MOVE SPIELESAMMLUNG

Für Aktionstage im Rahmen der dsj-Bewegungskampagne

Edition 2

dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

EINLEITUNG

MOVE

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

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

Die hier vorliegende Spielesammlung ist Teil des Aktionspakets und besteht aus Auszügen verschiedener dsj-Bewegungskalender der letzten Jahre und aus Spielvorschlägen von Mitgliedsorganisationen der dsj. Sie gibt vielfältige Anregungen zu Bewegungsspielen, die in vielen Fällen mit Materialien des Aktionspakets umgesetzt werden können. In den Spielbeschreibungen ist in der Regel von Kindern die Rede, viele Spielideen sind jedoch auch gut mit Jugendlichen umsetzbar und für viele Altersgruppen geeignet. Weitere Informationen, Anregungen und Ideen zur MOVE Kampagne gibt es unter: www.move-sport.de

Wir wünschen allen viel Spaß und Erfolg bei den Aktionstagen! Teilt gerne eure Aktionstage und Bewegungsangebote auf euren Social Media Kanälen unter #dsjbewegt #movekampagne #bewegdich und verlinkt die Deutsche Sportjugend.

KUNSTSTÜCKE MIT DEM BALL

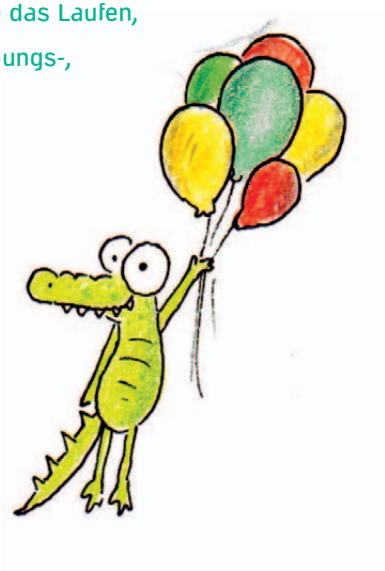
Können die Kinder diese Kunststücke nachmachen?

TIPP

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

AMPEL-LAUF

Kleine Spiele sind in allen Altersklassen des Kinderhandballs nahezu unerlässlich, schulen sie doch nicht nur Grundfertigkeiten wie das Laufen, Springen und Werfen, sondern entwickeln darüber hinaus weitere wichtige Komponenten der Spielfähigkeit wie z. B. die Wahrnehmungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Lauf- und Abschlagspiele eignen sich dabei gut, besonders für das Handballspiel, da z. B. das Freilaufen ohne Ball geschult wird.



Material	Bunte Ballons
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 5-12 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	Sich in Gruppen finden und nach bestimmten Vorgaben ausrichten.
Spielverlauf	Die gleiche Anzahl von roten, gelben und grünen Ballons wird verteilt. Die Kinder bewegen sich auf frei gewählten Laufwegen durch die Halle. Auf ein Zeichen bilden immer drei Kinder eine Ampel: ein Kind mit rotem, eines mit gelbem und eines mit grünem Ballon finden sich zusammen und richten die Ballons von oben nach unten farblich wie eine Ampel aus. Dabei müssen sie, ihrer Körpergröße entsprechend, in die Hocke gehen.
Varianten	• Ampel von rechts nach links ausrichten. • Ampel von links nach rechts ausrichten. • Ampel in verschiedenen Lagen (z. B. Bauchlage) ausrichten. • Ampel im Sitzen auf einer Bank ausrichten. • Eine Lebendampel bilden: nebeneinander laufen, die Ballons mit verschiedenen Körperteilen im Spiel halten, Drehungen/Absitzen einbauen.

TUNNELBALL

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

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

TIPP

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

ZIELWERFEN

Kopfrechnen

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

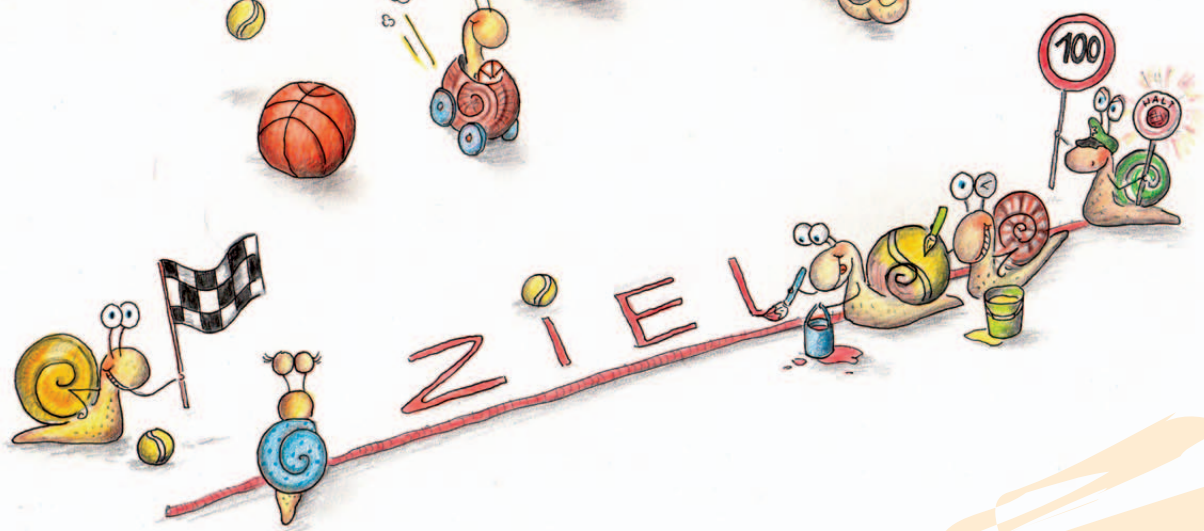
Schneckenrennen

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

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

Ball-Ball

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



WALZBALL ODER WEICHT DEM IGEL!

Material	1-2 Pezzi-/Gymnastikbälle
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 4-6 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	• Rollen auf ein bewegliches Ziel üben. • Andere Kinder mit dem „Igel“ berühren.
Spielverlauf	Die Kinder verteilen sich im Spielfeld. Je nach Kinderanzahl und Größe des Spielfeldes steuern 1-2 Kinder je einen Pezziball (=Igel). Die beiden Kinder mit den Pezzibällen versuchen durch gezieltes Rollen, die anderen Kinder mit den Bällen zu berühren. Die Kinder wollen von dem Stacheligel nicht berührt werden und weichen aus. Das Kind, welches vom Igel getroffen wurde, ist das nächste, das den Pezziball rollt.

ZIEL-PARCOURS

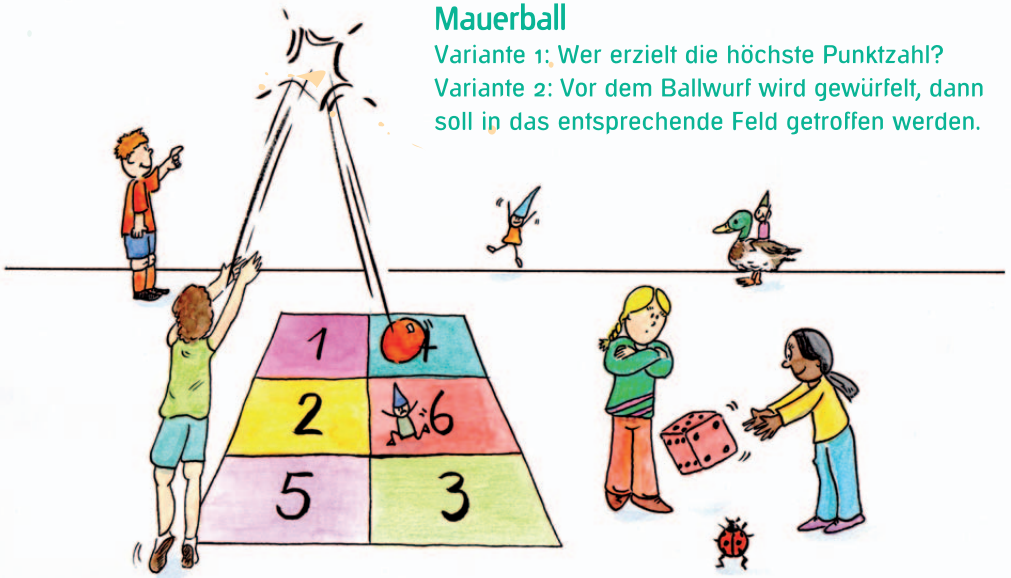
Barren-Powerball

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

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

TIPP

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



Mauerball

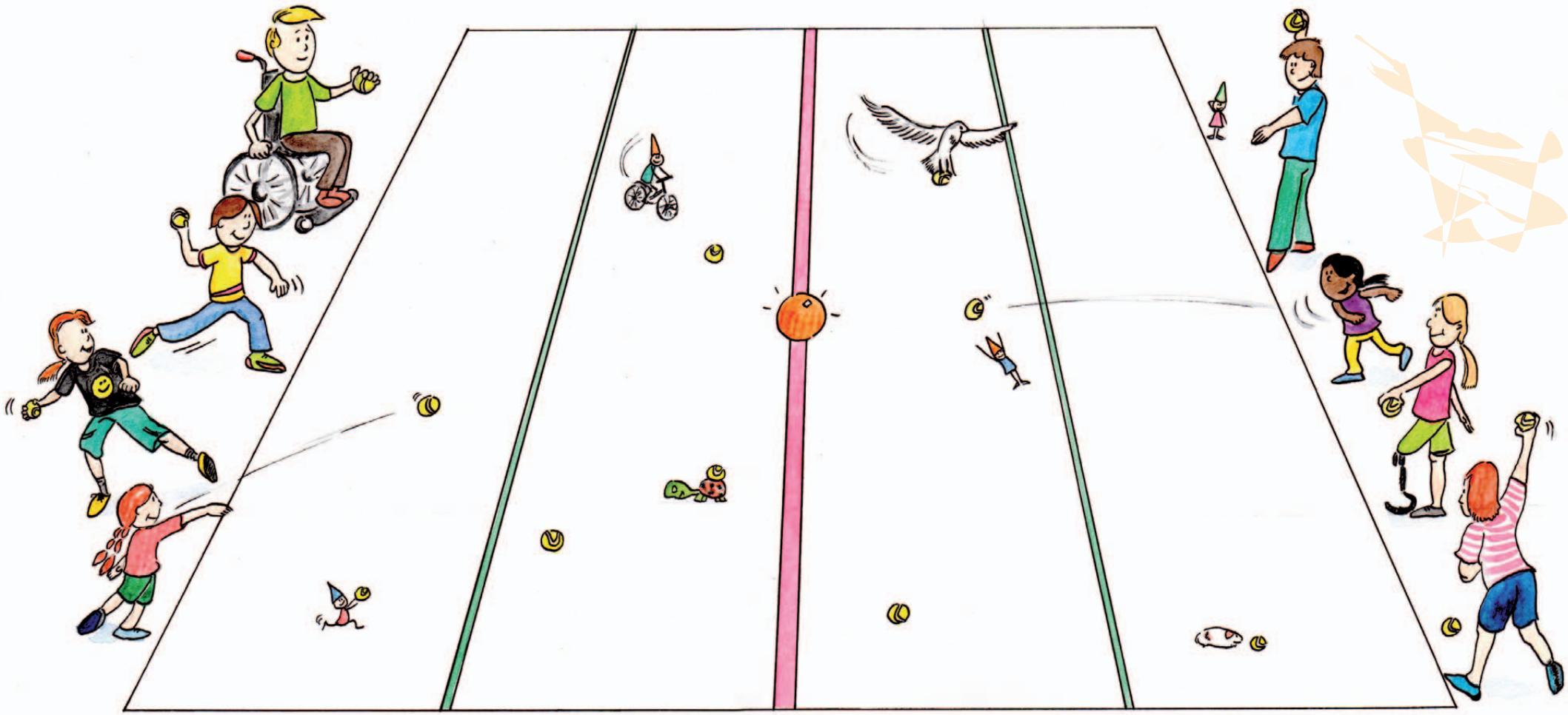
Variante 1: Wer erzielt die höchste Punktzahl?
Variante 2: Vor dem Ballwurf wird gewürfelt, dann soll in das entsprechende Feld getroffen werden.

GRÄTSCHBALL

Material	1-3 Softbälle
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 4-6 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	• Wurf von unten auf ein unbewegliches Ziel üben. • Ball durch die Beine eines anderen Kindes zu spielen.
Spielverlauf	Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Die Beine werden gegrätscht, so dass die Füße jeweils die vom rechten und vom linken Nachbarn berühren. Je nach Kinderanzahl befinden sich 1-3 Kinder (=Werfer*innen) im Kreis. Die Werfer*innen versuchen den Ball durch die gegrätschten Beine der Kreiskinder zu werfen. Kinder dürfen den Ball durch schnelles Schließen der Beine abwehren. Rollt der Ball durch die Beine eines Kindes, geht dieses in die Mitte.

ROLLMOPS

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



TIPP

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

WASSER-BIATHLON

Material	Für jedes Kind einen Ball und einen Gegenstand zum Abwerfen (Hütchen, Schwimmbrett etc.)
Kinderzahl	8 und mehr
Alter	Ab ca. 8 Jahre
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Möglichst schnell und möglichst viele Treffer zu erzielen. • Die eigenen Fähigkeiten einschätzen und als Team erfolgreich sein. • Verbesserung der Schnelligkeit und der Ausdauer, Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und der Umstellungsfähigkeit.
Spielverlauf	Es wird eine Schwimmstrecke festgelegt, die jedes Team zu bewältigen hat. Ein Team besteht aus vier Kindern. Außerdem wird am Beckenrand ein Schießstand eingerichtet. Auf Kommando startet ein Team hintereinander weg mit Wasserball-Dribbeln. Am „Schießstand“ werden die Bälle auf die zuvor aufgestellten Gegenstände geworfen. Für jeden Treffer erhält das Team einen Punkt.
Zusatzregel	• Trifft ein Kind nicht, muss es (das ganze Team) eine „Strafrunde“ schwimmen. • Das Spiel funktioniert auch als Staffel, gestartet wird nacheinander bzw. die Teams gegeneinander.
Spielende	• Nach einer zuvor festgelegten Spielzeit pfeift der*die Schiedsrichter*in ab. Gezählt werden die bis zu diesem Zeitpunkt getroffenen Gegenstände. • Das Spiel endet, wenn alle Teammitglieder einmal (mehrmals) ihr Ziel getroffen haben.

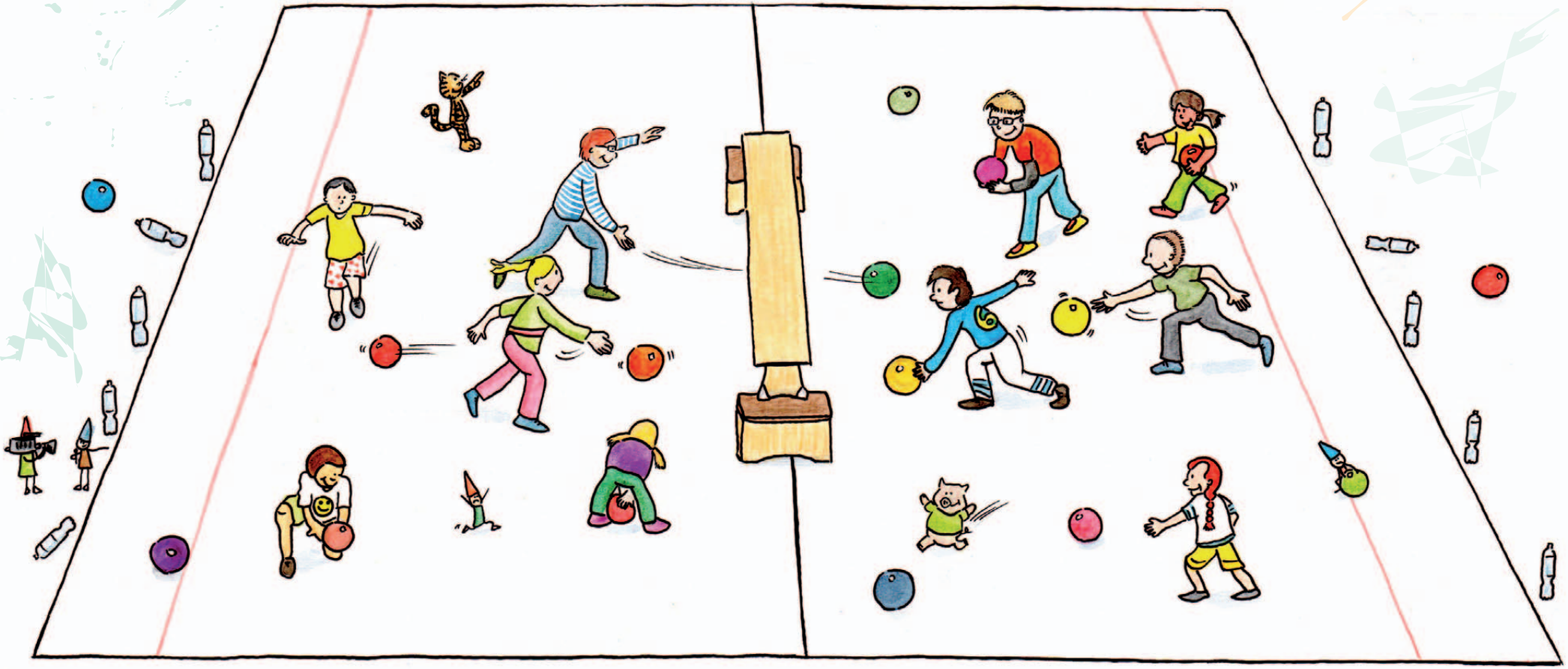
[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

ROLLBALL

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

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

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



TIPP

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

TUNNELBALL

Material	4 Softbälle
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 4-6 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	Rollen auf ein unbewegliches Ziel üben.
Spielverlauf	Die Kinder bewegen sich in einem abgegrenzten Spielfeld. Je nach Kinderanzahl und Größe des Spielfeldes gibt es ein bis zwei Fänger*innen im Spielfeld. Vier Befreier*innen befinden sich außerhalb des Spielfeldes (ein Kind pro Seite), jede*r Befreier*in hat einen Ball. Wer gefangen wurde, bleibt im Grätschstand stehen. Die Befreier*innen versuchen von außen das gefangene Kind zu befreien, in dem sie ihren Ball durch die Beine dieses Kindes rollen; gelingt dieses, gilt dieses Kind als befreit und darf weiterrennen.

- Befreier*innen dürfen das Spielfeld nicht betreten.
- Nachdem Rollen holen sie schnell ihren Ball und stellen sich wieder außerhalb des Spielfeldes.

PARCOURS ZUM DRIBBELN UND WERFEN

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

TIPP

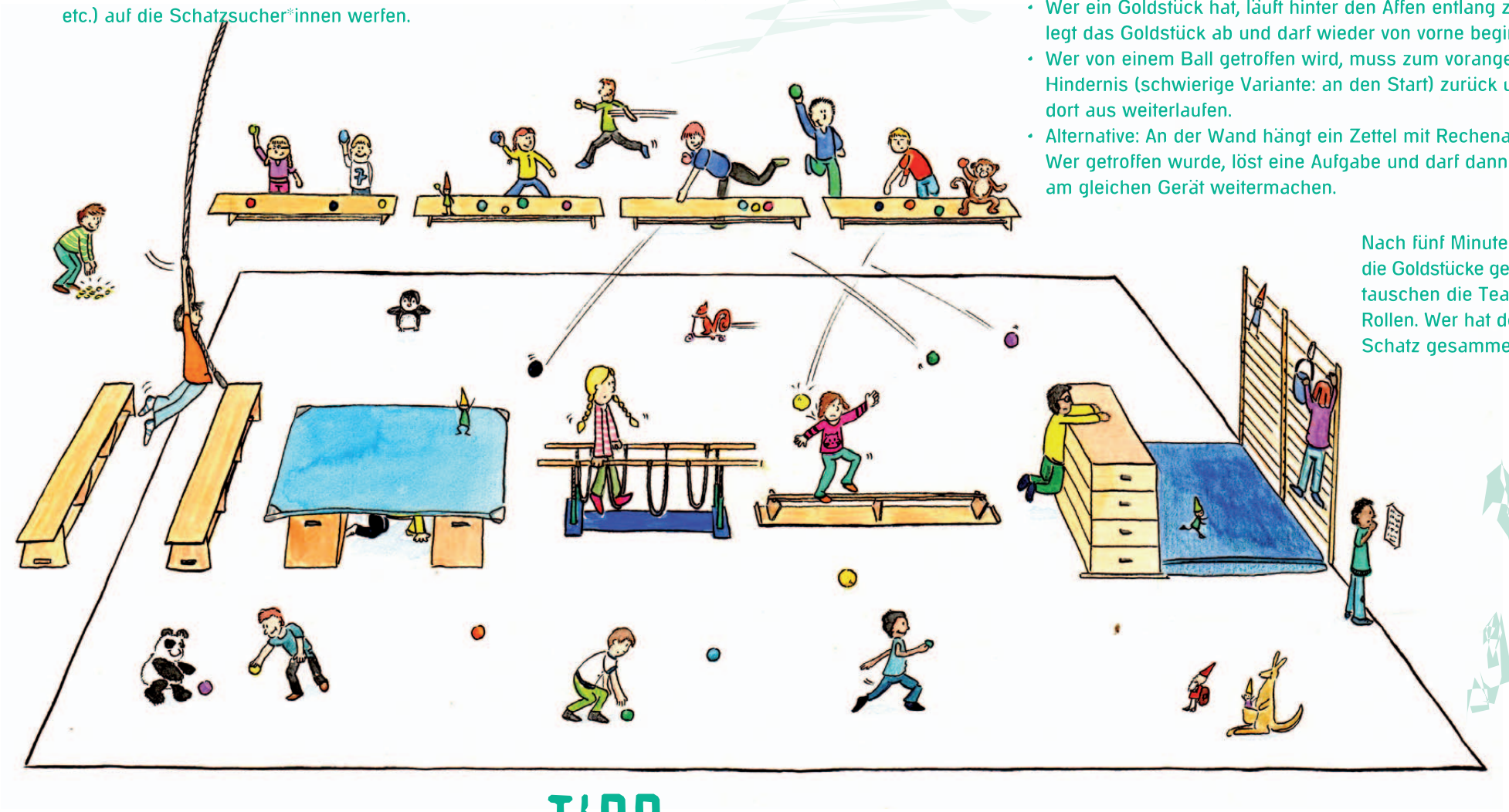
Im Rahmen der Ballgewöhnung sollte zu Beginn gänzlich auf Abwerfspiele verzichtet werden. Da die Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball in jeder Gruppe sehr unterschiedlich ist, sollte zunächst jedes Kind die Möglichkeit bekommen, grundlegende Fertigkeiten aufzubauen.

KASTENBALL

Material	Viele Bälle, 2 x große Kastenteile
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 8 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	• Training der Laufausdauer • Schulung des Dribblings
Spielverlauf	Zwei große Kästen ca. 15 Meter voneinander entfernt aufstellen, ohne Kastendeckel, zwei Kastenteile hoch. • Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. • Jede Mannschaft versucht ihren Kasten leer zu räumen. • Man darf nur einen Ball dribbeln und diesen in den gegnerischen Kasten legen. • Die Bälle dürfen nicht weggeschlagen oder abgefangen werden. • Die Mannschaft, die zuerst ihren Kasten leer hat, gewinnt.
Erschwerte Variante	Einen Ball dribbeln, einen Ball tragen.

DSCHUNGELSPIEL

Gespielt wird in zwei Teams: Die Schatzsucher*innen laufen durch den Dschungel und versuchen, die Goldstücke (Tennisbälle) zu sammeln. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie mit ihren Kokosnüssen (Softbälle oder ähnliche weiche Wurfmaterialien wie Sockenpäckchen, Soft-Frisbees etc.) auf die Schatzsucher*innen werfen.



Regeln für die Affen:

- Es darf nur hinter der Absperrung geworfen werden.
- Ein Teil der Affen hält sich auf der gegenüberliegenden Seite auf und sammelt die geworfenen Kokosnüsse auf. Diese werden zu Fuß zu den werfenden Affen hinter die Absperrung gebracht.

Regeln für die Schatzsucher*innen:

- Wer ein Goldstück hat, läuft hinter den Affen entlang zurück, legt das Goldstück ab und darf wieder von vorne beginnen.
- Wer von einem Ball getroffen wird, muss zum vorangegangenen Hindernis (schwierige Variante: an den Start) zurück und von dort aus weiterlaufen.
- Alternative: An der Wand hängt ein Zettel mit Rechenaufgaben. Wer getroffen wurde, löst eine Aufgabe und darf dann wieder am gleichen Gerät weitermachen.

Nach fünf Minuten werden die Goldstücke gezählt, dann tauschen die Teams die Rollen. Wer hat den größten Schatz gesammelt?

TIPP

Bei diesem Spiel sind Proberunden unerlässlich:

- Stimmt der Abstand zwischen Parcours und den werfenden Kindern?
- Sind die Hindernisse zu schwierig oder zu einfach aufgebaut?

WETTWANDERBALL

Material	2 Bälle je Spielgruppe
Kinderzahl	11 und mehr (es sollte zunächst eine ungerade Zahl an Kindern geben)
Alter	Ab ca. 8 Jahre
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Den jeweils anderen Ball einzuholen bzw. zu überholen • Miteinander kooperieren • Reaktionsfähigkeit, Ballgeschicklichkeit, Passgenauigkeit, Fangsicherheit trotz Situationsdruck
Spielverlauf	Die Gruppe bildet einen Kreis im Wasser. Die Bälle werden an zwei Kinder verteilt, die sich gegenüberstehen. Die Bälle werden nun im Kreis weitergeworfen, wobei der*die direkte Nachbar*in jeweils übergangen wird. Der Ball darf beid- oder einhändig gefangen werden.
Zusatzregel	• Der Ball darf zwar beidhändig gefangen werden, muss aber einhändig geworfen werden. • Der Ball muss einhändig gefangen und einhändig geworfen werden. • Der Ball muss mit der rechten/linken Hand gefangen und geworfen werden.
Varianten	Bei neuen Gruppen kann zu Beginn das Spiel verändert werden. Es beginnt mit einem Ball. Der*Die Werfer*in sucht sich flexibel eine*n Fänger*in und wirft ihr*ihm den Ball zu. Es dürfen nur Fänger*innen ausgesucht werden, die noch nicht in Ballbesitz waren. Anschließend läuft/schwimmt sie*er dem Ball hinterher und stellt sich neben die*den Fänger*in. So wird verfahren, bis alle Gruppenmitglieder einmal den Platz gewechselt haben. Mit dem zweiten Ball erfolgt der gleiche Vorgang in einer veränderten Reihenfolge. In einer dritten Spielrunde laufen dann beide Bälle gleichzeitig durch den Kreis. Durch die ständigen wechselnden Spieler*innenpositionen ist viel Aufmerksamkeit bei den Kindern gefragt. Eine weitere Variation wäre es, wenn die Wurfreihenfolge bei einem Ball umgekehrt wird.
Spielende	Das Spiel endet nach einer festgelegten Spielzeit oder wenn die*der Spielleiter*in abbricht bzw. die Gruppe etwas Neues beginnen möchte.

[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

GENUG FÜR ALLE!

Auf der Erde geht es häufig sehr ungerecht zu: Manche Menschen haben kaum etwas zu Essen, kaum Kleidung oder Wasser, während anderswo die Dinge verschwendet werden. Die Kinder haben in diesem Spiel die Aufgabe, die vorhandenen Vorräte gleichmäßig zu verteilen. An jeder Station müssen nach fünf Minuten gleich viele Vorräte sein. Es müssen immer fünf Kinder gleichzeitig zu je einem Karton laufen. Jede*r darf dabei einen oder keinen Ball mitnehmen.

STAFFELSPIEL

Die Kinder werden in mehrere Staffeln/Teams eingeteilt. Anschließend werden verschiedene Durchgänge als Staffellauf durchgeführt.

Material	Pro Kind einen Tischtennisschläger und pro Staffel einen Tischtennis- oder Softball (z. B. Jumbobälle), Markierstangen/Pylonen, ggf. Langbank
Kinderzahl	Pro Staffel ca. 6 Kinder
Alter	Ab ca. 5 Jahre
Raumbedarf	Sporthalle oder Bewegungsraum
Spielziel	Die Staffel, deren Kinder zuerst alle den Parcours durchlaufen haben, hat gewonnen.
Spielverlauf	Jedes Kind erhält einen Schläger und jede Staffel einen Tischtennis- oder Softball. Die Kinder stellen sich als Staffeln zusammen neben den anderen Teams an der Kopfseite des Raumes/der Halle auf und durchlaufen nacheinander bzw. parallel im Raum zu den anderen Staffeln einen Parcours (zueinander parallele Bahnen).
Variante 1	Am anderen Kopfende der Halle wird eine Markierung angebracht (z. B. Pylon). Auf ein gemeinsames Startzeichen laufen die ersten Kinder der Staffeln los, laufen um das Wendemal herum und wieder zurück zu ihrer Staffel. Dabei wird der Ball mit dem Schläger geprellt. Der Ball wird am Ende dem nächsten Kind der Staffel übergeben, damit dieses den Parcours absolvieren kann. Das Spiel endet, wenn alle Kinder den Parcours durchlaufen haben.
Variante 2	Zusätzlich zur Markierung am anderen Hallen-/Raumende werden jeder Staffel auf ihrer Bahn im Abstand von ca. 1,5 Metern weitere Markierungen (z. B. Pylone) aufgestellt. Die Kinder laufen im Slalom um die Markierungen und prellen dabei den Ball mit dem Tischtennisschläger auf den Boden. Die Kinder laufen um das Wendemal am Hallen-/Raumende und laufen an den Markierungen vorbei auf direktem Wege zurück zu ihrer Gruppe. Dort wird wie gehabt der Ball an das nächste Kind weitergegeben.
Variante 3	Der Aufbau aus Variante 2 bleibt bestehen. Statt den Ball zu prellen, balancieren die Kinder beim Durchlaufen des Parcours den Ball auf dem Schläger. Hier können beispielsweise auch Bänke als zusätzliche Hindernisse aufgestellt werden.
Variante 4	Der Aufbau aus Variante 2 bleibt bestehen. Der Ball wird mit dem Schläger am Boden durch den Parcours gerollt.
Variante 5	Die Übung eignet sich für Fortgeschrittene. Der Aufbau aus Variante 2 bleibt bestehen. Der Ball wird auf dem Schläger beim Durchlaufen des Parcours getippt, d.h. auf dem Schläger auf und ab springen gelassen.

BEWEGUNGSLANDSCHAFT: TURNGERÄTE UND BÄLLE

DTJ
DEUTSCHE TURNERJUGEND IM DTB

Material	Viele Bälle in unterschiedlichen Formen und Größen und andere (Wurf-)Materialien (Sandsäckchen, Tennisringe, Plastikeier, Luftballons etc.), hängende Taue, Schaukelringe, großer Kasten (2-3teilig), Weichbodenmatte, 4 Gymnastikreifen, Stufenbarren, Turnbank, kleiner Kasten, 3 Seilchen, Pappdeckel, Turnmatten zur Sicherung
Kinderzahl	beliebig
Alter	4-10 Jahre
Raumbedarf	Turnhalle
Spielziel	Ballgewöhnung
Spielverlauf/Durchführung	• Die Bälle und (Wurf-)Materialien werden in der Halle verteilt. • Die Kinder probieren im freien Spiel die Eignung der Bälle für die unterschiedlichen Stationen aus. Passt der dicke Sitzball durch einen Reifen? Eignet sich ein Flummi zum Zielwerfen? Kann man sich einen Luftballon mit einem Pappdeckel zuspielen?
Station 1	Geräte: Ball, hängende Taue Das kann man z. B. machen: • mit dem Ball um die Taue dribbeln (prellen, rollen, den Ball tragen, vorwärts/rückwärts, etc.).
Station 2	Geräte: Ball, Schaukelringe, großer Kasten (2-3teilig), Weichboden, Turnmatten Das kann man z. B. machen: • mit dem Ball zwischen den Beinen/Füßen vom großen Kasten auf die Weichbodenmatte schwingen, • rüber schwingen – den Ball zuwerfen lassen, • den Ball rüber werfen – hinterherschwingen, den Ball zwischen Körper und Seil einklemmen.

Station 3

Geräte:

4 Turnmatten, 3 Gymnastikreifen, Ball. Die Turnmatten werden eng zusammengelegt, die Reifen werden in die Mattenritzen geklemmt.

Das kann man z. B. machen:

- den Ball mit dem Fuß oder der Hand durch die Reifen rollen,
- den Ball über die Reifen werfen,
- den Ball vom Anfang bis ans Ende der Mattenbahn durch alle Reifen rollen.

Station 4

Geräte:

Stufenbarren, Turnbank, Turnmatten, kleiner Kasten, Ball. Die Bank wird am unteren Holm eingehängt.

Das kann man z. B. machen:

- bäuchlings die schräge Turnbank hinaufziehen und den Ball mit den Beinen festhalten,
- auf den unteren Holm klettern und den Ball über den oberen Holm in den kleinen umgedrehten Kasten werfen,
- den Ball über die Bank nach oben rollen,
- den Ball über die Bank in den kleinen Kasten rollen lassen.

Station 5

Geräte:

3 Gymnastikseile, Ball. Die Seilchen werden überkreuz gelegt.

Das kann man z. B. machen:

- den Ball von Feld zu Feld prellen (rollen, werfen, kicken),
- über das Seil dem Ball hinterher springen und den Ball wieder auffangen,
- Zielwerfen in die einzelnen Felder.

Station 6

Geräte:

Pappdeckel, hängende Reifen (in verschiedenen Höhen)

Das kann man z. B. machen:

- die Bälle durch die Reifen werfen, kicken, prellen,
- mit dem Pappdeckel einen Ball durch die Reifen spielen (mit der rechten/linken Hand),
- sich gegenseitig durch die Reifen zuwerfen (kicken, prellen) oder mit den Pappdeckeln zuspielen.

FLIEGENKLATSCHENHOCKEY

Hockey mal anders: Als Schläger werden Fliegenklatschen verwendet, als Ball ein Soft-Tennisball oder Tischtennisball und für die Tore Kartons.

TIPP

Das Fliegenklatschenhockey ist ein Mannschaftsspiel mit sehr einfachen Regeln und kann daher schnell umgesetzt werden. Es findet auch in Jugendgruppen aufgrund des großen Spaßfaktors enormen Zuspruch.

MATTENBALL

Material	Ein Kinderwasserball oder ein Gymnastikball, zwei große Matten
Kinderzahl	10 und mehr
Alter	Ab ca. 8 Jahre
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Möglichst viele Punkte zu sammeln – mehr Punkte als die andere Mannschaft zu erzielen. • Gemeinsam erfolgreich sein (Teamzusammenhalt) und Kooperationsfähigkeit. • Förderung der räumlichen Orientierung, der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und der Antizipationsfähigkeit.
Spielverlauf	Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft bestimmt eine*n Fänger*in, die*der auf einer Matte sitzt. Die Matten können quer durch das Spielfeld bewegt und ggf. auch gekentert werden. Durch geschicktes Zuspiel versuchen die Mannschaften nun ihrem*ihrer Fänger*in den Ball zu zuspielen. Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn sich der*die Fänger*in bei der Ballannahme vollständig auf der Matte befindet. Nachdem eine Mannschaft einen Punkt erzielt hat, erhält die andere Mannschaft den Ball.
Zusatzregel	• Der*die Fänger*in muss ständig auf der Matte sitzen. • Der Ball muss von allen Mannschaftsmitgliedern mindestens einmal berührt worden sein, bevor der*die Fänger*in angespielt wird. Wenn ein Kind der anderen Mannschaft den Ball berührt, beginnt die Regel von vorn.
Spielende	• Nach einer zuvor festgelegten Spielzeit pfeift der*die Schiedsrichter*in ab (z. B. 2 x 5 Minuten) oder • das Spiel endet, wenn eine der beiden Mannschaften eine bestimmte Anzahl an Toren erzielt hat (Wer erreicht zuerst 5 Tore?)

[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

ZAHLENPASSEN

Material	Mehrere Bälle (z. B. Softbälle, später auch Basketballbälle), Hütchen
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 6-10 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	Sicheres Passen und Fangen; Beobachten.
Spielverlauf	Jedes Kind bekommt eine Nummer von 1 bis x. Die Kinder passen sich in der Zahlenfolge den Ball zu. Dabei bewegen sie sich frei im Raum.
Variante	Zahlenpassen als Fangspiel: Ein oder mehrere Fänger*innen versuchen die anderen Kinder zu berühren. Wer berührt wurde, wird neue*r Fänger*in. Die Gejagten haben einen oder mehrere Bälle, die sie sich zupassen dürfen. Wer einen Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden.
Erschwerte Varianten	• Mehrere Teams spielen in einem Feld. • Verschiedene Passarten vorgeben (z. B. werfen, rollen, werfen mit einmal aufprallen). • Jedes Kind muss nach einem Pass eine Aufgabe erfüllen (z. B. ein Hütchen am Spielfeldrand berühren). • Auf Zuruf einer Nummer, muss das entsprechende Kind versuchen, der gegnerischen Mannschaft den Ball zu stehlen oder das entsprechende Kind muss so schnell wie möglich einen Korb erzielen.
Hinweise	• Die Kinder darauf hinweisen, ihre Mitspieler*innen im Auge zu behalten, um Zusammenstöße zu vermeiden. • Insbesondere beim Fangspiel aus Sicherheitsgründen zunächst Softbälle verwenden. • Augenkontakt beim Passen und Fangen zu den Mitspieler*innen halten.

5-SEKUNDEN-BALL

Material	Ein Softball oder ein mit Wasser gefüllter Luftballon, ggf. eine Kennzeichnung für den Fänger (z. B. Schwimmhaube)
Kinderzahl	6 und mehr
Alter	Ab ca. 8 Jahre
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Abschlag aller Mitspieler*innen. • Sich in andere hineinversetzen (Kooperationsfähigkeit). • Förderung der Reaktionsfähigkeit und der Antizipationsfähigkeit.
Spielverlauf	Aus der Gruppe wird ein*e Fänger*in bestimmt, die*der die Aufgabe hat, im Verlauf des Spiels allen anderen Kindern mit der Hand auf die Schulter zu tippen. Die*Der Fänger*in sollte, z. B. durch eine Schwimmhaube, gekennzeichnet werden. Die übrige Gruppe bewegt sich frei im Wasser und erhält einen Ball. Wer diesen Ball in seinen (beiden) Händen hält, kann nicht vom Fänger*von der Fängerin getippt werden – allerdings darf der Ball nicht länger als 5 Sekunden von einer*einem Spieler*in gehalten werden. Die abgetippten Spieler*innen absolvieren eine vorab festgelegte Aufgabe (Einnahme einer bestimmten Körperposition, z. B. auf dem Wasser schweben, ins Wasser blubbern, am Beckenrand festhalten und mit den Beinen strampeln etc.) bis alle anderen Kinder abgetippt sind.
Varianten	Zahlenpassen als Fangspiel: Ein*e oder mehrere Fänger*innen versuchen die anderen Kinder zu berühren. Wer berührt wurde, wird neue*r Fänger*in. Die Gejagten haben einen oder mehrere Bälle, die sie sich zupassen dürfen. Wer einen Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden. Die abgetippten Spieler*innen absolvieren eine vorab festgelegte Aufgabe (z. B. 3 x mit dem Kopf untertauchen, 1 x bis zum Beckenrand laufen und diesen berühren etc.) und können sich dann wieder frei bewegen.
Zusatzregel	• Es können je nach Alter/Gruppengröße auch zwei Fänger*innen/Bälle eingesetzt werden. • Die Spielfeldgröße oder Wassertiefe kann verändert werden. • Die Zeit, die ein Kind den Ball hält, wird verlängert/verkürzt.
Spielende	Das Spiel endet, wenn der*die Fänger*in alle anderen abgeschlagen hat oder nach Ablauf einer bestimmten Zeit.

[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

HALTET DAS FELD FREI

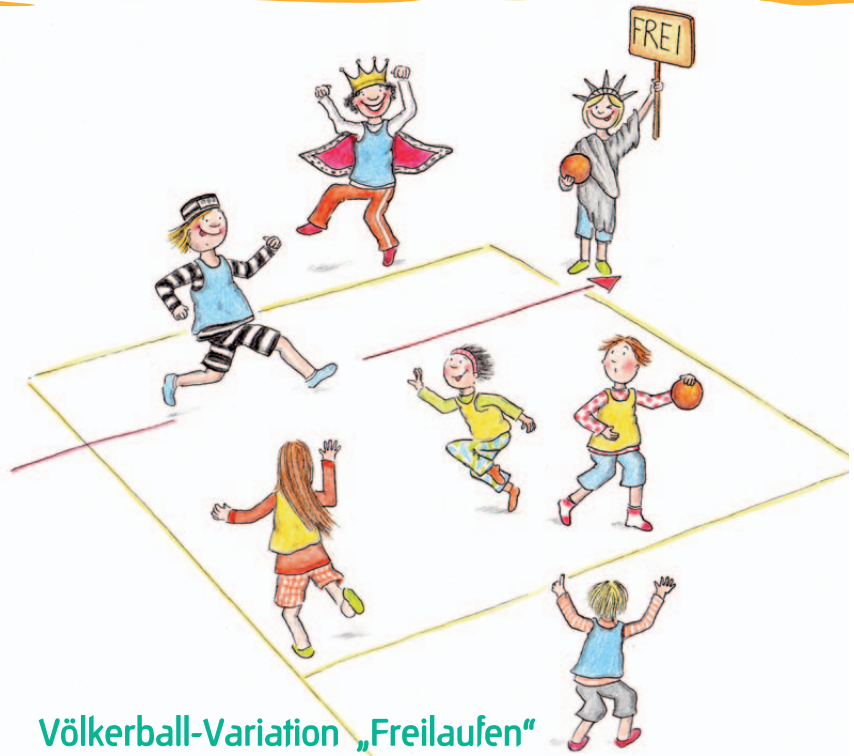
Material	Viele verschiedene Gegenstände z. B. Bälle, Pull Buoys, Tauchringe/-stäbe, Schwimmbretter
Kinderzahl	10 und mehr
Alter	Ab 5 Jahren
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Weniger Gegenstände im eigenen Feld zu haben als die andere Gruppe. • Gemeinsam erfolgreich sein (Teamzusammenhalt) und Kooperationsfähigkeit. • Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit und der Gleichgewichtsfähigkeit.
Spielverlauf	Das Becken wird zunächst in zwei gleichgroße Spielfelder aufgeteilt, ebenso die Gruppe in zwei Mannschaften. In beiden Spielhälften liegen gleichviel Gegenstände auf der Wasseroberfläche bzw. am Beckengrund. Auf ein Kommando der Spielleiterin*des Spielleiters hin, beginnen die Mannschaften ihre Spielfläche „aufzuräumen“ und die Materialien in das gegenüberliegende Spielfeld zu werfen. Nach Ablauf der vereinbarten Spielzeit werden die im eigenen Spielfeld liegenden Materialien gezählt. Gewonnen hat die Mannschaft mit den wenigsten Gegenständen.
Zusatzregel	• Die Gegenstände werden mit unterschiedlichen Wertigkeiten belegt (z. B. Pull Buoy = 1 Pkt., Tauchgegenstände = 2 Pkt.,...). • Es darf immer nur ein Gegenstand geworfen werden. • Für Gegenstände, die noch nach dem Ende der Spielzeit geworfen werden, werden Strafpunkte vergeben.
Spielende	Das Spiel endet nach einer festgelegten Spielzeit oder wenn die*der Spielleiter*in abbricht bzw. die Gruppe etwas Neues beginnen möchte.

[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

ATOMSPIEL

Die Kinder laufen mit der Musik kreuz und quer durcheinander. Die Musik wird gestoppt und es wird eine Zahl gerufen.
Die Kinder sammeln sich daraufhin so schnell wie möglich in Gruppen dieser Größe zusammen. Es soll niemand allein bleiben – wenn es also nicht aufgeht, wird eine größere Gruppe gebildet.

REAGIEREN & WERFEN



Schutzengel-Völkerball

Gespielt wird nach den Völkerball-Regeln. Zusatzregeln: Alle Teilnehmenden der Teams (außer dem König) teilen sich in Paare auf. Je ein Kind ist Werfer*in, eines Schutzengel. Der Schutzengel darf beliebig oft getroffen werden, ohne hinausgestellt zu werden.
Der Schutzengel darf nicht werfen, sondern nur sein Partner*seine Partnerin. Wenn der Werfer*die Werferin getroffen wurde, müssen beide nach draußen und sind dort beide Werfer*innen.
Sie befreien sich wieder paarweise, wenn einer von ihnen jemanden aus dem gegnerischen Team abwirft.

Völkerball-Variation „Freilaufen"

Wer abgeworfen wurde, geht aus dem Spielfeld hinaus. Man kann sich wieder ins Spiel bringen, indem man einmal durch das gegnerische Spielfeld läuft, ohne vom anderen Team gefangen zu werden. Wer gefangen wird, geht wieder raus und kann es erneut versuchen.

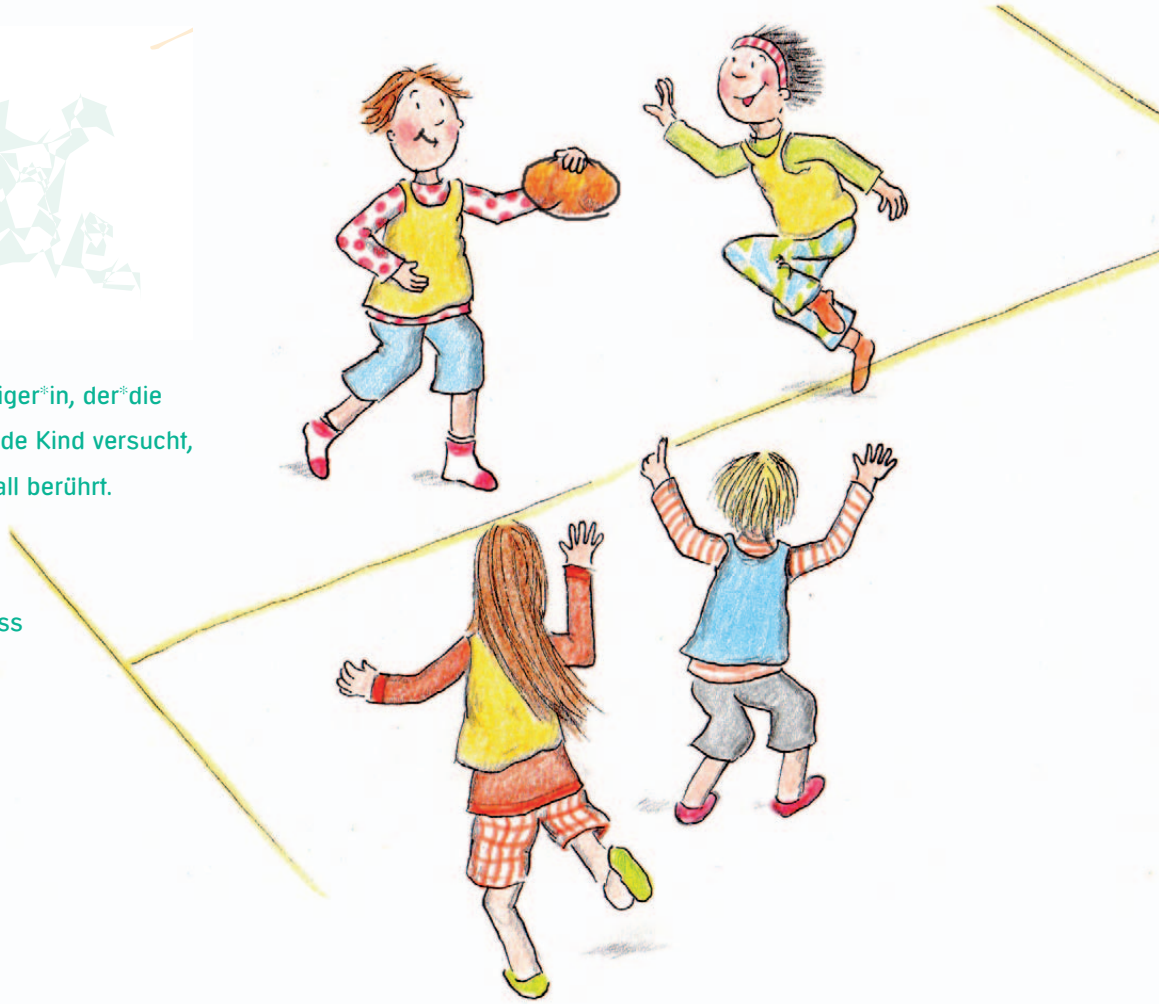
Sanitäterball

Gespielt wird nach den Völkerball-Regeln, allerdings gibt es keinen König. Wer abgeworfen wurde, legt sich an Ort und Stelle auf den Boden. Die Kinder der eigenen Mannschaft ziehen das verletzte Kind hinter die Grundlinie, wo sich das Krankenhaus befindet. Nun ist das verletzte Kind wieder geheilt und darf weiterspielen. Wer ein verletztes Kind transportiert, darf nicht abgeworfen werden.

STROHMANN-FANGEN

Das Strohmann-Fangen bietet eine einfache Einführung in das Spiel Rugby. Es werden die Grundfertigkeiten wie das Laufen und das Orientieren im Raum geübt. Lauf- und Abschlagspiele eignen sich besonders zum Erlernen einfacher Rugbyfertigkeiten. Das Strohmann-Fangen ist ein einführendes Spiel des Konzeptes „Get into Rugby“ (GIR).

Material	Bälle (wenn möglich Rugbybälle)
Kinderzahl	Bis Gruppenstärke (30)
Alter	Ca. 8-14 Jahre
Raumbedarf	Sporthalle, Bewegungsraum
Spielziel	Freilaufen und Gefangen werden
Spielverlauf	In jedem Feld befinden sich fünf Kinder: ein*e Verteidiger*in, der*die den Ball hat und vier Angreifer*innen. Das verteidigende Kind versucht, die Angreifenden zu tackeln, indem es sie mit dem Ball berührt. Wenn ein angreifendes Kind berührt wird, muss es stehen bleiben und die Arme horizontal zum Boden ausstrecken. Um das getackelte Kind zu befreien, muss ein anderes Kind unter seinen ausgestreckten Armen hindurch laufen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Angreifer*innen getackelt wurden.
Varianten	Mehr Verteidiger*innen einsetzen



BODENRUGBY

Material	Zwei Turnmatten (Touch-Down-Fläche) sowie einen Ball (z. B. Medizinball)
Kinderzahl	Beliebig
Alter	Ab ca. 6 Jahre
Raumbedarf	Sporthalle, Bewegungsraum
Spielziel	Das Gruppenkampfspiel um den Ball soll die psychosozialen Ressourcen stärken sowie die Teamfähigkeit und die Akzeptanz von Regeln fördern. Ziel des Spiels ist es, den Ball auf der gegnerischen Punktezone abzulegen (nicht werfen).
Spielverlauf	Zu Spielbeginn werden zwei Mannschaften gebildet. In den zwei Ecken der Spielfeldfläche werden 2 x 2 m große Flächen als Punktezone markiert. Die Kinder dürfen den Boden nicht verlassen, d.h. ein Knie muss immer den Boden berühren. Der Ball darf nach vorne gerollt und geworfen werden (je nach Ballart), er darf aber auch beim Krabbeln gehalten bzw. verteidigt werden. Die Mannschaften versuchen gegenseitig einen Punktegewinn des Gegners zu verhindern. Es entsteht ein Teamgerangel mit Ball. Unnötige Härte ist zu vermeiden! Gewinner ist diejenige Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.

BALL EROBERN

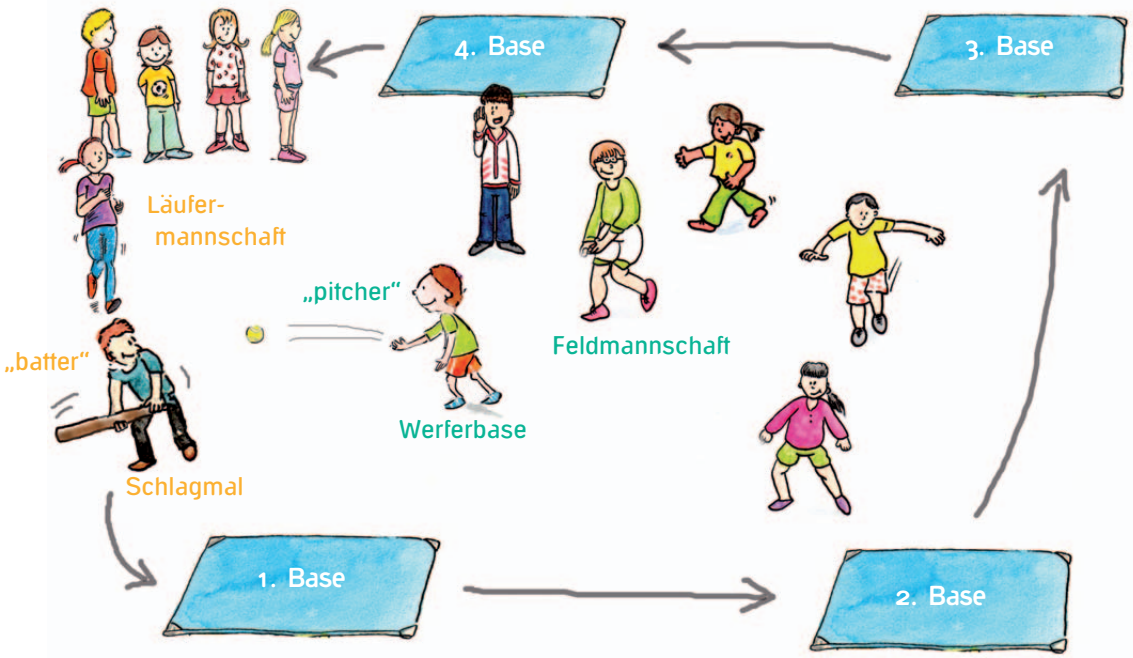
Material	1-3 Bälle pro Spielgruppe
Kinderzahl	8 und mehr
Alter	Ab 7 Jahren
Raumbedarf	Lehrschwimmbecken (ca. 8 m x 15 m)
Spielziel	• Möglichst schnell wieder aus der „Mitte“ in den Kreis zu wechseln. • Die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen und mit anderen gemeinsam erfolgreich zu sein (Teamzusammenhalt). • Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und der Orientierung.
Spielverlauf	Die Gruppe bildet einen Kreis, in dessen Mitte zwei Kinder als „Balleroberer*innen“ stehen. Der Ball wird von den Kreisspielern kreuz und quer zueinander geworfen, während die beiden Kinder der Kreismitte versuchen durch Stören des Passspielers*in den Ball zu berühren bzw. ihn abzufangen. Erreicht ein Kind aus der Mitte sein Ziel, tauscht es mit dem Kind, das den Fehlpass geworfen hat.
Spielende	Das Spiel endet nach einer festgelegten Spielzeit oder wenn die*der Spielleiter*in abbricht bzw. die Gruppe etwas Neues beginnen möchte.

[Umsetzung auch in einer Halle möglich!]

SCHUTZMAUER

Material	1 Weichbodenmatte, Softbälle
Kinderzahl	Gruppe
Alter	Ca. 4-6 Jahre
Raumbedarf	Raum oder Außenfläche
Spielziel	Einarmiger Wurf von oben auf ein bewegliches Ziel üben.
Spielverlauf	Es werden zwei Gruppen (Laufgruppe und Wurfgruppe) gebildet. Eine Weichbodenmatte (=Schutzmauer) wird im zweiten Drittel des Raumes aufgestellt. Gruppe 1 (Laufgruppe) versteckt sich hinter der Weichbodenmatte und rennt nach eigenem Ermessen (einzeln, paarweise, ganze Gruppe etc.) eine Runde um die Schutzmauer, hierbei sollten die Kinder beraten, welche Taktik am schlausten ist. Die Gruppe 2 (Wurfgruppe) steht fünf Meter von der Weichbodenmatte entfernt und versucht die Kinder, die um die Weichbodenmatte rennen, mit den Softbällen abzuwerfen. Wenn keine Bälle mehr verfügbar sind, müssen die Bälle schnell wieder eingesammelt werden (Gruppe 1 darf in der Zeit weiter um die Matte rennen). Wer getroffen wird, wechselt in Gruppe 2 (=Wurfgruppe); derjenige*diejenige der*die getroffen hat, wechselt in Gruppe 1 (Laufgruppe).

BASEBALL-BRENNBALL



Material Baseballschläger (andere Schlaggeräte, z. B. Tennisschläger), kleiner Ball (variieren durch verschiedene Ballgrößen), 6-7 Turnmatten/Teppichfliesen oder Markierungshütchen

Kinderzahl Gruppe (12+)

Alter Ab ca. 10 Jahren

Raumbedarf Raum (z. B. Basketballfeld) oder Außenfläche

Spielziel Verbesserung der Pass- und Fangfähigkeiten

Spielverlauf Es gelten die Grundregeln von Brennball. Zu Beginn werden zwei gleichgroße Mannschaften gebildet (Feld- und Läufermannschaft).

Der*die Läufer*in (**„batter“**) am Start bekommt den Ball von einem Spieler*einer Spielerin der Feldmannschaft (**„pitcher“**) **per Unterhandwurf** zugeworfen (3-4 m Entfernung) und muss ihn nach spätestens 3 Versuchen mit dem Baseballschläger direkt aus der Luft möglichst weit ins Feld schlagen (Wer es nicht schafft, stellt sich wieder an). Trifft er*sie, versucht er*sie so viele Bases wie möglich zu erreichen (Alle Bases müssen dabei berührt werden.).

Die Feldverteidiger versuchen den Ball so schnell wie möglich durch schnelles Passpiel zur Werfer-Base zurückzuspielen. Befindet sich der Läufer*die Läuferin zwischen zwei Bases, gilt er*sie als „verbrannt“ (**„out“**) und darf sich wieder hinten anstellen.

Nach einer vorab festgelegten Zeit werden die Rollen getauscht. ⇄

Die Mannschaft, die die meisten Umrundungen schafft, gewinnt das Spiel. Schafft ein*e Spieler*in alle vier Bases in einem Lauf abzulaufen (**„homerun“**) gibt es zwei Punkte.

Hinweis
- Der Ball muss so geworfen werden, dass er, wenn der „batter“ ihn nicht berührt, auf die Matte fällt, die das Schlagmal markiert.
- Es dürfen sich mehrere Spieler*innen an einer Base aufhalten.

Varianten
- Jeweils nur eine Person ist an einer Base erlaubt.
- Der Läufer*die Läuferin ist erst „out“, wenn er*sie durch schnelles Passspiel mit dem Ball abgeschlagen wird.

DREI TURNZWERGE

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

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

UMZINGELT

Alle Kinder laufen kreuz und quer,
gerne auch auf Musik. Bei Musikstopp
ruft die Spielleitung den Namen eines Kindes.
Alle anderen Kinder laufen so schnell es geht zu dem Kind und bilden einen Sitzkreis um es herum. Danach geht es sofort weiter. Das Kind in der Mitte darf in der nächsten Runde einen Namen rufen.
Wenn die Kinder die Regeln gut verinnerlicht haben, können die Fortbewegungsarten variiert werden. So sollen die Kinder dann zum Beispiel auf allen Vieren so schnell wie möglich den Kreis um das aufgerufene Kind bilden. Mit dieser Variante verbinden Sie das Kennenlernen der Namen mit einer Erwärmung des ganzen Körpers.

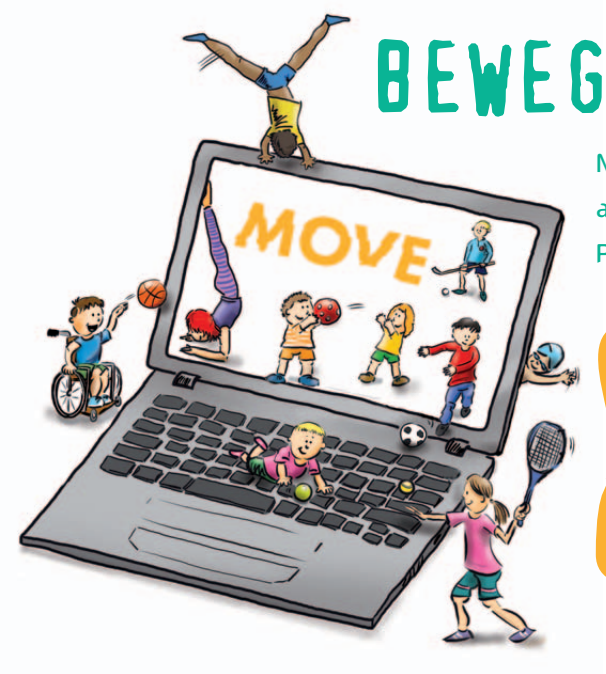
Viele weitere Bewegungsideen mit Musik sind im musikalischen Bewegungskalender zu finden

DIE MOVE KAMPAGNE

Kinder und Jugendliche wieder für Sport und Bewegung zu begeistern, ist das oberste Ziel der Kampagne. Dabei steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund, der durch eine enge Verknüpfung von Sport und Musik erreicht werden soll. Das offizielle Gesicht der Kampagne ist der Sänger Wincent Weiss.

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

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



BEWEGUNGSCHALLENGES

Neben euren Aktionstagen wollen wir Kinder und Jugendliche auch mit Bewegungs-Challenges, die teils fordern, oft witzig sind, aber definitiv immer in Bewegung bringen, über Social Media erreichen. Jeden Monat eine neue Herausforderung.
Probiert es mit eurem Verein doch selbst mal aus und verlinkt uns gerne auf eurer Challenge...

Folgt uns auf unseren Kanälen und verlinkt uns...

#dsjbewegt #movekampagne #bewegdich

@dsj4sport @deutschesportjugend

Impressum

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

E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de
www.move-sport.de

Spielebeschreibungen:
Julia Schneider, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachlehrerin für Sozialpädagogik, Mainz
Mitgliedsorganisationen der Deutschen Sportjugend

Redaktion:
dsj-Projektteam MOVE Kampagne

Illustrationen:
Carolin Geiger (Aschaffenburg), Aaron Jordan (Pfinztal)

Bildnachweis:
Titelseite: Ralf Kuckuck, DBS-Akademie

Layout und Grafik:
www.grafikstudio-hagel.de, Mönchberg

Druck
Druckerei Michael, Schnelldorf, www.druckerei-michael.de

Erscheinung
1. Auflage April 2022

Copyright:
© Copyright Deutsche Sportjugend (dsj), April 2022, Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der dsj, bzw. den beteiligten Mitgliedsorganisationen, ist es nicht gestattet, diese Broschüre und ihre Spiele, Texte oder Bilder für gewerbliche Zwecke ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen. Gerne dürfen die Spiele für den Einsatz in Kitas, Grundschulen und Sportvereinen kopiert werden.

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

Förderhinweis:
Die MOVE Kampagne wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

„In die **Zukunft** der **Jugend** investieren – durch **Sport**“

MEHR WISSEN!

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

Diese und viele weitere Broschüren zum Bestellen/Download gibt es auf:
www.dsj.de/publikationen