

# Kleine Spiele

**Schwerpunkt: Kennenlernen, Kommunikation, Kooperation, Ausdauerschulung**

## Vorbemerkung/Ziele

Die nachfolgende Stunde eignet sich besonders für sich neu findende Gruppen sowie zum Einstieg in Tagesaktionen. Die einzelnen Spiele fördern die Kommunikation zwischen den Teilnehmenden (TN) und erfordern z.T. ungewöhnliche Lösungen („um die Ecke denken“), die nur gemeinsam im Team zu finden und durchzuführen sind. Die hier in einer kompletten Stunde aufgeführten Spiele eignen sich selbstverständlich auch als Stundeninhalte in anderen Stunden. Hinweis: Generell wird der ganze zur Verfügung stehende Raum genutzt.

**Zeit:** Ca. 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Für nahezu alle Altersgruppen geeignet.

**Material:** Musikanlage, Cassette/CD, Pincards, Würfel, pro TN einen Luftballon

**Ort:** Sporthalle / Großraum / Aussenplatz

Fitness

Kleine Spiele

10/99

## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### EINSTIMMUNG ca. 15 Min.

#### ● Musiklaufen

Nach Musik laufen die TN kreuz und quer durcheinander und erhalten von der/dem ÜL folgende Bewegungsanweisungen:

- sich die Hände schütteln
- sich tief in die Augen schauen
- sich unterschiedlich begrüßen, z.B. Knie an Knie etc.
- versuchen, beim Laufen dem Blick der anderen auszuweichen
- bei Musikstopp wie ein/e bestimmte/r TN hinstellen
- Fortbewegungsarten ändern (z.B. rückwärts laufen, Hopslerlauf etc.)

### SCHWERPUNKT ca. 45 Min.

#### ● Kommando Pimperle

Ein/e zuvor gewählte Spielleitung hat die Möglichkeit, verschiedene Kommandos zu rufen, die unterschiedliche Bedeutung haben (s.u.). Die TN setzen die Aufgaben so schnell wie möglich um. Fehlt das Wort „Kommando“ vor der Aufgabe, wird die Bewegungsform beibehalten und keine Aufgabe von den TN umgesetzt.

„Kommando Pimperle“ = Laufen  
 „Kommando hoch“ = Zehengang

„Kommando tief“ = 

„Kommando Bock“  „Kommando Doppelbock“ 

„Kommando Mäc“  „Kommando BigMäc“ 

#### ● Schneeflöckchenspiel

Jede/r kann von jeder/m TN durch Berühren verzaubert werden, d.h. er/sie bleibt regungslos stehen. Jede/r kann aber auch jede/n verzauberten TN erlösen, indem er/sie ihn/sie einmal um die Längsachse dreht.

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

● *allgemeines Aufwärmen, Förderung der Kooperation, Kommunikation, Spaß und Freude*

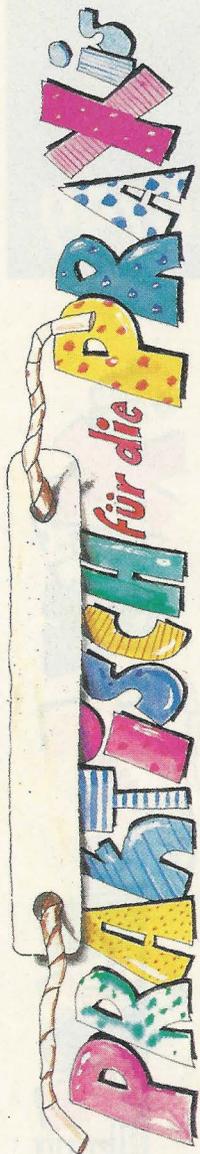
● *Reaktionsvermögen, Kooperation, Spaß, Fitness-Schulung*

➤ *„Senioren“-Variante: Personen „stehen“ nebeneinander*

➤ *„Junioren“-Variante: Personen „liegen“ übereinander (mit oder ohne Körperkontakt) Wichtig: dabei auf Händen und Füßen abstützen und nicht springen!!!*

● *Kooperation, Kommunikation, Ausdauerschulung*





## Stundenverlauf/Inhalte

## Absichten/Gedanken

### Atomspiel

Alle TN bewegen sich durch die Halle. Bei Musikstopp bilden sich möglichst schnell nach Ansage 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen, die dann gemeinsam Bewegungsaufgaben lösen müssen, die von der Spielleitung vorgegeben werden.  
Bsp.: 3er-Gruppe: die ganze Gruppe darf nur noch mit 2 Beinen, 3 Händen und 1 Ohr den Boden berühren.

● Kooperation, Kommunikation, Reaktion

➤ „Stapeln“ ist nicht erlaubt  
Es darf maximal bis knapp unter Hüfthöhe „getragen“ werden.

### Schattenlaufen

TN-Paare bewegen sich frei durch die Halle. TN A läuft hinter TN B her und macht als „Schatten“ alle Bewegungen von B nach. Nach einer bestimmten Zeit tauschen A und B die Rollen.

● Kooperation, Kommunikation, Reaktion

### Roboter

Es werden 3er-Gruppen gebildet. 2 „Roboter“ stehen Rücken an Rücken. Der „Mechaniker“ versetzt beide Roboter durch Antippen auf den Kopf in Bewegung. Ziel ist es, die Roboter wieder zusammenzuführen.

● Kooperation, Kommunikation, Reaktion

Richtungswechsel der Roboter:

\* Tippen auf die rechte Schulter = 1/4 Drehung nach rechts

➤ Jeder TN aus den 3er-Gruppen sollte sich einmal in die Rolle des „Mechanikers“ begeben.

\* Tippen auf die linke Schulter = 1/4 Drehung nach links

### Wilde Waggons

Züge mit 4 bzw. 5 Waggons (bestehend aus 4 bzw. 5 TN) laufen zur Musik durch die Halle. „Wilde“ einzelne Waggons versuchen, sich an die Züge anzuhängen. Gelingt ihnen dies, wird ein leichter Handdruck auf die Schulter des vorderen Waggons im Zug bis zur Lok weitergegeben. Die Lok koppelt sich dann ab und wird zum wilden freien Waggon.

● Spielerische Ausdauererschulung, Kooperation, Kommunikation, Reaktion

### Marionette

Es bilden sich Paare. TN A führt TN B an „Fäden“ durch die Halle. Nach einer bestimmten Zeit tauschen A und B die Rollen.

● Kooperation, Kommunikation, Reaktion

➤ bei ungerader TN-Zahl hilft der/die ÜL aus

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS ca. 15 Min.

### Würfelspiel

Spielidee: Kombination der vorher gespielten Spiele  
Den einzelnen gespielten Spielen werden Zahlen des Würfels zugeordnet:

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ① Marionette    | ④ Schneeflöckchen |
| ② Wilde Waggons | ⑤ Schattenlaufen  |
| ③ Roboter       | ⑥ Atomspiel       |

Die TN bewegen sich frei durch die Halle. Bei Musikstopp wird gewürfelt und das Spiel gespielt, das der entsprechenden Würfelzahl zugeordnet wurde.

● Gedächtnisfähigkeit, Kooperation, Koordination, Konzentration

## AUSKLANG ca. 15 Min.

### Luftballon-Spiegel

Die TN bilden Paare und legen, mit einem aufgeblasenen Luftballon dazwischen, ihre Hände gegeneinander. B folgt den von A geführten Bewegungen, ohne dass die Luftballons runterfallen. Die TN können dabei auch die Augen schließen.

**Variante:** A schiebt B durch leichten Druck gegen die Luftballons vorsichtig rückwärts und gibt dabei auch unterschiedliche Gehrichtungen an. B kann hierbei auch wieder die Augen schließen.

● aktive Entspannung und Regeneration

➤ Auf gerade Anzahl der TN achten

➤ Evtl. kann ruhige Musik im Hintergrund den atmosphärischen Rahmen unterstützen.

➤ A und B wechseln zwischendurch ihre Rollen.

**Autor:**  
**Rainer Peters**