

# Handout Bewegungsspiele in der Sek I

(Dr. Hilke Teubert, Universität Paderborn)

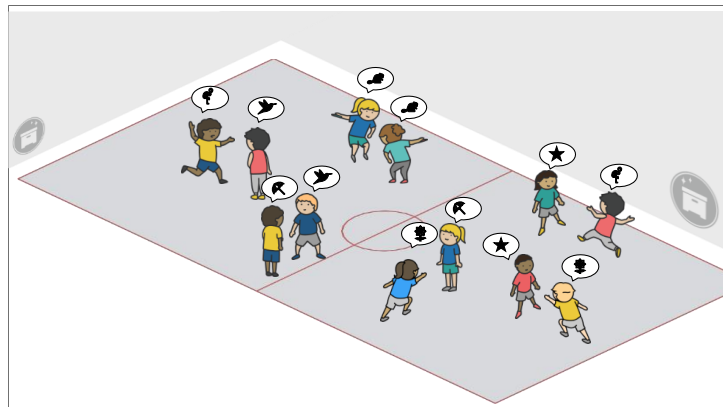
## Pantomimische Begrüßung

Material: Zettel mit Begrüßungsformen

Die Spieler:innen ziehen eine Karte. Danach gehen sie im Spielfeld umher. Begegnen sie einem Mitspielenden, stellen beide pantomimisch die auf der Karte beschriebene Begrüßungsform dar. Ziel ist, alle Personen der eigenen Gruppe durch die jeweilige Begrüßungsform zu finden. <sup>1</sup>

Regeln:

- Es darf weder gesprochen werden noch dürfen sich die Spieler:innen die Karten gegenseitig zeigen.



## Plauderlauf

Sozialform: Paarweise

Alle Spieler:innen laufen frei um Raum umher. Bei Musikstopp sucht sich jede Person ein:e Partner:in. Als Paar laufen sie weiter umher und stellen sich gegenseitig vor. Geht die Musik wieder an, trennen sie sich und das Spiel beginnt von vorne.

Erfahrung: Dieses Spiel eignet sich gut als Nachfolger zu Spielen, in denen sich Paare zusammenfinden (in dieser Sammlung z. B.: „Pantomimische Begrüßung“). Ideen für Erzählaufträge: „Unterhaltet euch über...“

- ...ein Erlebnis aus der letzten Woche!
- ...eure Lieblingssportart(en). Warum mögt ihr sie?
- ...schönste Geburtstagsfeier.“
- ...Zeitreisen: wenn es möglich wäre, in eine andere Zeit zu reisen, was würdet ihr dann tun?“



<sup>1</sup> Die grundlegende Spielidee ist angelehnt an ein Spiel von Runge (o. J.), die Begrüßungen wurden selbst ergänzt, die „Ländernamen“ frei erfunden.

## Würfel-Lauf

Material: Je Spieler:in einen Würfel

Immer zwei Spieler:innen treten mit je einem Würfel gegeneinander an. Wer die höhere Zahl würfelt, hat gewonnen. Der/die Spieler:in mit der niedrigeren Zahl muss die Differenz der beiden gewürfelten Zahlen als Runden um das Spielfeld laufen. Der/die Sieger:in sucht sich ein:e neue:n Partner:in und tritt würfelnd gegen ihn/sie an. Wie gehabt, läuft wieder die/die Spielerin mit der niedrigeren Augenzahl die Differenz in Runden.



## Teekesselchen- Lauf

Material: Zettel mit Teekesselchen-Begriffen (s. Kopiervorlage)

Sozialform: Je Team 3-4 Spieler:innen

2-3 Spieler:innen erhalten von der Spielleitung einen „Teekesselchen-Begriff“, den ein:e weitere Spieler:in des Teams nicht hören darf. Nun laufen alle los. Die Spieler:innen beginnen abwechselnd ihrem/ihrer ahnungslosen Mitläufer:in den Begriff zu erklären, und zwar so lange, bis diese:r den doppeldeutigen Begriff herausgefunden hat.

*Beispiel: „Krone“ (Baum-Krone und Königs-Krone).*

*Spieler:in 1 beginnt: „Mein Teekesselchen kann wachsen“.  
Spieler:in 2 fährt fort: „Mein Teekesselchen ist sehr wertvoll“.  
Spieler:in 1: „Mein Teekesselchen verändert sich in den Jahreszeiten“.  
Spieler:in 2: „Mein Teekesselchen ist ein Symbol für Macht und Würde“ usw.*



Variation: Etwas schwerer wird das Spiel, wenn der/die ahnungslose Spieler:in selbst Fragen zum Teekesselchen stellen muss. Diese müssen dann so formuliert werden, dass sie nur mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten sind. Erhält er/sie ein „nein“ als Antwort, muss nun ein:e andere Spieler:in gefragt werden.

*Fragen wären dann z. B. an Spieler:in 1: Ist dein Teekesselchen ein Tier? Ist es groß? Ist es aus Metall?*

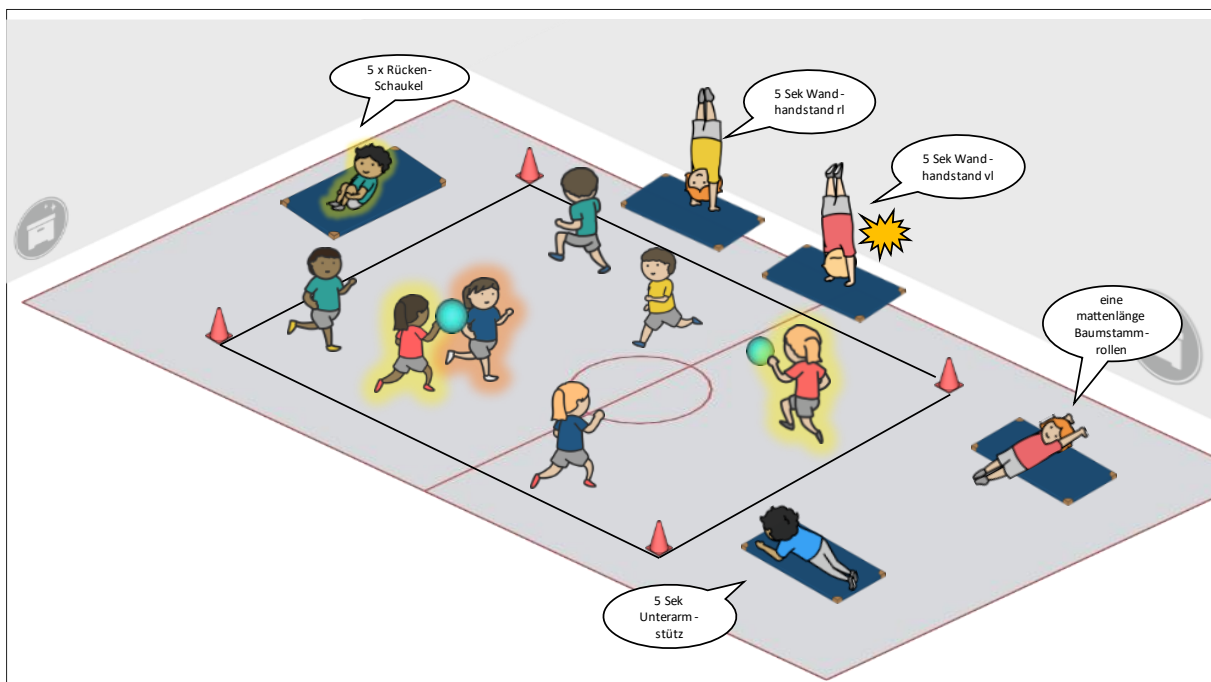
## Fitness-Fangen

Sozialform: 2-3 Fänger:innen

Es gibt 2-3 Fänger:innen. Jede:r Fänger:in versucht so schnell wie möglich drei Mitspielende zu „ticken“. Der/die erste und zweite Spielende können sich schnell wieder erlösen, indem sie auf ausgelegten Matten Zusatzaufgaben machen. Der/die dritte abgeschlagene Spieler:in wird neuer Fänger:in.

Zusatzaufgaben können z. B. turnerische Vorübungen sein z.B.:

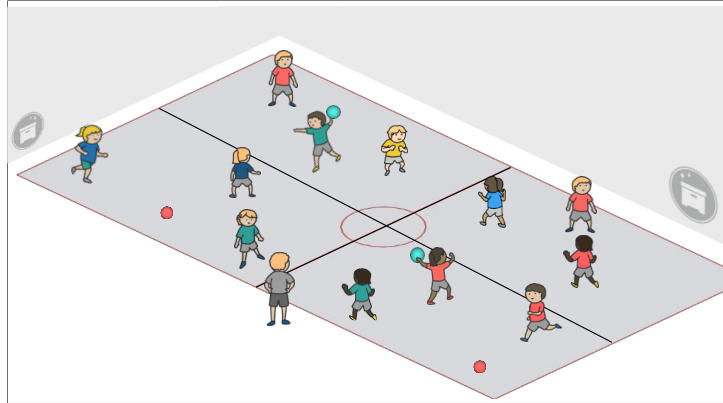
- 5 Rückenschaukeln mit oder ohne Aufstehen.
- Eine Mattenlänge Baumstammrollen (Rollen um die Längsachse).
- Aufschwingen in den Wandhandstand vorlings und 5 Sek halten.
- Krabbeln in den Wandhandstand rücklings mit angehockten Beinen.
- 5 Sek. Unterarmstütz
- „Überradeln“ einer Bank (ohne Abb.)
- Im Bärenganz über einen Barren überqueren (ohne Abb.)



## Vier-Felder-Ball

Material: 1 Softball; 9 Pylone  
Sozialform: 4 Teams

Ein Spielfeld wird zu vier gleich großen Rechtecken abgeteilt. Die Gruppe wird in vier gleich große Teams aufgeteilt, jedes Team stellt sich in ein Rechteck. Mit dem Ball versuchen die Spieler:innen sich nun gegenseitig abzuwerfen. Wird ein:n Spieler:in getroffen, wechselt er/sie in das Spielfeld des Abwerfenden und wirft von dort aus weitere Spieler ab (gehört also nun zum anderen Team, d. h. die ursprüngliche Teameinteilung löst sich auf). Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spielenden in einem Feld versammelt sind.

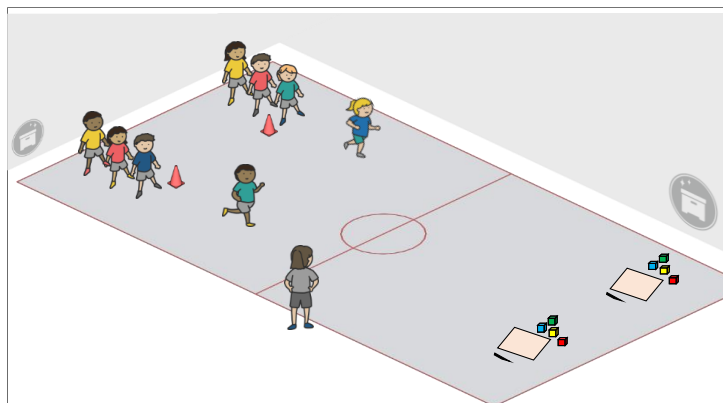


## Würfel-Lotto-Staffel

Sozialform: gleich große Teams mit je 4-6 Spieler:innen  
Material: Je Team 4 Würfel, 1 Stift, je Mannschaft ein Spielplan mit Zahlen 1-24 (s. Kopiervorlage)

Es bilden sich gleichgroße Teams. Jedes Team erhält einen Spielplan. Der Spielplan wird zusammen mit 4 Würfeln und einem Stift am Ende einer festgelegten Strecke ausgelegt. Nach dem Startsignal läuft je ein:e Spieler der Teams zum Spielplan und entscheidet sich, ob e/sie mit einem, zwei, drei oder vier Würfeln würfelt. Die gewürfelten Zahlen werden addiert und das entsprechende Feld auf dem Spielplan durchgestrichen. Danach läuft er/sie zurück und de/die nächste Spieler:in darf zum Spielplan und den Würfeln laufen. Würfelt ein:e Spieler eine Summe doppelt, kann das Team keine neue Zahl durchstreichen.

Nachdem die zuvor festgelegte Zeit (z. B. 4 Minuten) abgelaufen ist, kommt es zur Ziehung der Lottozahlen. Dazu werden durch die Spielleitung die 6 richtigen Lotto-Zahlen „erwürfelt“: 1x mit 1 Würfel, 1x mit 2 Würfeln, 1x mit 3 Würfeln, 1x mit 4 Würfeln, 1x mit 2 Würfeln, 1x mit 4 Würfeln.



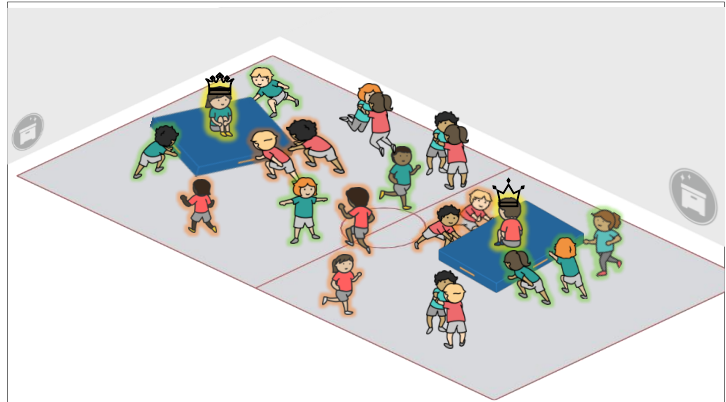
## Prinzessinnenklau

Sozialform: 2 Teams

Material: Je Team eine Weichbodenmatte

Auf einem abgesteckten Spielfeld erhält jedes Team eine Spielhälfte zugeteilt. Nun werden die Weichbodenmatten jeweils an die hintere kurze Seite des Spielfeldes gelegt. Hierdrauf setzt sich der Prinz/die Prinzessin des eigenen Teams. Ziel des Spiels ist es, den Prinzen/die Prinzessin des anderen Teams auf die eigene hintere kurze Seite des Spielfeldes zu ziehen, um damit die gegnerische „Hoheit“ zu erobern.

Taktik: Innerhalb des Teams ist zu entscheiden, wer den Prinzen/die Prinzessin verteidigt, oder die gegnerische „Hoheit“ erobert. Der Prinz/die Prinzessin darf sich nicht gegen die Eroberung wehren.

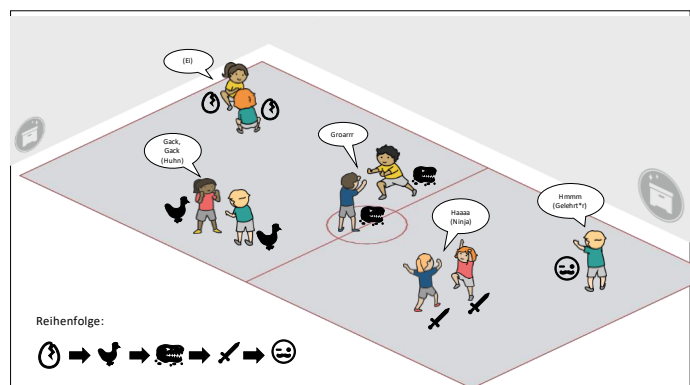


## Evolution

Es gibt insgesamt fünf Evolutionsstufen: Ei -> Huhn -> Dinosaurier -> Ninja -> Gelehrte:r. Jede Evolutionsstufe macht sich durch folgende Bewegungen kenntlich:

- Ei: hinhocken.
- Huhn: Flügel schlagen und gackern.
- Dinosaurier: Krallen zeigen und brüllen.
- Ninja: Fußtritte andeuten.
- Gelehrte:r: sich nachdenklich das Kinn streichen.

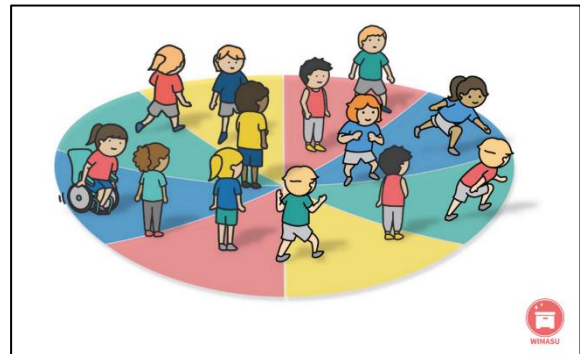
Alle Spieler:innen beginnen in der niedrigsten Evolutionsstufe, dem Ei. Je zwei Spielende spielen zusammen „Schere-Stein-Papier“ (Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein und Stein schlägt Schere). Der/die Gewinner:in erreicht das nächste Evolutionslevel: Huhn. Mit einem anderen Huhn kann er/sie nun wieder „Schere-Stein-Papier“ spielen, wobei der /die Gewinner:in eine weitere Evolutionsstufe aufsteigt, während der/die Verlierer:in wieder eine Evolutionsstufe absteigt, bzw. ein Ei bleibt. Jede:r sucht sich nun wieder eine gleichrangige Evolutionsstufe und spielt erneut „Schere-Stein-Papier“.



## Schwungtuch (Plane) wenden

Schwungtuch (alternativ kann auch eine große Plastikplane verwendet werden)

Das Schwungtuch wird flach auf dem Boden ausgelegt. Die Spieler:innen stehen mit beiden Füßen auf dem Schwungtuch. Ihre Aufgabe ist es, das Schwungtuch umzudrehen, ohne dass ein:e Spieler:in den Boden berührt. Bevor das Wendemanöver startet, haben sie 3 Minuten Zeit, sich zu beraten. Danach startet der erste Versuch.



Regeln:

Berührt ein:e Spieler:in den Boden, wird von vorne begonnen.

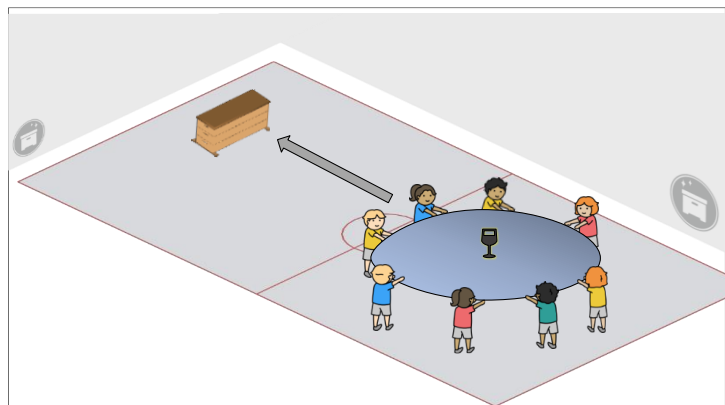
Varianten:

- Zeitvorgabe: Schafft ihr es in 3 Minuten?
- Blinde Passagiere: Einigen Spielenden werden die Augen verbunden.
- Auf dem Schwungtuch liegen zusätzlich Gegenstände (Pylonen, Medizinbälle...), die beim Wendemanöver hochgehoben werden müssen.

## Glastransport

Eine große Plastikplane, ein mit Wasser gefülltes Glas (Kunststoffbecher), ein Turnkasten

Die Plastikplane wird auf dem Boden ausgebreitet. Die Spieler:innen verteilen sich um die Plane herum. Nun wird ein Glas, das mit Wasser gefüllt ist, mittig auf die Plane gestellt. Aufgabe ist es, die Plane mitsamt Glas anzuheben, zu einem Kasten zu transportieren und dort abzustellen, ohne dass das Wasser verschüttet wird.

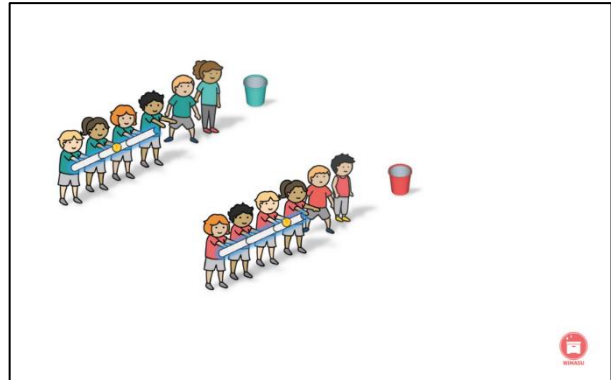


Erfahrung: Wenn die Plane gleichmäßig gespannt ist, ist es gar nicht so schwer, das Glas zu transportieren.

## Pipeline

- Material: Je Team 4-5 Halbrohre (s. u.), 1 Tennisball o.ä., 1 Eimer
- Sozialform: Je Team 5-12 Spieler:innen

Alle Teams stellen sich in einer Reihe auf. Die ersten Spieler:innen halten je ein Halbrohr waagrecht in den Händen, so dass eine lange Rinne entsteht. Aufgabe ist es nun, einen Tennisball rollender Weise bis in einen Eimer zu transportieren. Damit dies gelingt, müssen die Rohre nach Benutzung zügig an die anderen Teammitglieder weitergegeben werden. Die Spieler vom Anfang reihen sich danach selbst wieder ans Ende der Schlange ein.



### Regeln:

- Der Ball muss sich die ganze Zeit über vorwärtsbewegen, darf also weder ruhen noch zurückrollen.
- Der Ball darf nicht berührt oder festgehalten werden.
- Der Ball muss alle Rohre durchrollt haben.
- Fällt der Ball auf den Boden, startet das Team wieder ganz vorne.

### Tipp:

- Halbrohre gibt es im Modellbau. Alternativ können auch Regenrinnen aus Kunststoff (= zuschneiden auf 50cm Länge), halbierte Rollen von Tennis- bzw. Badmintonbällen oder halbierte Rollen von Küchenpapier genommen werden.
- Es sollten deutlich weniger Rohre nehmen als Teilnehmer:innen genommen werden, damit das Rotationsprinzip dieses Spiels aufrechterhalten wird.
- Die Anzahl der benötigten Halbrohre hängt ab von der Anzahl an Teilnehmenden sowie der Länge der Rohre (insgesamt ca. 2-3m Rohrlänge je Team).


### Varianten:

- Die Teams starten zeitgleich und versuchen ihre Bälle zeitgleich im Eimer abzulegen. Ist nun ein Team schneller als die anderen, muss es versuchen, den Ball möglichst langsam zu rollen, damit die anderen Teams wieder aufholen können.

## Anhang: Kopiervorlagen

**Kopiervorlage „Teekesselchenspiel“** (einmal für Spielleitung ausdrucken)

✂.....




**2-er Kesselchen**

- Amboss = Werkzeug/Teil des Innenohres
- Angel =Türangel/Gerät zum Fischen
- Auflauf = Menschenansammlung/Gericht
- Bauer = Landwirt/Vogelkäfig
- Bett = Flussbett/Schlafstätte
- Birne = Glühbirne/Frucht
- Brille = Klobriilsehgerät
- Decke = Zimmerdecke/Wolldecke
- Fliege = Tiekfavattenersatz
- Gabel = Esswerkzeug/Gabel am Fahrrad
- Kette = Fahrradkette/Schmuckstück
- Krone = Kopfschmuck/Baumkrone

- Löffel = Besteckteil/Hasenohren
- Mantel = Fahrradteil/Kleidungsstück
- Maus = Tier/Computerzubehör
- Mutter = Schraubenteil/Elternteil
- Nagel = Fingernagel/Eisennagel
- Nelke = Gewürz/Blume
- Schimmel = Pferd/ Befall von Essen
- Schloss = Gebäude/Türverschluss
- Steigbügel=Teil des Sattels/Teil des Innenohrs
- Takt = Benehmen/musikalische Frequenz

---

**3-er Kesselchen**

- Brücke = Zahnersatz/Weg über einen Fluss/Turnübung
- Stift = Schreibgerät/Kloster/Lehrling
- Stuhl = Sitzmöbel/Ausscheidung/Dachstuhl
- Apfel = Adamsapfel/Frucht/Augapfel

- Golf = Auto, Sportart, Meeresbucht
- Kiwi = Frucht, Vogel/Einwohner/Neuseelands
- Krone= Königskrone/Baumkrone/Zahnersatz
- Linse = Teil der Kamera/Hülsenfrucht/Teil des Auges

### Kopiervorlage Würfel-Lotto...6 aus 24 (pro Team 1x ausdrucken)

✂.....

### Würfel-Lotto.....6 aus 24

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

### Ziehung der Woche

--	--	--	--	--	--



## Literaturtipps

Lange, H. (2014). Sportdidaktik und Sportpädagogik: Ein fachdidaktischer Grundriss (Kap. 6 „Bewegungsspiele“, (S. 133-161). Oldenbourg Verlag.

Neumann, P. & Grna, C. (2022). Kleine Spiele im Sportunterricht. Grundschule Sport (34) S. 2-5.

Runge, K. (o. J.). Super-Sozi. Tipps und Ideen für die Kinder- und Jugendarbeit. Zugriff am 15.05.2022 unter: <https://www.super-sozi.de/?s=begr%C3%BC%C3%9Fung+aus+aller+welt>

Teubert, H. (2022). 8 schöne Kennenlern- und Kooperationsspiele für den Sportunterricht. Zugriff am 05.11.2022 unter <https://wimasu.de/8-schoene-kennenlern-und-kooperationsspiele-fuer-den-sportunterricht/>

Teubert, H., Zobe, Ch. (2022). Kleine Spiele planen, spielen und auswerten. Beitrag zur Spielesammlung für den Sportunterricht by Teubert & Friends. Zugriff am 05.11.2022 unter <https://wimasu.de/kleine-spiele-im-sportunterricht-planen-spielen-auswerten/>



In den Materialien zum Artikel sind u.a. Vorlagen zum Wählen von Teams und zur Reflexion von Spielen enthalten: [file:///C:/Users/Hilke/Downloads/WIMASU Kleine-Spiele-planen-spielen-auswerten-Material-3-2.pdf](file:///C:/Users/Hilke/Downloads/WIMASU%20Kleine-Spiele-planen-spielen-auswerten-Material-3-2.pdf)

Teubert, H. (2022). Kennenlernen und Kooperieren. Die Große Spielesammlung für den Sportunterricht. Eingeschränkter Zugriff unter [https://wimasu.de/shop/kleine\\_spiele\\_kennenlernen\\_kooperieren/](https://wimasu.de/shop/kleine_spiele_kennenlernen_kooperieren/)