Kinderleicht und ausdauernd bewegen und spielen – Eine Ideensammlung

Hochwasser
Diese Übung fördert die Kreativität der Kinder. Je nach Zusatzaufgaben können verschiedene Ziele, wie das Training der Gleichgewichtsfähigkeit, verfolgt werden.
Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Kinder können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.
Variationen:
Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Kinder flüchten in die Höhe! Die Leiterperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren.

- Kinder bewegen sich fort wie Tiere (Elefant, Maus, Giraffe, Hund,..).
- Kinder dürfen tanzen und Kunststücke ausführen.

Bei Musikstopp: Die Leiterperson ruft eine Zahl. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reif eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl Kinder zu bilden.
(Quelle: https://www.mobilesport.ch/kindersport/js-kids-rhythmisieren-und-tanzen-hochwasser/)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hüpfballstaffette
Es werden vier bis fünf gleich Gruppen gebildet. Die Mitglieder der Gruppe stellen sich an einer markierten Linie, der Startlinie, hintereinander auf. Das erste Kind erhält einen Ball. Diesen klemmt es sich zwischen seine Beine. Auf das Startkommando hüpft es mit dem Ball zwischen den Beinen zu einem Wendepunkt (z.B. Stuhl, Markierhut). Ist es um diesen herumgehüpft, kehrt es hüpfend zu seiner Gruppe zurück. Ist das Kind dort gelandet, übernimmt das zweite Kind den Ball, klemmt ihn ebenfalls zwischen seine Beine und fährt in selber Weise wie das erste Kind fort. Das erste Kind stellt sich am Ende seiner Gruppe auf. Ist das letzte Kind der Gruppe hüpfend gelandet, endet das Spiel, sobald es die Startlinie überquert/ darüber hüpft. Die fünf Gruppen spielen gegeneinander. Jede Gruppe hat ihren eigenen Wendepunkt um den sie herumhüpft.

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Häuserbau Parcours drunter und drüber
Es werden vier bis fünf Gruppen gebildet.
Die Mitglieder der Gruppe stellen sich an einer markierten Linie, der Startlinie, hintereinander auf. Für jede Gruppe werden Hindernisse (Tische, Stühle, Eimer, Kisten oder ähnliches) aufgestellt. Der vorderste Spieler beginnt das Spiel. Auf das Startkommando laufen die ersten Spieler jeder Gruppe los. Sie müssen nun den Hindernisparcours überwinden indem sie kriechen (z.B. unter dem Tisch hindurch), springen (z.B. über Eimer) und klettern (z.B. über Stühle). Erreichen sie das Ende des Parcours, dürfen sie einen Schaumstoffziegel nehmen und laufen dann schnell zu ihrer Gruppe zurück. Durch Handschlag (Abschlagen) des nächsten Mannschaftsspielers kommt dieser jetzt an die Reihe. Gewonnen hat die Gruppe, welche am Ende den höchsten Turm mit den eingesammelten Schaumstoffziegeln gebaut hat.

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Tablettlauf/Kartoffellauf
Es werden zwei Gruppen gebildet.
In jeder Gruppe stellen sich nun die Mitglieder hintereinander auf.
Im Abstand von ca. 5m (variabel) wird für jede Gruppe ein umgedrehter leerer Eimer als zu umrundender Wendepunkt aufgestellt.
Nach dem Startsignal des Spielleiters starten die Vordersten der Gruppe ihren Lauf. Jeder von ihnen hält ein Tablett in der Hand auf dem ein Teller mit einem Ball oder ein Turm aus Bauklötzen oder ähnliches liegt. Sie umrunden den Wendepunkt (den Eimer) ihrer Gruppe und kehren zurück zur Startlinie. Dort übernimmt das nächste Gruppenmitglied das Tablett und bricht zum Staffellauf auf. Fällt etwas vom Tablett herab, muss der Spieler es aufheben und nochmals am Startpunkt oder Wendepunkt beginnen. Er darf zudem nicht die Hände zum Halten der Dinge auf dem Tablett verwenden. Sieger ist die Gruppe, deren Mitglieder als erstes einen kompletten Durchgang (jedes Gruppenmitglied hat einmal mit dem Tablett den Wendepunkt umrundet) geschafft haben.
(Quelle: http://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drausen/tablettlauf.html)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Freies Spiel
Die Kinder spielen frei mit den zur Verfügung stehenden Bällen und Gegenständen. Anschliessend bilden sie Zweiergruppen und üben einen Trick. Bewegungsaufgabe: 2 Bälle/Gegenstände pro Paar

Manege frei
Im Kreis: Die Paare zeigen ihren Trick vor, die anderen Paare machen den Trick nach.
(Quelle: J&S Kindersportbroschüre)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Übungen mit einem Partner
2er Teams bilden.
Sitzend: Bälle einander zurollen
Stehend: Bälle einander zurollen, zuwerfen (direkt und via Boden)
In Bewegung: vw, rw, sw auf kleinem Raum
In Bewegung: Die Personen Bewegen sich frei im Raum umher und spielen sich den Ball zu (direkt und via Boden)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Durch das Farbenland
Nebst der Ballführung, welche die Kinder bei dieser Übung vielseitig üben können, wird speziell der Orientierungssinn geschult.
Auf dem Feld werden farbige Markierungshütchen verteilt. Zur Markierung der Häuser an den Feldrändern eignen sich Seile oder Matten. Jedes Kind erhält einen Ball.
Zwei Personen stehen nebeneinander in ihrem Haus. Vor ihnen liegt das Farbenland. Gleichzeitig dribbeln sie mit je einem Ball durch die farbigen Hütchentore ins gegenüberliegende Haus und führen verschiedene Aufgaben aus:

- nur durch die blauen Hütchentore,
- nur durch die gelben Hütchentore,
- mit dem schwächeren Fuss/Hand den Ball führen,
- möglichst schnell im anderen Haus zu sein,
- den gleichen Weg hin und zurück zu nehmen.

Danach versucht die eine Person,

- dem von der anderen Person vorgegeben Weg zu folgen,
- die von der anderen Person gewählte Dribbelform (bspw. Aussenrist) nachzumachen,
- schneller zu sein als die andere.

Variation:
Spielfeldgrösse variieren.
Unterschiedliche Bälle ausprobieren.

Persönliche Bemerkungen und Notizen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Bahnhof
Alle Kinder laufen in einem definierten Raum durcheinander. Es darf niemand berührt werden.
Ziel: Lernen, sich in der Gruppe ohne Zusammenstösse zu bewegen. Die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen und einschätzen.
Variation: inkl. Gegenstände und Bälle
(Quelle: J&S Kindersportbroschüre)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fruchtsalat
In dieser Übung werden die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit mit einem Gegenstand/Ball besonders gefördert. Die Kinder müssen auf die Lehrperson hören und sich im Raum zurechtfinden können. Es werden vier Gruppen gebildet.
Alle Kinder haben einen Ball/Gegenstand und stehen gruppenweise in den vier Raumecken. Jede Gruppe wählt einen Früchtenamen. Die zwei vom Lehrer aufgerufenen Früchtenamen wechseln inkl. Gegenstand die Ecken.
Ziel: Der Wechsel soll so ausgeführt werden, dass es keine Zusammenstösse gibt.
Der letzte Spieler jeder Gruppe, der in der neuen Ecke eintrifft, muss eine Zusatzaufgabe (dribbelnd/Ball führend) ausführen. Bei «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.
(Quelle: https://www.mobilesport.ch/kindersport/aufwarmen-fruchtsalat/)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Heisse Kartoffel
In der Bewegung und in einer Gruppe mit Bällen spielen und den Überblick behalten. In dieser Übung werden koordinative Aufgaben mit einem kleinen Ballspiel kombiniert.
Die Kinder bewegen sich zu Musik im Raum. Es sind mehrere Bälle – heisse Kartoffeln – im Spiel. Die Bälle werden so schnell wie möglich von Kind zu Kind weitergespielt. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger», und muss der Leiterperson zur Musik eine koordinative Aufgabe vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.
Variationen:
Den Ball auf verschiedene Arten weitergeben: Übergeben, mit dem Ball den Rücken eines anderen Kindes berühren und dann übergeben, Bodenpässe, direkt zupassen.
Reihenfolge: Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Die Bälle werden der Reihe nach im Kreis von Kind zu Kind übergeben oder zugepasst. Erschwerend: Nun bewegen sich alle Kinder durcheinander. Der Ball wird in derselben Reihenfolge weitergegeben.
Anzahl der Bälle variieren.

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Beruhigen und Entspannen
Wettermacher: Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.
Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen
Starker Regen: Über den Rücken streichen.
Platzregen: Mit den Handflächen leicht klopfen
Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme Übertragen
(Quelle: J&S Kindersportbroschüre)

Persönliche Bemerkungen und Notizen:
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Weitere Quellen mit interessanten Spielideen:
https://www.mobilesport.ch/filter/#sp=113;
http://www.labbe.de/spielotti/
http://www.kidsvital.de/images/stories/infothek/bewegungsspiele.pdf
http://www.kita.de/wissen/kinder/freizeit/spiele-fuer-juengere-kinder
http://www.kinderspiele-welt.de