

# SPIELESAMMLUNG

Für Aktionstage im Rahmen der dsj-Bewegungskampagne



# EINLEITUNG

Bewegung, Spiel und Sport sind elementare Bestandteile des gesunden Aufwachsens und wirken sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus. Bewegungs- und Sportangebote in Vereinen leisten dazu einen wichtigen Beitrag. Die im Rahmen der Corona-Pandemie erlassenen Einschränkungen haben jedoch dazu geführt, dass der Kinder- und Jugendsport in Deutschland zeitweise nahezu vollständig zum Erliegen gekommen ist. Der bereits vor der Pandemie herrschende Bewegungsmangel hat sich dadurch noch einmal verschärft.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, hat die Deutsche Sportjugend gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Bewegungskampagne zur (Wieder-)Gewinnung von Kindern und Jugendlichen für Bewegung und Sport nach Corona initiiert, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Im Rahmen von nationalen Aktionstagen, die Sportvereine bei sich vor Ort nach ihren Vorstellungen umsetzen, sollen möglichst viele Kinder und Jugendliche in Bewegung gebracht und bestenfalls dauerhaft für den Vereinssport begeistert werden.

Die hier vorliegende Spielesammlung ist Teil des Aktionspakets und besteht aus Auszügen verschiedener dsj-Bewegungskalender der letzten Jahre. Sie gibt vielfältige Anregungen zu Bewegungsspielen, die in vielen Fällen mit Materialien des Aktionspakets umgesetzt werden können. In den Spielbeschreibungen ist in der Regel von Kindern die Rede, viele Spielideen sind jedoch auch gut mit Jugendlichen umsetzbar und für viele Altersgruppen geeignet.

Weitere Informationen zur Bewegungskampagne gibt es unter: [www.dsj.de/bewegungskampagne](http://www.dsj.de/bewegungskampagne)

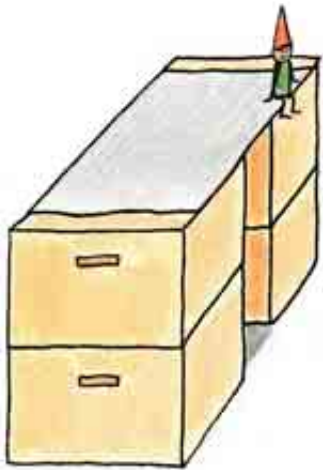
Wir wünschen allen viel Spaß und Erfolg bei den Aktionstagen!

Teilt gerne eure Aktionstage und Bewegungsangebote unter #dsjbewegt und #bewegungskampagne und verlinkt die dsj.

# BALLPARCOURS MIT HANDICAP

Ein Kind führt den Ball mit verbundenen Augen durch einen Parcours. Dabei hilft ein anderes Kind von außen mit Rufen; die Kinder dürfen sich nicht berühren. Am Ende des Parcours soll der Ball in eine Kiste geworfen werden. Der\*die Partner\*in sitzt dahinter und ruft dem Kind zu, damit es die Richtung erkennen kann.

Welche Hindernisse fallen den Kindern noch ein?



## TIPP

Eine ausgeprägte Orientierungsfähigkeit ist nicht nur im Sport von Bedeutung. Auch im Alltag hilft eine ausgeprägte Wahrnehmung, Unfälle zu vermeiden. Übungen, in denen ein Sinn ausgeschaltet wird, sind sehr effektive Wahrnehmungsschulungen und werden meist von Kindern und Jugendlichen gut angenommen.

# DECKEN WENDEN

Schafft die Gruppe es, eine Decke umzudrehen, ohne dass jemand heruntersteigen muss?



# EISBRECHER-SPIELE

## Banksortieren

Alle Kinder stellen sich auf eine Turnbank. Dort erhalten sie Anweisungen, wie sie sich auf der Bank sortieren sollen. Eine Möglichkeit ist eine Aufreihung der Kinder nach ihrer Größe. Weitere Möglichkeiten sind zum Beispiel, sich nach dem Geburtsdatum oder dem Alphabet zu sortieren. Damit das Spiel eine Herausforderung wird, sollen die Kinder währenddessen nicht den Boden berühren.



## Namensball

Die Kinder bilden einen großen Kreis. Anschließend bekommt ein Kind einen Ball, ruft laut den Namen eines anderen Kindes und wirft ihm dann den Ball zu. Hat das Kind den Ball gefangen, folgt es dem Beispiel des ersten Kindes und passt den Ball an das nächste Kind weiter. Nachdem alle Kinder den Ball einmal hatten, wird er wieder zum ersten Kind zurückgeworfen. Wichtig ist, dass die Kinder sich die Passreihenfolge merken, denn sie bleibt für den weiteren Verlauf des Spiels gleich. Klappt der Durchgang mit einem Ball, bringt man einen zweiten und später einen dritten Ball ins Spiel.

Klappt auch das, kann der Kreis aufgelöst werden.

Die Passreihenfolge wird nun auch beibehalten, obwohl die Kinder kreuz und quer durch die Halle laufen.



## Schlussverkauf

Zwei Mannschaften werden an den Enden eines Spielfeldes platziert und stehen sich gegenüber. In der Mitte des Feldes befinden sich zwei Turnkästen und bilden eine schmale Gasse. Die beiden Mannschaften laufen zeitgleich los und versuchen zwischen den Kästen hindurch auf die andere Seite des Spielfeldes zu gelangen. Die Mannschaft, die als erste geschlossen die andere Seite erreicht hat, hat gewonnen. Um die Schwierigkeit zu steigern, werden bei jedem Durchgang die Kästen weiter zusammengeschoben und somit die Lücke verkleinert.

## Hinweis für Übungsleiter\*innen

Kennenlern- bzw. Eisbrecherspiele sind sehr nützlich, um Kinder in eine bestehende Gruppe zu integrieren oder die Mitglieder einer neu entstandenen Gruppe miteinander bekannt zu machen. Sie erleichtern und fördern die Kontaktaufnahme und regen die Kommunikation zwischen den Kindern an.

# FALLSCHIRM-SPIELE

## Deckengeist

Alle Kinder bewegen den Fallschirm gemeinsam auf und ab. Es wird bis drei gezählt. Bei „drei“ lassen alle gemeinsam los.

## Katz und Maus

Die Kinder knien um den Fallschirm herum. Ein Kind – die Maus – befindet sich darunter, ein anderes – die Katze – krabbelt auf dem Fallschirm. Der Fallschirm wird in schnellen Wellen in Bewegung gebracht. Nun versucht die Katze, die Maus krabbelnd zu fangen.



## Krokodil im Nil

Die Kinder sitzen mit den Beinen unter dem Fallschirm und machen schnelle Wellenbewegungen. Ein Kind ist das Krokodil und kriecht unter dem Fallschirm herum. Es sucht sich ein Kind aus und schnappt mit den Händen nach seinen Füßen. Dieses Kind ist nun gefangen und hilft dem Krokodil bei seiner Jagd.

# FAULTIER-BRENNBALL

Ein Team steht im Feld, eines außerhalb. Das erste Kind des äußeren Teams wirft das Frisbee ins Feld. Der Wurf ist das Startsignal für sein Team, um so viele Tennisbälle wie möglich in den Eimer zu werfen. Das gegnerische Team fängt das Frisbee und deckt damit den Eimer zu. Jedes Kind wirft einmal das Frisbee, dann werden die Bälle im Eimer gezählt. Anschließend wechseln die Teams.



Wer erzielt die meisten Treffer in den Eimer?  
Die vorbeigeworfenen Tennisbälle werden nach jeder Runde wieder hinter der Grundlinie abgelegt.

## TIPP

Das Spiel ist eine Alternative zum klassischen Brennball und eignet sich gut zum Einsatz in Ballsportgruppen: Es finden mehr Ballkontakte jeder\*s Einzelnen statt und die Wartezeiten sind deutlich kürzer.

# FLUSSÜBERQUERUNG

## Variante 1

Kooperatives Spiel:  
Schafft ihr es, mit Hilfe der Matten  
auf die andere Seite des Flusses zu kommen,  
ohne nass zu werden (den Boden zu  
berühren)?

## Variante 2

Wettkampfspiel:  
Welches Team ist zuerst auf der anderen Seite des Flusses?

## Tipp

- Das Spiel lässt sich auch mit verbundenen Augen spielen, zum Beispiel bei einer älteren Zielgruppe.
- Wie die Kinder die Matten transportieren, sollte ihnen überlassen werden. Der Kommunikationsprozess zu Beginn des Spiels kann besonders in Variante 1 eine wertvolle Gruppenerfahrung darstellen.



# FORMENDETEKTIV\*IN

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis. Ein langes Seil wird allen Kindern in beide Hände gegeben. Alle schließen die Augen. Die Gruppe soll nun eine bestimmte Form (z. B. ein Dreieck) mit dem Seil bilden, ohne dass jemand die Augen öffnet.

## Erweiterung:

Ein Kind wartet draußen und muss am Ende mit geschlossenen Augen durch Abgehen der Form herausfinden, welche Form die Gruppe gebildet hat. Wenn diese\*r Detektiv\*in die richtige Form errät, hat die Gruppe gemeinsam gewonnen.



# FÜSSE HOCH!

Alle Kinder laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Bei Musikstopp zeigt die Gruppenleitung eine Zahl. Die entsprechende Anzahl Kinder muss sich jeweils zusammenfinden und aufmerksam einer Aufgabe lauschen: Die Gruppenleitung benennt Körperteile in einer bestimmten Anzahl. Nur diese Körperteile dürfen den Boden berühren. Beispiel: Drei Kinder tun sich zusammen – drei Füße und zwei Hände dürfen den Boden berühren.



# GESICHTSMUSKEL-TRAINING

## Mimik-Memo

Zwei Kinder gehen vor die Tür. Die restlichen Kinder bilden Paare und denken sich jeweils eine Mimik aus. Die Kinder von draußen kommen wieder herein und rufen nacheinander je zwei Kinder auf, die ihre Mimik vormachen. Ziel ist es – wie bei anderen Memo-Spielen – so viele Pärchen wie möglich zu sammeln. Landet ein Kind einen Treffer, stellt sich das gefundene Pärchen dahinter.



## Schneeflocken

Mit Wattebäuschen und Strohhalmen kann man wunderbar in der Bewegung die Mundmotorik trainieren. Mit einem Strohhalm lässt sich ein Wattebausch ansaugen und durch einen Parcours transportieren. Um etwas Abwechslung zu schaffen, können ein paar Stationen zum Pusten aufgebaut werden. Das geht dann auch ohne Strohhalm.



# GUMMITWIST

Kennt ihr Gummitwist? Nein? Kein Problem – es geht ganz einfach:

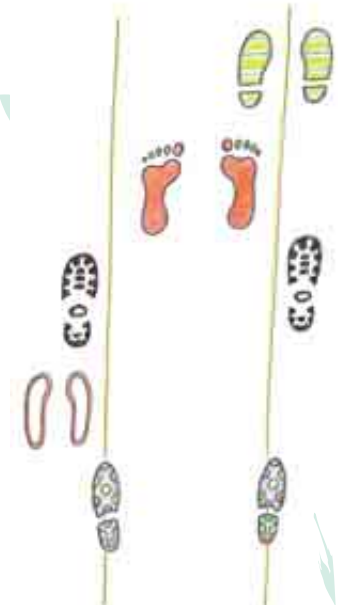
- Ihr braucht ein etwa drei bis vier Meter langes Gummiband, dessen Enden ihr zusammenknotet.
- Ihr könnt das Gummitwist am Knöchel, in der Kniekehle oder unterm Po befestigen.
- Die Füße sind in der einfachsten Variante schulterbreit auseinandergestellt. Ihr könnt sie auch weiter auseinander oder enger zusammenstellen.



Ihr könnt euch selbst Sprungreihenfolgen ausdenken. Damit ihr euch diese besser merken könnt, helfen euch rhythmische Sprüche:

- Seite, Seite, Mitte, Grätsche, Seite, Seite, Mitte, raus.
- Teddybär, Teddybär dreh dich um, Teddybär, Teddybär mach dich krumm, Teddybär, Teddybär bau ein Haus, Teddybär, Teddybär spring heraus!
- \* Den eigenen Vornamen buchstabieren.

Erfindet weitere Sprüche!



# HOLA!

Alle Kinder laufen wild durcheinander. Wenn ein Kind einem anderen begegnet, geben sich beide die Hand und begrüßen sich mit einem „Hallo!“. Die Gruppenleitung unterbricht zwischendurch immer wieder und gibt neue Begrüßungsanweisungen oder fragt die Gruppe: „In welcher Sprache wollen wir uns begrüßen?“ Außerdem werden Körperteile benannt, mit denen sich die Kinder begrüßen (berühren) sollen, z. B. mit beiden Händen abklatschen, beim Partner\*bei der Partnerin einhaken und im Kreis laufen. Wenn ein paar Runden gespielt sind und das Spiel gut verstanden wurde, können zusätzlich unterschiedliche Fortbewegungsformen einbezogen werden: Hopslerlauf, Seitgalopp, Vierfüßlergang usw.



# KENNENLERN-SPIELE

## Umzingelt!

Alle Kinder laufen kreuz und quer, gerne auch auf Musik. Bei Musikstopp ruft die Spielleitung den Namen eines Kindes. Alle anderen Kinder laufen so schnell es geht zu dem Kind und bilden einen Sitzkreis um es herum. Danach geht es sofort weiter. Das Kind in der Mitte darf in der nächsten Runde einen Namen rufen.

Wenn die Kinder die Regeln gut verinnerlicht haben, können die Fortbewegungsarten variiert werden. So sollen die Kinder dann zum Beispiel auf allen Vieren so schnell wie möglich den Kreis um das aufgerufene Kind bilden. Mit dieser Variante verbinden sie das Kennenlernen der Namen mit einer Erwärmung des ganzen Körpers.

## Gemeinsamkeiten

Alle Kinder laufen zur Musik durcheinander.

Bei Musikstopp zeigt die Spielleitung mit der Hand eine Zahl.

Die entsprechende Anzahl Kinder sucht sich so schnell wie möglich

zusammen und hat dann

30 Sekunden Zeit, eine Gemeinsamkeit zu finden.

Anschließend stellen die Gruppen ihre Gemeinsamkeiten vor.



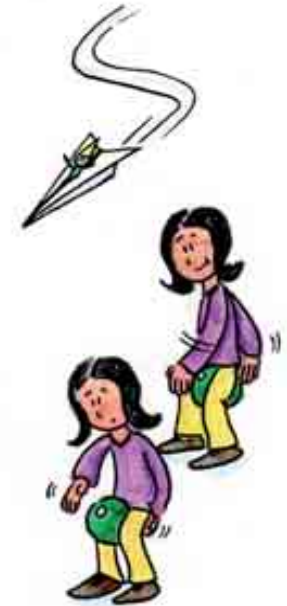
# KINDERRECHTE-QUIZ IN BEWEGUNG

Die Kinder sollen auf das Hindernis steigen, das für die richtige Antwort steht. Sie dürfen loslaufen, sobald die Frage zu Ende vorgelesen wurde. Die Fragen zum Spiel finden Sie auf unserer Internetseite.



# KUNSTSTÜCKE MIT DEM BALL

Können die Kinder diese Kunststücke nachmachen?



## TIPP

In der Ballgewöhnung ist es äußerst wichtig, so viele Ballkontakte wie möglich zu arrangieren. In Einzelübungen haben die Kinder zudem die Möglichkeit, in ihrem eigenen Tempo zu üben.





# MEMO-QUIZSTAFFEL

Suchen Sie aus einem Memo-Spiel Bildpaare entsprechend der Kinderzahl heraus. Je ein Bild pro Paar wird offen, das andere verdeckt auf den Boden am Spielfeldende gelegt. Es treten zwei Teams in einer Staffel gegeneinander an. Das jeweils erste Kind läuft auf die andere Seite und nimmt sich eine verdeckte Karte, die es mit zurück zu seiner Gruppe nimmt. Dort angekommen erklärt es der Gruppe das Bild. Wenn das Bild erraten wurde, läuft das nächste Kind los, nimmt sich das passende offene Bild und bringt es zur Startlinie. Dann läuft wiederum das nächste Kind los, nimmt sich eine verdeckte Karte usw. Gewonnen hat das Team, das zuerst pro Kind ein Bildpaar gefunden hat. Dabei muss jedes Kind einmal ein Bild erklärt haben.



# PAPPERLAPAPP

Die Gruppe steht im Kreis. Es werden drei Bewegungen vorgemacht und mit einem Ruf oder Wort verbunden.

Die Gruppenleitung macht nach ein paar Proberunden nur noch die Bewegung vor und die Kinder machen Bewegung und Ruf nach.

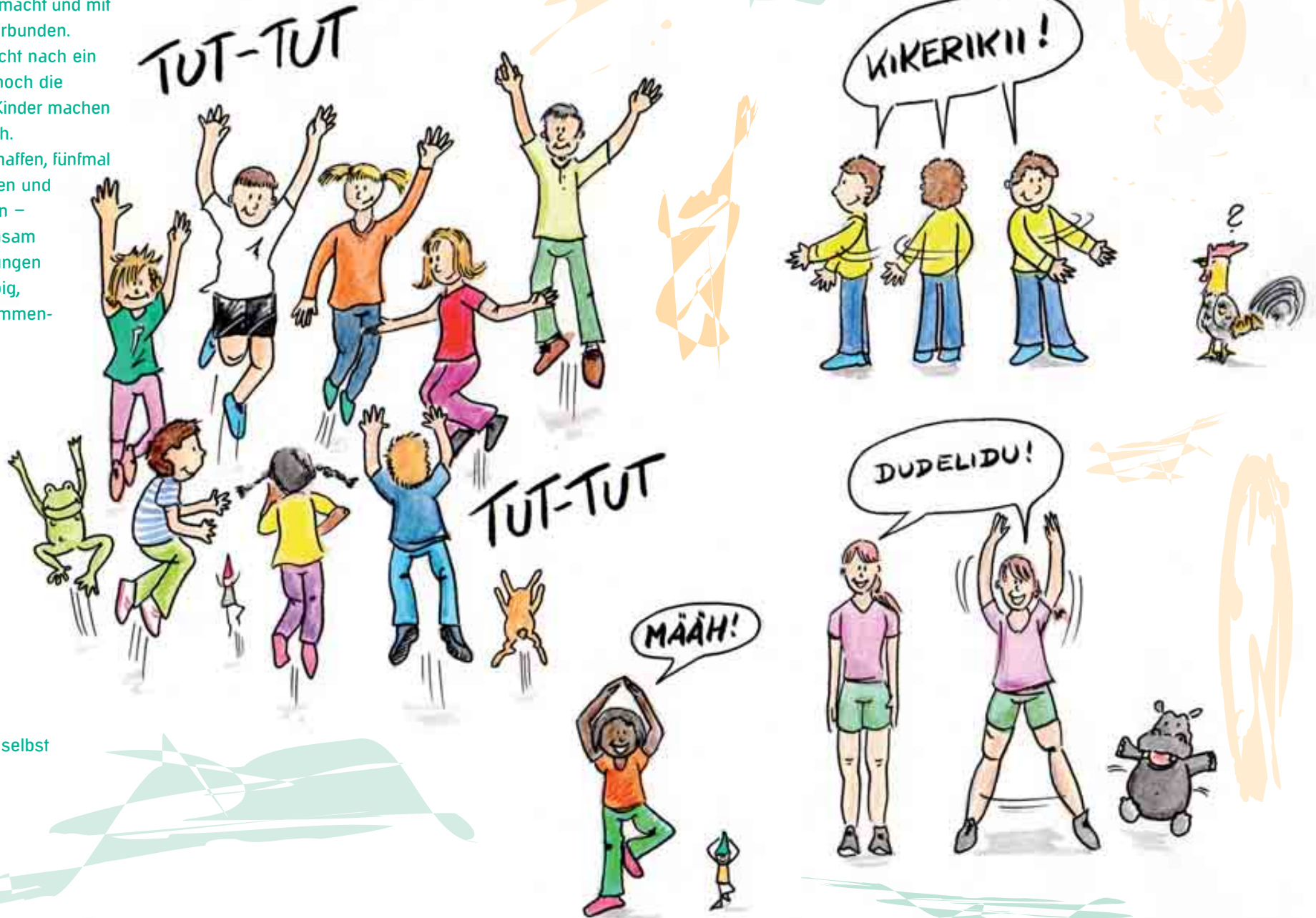
Die Gruppe muss es schaffen, fünfmal in Folge die Bewegungen und Rufe richtig auszuführen – dann haben sie gemeinsam gewonnen. Die Bewegungen und Rufe können beliebig, je nach Anspruch zusammengesetzt werden.

## Für Profis:

Jedes Kind hat einen Gymnastikstab vor sich stehen.

Der Stab bleibt stehen, während die Kinder je nach Ruf

- eine Position nach rechts gehen,
- eine Position nach links gehen,
- sich einmal um sich selbst drehen.





# PAPPROLLEN-SPIELE



## Kopfrolle

Können Sie durch einen Parcours gehen, während Sie eine Papprolle auf dem Kopf balancieren?

Tipp: Der Schwierigkeitsgrad kann variiert werden, indem man eine volle oder leere Toilettenpapierrolle verwendet.



## Papprollen-Staffel

Jede Mannschaft erhält eine Papprolle und zwei fest zusammengerollte Zeitungen. Der\*Die erste Spieler\*in hält die Zeitung in der Hand und setzt die Papprolle darüber. Er\*Sie läuft durch einen Parcours und übergibt anschließend die Papprolle an den\*die nächsten Läufer\*in – ohne dass einer der beiden die Rolle mit den Händen berührt. Welche Mannschaft ist schneller?



## Papprollen aufstellen

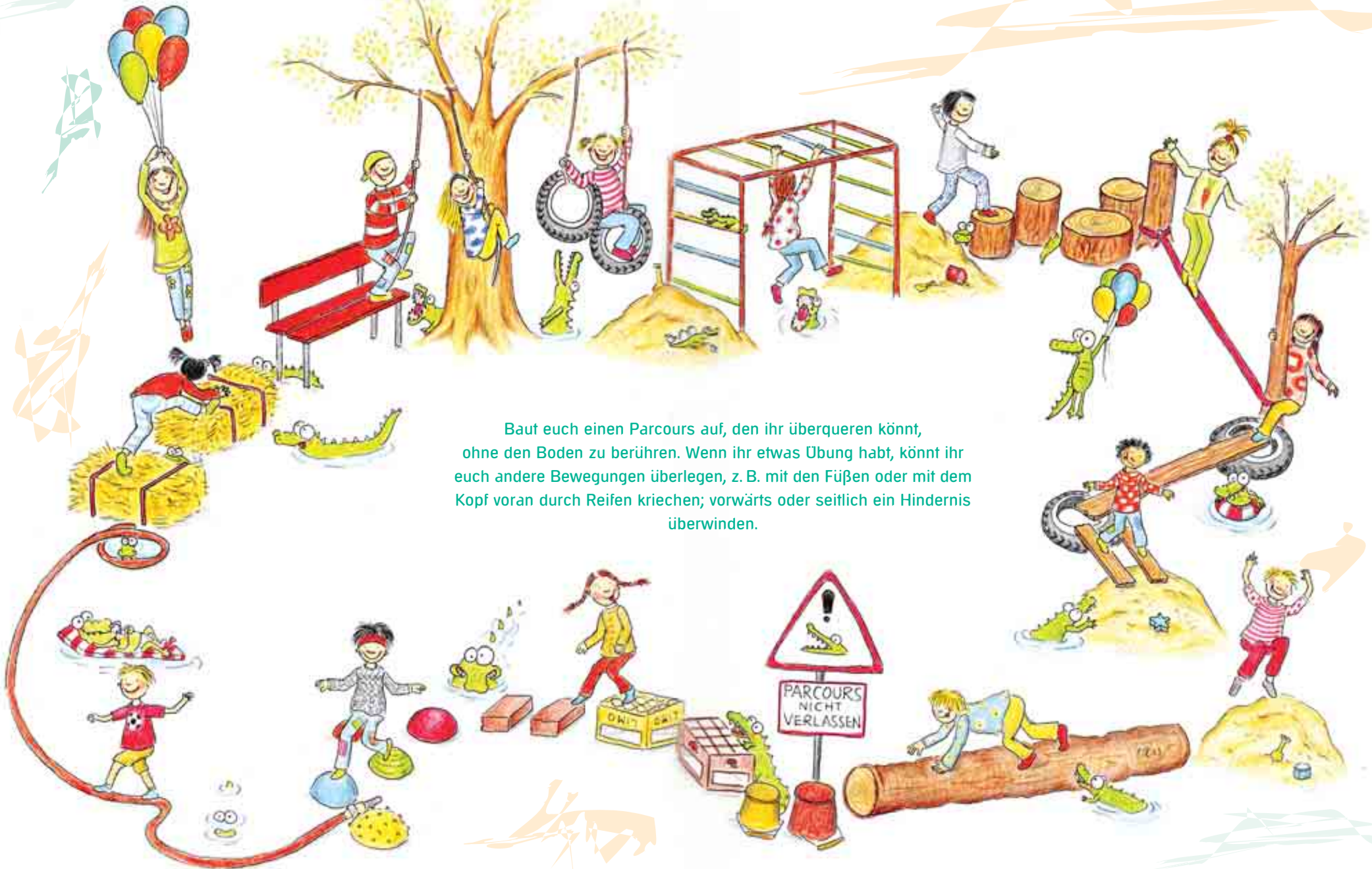
Die Spieler\*innen stehen hinter einer Linie und haben pro Mannschaft eine Papprolle. Diese Papprolle soll so weit wie möglich hinter der Linie aufgestellt werden, ohne dass der Boden hinter der Linie berührt wird. Fällt die Rolle um, wird der Versuch nicht gewertet. Welche Mannschaft hat die beste Lösung und stellt die Rolle am weitesten weg?

# TIPP

## Material attraktiver gestalten

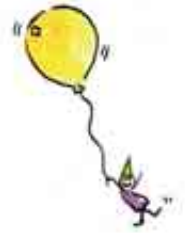
Die Papprollen können von den Kindern angemalt werden. Wenn Sie dafür Fingerfarben verwenden, können alle Kinder mitmachen. Darüber hinaus ist das Malen mit Fingerfarben besonders für Kinder mit einer geistigen Behinderung eine interessante Sinneserfahrung.

# PARCOURS

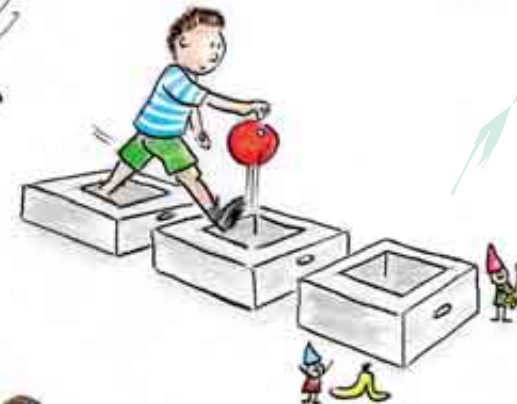


Baut euch einen Parcours auf, den ihr überqueren könnt, ohne den Boden zu berühren. Wenn ihr etwas Übung habt, könnt ihr euch andere Bewegungen überlegen, z. B. mit den Füßen oder mit dem Kopf voran durch Reifen kriechen; vorwärts oder seitlich ein Hindernis überwinden.

# PARCOURS ZUM DRIBBELN UND WERFEN



Fallen den Kindern noch mehr Stationen für einen Ballparcours ein? Was könnte man an den einzelnen Stationen noch mit dem Ball machen?



## TIPP

Im Rahmen der Ballgewöhnung sollte zu Beginn gänzlich auf Abwerfspiele verzichtet werden. Da die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball in jeder Gruppe sehr unterschiedlich ist, sollte zunächst jedes Kind die Möglichkeit bekommen, grundlegende Fertigkeiten aufzubauen.

# PFERDERENNEN

Die Gruppe steht im Kreis und lauscht der Spielleitung, die sie mit auf die Galopprennbahn nimmt, wo alle gemeinsam ein spannendes Pferderennen bestreiten. Mit Bewegungen der Füße und Hände werden die Kommandos der Spielleitung mitgemacht. Das Galoppieren der Pferde wird mit Klatschen auf den Oberschenkeln dargestellt. Die Kinder ahmen die Bewegungen der Pferde im Kreis stehend nach.

- Die Pferde gehen an die Startlinie und scharren mit den Hufen.
- Auf los geht's los und alle Pferde galoppieren, so schnell sie können.
- Die Pferde legen sich im Galopp in die erste Rechtskurve.
- Achtung, ein Wassergraben!
- Da kommt die Zuschauer\*innentribüne, winkt alle einmal!
- Und schon kommt das nächste Hindernis!
- Jetzt kommen die Fotograf\*innen – bitte recht freundlich!
- Linkskurve!
- Endspurt ..., geschafft!

Das Spiel eignet sich auch zum Start in eine Unterrichtsstunde im Klassenraum!

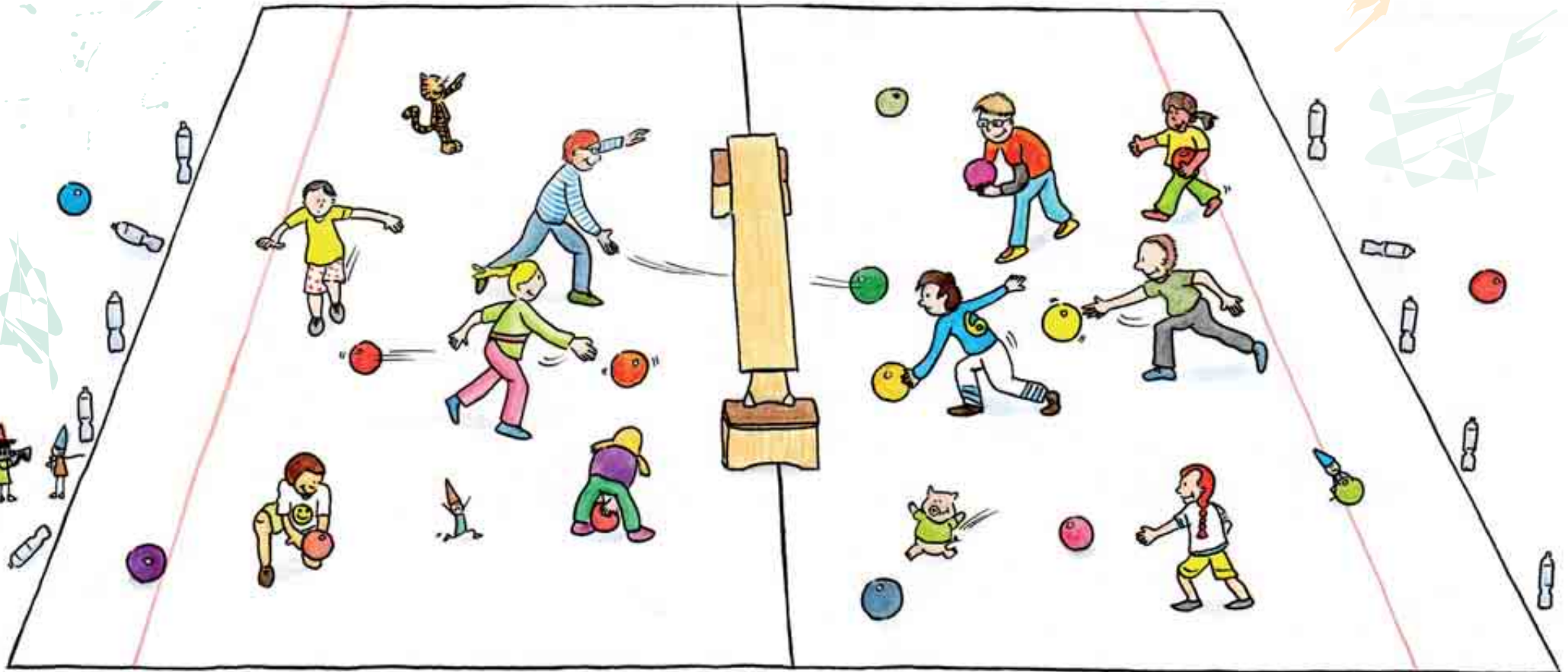


# ROLLBALL

Die Kinder sollen Bälle unter der Bank hindurchrollen, um die gegnerischen Kegel umzustößen. Die Kegel der eigenen Mannschaft dürfen geschützt werden, jedoch darf dabei nicht über die rote Linie getreten werden.

Die Mannschaft, die zuerst alle gegnerischen Kegel umgestoßen hat, gewinnt.

Die Bank in der Mitte soll bewirken, dass die Kinder die Bälle nicht werfen. Sie kann auch durch eine Zauberschnur ersetzt werden.

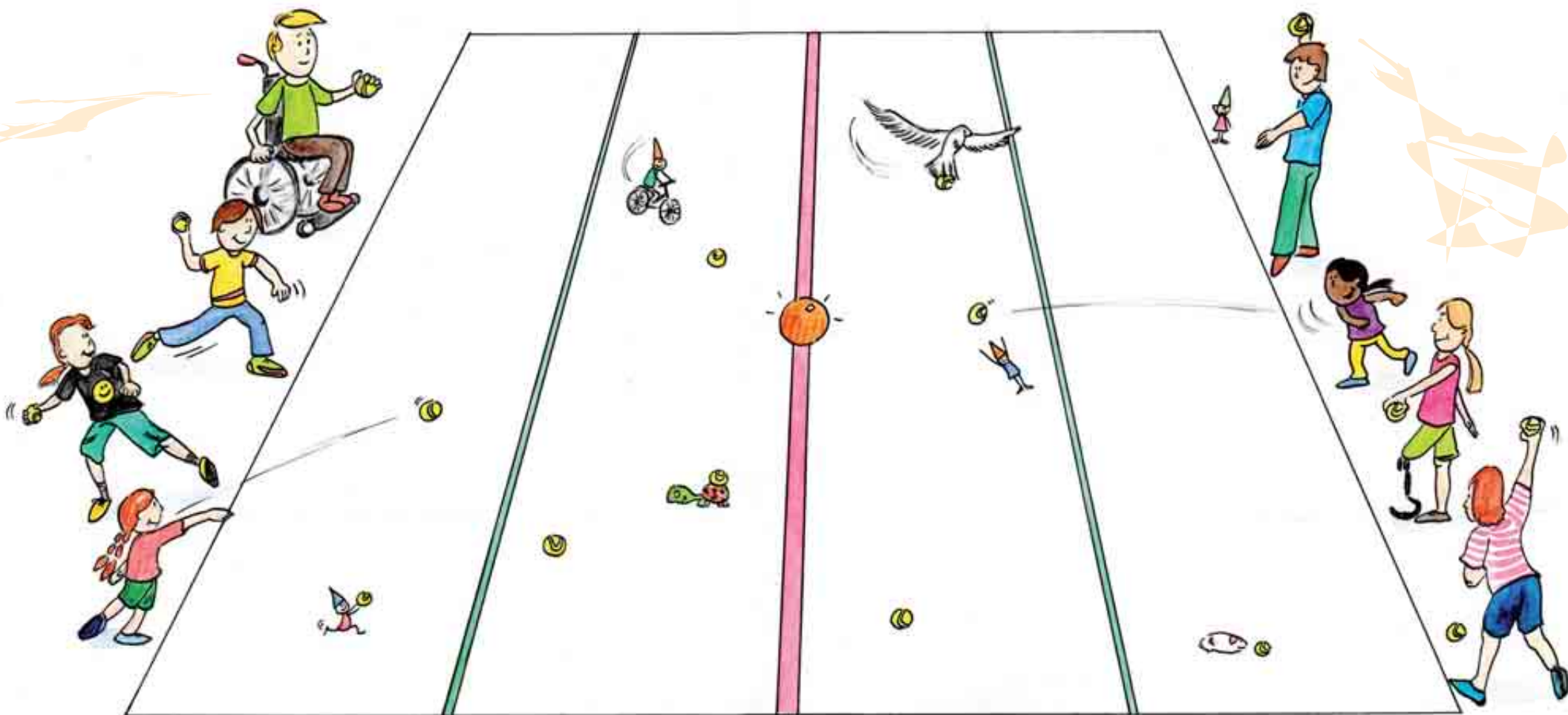


## TIPP

Rollball trainiert nicht nur Ballgefühl und Zielgenauigkeit, es bewirkt auch eine intensive Kräftigung der Beinmuskulatur, da die Kinder immer wieder in die Hocke gehen müssen.

# ROLLMOPS

Die Kinder werfen mit Tennisbällen auf den großen Ball in der Mitte. Welches Team schafft es zuerst, den Ball über die gegnerische Mittellinie zu schieben?



## TIPP

Beim ersten Üben kann das Spiel mit Softbällen und einem leichteren Ball in der Mitte gespielt werden, um auszutesten, ob die Kinder genügend zielen können und die Gegenüberstehenden nicht abwerfen – dies wäre bei schnellkräftigen Werfer\*innen mit Tennisbällen zu gefährlich.



# SEILSPRINGEN

## Springen mit dem Langseil

Um leichter im Langseil zu springen, beachte folgende Tipps:

- Stelle dich vor dem Hineinlaufen rechts neben das schwingende Kind.
- Das schwingende Kind dreht seinen Arm im Uhrzeigersinn.
- Laufe mit großen Schritten ein, sobald das Seil den Boden berührt hat.
- Beim Rauslaufen laufe dicht am anderen schwingenden Kind vorbei und klatsche dabei seine rechte Hand ab.

## Das richtige Einzelseil

- Das Einzelseil sollte aus richtigem Kunststoff sein.
- Der Griff sollte nicht fest mit dem Seil verbunden sein und sich frei darin drehen können.
- Wenn du dich draufstellst, sollten die Griffe bis unter die Achseln reichen. Ist das Seil zu lang? Dann binde einen Knoten unter den Griff.



## Einfache Tricks mit dem Langseil

- Laufe unter den Beinen des schwingenden Kindes hinein/hinaus.
- Berühre zwischen den Sprüngen den Boden.
- Springe im „Hampelmann“.
- Springt zu zweit.

# SPIELE MIT MUSIK

## Drei Turnzwerge

Drei Turnzwerge mit 'ner Menge Spaß,  
die hüpfen auf der Straße und erzählten sich was.  
Da kam die Polizei: „Na was ist denn das?!?“  
Drei Turnzwerge mit 'ner Menge Spaß!

Die Kinder springen so lange im Langseil, bis der Vers vorbei ist. Wer schafft die komplette Länge? Der Vers kann (wie im Original „3 Chinesen mit dem Kontrabass“) mehrfach gesungen werden. Ab dem zweiten Durchgang werden die Vokale und Umlaute ersetzt, z. B. „Dra Tarnzwaaga mat 'nar manga Spaß...“



## Wer will fleißige Sporttiere seh'n?

Wer will fleißige Sporttiere seh'n, der muss zu uns Kindern geh'n.

1. Hüpfet hoch, hüpfet hoch, wir Frösche hüpfen immer noch.
2. Blitzeschnell, blitzeschnell, der Gepard mit dem Fleckenfell.
3. Brumm brumm brumm, brumm brumm brumm, der Bär, der schleicht im Wald herum.
4. Oh wie fein, oh wie fein, die Mäuse die sind winzig klein (klein zusammenkauern).
5. Zisch zisch zisch, zisch zisch zisch, die Schlange, schaut die schlängelt sich.
6. Watschelt hin, watschelt her, der Pinguin watschelt zum Meer.
7. Flattert hin, flattert her, die Möwe fliegt zum weiten Meer.

(Melodie: Wer will fleißige Handwerker seh'n).

Die Kinder stehen im Kreis und singen die erste Zeile gemeinsam am Platz. Die Strophen werden mit Bewegungen begleitet. Am Ende jeder Strophe kommen die Kinder immer wieder in den Kreis zurück.

# SPIELZEUGAUTOAUFFANGANLAGE (SILBENHÜPFEN)

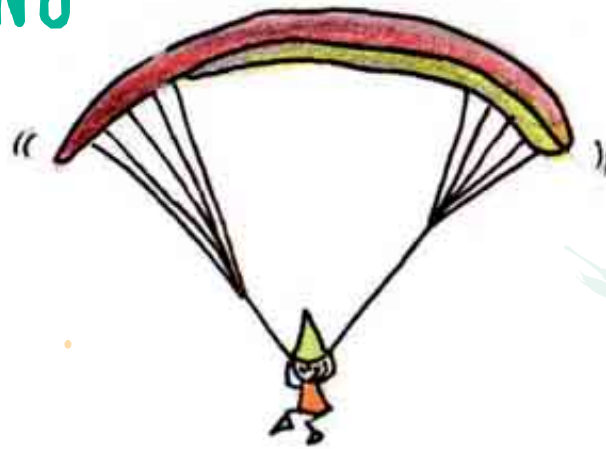
Die Gruppe stellt sich hinter einer Linie auf.  
Jedes Kind überlegt sich ein möglichst langes Wort,  
das Sinn ergeben, aber nicht im Duden stehen muss.

Beispiel: Spielzeugautoauffanganlage.  
Die Kinder hüpfen eines nach dem anderen von  
der Linie aus mit Schlusssprüngen  
(beide Füße gleichzeitig) – für jede  
Silbe ihres Wortes einen Hüpf.  
Wer kommt am weitesten?



# STILLE POST IN BEWEGUNG

Die Kinder stellen sich in einer Reihe auf; alle schauen nach vorne. Das Kind am Ende der Reihe denkt sich eine Bewegung aus, tippt das Kind vor ihm an und führt diesem die Bewegung vor. Es darf nicht gesprochen und nicht wiederholt werden. Das zusehende Kind tippt das nächste Kind an, macht die Bewegung so exakt wie möglich nach usw. Ist die Bewegung des ersten und des letzten Kindes gleich?



# TIC-TAC-TOE IN BEWEGUNG

Welche Gruppe hat zuerst drei Säckchen in einer Reihe? Die Gruppen werfen nacheinander je ein Sandsäckchen auf ein bestimmtes Feld. Wenn die Quizfrage auf der Rückseite des Blattes von der Gruppe richtig beantwortet wurde, darf das Säckchen liegenbleiben, ansonsten ist die andere Gruppe an der Reihe. Auf [www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt) finden Sie Fragen für unterschiedliche Altersgruppen zum Ausdrucken.



# TUNNELBALL

Das vorderste Kind hat einen Ball und rollt ihn auf „Los!“ durch seine Beine und die der anderen Kinder. Das hinterste Kind nimmt den Ball, rennt nach vorn und rollt den Ball wieder nach hinten. Das Team, das zuerst eine Runde geschafft hat, gewinnt.



Zu leicht für die Kinder? Dann lassen Sie sie in den Vierfüßlerstand gehen und den Ball unter den Oberkörpern durchrollen!



## TIPP

Immer dann, wenn es in Wettkampfspielen um viel Kooperation innerhalb der Teams geht, ist Ihr pädagogisches Gespür gefragt. Beobachten Sie die Gruppen und unterstützen Sie, wenn sich Konflikte anbahnen: Unterbinden Sie diese nicht, sondern versuchen Sie, gemeinsam herauszuarbeiten, wo das Problem liegt und was die Gruppe beim nächsten Durchgang beachten will.

# UFO

An einen Schlüsselring werden mehrere Schnüre von zwei bis drei Metern Länge gebunden. Jedes Kind hält ein Ende einer Schnur; auf den Schlüsselring wird ein Tischtennisball gelegt. Die Gruppe soll nun gemeinsam dieses UFO durch einen Parcours bewegen. Stürzt es ab, muss die Gruppe gemeinsam von vorne beginnen.



Da diese Übung für viele Gruppen eine sehr große Herausforderung darstellt, empfiehlt sich zunächst ein sehr einfacher Parcours, z. B. ein paar Hütchen für einen Slalom. In einem zweiten Schritt könnten dann die Kinder selbst überlegen, wie schwer sie ihren Parcours gestalten möchten. Dieser kommunikative Prozess birgt jede Menge Lernerfahrungen im sozialen, sprachlichen und kognitiven Bereich.

# WASSERSTAFFEL

Welches Team schafft es zuerst, den Eimer mit Wasser zu befüllen?





# WEIT SPRINGEN



## Schätzchen

Schätze, wie viele Sprünge du brauchst, um über die Ziellinie zu springen. Wer braucht die wenigsten Sprünge und schätzt dazu auch noch richtig?



## Spring bis zehn

Legt Fahrradreifen oder zu Kreisen geformte dünne Seilchen auf die Wiese oder malt die Kreise in den Sand. Springt abwechselnd vor der Linie ab und versucht, so weit wie möglich zu landen. Wer erreicht zuerst zehn Punkte?



## Leiterspringen

Malt eine Leiter mit Kreide auf den Boden oder legt eine Strickleiter auf die Wiese. Jedes Kind hat ein kleines Steinchen. Das erste Kind wirft das Steinchen in das Kästchen, in das es meint, mit einem Satz springen zu können. Nachdem es gesprungen ist, ist das nächste Kind an der Reihe. Wer schafft es, mit den wenigsten Sprüngen an das Ende der Leiter zu gelangen? Variation: Wenn das Steinchen nach dem Wurf außerhalb der Leiter landet, muss das Kind aussetzen.

# WIKINGERSCHACH

Kennt ihr das Spiel „Wikingerschach“ oder „Kubb“?  
Ihr könnt es ganz leicht selbst herstellen.

## Ihr braucht:

- Eine mit Sand oder Wasser gefüllte PET-Flasche 1 l – das ist der König
  - 10 mit Sand oder Wasser gefüllte PET-Flaschen 0,5 l – das sind die Kubbs, oder „Knechte“
  - 6 fest zusammengerollte Zeitschriften – das sind die Wurfhölzer
  - 4 kleine Stöckchen als Feldbegrenzungen
- Die Flaschen könnt ihr auch anmalen!

Es spielen zwei Teams gegeneinander. Ziel ist es, zuerst die Kubbs des Gegners auszuschalten und abschließend den König im Mittelfeld zu schlagen.

## Vorbereitung

Baut ein Spielfeld auf, wie ihr es auf dem Bild seht: Je fünf Knechte (kleine Flaschen) an die Enden und in die Mitte den König (große Flasche). Die beginnende Mannschaft erhält sechs Wurfhölzer, die auf die Mitspieler\*innen verteilt werden.

## Spielverlauf

Team A wirft die sechs Wurfhölzer auf die gegnerischen Kubbs auf der Grundlinie. Es darf nur von der eigenen Grundlinie aus geworfen werden. Die Wurfhölzer müssen mit einer Hand gehalten und mit dem Handrücken nach vorne geworfen werden. Die Rollen und Kubbs bleiben liegen, bis alle Teammitglieder mit ihren Würfeln fertig sind. Wenn alle Wurfhölzer verbraucht sind, ist Team B am Zug.

## Spielende

Schafft es ein Team, alle Kubbs umzustößeln, darf es auf den König zielen. Wer zuerst alle gegnerischen Kubbs und anschließend den König umgestoßen hat, hat gewonnen. Aber Vorsicht: Wird der König zu früh umgestoßen, ist das Spiel verloren.



## TIPP

### Applaus mal anders

Ihr freut euch mit dem Gewinner-Team und möchtet applaudieren? Dann versucht doch mal, so zu applaudieren, dass auch Gehörlose dies gut sehen können. Gehörlose klatschen nicht die Hände zusammen, sondern winken mit beiden Händen über dem Kopf. Das macht genauso viel Spaß und ist für alle gut zu sehen!

# ZEITUNGS-SPIELE



## Zeitungsstraße

Baut eine Straße durch das ganze Gebäude – ihr dürft nur auf dieser Straße laufen. Lauft auf verschiedene Arten: auf allen Vieren, rückwärts... Was fällt euch noch ein?



## Zeitungsstaffel

Haltet eine Zeitung zu zweit fest. Darauf legt ihr eine Kastanie. Bringt die Kastanie, ohne sie anzufassen, auf die andere Seite des Raumes und lasst sie hinter der Linie liegen. Lauft schnell zurück und übergebt die Zeitung dem nächsten Paar aus eurer Gruppe.



## Korken-Flip

Haltet gemeinsam eine Zeitung fest und legt einen Korken darauf. Schafft ihr es so, den Korken in den Eimer zu werfen?

## TIPP

### Kontakte fördern

Partner\*innenübungen sind wichtig, um den intensiveren Kontakt zwischen einzelnen Kindern zu fördern. Daher sollten die Gruppen häufiger zufällig zugeordnet und seltener von den Kindern bestimmt werden. Zur Partner\*innenfindung eignen sich zum Beispiel Memory-Spiele.

# ZIEL-PARCOURS

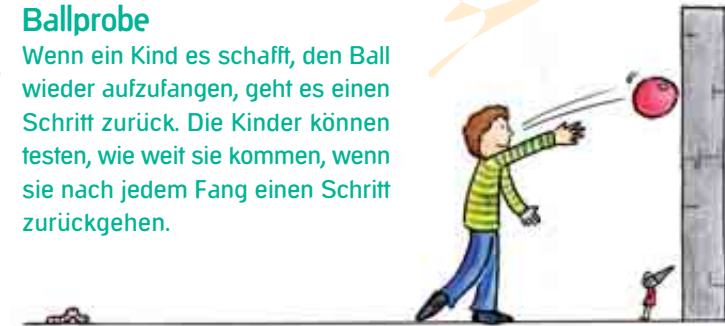


## Barren-Powerball

Schaffen es die Kinder, den Ball vom Barren zu stoßen? Achtung: Hinter dieser Station sollte keine andere aufgebaut werden. Sie sollte mit ein wenig Abstand zur Wand stehen, da die Bälle je nach Kraft der Kinder mit Wucht zurückkommen.

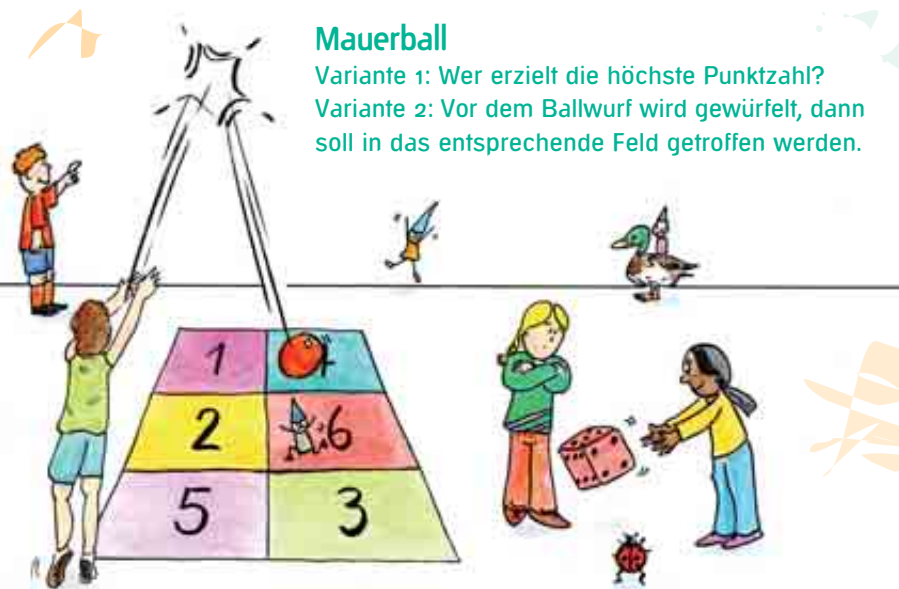
## Ballprobe

Wenn ein Kind es schafft, den Ball wieder aufzufangen, geht es einen Schritt zurück. Die Kinder können testen, wie weit sie kommen, wenn sie nach jedem Fang einen Schritt zurückgehen.



## Mauerball

Variante 1: Wer erzielt die höchste Punktzahl?  
Variante 2: Vor dem Ballwurf wird gewürfelt, dann soll in das entsprechende Feld getroffen werden.



An allen Stationen kann der Ball auch mit dem Fuß geschossen werden. Dabei geht es je nach Station um Präzision und auch Kraft beim Schießen.

## TIPP

Beim Barren-Powerball geht es schon ordentlich zur Sache! Überlegen Sie vor dem Einsatz dieser Station, ob es ängstliche Kinder in der Gruppe gibt, die dadurch noch mehr Angst vor Bällen bekommen könnten. Wichtig ist auch ausreichender Platz in der Halle, da die Abpraller nicht zu unterschätzen sind.

# ZIELWERFEN 1



## Ball-Schubsen

Wer kann den großen Gymnastikball mit Würfeln vom Basketballkorb schubsen? Vorsicht, wenn der Ball herunterfällt!



## Ball-Ball

Ein Kind wirft einen großen Ball langsam hoch. Schafft das zweite Kind es, den Ball im Flug zu treffen?



## Schneckenrennen

Welches Team schafft es zuerst, seinen Basketball über die Ziellinie zu treiben? Der Basketball wird ausschließlich mit Tennisballwürfen vorwärts bewegt.

Variation: Im Sommer kann das Zielen mit Wasserpistolen geübt werden.



## Kopfrechnen

Versuche, die gewürfelte Augenzahl mit Würfeln auf die Ziele zu erreichen.



# ZIELWERFEN 2 (FÜR DRAUSSEN)

## Hüpfstraße

Die Kinder haben je ein Steinchen oder eine Kastanie in der Hand und versuchen, mit möglichst wenigen Wurfen und Sprüngen ans Ende der Straße zu gelangen. Wer aus dem Feld herauswirft oder das getroffene Feld mit dem Sprung nicht erreicht, muss ein Feld zurückgehen. Wer ist als Erste\*r am Ende des Feldes?



## Schweineboccia

Jedes Kind erhält drei Flaschendeckel der gleichen Farbe. Ein Sparschwein ist das Ziel. Die Kinder versuchen, mit den Deckeln so nah wie möglich an das Sparschwein zu werfen.

## TIPP

In diesen beiden Spielen wird mit kleinen Gegenständen das Zielwerfen auf Gegenstände geübt. Bevor Abwerfspiele durchgeführt werden, sollten die Kinder in Spielen dieser Art Gelegenheit zum Üben erhalten.

# BEWEGUNGSKAMPAGNE

Die dsj-Kampagne zur (Wieder-)Gewinnung von Kindern und Jugendlichen für Bewegung und Sport nach Corona hat das Ziel, für Sport und Bewegung zu begeistern. Möglichst viele Kinder und Jugendliche sollen in Bewegung gebracht werden. Vor allem geht es darum, ihnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln und dabei für Sport im Verein zu werben.

Durch einen niedrighschwelligem Zugang, der sowohl sportartspezifisch als auch übergreifend sein kann, sollen Kinder und Jugendliche neugierig auf verschiedene Sportangebote gemacht werden. Hierbei geht es darum, alle Kinder und Jugendlichen anzusprechen und sie mitzunehmen. Auch jenen mit erschwerten Zugangsbedingungen die Möglichkeit zu geben, die Freude an Bewegung (wieder-)zu erleben.

Mit der Kampagne sollen die zahlreichen positiven Aspekte von Sport im Verein möglichst vielen Kindern und Jugendlichen mit einem einfachen Angebot aufgezeigt werden. Die Corona-Pandemie hat mit Beginn im März 2020 und den daraus folgenden Auswirkungen nochmal deutlich gemacht, dass Sport viel mehr ist als Bewegung: er steht für Gemeinschaftsgefühl, soziales Miteinander, gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung – das ist es was die dsj-Bewegungskampagne gemeinsam mit allen Sportvereinen und -verbänden vermitteln kann. Weitere Informationen gibt es unter: [www.dsj.de/bewegungskampagne](http://www.dsj.de/bewegungskampagne)

Haltet euch über die dsj-Social Media-Kanäle auf dem Laufenden, welche weiteren Aktionen und Challenges wir planen.  
Wir freuen uns auf eure Beteiligung!

#dsjbewegt #bewegungskampagne



@dsj4sport



@deutschesportjugend

# Impressum

## Kontakt:

Deutsche Sportjugend  
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
E-Mail: [info@dsj.de](mailto:info@dsj.de)  
[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

## Spielebeschreibungen:

Julia Schneider, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachlehrerin für Sozialpädagogik, Mainz

## Redaktion:

dsj-Projektteam Bewegungskampagne: Ute Barthel, Jaana Eichhorn, Heike Hülse, Rebekka Kemmler-Müller, Yara Cathrin Willems und Jörg Becker

## Illustrationen:

Carolin Geiger (Aschaffenburg), Aaron Jordan (Pfinztal)

## Layout und Grafik:

[www.grafikstudio-hagel.de](http://www.grafikstudio-hagel.de), Mönchberg

## Druck

Unterleider Medien GmbH, Rödermark  
[www.uscha.de](http://www.uscha.de)

## Erscheinung

1. Auflage August 2021

## Copyright:

© Copyright Deutsche Sportjugend (dsj), August 2021, Frankfurt am Main  
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der dsj ist es nicht gestattet, den dsj-Bewegungskalender und seine Spiele, Texte oder Bilder für gewerbliche Zwecke ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen. Gerne dürfen die Spiele für den Einsatz in Kitas, Grundschulen und Sportvereinen kopiert werden.

## Haftungsausschluss:

Eine Haftung des DOSB oder der dsj und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Förderhinweis:

Die dsj-Bewegungskampagne wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

„In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport“

# MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport



Diese und viele weitere Broschüren zum Bestellen/Download gibt es auf:  
[www.dsj.de/publikationen](http://www.dsj.de/publikationen)