



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2020/21

„..... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion  
Salzburg



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: Volkschule Mülln

Straße: Augustinergasse 16

E-Mail: direktion@vs-muelln.salzburg.at

PLZ, Ort: 5020 Salzburg

Homepage: www.vs-muelln.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662 844328

Fax: -----

ProjektleiterIn: Alina Kolbitsch, Doris Unzeitig

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662 844328

E-Mail: ali.kolbi@hotmail.com

Projektpartner: ASVÖ

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: gesamte Schule

Anzahl der involvierten Klassen: 13

Altersgruppe 6-10 Jahre: 300

Altersgruppe 11-14 Jahre: 0

Altersgruppe 15-19 Jahre: 0

Gesamt: 300

Datum/Ort: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Beginn: \_\_\_\_\_

Ende: \_\_\_\_\_

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Erstellen einer Spielesammlung mit sämtlichen Bewegungsspielen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren. Dieses Projekt zielt nicht ausschließlich auf sportliche Betätigung ab, sondern trägt auch zur Sprachentwicklung bei, weil die Kinder die Anleitung für die von ihnen entwickelnden Spiele selber zu formulieren lernen. Da im Entwicklungsprozess immer erneut die Anwendbarkeit der Spiele durch die Schüler/innen überprüft wird, ist damit eine hervorragende Voraussetzung für eine Evaluation gegeben, die sich aus der Spieleentwicklung selber generiert.

Für die Ergebnisse des Projekts stehen mehrere Präsentationsformen zur Verfügung wie etwa ein Buch, eine Kartei oder eine digitale Spielanleitung. Die konkrete Umsetzung im laufenden Schuljahr wird nicht zuletzt von der Entwicklung der Pandemie abhängig gemacht werden müssen.

### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 22.01.2021**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
[robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at](mailto:robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at)



# Spiele zum Üben

Bewegungsspiele  
für Kinder im Alter  
von 6-10 Jahren



Projekt der Volksschule Mülln  
Schuljahr 2020/21  
Augustinergasse 16  
5020 Salzburg



# Inhaltsverzeichnis

Den Ball Gassi führen	4	Eigenschaftswörter	26
Wildgewordene Roboter	6	Dritten abschlagen	28
Laufschlange	8	Städte raten	29
Begrüßungen	10	Memory-Suchspiel mit Bewegung	30
Schwarz oder Weiß	12	Lego-Memory	32
Bälle weitergeben	13	Eseltreiben	34
Oben, unten, rechts, links	14	Der Räuber im Museum	35
Verflichte Bewegungen	15	Bewegte Bilder	36
Würfeln	16	Kommando Pimperl	37
Hausbau	17	Rippel - Dippel	38
Sommerregen	18	Schere - Stein - Papier	40
Zur Mitte	19	Twister	41
Partnerhände	20	Roboter	42
Schneckensport	21	Durch den Raum	43
Haifischspiel	22		
Buchstabenfrösche	24	Quellen	44
Atome	25	Impressum	45

# Den Ball Gassi führen

## **Beschreibung:**

Konzentration ist im schulischen Alltag ein sehr wichtiges und allgegenwärtiges Thema. Als Konzentration wird die Fähigkeit verstanden, seine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit trotz verschiedenster Umweltreize auf eine bestimmte Tätigkeit zu richten. Die Konzentrationsspanne, also die Zeitdauer, in der die Aufmerksamkeit gehalten werden kann, ist dabei von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Zudem ist die Fähigkeit zur Konzentration vom Alter mitbestimmt. Kinder im Volksschulalter können sich im Durchschnitt 15–20 Minuten durchgehend konzentrieren.

Die gute Nachricht: Konzentration ist ein aktiver Steuerungsprozess, der gelernt und trainiert werden kann, u.a. durch Übungen, welche die verschiedenen Wahrnehmungskanäle schulen.

## **Ablauf der Übung:**

Jedes Kind hat einen Ball und einen Gymnastikreifen. Der Ball wird zum „Hund“ und der Gymnastikreifen zur „Hundeleine“. Die SuS versuchen nun, den Ball mithilfe des Reifens im Raum hinter sich her spazieren zu führen.

## **Ordnungsrahmen:**

Jeder holt sich einen Reifen und einen Ball und Treffpunkt ist um den schwarzen Kreis. Dann folgen eine Erklärung des Spiels und Sicherheitsanweisungen. Nach dem Spiel wird sich wieder in einem Sitzkreis getroffen.

**Alter:** Geeignet für Kinder von 4–10 Jahre

## **Steigerung des Schwierigkeitsgrades:**

Die Übung wird schwieriger, wenn ein roter Ball mit ins Spiel kommt. Ein roter Ball wird irgendwo auf den Boden des Turnsaals gelegt. Alle anderen Hunde reißen nun aus in Richtung roter Ball, d.h. die Kinder lassen

ihren Ball in Richtung des roten Balls rollen. Sobald sich der eigene Ball nicht mehr bewegt, darf dieser wieder geholt und mit dem Ball weiter spaziert werden.

### Variation der Übung:

Das Spiel kann zusätzlich erschwert werden, wenn im Turnsaal Hindernisse wie z.B. Hütchen, Matten, Seile etc. aufgebaut werden oder gar ein Hindernis-Parcours gemeinsam mit Ball und Reifen absolviert werden muss.

### Ziele der Übung:

Mithilfe dieser Übung sollen die SuS lernen, ihre gesamte Konzentration auf den zu führenden Ball zu richten. Gleichzeitig haben sie aber auch auf die anderen MitspielerInnen im Raum zu achten und Rücksicht zu nehmen. Ihre Wahrnehmung wird somit in vielerlei Hinsicht geschult.



# Wildgewordene Roboter

## Ablauf der Übung:

Die Gruppe besteht aus Robotern und Lenkern, welche die Aufgabe haben, gegenseitige Zusammenstöße der Roboter oder Kollisionen mit der Wand zu verhindern. Die Roboter erhalten den Auftrag starr in eine Richtung zu gehen und nie von alleine die Richtung zu ändern. Ihre Bewegungen sollen denen von Robotern ähneln. Die Lenker sollen durch Drehung der rechten oder linken Schulter der Roboter deren Wege dahingehend beeinflussen, dass es eben keine Zusammenstöße gibt. Sollte es dennoch zu kritischen Situationen kommen, gibt es für die Roboter die Möglichkeit in Form eines lauten „Achtung“ ein Notsignal abzugeben, um die Lenker aufmerksam zu machen.

Je schneller die Roboter sich fortbewegen desto schwieriger wird es für die Lenker sie alle im Auge zu behalten. Die Schnelligkeit des Gehens gilt es durch die Lehrperson zu regulieren.



### Ordnungsrahmen:

Beim Treffpunkt im Sitzkreis wird das Spiel erklärt, je nach Gruppengröße variiert die Anzahl der Lenker. Das Spiel beginnt, indem sich alle Roboter gleichmäßig im Raum verteilen. Die Roboter gehen mit vorgehaltenen Händen. So kann der Weg nach vorne hin abgesichert werden.

**Alter:** ab 7 Jahre

**Gruppengröße:** beliebig und abhängig von der Raumgröße, je mehr Roboter vorhanden sind, desto mehr Lenker sollten bestimmt werden.

### Variation der Übung:

Das Spiel kann zusätzlich erschwert werden, indem die Lenker reduziert werden oder die Roboter den Sehsinn nicht verwenden dürfen. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Lenker den Roboter nur durch Zurufe steuern dürfen. Das setzt jedoch voraus, dass die Lenker alle Namen der Kinder gut kennen.

### Ziele der Übung:

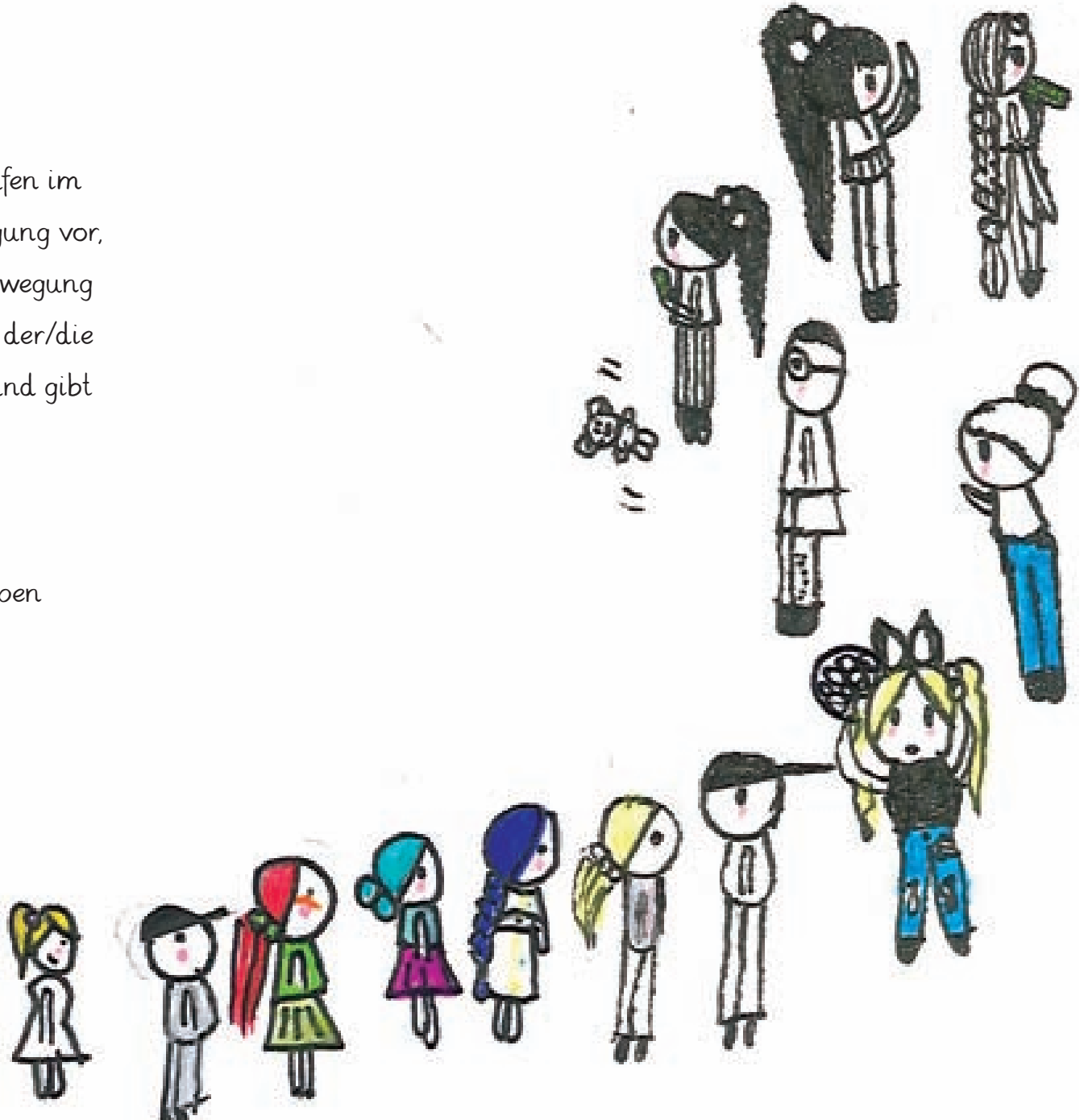
Mithilfe des Spiels, sollen die SuS vor allem die Achtsamkeit aufeinander trainieren, aber auch die Schulung des konzentrierten Beobachtens und die Orientierung im Raum sind zentrale Aspekte, welche dieses Spiel zu fördern versucht.

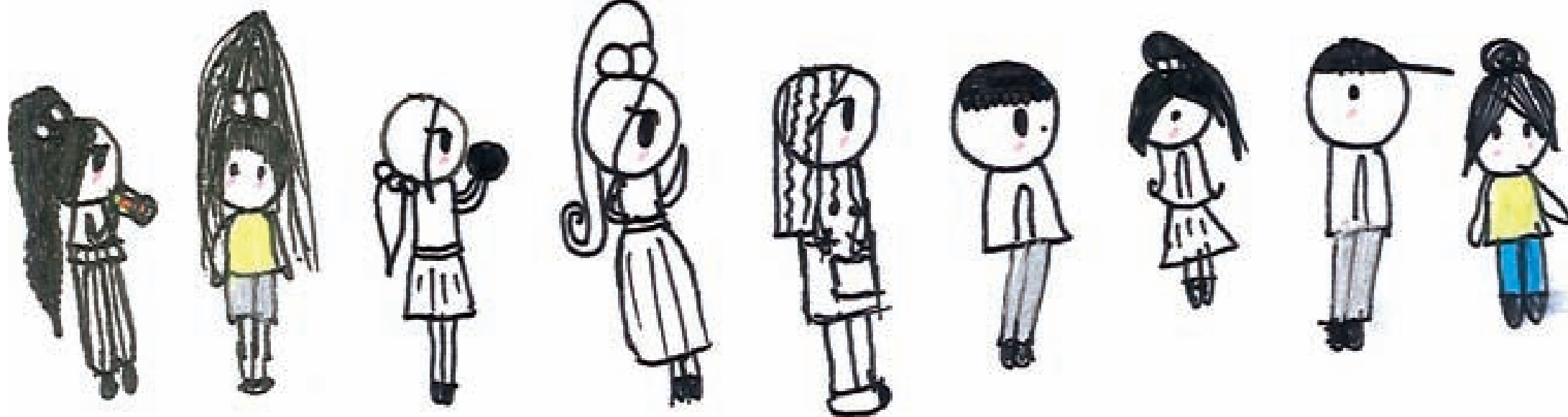


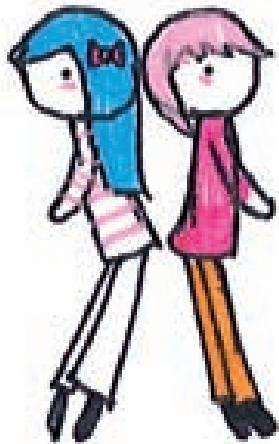
# Laufschlange

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) stellen sich hintereinander (als „Schlange“) auf und alle laufen im Kreis. Der/die Erste macht im Laufen eine Bewegung vor, die alle anderen laufend nachmachen. Diese Bewegung wird eine Runde lang nachgemacht, dann läuft der/die Letzte nach vorne (an den Kopf der Schlange) und gibt eine Bewegung vor, die wiederum von allen eine Runde lang nachgemacht wird u.s.w.

**Bei großer Gruppe:** Teilung in 2-3 kleinere Gruppen







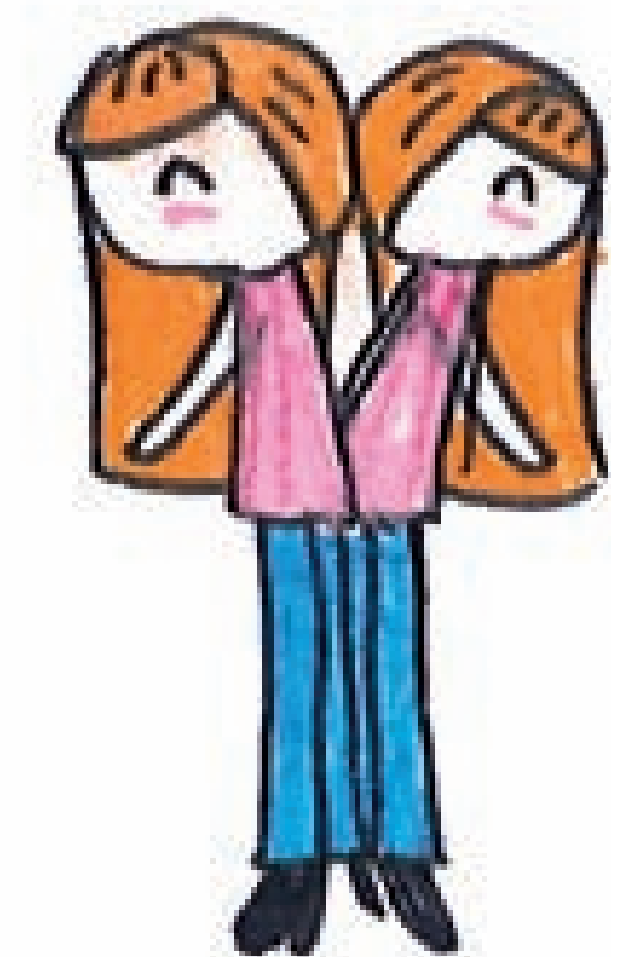
# Begrüßungen

Für dieses Spiel steht ein abgegrenztes Spielfeld zur Verfügung. Die Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer durch das Spielfeld. Nun nennt der Spielleiter Körperteile (z.B. Ellbogen, Rücken, Knie etc.), mit denen sich die Laufenden bei Begegnung begrüßen sollen.

**Bei großer Gruppe:** Teilung in 2 kleinere Gruppen

**Variation:**

Die Schülerinnen und Schüler rufen selbst bestimmte Körperteile.

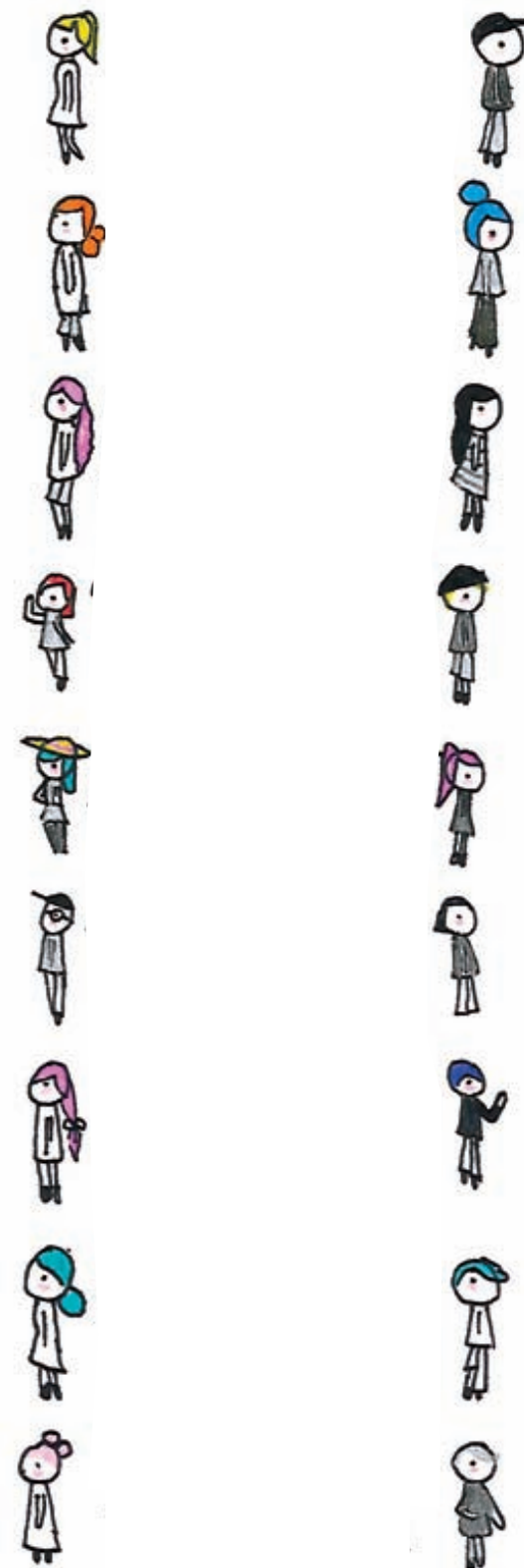


# Schwarz oder Weiß

Es gibt 2 Gruppen, die sich in eine Reihe aufstellen und dann Rücken an Rücken auf einer Linie sitzen. Eine Gruppe ist „weiß“, die andere „schwarz“. Wenn der Spielleiter „weiß“ ruft, läuft die weiße Teilnehmergruppe los und die schwarze hinterher. Schwarz muss nun Weiß fangen, bevor die Gejagten die Wand bzw. die Abgrenzung erreicht haben.

## Variation:

Es werden verschiedenfarbige Hüthen für jedes Team aufgestellt, wobei das eine Team die gleichen farbigen Hüthen als das andere haben muss. Auf jeder Teamseite befindet sich nun z.B. ein rotes, ein blaues und ein gelbes Hüthen. Der Spielleiter sagt nun zuerst eine Farbe und gibt dann erst die Gruppe (schwarz/weiß) bekannt. Hier könnte der Befehl beispielsweise „Rotes Hüthen, Weiß!“ oder „Rot, Weiß!“ lauten. Nun muss die weiße Gruppe versuchen, hinter das rote Hüthen zu laufen, ohne davor gefangen zu werden.



# Bälle weitergeben

Die Schüler sitzen im Kreis. Ein Ball wird vom ersten, zum dritten, zum fünften Schüler weitergegeben. Ein zweiter Ball mit einer anderen Farbe wird vom zweiten, zum vierten, zum sechsten Schüler weitergegeben. Schafft ein Ball es, den anderen zu überholen?



## Variation:

Zwei Schüler stehen in der Mitte und müssen jedem Schüler im Außenkreis zupassen. Wer ist schneller?



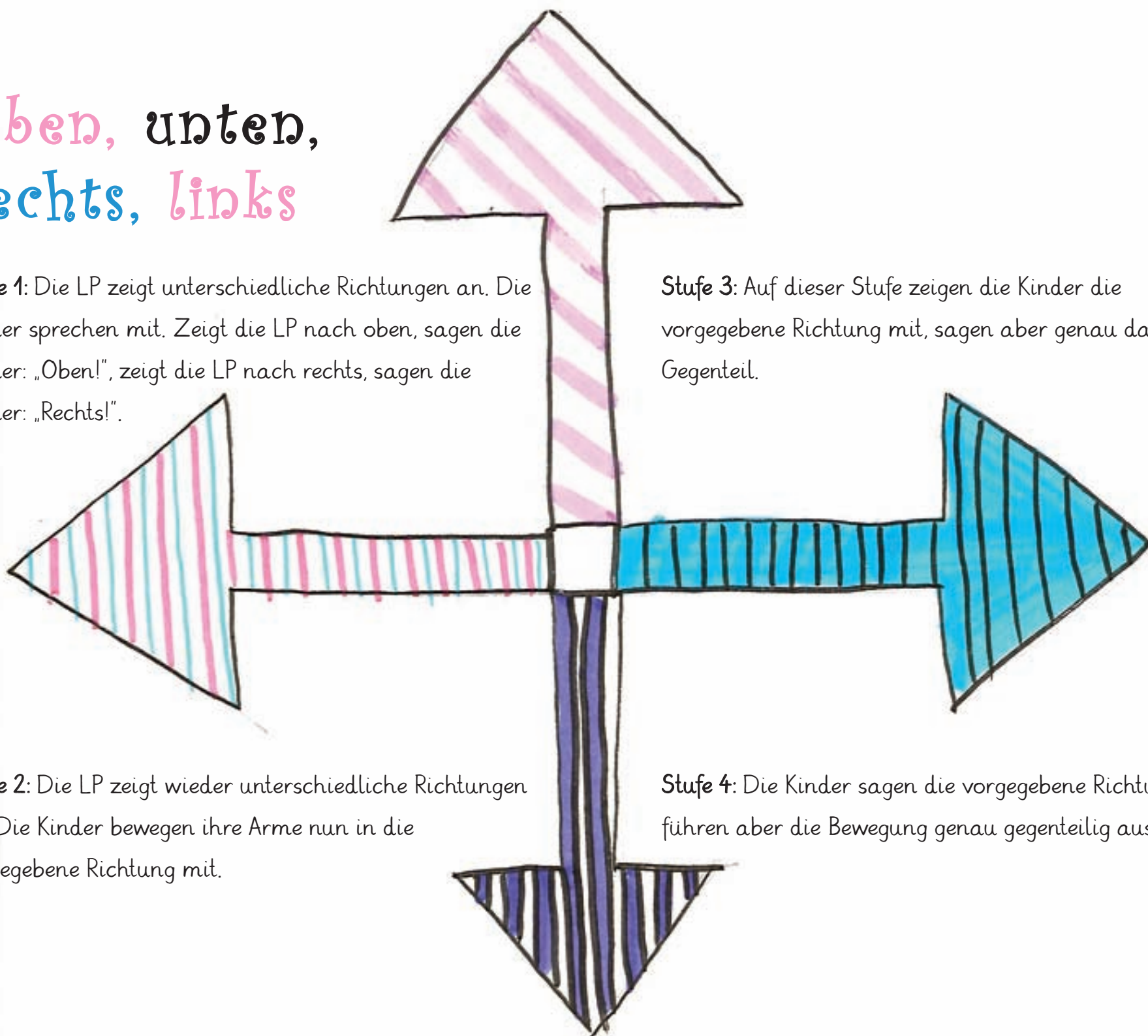
# Oben, unten, rechts, links

**Stufe 1:** Die LP zeigt unterschiedliche Richtungen an. Die Kinder sprechen mit. Zeigt die LP nach oben, sagen die Kinder: „Oben!“, zeigt die LP nach rechts, sagen die Kinder: „Rechts!“.

**Stufe 2:** Die LP zeigt wieder unterschiedliche Richtungen an. Die Kinder bewegen ihre Arme nun in die vorgegebene Richtung mit.

**Stufe 3:** Auf dieser Stufe zeigen die Kinder die vorgegebene Richtung mit, sagen aber genau das Gegenteil.

**Stufe 4:** Die Kinder sagen die vorgegebene Richtung, führen aber die Bewegung genau gegenteilig aus.







## Verflichte Bewegungen

Mit je zwei Körperteilen werden gleichzeitig verschiedene Bewegungen ausgeführt.

★ Der rechte Arm wird gebeugt und gestreckt, während der linke Fuß kreist.

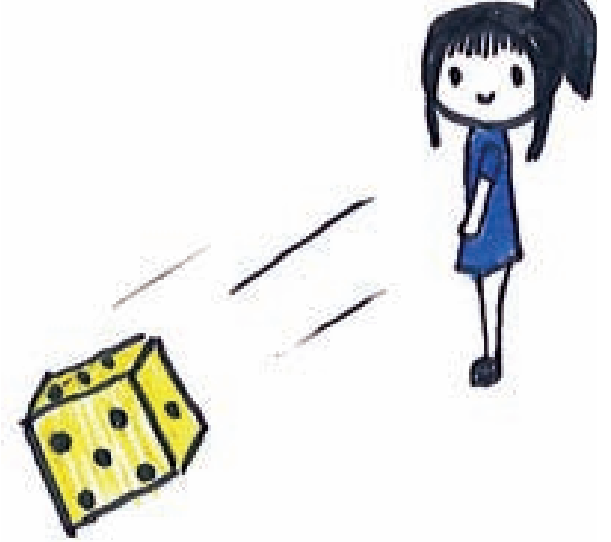
★ Die linke Hand öffnet und schließt sich, während das rechte Bein gestreckt und gebeugt wird.

★ Der Kopf bewegt sich langsam nach links und rechts, während Kniebeugen gemacht werden. Die rechte große Zehe zeichnet ein Dreieck an den Boden, während die linke Handfläche einen großen Kreis auf den Bauch malt.





# Würfeln



Man benötigt einen großen Schaumstoffwürfel.  
Mit den Kindern gemeinsam werden für jede Würfelzahl unterschiedliche Bewegungen ausgemacht.  
Daraufhin wird gewürfelt und bestimmt welche Bewegung ausgeführt werden muss. Danach kann ein zweites Mal gewürfelt werden um zu bestimmen wie oft diese Bewegung ausgeführt werden muss.



# Hausbau

Zwei Kinder setzten sich an einen Tisch und nehmen  
Gegenüber Platz. In der Mitte des Tisches ist das leere  
Blatt Papier befestigt. Daneben liegt ein Bleistift. Ab jetzt  
darf nicht mehr gesprochen werden. Die Kinder halten  
den Bleistift gemeinsam. Der Auftrag lautet nun,  
gemeinsam ein Haus zu zeichnen.

## Bedingung:

Niemand darf sprechen und niemand darf den Blei-  
stift loslassen. Welche Art von Haus entsteht,  
wird sich zeigen.



# Sommerregen

Jedes Kind erhält zwei Steine oder Glasperlen und sucht sich einen gemütlichen Platz in der Klasse. Nun schließen alle Kinder die Augen. Wenn ein Kind von der LP angetippt wird, beginnt es, die Steine in einem beliebigen Rhythmus gegeneinanderzuschlagen. Bei einer zweiten Berührung beenden die Kinder das Klopfen. Danach halten die Kinder die Augen noch ein wenig geschlossen und genießen die Stille.



## Variation:

Ein Kind übernimmt die Spielleitung oder es wird eine Zeit festgelegt in der die Steine gegeneinander geschlagen werden dürfen.



## Zur Mitte

Es wird ein großer Kreis gemacht. Es darf jeweils nur ein Schritt nach vorne gemacht werden. Es darf nicht gesprochen werden. Wenn zwei Kinder gleichzeitig einen Schritt machen, müssen alle wieder an den Anfang. Wem gelingt es zuerst, die Kreismitte zu erreichen?

# Partnerhände

Immer zwei SchülerInnen stellen sich einander gegenüber, legen ihre Handinnenflächen zusammen und schließen die Augen. So bleiben sie eine Weile stehen und spüren die Wärme ihrer Hände.

Auf das Zeichen der Lehrperson hin, die zum Beispiel mit einem Glöckchen läutet, dreht sich jedes Kind einmal um seine Achse und versucht, immer noch mit geschlossenen Augen, die Hände des Partners wieder zu finden.



# Schneckensport

Die SchülerInnen stehen an ihren Plätzen und atmen ruhig tief in den Bauch. Die Lehrperson verwandelt ihre SchülerInnen jetzt in Schnecken, die miteinander turnen dürfen.

Zuerst strecken alle ihre Arme hoch in die Luft und beschreiben einen weiten Kreis. Das machen sie aber selbstverständlich im Schneckentempo! Langsam, ganz langsam heben sie ihre Arme, strecken sie hoch in die Luft und brauchen mindestens noch eine Minute, bis sie mit ihren Armen die Kreise beschrieben haben.



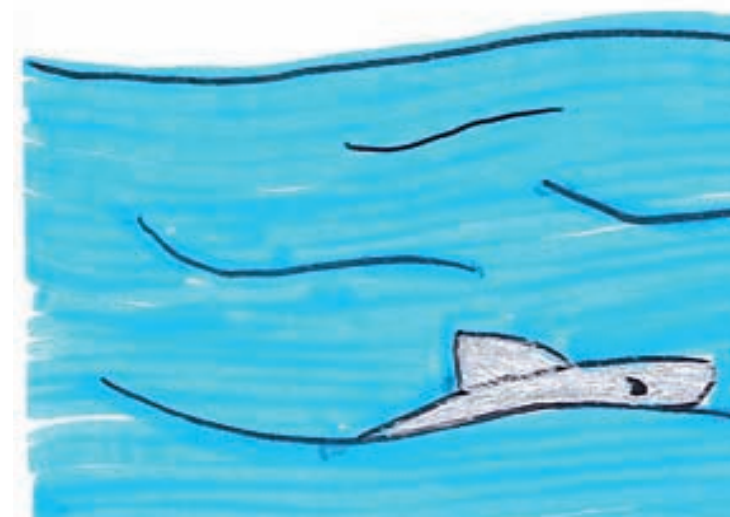
Vielleicht ist danach noch eine Schneckenkniebeuge an der Reihe, bevor sich die SchneckenschülerInnen ganz langsam hinsetzen. Die Lehrperson macht die Bewegungen mit, damit sich die Kinder an ihrem Tempo orientieren können.



# Haifischspiel

**Benötigtes Material:** Turnmatte

Der Turnsaalboden ist das Meer. Eine große Turnmatte ist eine Insel in diesem Meer, wo es einen Haifisch gibt, welcher die Kinder fressen (fangen) will, welche im Meer schwimmen (laufen). Die Kinder dürfen während einer Spieleinheit 3 x 10 Sekunden auf die Insel gehen, um sich auszurasen. Wer gefressen (gefangen) wird, steht am Rande des Turnsaals, dort ist der Haifischmagen. Zwischendurch wird der Haifisch von der Lehrerin gefragt, ob er noch hungrig ist. Wenn er satt ist, wird das Spiel beendet. Wenn er noch hungrig ist und nur mehr 5 Kinder im Meer sind, bekommt der Haifisch Superkräfte und kann über die Insel laufen, um den Weg abzukürzen. Die Kinder, welche auf der Insel verweilen, darf er trotzdem nicht fressen.









Buchstabenfrösche



**Ziel:**

Akustische bzw. optische Differenzierung der gelernten Buchstaben

**Benötigtes Material:**

Anlautbilder oder einfach nur Buchstaben.

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen und sind Frösche in einem Teich. Die Lehrerin sagt die gelernten Buchstaben in ungeordneter Reihenfolge an. Vorher wird ausgemacht, bei welchem Buchstaben die Kinder (Frösche) kurz in die Höhe hüpfen. Das Tempo wird während des Spielverlaufs gesteigert, zudem kann das Spiel auch mit mehreren „Hüpfbuchstaben“ gemacht werden.

**Spielvariante für die optische Differenzierung:**

Die Lehrerin spricht die Buchstaben nicht aus, sondern zeigt mit einem Stab auf die Anlautbilder.

# Atome

Anzahl der MitspielerInnen: beliebig

Material: Musik

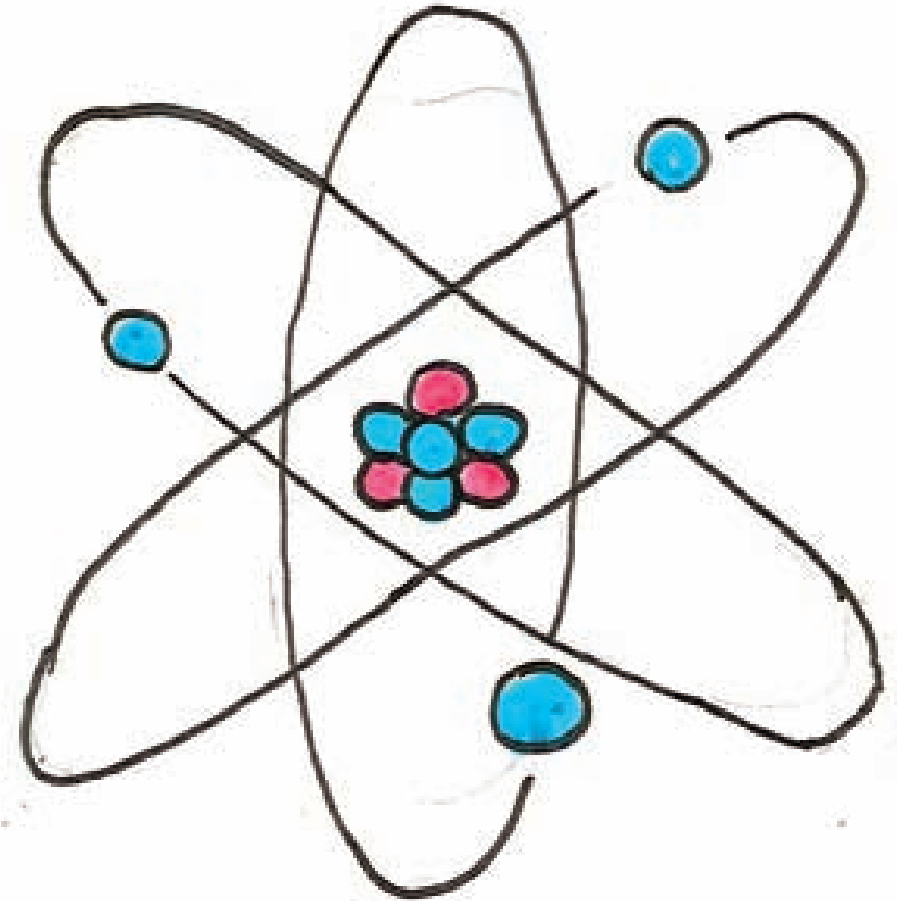
Raum: Turnsaal oder im Freien

Spielverlauf:

Alle Kinder bewegen sich nach der Musik frei im Raum. Die Lehrperson stoppt die Musik und ruft z.B.: "Atom 3". Nun müssen schnell 3 Kinder zusammen kommen. Danach läuft die Musik weiter.

Beim erneuten Stoppen nennt der Lehrer/die Lehrerin eine andere Atomzahl: „Atom 7“, „Atom 5“ usw.

Man kann auch die Gruppen zählen, die gebildet werden konnten. Dies dient auch zur Veranschaulichung der Malreihen.



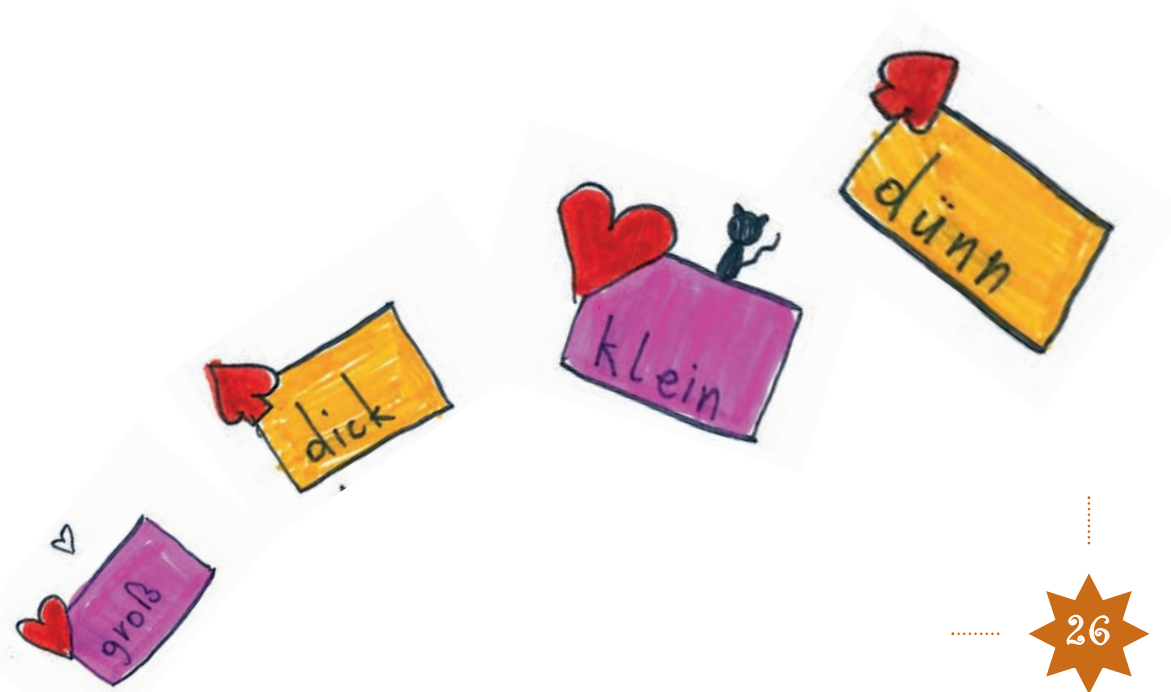
# Eigenschaftswörter

**Anzahl der Spieler:**

beliebig, aber gerade Anzahl an Teilnehmern

**Material:**

Kärtchen mit Eigenschaftswörtern als Gegensatzpaare  
(gleiche Anzahl an Kärtchen wie MitspielerInnen), z.B.:



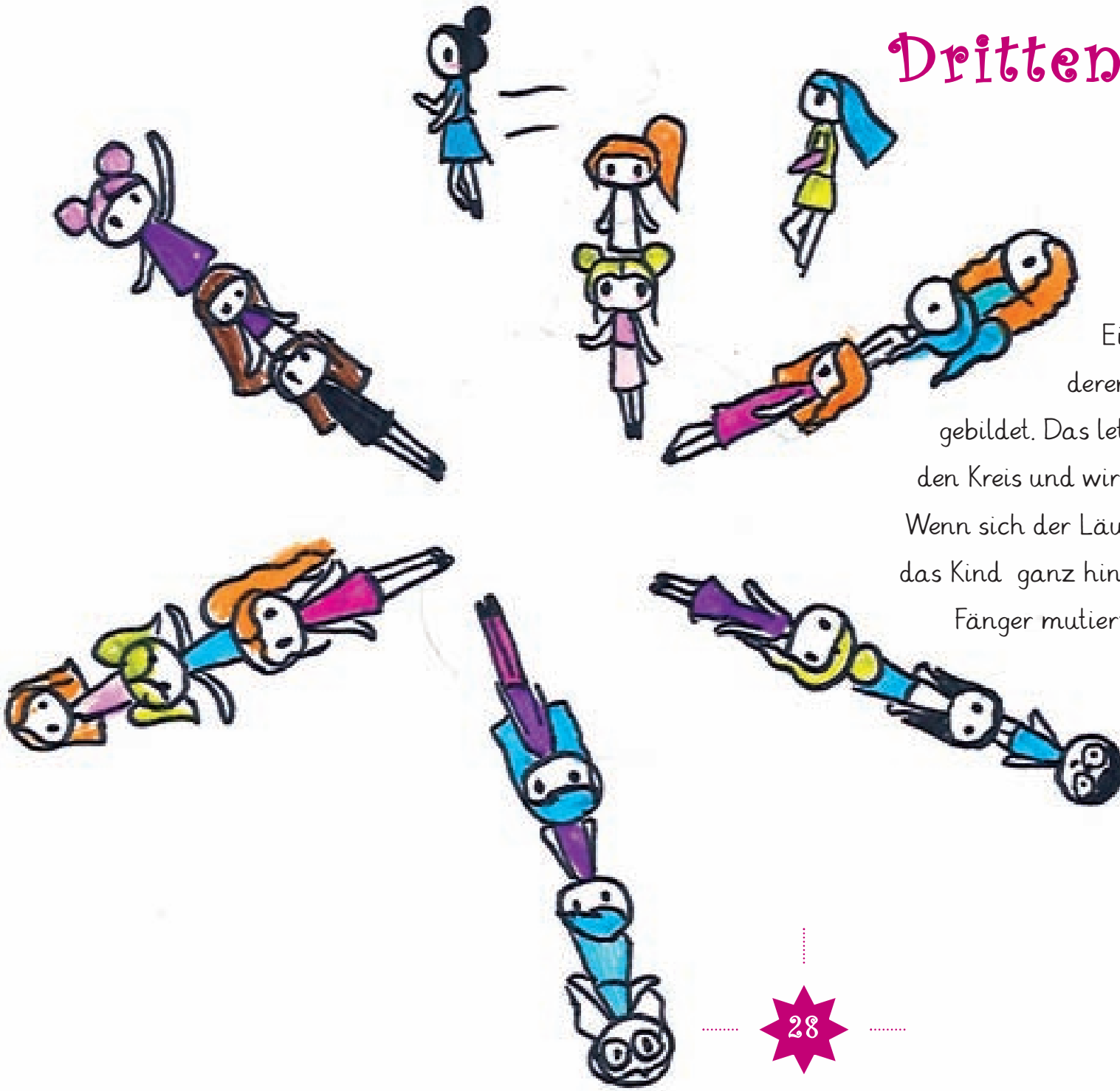
**Raum:** Turnsaal oder im Freien

**Spielverlauf:**

Die Kinder bilden einen Kreis. Die Lehrperson teilt an jedes Kind ein Wortkärtchen mit einem Eigenschaftswort aus. Das Kind liest das Wort und legt das Kärtchen vor sich auf den Boden. Die Lehrerin/der Lehrer ruft ein Eigenschaftswort. Das Kind, das dieses Wortkärtchen besitzt, tauscht mit dem Kind, das das Kärtchen mit dem Gegensatzwort hat, seinen Platz. Die Kinder müssen außen im Uhrzeigersinn um den Kreis laufen. Dann kommt das nächste Paar an die Reihe, bis alle MitspielerInnen ihren Platz gewechselt haben.



# Dritten abschlagen



Ein Kreis wird aus Dreiergruppen, deren Mitglieder hintereinander stehen, gebildet. Das letzte Kind einer Gruppe läuft um den Kreis und wird von einem Fänger verfolgt. Wenn sich der Läufer vor eine Gruppe stellt, läuft das Kind ganz hinten als Fänger los. Der bisherige Fänger mutiert nun zum Verfolgten.

## Städte raten

Der erste Spieler wirft einen Ball an die Wand und ruft einen Stadtnamen (leichtere Version: ein Wort). Der zweite Spieler fängt den Ball, wirft ihn an die Wand zurück und ruft einen Stadtnamen (oder ein Wort), der mit dem letzten Buchstaben der vorher genannten Stadt (oder Wort) beginnt.

Das Spiel endet, wenn dem Werfer nichts mehr einfällt.

# Salzburg

Paris

London

Rom

München

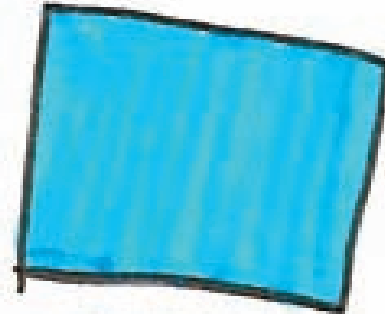
NEW YORK

# Memory-Suchspiel mit Bewegung

**Material:** Memory-Spiel

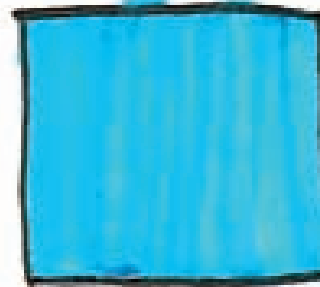
**Vorbereitung:** Der Spielleiter teilt die Memorykarten in zwei Stapel mit jeweils gleichen Bildern. Ein Teil der Karten wird im Raum oder im Schulhof versteckt. Der zweite Stapel bleibt beim Spielleiter.

**Ablauf des Spieles:** Die Mitspieler bekommen nun immer eine Karte vom Spielleiter und müssen die passende zweite Karte suchen. Wenn sie diese gefunden haben, kommen sie wieder zum Spielleiter und bekommen eine weitere Karte. Dies geht so lange, bis der Spielleiter keine Karten mehr hat.

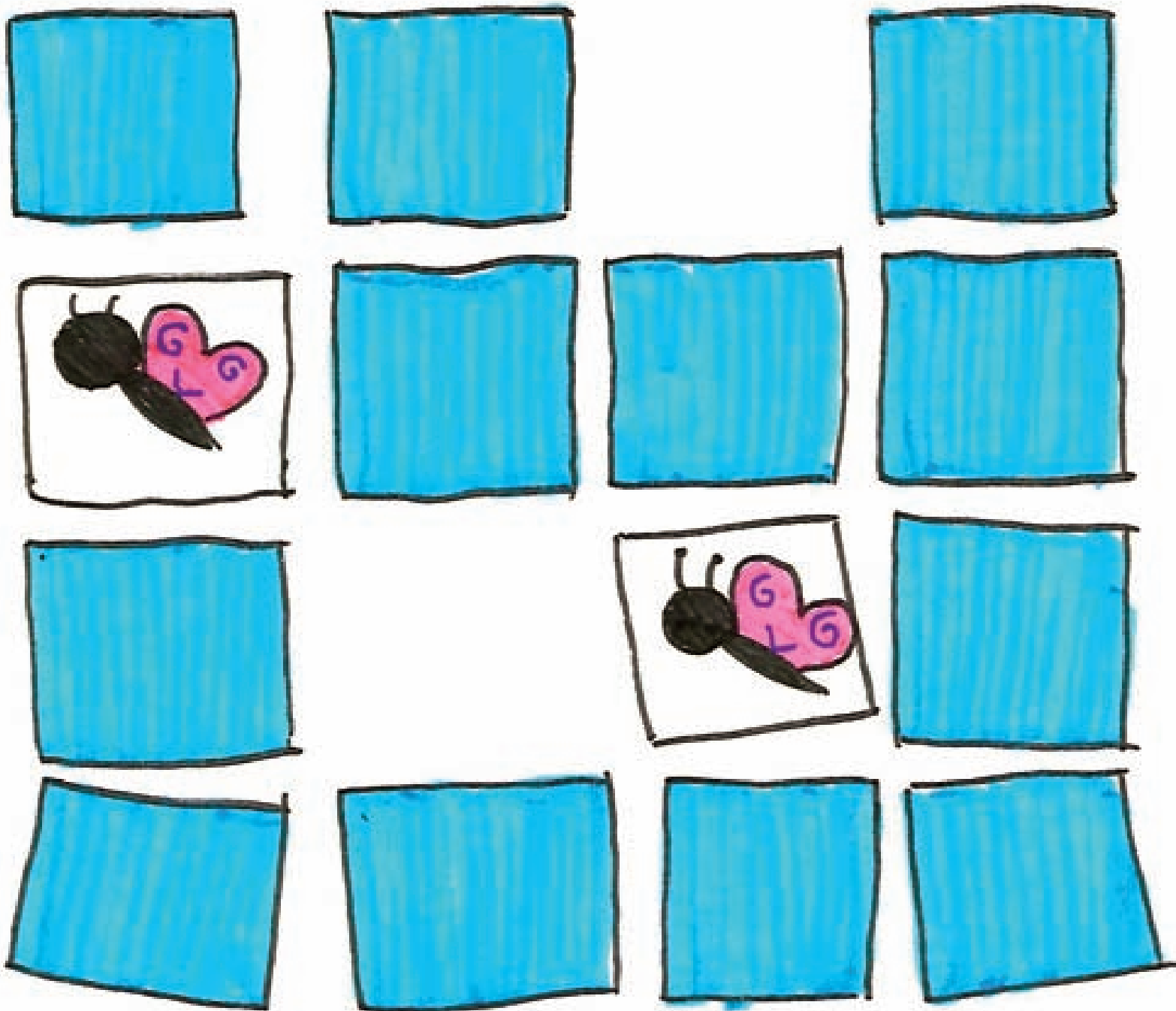


**Spiel ohne Sieger:** Wenn der Spielleiter keine Karten mehr hat, endet das Spiel.

**Spiel mit Sieger:** Wer am meisten Paare gefunden hat, ist der Sieger.









# Lego-Memory

**Material:** Lego, Duplo oder Bausteine

**Vorbereitung:**

Bausteine (Lego, Duplo oder Bausteine) in ausreichender Zahl zur Verfügung stellen. Der Spielleiter baut eine einfache Legofigur (auch eine Bausteinfigur ist möglich) aus ca. acht Teilen auf.

**Ablauf des Spieles:**

Die Mitspieler schauen sich die Figur genau an. Die Bausteine befinden sich in einiger Entfernung oder gar in einem anderen Raum.

**Regel:**

Es darf immer nur ein Stein geholt werden. Wenn dieser verbaut ist, darf der nächste Stein geholt werden. Wer zuerst die exakt gleiche Figur gebaut hat, ist der Sieger. Es können auch Teams gebildet werden.

# Eseltreiben

## Die Spieler bilden Paare:

Ein Spieler ist jeweils der Esel, der andere der Eseltreiber. Die Aufgabe des Eseltreibers ist es, den Esel wieder in den Stall zu bringen. Vom Spielleiter bekommt nun jeder Esel heimlich eine Anweisung, durch welche Aktion er sich in den Stall treiben lässt, beispielsweise durch Ziehen, Loben, Streicheln, Schieben oder Drücken.



Der Eseltreiber muss herausfinden, welche Möglichkeit dem Esel gefällt, damit er zurück in den Stall getrieben werden kann. Hierbei lernen die Mitspieler, wie sie sich besser auf andere Menschen einstellen können.



# Der Räuber im Museum



Es werden zwei Museumswärter und ein Räuber bestimmt. Der Wärter darf nicht mitbekommen, wer den Räuber darstellt. Alle anderen Spieler sind Skulpturen in einer Museumshalle. Dazu nehmen sie eine Position ein, in der sie möglichst lange ausharren können, ohne sich zu bewegen (sitzend, liegend, kniend, etc.).

Der Räuber schleicht nun durch das Museum und möchte die Skulpturen stehlen, aber er wird von den Museumswärtern gestört, die jetzt den Raum betreten. Der Räuber nimmt zur Tarnung eine bestimmte, starre Haltung ein und tut so, als wäre er selbst eine Skulptur. Ihm gelingt es aber leider nicht lange, in der Position auszuharren und so verändert er immer wieder einige Kleinigkeiten an sich.

Können die Museumswärter den Dieb überführen?

# Bewegte Bilder

Die Kinder gehen durch den (Klassen-)Raum. Dazu wird eine beliebige Musik abgespielt. Wenn die Musik stoppt, frieren die Kinder sofort zu Standbildern ein. Auf Zuruf bewegen sich die Kinder dann passend zur jeweiligen Anweisung, ohne jedoch dabei zu sprechen.

- ★ seid Fußballerinnen und Fußballer
- ★ seid starke Gewichtheberinnen und Gewichtheber
- ★ seid Astronautinnen und Astronauten



Bewegungsideen habt ihr mit Sicherheit jetzt genug. Die Anweisungen können natürlich auch nonverbal, mittels **Karten**, erfolgen. Ferner kann die Spielmoderation auch an ein Kind abgegeben werden, so dass die Aufgabe schülerzentrierter wird. Die Kinder knüpfen an eigenes Vorwissen und Vorerfahrungen an. Dabei erweitert die Beobachtung der Körpersprache anderer Kinder die eigenen körpersprachlichen Ausdrucksformen. Ferner hilft das Spiel **Hemmungen** abzubauen!

# Kommando Pimperl

Dieses Spiel ist ohne Material jederzeit einsetzbar.

Die Kinder trommeln mit ihren Zeigefingern auf die Tischkante („Kommando Pimperl“)

Jetzt werden verschiedene „Befehle“ ausgegeben:

Kommando flach (Hände liegen auf dem Tisch)

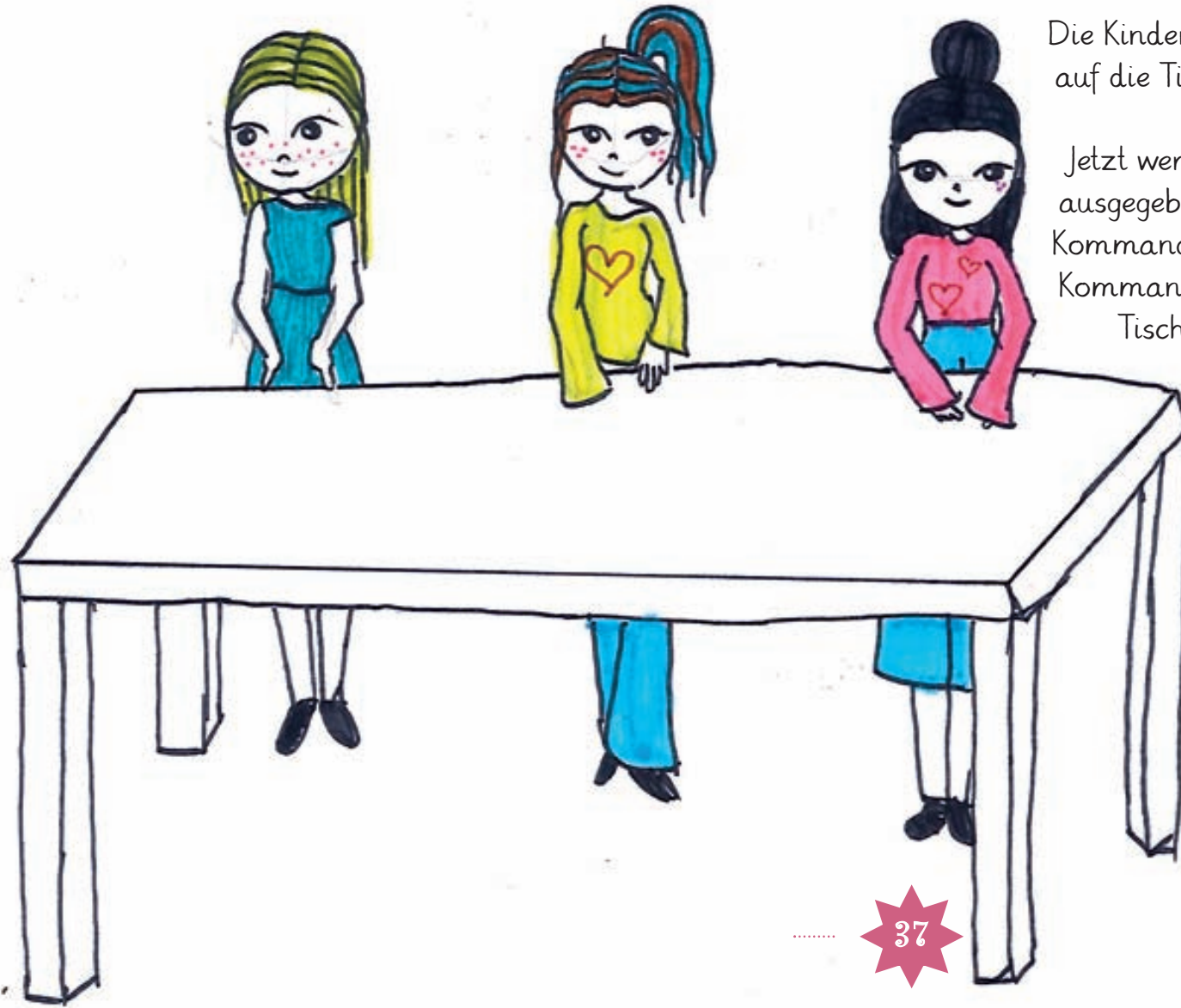
Kommando Bock (Fingerkuppen berühren den Tisch)

Kommando Faust (Fäuste aufgestellt)

Kommando hoch (beide Arme in die Höhe)

Wenn die Spielleiterin den Befehl ohne „Kommando“ sagt, darf er nicht ausgeführt werden.

Das Kind kann aussetzen, einen Pfand hergeben, die nächste Runde kommandieren... oder einfach nur darüber lachen!



Ich bin der  
RIPPEL - DIPPEL Nr.1  
und habe 2 DIPPEL.





# Rippel - Dippel

Sitzkreis, Kinder werden reihum nummeriert.

**Material:** 1 Kajal od. anderer Schminkstift

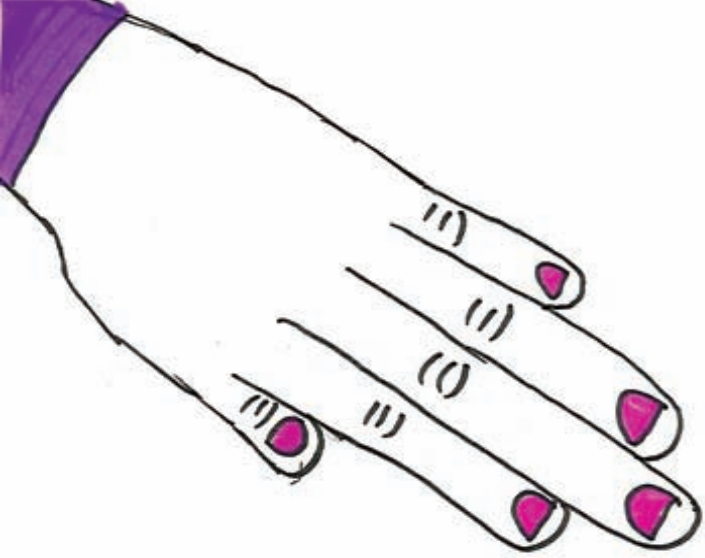
Bei jedem Fehler wird ein Punkt (Dippel) auf den Handrücken oder die Stirn gemalt.

**Spieler 1:** „Ich bin der Rippel - Dippel Nr. 1 und habe keinen Dippel.“

Wie viele Dippel hat der Rippel - Dippel Nr 8?“

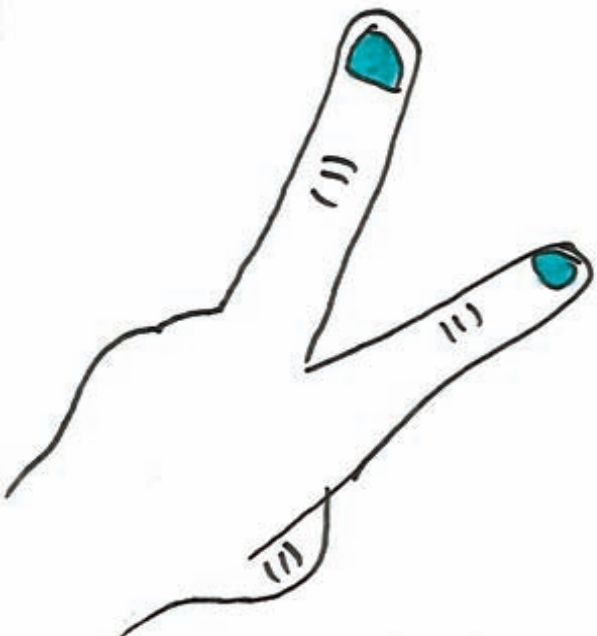
**Spieler 8:** „Ich bin der Rippel - Dippel Nr. 8 und habe zwei Dippel...“

Braucht ein Kind zu lange oder irrt sich in der Anzahl seiner Dippel, bekommt es einen neuen Punkt.



## Schere - Stein - Papier

Im Turnsaal oder Hof werden alle Reifen zu einer Schlange aufgelegt. Die Kinder bilden zwei Teams und stellen sich jeweils an ein Ende der Schlange. Beim Startsignal springt das erste Kind jedes Teams beidbeinig durch die Reifen. Dort wo die Kinder aufeinandertreffen, spielen sie eine Runde Schere-Stein-Papier.



Das Siegerkind springt beidbeinig weiter. Das Verliererkind läuft zu seinem Team zurück. Sobald es dort angekommen ist, springt das nächste Kind los usw. Schafft es ein Team komplett die Seite zu wechseln hat es gewonnen.

# Twister

Für dieses Spiel braucht man mehrere Abdrücke von Händen und Füßen. Jeweils drei Bilder (z.B. rechte Hand, linke Hand, rechter Fuß) liegen nebeneinander. Daran schließen die nächsten drei Bilder an usw. So entsteht eine lange Schlange. Die Kinder versuchen ohne Fehler Reihe für Reihe durchzuspringen. Dabei müssen sie die richtigen Gliedmaßen auf die Bilder legen.

Wichtig - dies muss gleichzeitig passieren.

Wer schafft es ohne Fehler?



# Roboter

Dieses Aktivierungsspiel eignet sich besonders nach langen Sitzphasen. Es erfordert eine schnelle Reaktion, eine aufmerksame Beobachtung und eine gute nonverbale Abstimmung.

Die Spielidee ist, dass sich jeder Schüler so oft, wie er will, wie ein Roboter von seinem Platz erhebt.

Anspruchsvoll wird das Ganze jedoch erst durch die folgenden Regeln, die die Schüler dabei beachten müssen:

- es dürfen immer nur vier Schüler gleichzeitig stehen – nicht mehr und nicht weniger
- jeder Schüler darf max. 5 Sekunden stehen
- es wird nicht gesprochen

Das Spiel ist erst dann vorbei, wenn jeder Schüler mindestens dreimal aufgestanden ist.



# Durch den Raum

Die Kinder bewegen sich durch den Raum (Musik). Dann folgt die Anweisung, dass sich niemand berühren darf und man an keinen Gegenstand stoßen darf.

Das Tempo des Laufens kann auf Kommando erhöht oder verringert werden. Man kann die Schüler auch langsam rückwärts laufen lassen. Beim normalen Gehen werden alle nun aufgefordert, den Raum so gut wie möglich zu überblicken und zu verfolgen, wer wo läuft.

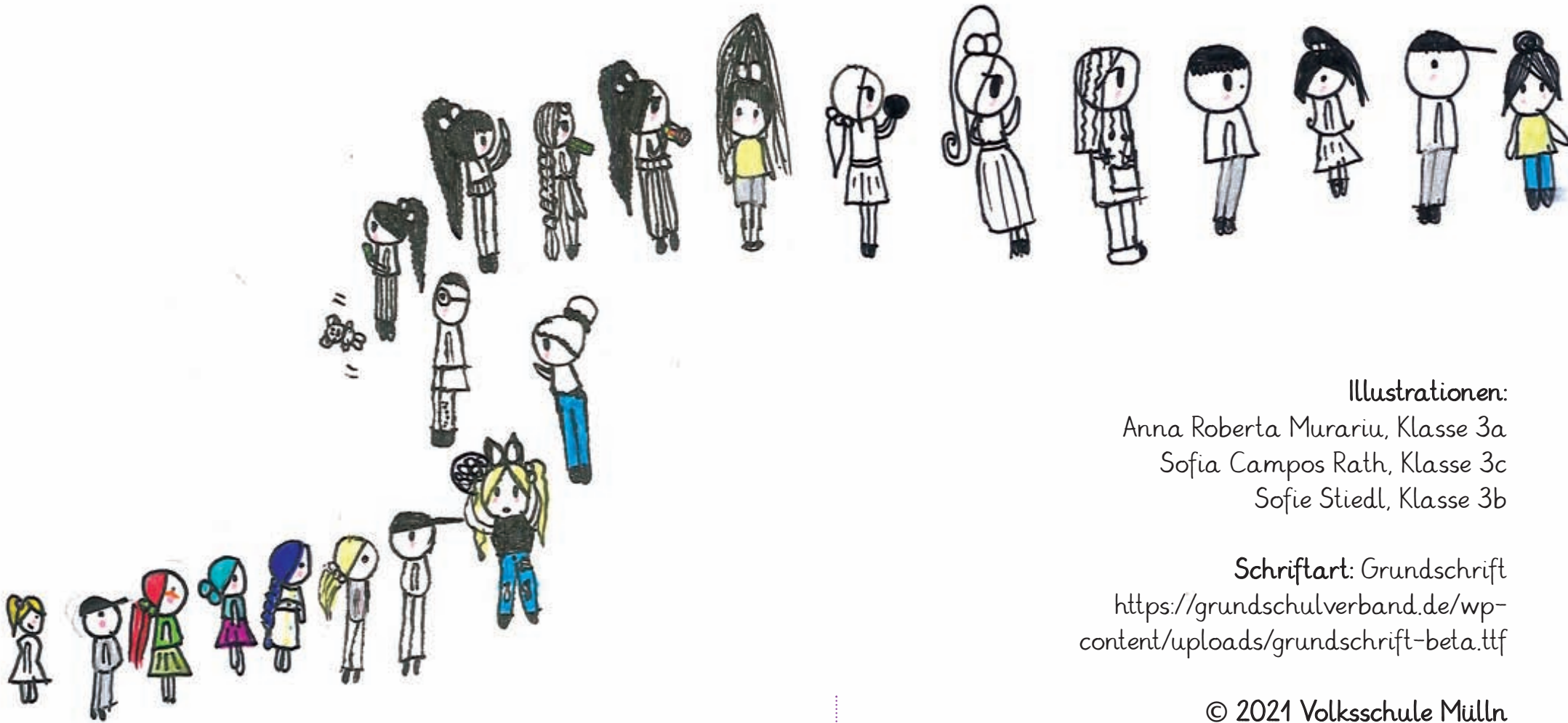
Auf ein akustisches Signal (klatschen oder klingeln) bleiben alle stehen und schließen die Augen. Der Spielleiter nennt dann den Namen eines Schülers. Alle anderen zeigen mit geschlossenen Augen dorthin, wo sie denjenigen vermuten. Dann dürfen sie die Augen öffnen und überprüfen, ob sie richtig lagen.



# Quellen

- ✪ Beudels, W. / Lensing-Conrady, R. / Beins, H.-J.: - das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Borgmann Verlag, 2013. Nicolas Fröhlich/Deutscher Leichtathletik Verband: Leichtathletik Hochschultag - Spielerisches Aufwärmen; abgerufen am 24.4.2019 unter [https://www.sowi.unikl.de/fileadmin/sport/Download/Hochschultag\\_Leichtathletik/pdf/Froehlich\\_040414\\_Handout\\_-\\_Spielerisches\\_Aufwaermen.pdf](https://www.sowi.unikl.de/fileadmin/sport/Download/Hochschultag_Leichtathletik/pdf/Froehlich_040414_Handout_-_Spielerisches_Aufwaermen.pdf)
- ✪ Barfuß, M., Steininger, C., & Wegscheider, J. (2016). Richtig Fit mit Teambuilding & Fairplay - Bewegungsspiele für Kinder und Jugendliche. Wien: Allgemeiner Sportverband Österreichs
- ✪ Nittnaus, P., Steininger, C., Katschinka, G., & Berger, R. (2016). Richtig Fit Kartenset - Richtig Fit für Kinder - Polysportive Bewegungseinheiten in der Halle für Kinder von 6-10 Jahren. Wien: Allgemeiner Sportverband Österreichs

- ✪ Eidenhammer, S. (2019). Gelernte Inhalte während der Ausbildung zum Fitinstruktor in Linz November 2019 (praktische Einheiten), sowie im Unterricht des BORG Nonntals (Zweig mit sportlichem Schwerpunkt)
- ✪ Mailer-Gebhart, M. (2020). Spiele mit Abstand - Babyelefant spielt mit! Naturfreunde Jugend Österreich. [https://www.naturfreundejugend.at/files/uploads/2020/09/Spiele\\_mit\\_Abstand\\_1.pdf](https://www.naturfreundejugend.at/files/uploads/2020/09/Spiele_mit_Abstand_1.pdf)
- ✪ Gandolf, M. (2020/21). Ausgearbeitete Spiele
- ✪ Rembold, D. (2021). Spielideen für draußen / für den Pausenhof. <https://ideenreise-blog.de/category/spielideen>
- ✪ Gregor, B., Roithinger, S., Schwarz, H. (2008). "Sicher in Sport und Pausen" (Wertvolle Spiele) 1. Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA
- ✪ Gregor, B., Roithinger, S., Schwarz, H. (2008). "Sicher in Sport und Pausen" (Wertvolle Spiele) 2. Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA
- ✪ Schaar-Christen A. (2019) Handout „Spielerisches Warm up und kleine Bewegungsspiele für den Unterricht“



**Illustrationen:**

Anna Roberta Murariu, Klasse 3a

Sofia Campos Rath, Klasse 3c

Sofie Stiedl, Klasse 3b

**Schriftart:** Grundschrift

<https://grundschulverband.de/wp-content/uploads/grundschrift-beta.ttf>

© 2021 Volksschule Mülln

Diese Sammlung von Bewegungsspielen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren ist das Ergebnis einer jahrgangübergreifenden Projektarbeit aller Klassen der Volksschule Mülln in Salzburg im Schuljahr 2020/21. Im Unterricht wie in der betreuten Freizeit haben die Kinder gemeinsam in verschiedenen Arbeitsgruppen das Gesamtprojekt vorangebracht. Sie haben die ihnen zugänglichen Quellen wie Bücher und das Internet durchsucht, verschiedenen Spiele ausprobiert, aufgrund der gesammelten Erfahrungen verbessert und zu dem in diesem Buch zusammengefassten Ergebnis entwickelt. Die Illustrationen der Spiele stammt ebenfalls von den Kindern, die mit besonders großem Geschick und erfreulichem Engagement zu einem entscheidenden Teil des Projektes beigetragen haben. Also einfach einmal hineinschauen und mitmachen!

