

# BEWEGUNGSKALENDER 2026

Bewegungsideen und Praxistipps für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen sowie pädagogische Fachkräfte

## CLEVER IN BEWEGUNG

Jetzt neu  
mit der APP  
**PLAY  
& MOVE**



In Kooperation mit



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit



Herausgeberin



# Spielerisches Training exekutiver Funktionen Förderung der Selbstregulation

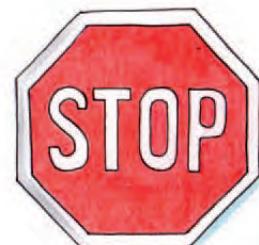
Dr. Sabine Kubesch und Franz Platz, INSTITUT BILDUNG plus

Bewegungs- und Sportangebote für Kinder sind von enormer Bedeutung. Sie tragen nicht nur zur körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Kinder bei, sondern sie beeinflussen, in einer entscheidenden Entwicklungsphase des Gehirns, dessen Struktur und Funktionen. Die positiven Effekte von körperlicher Aktivität und Fitness auf die kognitive Leistungsfähigkeit und den Lernerfolg werden insbesondere durch die exekutiven Funktionen des Stirnhirns vermittelt.

Zu diesen Funktionen gehören folgende **4 Punkte**, die auf den nächsten Seiten näher beschrieben werden:



**1. Das Arbeitsgedächtnis**



**2. Die Inhibition**

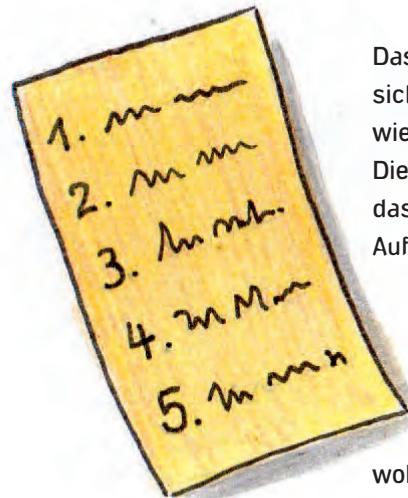


**3. Die kognitive Flexibilität**



**4. Die Initiierung**

# 1. Das Arbeitsgedächtnis



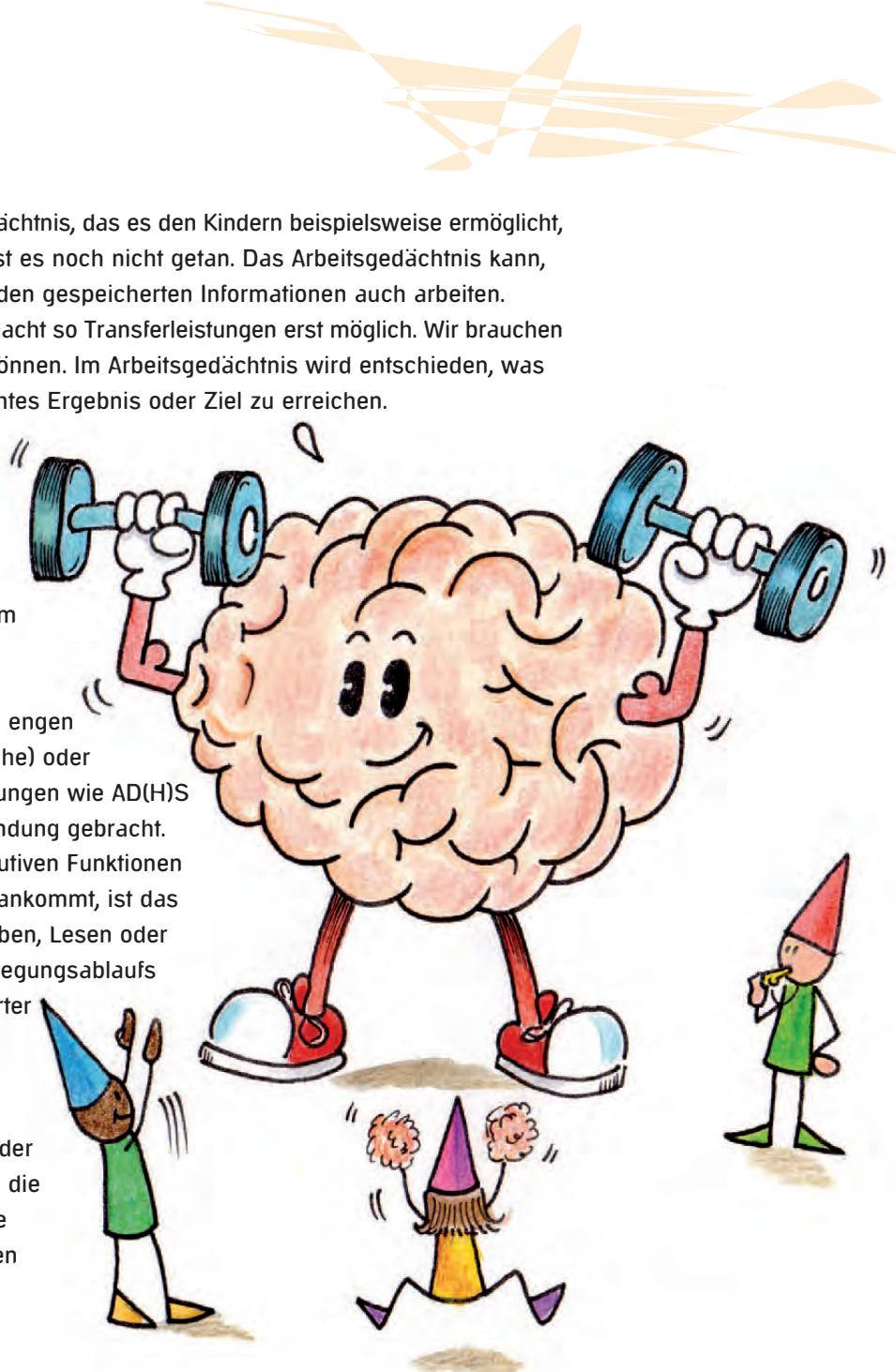
Das Arbeitsgedächtnis hat verschiedene Aufgaben. Es ist unser Kurzzeitgedächtnis, das es den Kindern beispielsweise ermöglicht, sich das zu merken, was wir ihnen als Lehrpersonen sagen. Aber damit ist es noch nicht getan. Das Arbeitsgedächtnis kann, wie es der Name sagt, sich nicht nur Informationen merken, sondern mit den gespeicherten Informationen auch arbeiten. Diese Fähigkeit lässt uns bereits Gelerntes anwenden und anpassen und macht so Transferleistungen erst möglich. Wir brauchen das Arbeitsgedächtnis beim Lesen, Rechnen und um logisch denken zu können. Im Arbeitsgedächtnis wird entschieden, was Aufmerksamkeit verdient und wie wir vorgehen müssen, um ein gewünschtes Ergebnis oder Ziel zu erreichen.

Sich Ziele zu setzen, planvoll zu handeln und Handlungsverläufe zu reflektieren, sind wichtige Funktionen des Arbeitsgedächtnisses.

Es unterstützt uns aber auch bei der Emotionssteuerung, wie etwa der Wutkontrolle, indem es in Erinnerung ruft, wie wir uns verhalten wollten, um die Wut nicht überkochen zu lassen (z. B. wenn man bei einem Wettbewerbsspiel verliert).

Das Arbeitsgedächtnis und die Aufmerksamkeitskontrolle stehen in einem engen Zusammenhang. Lernstörungen wie Dyskalkulie (Rechenstörung/-schwäche) oder Dyslexie (Lese- und Rechtschreibstörung/-schwäche), aber auch Erkrankungen wie AD(H)S oder Demenz werden mit einem schwächeren Arbeitsgedächtnis in Verbindung gebracht. Das Arbeitsgedächtnis lässt sich trainieren. Das gilt für alle anderen exekutiven Funktionen auch und ebenso für die Selbstregulationsfähigkeit. Worauf es allerdings ankommt, ist das Wiederholen, das Üben, und zwar ganz gleich, ob es um Rechnen, Schreiben, Lesen oder um das Erlernen von Regeln bei Spiel oder Sport, das Einüben eines Bewegungsablaufs oder eines Fingersatzes beim Klavierspielen geht. Je öfter und konzentrierter wir üben, desto besser werden wir. So ist es auch beim Erlernen von Selbstregulation, Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen.

Mit der vorliegenden Spielesammlung wird das Arbeitsgedächtnis der Kinder trainiert, indem sie sich die ständig wechselnden Spielregeln merken und die aktuelle Bewegungsaufgabe entsprechend anpassen müssen. Spezifische Bewegungsspiele fördern und unterstützen die Gedächtnisleistung und den Lernerfolg der Kinder.



## 2. Die Inhibition

Übersetzt bedeutet „Inhibition“ so viel wie „Hemmung“. Gemeint ist damit die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, wie zum Beispiel beim Morgenkreis oder im Unterricht nicht einfach dazwischenzureden, sondern angemessen und den Regeln entsprechend auf die Situation zu reagieren, also in diesem Fall zu warten, bis man dran ist. Man kann sich die Inhibition auch als ein inneres Stoppschild vorstellen. Das Kind muss lernen, es bei Bedarf selbst zu zücken. Die Inhibition beeinflusst aber nicht nur die Verhaltens-, sondern auch die Aufmerksamkeitssteuerung, also die Fähigkeit, sich auf eine Sache konzentrieren zu können und sich nicht ablenken zu lassen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von selektiver Aufmerksamkeit.



Wenn ein Kind zum Beispiel gerade dabei ist, ein Bild zu malen, und es sieht, dass ein anderes Kind im Raum etwas mit Knete gestaltet, was ihm auch gut gefällt, sollten wir es dazu motivieren, sein Bild fertig zu malen, bevor es sich auf etwas anderes stürzt, das ihm vielleicht spontan attraktiver erscheint. Sich zunehmend länger auf eine Sache zu konzentrieren, ist eine immens wichtige und lohnende Aufgabe, bei der wir unsere Kinder unterstützen sollten – zumal sie vor allem durch den Umgang mit digitalen Medien genau das Gegenteil lernen, nämlich sich ständig ablenken zu lassen.

Auch Frustrationstoleranz gehört zur Inhibition, also die Fähigkeit, zu akzeptieren, dass es zum Beispiel nicht sofort gelingt, einen Buchstaben schön zu schreiben, einen Satz fließend zu lesen oder eine Katze zu malen. Anstatt den missratenen Buchstaben oder die Zeichnung wutentbrannt durchzustreichen oder einfach das Blatt rauszureißen und etwas anderes zu machen, bedeutet Inhibition in solch einem Fall, sich zu beruhigen, langsamer, leiser zu werden, die Emotion herunterzuregulieren und es erneut zu probieren. Schließlich geht es auch darum, akzeptieren zu lernen, dass nicht alle Wünsche im Leben gleich erfüllt werden, sondern dass manche erst später und andere vielleicht gar nicht in Erfüllung gehen. Hier spricht man auch von der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub.

In Sport- und Bewegungsstunden können Kinder alle Facetten der Inhibition üben.

Hier nur ein paar Beispiele:

### Impulskontrolle:

Das Kind darf nicht einfach loslaufen oder schon anfangen zu spielen, bevor die Gruppenleitung das Zeichen gegeben hat.

### Fokussierte Aufmerksamkeit:

Das Kind muss beim Fußballspielen den Ball, seine Mit- und auch die Gegenspieler\*innen genau beobachten.

### Frustrationstoleranz:

Beim Wettkampf muss das Kind lernen, auch mit Niederlagen umzugehen.

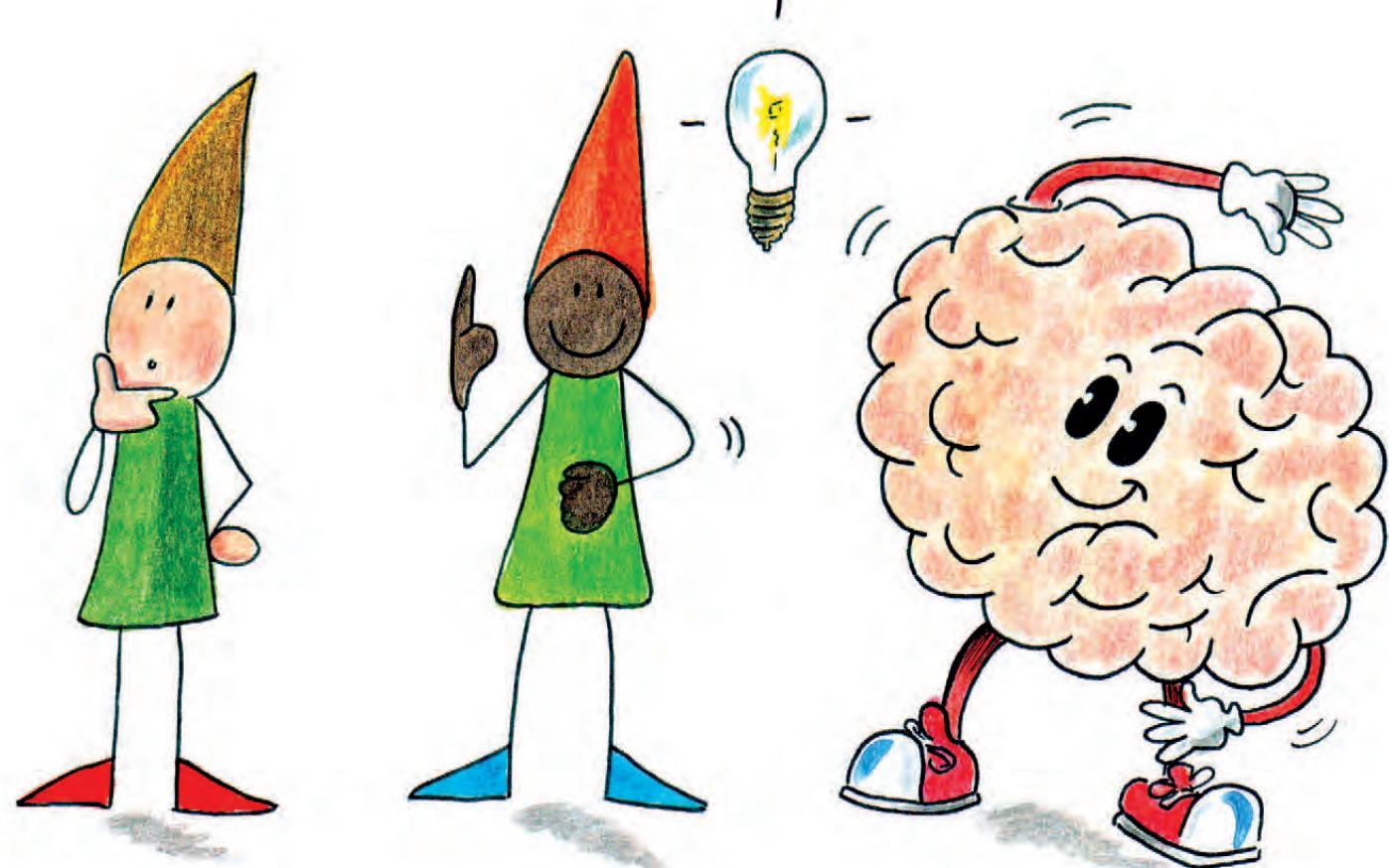


### 3. Die kognitive Flexibilität



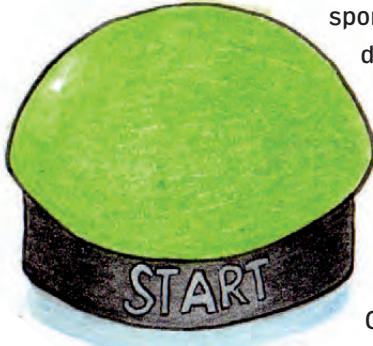
Damit ist gemeint, dass Kinder lernen müssen, ihr Verhalten umzustellen und an eine neue Situation anzupassen: Das Spiel ist zu Ende, und jetzt geht es darum, aufzuräumen. In der Schulpause durften sie herumtoben, aber wenn die Schulstunde beginnt, müssen sie sich wieder auf ihre Plätze begeben und ruhig sein. Das fällt oft sehr schwer. Auch die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln, sich also in jemand anderen hineinzuversetzen, gehört zur kognitiven Flexibilität. Warum ist das andere Kind sauer, wenn ich ihm seinen Buntstift einfach wegnehme, ohne es zu fragen? Was könnte ich dem Kind anbieten, damit es mir seinen Stift ausleiht? Kognitive Flexibilität ermöglicht es also, darüber nachzudenken, warum ein Vorhaben so nicht geklappt hat und welche Möglichkeiten es sonst noch gibt, sein Ziel zu erreichen. Auch dies lässt sich wunderbar durch verschiedene Spiele trainieren. Zum Beispiel, indem man Gegenstände nach verschiedenen Kriterien sortiert und immer wieder die Regeln ändert.

Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität ergänzen sich dabei. Um sich erfolgreich umstellen zu können, ist auch die Impulskontrolle notwendig, weil man einen Automatismus stoppen muss, bevor man bewusst sein Verhalten ändert. Sehr förderlich sind auch dafür wiederum Bewegungsspiele, bei denen man z. B. plötzlich von der Fängerin zum Gejagten wird und in eine andere Richtung oder Bewegungsart umschalten muss.



## 4. Die Initiierung

Beim vierten Aspekt der exekutiven Funktionen geht es schließlich darum, dass das Kind selbstständig damit beginnt, zum Beispiel seine Hausaufgaben zu machen, Klavier zu üben, sein Zimmer aufzuräumen oder sein Haustier zu füttern. Um das zu tun, muss es sowohl andere spontane Impulse – „mit dem Handy spielen wäre jetzt schön!“ – unterdrücken, sich daran erinnern, was zu tun ist, und sich überlegen, wie es das jetzt am besten angeht. Das ist der Punkt, den alle herbeisehnen – ob Eltern oder Lehrpersonen – und der irgendwann auch eintreten wird, der aber das konsequente Einüben der anderen exekutiven Funktionen und das Einführen und Einhalten von Regeln voraussetzt.



Bewegungsspiele, bei denen die Kinder selbst entscheiden müssen, wann sie loslaufen (z. B. bei „Hans guck um“), sich freilaufen, sich anbieten, um einen Ball anzunehmen oder die Entscheidung treffen, den Ball „jetzt“ abzuspielen, trainieren diese exekutive Funktion.

Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen beobachten immer wieder, dass sich Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter schwer damit tun, sich zu konzentrieren, bei einer Sache zu bleiben, sich in eine Gruppe einzuordnen oder Regeln zu akzeptieren. Es handelt sich dabei nicht um ein böswilliges Verhalten. Vielmehr ist das angemessene Verhalten in der jeweiligen Situation noch nicht erlernt worden. Die Folge ist häufig eine Stressbelastung aller Beteiligten, die auch den Kindern selbst zu schaffen macht und sie im schlimmsten Fall überfordert.

Selbstregulation kann man nicht nur lernen, man sollte sie lernen! Kinder brauchen dafür die Unterstützung erwachsener Bezugspersonen. Allen voran die Eltern. Selbstregulation zählt zu den wichtigsten Erziehungsaufgaben. Sie ist eine Lebensaufgabe. Auch von Erwachsenen kann man nicht behaupten, dass sie ihre Gefühle immer gut im Griff hätten und planvoll agieren würden, aber bei Kindern gibt es einen körperlichen Grund dafür: Der vordere Anteil des Stirnhirns, auch präfrontaler Kortex genannt, ist wesentlich für die Steuerung dieser Funktionen zuständig, entwickelt sich jedoch erst nach und nach. Die Ausbildung der exekutiven Funktionen beginnt zwar schon im Säuglingsalter und macht entscheidende Fortschritte mit dem Übergang in den Kindergarten, dem Schuleintritt und während der Pubertät, sie ist aber erst im Erwachsenenalter (mit etwa 25 bis 30 Jahren) vollständig abgeschlossen.

Die Entwicklung der exekutiven Funktionen hängt also sowohl von biologischen Faktoren als auch von Umweltfaktoren ab. Letztere sind es, die wir durch unser Verhalten und unsere Erfahrungen ganz entscheidend beeinflussen können. Man spricht in diesem Zusammenhang von Neuroplastizität (Anpassungsfähigkeit des Gehirns), die glücklicherweise ein Leben lang erhalten bleibt.

Das Gehirn lernt, was es übt. Das gilt auch für die Impulskontrolle und Selbstregulation. Das Zeitfenster dafür ist zum Glück lang und reicht bis ins Erwachsenenalter. Aber je früher man Kinder anleitet, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich nicht ablenken zu lassen sowie ihr Verhalten und ihre Emotionen zu regulieren, desto eher und besser werden sie diese Fähigkeiten erlernen. Eltern, Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und andere wichtige Bezugspersonen haben deshalb nicht nur die Möglichkeit, sondern die Aufgabe, Kinder dabei zu unterstützen, ihre Funktionsfähigkeiten für die Selbstregulation zu trainieren.

# Gezielte Förderung von Kindern mit Hilfe dieser Spielesammlung

Mit dieser Spielesammlung haben Sie die Möglichkeit, die exekutiven Funktionen der Kinder gezielt zu fördern. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, diese Gehirnfunktionen kontinuierlich herauszufordern. Dies gelingt, indem Sie die Schwierigkeitsstufen der Spiele schrittweise erhöhen – jedoch erst dann, wenn die Kinder das Grundspiel oder eine bestimmte Schwierigkeitsstufe wiederholt erfolgreich gemeistert haben. Auf diese Weise können Sie dieselben Spiele über Wochen, Monate und sogar Jahre hinweg spielen und dabei ihre kognitive Entwicklung nachhaltig unterstützen. Die exekutiven Funktionsfähigkeiten, die bei den einzelnen Spielen trainiert werden, können Sie über die **QR-Codes „Förderbereiche“** einsehen.

Bei den Spielen sind aber nicht nur die exekutiven Funktionen der Kinder gefordert, sondern auch Ihre eigenen. Auch Sie müssen sich die zahlreichen Spielregeln merken und anpassen. Wenn hilfreich, machen Sie sich kleine Notizen, auf die Sie ggf. beim Anleiten zurückgreifen können.

Bitte beachten Sie auch die **Hinweise und Tipps** in den Spielanleitungen **neben dem Kalendarium** und in den **QR-Codes**.

Diese sind teilweise darauf ausgerichtet, die Kinder in ihrer Anstrengungsbereitschaft und ihrem Durchhaltevermögen zu fördern.

Willensstärke und Selbstdisziplin lassen sich durch Aufgaben trainieren, die Selbstregulation und Selbstkontrolle erfordern.

Beobachten Sie deshalb die Kinder beim Spielen. Achten Sie auf eine genaue Bewegungsausführung und Regeleinhaltung.

Integrieren Sie kleine Reflexionsphasen, um den Kindern ihr Verhalten bewusst zu machen, wodurch sich Verhaltensänderungen leichter einstellen können.

Bei einzelnen Spielen (z. B. „Die verlorene Zahl“ oder „Im richtigen Augenblick“) gibt es keine gesteigerten Schwierigkeitsstufen, weil einzelne exekutive Funktionen der Kinder bereits im Grundspiel sehr stark gefordert sind oder weil das Spiel dazu eingesetzt werden kann, den Kindern etwas zu verdeutlichen, z. B. wie begrenzt die menschliche Aufmerksamkeitsleistung ist („Die Verlorene Zahl“).

Mit unseren Spielen und Hinweisen möchten wir Sie zudem darin stärken, eigene Bewegungsspiele so anpassen zu können, dass Sie auch diese zur expliziten Förderung der exekutiven Funktionen der Kinder einsetzen können.



Weitere Informationen und Materialien  
rund um exekutive Funktionen und Selbstregulation  
gibt es auch beim **INSTITUT BILDUNG plus**.



# BEWEGUNG MACHT KINDER STARK



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Die Entwicklung zu einer starken Persönlichkeit beginnt bereits in jungen Jahren. Deshalb engagieren sich die Deutsche Sportjugend (dsj) und das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) in der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“.

Gemeinsames Ziel ist es, die Lebenskompetenz von Kindern frühzeitig zu stärken, damit sie im späteren Leben „Nein“ zu Suchtmitteln sagen können.

Das Bundesinstitut bietet allen Erwachsenen, die in der Schule, in der Kita oder im Sportverein mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, für diese wichtige Aufgabe umfangreiche Unterstützung, Informationen und Mitwirkungsmöglichkeiten.

Selbstvertrauen, Anerkennung, Mut – darum geht es bei der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“. Ausführliche Informationen, Spiel-, Bastel- und Bewegungsideen finden Sie auf: [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)



## Mitmachen & Paket bestellen

Ideen für Team- und Vertrauensspiele finden Sie im kostenlosen „Kinder stark machen“-Paket des BIÖG. Werden Sie Teil der Mitmach-Initiative und bestellen Sie für Ihre nächste Veranstaltung in Kita, Schule oder

Sportverein die kostenlose Box mit Spieleset, Infomaterialien und Give-aways.



**Infos & Bestellmöglichkeit Paket**  
Infotelefon: 06173 702729  
(Mo - Fr von 9 - 17 Uhr)  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

**Infos zu Schulungen**  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)  
Anfragen bitte per E-Mail an:  
[schulungen@kinderstarkmachen.de](mailto:schulungen@kinderstarkmachen.de)

# SPIELE-TIPP: KETTE, PASS AUF!

In dem Spiel geht es um Bewegung, Koordination und Konzentration.

**Geeignet für:** Kinder 4 - 12 Jahre

**Ort:** drinnen und draußen

## **Spielvorschläge:**

Die Kinder bilden Ketten von vier bis sechs Kindern, indem sie sich die Hände geben. Die Ketten bewegen sich nun gehend, von einem Kind angeführt, kreuz und quer über die Spielfläche. Die Spielleitung ruft nacheinander verschiedene Kommandos, die unmittelbar von den Ketten umgesetzt werden. Diese lauten:

### **1. Richtungswechsel:**

Die Ketten wechseln die Richtung, indem das bisher letzte Kind nun die Kette anführt.



### **2. Drehung:**

Die Kinder lassen die Hände der Nachbar\*innen los, drehen sich einmal um sich selbst, geben sich wieder die Hände und gehen in die gleiche Richtung weiter.

### **3. Strecksprung:**

Die Kinder lassen die Hände der Nachbar\*innen los, gehen in die Hocke, machen dann einen Strecksprung und rufen dabei ein lautes „Hey“. Dann geben die Kinder sich wieder die Hände und gehen in die gleiche Richtung weiter.

## **Variationen:**

- Wenn die Kinder die Kommandos beherrschen, kann das Spiel auch im Laufschritt gemacht werden.
- Noch dynamischer wird es, wenn zwei oder drei Kommandos unmittelbar hintereinander von der Spielleitung gerufen werden. Dann erfolgen beispielsweise Strecksprung, Drehung und Richtungswechsel direkt aufeinander.
- Statt Ketten können alle Kinder auch zusammen einen Kreis bilden. Die Spielleitung gibt zum Spielstart die Laufrichtung vor.
- Die Kinder können eigene Kommandos vorschlagen, die die bisherigen Kommandos ersetzen oder ergänzen.
- Die Kommandos können durch Fantasienamen ersetzt werden, z. B. Richtungswechsel = Hipp, Drehung = Hepp, Strecksprung = Hopp



## **Starke Mitmach-Lieder**

Für Kinder von 3 - 6 Jahren

Unsere starken Mitmach-Lieder laden Vorschulkinder ein zum Mitsingen und Bewegen, z. B. beim Eltern-Kind-Turnen oder in der Kita. Die Lieder, die Noten, den Text und die entsprechenden Mitmach-Ideen gibt's kostenlos auf der Webseite zum Herunterladen.



Jetzt gibt's den dsj-Bewegungskalender auch für die Hosentasche!

# HOL DIR DIE NEUE BEWEGUNGSKALENDER-APP **PLAY & MOVE**



Die neue App „Play & Move“ ist ab sofort verfügbar und kann ganz einfach im Playstore und im Apple Store kostenfrei heruntergeladen werden.

Die „Play & Move“-App enthält die beliebtesten Bewegungsideen der bislang erschienenen dsj-Bewegungskalender und bietet darüber hinaus eine Vielzahl an weiteren Funktionen.

Mit zahlreichen Bewegungsspielen, kreativen Ideen für zwischendurch und praktischen Tipps zur Bewegungsförderung von Kindern ist die App ein wertvoller Begleiter für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, pädagogische Fachkräfte und alle, die die motorische und ganzheitliche Entwicklung von Kindern unterstützen möchten. Besonders praktisch: Lieblingsspiele können in der App markiert werden. So erhält man Stück für Stück seinen eigenen, individuellen Spielepool to go.

Ob für drinnen oder draußen, für Groß oder Klein, für Bewegungsexpert\*innen oder -anfänger\*innen – die App „Play & Move“ sorgt für mehr Bewegungsvielfalt und mehr Spaß an Bewegung.

Jetzt herunterladen und loslegen!



# FERIEN UND FEIERTAGE



## Schulferien 2026 in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland

Bundesland	Weihnachten/Neujahr 2025/2026	Winter 2026	Ostern/Frühjahr 2026	Himmelf./Pfingsten 2026	Sommer 2026	Herbst 2026	Weihnachten/Neujahr 2026/2027
Baden-Württemberg	22.12. - 05.01.	-	30.03. - 11.04.	26.05. - 05.06.	30.07. - 12.09.	26.10. - 30.10./31.10.	23.12. - 09.01.
Bayern	22.12. - 05.01.	-	16.02. - 20.02./30.03. - 10.04.	26.05. - 05.06.	03.08. - 14.09.	02.11. - 06.11.	24.12. - 08.01.
Berlin	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 10.04.	15.05./26.05.	09.07. - 22.08.	19.10. - 31.10.	23.12. - 02.01.
Brandenburg	22.12. - 02.01.	02.02. - 07.02.	30.03. - 10.04.	26.05.	09.07. - 22.08.	19.10. - 30.10.	23.12. - 02.01.
Bremen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	23.03. - 07.04.	15.05./26.05.	02.07. - 12.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 09.01.
Hamburg	17.12. - 02.01.	30.01.	02.03. - 13.03.	26.05. - 30.05.	09.07. - 19.08.	19.10. - 30.10.	21.12. - 01.01.
Hessen	22.12. - 10.01.	-	30.03. - 10.04.	-	29.06. - 07.08.	05.10. - 17.10.	23.12. - 12.01.
Mecklenburg-Vorpommern	22.12. - 05.01.	09.02. - 20.02.	30.03. - 08.04.	15.05./22.05. - 29.05.	13.07. - 22.08.	19.10. - 24.10./26.11./27.11.	19.12. - 02.01.
Niedersachsen	22.12. - 05.01.	02.02. - 03.02.	23.03. - 07.04.	15.05./26.05.	02.07. - 12.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 09.01.
Nordrhein-Westfalen	22.12. - 06.01.	-	30.03. - 11.04.	29.05.	20.07. - 01.09.	17.10. - 31.10.	23.12. - 06.01.
Rheinland-Pfalz	22.12. - 07.01.	-	30.03. - 10.04.	-	29.06. - 07.08.	05.10. - 16.10.	23.12. - 08.01.
Saarland	22.12. - 02.01.	16.02. - 20.02.	07.04. - 17.04.	-	29.06. - 07.08.	05.10. - 16.10.	21.12. - 31.12.
Sachsen	22.12. - 02.01.	09.02. - 21.02.	03.04. - 10.04.	15.05.	04.07. - 14.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	22.12. - 05.01.	31.01. - 06.02.	30.03. - 04.04.	25.05./29.05.	04.07. - 14.08.	19.10. - 30.10.	21.12. - 02.01.
Schleswig-Holstein	19.12. - 06.01.	-	26.03. - 10.04.	15.05.	04.07. - 15.08.	12.10. - 24.10.	21.12. - 06.01.
Thüringen	22.12. - 03.01.	16.02. - 21.02.	07.04. - 17.04.	15.05.	04.07. - 14.08.	12.10. - 24.10.	23.12. - 02.01.

Angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag; **nachträgliche Änderungen einzelner Bundesländer sind vorbehalten**. Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und Herbstferien Sonderregelungen. Die Angaben beruhen auf den Informationen der Kultusministerkonferenz. **Alle Angaben ohne Gewähr! (Stand September 2025)**

## Gesetzliche Feiertage 2026 in Deutschland

Neujahr	01.01.2026	alle Bundesländer	BW = Baden-Württemberg BY = Bayern BE = Berlin BB = Brandenburg
Heilige Drei Könige	06.01.2026	BW, BY, ST	
Karfreitag	03.04.2026	alle Bundesländer	
Osternmontag	06.04.2026	alle Bundesländer	
Tag der Arbeit	01.05.2026	alle Bundesländer	HB = Bremen HH = Hamburg HE = Hessen
Christi Himmelfahrt	14.05.2026	alle Bundesländer	MV = Mecklenburg-Vorpommern
Pfingstmontag	25.05.2026	alle Bundesländer	
Fronleichnam	04.06.2026	BW, BY, HE, NW, RP, SL	NI = Niedersachsen NW = Nordrhein-Westfalen
Mariä Himmelfahrt	15.08.2026	BY, SL	RP = Rheinland-Pfalz
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2026	alle Bundesländer	SL = Saarland
Reformationstag	31.10.2026	BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH, TH	SN = Sachsen ST = Sachsen-Anhalt
Allerheiligen	01.11.2026	BW, BY, NW, RP, SL	SH = Schleswig-Holstein
Buß- und Betttag	18.11.2026	SN	TH = Thüringen
1. Weihnachtstag	25.12.2026	alle Bundesländer	
2. Weihnachtstag	26.12.2026	alle Bundesländer	

## Feiertage verschiedener Konfessionen 2026

08.01.	Weihnacht (orth./julian.)	26.05.-30.05.	Opferfest (islam.)
19.01.	Theophanie (orth.)	01.06.	Pfingstsonntag (gr.-orth.)
18.02.	Losar – tibetisches Neujahr	16.06.	Neujahr (islam.)
19.03.	Nyepi (hind.)	25.06.	Ashura-Fest (islam.)
03.03.-04.03.	Purimfest (jüd.)	25.08.	Mevlid (islam.)
16.02.-18.03.	Ramadan/Fastenzeit (islam.)	11.09.-23.09.	Rosh ha-Schana/Neujahr (jüd.)
19.03.	Fest des Fastenbrechens (islam.)	20.09.-21.09.	Jom Kippur (jüd.)
01.04.-09.04.	Passah (jüd.)	25.09.-02.10.	Sukkot (jüd.)
13.04.	Tamilisches Neujahrsfest	03.10.	Schmini Azeret (jüd.)
10.04.	Karfreitag (gr.-orth.)	03.10.	Simchat Tora (jüd.)
12.04.	Ostersonntag (gr.-orth.)	04.12.-12.12.	Chanukka (jüd.)
01.05.	Vesakh (bud.)		
21.05.-23.05.	Schawuot (jüd.)		

orth. = orthodox · jüd. = jüdisch · islam. = islamisch · syr. = syrisch · gr. = griechisch · julian. = julianisch · hind. = hinduistisch · bud. = buddhistisch  
Quellen: Zentralrat der Muslime in Deutschland e.V. · Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen · Wikipedia  
Weitere Feiertage verschiedener Konfessionen gibt es im Interkulturellen Kalender des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

# Kuhstall

## Grundspiel

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber und bilden mit ihren nach oben gestreckten Armen das Dach eines Stalls. Dabei fassen sie sich an den Händen. Ein weiteres Kind steht als „Kuh“ im Stall. Die Gruppenleitung oder ein Kind ist Signalgeber\*in (ggf. auch zwei Kinder, die sich absprechen) und ruft entweder: „Kuh!“, „Stall!“ oder „Kuhstall!“.

Bei Signal „Kuh!“ laufen alle Kühe aus ihrem Stall und suchen sich schnell einen neuen Stall. Bei Signal „Stall!“ verlassen die Ställe ihren Platz und suchen sich schnell eine andere Kuh. Die Ställe müssen dabei nicht zusammenbleiben. Bei Signal „Kuhstall!“ löst sich der gesamte Bauernhof auf. Die Kühe und Ställe suchen sich einen neuen Platz. Kühe und Ställe können sich dabei neu mischen. Die Rollenzuteilung – wer Kuh oder Stall ist – kann beliebig erfolgen.

Das Kind bzw. die beiden Kinder, die das Signal geben, bringt bzw. bringen sich selbst als Stall oder Kuh ins Spiel ein. Wer keinen Platz in einem Bauernhof gefunden hat, übernimmt die Rolle der\*des Signalgeberin\*s.



## Schwierigkeitsstufe 1

Die Bedeutungen der Signale werden vertauscht. Bei Zuruf „Kuh!“ verlassen die Ställe ihren Platz. Bei Zuruf „Stall!“ verlassen die Kühe ihren Platz. Bei „Kuhstall!“ bleibt die Regel aus dem Grundspiel bestehen.

## Schwierigkeitsstufe 2

Die Gruppenleitung setzt ein optisches Signal ein. Hält sie beispielsweise bei den Zurufen „Kuh!“ oder „Stall!“ ein Parteiband hoch, gelten in dieser Spielrunde wieder die Regeln des Grundspiels. Hält sie es abgesenkt, gelten die Regeln aus Schwierigkeitsstufe 1.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

			1 Neujahr	2	3	4
5	6 Heilige Drei Könige*	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Kuhstall“

Das Spiel bietet zahlreiche Erweiterungsmöglichkeiten. Zum Beispiel können die Kinder bei Zuruf „Bauernhof“ als Stall zusammenbleiben, indem sie mit nach oben gestreckten Armen die Hände gefasst halten und gemeinsam nach einer neuen Kuh suchen.

Es können weitere Tierarten in das Spiel integriert werden. Die Kinder sollen beim Suchen eines Stalles entsprechend ihre Laufarten anpassen und passende Tierlaute von sich geben (bei Zuruf „Tiger“, z. B. im Lauf die Tigertatzen zeigen und Brüllgeräusche machen).

Beziehen Sie die Ideen der Kinder bei diesem lustigen Spiel mit ein, das fördert ihre Kreativität.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Kuhstall“ angesprochen werden.



# JANUAR 2026

[www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt)

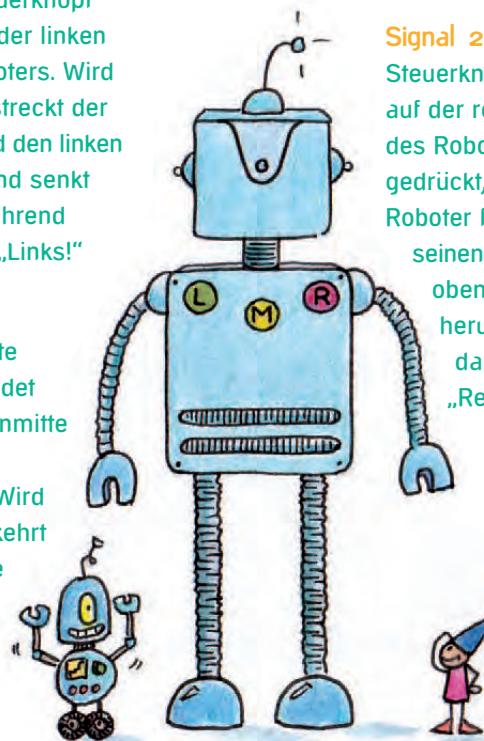


# Stopp-Roboter

## Grundspiel

Die Kinder bilden Paare und stellen sich hintereinander auf. Das vordere Kind übernimmt die Rolle des Roboters. Zu Beginn befindet sich der Roboter in „Ruhestellung“: Er blickt nach vorne, steht regungslos und still, mit hängenden Armen. Das hintere Kind steuert den Roboter. Dazu muss es mit den Fingern einer Hand „Steuerknöpfe“ – also bestimmte Stellen auf dem Rücken des Roboters – kurz und leicht, aber spürbar drücken.

**Signal 1:** Ein Steuerknopf befindet sich auf der linken Schulter des Roboters. Wird dieser gedrückt, streckt der Roboter fortlaufend den linken Arm nach oben und senkt ihn wieder ab, während er jedes Mal laut „Links!“ ruft.



**Signal 3:** Der dritte Steuerknopf befindet sich in der Rückenmitte zwischen den Schulterblättern. Wird dieser gedrückt, kehrt der Roboter in die Ruhestellung zurück und ruft „Stopp!“.

**Signal 2:** Ein weiterer Steuerknopf befindet sich auf der rechten Schulter des Roboters. Wird dieser gedrückt, streckt der Roboter fortlaufend seinen rechten Arm nach oben und wieder herunter und ruft dabei jedes Mal „Rechts!“.



## Schwierigkeitsstufe 1

**Signal 4:** Wird der Knopf auf der linken Schulter zweimal gedrückt, macht der Roboter die Armbewegungen des Grundspiels auf der Gegenseite (mit dem rechten Arm) und ruft „Falsch!“.

**Signal 5:** Wie das 4. Signal, nur auf der anderen Körperseite.

## Schwierigkeitsstufe 2

**Signal 6:** Wird der Knopf in der Mitte des Rückens zweimal gedrückt, geht der Roboter fortlaufend in die Knie und wieder hoch und ruft entsprechend „Unten!“ und „Oben!“.



## Schwierigkeitsstufe 3

**Signal 7 und Signal 8:** Wird der Knopf auf der linken oder rechten Schulter dreimal gedrückt, dreht sich der Roboter einmal um seine Längsachse: Linker Knopf – Linksdrehung, rechter Knopf – Rechtsdrehung. Entsprechend rufen die Roboter dabei „Linksrum!“ bzw. „Rechtsrum!“



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Valentinstag	15
16 Rosenmontag Beginn Ramadan	17 Fastnacht	18 Aschermittwoch	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

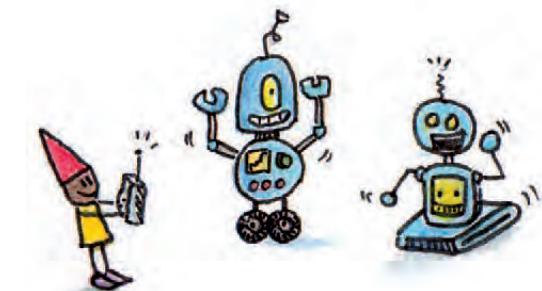
## Hinweise und Tipps zum Spiel „Stopp-Roboter“

Die Kinder üben diese Signale mehrmals. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel. Die Gruppenleitung kann die Übung jederzeit mit einem „Halt!“ beenden.

Da in Zweiergruppen gespielt wird, ist es wichtig, dass die Gruppenleitung besonders aufmerksam ist und darauf achtet, dass die Regeln eingehalten werden. Abweichendes Verhalten sollte umgehend angesprochen werden.

In Schwierigkeitsstufe 3 kann es bei den Drehungen der Roboter zu Schwindelgefühlen kommen. Um dies zu vermeiden, sollten die Roboter nicht zu häufig hintereinander in dieselbe Richtung drehen müssen.

Da Roboter und Lenker\*in unterschiedliche Aufgaben haben, sollte unbedingt auf einen gleichmäßigen Rollenwechsel während der Übungen geachtet werden, damit jedes Kind in jede Rolle schlüpfen kann und ausreichend Möglichkeiten hat, seine exekutiven Funktionen zu trainieren.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Stopp-Roboter“ angesprochen werden.

# Hans guck um!

## Grundspiel

Alle Kinder – bis auf eines (Hans) – stehen an einer Startlinie. „Hans“ steht einige Meter von ihnen entfernt (z. B. vor einer Wand oder auch an einer gegenüberliegenden Ziellinie). Ziel der Kinder ist es, von Hans ungestört an die gegenüberliegende Wand oder zur Ziellinie zu gelangen. Sobald Hans sein Gesicht von den Kindern abwendet, dürfen sich die Kinder bewegen. Hans ruft „Hans guck um!“. Dabei kann er die Sprechgeschwindigkeit des Satzes im Tempo variieren. Bei dem Wort „um“ dreht Hans sich um und benennt jedes Kind, das er sie noch in Bewegung gesehen hat.

Alle Kinder, die genannt werden, müssen zur Startlinie zurücklaufen, um von dort von Neuem zu starten. Alle anderen Kinder dürfen von dem Platz aus starten, auf den sie bereits vorgerückt sind. Dann dreht sich Hans wieder um und sagt erneut: „Hans guck um!“ usw.

Das Kind, das es als erstes bis zur Wand oder zur Linie schafft,  
wird zum nächsten Hans.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 <small>Beginn Fest des Fastenbrechens</small>	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 <small>Beginn Sommerzeit</small>
30	31					

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Hans guck um!“

Man kann die Koordinationsfähigkeit der Kinder trainieren, indem jedes Kind einen kleinen Ball oder ein Sandsäckchen erhält. Während die Kinder sich in Richtung gegenüberliegender Wand oder Linie bewegen, werfen oder rollen sie dabei ihren Ball oder werfen ihr Säckchen in die Luft und fangen ihn/es wieder auf.

Variante beim Werfen: Fällt einem Kind sein Ball oder sein Säckchen auf den Boden, muss es drei Schritte zurückgehen.

Wenn Sie z. B. mit altersgemischten Gruppen arbeiten, können Sie die Herausforderung für die Kinder individuell anpassen. Jüngere Kinder laufen nur, älter haben zusätzlich einen Ball oder ein Säckchen.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Hans guck um!“ angesprochen werden.

# Biene und Hummel

## Grundspiel

Wenn die Gruppenleitung „Biene“ ruft, ahmen die Kinder mit angewinkelten Armen das schnelle Auf- und Abschlagen der Bienenflügel nach und laufen dabei umher. Währenddessen imitieren sie das Fluggeräusch einer Biene und summen in hohen Tönen: „Summ-summ-summ- ...“.

Wenn die Gruppenleitung „Hummel“ ruft, ahmen die Kinder mit gestreckten Armen das langsamere Auf- und Abschlagen der Hummelflügel nach und gehen dabei langsam umher. Währenddessen machen sie das Fluggeräusch einer Hummel nach und brummen in tiefen Tönen: „Brumm-brumm-brumm- ...“.

## Schwierigkeitsstufe 1

Wie im Grundspiel, doch wenn die Gruppenleitung „Stopp!“ ruft, werden alle Geräusche und Bewegungen eingestellt und alle Kinder stehen still. Ruft die Gruppenleitung „Weiter!“, „fliegen“ die Kinder wie zuvor weiter. Es wird mehrmals zwischen den Signalen „Stopp!“, „Weiter!“, „Biene“ und „Hummel“ gewechselt.

## Schwierigkeitsstufe 2

Zusätzlich zu den gerufenen Kommandos nutzt die Gruppenleitung eigene Bewegungen. Streckt sie die Arme nach oben, halten alle Kinder sofort an und stehen still. Senkt sie die Arme, starten die Kinder wieder mit den zuvor ausgeführten „Flugbewegungen“ und laufen oder gehen umher – allerdings mit gegenteiligem „Fluggeräusch“. Die Gruppenleitung kann zwischen allen Signalen wechseln.

## Schwierigkeitsstufe 3

Die Gruppenleitung streckt, während die Kinder sich wie Bienen oder Hummeln bewegen, die Arme horizontal zu beiden Seiten aus. Die Kinder stehen daraufhin sofort still und sind ganz leise. Senkt die Gruppenleitung die Arme wieder, laufen oder gehen die Kinder mit den zuvor gemachten „Fluggeräuschen“ wieder umher, jedoch führen sie die gegenteiligen „Flugbewegungen“ aus. Die Gruppenleitung kann zwischen allen Signalen wechseln.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

	1	2	3 Karfreitag	4	5 Ostersonntag	
6 Ostermontag	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	20
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Biene und Hummel“

Die (Anzahl der) Aufgabenstellungen müssen an das Alter bzw. an die kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder angepasst werden. Je besser bzw. trainierter das Arbeitsgedächtnis ist, desto mehr Informationen können sich die Kinder merken.

Für kleinere Kinder können die Stoppsignale auch in eine Geschichte verpackt werden: „Stopp!“ bedeutet zum Beispiel es wird Nacht und alle Insekten schlafen. Arme nach oben bzw. zur Seite steht für gefährliche Feinde – ein Frosch bzw. ein Vogel – darum müssen alle ganz schnell leise werden.

Wenn die Kinder das Spiel gut kennen, können auch die Kinder selbst abwechselnd die Rolle des Signalgebenden übernehmen.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Biene und Hummel“ angesprochen werden.



# APRIL 2026

[www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt)



# Im richtigen Augenblick

## Grundspiel

Die Kinder sitzen (auf einem Stuhl oder in der Hocke). Gibt die Gruppenleitung ein Startzeichen, darf ein Kind nach dem anderen aufstehen. Bewegen sich zwei oder mehr Kinder gleichzeitig (schon ein Zucken oder eine kleine Bewegung genügen), müssen sich alle Kinder wieder hinsetzen und die Übung beginnt von vorne. Die Gruppenleitung kann ein Ziel vorgeben (eine bestimmte Zeit oder Kinderzahl, die fehlerfrei erreicht werden soll).

## Varianten:

- Die Kinder nennen im Zuge des Aufstehens Wörter aus einem bestimmten Themengebiet wie z. B. Tiere, Farben, Sportarten oder Begriffe aus einem Kinderbuch.
- Die Kinder zählen dabei vorwärts oder rückwärts.
- Ältere Kinder können auch Einmaleins-Reihen aufsagen.
- Für Gruppen mit neuen Kindern:  
Die Kinder nennen ihren eigenen Namen.



# Schlangenlauf

## Grundspiel

Die Kinder stellen sich hintereinander auf und bilden eine Schlange. Das vorderste Kind ist der Kopf der Schlange und bestimmt den Weg. Erfolgt ein Pfiff drehen sich alle Kinder um 180 Grad. Der Kopf der Schlange wird so zum Schwanz und umgekehrt.

Die Schlange läuft in der Halle umher. Die Kinder sollen ausreichend Abstand halten, die Schlange soll aber auch nicht „abreißen“.

## Schwierigkeitsstufe 1

**Zwei Pfiffe:** Die beiden hinteren Kinder laufen an der Schlange entlang nach vorn und stellen sich vorne an (sie werden zum neuen Kopf).

## Schwierigkeitsstufe 2

**Drei Pfiffe:** Das vordere Kind läuft an der Schlange entlang nach hinten und stellt sich hinten an (es wird zum neuen Schwanzende).

## Schwierigkeitsstufe 3

**Vier Pfiffe:** Die Schlange teilt sich etwa in der Mitte. Ab diesem Zeitpunkt gibt es zwei (später vier und je nach Gruppengröße auch acht) Schlangen.

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

				1 Tag der Arbeit Vesakh	2	3
4	5	6	7	8	9	10 Muttertag
11	12	13	14 Christi Himmelfahrt Vatertag	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 Pfingstsonntag
25 Pfingstmontag	26	27	28	29	30	31

\* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Schlangenlauf“

Je länger die Schlange, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich aufteilt bzw. auseinanderreißt. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass der Schlangenkopf in einem langsameren Tempo läuft.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass jedes Kind entweder mit einer oder beiden Händen den Körperkontakt zum Kind vor sich aufrechterhält. Dies kann durch das Halten an einer oder beiden Schultern oder durch das Berühren der Hüfte geschehen. So bleibt die Schlange stabil und zusammen!



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch die Spiele „Im richtigen Augenblick“ und „Schlangenlauf“ angesprochen werden.

# Die verlorene Zahl

## Grundspiel

Die Kinder stehen im Kreis und zählen (von eins beginnend) durch. Jedes Kind merkt sich seine Zahl. Auf ein Startkommando der Gruppenleitung gehen alle Kinder durcheinander durch den Raum. Treffen zwei Kinder aufeinander, machen sie einen Faustgruß, nennen ihre Namen und tauschen ihre Zahlen.

Mit einem Stopp-Signal unterbricht die Gruppenleitung nach einigen Minuten die Übung. Alle Kinder merken sich ihre letzte Zahl und bilden wieder einen Kreis in beliebiger Reihenfolge.

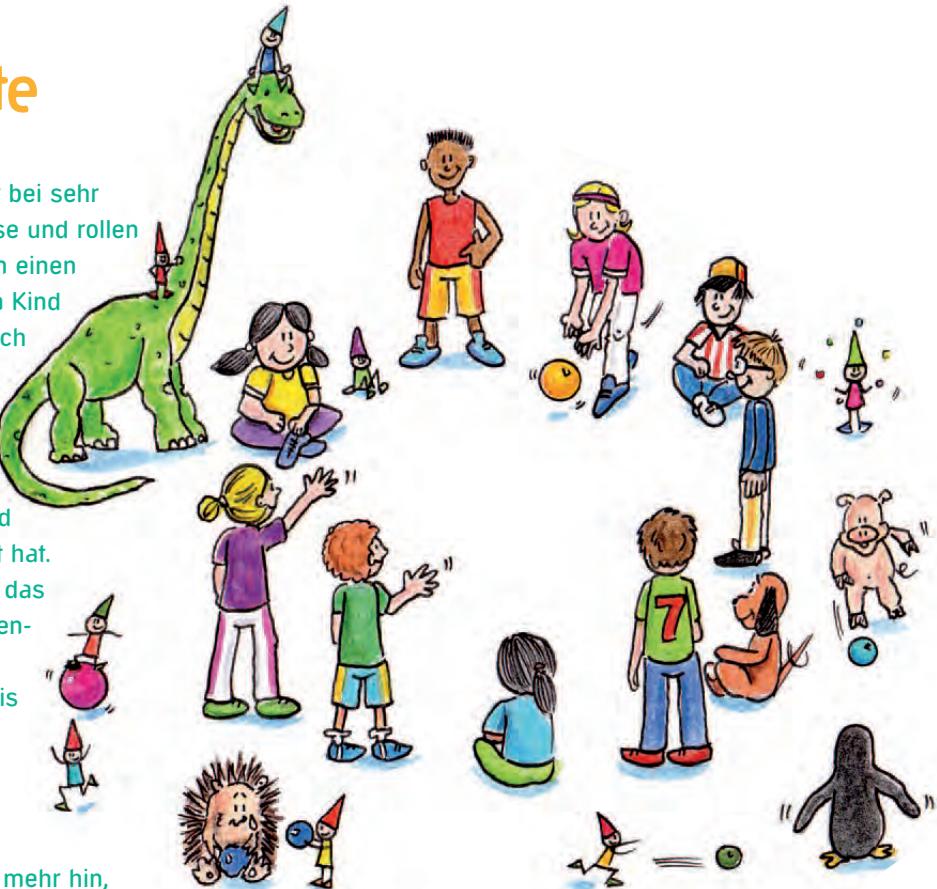
Die Gruppenleitung fragt nacheinander: „Wer hat die 1?“, „Wer hat die 2?“ etc. Das jeweilige Kind meldet sich, wenn seine (zuletzt gemerkte) Zahl erfragt wird.



# Pass-Stafette

## Grundspiel

Die Kinder bilden einen oder bei sehr vielen Kindern mehrere Kreise und rollen (oder werfen) sich im Stehen einen Ball mit der Hand zu. Hat ein Kind den Ball erhalten, setzt es sich hin und wird zunächst nicht mehr angespielt (bis alle Kinder sitzen). Ziel ist es, sich zu merken, von wem man den Ball bekommen und zu wem man den Ball gerollt hat. Im nächsten Durchgang soll das Zuspiel in der gleichen Reihenfolge erfolgen. Es werden so viele Durchgänge gespielt, bis die Kinder einen Durchgang fehlerfrei schaffen.



## Schwierigkeitsstufe 1

Die Kinder setzen sich nicht mehr hin, wenn sie den Ball zugerollt bekommen haben.

## Schwierigkeitsstufe 2

Die Kinder laufen ihrem gespielten Ball hinterher und nehmen den Platz des Kindes ein, dem sie den Ball zugerollt haben.

## Schwierigkeitsstufe 3

Es wird ein zweiter Ball hinzugenommen und im Kreis (in gleicher oder entgegengesetzter Reihenfolge) weitergespielt. Schwieriger wird es, wenn die verschiedenen Bälle durch verschiedene Bewegungen (rollen, werfen, kicken) weitergegeben werden müssen.

## Schwierigkeitsstufe 4

Die Kinder führen dieselbe Aufgabe aus. Sie stehen aber nicht mehr im Kreis, sondern laufen dabei in der Halle umher.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 Internationaler Kindertag	2	3	4 Fronleichnam	5	6	7
8	9	10	11 Weltspieltag	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

\* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Die verlorene Zahl“

Mit diesem Spiel kann man den Kindern verdeutlichen, wie begrenzt die menschliche Aufmerksamkeitsleistung ist.

Es kommt so gut wie immer vor, dass Kinder – aber auch Erwachsene – einen Fehler machen und sich eine falsche Zahl gemerkt und weitergegeben haben. Darum meldet sich manchmal bei einer Zahl mehr als ein Kind oder bei anderen Zahlen keines.

Machen Sie den Kindern bewusst, wie wichtig es zum Beispiel für die Schule ist, sich nicht ablenken zu lassen und dass man diese Fähigkeit üben kann, um sie zu verbessern.

Fragen Sie die Kinder, wie man die Aufmerksamkeit trainieren kann. Zum Beispiel beim Lesen/Vorlesen, beim Malen, Basteln und Bauen (ruhige Spielformen). Man fördert sie, indem man mit Aufmerksamkeit bei einer Sache bleibt: „Beim Lesen nur lesen“, aber auch: „Beim Tischdecken nur Tisch decken“, „Beim Zähneputzen nur Zähne putzen“. Ermutigen Sie die Kinder mit dem Satz: „Bleib mit der Aufmerksamkeit bei dem, was du tust.“

Diese Übungsmöglichkeiten fördern nicht nur die Aufmerksamkeit, sie tun auch gut und sorgen für Entspannung.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch die Spiele „Die verlorene Zahl“ und „Pass-Stafette“ angesprochen werden.

# „Mach ich (noch) nicht!“

## Grundspiel

Die Kinder laufen durch die Halle. Es werden nacheinander verschiedene Bewegungsaufgaben mit einem zeitlichen Abstand von fünf bis zehn Sekunden angesagt (z. B. Hopserlauf – Seitgalopp – Zehengang). Die Kinder wechseln so schnell wie möglich in die angesagte Gangart.

## Schwierigkeitsstufe 1

Die Gruppenleitung nennt eine Gangart (z. B. „Hopserlauf“). Die Kinder laufen normal weiter. Wird eine zweite Gangart genannt (z. B. „Seitgalopp“), führen die Kinder die zuerst genannte Gangart aus (Hopserlauf). Wird eine dritte Gangart genannt (z. B. „Zehenlauf“), führen die Kinder die zweite Gangart (Seitgalopp) aus usw.

## Schwierigkeitsstufe 2

Die Gruppenleitung nennt eine Gangart (z. B. „Hopserlauf“). Die Kinder laufen normal weiter. Wird die zweite Gangart genannt (z. B. „Seitgalopp“), laufen die Kinder ebenfalls weiter. Erst bei der dritten genannten Gangart (z. B. „Fersenlauf“), führen die Kinder die erstgenannte Gangart aus (Hopserlauf). Wird eine vierte Gangart genannt (z. B. „Stampfen“), führen die Kinder die zweite Gangart (Seitgalopp) aus usw.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Mach ich (noch) nicht!“

Hintergrundinformation: Dieses Bewegungsspiel entspricht einer sogenannten N-Back-Aufgabe zur Testung und zum Training des Arbeitsgedächtnisses. Das „N“ wird durch eine Zahl ersetzt. Die Kinder müssen in Schwierigkeitsstufe 1 eine Aufgabenstellung (One-Back-Aufgabe) und in Schwierigkeitsstufe 2 (Two-Back-Aufgabe) zwei Aufgabenstellungen zurückdenken.

Das Arbeitsgedächtnis von kognitiv leistungsstärkeren Kindern kann man zusätzlich herausfordern: Bei einer Bewegungsaufgabe, die sie zunächst nicht ausführen dürfen, können sie beim Laufen, Gehen, Hüpfen oder Springen den Kopf schütteln und/oder „Nein! Nein! Nein!“ rufen. Solche ergänzenden Aufgaben fordern das Arbeitsgedächtnis zusätzlich heraus. Das ist eine lustigere und spielerische Alternative zu einer möglichen Schwierigkeitsstufe 3 (Three-Back-Aufgabe).

Mit kleineren Kindern kann man das Spiel alternativ etwas spielerischer mit Tierbewegungen spielen, die man gemeinsam mit den Kindern vorab bespricht, z. B. Springen wie ein Frosch, Laufen wie ein Elefant.

### Profi-Tipp

Achten Sie bewusst darauf, die Spielzeit der jeweiligen Schwierigkeitsstufen über die Zeit hinweg nach und nach zu verlängern. Damit trainieren Sie die Daueraufmerksamkeit bzw. die Konzentrationsfähigkeit der Kinder.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Mache ich (noch) nicht“ angesprochen werden.

# Schau genau

## Grundspiel

Die Kinder laufen (mit Musik) durch die Halle. Erfolgt ein Stopp-Signal (durch Musik-Stopp oder beispielsweise ein Pfeifsignal), bleiben alle Kinder still stehen.

## Schwierigkeitsstufe 1

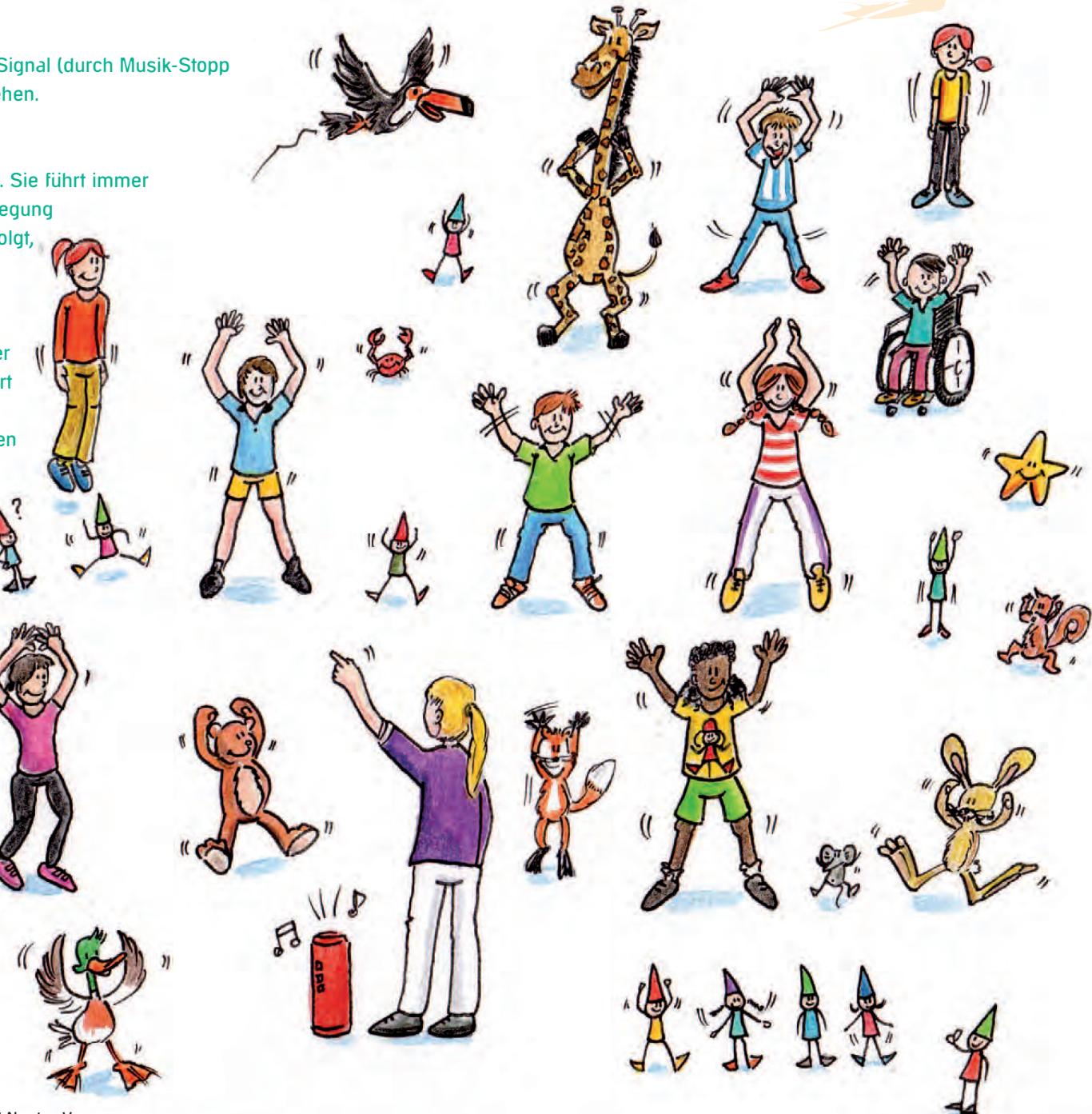
Beim Laufen müssen die Kinder auf die Gruppenleitung achten. Sie führt immer wieder (im Abstand von fünf bis zehn Sekunden) dieselbe Bewegung aus (z. B. einen Strecksprung). Erst wenn das Stopp-Signal erfolgt, machen die Kinder die Bewegung (einen Strecksprung) nach.

## Schwierigkeitsstufe 2

Die Gruppenleitung führt zwei Bewegungen direkt nacheinander aus (z. B. sie dreht sich einmal um ihre Längsachse und berührt anschließend mit den Händen den Boden). Erst wenn das Stopp-Signal erfolgt, machen die Kinder die beiden Bewegungen in der richtigen Reihenfolge nach.

## Schwierigkeitsstufe 3

Die Gruppenleitung führt drei Bewegungen nacheinander aus. Erst wenn das Stopp-Signal erfolgt, machen die Kinder die drei Bewegungen in der richtigen Reihenfolge nach.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

SAMSTAG SONNTAG

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Mariä Himmelfahrt*	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

\* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Schau genau“

Das Arbeitsgedächtnis der Kinder kann mit Zahlen- (im Zahlenraum 1 bis 10), Buchstaben- und Wortspannen-Aufgaben (ein- und zweisilbige Wörter) vorwärts und rückwärts getestet und trainiert werden. Die Schwierigkeitsstufen eins bis drei entsprechen Vorwärtsaufgaben.

Sollen die Kinder die Bewegungen in umgedrehter Reihenfolge ausführen, entspricht das einer Rückwärtsaufgabe. Auf diese Weise wird ihr Arbeitsgedächtnis im Spiel stärker herausgefordert.



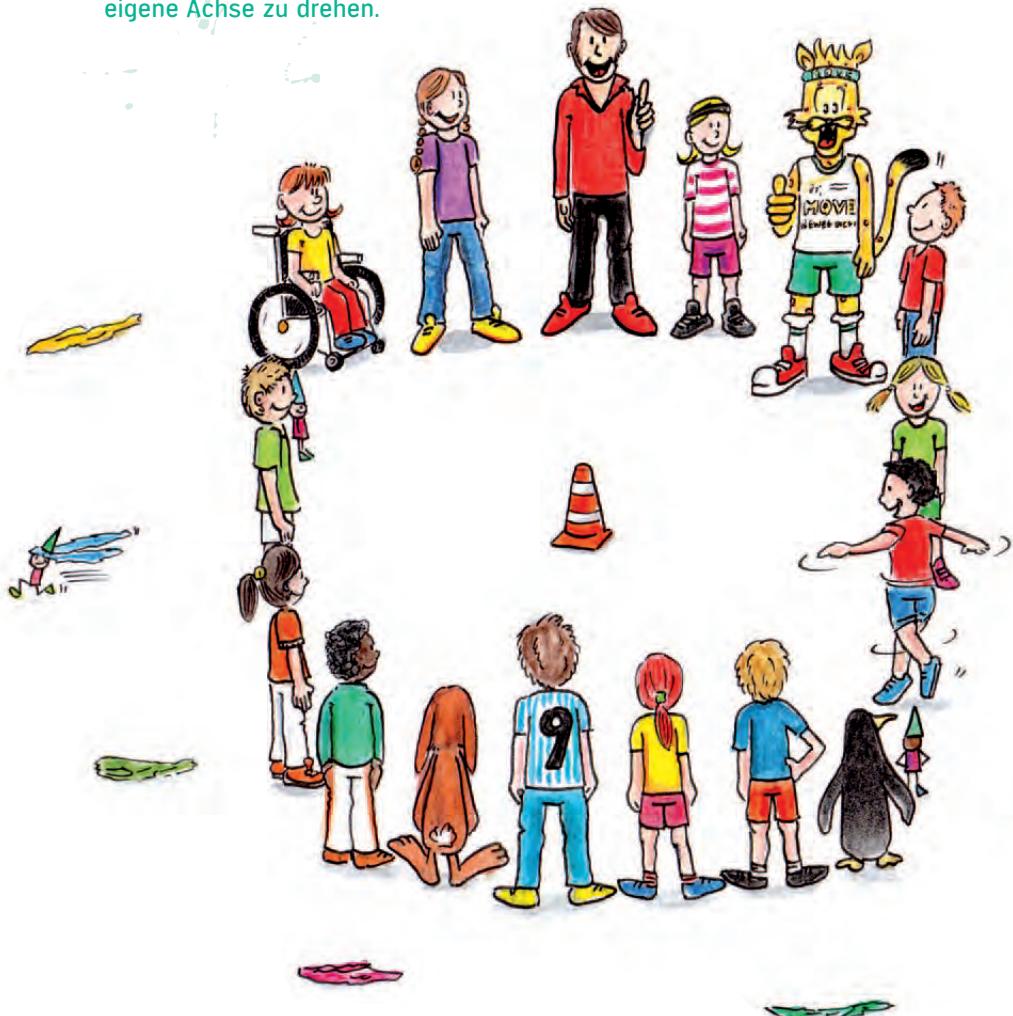
Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Schau genau“ angesprochen werden.

# Countdown

## Grundspiel

Die Kinder bilden einen Kreis um eine Markierung und merken sich, wer rechts und links neben ihnen steht. Die Gruppenleitung steht ebenfalls im Kreis neben zwei Kindern.

Sobald die Gruppenleitung mit einem Countdown beginnt, laufen die Kinder eine Runde durch die Halle und kehren anschließend zu ihrem Platz im Kreis zurück. Sollte ein Kind bei „0“ nicht an seinem Platz sein, hat es die Aufgabe, eine Zusatzübung auszuführen, wie zum Beispiel sich dreimal um die eigene Achse zu drehen.



## Schwierigkeitsstufe 1

Die Kinder sollen jede Hallenwand einmal anlaufen und berühren, bevor sie zu ihrem Platz im Kreis zurückkehren.

## Schwierigkeitsstufe 2

Die Kinder sollen Gegenstände in unterschiedlichen Farben berühren. Während sie die Gegenstände anlaufen, verändert die Gruppenleitung die Position der Markierung.

## Schwierigkeitsstufe 3

Die Kinder haben die Aufgabe, Gegenstände aus verschiedenen Materialien zu berühren, zum Beispiel: „Berührt etwas aus Holz, Plastik, Metall, Stoff und Glas.“ Während die Kinder die Gegenstände anlaufen und berühren, verändert die Gruppenleitung sowohl die Position der Markierung als auch ihre eigene Position im Kreis.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Weltkindertag Der neue dsj-Bewegungskalender erscheint!
21 Jom Kippur	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Countdown“

Eine Markierung kann in jeder Übungsstunde als zentraler Punkt für Ansagen und Teambesprechungen genutzt werden, zum Beispiel: „Bei Ansagen treffen wir uns immer um den roten Punkt.“

Als Gruppenleitung haben Sie die Möglichkeit, die Aufgabe so zu gestalten, dass es egal ist, welche Farbe zuerst angelaufen wird. Alternativ können Sie auch eine vorgegebene Farbreihenfolge festlegen. In diesem Fall ist es hilfreich, die Kinder vor dem Startsignal die Farbabfolge noch einmal gemeinsam wiederholen zu lassen.

Die Anzahl der Aufgabenstellungen sollte an das Alter und die kognitive Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der Kinder angepasst werden. Je besser das Arbeitsgedächtnis trainiert ist, desto mehr Informationen können sich die Kinder merken. Idealerweise trainiert man an der individuellen kognitiven Leistungsgrenze, d. h. die Aufgabe ist gerade noch machbar.

Bei (alters-)gemischten Gruppen können an Kinder mit einem schwächeren Arbeitsgedächtnis individuelle Aufgaben vergeben werden, wie zum Beispiel: „Du musst dir nur die ersten beiden Farben merken, die ich nenne.“



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Countdown“ angesprochen werden.

# Hipp-Hopp-Pause

## Grundspiel

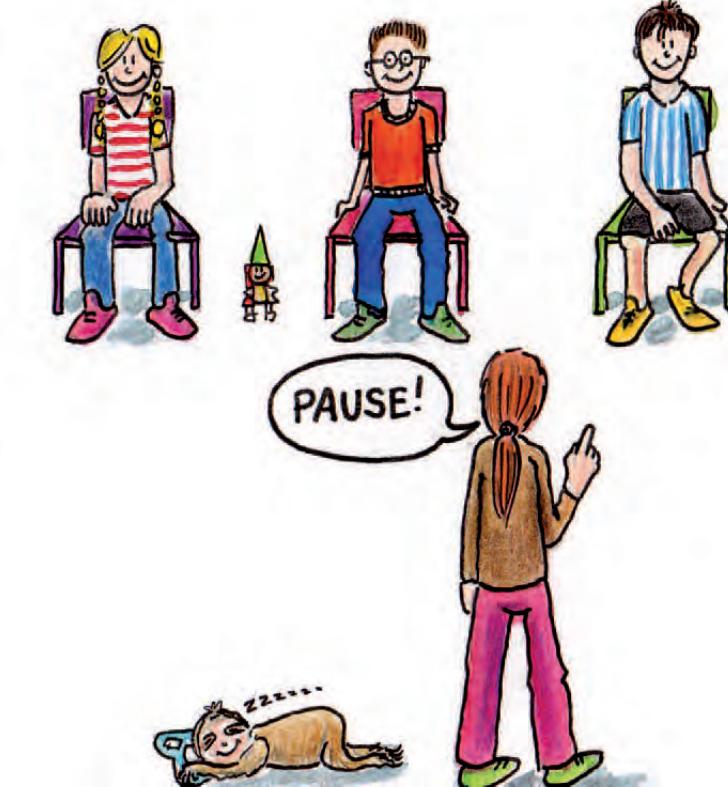
Jedes Kind steht hinter seinem Stuhl.

Die Gruppenleitung nennt die Kommandos „Hipp“ oder „Hopp“. Bei „Hipp“ bewegen sich die Kinder einmal links um ihren Stuhl, bei „Hopp“ rechtsherum.



## Schwierigkeitsstufe 1

Bei „Pause“ setzt sich jedes Kind auf seinen Stuhl. Wenn die Gruppenleitung „Weiter“ ruft, stehen die Kinder wieder auf und stellen sich hinter ihren Stuhl.



## Schwierigkeitsstufe 2

Die Gruppenleitung kann zwei, drei oder vier Kommandos ansagen, z. B. „Hipp-Hopp“ oder „Hopp-Hipp“ oder „Hopp-Hipp-Pause“ oder „Hipp-Hipp-Hopp-Pause“.

Ruft die Gruppenleitung „Los“, bewegen sich die Kinder in der angesagten Reihenfolge der Kommandos um ihren Stuhl und stellen sich anschließend wieder hinter ihren Stuhl.



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

			1	2	3 Tag der Deutschen Einheit	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Ende Sommerzeit
26	27	28	29	30	31 Reformationstag*	* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Hipp-Hopp-Pause“

Vor den Kommandos kann die Gruppenleitung entweder eine Bewegungsart (z. B. beidbeinig hüpfen, laufen, gehen, auf den Ballen laufen, schleichen, auf allen Vieren gehen) und/oder eine Bewegungsintensität (langsam, mittel, schnell) an sagen.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Hipp-Hopp-Pause“ angesprochen werden.

## Bewegungskalender to go Die App „Play & Move“...



enthält die beliebtesten Bewegungsideen der bislang erschienenen dsj-Bewegungskalender. Mit zahlreichen Bewegungsspielen, kreativen Ideen für zwischendurch und praktischen Tipps zur Bewegungsförderung von Kindern ist die App ein wertvoller Begleiter für Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, pädagogische Fachkräfte und alle, die die motorische und ganzheitliche Entwicklung von Kindern unterstützen möchten.

Jetzt herunterladen und loslegen!



# OKTOBER 2026

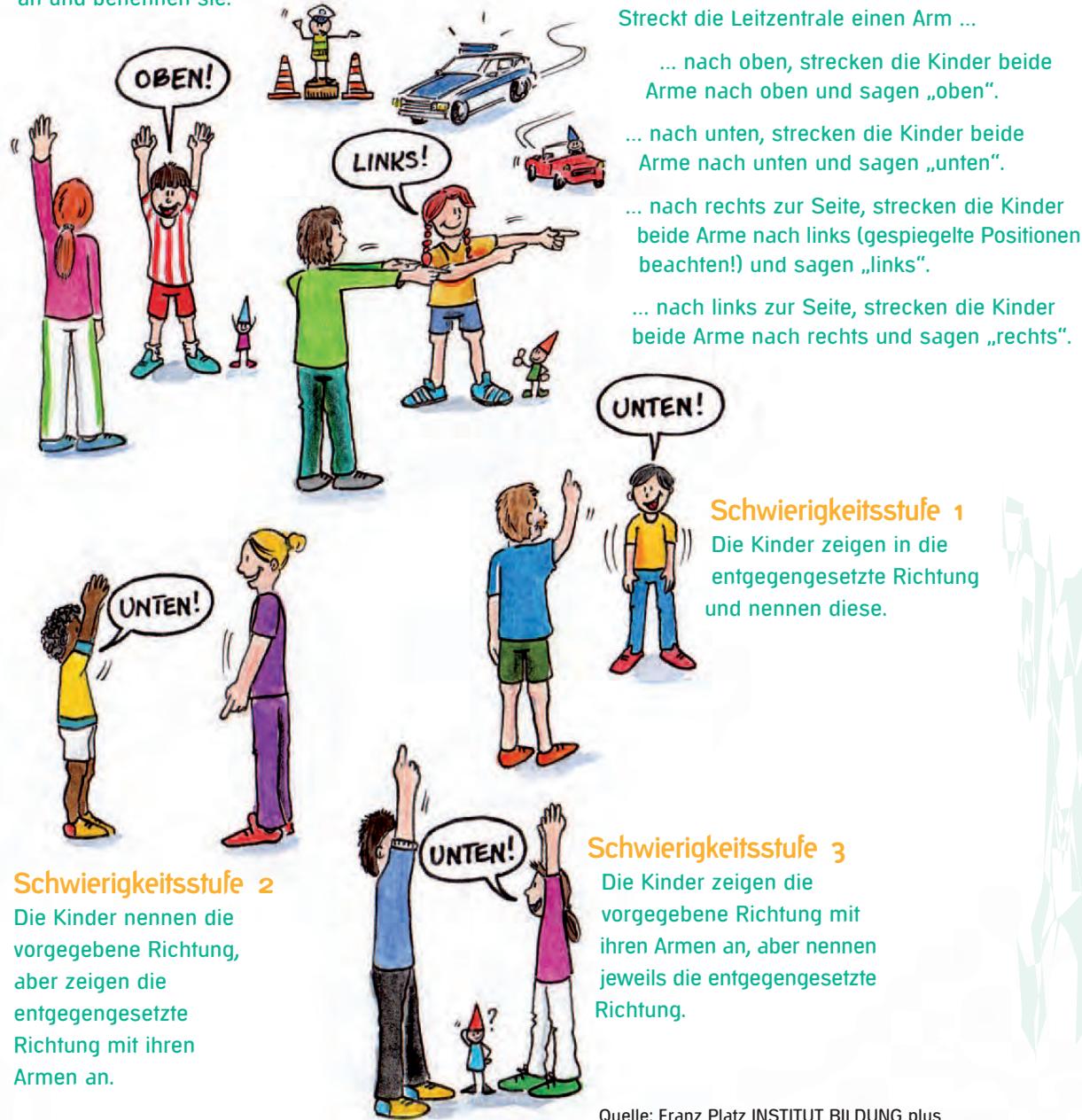
[www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt)



# Verwirrter Polizist

## Grundspiel

Die Kinder übernehmen die Rolle von Verkehrspolizist\*innen, die mit ihren Armen und ihrer Stimme den Verkehr an einer Kreuzung regeln. Die Gruppenleitung ist die „Leitzentrale“ und zeigt mit ihren Armen, in welche Richtung der Verkehr geleitet werden soll. Die Polizist\*innen zeigen je nach Vorgabe die Richtung an und benennen sie.



## Schwierigkeitsstufe 2

Die Kinder nennen die vorgegebene Richtung, aber zeigen die entgegengesetzte Richtung mit ihren Armen an.

## Schwierigkeitsstufe 3

Die Kinder zeigen die vorgegebene Richtung mit ihren Armen an, aber nennen jeweils die entgegengesetzte Richtung.

Quelle: Franz Platz INSTITUT BILDUNG plus



## Grundspiel

Die Kinder bilden einen großen Halbkreis. Die Gruppenleitung steht vor dem Halbkreis. Ruft die Gruppenleitung „Einparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach vorne (in Richtung Gruppenleitung) und ruft dabei „Einparken!“ Ruft die Gruppenleitung „Ausparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach hinten und ruft dabei „Ausparken!“

## Schwierigkeitsstufe 1

Ruft die Gruppenleitung „Einparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach hinten und ruft „Ausparken!“ Ruft die Gruppenleitung „Ausparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach vorne und ruft „Einparken!“

## Schwierigkeitsstufe 2

Ruft die Gruppenleitung „Einparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach vorne, aber ruft „Ausparken!“ Ruft die Gruppenleitung „Ausparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach hinten, ruft aber „Einparken!“

## Schwierigkeitsstufe 3

Ruft die Gruppenleitung „Einparken!“, macht jedes Kind einen Schritt zurück, aber ruft „Einparken!“ Ruft die Gruppenleitung „Ausparken!“, macht jedes Kind einen Schritt nach vorne, ruft aber „Ausparken!“

Quelle: Anton Salat, PFiFF-Ausbildung, Badischer Sportbund Nord e. V.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	Martinstag	12	13	15
16	17	18	Buß- und Betttag*	19	20	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

 Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch die Spiele „Verwirrter Polizist“ und „Einparken – Ausparken“ angesprochen werden.

\* nicht in allen Bundesländern

## Hinweise und Tipps

### zu den Spielen „Verwirrter Polizist“ und „Einparken – Ausparken“

Das Spiel „Einparken – Ausparken“ stellt eine Alternative zum Spiel „Verwirrter Polizist“ dar und kann beispielsweise für Gruppen genutzt werden, die rechts und links noch nicht voneinander unterscheiden können. Alternativ kann man im Spiel „Verwirrter Polizist“ auch mit räumlichen Markierungen arbeiten und statt von „rechts“ und „links“ z. B. von „Fenster“ für die Fensterseite und von „Tür“ für die Türseite sprechen.

Um die körperliche Beanspruchung zu erhöhen, können auch intensivere Bewegungsformen gewählt werden. Anstatt lediglich mit den Armen die entsprechenden Bewegungen auszuführen, können die Kinder z. B. verbale Anweisungen wie „Vorne“, „Hinten“, „Rechts“ und „Links“ durch beidbeiniges Hüpfen im Viereck umsetzen. So könnten die Kinder bei der Anweisung „Vorne!“ beidbeinig nach vorne hüpfen, dann zurückspringen und dabei laut „Vorne!“ rufen. Diese Variation bringt nicht nur mehr Bewegung ins Spiel, sondern fördert auch die Koordinationsfähigkeit.

### Profi-Tipp

Wie immer gilt: Steigern Sie die Schwierigkeitsstufen erst dann, wenn mindestens der überwiegende Teil der Gruppe eine Schwierigkeitsstufe mehrfach erfolgreich ausführen konnte. Kehren Sie immer wieder zu leichteren Schwierigkeitsstufen zurück („Jetzt machen wir wieder alles richtig!“ oder „Jetzt noch einmal das Gegenteil sagen und das Gegenteil machen“). Dabei wird das Arbeitsgedächtnis der Kinder entlastet, sie trainieren sich aber in kognitiver Flexibilität und in Schwierigkeitsstufe 1 in Impulskontrolle.

# Schatzfangen

## Grundspiel

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Zwei bis vier Kinder sind Fänger\*innen, die anderen Kinder sind die Gejagten. Auf die Gejagten werden in Abhängigkeit ihres Alters bzw. ihrer Arbeitsgedächtnisleistung drei bis sieben Schätze (wie Murmel, Legostein, Knopf etc. – Achtung, keine zu kleinen Gegenstände bei jüngeren Kindern!) verteilt. Alle gejagten Kinder machen eine Faust (ganz gleich, ob sie einen oder keinen Schatz in der Hand halten).



Auf ein Startsignal laufen die Kinder los.

Wird ein Kind gefangen, öffnet es kurz seine Hand und zeigt dem\*der Fänger\*in, ob es einen Schatz hat. Anschließend schließt es die Hand wieder und läuft weiter. Auf ein Signal wird das Spiel von der Gruppenleitung beendet.

Die Fänger\*innen nennen im Wechsel je ein Kind, von dem sie annehmen oder wissen, dass es einen Schatz in der Hand hält. Die Gejagten öffnen nur dann die Hand, wenn sie einen Schatz beinhaltet.

### Schwierigkeitsstufe 1

Die Fänger\*innen merken sich nicht nur die Kinder, die einen Schatz haben, sondern auch, wer welchen Schatz hat (z. B. „Paul hat den Legostein.“).

### Schwierigkeitsstufe 2

Die Kinder wechseln jedes Mal, wenn sie gefangen wurden (und nach Öffnen der Hand), auf eine andere, selbst gewählte Gangart.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6 2. Advent Nikolaus	
7	8	9	10	11	12	13 3. Advent
14	15	16	17	18	19	20 4. Advent
21	22	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachtsfeiertag	26 2. Weihnachtsfeiertag	27
28	29	30	31 Silvester			

## Hinweise und Tipps zum Spiel „Schatzfangen“

Es können unterschiedliche, motorisch herausfordernde Bewegungsarten von der Gruppenleitung vorgegeben werden, wie Spinnengang, Krabbeln, Kriechen, Hüpfen etc. Die Kinder können bereits im Vorfeld gemeinsam mit der Gruppenleitung überlegen, welche Gangarten es gibt und welche sie ausprobieren wollen.

Werden die Fänger\*innen nicht mit einem Leibchen oder Parteiband gekennzeichnet, sind die Aufmerksamkeit und das Arbeitsgedächtnis der gejagten Kinder stärker gefordert.



Hier finden Sie die Förderbereiche, die durch das Spiel „Schatzfangen“ angesprochen werden.

# Impressum dsj-Bewegungskalender 2026

## Bestellungen:

Bitte ausschließlich über das dsj-Publikationsportal [www.dsj.de/publikationen](http://www.dsj.de/publikationen)

## Herausgeberin:

Deutsche Sportjugend (dsj)  
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Heike Hülse (inhaltsliche Fragen)  
Tel. 069/6700-308  
E-Mail: [kinderwelt@dsj.de](mailto:kinderwelt@dsj.de)  
[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

## Texte und Spielebeschreibungen:

Dr. Sabine Kubesch, Franz Platz (beide vom INSTITUT BILDUNG plus)

## Illustrationen/Zeichnungen:

Aaron Jordan, Pfinztal

## Grundidee des dsj-Bewegungskalenders:

Dr. Klaus Balster (Sportjugend Nordrhein-Westfalen 2010/11)

## Redaktion:

Jörg Becker, Heike Hülse, Elisabeth von Plettenberg (alle dsj),  
Oliver Kauer-Berk

## Layout und Grafik:

grafikstudio-hagel.de, Mönchberg

## dsj-Marketing und Vertrieb:

Jörg Becker

## Druck:

1. Auflage September 2025 – Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf

## Förderhinweis:

Die Deutsche Sportjugend wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP). Der dsj-Bewegungskalender 2026 wird zudem unterstützt vom Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG).

## Copyright:

© Copyright Deutsche Sportjugend (dsj), September 2025, Frankfurt am Main – [www.dsj.de](http://www.dsj.de)

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.

## Gefördert vom:

 Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

## Partner

 Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

## Herausgeberin

 dsj DEUTSCHE  
SPORTJUGEND  
im DOSB

# HOL DIR DIE NEUE BEWEGUNGSKALENDER-APP

## PLAY & MOVE



## Spezieller Dank

Für die Unterstützung und Kooperation möchten wir uns bei den beteiligten Partner\*innen herzlich bedanken!



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit



## MEHR WISSEN!

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



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