



Sandra Unterberger, MA

Sportwissenschaftlerin, Ski- und Snowboardlehrerin, Kids-in-Motion-Übungsleiterin und -Referentin



GROSSER (BEWEGUNGS-)SPASS IN KLEINEN RÄUMEN – TEIL 2

Ideal wäre es, wenn ein Bewegungsraum genügend Platz böte, um die Kinder in ihrer Bewegungsfreiheit zu unterstützen, und auch eine große Auswahl an Geräten und Materialien zur Verfügung stünde. Allerdings ist dies oft nicht der Fall, insbesondere in Institutionen mit begrenztem Platz und begrenzten Ressourcen. Häufig haben Kinder dann nur wenig Platz und es stehen auch nur begrenzt Kleingeräte und Materialien zur Verfügung.

Bewegungsspiele sind eine großartige Möglichkeit, um Kinder zu motivieren und ihre körperliche Aktivität zu fördern. Insbesondere in kleinen Räumen wie Gruppenräumen oder Klassenzimmern kann es eine Herausforderung sein, geeignete Bewegungsspiele zu finden, die nicht nur Platz sparend sind, sondern auch sicher und unterhaltsam für die Kinder bleiben. In dieser Einführung werden wir einige Ideen und Tipps für Bewegungsspiele in kleinen Räumen vorstellen, die einfach umzusetzen sind und die Kinder begeistern werden. Diese Spiele eignen sich für den Einsatz in Kindergärten, Schulen oder anderen Bildungseinrichtungen, wo es begrenzten Raum gibt, aber dennoch eine Notwendigkeit besteht, körperliche Aktivität in den Alltag der Kinder zu integrieren.

Es gibt viele Spiele, die speziell für kleine Räume entwickelt wurden, wie zum Beispiel Tanz-, Hüpf- oder Sortier- und Aufräumspiele. Auch bekannte Spiele wie „Simon sagt“, „Stoptanz“ oder „Himmel und Hölle“ können in kleinen Räumen gespielt werden. Es kommt darauf an, die Spiele entsprechend anzupassen und den Platzbedarf im Blick zu behalten. Es gibt auch Bewegungsspiele, die ohne Bewegung im Raum auskommen, wie zum Beispiel Spiele im Kreis, im Sitzen oder im Stehen.

Wichtig ist jedoch immer, dass die Sicherheit der Kinder gewährleistet ist. Wenn Bewegungsspiele in kleinen Räumen durchgeführt werden, gibt es einige Dinge zu beachten, um Unfälle zu vermeiden:

- Platz: In kleinen Räumen kann 1 m² mehr oder weniger einen großen Unterschied machen. Deshalb sollten Sie für eine Bewegungseinheit immer darauf achten, ob es nicht die Möglichkeit gibt, Möbel etwas zu verrücken, um die maximale Fläche zur Verfügung zu stellen.
- Hindernisse entfernen: Entfernen Sie alle Hindernisse, die zu Stürzen und Verletzungen führen könnten, wie z. B. Teppiche oder andere Gegenstände.

- Besonderheiten des Raumes berücksichtigen: In manchen Bewegungs- oder Gruppenräumen sind Säulen oder Verschmälerungen zu finden. Diese Besonderheiten sollten besonders bei Laufspielen beachtet werden, so kann z. B. die Bestimmung der Laufrichtung bzw. der Laufart zur Verhinderung von Kollisionen führen.
- Schuhe und Schmuck: Stellen Sie sicher, dass die Kinder „rutschfest“ sind (≠ Socken oder Strumpfhose!) und Schmuck oder andere Accessoires abgelegt haben.
- Regeln und Anweisungen: Erklären Sie den Kindern die Regeln des Spiels und geben Sie klare Anweisungen. Stellen Sie sicher, dass sie verstehen, was von ihnen erwartet wird und wie sie sicher spielen können. Das Vorzeigen der einzelnen Spiele, Übungen und Tätigkeiten kann Erklärungen unterstützen.

Durch die Berücksichtigung dieser Faktoren können Bewegungsspiele in kleinen Räumen sicher und unterhaltsam sein und den Kindern eine positive Erfahrung bieten.

Mit ein wenig Kreativität und Anpassungsfähigkeit gibt es viele Möglichkeiten, Bewegungsspiele in kleinen Räumen zu gestalten. Das Wichtigste ist, sicherzustellen, dass die Aktivitäten altersgerecht, sicher und Spaßig sind, um die Kinder zu motivieren und ihre körperliche Aktivität zu fördern.

HIERZU NUN EIN PAAR IDEEN:

■ 1-Minuten-alles-Sportler:in

Die Übungsleitung fragt die Kinder: „Kennt ihr schon den/die 1-Minuten-alles-Sportler:in? Nein? Diese Person kann in einer Minute alle möglichen Sportarten machen! Diese Person hat mich auch schon trainiert. Wollt ihr das auch lernen? Dann macht mit!“ Die Übungsleitung macht typische Bewegungen aus verschiedenen Sportarten (Tanzen, Basketball, Fußball, Boxen etc.) für jeweils ein paar Sekunden vor und die Kinder machen sie nach.

■ Ninja

Die Kinder bilden einen Kreis. Zu Beginn machen alle gemeinsam mit einem großen Sprung nach hinten und rufen „Ninja“ Die entstandene Position wird zur Ausgangsposition, in der die Kinder verharren. Das Spiel startet, wenn ein Ninja versucht, die Hand des linken oder rechten Kindes neben sich zu berühren. Der angreifende Ninja darf sich dabei nur einmal bewegen, und der angegriffene Ninja kann durch geschickte Ausweichbewegungen entkommen. Die Attacke setzt sich im Uhrzeigersinn oder Gegenuhrzeigersinn fort. Bei einer erfolgreichen Berührung scheidet die Hand aus, und bei Verlust beider Hände scheidet das Kind aus. Das Spiel endet, wenn nur noch ein Kind übrig ist.

Variation:

- Ausgeschiedene Kinder führen dann eine vorgegebene Aufgabe aus, wie das Umrunden eines nahegelegenen Pfostens. Danach dürfen sie wieder am Spiel teilnehmen und ihren Platz im Kreis einnehmen.
- Alternativ können ausgeschiedene Spieler:innen einen neuen Kreis bilden oder sich einer anderen Gruppe anschließen und wieder ins Spiel einsteigen.

■ **Goofy**

Ein Kind wird zu Goofy ernannt. Die anderen Kinder bewegen sich im Raum mit geschlossenen Augen und versuchen, Goofy zu finden. Goofy hat die Augen nicht geschlossen und versucht, den anderen Kindern auszuweichen. Wenn sich zwei Kinder treffen bzw. berühren, stellen sie sich gegenseitig die Frage „Goofy?“ Wenn beide „Goofy“ sagen, handelt es sich nicht um Goofy. Goofy selbst spricht nicht, was bedeutet, wenn ein Kind keine Antwort erhält, hat es Goofy gefunden, öffnet die Augen, gibt Goofy die Hand und ist jetzt auch Goofy. Die Kinder mit geschlossenen Augen müssen versuchen, so schnell wie möglich Goofy zu finden. Wichtig: Goofy darf nur gehen, nicht laufen!

■ **Wo ist ...?**

Die Kinder bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Bei einem Signal der Übungsleitung stoppen alle Kinder und schließen die Augen. Anschließend stellt die Übungsleitung die Frage: „Wo ist _____ (Name eines Kindes)?“ Jedes Kind deutet dann mit geschlossenen Augen auf die vermutete Position des genannten Kindes. Nachdem alle ihre Vermutungen abgegeben haben, öffnen sie die Augen, bewerten ihre Ergebnisse und die Übung beginnt von neuem.

■ **Blinzeln**

Die Kinder bilden Paare und stellen sich im Kreis hintereinander auf, sodass ein Innen- und ein Außenkreis entstehen. Die Kinder im Außenkreis haben ihre Hände am Rücken. Ein Kind hat kein Partner:innenkind und blinzelt einem anderen Kind zu, dieses versucht, so schnell es kann wegzulaufen und sich hinter das Kind zu stellen, jedoch kann dessen Partner:innenkind durch rasches Zugreifen die Flucht verhindern. Konnte dies nicht verhindert werden, versucht es, durch Blinzeln ein neues Partnerkind zu gewinnen.

■ **Mücken verjagen**

Es werden Paare gebildet. Kind A steht und hat die Augen zu. Kind B berührt sein Partner:innenkind leicht mit einem Finger (Mücke) an einer Körperstelle. Kind A hat die Aufgabe, die Mücke zu verjagen, indem dieses so schnell wie möglich den Körperteil bewegt.

Variation:

- Die Kinder bilden Dreiergruppen und es sollen zwei Mücken verjagt werden.

■ Zauberkleber

Zu Beginn der Aktivität erhalten alle Kinder Zauberkleber von der Übungsleitung, den sie großzügig auf ihren gesamten Körper auftragen. Im Anschluss daran bewegen sich die Kinder mit oder ohne Musik durch den Raum. Auf ein vereinbartes Signal nennt die Übungsleitung einen bestimmten Körperteil, der unverzüglich auf dem Boden haften bleiben soll. Erst durch ein erneutes Zeichen wird der Zauber wieder aufgehoben. Im weiteren Verlauf des Spiels werden weitere Körperteile genannt, die miteinander verbunden werden sollen (z. B. Hand am Knie). Als zusätzliche Herausforderung könnten sich beispielsweise zwei Kinder mit ihren Rücken aneinanderkleben. Die richtige Haftung des Zauberklebers wird durch leichtes Ziehen am entsprechenden Körperteil überprüft. Dies bringt die Kinder dazu, ihre einzelnen Körperteile bewusst wahrzunehmen und ihre Kraft gezielt einzusetzen.

■ Marco Polo

Ein Kind stellt sich in die Mitte und schließt die Augen (oder die Augen werden verbunden). Die anderen Kinder bewegen sich frei im Raum, aber nur im Gehen, nicht im Laufen. Jedes Mal, wenn das Kind mit geschlossenen Augen „Marco“ ruft, antworten alle anderen mit „Polo“. So kann das suchende Kind die Stimmen orten und versuchen, die anderen Kinder zu berühren. Wie viele Kinder kann das suchende Kind in einer Minute berühren? Um die Sicherheit des suchenden Kindes zu gewährleisten, sollte vorher vereinbart werden, dass das suchende Kind sofort stehen bleibt, wenn „Stopp“ gerufen wird.

■ Feuerring

Die Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis, den Feuerring. Die Übungsleitung ruft nun die Zahl 8 und die Aufgabe besteht darin, gemeinsam so schnell wie möglich und ohne Fehler 8-mal nach rechts, dann 7-mal nach links, 6-mal nach rechts, 5-mal nach links, 4-mal nach rechts, 3-mal nach links, 2-mal nach rechts und schließlich 1-mal nach links zu hüpfen, ohne die Hände loszulassen. Ziel ist es, die Aufgabe als Gruppe schnell und fehlerfrei zu lösen.

Variation:

- Den Feuerring mit Schritten anstatt hüpfend bewältigen.
- Den Feuerring auf einem Bein oder in der Hocke mit eingehackten Armen bewältigen.

■ Drüber, drunter, zwischendurch!

Die Kinder werden in Gruppen zu dritt eingeteilt und erhalten jeweils zwei Tücher. Zwei Kinder aus jeder Gruppe halten die Tücher fest, während das dritte Kind über die Tücher hüpfert, um ein Kind herumläuft, unter den Tüchern hindurchläuft, um das andere Kind herumläuft und schließlich zwischen den Tüchern hindurchhüpfert. Danach tauscht es die Position mit einem der beiden anderen Gruppenmitglieder und die Abfolge beginnt von vorne. Das Ziel besteht darin, herauszufinden, welche Gruppe als erste alle Mitglieder durch die Abfolge gebracht hat.

■ Was macht der Ball?

Die Kinder stehen vor der Übungsleitung, die einen Ball in der Hand hält. Die Aufgabe der Kinder besteht darin, die Bewegungen des Balls nachzuahmen. Wenn der Ball z. B. nach vorne rollt, machen die Kinder ein paar Schritte nach vorne. Rollt der Ball zur Seite, machen die Kinder Schritte zur Seite. Wenn der Ball geprellt wird, hüpfen die Kinder hoch, und wenn der Ball gedreht wird, drehen sich die Kinder ebenfalls.

Variation:

- Anstelle eines Balles etwas anderes verwenden wie etwa Esstättchen.

■ Fangen, werfen, setzen

Die Kinder verteilen sich im Raum. Ein Kind erhält von der Übungsleitung einen Ball, wirft ihn einem anderen Kind zu und setzt sich. Das Kind, das den Ball erhalten hat, wirft ihn weiter und setzt sich ebenfalls hin usw., bis alle Kinder sitzen. Wie schnell kann die Gruppe die Aufgabe lösen? Können die Kinder ihre Zeit verbessern?

Variation:

- Mehrere Teams spielen gegeneinander. Welches Team löst die Aufgabe am schnellsten?

■ Pass Challenge

Die Kinder bilden Gruppen von vier bis sechs Personen. Ein Kind (A) stellt sich ca. 2 m vor die Gruppe und erhält einen Ball. Kind A passt den Ball zu Kind B, das ihn zu Kind A zurückspielt und sich dann hinsetzt. Dann passt Kind A den Ball zu Kind C, das ihn zurückspielt und sich ebenfalls hinsetzt. So geht es weiter, bis der Ball beim letzten Kind angekommen ist. Zu diesem Zeitpunkt stehen alle Kinder wieder auf. Danach wird Kind B zu Kind A und der Vorgang wiederholt sich. So geht es weiter, bis jedes Kind einmal in der Ausgangsposition von Kind A war. Welche Gruppe schafft das am schnellsten?

Variation:

- Statt in einer Reihe hintereinander zu stehen, spielen sich die Kinder den Ball im Kreis zu.

■ Wurf-Kniebeugen-Challenge

Die Kinder bilden einen Kreis. Wenn ein Kind den Ball zugeworfen bekommt, führen die Kinder zu seiner linken und rechten Seite so schnell wie möglich eine Kniebeuge aus. Scheitert ein Kind, weil es keine Kniebeuge macht oder eine Kniebeuge macht, wenn der Ball nicht beim Nachbarkind ist, scheidet es aus dem Spiel aus.

Variation:

- Es gibt zwei Kreise und bei einem Fehler, sei es durch das Unterlassen einer Kniebeuge oder durch das Ausführen einer Kniebeuge, wenn der Ball nicht beim Nachbarkind ist, wechselt das Kind in den anderen Kreis und setzt das Spiel fort.

■ **Mauerball**

Alle Kinder stehen ca. zwei Meter von einer Mauer entfernt. Das erste Kind wirft den Ball gegen die Mauer und ruft dabei den Namen eines anderen Kindes. Das aufgerufene Kind versucht den Ball aufzufangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt es ihm, darf es den Ball gegen die Mauer werfen und dabei den Namen eines anderen Kindes rufen. Schafft das Kind es allerdings nicht, den Ball aufzufangen, ist es beim ersten Fehler „matt“, beim zweiten „müde“ und beim dritten Mal bekommt das Kind eine Bewegungsaufgabe. Ist diese erledigt, kann das Kind wieder mitspielen. Mehrere Gruppen einteilen, wenn mehr als 5 Kinder anwesend sind.

■ **Schnapp dir das Hütchen!**

Ein Kreis aus Hütchen wird ausgelegt, wobei es ein Hütchen weniger gibt als Kinder. Die Kinder laufen um den Kreis herum. Sobald die Übungsleitung ein Zeichen gibt, schnappen sich die Kinder ein Hütchen. Das Kind, das kein Hütchen erwischt, bekommt in der nächsten Runde eine Handpfeife und soll diese so einsetzen, dass es in der nächsten Runde ein Hütchen erwischt. Hinweis: Die Handpfeife erhalten nur jene Kinder, die aktiv versuchen, ein Hütchen zu ergattern.

■ **Mastermind**

Ein Kind pro Team wird als Mastermind ausgewählt und geht auf die andere Seite des Raumes. Das Mastermind gibt mit den vier verschiedenfarbigen Hütchen einen geheimen Code vor (versteckt hinter einer Matte), den die Codeknacker:innen herausfinden sollen. Sie laufen einzeln auf die gegenüberliegende Seite und platzieren ein Hütchen. Sobald ein Hütchen richtig platziert ist, wird dies vom Mastermind angesagt. Können alle Teams den Code erraten?

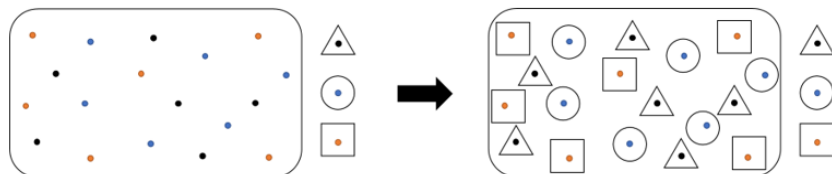
Variation:

- Fünf oder mehr Farben für den Code verwenden.
- Eine maximale Versuchsanzahl festlegen, z. B. sieben, dann sollte der Code geknackt sein.

■ **Farben-Formen-Lauf**

Jede Gruppe erhält ein Blatt Papier mit verschiedenfarbigen Punkten, die auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes liegen. Die Kinder laufen zur anderen Seite und umrahmen die schwarzen Punkte mit einem Dreieck, die blauen mit einem Kreis und die orangen mit einem Quadrat. Die Gruppen müssen also darauf achten, dass sie die zur Farbe passende Form verwenden. Welche Gruppe macht die wenigsten Fehler?

A2



■ Schere-Stein-Papier: Säckchen Balance

Jedes Kind erhält ein Säckchen und legt es sich auf den Kopf. Dann sucht sich jedes Kind ein anderes Kind zum Schere-Stein-Papier-Spiel. Wer gewinnt, bekommt das Säckchen des anderen Kindes und legt es sich auf den Kopf. Nun ist das Kind besonders vorsichtig, während es durch den Raum geht, um keines der Säckchen zu verlieren, denn wenn das Säckchen auf den Boden fällt, dürfen die Kinder, die kein Säckchen haben, ein Säckchen nehmen und es sich auf den Kopf legen.

Variante:

- Sollte ein Säckchen auf den Boden fallen, wird es von der Spielleitung aus dem Spiel genommen.

■ Wurf-Tic-Tac-Toe

Zwei Teams spielen gegeneinander mit neun Reifen in der Mitte des Spielfeldes. Jede Mannschaft hat 4 gleichfarbige Säckchen. Auf ein Startsignal hin läuft ein Kind (Kind A) aus jedem Team zu den Reifen und stellt sich in einen der Reifen. Kind B wirft Kind A das Säckchen zu. Fängt Kind A das Säckchen, darf es dieses in den Reifen legen. Fängt es das Säckchen nicht, muss Kind A mit dem Säckchen zur Gruppe zurückkehren. Danach läuft Kind B zu den Reifen, Kind C wirft das Säckchen zu Kind B usw. Welches Team schafft es zuerst, mit den Säckchen der entsprechenden Farbe eine gerade Linie oder eine Diagonale zu bilden und damit einen Punkt zu erzielen? Welches Team erreicht als erstes drei Punkte?

LITERATUR

Baumberger, J. und Müller, U. (1998). Broschüre 2 Bewegen, Darstellen, Tanzen. Eidgenössische Sportkommission ESK (Hrsg.), Lehrmittel Sporterziehung Band 4: 4.-6. Schuljahr. Verlag SVSS.

Gartmann, J., Jungmann, T. (2021). Überall steckt Bewegung drin: Alltagsintegrierte Förderung motorischer Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder. Ernst Reinhardt Verlag.

Reinehr, T., Dobe, M., Kersting, M. (2009). Abnehmen mit Obeldicks und Optimix: Ein Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Spielesammlung für die Grundschule in Coronazeiten (2020, 27.Mai). Gesund macht Schule Spielesammlung. Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg. https://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user_upload/gesundmachtschule/images/Material_Schule_offen/Corona-Spielesammlung.pdf

Steinmann, P. (2020). Überbrückungsspiele. mobilesport.ch Monatsthema 03/2020. Bundesamt für Sport BASPO.