



Der Sportverband mit  
**Mehr.Wert**

# **Gestalte deinen eigenen Sport!**

## **Ausbildung zum DJK-Sportassistent**

**DJK Sportverband Köln e.V.**

Am Kielshof 2

51105 Köln

[www.djkdvkoeln.de](http://www.djkdvkoeln.de)

**Email:** [info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)

**Tel.** 0221 99 80 84 0

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>4</b>
<b>Kennenlern-Spiele.....</b>	<b>1</b>
<b>Spiele für die Gruppeneinteilung.....</b>	<b>7</b>
<b>Kleine Spiele .....</b>	<b>13</b>
<b>Kleine Spiele für Gruppen mit Rollstuhlfahrern .....</b>	<b>59</b>
<b>Spiele rund um die Matte.....</b>	<b>65</b>
<b>Aufwärmen mit Bänken .....</b>	<b>69</b>
<b>Kooperation und Vertrauen .....</b>	<b>72</b>
<b>Spiele zur Wahrnehmungsförderung &amp; Cool-Down .....</b>	<b>83</b>
<b>Aufbau einer Bewegungslandschaft .....</b>	<b>90</b>
<b>Praktische Links im Internet .....</b>	<b>93</b>

## Kennenlern-Spiele

Name von dem Spiel	<b>Schuhberge</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 10 Personen
Material	Es wird kein Material benötigt
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder Spieler zieht den rechten Schuh aus</li><li>• Jeder Spieler legt seinen Schuh in die Mitte</li><li>• Jeder Spieler nimmt sich einen neuen Schuh</li><li>• Jeder Spieler sucht den Besitzer vom neuen Schuh</li><li>• Jeder Spieler zieht dem Besitzer seinen Schuh an</li></ul>
Alternative	Die Spieler spielen nacheinander

Name von dem Spiel **Gemeinsam Aufstehen**

Dauer 5 bis 10 Minuten

Gruppengröße Egal

Material Es wird kein Material benötigt

- Kurzbeschreibung
- Die Spieler setzen sich Rücken an Rücken
  - Die Spieler verhaken ihre Arme miteinander
  - Die Spieler versuchen gleichzeitig aufzustehen

Alternative

Name von dem Spiel **Der Ball mit Namen**

Dauer 10 bis 15 Minuten

Gruppengröße Mehr als 10 Personen

Material Ein Ball

- Kurzbeschreibung
- Die Spieler sitzen in einem Kreis
  - Ein Spieler hat einen Ball
  - Der Spieler mit dem Ball wirft den Ball zu einem anderen Spieler
  - Der Spieler ruft den Namen vom anderen Spieler

Alternative Der Fänger ruft den Namen vom Werfer

Name von dem Spiel	<b>Gesten geben</b>
Dauer	15 bis 20 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Es wird kein Material benötigt
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler sitzen in einem Kreis</li> <li>• Ein Spieler macht eine beliebige Bewegung und nennt seinen Namen</li> <li>• Der Spieler neben ihm wiederholt die Bewegung und nennt den Namen vom Mitspieler</li> <li>• Anschließend macht er eine eigene Bewegung und nennt seinen Namen</li> <li>• Der nächste Spieler wiederholt vorherigen beiden Bewegungen und nennt die Namen seiner Mitspieler</li> <li>• Anschließend macht er eine eigene Bewegung und nennt seinen Namen</li> <li>• Das Spiel geht immer weiter</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Vorstellungsrunde - Starthilfe</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Es wird kein Material benötigt
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beispielfragen für die Vorstellungsrunde</li><li>• Was ist das lauteste Geräusch, welches Du jemals gehört hast?</li><li>• Was ist die früheste Erinnerung in deinem Leben?</li><li>• Was würdest du dir für die Gruppe wünschen</li><li>• Was ist der lustigste Film, den du je gesehen hast?</li><li>• Was ist deine Lieblingsmahlzeit?</li><li>• Was ist deine Lieblingsmusik?</li><li>• Was war das schönste Erlebnis in deinem Leben?</li><li>• Welches ist dein Lieblingsfach in der Schule?</li></ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Begrüßungsrituale</b>
Dauer	10 bis 15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Es wird kein Material benötigt
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es werden Zettel mit verschiedenen Begrüßungen verteilt</li><li>• Zwei Spieler mit derselben Begrüßung müssen sich gegenseitig finden</li><li>• Spieler die sich gefunden führen die Begrüßung durch</li><li>• Beispiele für Begrüßungen</li><li>• Hallo sagen</li><li>• Hände Schütteln</li><li>• Verbeugen</li><li>• Wangenkuss</li><li>• Nasen reiben</li><li>• Sich umarmen</li><li>• Fauststoß</li></ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Sortierte Aufstellung</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	5 bis 8 Personen
Material	Brett oder Bank
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Spieler stehen in einer Reihe auf einer Bank</li> <li>• Die Spieler sollen sich sortieren</li> <li>• Beispiele               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Körpergröße</li> <li>○ Alphabet</li> <li>○ Alter</li> <li>○ Schuhgröße</li> </ul> </li> <li>• Die Teilnehmer sortieren sich auf der Bank neu</li> <li>• Kein Spieler darf die Bank verlassen</li> <li>• Kein Spieler darf den Boden berühren</li> </ul>
• Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bank wird umgedreht</li> <li>• Die Bank wird auf einer Seite auf einen Kasten gestellt</li> <li>• Die Bank steht schräg</li> <li>• Die Spieler dürfen nicht reden</li> </ul>

## Spiele für die Gruppeneinteilung

Name von dem Spiel	<b>Freunde zerreißen</b>
Dauer	2 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Keines
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer suchen sich ihren Lieblingspartner-Partner aus.</li> <li>• Die Teilnehmer stellen sich mit ihrem Partner gegenüber. So bildet die Gruppe eine Gasse.</li> <li>• Alle Partner auf einer Seite kommen zu einem Team zusammen.</li> <li>• Die Partner auf der anderen Seite werden ebenfalls zu einem Team.</li> <li>• Niemand ist also mit seinem Lieblingspartner in einem Team.</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Line-Up</b>
Dauer	5-10 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Linie auf dem Boden
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die gesamte Gruppe stellt sich mit den Zehenspitzen an einer Linie auf dem Boden auf.</li> <li>• Die Gruppe soll sich nun der Größe nach sortieren.</li> <li>• Dabei darf niemand sprechen.</li> <li>• Am Ende wird die Gruppe abgezählt.</li> <li>• Jeder muss sich seine Zahl gut merken.</li> <li>• Die erste Person bekommt die Zahl 1. Die zweite Person die Zahl 2. Die dritte Person wieder die Zahl 1. Die vierte Person die Zahl 2. Die fünfte Person die Zahl 1. Und immer so weiter. Bis alle Personen eine Zahl erhalten haben.</li> <li>• Alle Personen mit der Zahl 1 gehören zu der Team 1</li> <li>• Alle Personen mit der Zahl 2 gehören zu der Team 2.</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Team Lokomotive</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Für jedes Team ein Hütchen
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen bilden die Teilnehmer eine Lokomotive</li> <li>• Dafür stellen sich die Teilnehmer in einer Reihe hintereinander auf.</li> <li>• Vor den Teilnehmern steht für jedes Team ein Hütchen</li> <li>• Der erste Teilnehmer sucht sich ein Team aus.</li> <li>• Dafür stellt er sich hinter das jeweilige Team-Hütchen</li> <li>• Der zweite Teilnehmer sucht sich ein Team aus.</li> <li>• Dafür stellt er sich hinter das jeweilige Team-Hütchen</li> <li>• Der dritte Teilnehmer sucht sich ein Team aus</li> <li>• Dafür stellt er sich hinter das jeweilige Team-Hütchen</li> <li>• Jeder Teilnehmer muss überlegen:</li> <li>• Wo ordne ich mich am besten zu? Damit wir faire Teams haben?</li> <li>• Am Ende schauen wir uns die Teams an.</li> <li>• Sind die Teams fair aufgeteilt? Müssen wir etwas verändern?</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Hühnerrupfen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Wäscheklammern oder Parteibänder in Team-Farben
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein freiwilliger Teilnehmer ist das Huhn.</li> <li>• Der Teilnehmer bekommt als Federn Wäscheklammern an den Rücken geklemmt (T-Shirt).</li> <li>• Der Teilnehmer läuft weg</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer versuchen sich genau eine Wäscheklammer (Feder) von dem Huhn zu klauen.</li> <li>• Am Ende hat jeder Teilnehmer eine Wäscheklammer</li> <li>• Die Teilnehmer mit einer blauen Wäscheklammer sind im blauen Team.</li> <li>• Die Teilnehmer mit einer roten Wäscheklammer sind im roten Team.</li> </ul>
Alternative	Statt Wäscheklammern können Parteibänder im Hosenbund verwendet werden.

Name von dem Spiel	<b>Moleküle</b>
Dauer	5-7 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Musik
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer laufen bei Musik durcheinander</li> <li>• Der Spieleleiter stoppt die Musik</li> <li>• Der Spieleleiter sagt, wie viele Teilnehmer in einer Gruppe zusammen kommen müssen.</li> <li>• Die Teilnehmer kommen so schnell wie möglich mit anderen Teilnehmern in der Gruppenanzahl zusammen.</li> <li>• Übrig gebliebene Teilnehmer müssen drei Hampelmänner machen.</li> <li>• Erneut laufen alle Teilnehmer durcheinander.</li> <li>• Erneut sagt der Spieleleiter, wie viele Teilnehmer in einer Gruppe zusammenkommen müssen. Und so weiter...</li> <li>• In der letzten Runde kommen so viele Gruppen zusammen, wie wir Teams haben wollen.</li> <li>• Die letzte Runde bildet die Teams. Das wissen die Teilnehmer noch nicht.</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Einer wählt, der Andere sucht aus</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Egal
Material	Keines
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwei Teilnehmer dürfen wählen</li><li>• Ein Teilnehmer darf beide Teams bilden</li><li>• Der andere Teilnehmer sucht sich am Ende eine der beiden Teams aus.</li></ul>
Alternative	

## Kleine Spiele

Name von dem Spiel	<b>Bombe</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Ball</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer stehen in einem Kreis</li> <li>• Einer der Teilnehmer hockt sich in die Mitte des Kreises</li> <li>• Die Teilnehmer im Kreis haben einen Ball</li> <li>• Der Ball wird von Teilnehmer zu Teilnehmer im Kreis weitergegeben</li> <li>• Der Teilnehmer in der Mitte zählt stumm bis 10</li> <li>• Am Ende ruft er laut „Bombe“</li> <li>• Ich schaue welcher Teilnehmer den Ball in der Hand hält</li> <li>• Dieser Teilnehmer muss sich hinsetzen</li> <li>• Es beginnt eine neue Runde</li> <li>• Der Teilnehmer am Boden muss jetzt übersprungen werden</li> <li>• Wer bis zuletzt steht gewinnt das Spiel</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Rattenschwanzfangen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tücher oder Seile</li></ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder Teilnehmer bekommt ein Tuch oder ein Seil</li><li>• Dieses Tuch oder Seil steckt sich der Teilnehmer in die Hose</li><li>• Dieses Tuch oder Seil muss sichtbar sein</li><li>• Die Teilnehmer laufen umher</li><li>• Die Teilnehmer versuchen sich gegenseitig das Tuch oder das Seil wegzunehmen</li><li>• Hat ein Teilnehmer ein Tuch oder ein Seil genommen, steckt er sich in seine eigene Hose</li></ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Der schlafende Löwe</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weichbodenmatte</li> <li>• Sandsäcke</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Teilnehmer liegt einer Weichbodenmatte</li> <li>• Auf der Weichbodenmatte liegen viele Sandsäcke</li> <li>• Die Sandsäcke sind das Futter von dem Löwen</li> <li>• Dieser Teilnehmer liegt am Ende der Halle</li> <li>• Dieser Teilnehmer ist der schlafende Löwe</li> <li>• Auf der anderen Seite der Halle stehen die anderen Teilnehmer</li> <li>• Die anderen Teilnehmer gehen auf Zehenspitzen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen dem Löwen das Futter zu klauen</li> <li>• Der Löwe kann zwischendurch aufstehen und die anderen Teilnehmer einfangen</li> <li>• Ist ein anderer Teilnehmer gefangen wird er selbst zum Löwen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Frisbee</b>
Dauer	15 bis 30 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 10 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisbee</li> <li>• 6 Bänke</li> <li>• 2 Kleine Kästen</li> <li>• 4 Hütchen</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus den Bänken wird ein Spielfeld gebaut</li> <li>• Die beiden Kästen werden am Ende des Feldes platziert</li> <li>• Die beiden Kästen sind die Tore</li> <li>• Vor dem Tor wird mit den Hütchen eine Zone markiert</li> <li>• Diese Zone darf nicht betreten werden</li> <li>• Es spielen zwei Teams gegeneinander</li> <li>• Ein Team versucht die Frisbee in den Kasten von dem anderen Team zu werfen</li> <li>• Der Teilnehmer mit der Frisbee darf nicht gehen</li> <li>• Körperkontakt ist nicht erlaubt</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer dürfen drei Schritte gehen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen die Frisbee nur nach hinten abspielen</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Ballon-Jagd</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luftballons</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer haben einen Luftballon</li> <li>• Der Luftballon wird aufgeblasen</li> <li>• Der Luftballon wird am Schuh befestigt</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Luftballon von den anderen Teilnehmern kaputt zu machen</li> <li>• Die Hände bleiben auf dem Rücken</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbliche Ballons bilden Teams</li> <li>• Ein Luftballon an jedem Schuh</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Ballwechsel</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Bälle
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Hälfte der Teilnehmer bekommt einen Ball</li> <li>• Alle Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Die Teilnehmer treffen aufeinander</li> <li>• Der Ball wird übergeben, wenn einer der Teilnehmer keinen Ball hat</li> <li>• Die Übergabe von dem Ball ist immer eine andere</li> <li>• Der Spiel-Leiter sagt die Art von dem Wechsel an</li> <li>• Beispiele           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durch die Beine</li> <li>○ Über dem Kopf</li> <li>○ Mit den Füßen</li> <li>○ Im Sitzen</li> <li>○ Im Springen</li> <li>○ Im Einbeinstand</li> </ul> </li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Geräuschespiel</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel</li> <li>• Gymnastikreifen</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer stehen am Ende der Halle</li> <li>• In der Halle verteilt liegen Reifen</li> <li>• Es gibt einen Reifen weniger als es Paare gibt</li> <li>• In der Mitte der Halle liegen Zettel</li> <li>• Auf den Zetteln stehen Begriffe</li> <li>• Jeder Begriff ist zwei Mal vorhanden</li> <li>• Diese Begriffe haben ein Geräusch</li> <li>• Beispiele</li> <li>• Hund; Auto; Katze</li> <li>• Die Teilnehmer laufen nach einem Signal los</li> <li>• Jeder Teilnehmer nimmt sich einen Zettel</li> <li>• Die Teilnehmer machen das Geräusch</li> <li>• Die Teilnehmer suchen ihren Partner</li> <li>• Die zwei Partner laufen zu einem Gymnastikreifen</li> <li>• Ein Paar scheidet aus</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Spiele mit dem Rugby-Ball</b>
Dauer	10 bis 30 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Rugby-Ball
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird Fußball oder Basketball gespielt</li> <li>• Gespielt wird mit einem Rugby-Ball</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es können verschieden Gegenstände als Ball genutzt werden</li> <li>• Schaumstoff-Würfel</li> <li>• Luftballon</li> <li>• Tischtennisball</li> <li>• Gymnastikball</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Umzug</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Kästen</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Halle stehen kleine Kästen</li> <li>• Die Kästen sind in der gesamten Halle verteilt</li> <li>• Auf einem Kasten stehen zwei Teilnehmer</li> <li>• Ein Teilnehmer hat keinen Kasten</li> <li>• Dieser Teilnehmer ruft „Umzug“</li> <li>• Alle Teilnehmer laufen los</li> <li>• Jeder Teilnehmer sucht sich einen neuen Kasten</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Rugby</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugby-Ball</li> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An den beiden Enden der Halle liegt eine Weichbodenmatte</li> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Ball auf die Matte von dem Gegner zu legen</li> <li>• Der Teilnehmer mit dem Ball darf laufen</li> <li>• Der Teilnehmer mit dem Ball darf passen</li> <li>• Der Ball darf nur nach hinten gepasst werden</li> <li>• Der Ball muss auf die Matte gelegt werden</li> <li>• Der Ball darf nicht auf die Matte geworfen werden</li> <li>• Der Teilnehmer mit dem Ball darf von dem anderen Team aufgehalten werden</li> <li>• Wer die meisten Punkte hat gewinnt</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Eimer-Ball</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Eimer</li> <li>• 1 Ball</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams spielen Handball</li> <li>• Am Ende des Feldes steht ein Torwart</li> <li>• Der Torwart hat einen Eimer</li> <li>• Der Torwart darf sich nur auf der Linie bewegen</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Ball in den Eimer des eigenen Torwartes zu werfen</li> <li>• Der Torwart versucht den Ball seiner Mitspieler mit dem Eimer aufzufangen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen mit dem Ball nur drei Schritte laufen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen den Ball nicht über die Mittellinie passen</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball darf nicht geprellt werden</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Matten treiben</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	2 Weichbodenmatten
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Mannschaften stehen nebeneinander am Ende der Halle</li> <li>• Vor jedem Team liegt eine Weichbodenmatte</li> <li>• Die Teilnehmer werfen sich mit Anlauf die Matte</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen die Matte zum Rutschen zu bringen</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen die Matte zum anderen Ende der Halle zu rutschen</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer landen sitzend auf der Matte</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Krankenhaus-Spiel</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 15 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> <li>• Softbälle</li> <li>• 2 Bänke</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• In der Mitte der Halle stehen zwei Bänke</li> <li>• An den Enden der Halle liegt eine Weichbodenmatte</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen das gegnerische Team mit den Bällen abzuwerfen</li> <li>• Ein Teilnehmer der getroffen wurde muss sich hinlegen</li> <li>• Der liegende Teilnehmer darf nicht mehr werfen</li> <li>• Zwei Teilnehmer können einen Mitspieler am Boden zu der Matte tragen</li> <li>• Auch diese Teilnehmer können abgeworfen werden</li> <li>• Nachdem der Spieler auf der Matte war darf er weiterspielen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Abseilen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 1 Person
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bänke</li> <li>• Seile</li> <li>• Matten</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bänke werden umgedreht</li> <li>• Die schmale Seite der Bänke ist oben</li> <li>• Die Bänke werden gegenüber aufgestellt</li> <li>• Zwischen den Bänken werden Matten ausgelegt</li> <li>• Hinter den Bänken werden Matten ausgelegt</li> <li>• Die Teilnehmer stehen auf den Bänken</li> <li>• 2 Teilnehmer stehen sich gegenüber</li> <li>• Teilnehmer die sich gegenüberstehen halten gemeinsam ein Seil in der Hand</li> <li>• Die Teilnehmer ziehen an dem Seil</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den anderen Teilnehmer von der Bank zu ziehen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Römisches Wagenrennen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 13 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> <li>• Seile</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Am Ende der Halle liegen 2 Weichbodenmatten</li> <li>• An den Weichbodenmatten sind Seile befestigt</li> <li>• Auf einer Matte sitzt ein Teilnehmer</li> <li>• Vor den Matten stehen die anderen Teilnehmer</li> <li>• Die anderen Teilnehmer halten die Seile in der Hand</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen die Matte durch die Halle zu ziehen</li> <li>• Die Teilnehmer auf der Matte tauscht mit einem Teilnehmer vor der Matte</li> <li>• Es wird solange gespielt bis jeder Teilnehmer einmal auf der Matte saß</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollbretter unter der Matte</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Fahnen abwerfen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 13 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> <li>• Seile und Fahnen</li> <li>• Gymnastikbälle</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Am Ende der Halle liegen 2 Weichbodenmatten</li> <li>• An den Weichbodenmatten sind Seile befestigt</li> <li>• Auf den Weichbodenmatten stehen 2 Fahnen</li> <li>• Auf einer Matte sitzen 2 Teilnehmer</li> <li>• Die Teilnehmer auf der Matte haben jeweils 2 Bälle</li> <li>• Vor den Matten stehen die anderen Teilnehmer</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen die Matte durch die Halle zu ziehen</li> <li>• Die Spieler auf den Matten versuchen den Fahnen vom anderen Teams abzuwerfen</li> <li>• Die Bälle vom Gegner dürfen nicht geblockt werden</li> <li>• Fahnen die umfallen dürfen nicht wieder aufgestellt werden</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollbretter unter der Matte</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Oma, Jäger und Löwe</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams sitzen sich in der Hallenmitte gegenüber</li> <li>• Zwischen den Teams sind 2 Meter Abstand</li> <li>• Jedes Team einigt sich heimlich auf ein eine der drei Gruppen</li> <li>• Oma → Hebt ihren Krückstock</li> <li>• Jäger → Hat ein Gewehr</li> <li>• Löwe → Brüllt laut</li> <li>• Die Oma besiegt den Jäger</li> <li>• Der Jäger besiegt den Löwen</li> <li>• Der Löwe besiegt die Oma</li> <li>• Auf ein Signal hin führt jedes Team die Bewegung ihrer Gruppe durch</li> <li>• Das unterlegene Team muss an das Ende von der Halle laufen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen das Team zu fangen</li> <li>• Wurde ein Teilnehmer gefangen wechselt er das Team</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Sitzen oder im Liegen anfangen</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Volleyballschleudern</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball</li> <li>• Handtücher</li> <li>• Netz</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams stehen sich im Volleyballfeld gegenüber</li> <li>• Das Volleyballnetz ist aufgebaut</li> <li>• 2 Teilnehmer halten ein Handtuch</li> <li>• Der Volleyball liegt in dem Handtuch</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Volleyball über das Netz auf die andere Seite zu schleudern</li> <li>• Das andere Team versucht den Ball mit dem Handtuch aufzufangen</li> <li>• Fällt der Ball auf den Boden gibt es einen Punkt</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Pferderennen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer bilden einen Kreis</li> <li>• Die Teilnehmer sind auf ihren Knien</li> <li>• Die Teilnehmer berühren sich an den Schultern</li> <li>• Die Teilnehmer machen auf Kommando folgende Bewegungen</li> <li>• Traben → mit den Händen auf den Boden schlagen</li> <li>• Hindernisparcour → Die Hände auf und ab bewegen. Dabei „Hui“ rufen</li> <li>• Linkskurve → nach links lehnen</li> <li>• Rechtskurve → nach rechts neigen</li> <li>• Hecke links → mit linker Hand durch Haare streichen. Dabei „Wusch“ rufen</li> <li>• Hecke rechts → mit rechter Hand durch Haare streichen. Dabei „Wusch“ rufen</li> <li>• Holzbrücke → mit den Fäusten auf die Brust klopfen. Dabei „Bäh“ rufen</li> <li>• Zuschauerjubiläum → Arme nach oben schwingen. Dabei „Jäh“ rufen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Tchouck-Ball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handball</li> <li>• 2 Mini-Trampoline</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Am Ende der Halle stehen Minitrampoline</li> <li>• Die Trampoline stehen schräg auf einem Kasten</li> <li>• Vor den trampolinen ist ein Halbkreis</li> <li>• Dieser Halbkreis darf nicht betreten werden</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen mit dem Ball nur 3 Schritte gehen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen den Ball passen</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Ball auf das Trampolin zu werfen</li> <li>• Der Ball darf nicht innerhalb des Halbkreises den Boden berühren</li> <li>• Das andere Team versucht den Ball vom Trampolin zu fangen</li> <li>• Fällt der Ball auf den Boden gibt es einen Punkt</li> <li>• Nach einem Wurf oder Fehler bekommt die andere Mannschaft den Ball</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Fährmann hol über</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 11 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Rollbretter</li> <li>• Seile</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Seile werden zusammengeknotet</li> <li>• Die Seile werden durch die Halle gespannt</li> <li>• Die Seile werden an den Pfosten der Tore befestigt</li> <li>• Es gibt zwei lange Seile nebeneinander durch die Halle</li> <li>• Ein Teilnehmer aus jedem Team sitzt auf einem Rollbrett</li> <li>• Die Teilnehmer ziehen sich am Seil entlang durch die Halle</li> <li>• Am Ende von dem Seil wechselt der Teilnehmer</li> <li>• Das schnellere Team gewinnt</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt keine Seile. Der Teilnehmer auf dem Rollbrett wird von einem anderen Teilnehmer geschoben</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Bobrennen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Rollbretter</li> <li>• Hindernis-Bahn</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams stehen am Ende der Halle</li> <li>• In der Halle werden 2 Hindernis-Bahnen nebeneinander aufgebaut</li> <li>• Die 2 Hindernis-Bahnen sind genau gleich</li> <li>• Ein Teilnehmer aus jedem Team sitzt auf einem Rollbrett</li> <li>• Dieser Teilnehmer rollt sich mit dem Brett durch die Hindernis-Bahn</li> <li>• Am Ende der Halle wechselt der Teilnehmer</li> <li>• Das schnellere Team gewinnt</li> <li>• Ideen für Hindernis-Bahn</li> <li>• Slalom</li> <li>• Tunnel aus Matten und Kästen</li> <li>• Kurven</li> <li>• Um ein Hütchen im Kreis fahren</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Teilnehmer sitzt auf einem Rollbrett. Das Rollbrett wird von einem Teilnehmer geschoben</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Zeitungslaufen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 1 Person
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitungen</li> <li>• Klebeband</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 große Zeitungsblätter werden zusammengeklebt</li> <li>• Zwei Teilnehmer halten die Zeitungsblätter vor die Brust</li> <li>• Die Teilnehmer laufen schnell durch die Halle</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen die Zeitungsblätter nicht mit den Händen festzuhalten</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Spiele mit dem Schwungtuch</b>
Dauer	5 bis 10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwungtuch</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Schwungtuch wird von den Teilnehmern gehalten</li> <li>• Das Schwungtuch ist gespannt</li> <li>• Verschiedene Ideen für das Schwungtuch</li> <li>• Gemeinsam auf und ab bewegen. Dies erzeugt viel Wind</li> <li>• Schnell das Schwungtuch schwingen.</li> <li>• Einen Ball auf dem Schwungtuch bewegen</li> <li>• Das Schwungtuch drehen</li> <li>• Ein Teilnehmer läuft schnell unter dem Schwungtuch durch</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Das See-Ungeheuer</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weichbodenmatte</li> <li>• Bänder</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt vier Teams</li> <li>• Delfine, Haie, Wale, Rochen</li> <li>• In den Ecken der Halle stehen vier Hütchen</li> <li>• Jedes Team hat ein eigenes Hütchen</li> <li>• Die Teams haben Bänder oder Leibchen an. So kann man die Teams unterscheiden</li> <li>• In der Mitte der Halle liegt eine Matte</li> <li>• Auf der Matte ist ein Teilnehmer</li> <li>• Die anderen Teilnehmer laufen um die Matte herum</li> <li>• Der Teilnehmer auf der Matte ruft laut eins von den vier Teams. Z.B. „Haie“</li> <li>• Dieses Team muss schnell zu seinem Hütchen laufen</li> <li>• Fängt der Teilnehmer von der Matte einen anderen Teilnehmer muss der Teilnehmer mit auf die Matte</li> <li>•</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Die Löwen sind los!</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Ende der Halle sind zwei Teilnehmer</li> <li>• Diese Teilnehmer sind die Löwen</li> <li>• Die Löwen gehen auf allen Vieren</li> <li>• Die anderen Teilnehmer sind Touristen</li> <li>• Es erfolgt das Kommando: „Die Löwen sind los“</li> <li>• Die Löwen dürfen nun auf zwei Beinen laufen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen zum anderen Ende der Halle an den Löwen vorbei zu laufen</li> <li>• Wird ein Teilnehmer von einem Löwen gefangen wird er selbst ein Löwe</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Dribbelfänger</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	Bälle
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Teilnehmer bekommen einen Ball</li> <li>• Diese Teilnehmer dribbeln mit dem Ball durch die Halle</li> <li>• Diese Teilnehmer versuchen die anderen Teilnehmer mit der freien Hand zu fangen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Wird ein anderer Teilnehmer gefangen bekommt er einen Ball</li> <li>• Dieser Teilnehmer wird auch zum Fänger</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle (Basketball, Fußball, Tennisball)</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Erste-Hilfe-Spiel</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 6 Spieler
Material	Weichbodenmatte
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Ende der Halle liegt eine Matte</li> <li>• Ein Teilnehmer versucht die anderen Teilnehmer zu fangen</li> <li>• Ist ein Teilnehmer gefangen legt er sich auf den Boden. Er ist verletzt</li> <li>• Die anderen Teilnehmer versuchen zu helfen</li> <li>• 4 andere Teilnehmer müssen den Verletzten auf die Matte tragen</li> <li>• Ist der Teilnehmer auf der Matte darf er weiterspielen</li> <li>• Teilnehmer, die einem Verletzten helfen können nicht gefangen werden</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere Fänger</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Ketten-Fangen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Teilnehmer halten sich an der Hand</li> <li>• Diese Teilnehmer sind die Fänger</li> <li>• Die anderen Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Wird ein Teilnehmer gefangen schließt er sich dem Team an</li> <li>• Jetzt halten sich drei Teilnehmer an der Hand</li> <li>• Besteht das Team aus 4 Teilnehmern teilen sie sich auf</li> <li>• Jetzt gibt es zwei Fänger-Teams</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fänger teilen sich nicht auf. Die Fänger werden zu einer langen Kette</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Klammer-Fangen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	Wäscheklammern
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Teilnehmer hat eine Wäscheklammer in der Hand</li> <li>• Die Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen einen anderen Teilnehmer zu fangen</li> <li>• Ist ein Teilnehmer gefangen muss er stehenbleiben</li> <li>• Der Teilnehmer darf dem Teilnehmer, den er gefangen hat seine Wäscheklammer an das T-Shirt klemmen</li> <li>• Teilnehmer die stehen dürfen nicht gefangen werden</li> <li>• Anschließend holt er sich eine neue Wäscheklammer</li> <li>• Der Spieler mit den wenigsten Wäscheklammern hat verloren</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Teilnehmer hat eine oder mehrere Wäscheklammern an dem T-Shirt</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den anderen Teilnehmern die Wäscheklammer abzunehmen</li> <li>• Ein Teilnehmer ohne Wäscheklammer ist ausgeschieden</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Linienball</b>
Dauer	15 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	Medizinball Bänder
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Es wird auf dem Volleyballfeld gespielt</li> <li>• Ein Team versucht einen Medizinball hinter die gegnerische Linie zu legen</li> <li>• Der Medizinball darf nur für 3 Schritte getragen werden</li> <li>• Der Medizinball darf geworfen und gerollt werden</li> <li>• Der Medizinball darf nicht mit den Füßen berührt werden</li> <li>• Es ist kein Körperkontakt erlaubt</li> <li>• Ist der Ball im Aus bekommt das andere Team den Ball</li> <li>• Wird der Ball über die gegnerische geworfen oder gerollt zählt der Punkt nicht</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Zauberer und Fee</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Spieler
Material	Bänder
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Spieler sind Fänger</li> <li>• Die Fänger tragen Bänder</li> <li>• Die anderen Teilnehmer bestimmen einen Zauberer (Peter Pan)</li> <li>• Die Fänger wissen nicht wer Peter Pan ist</li> <li>• Die Fänger versuchen die anderen Teilnehmer zu fangen</li> <li>• Ein Teilnehmer der gefangen wurde muss stehenbleiben</li> <li>• Peter Pan kann die stehenden Teilnehmer berühren. Dann dürfen sie wieder laufen</li> <li>• Wird Peter Pan gefangen muss er stehenbleiben. Dann kann er niemanden mehr helfen</li> </ul>
Alternative	Mehrere Teilnehmer sind Peter Pan

Name von dem Spiel	<b>Rettungsball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Bänder Ball
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Teilnehmer sind Fänger</li> <li>• Die Fänger tragen Bänder</li> <li>• Wird ein anderer Teilnehmer gefangen wird er zum Fänger.</li> <li>• Der Teilnehmer mit dem Ball kann nicht gefangen werden</li> <li>• Der Ball kann zu einem anderen Teilnehmer geworfen werden</li> </ul>
Alternative	Mehrere Bälle

Name von dem Spiel	<b>Schiffe versenken</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Bälle Reifen
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt zwei Fänger</li> <li>• Die Fänger haben einen Ball</li> <li>• Die anderen Teilnehmer haben einen Reifen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer tragen den Reifen um ihre Hüfte</li> <li>• Die Fänger versuchen den Ball durch einen Reifen der anderen Teilnehmer zu werfen</li> <li>• Wurde ein Reifen getroffen muss der Teilnehmer stehen bleiben und seinen Reifen ablegen</li> <li>• Ein anderer Teilnehmer kann einen stehenden Mitspieler in seinen Ring aufnehmen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Spinnenticken</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Ringe
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Teilnehmer halten einen Ring</li> <li>• Die Teilnehmer an einem Ring bilden eine Spinne</li> <li>• Die Spinne versucht anderen Teilnehmer zu fangen</li> <li>• Ist ein Teilnehmer gefangen wechselt er an den Ring</li> <li>• Der Teilnehmer der ihn gefangen hat wird frei</li> <li>• Es sind immer drei Teilnehmer an dem Ring</li> </ul>
Alternative	Mehrere Spinnen

Name von dem Spiel	<b>Zehnerball</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Ball
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Ein Team versucht den Ball 10 Mal zu passen</li> <li>• Der Ball darf nicht zu dem Teilnehmer zurückgeworfen werden, von dem der Passt kommt</li> <li>• Der Ball darf nicht den Boden berühren</li> <li>• Berührt der Ball den Boden bekommt das andere Team den Ball</li> <li>• Das andere Team versucht den Ball abzufangen</li> <li>• Der Ball darf nicht weggerissen werden</li> <li>• Körperkontakt ist nicht erlaubt</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Schuh-Hockey</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Tennisball 2 Kasten
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Am Ende der Halle stehen Kästen</li> <li>• Diese Kästen sind die Tore</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Tennisball in das Tor des anderen Teams zu schießen</li> <li>• Die Teilnehmer halten einen Schuh in der Hand</li> <li>• Der Tennisball darf nur mit dem Schuh in der Hand berührt werden</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Zeithasche</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Stoppuhr
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Ein Team läuft durch die Halle</li> <li>• Das andere Team sitzt auf einer Bank</li> <li>• Von dem Team auf der Bank laufen zwei Teilnehmer los. Diese Teilnehmer versuchen einen Teilnehmer des anderen Teams zu fangen.</li> <li>• Haben die Teilnehmer jemanden gefangen setzen sie sich wieder auf die Bank</li> <li>• Jetzt läuft ein anderer Teilnehmer von der Bank los.</li> <li>• Ein Teilnehmer der gefangen wurde muss sich hinsetzen</li> <li>• Es wird die Zeit gestoppt bis alle Teilnehmer sitzen</li> <li>• Dann wechseln die Teams</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Virus</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer stehen mit geschlossenen Augen in einem Kreis</li> <li>• Der Spielleiter tippt nun heimlich zwei Teilnehmer an</li> <li>• Diese Teilnehmer sind das „Virus“</li> <li>• Das Virus versucht andere Teilnehmer anzustecken</li> <li>• Wurde ein Teilnehmer angesteckt muss er sich hinsetzen</li> <li>• Andere Teilnehmer können die sitzenden Teilnehmer heilen</li> <li>• Zum Heilen muss man die Hände auf den Kopf der sitzenden Teilnehmer legen</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Formen der Heilung. Z.B. durch Tanzen</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Abwerfen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Bälle
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Hälfte der Teilnehmer sind Fänger</li> <li>• Die Fänger haben einen Ball</li> <li>• Die Fänger versuchen die anderen Teilnehmer abzuwerfen</li> <li>• Wer von einem Ball getroffen wurde muss sich den Ball holen</li> <li>• Wer von einem Ball getroffen wurde wird selbst zum Fänger</li> <li>• Der Spielleiter pfeift zufällig</li> <li>• Wer einen Ball in der Hand hat bekommt einen Minuspunkt</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt zu pfeifen kann die Musik An und Aus gemacht werden</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Zombi-Ball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Bälle
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird auf dem Volleyballfeld gespielt</li> <li>• Es gibt zwei Bälle</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen sich mit den Bällen abzuwerfen</li> <li>• Wer getroffen wurde muss das Spielfeld verlassen</li> <li>• Wer getroffen wurde muss sich merken von wem er abgeworfen wurde</li> <li>• Wird ein Teilnehmer getroffen, der vorher jemanden abgeworfen hat, dürfen die Teilnehmer, die er abgeworfen hat, wieder ins Feld</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fängt ein Teilnehmer einen Ball muss der Teilnehmer der den Ball geworfen hat das Feld verlassen</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Mattenball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Handball 2 Turnmatten
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• An den Enden der Halle liegt eine Matte</li> <li>• Auf der Matte sitzt ein Teilnehmer</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen den Ball zu dem Mitspieler auf der Matte zu passen</li> <li>• Hat der Teilnehmer auf Matte den Ball bekommt seine Mannschaft einen Punkt</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird eine Zone um die Matte herum markiert, die nicht betreten werden darf</li> <li>• Verschiedene Regeln für den Ball</li> <li>• Nur 3 Schritte mit dem Ball</li> <li>• Nicht prellen</li> <li>• Pass nur nach hinten</li> </ul>

Name von dem Spiel      **Sitzfußball**

Dauer                              10 Minuten

Gruppengröße                Mehr als 7 Personen

Material                        Fußball

Kurzbeschreibung            

- Es spielen 2 Teams gegeneinander
- Es wird Fußball gespielt
- Die Teilnehmer dürfen sich nur sitzend fortbewegen

Alternative

Name von dem Spiel      **Linienfußball**

Dauer                              10 Minuten

Gruppengröße                Mehr als 7 Personen

Material                        Fußball

Kurzbeschreibung            

- Es spielen 2 Teams gegeneinander
- Es wird Fußball gespielt
- Es wird nicht geschossen
- Der Ball muss am Fuß über die Linie geführt werden

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Flüchtendes Tor</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	Fußball 2 Stangen
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Es wird Fußball gespielt</li> <li>• Zwei Teilnehmer halten eine Stange zwischen sich und bilden das Tor</li> <li>• Jedes Team hat ein eigenes Tor</li> <li>• Das Tor darf sich bewegen</li> <li>• Die Teilnehmer die die Stange halten dürfen den Ball mit den Füßen abwehren</li> <li>• Ein Tor kann von beiden Seiten erzielt werden</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel **Doing-Ball**

Dauer 10 Minuten

Gruppengröße Mehr als 7 Personen

Material Großer Flummi

Kurzbeschreibung

- Es spielen 2 Teams gegeneinander
- Gespielt wird mit einem großen Flummi
- Mit dem Flummi in der Hand darf nicht gelaufen werden
- Die Teilnehmer versuchen den Flummi gegen das Basketballbrett zu werfen
- Der Flummi muss vorher den Boden berühren

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Möhrenziehen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ein Teilnehmer ist der „Möhren-Zieher“</li><li>• Alle anderen Teilnehmer liegen auf dem Bauch</li><li>• Alle anderen Teilnehmer bilden einen Kreis</li><li>• Allen anderen Teilnehmer haken sich ein und halten sich fest</li><li>• Der „Möhren-Zieher“ versucht nun einen Teilnehmer an den Beinen aus dem Kreis zu ziehen</li><li>• Die letzten beiden Teilnehmer haben gewonnen</li></ul>
Alternative	

## Kleine Spiele für Gruppen mit Rollstuhlfahrern

### Fangspiele

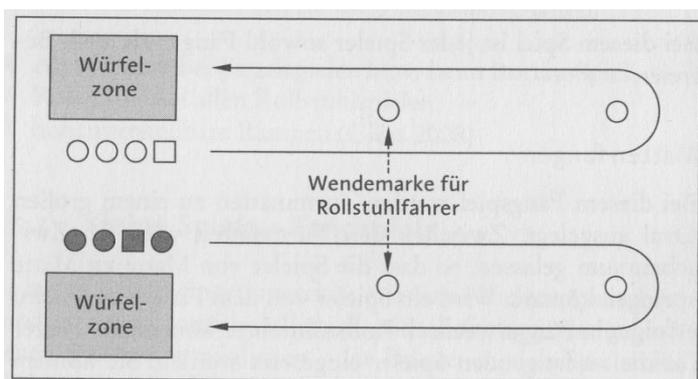
Name von dem Spiel	<b>Versteinern und Erlösen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt einen Fänger</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer laufen durch die Hallen</li> <li>• Gefangene Teilnehmer müssen stehen bleiben</li> <li>• Andere Teilnehmer können gefangene Teilnehmer befreien</li> <li>• Zum Befreien müssen die Teilnehmer um den gefangenen Teilnehmer herumlaufen oder herumfahren</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Rollstuhlfahrer dürfen Gefangene befreien</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Würfelfängnis</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In einer Ecke der Halle wurde eine Zone markiert</li> <li>• Diese Zone ist das Gefängnis</li> <li>• Es gibt einen Fänger</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Gefangene Teilnehmer müssen in das Gefängnis</li> <li>• Die Gefangenen würfeln im Gefängnis</li> <li>• Würfeln die Gefangenen eine 6 sind sie wieder frei</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollstuhlfahrer dürfen nur von Rollstuhlfahrern gefangen werden</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Fangen mit Freimal</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt einen Fänger</li> <li>• Die anderen Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Teilnehmer die sich bei einem Rollstuhlfahrer aufhalten können nicht gefangen werden</li> <li>• Teilnehmer dürfen sich nur für 10 Sekunden bei einem Rollstuhlfahrer aufhalten</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matten liegen in einem Oval in der Halle</li> <li>• Zwischen den Matten ist Platz</li> <li>• Auf den Matten darf man nicht gefangen werden</li> <li>• Teilnehmer dürfen sich nur 5 Sekunden auf einer Matte aufhalten</li> <li>• Die Rollstuhlfahrer helfen dem Fänger</li> <li>• Die Rollstuhlfahrer können den Weg zwischen zwei Matten blockieren</li> </ul>

## Staffelspiele

Name von dem Spiel	<b>30 gewinnt</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaumstoffwürfel</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teilnehmer laufen vom Start um eine Markierung und wieder zurück</li> <li>• Anschließend würfelt der Teilnehmer</li> <li>• Jetzt läuft der nächste Teilnehmer des Teams los und würfelt anschließend</li> <li>• Die Augenzahl der Würfel wird addiert</li> <li>• Die Mannschaft, die zuerst 30 Punkte hat gewinnt</li> <li>• Die Rollstuhlfahrer haben eine separate Markierung</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls die Rollstuhlfahrer nicht selbst fahren können, können sie das Würfeln übernehmen</li> </ul>



Name von dem Spiel	<b>Fuchsjagd</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternative zu „30 gewinnt“</li> <li>• Zwei Teilnehmer spielen den gegen alle anderen</li> <li>• Einer der beiden Teilnehmer sitzt in einem Rollstuhl</li> <li>• Die beiden Teilnehmer haben 20 Punkte Vorsprung</li> <li>• Die anderen Teilnehmer dürfen immer zu zweit laufen und auch 2 Mal würfeln</li> <li>• Die Mannschaft, die zuerst 50 Punkte hat gewinnt</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Kegelspiel</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle</li> <li>• Kegel</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• In dem Raum stehen Kegel</li> <li>• In jedem Team ist ein Rollstuhlfahrer</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer holen Bälle</li> <li>• Die Rollstuhlfahrer versuchen die Kegel abzuwerfen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer sammeln die Bälle wieder ein</li> <li>• Es gewinnt wer die meisten Kegel abgeräumt hat</li> </ul>
Alternative	

## Spiele rund um die Matte

Name von dem Spiel	<b>Mattentransportstaffel</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 11 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Matten</li> <li>• 4 Bälle</li> <li>• 1 Reifen</li> <li>• 1 Hütchen</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams stehen mit einer Matte am Ende der Halle</li> <li>• Am anderen Ende der Halle liegen die restlichen Materialien</li> <li>• Die Teams laufen mit der Matte durch die Halle</li> <li>• Am anderen Ende legen Sie einen Gegenstand auf die Matte</li> <li>• Die Teams versuchen die Matte mit dem Gegenstand auf die andere Seite zu transportieren</li> <li>• Gegenstände auf der Matte dürfen nicht angefasst werden</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird eine Hindernis-Bahn aufgebaut</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Mattentransport</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 11 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 kleine Matten</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams stehen an einem Ende der Halle</li> <li>• Jedes Team hat 2 kleine Matten</li> <li>• Die Teams müssen versuchen das andere Ende der Halle zu erreichen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen den Boden nicht berühren</li> <li>• Berührt ein Teilnehmer den Boden muss das gesamte Team einmal zur Wand und wieder auf die Matte laufen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Römisches Wagenrad</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 15 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Weichbodenmatten</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teams stehen am Ende der Halle</li> <li>• Jedes Team hat eine Weichbodenmatte</li> <li>• Die Weichbodenmatte steht aufrecht</li> <li>• Die Teams müssen versuchen die Weichbodenmatte auf die andere Seite der Halle zu rollen</li> <li>• Die Weichbodenmatte darf nicht auf die große Seite fallen</li> <li>• Die Weichbodenmatte darf nicht über den Boden geschoben werden</li> <li>• Die Weichbodenmatte muss gerollt werden</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Mattenschieben</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weichbodenmatte</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Eine Weichbodenmatte steht aufrecht in der Mitte der Halle</li> <li>• Die Teams stehen auf unterschiedlichen Seiten der Matte</li> <li>• Die Teilnehmer stehen mit dem Rücken zur Matte</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen die Matte wegzudrücken</li> <li>• Die Matte muss über eine bestimmte Linie geschoben werden</li> <li>• Diese Linie muss vor dem Spiel bestimmt werden</li> </ul>
Alternative	

## Aufwärmen mit Bänken

Name von dem Spiel	<b>Banklaufen</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Die Gruppengröße ist egal
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Bänke</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 bis 6 Bänke werden hintereinander aufgestellt</li> <li>• Die Teilnehmer müssen nun</li> <li>• Um die Bänke herum laufen</li> <li>• Über die Bänke laufen</li> <li>• Über die Bänke springen</li> <li>• Zu zwei über die Bänke springen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel **Bank-Runde**

Dauer 10 Minuten

Gruppengröße Mehr als 11 Personen

Material

- Bänke

Kurzbeschreibung

- Es werden 4 Teams gebildet
- 4 Bänke werden in einem Viereck aneinander gestellt
- Jedes Team sitzt auf einer Bank
- Jeder Teilnehmer eines Teams erhält eine Nummer
- Der Spielleiter ruft eine Nummer
- Die Teilnehmer mit der gerufenen Nummer laufen um die Bänke herum wieder auf ihren Platz

Alternative

Name von dem Spiel **Bank-Lauf**

Dauer 5 Minuten

Gruppengröße Mehr als 7 Personen

Material

- Bänke

Kurzbeschreibung

- Es werden mehrere Teams gebildet
- Jedes Team erhält eine Bank
- Die Teilnehmer müssen die Bank zwischen den Beinen tragen
- Das Team welches als erstes die Halle durchquert hat gewonnen

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Bank-Ball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 11 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Bänke</li> <li>• 2 Bälle</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es werden 2 Teams gebildet</li> <li>• 4 Bänke werden in einem Viereck aneinander gestellt</li> <li>• Jedes Team sitzt sich gegenüber auf zwei Bänken</li> <li>• Jedes Team bekommt einen Ball</li> <li>• Die Teilnehmer aus den Teams werfen sich den Ball von Bank zu Bank zu</li> <li>• Ein Teilnehmer, der einen Ball gefangen hat, steht auf und wirft den Ball weiter</li> <li>• Wenn alle Teilnehmer stehen geht es weiter</li> <li>• Ein Teilnehmer der steht und einen Ball fängt setzt sich hin</li> <li>• Das Spiel ist vorbei wenn alle Teilnehmer wieder sitzen</li> </ul>
Alternative	

## Kooperation und Vertrauen

Name von dem Spiel	<b>Amöbe</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Ab 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reifen</li> <li>• Kasten</li> <li>• Bänke</li> <li>• Matten</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie viele Teilnehmer passen auf möglichst kleinen Raum?</li> <li>• 6 Teilnehmer in einen Reifen?</li> <li>• 10 Teilnehmer auf eine Bank?</li> <li>• 4 Teilnehmer auf einen Kasten?</li> <li>• 15 Teilnehmer auf eine Matte?</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Jurtenkreis</b>
Dauer	3 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer werden nummeriert</li> <li>• Abwechselnd 1 und 2</li> <li>• Auf Kommando lehnen sich alle mit der 2 nach vorne und mit der 1 hinten</li> <li>• Oder umgekehrt</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>3 Füße 2 Hände</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Ab 7 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer gehen in Gruppen zusammen</li> <li>• Die Gruppen können unterschiedlich groß sein</li> <li>• Der Spielleiter gibt an wie viele Körperteile den Boden berühren dürfen</li> <li>• Beispiele:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Füße, 2 Hände</li> <li>• 4 Hände, 2 Füße</li> <li>• 2 Füße</li> <li>• 5 Hände</li> </ul> </li> <li>• Die Teilnehmer versuchen in den Gruppen die Vorgaben umzusetzen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Gruppenaufstand</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer sitzen Rücken an Rücken</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen aufzustehen</li> <li>• Erst nur 2 Teilnehmer. Dann 4 Teilnehmer, dann 5 Teilnehmer usw.</li> </ul>

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Der schnelle Ball</b>
Dauer	3 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 9 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Ball</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer sitzen im Kreis</li> <li>• Die Teilnehmer werfen sich den Ball der Reihe nach zu</li> <li>• Wenn alle den Ball einmal hatten wird die Richtung geändert</li> <li>• Der Ball wird so schnell geworfen wie es geht</li> </ul>

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Die Welle</b>
Dauer	3 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 5 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Teilnehmer ist Läufer</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer bilden eine Gasse</li> <li>• Alle anderen Teilnehmer strecken ihre Arme in die Gasse</li> <li>• Der Läufer läuft durch die Gasse</li> <li>• Kurz bevor der Läufer die Arme erreicht heben die anderen Teilnehmer ihre Arme</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Läufer schließt seine Augen</li> <li>• Der Läufer läuft so schnell er sich traut</li> <li>• Das Letzte Paar ruft „Stopp“</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Seil Knoten</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	Seil
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer halten ein alle zusammen ein Seil in den Händen</li> <li>• Die Teilnehmer müssen 3 Knoten in das Seil binden</li> <li>• Kein Teilnehmer darf das Seil loslassen</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Durcheinanderlaufen</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer laufen durch die Halle</li> <li>• Wenn sie einen anderen Teilnehmer treffen           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Weichen die Teilnehmer erst kurz vorher aus</li> <li>○ Geben sie sich eine High-Five</li> <li>○ Geben sie sich die Hand und nennen ihre Namen</li> <li>○ Haken sie sich ein und drehen sich einmal</li> <li>○ Klatschen sie beide Hände ab</li> <li>○ Stoßen sie ihre Brust aneinander</li> <li>○ Umarmen sie sich</li> </ul> </li> <li>• Der Übungsleiter gibt die verschiedenen Kommandos vor</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Namenball</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	Ball
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer sitzen in einem Kreis</li> <li>• Ein Teilnehmer hat einen Ball</li> <li>• Der Teilnehmer wirft den Ball zu einem anderen Teilnehmer</li> <li>• Der andere Teilnehmer fängt den Ball und nennt seinen Namen</li> <li>• Der Ball wird zum nächsten Teilnehmer geworfen</li> <li>• Ein Teilnehmer der den Ball schon einmal hatte darf nicht noch einmal angeworfen werden</li> <li>• Die Runde endet wenn jeder Teilnehmer den Ball ein Mal hatte</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Werfer nennt den Namen des Fängers</li> <li>• Die Zeit wird gestoppt. Versuchen so schnell es geht jeden anzuwerfen</li> <li>• Die Teilnehmer laufen dabei durch die Halle</li> <li>• Verschiedene Bälle</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Lügendzettel</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 8 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel</li> <li>• Stifte</li> <li>• Klebeband</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer haben einen Zettel und einen Stift</li> <li>• Jeder Teilnehmer schreibt 3 Aussagen auf seinen Zettel</li> <li>• Zwei der Aussagen sind wahr. Eine Aussage ist eine Lüge</li> <li>• Jetzt befestigten alle Teilnehmer ihren Zettel auf dem Rücken</li> <li>• Alle Teilnehmer gehen mit einem Stift durch die Halle</li> <li>• Die Teilnehmer lesen sich die 3 Aussagen der anderen Teilnehmer durch</li> <li>• Die Teilnehmer markieren die Aussage, die sie für falsch halten</li> <li>• Wenn die Teilnehmer alle anderen Teilnehmer markiert haben treffen sie sich im Kreis</li> <li>• Die Teilnehmer besprechen ihre Aussagen</li> </ul>
Alternative	

Name von dem Spiel	<b>Blinder Mathematiker</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	Seil
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer halten ein Seil in der Hand</li> <li>• Alle Teilnehmer haben ihre Augen verbunden</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen das Seil in einer bestimmten Form auf dem Boden abzulegen           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Viereck</li> <li>○ Dreieck</li> <li>○ Acht</li> </ul> </li> </ul>
Alternative	•

Name von dem Spiel	<b>Galaxie</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	Großes Springseil
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Teilnehmer schwingen ein großes Springseil</li> <li>• Die anderen Teilnehmer dürfen das Seil nicht berühren</li> <li>• Verschiedene Aufgaben           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alle Teilnehmer müssen einzeln durch das Seil laufen</li> <li>○ Die Teilnehmer müssen zu zweit auf durch das Seil laufen</li> <li>○ Die gesamte Gruppe muss gleichzeitig durch das Seil laufen</li> <li>○ Die Teilnehmer müssen einzeln durch das Seil und zwischendurch 2 Mal springen</li> </ul> </li> </ul>
Alternative	•

Name von dem Spiel	<b>Minesweeper</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	Bierdeckel
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Boden liegen 16 Bierdeckel</li> <li>• Die Bierdeckel liegen in einem Feld mit 8 mal 8 Feldern</li> <li>• Der Spielleiter bestimmt einen der Deckel zu einer Miene</li> <li>• Die Teilnehmer wissen nicht welcher Bierdeckel eine Miene ist</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen von Bierdeckel zu Bierdeckel zu gehen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen immer nur zu einem benachbarten Bierdeckel gehen</li> <li>• Der Übungsleiter meldet sich wenn ein Teilnehmer auf die Miene tritt</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Tresor</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	Zettel und Stift
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Spielleiter legt mehrere Zettel in eine Reihe in der Halle</li> <li>• Die Zettel sind nummeriert von 1 aufsteigend</li> <li>• Die Zettel liegen nicht in der richtigen Reihenfolge</li> <li>• Die Teilnehmer gucken sich die Zettel an</li> <li>• Die Teilnehmer verlassen den Raum</li> <li>• Der Spielleiter dreht die Zettel um</li> <li>• Die Teilnehmer kommen wieder in die Halle</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen die Zettel in der richtigen Reihenfolge umzudrehen (von 1 aufsteigend)</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen nicht reden</li> <li>• Nur ein Teilnehmer darf die Zettel berühren</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Club Martha</b>
Dauer	10 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	Klebeband
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club Martha ist ein Tanz-Club</li> <li>• Der Clubleiter klebt ein großes Quadrat mit eine Lücke auf dem Boden ab</li> <li>• Das Quadrat ist der Tanz-Club</li> <li>• Die Lücke ist die Tür</li> <li>• Es spielt laute Musik</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen alle durch die Tür in den Club zu gelangen</li> <li>• Die Teilnehmer tanzen in dem Club</li> <li>• Die Teilnehmer verlassen den Club durch die Tür</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen nicht das Klebeband berühren</li> <li>• Der Club bekommt eine neue Theke</li> <li>• Der Spielleiter klebt einen Teil von dem Quadrat ab</li> <li>• Dieser Teil ist die Theke</li> <li>• Die Teilnehmer kommen wieder in den Club und Tanzen ohne die Linien zu berühren</li> <li>• Der Spielleiter verkleinert nach und nach das Spielfeld</li> <li>• Die Teilnehmer versuchen wieder zu tanzen ohne die Linien zu berühren</li> <li>• Wer eine Linie berührt ist raus</li> </ul>
Alternative	

## **Spiele zur Wahrnehmungsförderung & Cool-Down**

Name von dem Spiel	<b>Das Ritual der Schamanen</b>
Dauer	3 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 7 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es spielen 2 Teams gegeneinander</li> <li>• Die Teilnehmer eines Teams halt sich an den Händen</li> <li>• Ein Teilnehmer pro Team hat die Augen geöffnet. Dieser Teilnehmer ist der Schamane</li> <li>• Die anderen Teilnehmer schließen ihre Augen</li> <li>• Der Spielleiter würfelt einen Würfel</li> <li>• Fällt eine 1, 2 oder 3 müssen die Schamanen mit ihrem Händedruck einen Impuls an die Teilnehmer geben.</li> <li>• Der Impuls geht über den Händedruck durch alle Teilnehmer des Teams</li> <li>• Wenn der letzte der Reihe einen Impuls bekommt hebt seine freie Hand</li> <li>• Fällt eine 4, 5 oder 6 passiert nichts</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Münze werfen, statt Würfel würfeln</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Wie viel Hände</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 3 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es werden Kleingruppen gebildet</li> <li>• In der Mitte der Gruppe steht ein Teilnehmer mit geschlossenen Augen</li> <li>• Die anderen Teilnehmer legen eine oder beide Hände auf seinen Körper</li> <li>• Der Teilnehmer in der Mitte muss erraten wie viele Hände auf ihm liegen</li> </ul>

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Duell der Augen</b>
Dauer	3 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Teilnehmer stehen im Kreis</li> <li>• Alle Teilnehmer gucken nach unten</li> <li>• Auf ein Kommando schauen alle Teilnehmer einem anderen Teilnehmer in die Augen</li> <li>• Schauen sich zwei Teilnehmer gegenseitig in die Augen scheiden sie aus</li> </ul>

Alternative

Name von dem Spiel	<b>Stabmeditation</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Personen
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Stab</li> </ul>
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmer stehen sich in zwei Reihen gegenüber</li> <li>• Jeder Teilnehmer streckt einen Finger aus</li> <li>• Auf den Fingern der Teilnehmer liegt ein Stab</li> <li>• Die Teilnehmern versuchen gemeinsam den Stab auf den Boden und wieder hoch zu führen</li> <li>• Kein Finger darf Kontakt zu dem Stab verlieren</li> </ul>
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit verbundenen Augen</li> </ul>

Name von dem Spiel	<b>Countdown</b>
Dauer	5 Minuten
Gruppengröße	Mehr als 4 Spieler
Material	Kein Material notwendig
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe versucht schrittweise auf 0 runter zu zählen</li> <li>• Jeder Teilnehmer muss mindestens eine Zahl nennen</li> <li>• Die Teilnehmer dürfen sich nicht absprechen</li> <li>• Sprechen zwei Teilnehmer gleichzeitig muss wieder von vorne begonnen werden</li> </ul>
Alternative	

## Fantasiereise



- Alle Teilnehmer liegen entspannt auf einer Matte in der Halle
- Alle Teilnehmer müssen dich gut hören können
- Lese die folgenden Sätze
- Lasse dir Zeit beim Lesen
- Mach eine kleine Pause zwischen den Passagen
- Rede ruhig und gelassen

*Nimm Dir einen Moment Zeit, um Deine Energien zu sammeln ... Deine Aufmerksamkeit von dem, was Du schon gehört ... oder gesehen ... oder empfunden hast ... hinlenkst auf die Mitte Deiner Person ... Deine Mitte findest ... Gedanken ruhig kommen lässt ... vielleicht Reste des Tages, den Du hinter Dir hast ... diese Gedanken wahrnimmst ... ohne sie zu werten ... und sie wieder gehen lässt ... wie eine Wolke vor einem blauen Sommerhimmel ... die langsam an Dir vorbeizieht ... und sich dann auflöst ... immer kleiner wird ... und langsam verschwindet.—*

*Vielleicht spürst Du auch ein angenehmes Gefühl der Schwere ... nimmst wahr, wie Du sicheren Kontakt mit dem Boden hast ... wie Dein ganzes Gewicht sicher von der Erde getragen wird. —*

*Und während Du Deinem Atem erlaubst, tiefer und ruhiger zu werden, denkst Du vielleicht, was das alles soll ... wie seltsam es ist, und was wir hier tun ... lass auch diesen Gedanken einfach zu ... und lass ihn dann wieder gehen ... bis vielleicht ein nächster Gedanke ... ein nächstes Bild auftaucht ... Beobachte es nur ... ohne es zu werten ... bis es von allein verschwindet.— Vielleicht spürst Du auch nur ein angenehmes Gefühl zunehmender Entspannung und Ruhe ... vielleicht lässt Du mit dem nächsten Ausatmen alle Unruhe und Spannung ausströmen ... mit jedem Einatmen neue Kraft und Energie und Frische und Wachheit einströmen. Und währenddessen spürst Du, wie Du Dich immer mehr einsammelst ... konzentrierst ... in Deine eigene Mitte kommst ... geistig ruhig und klar und entspannt fühlst. —*

*Ich lade Dich jetzt ein, mit mir in einen Wald zu gehen, um Dir für einen Augenblick einen schönen Ort zu suchen, an dem Du Dich ausruhst ... so wie es für Dich stimmt, entspannt und wach ...*

*Du stehst jetzt auf und gehst an einen nahegelegenen See ... einen tiefen, klaren, ruhigen See. Es ist windstill, die Oberfläche des Sees ist völlig glatt und ruhig. Du siehst einen kleinen schönen Kieselstein, hebst ihn auf ... und wirfst ihn in die Mitte des Sees ... und während der Stein in der Mitte des Sees auftritt, in die Tiefe sinkt, tiefer und tiefer, siehst Du, wie kleine geriffelte Wellen sich von dort in alle Richtungen ausbreiten ... tiefer und tiefer, weiter und weiter ... Du konzentrierst Dich ... ich möchte Deine Gedanken jetzt wieder auf Deinen Körper lenken ... stell Dir vor, wie der Körper sich anspannt alle Muskeln haben sich angespannt ... jetzt lass ihn wieder locker ... versuche alles, um Deinen Körper wieder zu lockern, versuche, ganz entspannt zu sein ... stell Dir vor, ihn anzuspannen, vom Kopf bis zum Fuß ... nur lass ihn wieder locker, ganz locker ... so – jetzt komm wieder zu Dir ... öffne die Augen. —*

## Igelballmassage

- Die Igelballmassage fördert die Durchblutung
- Die Igelballmassage kann als Selbstmassage oder Partnermassage durchgeführt werden
- Man beginnt mit einem leichten Rollen entlang der Muskeln
- Später kann man den Druck erhöhen
- Die Bewegung zu der Körpermitte ist druckvoll
- Die Bewegung weg von der Körpermitte ist weniger druckvoll
- Massagen am Hals sollte man vermeiden
- Große Muskeln kann man auch in einem Kreis massieren



## **Aufbau einer Bewegungslandschaft**

- Eine Bewegungslandschaft ist der Aufbau von verschiedenen Geräten in einer Turnhalle
- Eine Bewegungslandschaft ermöglicht viele verschiedene Bewegungsformen gleichzeitig
- Teilnehmer können die Landschaft mitgestalten
- Eine Bewegungslandschaft hat keinen festen Aufbau
- Eine Bewegungslandschaft kann immer unterschiedlich gestaltet werden
- Bewegungslandschaften können an die Gruppe angepasst werden
- Eine Bewegungslandschaft muss sicher aufgebaut sein. Achte auf Gefahren
- Auch für Rollstuhlfahrer können Stationen aufgebaut werden

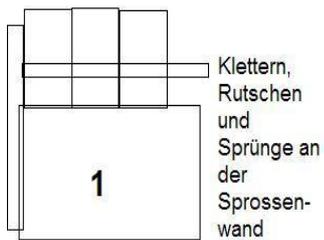
## **Unsere selbstgestaltete Bewegungslandschaft**

Diese Bewegungslandschaft ist ein Beispiel:

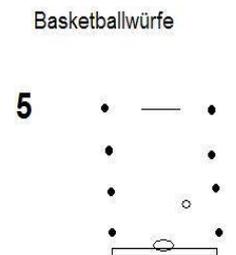
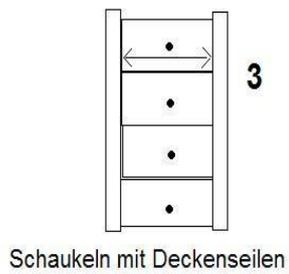
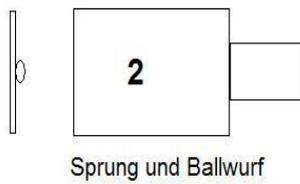
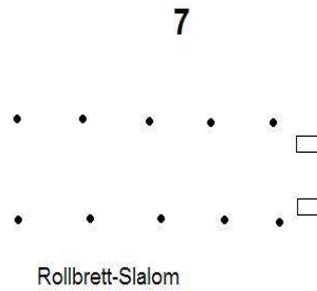
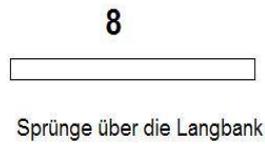
1. Die Sprossenwand wird runtergefahren und befestigt.  
Der Boden wird mit Matten bedeckt. Eine Langbank wird mit der richtigen Seite (Haken, oder Holzbalken) in die Sprossenwand eingehangen, Steigung je nach Schwierigkeit und Zielgruppe.  
Es kann nun die Bank hochgeklettert werden und von der Sprossenwand niedergesprungen werden. Oder die Sprossenwand hochgeklettert und die Bank runtergerutscht werden.

2. Vor dem Basketballkorb wird eine Weichbodenmatte platziert. Davor wird ein Sprungbrett gelegt. Es kann nun auf die Matte gesprungen werden, bei Bedarf auch im Sprung mit einem Softball auf den Basketballkorb geworfen werden.  
Je nach Größe der Matte und Sprungvermögen der Teilnehmer, können und sollten um die große Matte noch kleine Matten gelegt werden.
3. Die Deckenseile werden eingezogen. Mittig unter die Seile werden Matten ausgelegt, an die Mattenenden werden Langbänke gestellt. Die Teilnehmer können sich nun von Bank zu Bank hin und her schwingen
4. Eine Matte liegt frei mit ausreichend freier Umgebung. Mit Anlauf kann ein (oder mehrere) Teilnehmer auf die Matte springen und damit rutschen. Bei mehreren Rutschern müssen die Teilnehmer zeitgleich auf die Matte springen
5. In einem eingegrenzten Feld soll auf einen Basketballkorb geworfen werden.
6. Eine Langbank wird umgedreht und auf einige Gymnastikstäbe gelegt. Der Außenbereich sollte in der Regel mit Matten ausgelegt werden. Auf der wackeligen Bank kann nun balanciert werden.
7. Mit Hütchen wird ein Slalom-Parcours gebaut. Auf Rollbrettern kann nun der Parcours durchfahren werden.
8. Eine Langbank wird aufgebaut. Die TN sollen mit auf der Bank aufgestützten Händen über die Bank hin und her springen.

## Skizze der Bewegungslandschaft



Klettern,  
Rutschen  
und  
Sprünge an  
der  
Sprossen-  
wand



## Praktische Links im Internet

### Für Sportassistenten

[www.djk.de/](http://www.djk.de/)

[www.djk-vernetzt.de/](http://www.djk-vernetzt.de/)

[www.sportunterricht.de/](http://www.sportunterricht.de/)

[www.wir-im-sport.de/](http://www.wir-im-sport.de/)

[www.sportpaedagogik-online.de/](http://www.sportpaedagogik-online.de/)

[www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm](http://www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm)

[www.djk-vernetzt.de/kategorie/kirche-und-sport/impulse/](http://www.djk-vernetzt.de/kategorie/kirche-und-sport/impulse/)



### Für Übungsleiter-C / LehrerInnen

[www.sportunterricht.com/](http://www.sportunterricht.com/)

[www.lehrer-online.de](http://www.lehrer-online.de)

[www.bildungsserver.de/zeigen.html?seite=2603](http://www.bildungsserver.de/zeigen.html?seite=2603) (=>Grundschule)

[www.sport-unterricht.de/](http://www.sport-unterricht.de/) (=>Mittelstufe)

[www.schulsport-](http://www.schulsport-nrw.de/info/03_fortbildung/pdf/kaempfen_im_sportunterricht.pdf)

[nrw.de/info/03\\_fortbildung/pdf/kaempfen\\_im\\_sportunterricht.pdf](http://www.schulsport-nrw.de/info/03_fortbildung/pdf/kaempfen_im_sportunterricht.pdf)

Herausgeber:

DJK Sportverband DV Köln e.V.

Am Kielshof 2, 51105 Köln

[info@djkdvkoeln.de](mailto:info@djkdvkoeln.de)