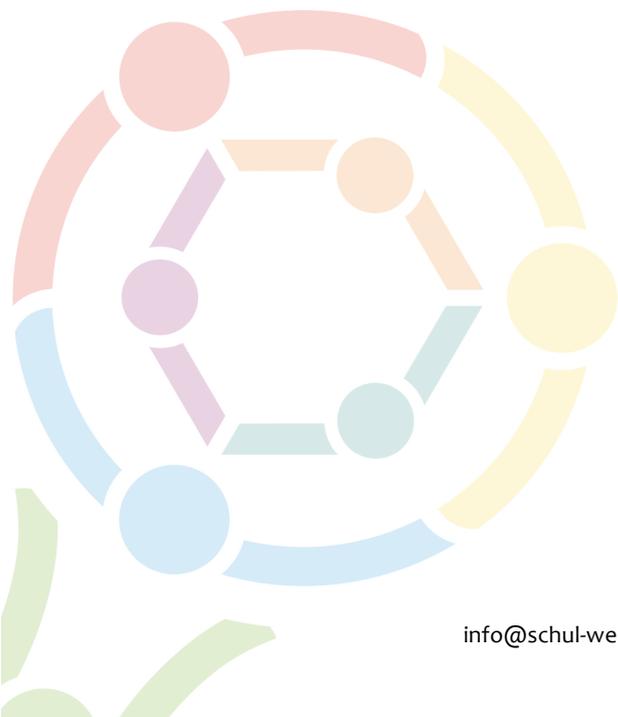
Der erste Spieler nimmt alle Äste gebündelt in die Arme und stellt sie aufrecht stehend auf die Spielfläche. Durch plötzliches Öffnen der Arme, müssen die Äste dann chaotisch auf die Spielfläche fallen gelassen werden. Die Spielerin oder der Spieler, die/ der die Stäbe fallen gelassen hat, versucht nun die Äste einen nach dem anderen wegzunehmen, ohne dass sich dabei ein anderes bewegt. Dabei dürfen verschiedene Techniken angewendet werden:

- einfaches Aufnehmen (bei freien Ästen),
- Wegrollen (bei Ästen die nebeneinander liegen),
- Herausziehen (bei freien Ästen zwischen anderen),
- einseitiges Aufstellen an einem spitzen Ende (bei Ästen die nur auf einer Seite den Boden berühren),
- Hochheben an beiden Enden eines Stabes (bei aufliegenden Ästen).

Sobald sich ein anderer Ast als derjenige der gezogen werden soll, bewegt oder berührt wird (darauf müssen die Gegner achten), ist die/ der nächste Spielerin bzw. Spieler an der Reihe. Dieser nimmt nun die übrig gebliebenen Äste auf und verfährt mit ihnen wie die/ der erste Spielerin bzw. Spieler zu Beginn der Runde. Hat ein Spielerin bzw. Spieler den letzten Stab gezogen und die vereinbarte Rundenzahl (i. d. R. 5) ist noch nicht vorüber, notieren alle Spieler die bis zu diesem Zeitpunkt erzielte Anzahl der gezogenen Stäbe. Anschließend darf der Spieler, der an der Reihe ist, alle Stäbe noch einmal fallen lassen und weiterspielen.

Ist die Anzahl der vorher vereinbarten Spielrunden erreicht, gewinnt die Spielerin oder der Spieler, mit den meisten gesammelten Ästen. Haben zwei oder mehr SpielerInnen gleich viele Äste, gewinnt die bzw. derjenige mit den meisten gewonnenen Runden. Herrscht auch dabei Gleichstand –z. B. bei 6 Runden 3 : 3, wird eine Entscheidungsrunde gespielt.

<b>Spielart:</b>	Naturspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	25 - 45 Minuten		<b>Material:</b>	Äste
<b>Ziel:</b>	Spaß, Kooperation, Aktivierung, Natur			



**Spiel:** Wald-Tastspiel

**Spielbeschreibung**

So geht's:

Es bilden sich Paare. Einem der beiden Kinder werden die Augen verbunden und es kann mit seiner/m sehenden Partnerin bzw. Partner auf Entdeckungstour gehen.

Auf einem abgegrenzten Waldboden ertastet die/ der nicht sehende Schülerin bzw. Schüler Zapfen, Steine, Äste, Eicheln, Wurzeln usw. und bekommt durch das Partnerkind Feedback, ob die geäußerten Vermutungen über das Erfühlte richtig sind oder nicht. Nach ca. 7 bis 10 Minuten wechseln sich die Kinder in ihren Rollen ab. Das macht nicht nur Spaß, sondern schult auch die Sinne.



Das Feld sollte nicht allzu groß sein – etwa einen auf einen Meter. Äste können dabei als Begrenzung dienen.

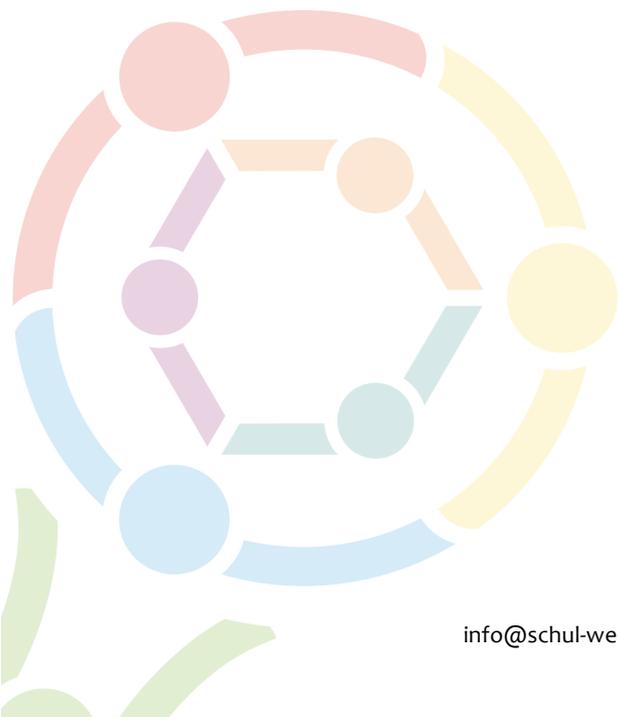
Mögliche Varianten:

- Suchaufgaben werden gestellt, z. B. „Suche den Kiesel!“ oder „Suche zwei Eicheln!“.
- Ein/ e Schülerin bzw. Schüler geht in die Mitte einer Kleingruppe (5 bis 6 Schüler) und wird durch Richtungshinweise der Gruppe zu bestimmten Gegenständen geführt. Die Gruppe kann das nicht sehende Kind durch gezielte Fragen bei „Nicht-Erfühlen“ unterstützen. 😊

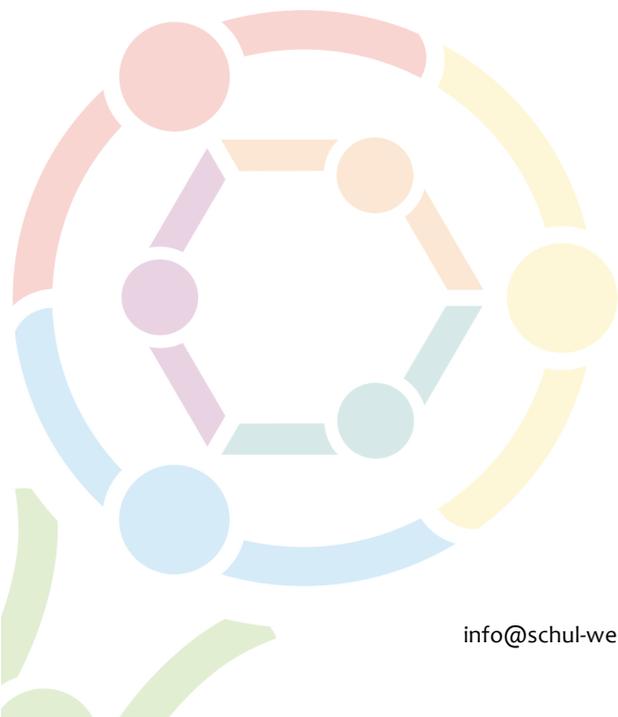
In beiden Varianten ist eine Austauschrunde über die gemachten Erfahrungen sinnvoll (Wie fühlte sich das an? Wie war das für mich? etc.).

Tipp: Schuhe ausziehen. Denn barfuß tastet man besser – vorher das Feld nach Dornengestrüpp absuchen!

<b>Spielart:</b>	Naturspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	Sachunterricht, Sport		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	20-45 Minuten		<b>Material:</b>	naturgegeben
<b>Ziel:</b>	Spaß, Aktivierung, Fantasie, Anregung, Kooperation			



## Ordnungsspiele



**Spiel:** Das Matroschka-Spiel  
(von Simone Hobbold)

**Spielbeschreibung**

1. Jede/ r SchülerIn stellt sich im Flur vor ihrem/ seinem Platz, wird selbst ruhig und hält dann die linke Hand auf Bauchhöhe mit nach oben gestrecktem Daumen.
2. Die SchülerInnen richten ihre Blicke auf die Lehrperson.
3. Die Lehrperson gibt durch Handzeichen an, welches Kleidungsstück nun ausgezogen wird:
  - Schultasche: Hand seitlich auf Hüfthöhe in Richtung Boden bewegen
  - Handschuhe: beide Hände von sich strecken
  - Mütze: Hand an den Kopf und den „Hut/ die Mütze ziehen“
  - Schal: imaginären Schal abwickeln
  - Jacke: an das imaginäre Revers fassen und die Arme öffnen
  - Schuhe: auf die Füße zeigen



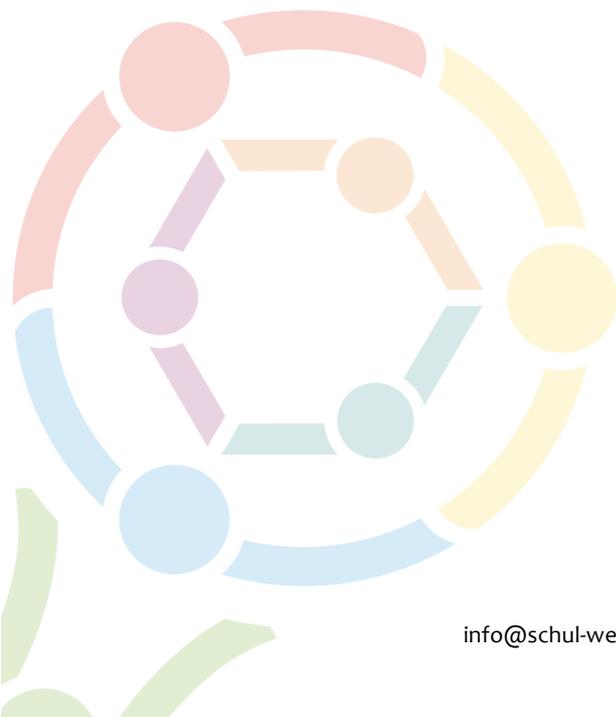
Bei Zeigen der X ziehen die SchülerInnen ihre Jacke aus und halten diese am rechten Arm von sich und hängen diese erst dann gemeinsam auf, sobald die Lehrperson das o. K.-Zeichen gibt.

**Varianten:**

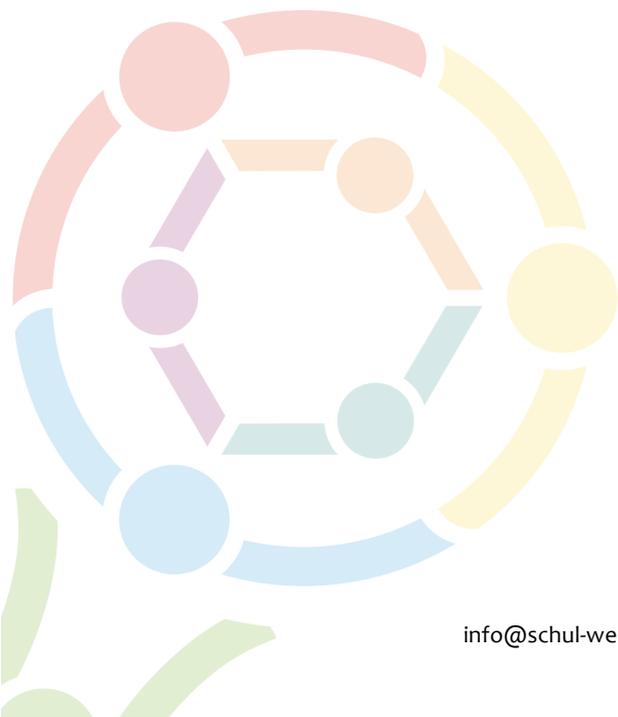
1. Nach Unterrichtsende/ vor der Pause Schritt 1 und 2 gleich, Schritt 3 gleich nur mit Anziehen der Kleidung.
  
2. Bei gutem Verlauf des Spieles kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden. Jedes Kind bekommt einen Partner zugewiesen. Auf Anleitung (s. o.) hilft der Partner dem Kind beim An- und Ausziehen der Kleidungsstücke.

Gruppe:            generell:            alle Schülerinnen und Schüler  
                           bei Variante 2:    aufgeteilt in Pärchen

<b>Spielart:</b>	Ordnungsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	vor bzw. nach dem Unterricht	<b>Gruppengröße:</b>	egal
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	3 - 5 Minuten	<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Cooldown vor dem Unterricht, geordneter Einzug in die Klasse		



## Singspiele



**Spiel:** Ene-Mene

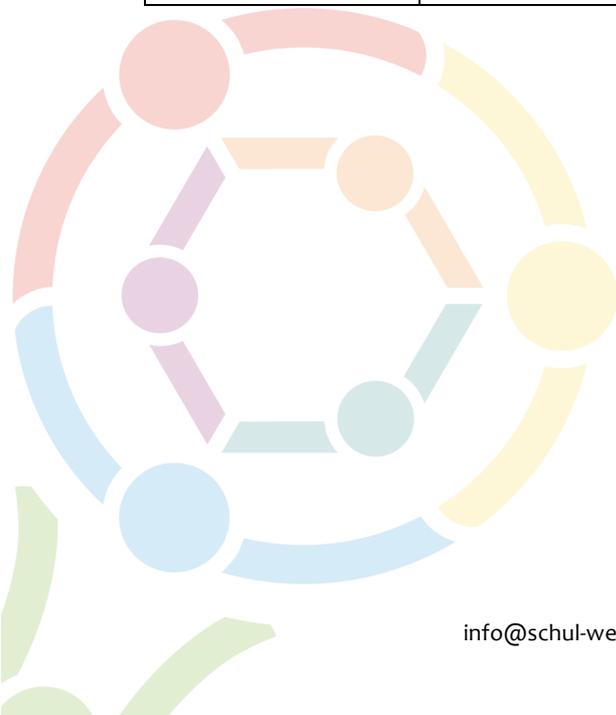
**Spielbeschreibung**

Die Kinder bewegen sich frei im Klassenzimmer (Stolperfallen sollten vorher beseitigt werden, Schulmappen auf den Tisch). Diese Organisationform kann zusätzlich mit Musikbegleitung (CD) und mit vielfältigen Bewegungsaufgaben durchgeführt werden.

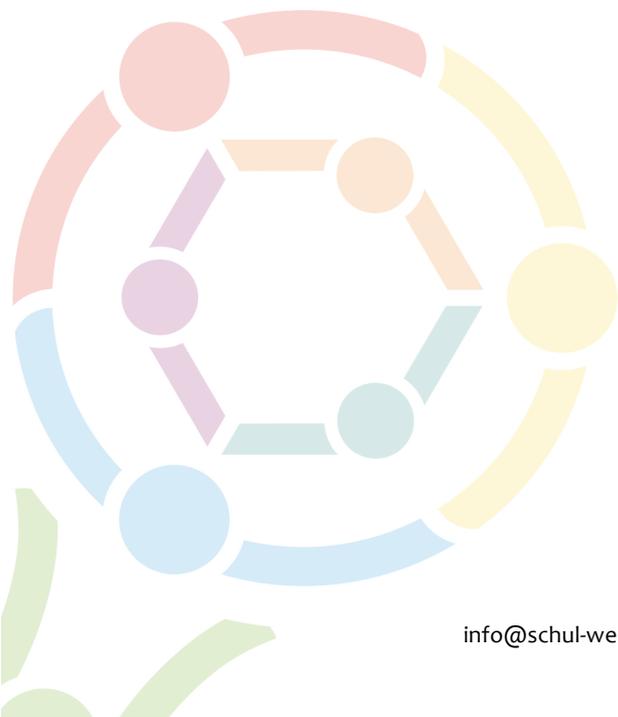


- Beim Gehen nicht einander anstoßen (still sein, auf die Musik hören)
- Beim Gehen einen Abzählreim, ein Gedicht, eine Einmaleins-Zahlenreihe aufsagen
- Beim Gehen bestimmte Aufgaben lösen z.B. klein wie Zwerge, groß wie Riesen, stampfen wie Elefanten ...

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Singspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Musik(-CD)
<b>Ziel:</b>	Rücksichtnahme, Aktivierung			



Spiele -  
fächerbezogen



**Spiel:** Bestimme den Artikel

**Spielbeschreibung**

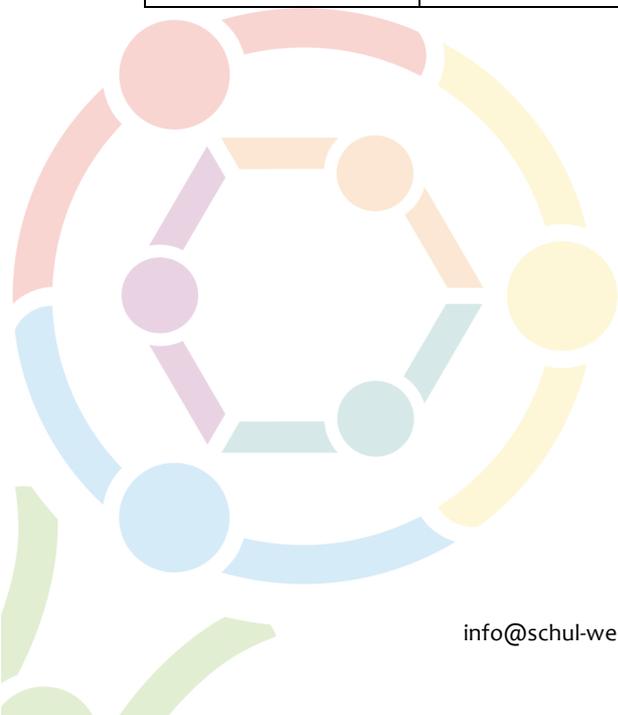
Gemeinsam werden sich Bewegungen für einen bestimmten Artikel ausgedacht z. B.

- „der“ (Mann mit Hut)
- „die“ (Frau mit Rock)
- „das“ (Kind im Arm)
- „die“-Mehrzahl (zwei Kinder stellen sich nebeneinander)



Der Spielleiter nennt Substantive und die Kinder entscheiden durch ihre Bewegung, welchen Artikel sie zuordnen würden.

<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung			



**Spiel:** Die 12 Monate

**Spielbeschreibung**

Blätter mit den Monatsnamen werden auf den Boden gelegt. Die Schüler beantworten Fragen des Spielleiters, indem sie sich hinter dem jeweiligen Monatsnamen stellen.



Fragen:

- Welchen Monat haben wir zurzeit?
- Welcher Monat kommt vor/nach März ... ?
- In welchem Monat hast du Geburtstag?
- In welchem Monat ist Frühlings-, Herbstanfang?
- Welches ist dein Lieblingsmonat?

<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	2. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Sachunterricht, Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Monatskarten
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Zeitorientierung			

**Spiel:** Körper würfeln

**Spielbeschreibung**

Die Kinder gehen im Raum umher.

Auf ein Klangzeichen wirft der Spielleiter den großen Schaumstoffwürfel.



Die Anzahl der gewürfelten Augen gibt an, mit wie vielen Körperteilen die Kinder gleichzeitig den Boden berühren. Z. B. bei Augenzahl 3 bedeutet das, mit beiden Füßen und einer Hand oder mit zwei Händen und einem Fuß, entsprechend bei Augenzahl 1 auf einem Bein stehen etc.

Bei den Augenzahlen 5 und 6 müssen sich die Kinder einen Partner suchen, sich berühren und gemeinsam mit Körperteilen, entsprechend der Augenzahl den Boden berühren.

Anfänglich sollte dieses Spiel nicht als Wettkampf sondern eher als Gemeinschaftserleben durchgeführt werden.

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Egal/ 1.-4.
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Mathematik		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 Minuten		<b>Material:</b>	Schaumstoffwürfel
<b>Ziel:</b>	Reaktion, Kooperation, Körperwahrnehmung, Kräftigung			

**Spiel:** Mach Dich groß oder klein

**Spielbeschreibung**

Zur Sicherung und Festigung von Buchstaben.

Die Buchstaben hängen an der Wand oder werden vom Spielleiter an die Tafel

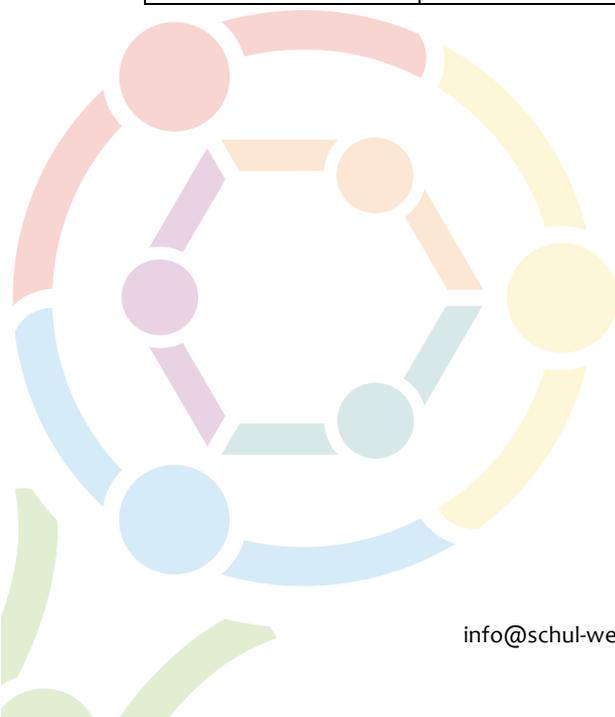
geschrieben. Der Spielleiter zeigt auf einen Buchstaben. Die Kinder gehen bei einem großen Buchstaben auf die Zehenspitzen oder bei einem kleinen gezeigten Buchstaben in die Hocke



Mögliche Varianten:

- Ganze Wörter nennen

<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung			



**Spiel:** Namen ordnen

**Spielbeschreibung**

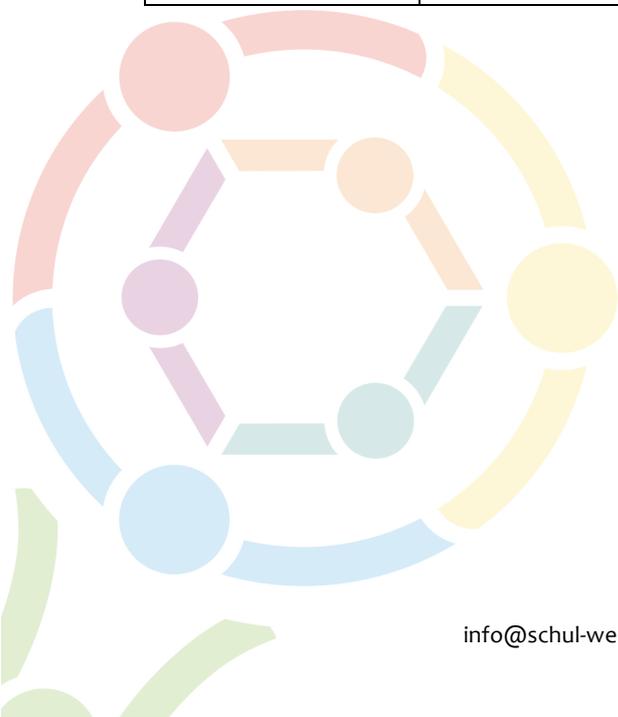
Die Klasse teilt sich in drei bis vier Gruppen. Jede Gruppe stellt sich auf ein am Boden liegendes Seil oder auf eine sich am Boden befindende Linie. Nun sollen die Kinder versuchen sich nach den Anfangsbuchstaben ihrer Vornamen zu ordnen.



Mögliche Varianten:

- Ohne zu sprechen
- Nach Nachnamen

<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	2. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Seil, Linie
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Teamwork			



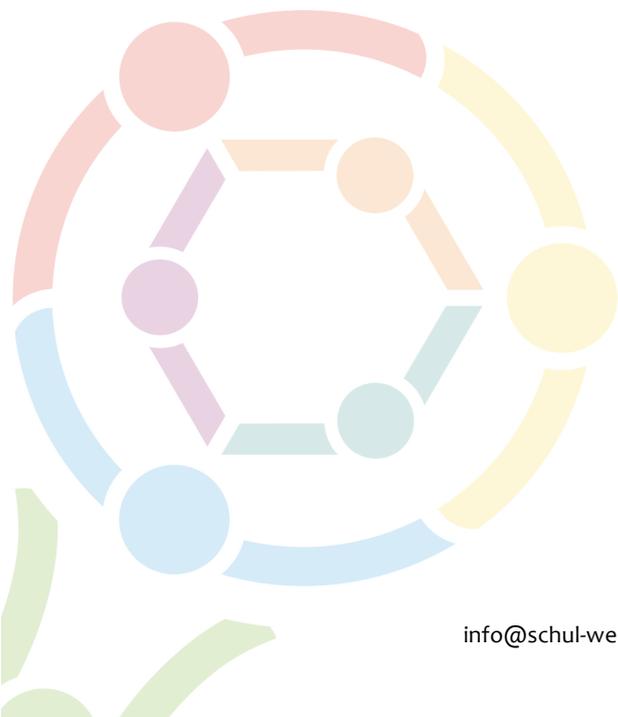
**Spiel:** Rechenreise

**Spielbeschreibung**

Auf jedem Sitzplatz liegt eine Aufgabenkarte. Die Kinder schreiben die Aufgabe an ihrem Platz in ihrem Heft ab und lösen sie. Danach suchen sie sich einen neuen freien Platz und rechnen weiter. Wer hat wie viele Aufgaben in einer vorgegeben Zeit richtig gelöst?



<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	3. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Mathematik		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Aufgabenkarten
<b>Ziel:</b>	Aktivierung			



**Spiel:** Regie führen bei Satzbildung

**Spielbeschreibung**



1. Die 4 Spielerinnen bzw. Spieler stellen sich in einem Halbkreis um die Regisseurin bzw. den Regisseur auf.
2. Die Regisseurin bzw. der Regisseur zeigt auf die jeweilige Spielerin bzw. den Spieler, die/ der daraufhin ein Wort zur Vervollständigung eines Satzes beiträgt.  
(Die Reihenfolge bleibt dem Regisseur vorbehalten)
3. Die Regisseurin bzw. der Regisseur achtet auf Syntax und Grammatik.
4. Nach zwei bis drei Sätzen wechselt eine andere Spielerin bzw. ein anderer Spieler in die Rolle der Regisseurin bzw. des Regisseurs.

Gruppe: 5 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer

- 1 Regisseurin bzw. Regisseur
- 3 bis 4 Spielerinnen bzw. Spieler

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht, Betreuung	<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 7
<b>Fächer:</b>	Deutsch, Sachunterricht	<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 15 Minuten	<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Setting-Wechsel, Defokussierung		

**Spiel:** Verben-Memory

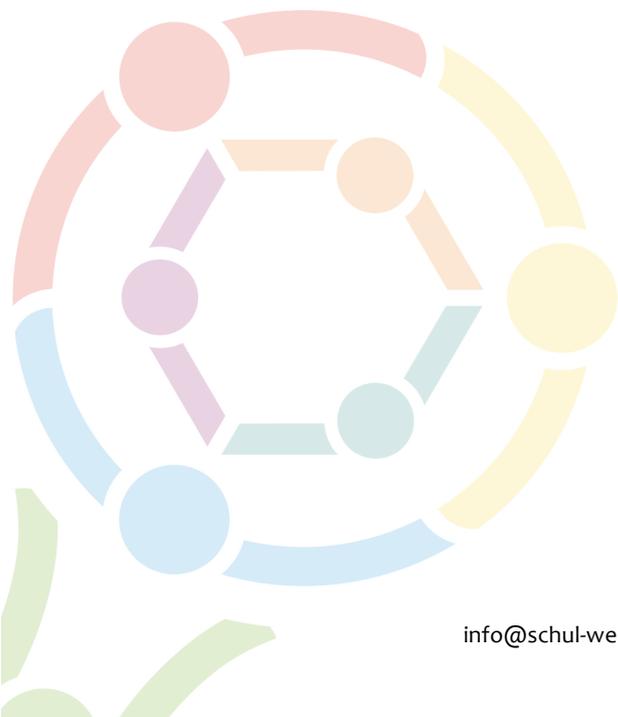
**Spielbeschreibung**

Zwei Schüler werden aus dem Zimmer geschickt. Die anderen einigen sich paarweise auf eine gemeinsame Bewegung (z.B. drehen, hüpfen, klatschen)

Anschließend verteilen sie sich im Zimmer. Die zwei hereingeholten Schüler stellen sich nun jeweils vor ein Kind und lassen sich die Bewegung zeigen. Wer findet die meisten Paare?



<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	2. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Teamwork			



**Spiel:** Wörterball

**Spielbeschreibung**

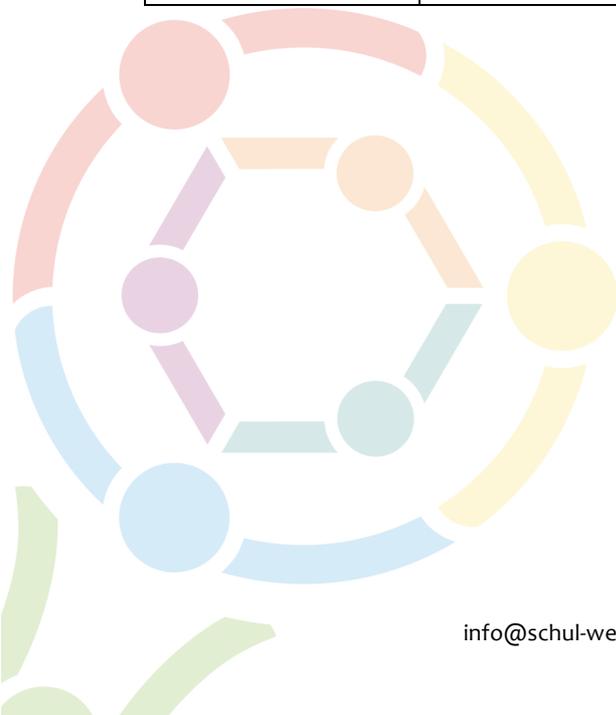
Die Klasse teilt sich in kleinere Gruppen von vier bis sechs Kindern. Sie spielen sich einen Ball zu und nennen zu einem Wortfeld jeweils ein Wort.



Beispiele:

- Synonym und Gegensatz bilden
- Reimwörter finden
- Mit der „schwachen“ Hand werfen

<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	3. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Bälle
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Teamwork			



**Spiel:** Wörterdetektive

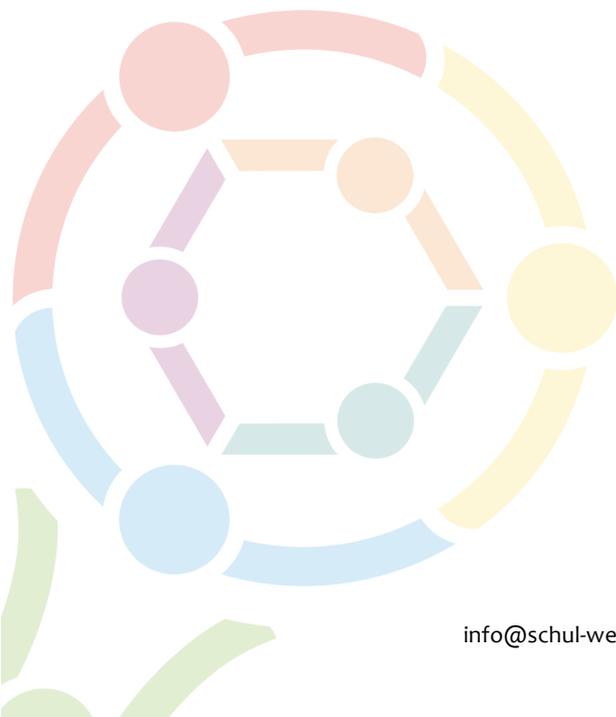
**Spielbeschreibung**

Jedem Kind wird auf den Rücken ein Wort geheftet, das es nicht kennt. Alle Wörter oder Sätze, bestehend aus den Wörtern stehen nochmals an der Tafel. Durch das

Lesen der anderen Wörter soll jedes Kind herausfinden, welches Wort auf seinem Rücken steht und an der Tafel seinen Namen zu seinem Wort schreiben.



<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	2. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Deutsch		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Wortkarten
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Teamwork			



**Spiel:** Würfelfrunde

**Spielbeschreibung**

Bewegungsbeispiele:

Bei einer 1 stehen alle auf und sagen laut „MOIN“.

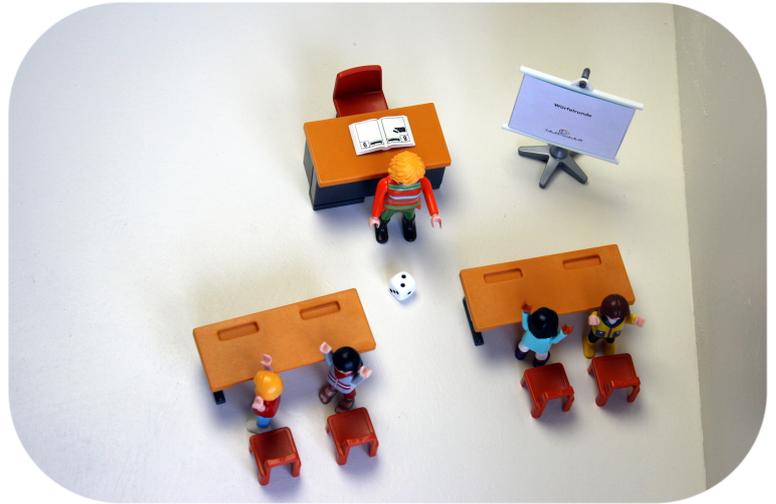
2 = aufstehen und 2x um die eigene Achse drehen.

3 = 3x in die Hände klatschen

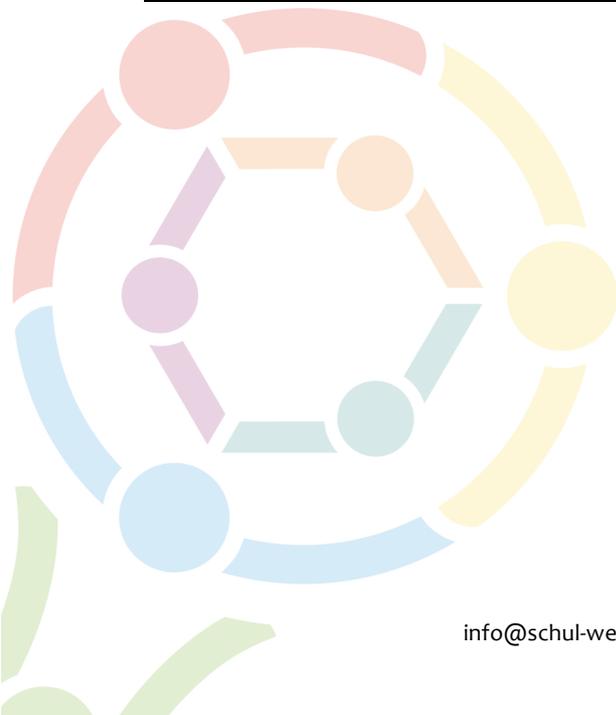
4 = 4x mit den Füßen stampfen

5 = 5x die Arme abwechselnd hoch strecken

6 = 6x in die Hände des Nachbarn klatschen



<b>Spielart:</b>	Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	Mathematik		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	Würfel
<b>Ziel:</b>	Aktivierung, Reaktion			



## Spiele

für Jugendliche und Heranwachsende



**Spiel:** Bergrettung

**Spielbeschreibung**



Fünf Personen, die eine Höhlenbesichtigung gemacht haben, sind von dem einströmenden Wasser überrascht worden. Sie befinden sich aktuell in einem Nebenarm

der Höhle. Es ist sicher, dass das Wasser in 20 Minuten auch diesen Nebenarm fluten wird.

Ein Teil der Gruppe (5 bis 8 TN) bildet nun das Rettungsteam. Es ist allen klar, dass die Rettung aller 5 eingeschlossenen Personen unmöglich ist. Das Team ist in der Lage, mittels eines Rettungsseils die Rettung zu beginnen. Sie müssen nun die Reihenfolge der zu Rettenden festlegen.

Folgende Informationen liegen dem Rettungsteam über die Personen in der Höhle vor:

**Zu rettende Personen**

- Susanne                      Verheiratet, 2 kleine Kinder
- Dietmar                      Arzt im Ruhestand, depressiv
- Uwe                            Lebenskünstler, derzeitig am Bein schwer verletzt
- Heike                          16 Jahre alt, Schülerin, sportlich
- Rainer                         46 Jahre alt, ehemaliger Sportler, 3 jugendliche Kinder

**Rettungsteam**

5 bis 8 TN

**Passive Teilnehmer**

Beobachter

<b>Spielart:</b>	Assessment-Center-Spiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 9. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 5, maximal 9
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	20 - 30 Minuten		<b>Material:</b>	???
<b>Ziel:</b>	Diskussionsfähigkeit, Konfliktfähigkeit			

**Spiel:** Das Rettungsboot

**Spielbeschreibung**



Einige Menschen haben sich nach einem Schiffsunglück in ein Rettungsboot retten können. Es herrscht starker Seegang und das Boot droht zu sinken, weil zu viele Leute drinnen sind. Mindestens eine Person muss daher mit dem Rettungsring aus dem Boot aussteigen. Eine Leine zum Festbinden des Ringes an das Boot ist nicht vorhanden. Das Schicksal dessen, der aussteigt, ist also ungewiss. Sie haben 30 min Zeit, Ihre Entscheidung zu treffen. Andernfalls sinkt das Boot ...!

**Aktive Teilnehmer**

- Tanja 14jährige Schülerin, sportlich
- Frau Meyer 42jährige Lehrerin, ledig
- Dirk Nowitzka Ehem. Profisportler, Alkoholiker, geschieden
- Hr. Edel 50jähriger Industrieller, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, korrupt
- Howard Cirpendale Berühmter Schlagersänger
- Detlef 42jähriger Tischler, ehrenamtlicher Seniorenbetreuer
- Daniela Krankenschwester, Rettungsschwimmerin, ledig, Fuß verstaucht
- Dietmar Pensionierter Beamter, verheiratet
- Frau Hurtig 38jährige Hausfrau, alleinerziehend, zwei Kinder

**Passive Teilnehmer**

Beobachter

<b>Spielart:</b>	Assessment-Center-Spiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 9. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6, maximal 9
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	30 Minuten		<b>Material:</b>	???
<b>Ziel:</b>	Diskussionsfähigkeit, Konfliktfähigkeit			

**Spiel:** Seenotrettung

**Spielbeschreibung**

Stell dir vor, du fährst mit einem Schiff über den Ozean und bist noch tausend Kilometer vom Festland entfernt. Unerwartet tritt ein Notfall ein und das Schiff geht unter. Du



kannst dich mit einigen Anderen noch auf ein Rettungsboot sichern, welches ein Ruderboot ist. In der Not konntet Ihr noch fünfzehn Gegenstände auf das Rettungsboot transportieren. Bewerte die Wichtigkeit der fünfzehn Gegenstände für euer Überleben (1 sehr wichtig, 15 eher unwichtig).

Gegenstände:

- Harpune
- 2 Päckchen Schokolade
- Angel mit Zubehör
- 20 Liter Trinkwasser
- 4m<sup>2</sup> Kunststoffolie
- Seekarte
- 5m Nylonseil
- kleiner Spiegel
- Schwimmwesten
- Nostrationen (Nahrung)
- 10 Liter Treibstoff
- Sextant
- Radio (inkl. Batterien)
- Moskitonetz
- 2 Liter hochprozentiger Rum (80 %)

**Lösung:**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Spiegel                             | Durch Reflexionen mit der Sonne, dient der Spiegel zum Signalisieren an Rettungsschiffe                     |
| 2. 10 Liter Treibstoff                 | Kann mittels Papier angezündet werden (Signal)  |
| 3. 20 Liter Trinkwasser                | Notwendig zum Überleben.  |
| 4. Nahrungsmittel (Nahrung)            | Ebenfalls wichtig zum Überleben.  |
| 5. 4m <sup>2</sup> Kunststoffolie      | Zum Auffangen von Regenwasser   |
| 6. 2 Päckchen Schokolade               | Nahrungsmittel  |
| 7. Angel mit Zubehör                   | kleinere Fische können gefangen werden  |
| 8. 5m Nylonseil                        | Zum Befestigen der Gegenstände am Boot  |
| 9. Schwimmwesten                       | Bei stürmischer See, damit niemand ersäuft  |
| 10. Harpune                            | Zum Fischen   |
| 11. 2 Liter hochprozentiger Rum (80 %) | Desinfektionsmittel. Kein Genussmittel.   |
| 12. Radio                              | eher nutzlos und dient nur zum Empfang. Es sei denn MacGyver ist am Board und bastelt ein Funkgerät daraus. |
| 13. Seekarte                           | Nutzlos, da es schwierig ist seine Position ohne Hilfsmittel zu bestimmen.                                  |
| 14. Moskitonetz                        | Mücken im Ozean? Noch nie gesehen.  |
| 15. Sextant                            | Ok, wir sind noch tausend Kilometer entfernt. Nutzlos!  |

<b>Spielart:</b>	Assessment-Center-Spiel		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 9. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 6
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	15 Minuten		<b>Material:</b>	???
<b>Ziel:</b>	Diskussionsfähigkeit, Konfliktfähigkeit			

## Spiele

für Projekt-/ Aktionstage



**Spiel:** Barfußparcours

**Spielbeschreibung**

Von Frühlingsbeginn bis Spätherbst kann die ganze Welt zum Barfußparcours werden. Ein Barfußparcours stellt für verschiedene Veranstaltungen eine Bereicherung dar. Der Sinnespfad für die Füße bietet für Jung und Alt eine schöne Abwechslung. Für einen einmaligen Parcours bieten sich Vliesbahnen an, auf denen verschiedene Materialien ausgelegt werden, wie z. B. Erde, Sand, versch. Steine, Halbrundhölzer, Kastanien, Zapfen, Laub, Moos, Rinde, Zweige, Heu, Stroh etc.



Des Weiteren können Baumscheiben und gegen Wegrollen gesicherte Vierkant- oder Rundbalken zum Balancieren integriert werden. Zum Abschluss noch eine Kinderbadewanne, gefüllt mit Wasser, und die „Sinnesachterbahn“ ist fertig.

Diese Form eines Barfußparcours ist für beispielsweise für Sommerfeste, Klassenlehrertage oder Aktionstage gut geeignet.

Hinweis: Die Erstellung eines dauerhaft und langfristig angelegten Barfußparcours kann als Projekt gestaltet werden. Dafür sollten die Ränder der einzelnen Stationen mit Steinen befestigt angelegt werden und die Fühlmaterialien entsprechend langlebig sein.

Mögliche Varianten:

- In 2er-Teams; beide Kinder halten sich an den Händen; ein Kind mit verbundenen Augen, das andere führt. Nach einem Durchgang wechseln die Rollen.
- In Kleingruppen (bis 6 Kinder) hintereinander.

In beiden Varianten ist eine Austauschrunde über die gemachten Erfahrungen sinnvoll (Wie fühlte sich das an? Wie war das für mich? etc.).

<b>Spielart:</b>	Projekt		<b>Alter/Klasse:</b>	Ab 1. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Projektstage, Aktionstage		<b>Gruppengröße:</b>	mindestens 8
<b>Fächer:</b>	fächerübergreifend		<b>Vorbereitung:</b>	erforderlich
<b>Dauer:</b>	Mind. 1 Tag		<b>Material:</b>	verschiedenes (s. o. a. Text)
<b>Ziel:</b>	Spaß, Kooperation, Aktivierung, Körpergefühl, Natur			

