



Aufwärmen und Spiele

Kennenlernspiele

Aufwärmgeschichten

Laufspiele

Reaktionsspiele

Fangspiele

Stafetten

Ballspiele

F1

Kennenlernspiele

Gegenseitiges Kennenlernen, Hemmungen abbauen, erster Kontakt in der Gruppe

F2

F3



Wer ist wer?

- ▷ Alle stehen im Kreis, jeder macht eine Bewegung vor und sagt seinen Namen
- ▷ Die ganze Gruppe macht diese Bewegungen nach (auf grossen Bewegungsumfang achten)



- ▷ Tier, Sport, Hobby oder Beruf imitieren



Grüezi

- ▷ Alle Teilnehmenden laufen in einem Feld frei umher und begrüßen sich mit Namen und gegenseitigem Händedruck rechts oder links



- ▷ «High five»/«Low five»
- ▷ «High five» mit einem Sprung so hoch wie möglich



Namen-Memory

- ▷ Alle laufen in einem Feld frei umher und werfen sich einen Ball zu
- ▷ Jeder Ballfänger sagt seinen Namen



- ▷ Der Ballfänger sagt den Namen des Ballwerfers
- ▷ Mit zwei Bällen, Frisbee, Rugbyball etc.



Flach

Aufwärmgeschichten

Aufwärmen und Einstimmen
mit Imitieren von Bewegungen



F1

F2

F3

Elefanten waschen

- ▷ Im Kreis stehend diverse Körperteile des Elefanten mit grossen Bewegungen waschen (Bauch, Beine, Rücken, Kopf, Ohren, Rüssel etc.)
- ▷ Auto waschen



Engadin Skimarathon

- ▷ Den Morgen vor dem Start des Engadin Skimarathons durchleben (Wecker läutet, aufstehen, sich strecken, WC-Gang, Morgenessen, Duschen, Zähne putzen, zum Start fahren usw.)
- ▷ Vasalauf, Lauberhornabfahrt, Pferderennen etc.



Gilt für alle Kennenlernspiele und Aufwärmgeschichten:

- ▷ Ohne Stöcke
- ▷ Mit Ski
- ▷ Grosser Bewegungsumfang



F1

Laufspiele

Spielformen mit vorgegebener Strecke/Aufgabe

F2

F3



«We will rock you»

- ▷ Innerhalb eines Kreises stehen Kegel (ein Kegel weniger als Anzahl Teilnehmende)
- ▷ Alle laufen zum Lied «we will rock you» frei umher
- ▷ Wer auf Stopp der Musik keinen Kegel erwischt, erhält einen Strafpunkt
- ▷ Wer hat am wenigsten Strafpunkte?



- ▷ Jede Runde steht ein Kegel weniger im Kreis



«Pac-Man»

- ▷ Die Teilnehmenden laufen gitterförmigen Spuren in einem Feld nach
- ▷ Der «Pac-Man» «frisst» entgegenkommende Teilnehmende
- ▷ Gefressene werden zum neuen «Pac-Man»



- ▷ Alle Gefressenen werden zu einem «Pac-Man» – wer bleibt als Letzter übrig?



- ▷ Eher für klassische Technik geeignet
- ▷ Sehr gut durchführbar im Tiefschnee

Der Roboter

Der Roboter wird von einem Programmierer so gesteuert, dass er nicht aus dem Feld läuft:

- ▷ Berührung Rücken = geradeaus laufen
- ▷ Berührung rechte Schulter = 90° nach rechts drehen
- ▷ Berührung linke Schulter = 90° nach links drehen
- ▷ Berührung auf den Kopf = Stopp
- ▷ Zweimal tippen auf Rücken = Tempo steigern

- ▷ Partnerwechsel
- ▷ F2/F3: Roboter laufen mit geschlossenen Augen
- ▷ F2/F3: zwei Roboter steuern und diese wieder zusammenführen (erlaubt ist nur ein Kommando pro Roboter)



Der Fuchs geht um

- ▷ Im Kreis stehend, Blick zur Mitte (Stöcke liegen in der Mitte)
- ▷ Ein Teilnehmer (der Fuchs) geht um den Kreis herum und lässt hinter jemandem möglichst unauffällig einen Gegenstand fallen (Tuch, Handschuh etc.)
- ▷ Letzterer wird zum Fänger, hebt den Gegenstand auf und versucht den Fuchs zu fangen, bevor dieser nach einer Runde den freien Platz erreicht hat
- ▷ Wird der Fuchs erwischt, ist er ein «faules Ei» und muss eine Zusatzrunde laufen, ansonsten wird der Fänger selbst zum Fuchs

- ▷ Laufrichtung nach ein paar Runden wechseln
- ▷ Zwei Füchse
- ▷ F2/F3: Der Fuchs läuft um den Kreis herum, plötzlich berührt er einen Teilnehmer und sagt entweder «komm mit» (= Teilnehmer nimmt Verfolgung auf) oder «lauf weg» (= Teilnehmer läuft in andere Richtung). Der Verlierer wird zum neuen Fuchs!
- ▷ F2/F3: Der Fuchs stellt sich zwischen zwei Teilnehmende (Hühner) und schreit «aaaaargh», diese erschrecken und laufen je in eine Richtung weg – welches Huhn ist zuerst wieder am Platz?



**«Leiterlenspiel»**

- ▷ Zwei bis vier Gruppen: ein Teilnehmer pro Gruppe würfelt und fährt mit dem Spielstein auf dem «Leiterlenspiel» (Vorlage siehe Kapitel 9)
- ▷ Die Augenzahl gibt die Aufgabe vor: 1 = Slalom, 2 = Hindernisse übersteigen, 3 = ausserhalb der Spur laufen, 4 = Stangenwald, 5 = Schlupftore, 6 = Schanzenspringen (Aufgaben können variiert werden)



- ▷ Welche Gruppe ist zuerst im Ziel des «Leiterlspiels»?
- ▷ Farbe im «Leiterlenspiel» gibt Aufgabe vor



Flach, (Neuschnee-) Feld

Reaktionsspiele

Aktions- und Reaktionsfähigkeit anhand verschiedener Reize verbessern

F1

F2

F3

Fruchtsalat

- ▷ Alle stehen im Kreis und erhalten den Namen einer Frucht
- ▷ Der Leiter nennt abwechslungsweise den Namen einer Frucht, worauf sich die genannten Früchte einen neuen Platz suchen
- ▷ Ist der Platz schon vom Leiter besetzt, ruft der Teilnehmende, welcher keinen Platz erwischte, eine neue Frucht
- ▷ Das Wort «Fruchtsalat» bedeutet, dass alle den Platz wechseln

- ▷ Tiere oder Comicfiguren/Superhelden
- ▷ Zusatzaufgabe wie z. B. vor dem Platzwechsel um einen Kegel laufen



Zeitung lesen

- ▷ Die Teilnehmenden verteilen sich 15 bis 20 m vor dem «Zeitungsleser», der mit dem Rücken zu ihnen steht und die imaginäre Zeitung liest
- ▷ Die Teilnehmenden nähern sich schleichend dem Zeitungsleser, der sich plötzlich umdreht
- ▷ Alle Teilnehmenden, die sich noch bewegen, müssen an den Ausgangspunkt zurück

- ▷ Mit Stöcken laufen
- ▷ Rückwärts laufen
- ▷ Auf einem Bein stillstehen





Schattenboxen

- ▷ Zwei Teilnehmer (Boxer und Coach) stehen sich gegenüber, der Boxer muss in die offenen Handflächen des Coaches boxen, der Coach ändert dabei ständig die Position seiner Hände (links, rechts, oben, unten etc.)



- ▷ Partner wechseln
- ▷ Boxrhythmus erhöhen
- ▷ Zwei Boxer stehen sich auf einem Bein gegenüber und drücken die Handflächen einer Hand oder beider Hände gegeneinander – wer bringt den anderen aus dem Gleichgewicht?



Tag und Nacht

- ▷ In der Mitte zwischen zwei Grundlinien (ca. 30 m Entfernung) stehen Teilnehmer A («Tag») und Teilnehmer B («Nacht») ca. 2 m auseinander
- ▷ Ruft der Leiter «Tag», muss A hinter seine Grundlinie laufen – bei «Nacht» ist es B – ohne vom Partner eingeholt zu werden



- ▷ Ausgangsposition: Hocke, Rücken an Rücken etc.
- ▷ Startkommando: 1 × klatschen = A läuft weg, 2 × klatschen = B läuft weg
- ▷ Startbedingungen: Rechenaufgaben stellen, bei gerader Zahl läuft A weg, bei ungerader Zahl B
- ▷ Startkommandos in eine Geschichte verpacken
- ▷ Distanz der Laufstrecke variieren



Flach, zwei markierte Grundlinien

Fangspiele

Bewegungsfreude, Geschicklichkeit, muskuläre und kognitive Bereitschaft fördern

F1

F2

F3

Spitalfangis

- ▷ Ein Fänger versucht jemanden zu fangen
- ▷ Der Gefangene hält sich an der berührten Körperstelle, an der er «verletzt» ist und fängt einen anderen Teilnehmer durch Berühren einer Körperstelle
- ▷ Der neue Fänger muss sich an dieser Berührungsstelle halten und weiterfangen

- ▷ Zwei Fänger
- ▷ Feldgrösse variieren
- ▷ Hilfsmittel zum Fangen: Zeitung, Stab oder Poolnudel



Atomfangis

- ▷ A ist Jäger und versucht B zu fangen, alle anderen stehen als Atom-Paare nebeneinander im Feld
- ▷ Sobald sich B neben ein Pärchen stellt und als Atom andockt, ist er sicher
- ▷ Nun wird aber das Atom auf der anderen Seite zum Gejagten

- ▷ Bei einem Atomwechsel wird der Fänger zum Gejagten
- ▷ Die Atom-Paare führen Zusatzaufgaben aus (z. B. auf einem Bein stehen, sich langsam im Feld bewegen etc.)





Flamingofangis

- ▷ Wer gefangen wurde, steht wie ein Flamingo auf einem Bein und kann von den anderen befreit werden, indem sie ihn seitlich umstossen
- ▷ Wer schafft es, alle in Flamingos zu verwandeln?



- ▷ Tunnelfangis: Gefangene in Grätschstellung werden erlöst, wenn jemand untendurch kriecht



Pärchen-Fangis

- ▷ Ein Pärchen (Hände haltend) beginnt mit Fangen
- ▷ Gefangene schliessen sich an bis vier Teilnehmer zusammen sind und daraus zwei neue Pärchen werden
- ▷ Spiel ist beendet sobald alle gefangen sind



- ▷ Kettenfangis: Gefangene trennen sich nie und bilden eine Kette



Bandfangis – alle gegen alle

- ▷ Jeder steckt ein Spielband hinten in den Hosenbund und versucht das Band der anderen zu stehlen und das eigene zu schützen
- ▷ Wer kein Band mehr hat, holt beim Leiter ein neues
- ▷ Gestohlene Bänder werden um den Körper gehängt
- ▷ Wer hat am meisten Bänder?



- ▷ Wäscheklammern an die Jacke/Hose (bis ca. fünf Stück pro Spieler) hängen
- ▷ Wer sein Spielband verliert, geht auf eine Strafrunde oder holt beim Spielleiter ein Neues
- ▷ Auch als Mannschaftsspiel mit verschiedenen Farben möglich



Flach, Feld

Stafetten

Bewegungsfreude, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, muskuläre und kognitive Bereitschaft fördern

F1

F2

F3

Material-Stafette

- ▷ 1. Ablösung: bis zu einer Markierung laufen und dort den ersten Stock deponieren (Laufzeit ca. 10 s)
- ▷ 2. Ablösung: zweiten Stock deponieren
- ▷ 3./4. Ablösung: je einen Ski deponieren
- ▷ 5.-8. Ablösung: Material einzeln wieder anziehen
- ▷ Welche Mannschaft hat zuerst wieder alles Material angezogen?

- ▷ Gelände variieren (evtl. mit Hindernissen)
- ▷ Am Ende einer Sequenz nur Material ausziehen und Unterricht beenden



Skills-Stafette

- ▷ Der Startläufer läuft so schnell wie möglich eine Strecke durch einen Slalom hin und zurück
- ▷ Per Handschlag übergibt er seinem Teamkollegen
- ▷ Welches Team beendet zuerst zwei Durchgänge?

- ▷ Skills (eine Drehung um jedes Hütchen, seitwärts über Stange springen, unter Tor durchlaufen, rückwärts laufen etc.)





Zug-Stafette

- ▷ Die Lokomotive (Startläufer) läuft eine Runde und hängt den ersten Wagen (2. Läufer) an, zusammen (an Hand haltend) absolvieren sie die nächste Runde und hängen wieder einen Wagen an usw.
- ▷ Wenn alle gemeinsam eine Runde gelaufen sind bleibt die Lokomotive zurück, nach der nächsten Runde hängt der erste Wagen ab usw.
- ▷ Welches Team hat zuerst alle Wagen im Ziel?



- ▷ Hintereinander an Hüfte halten
- ▷ Schlittenhunde: ein Teilnehmer wird vom Team mit einem Seil gezogen



Würfel-Stafette

- ▷ Jeder würfelt sich seine Distanz, die mit Pylonen 1-6 gekennzeichnet ist
- ▷ Während ein Teammitglied unterwegs ist, darf der nächste Läufer bereits würfeln, aber noch nicht loslaufen
- ▷ Welches Team hat zuerst drei (oder mehr) Durchgänge pro Läufer absolviert?



- ▷ Würfelglück: Welches Team hat zuerst alle Pylonen umrundet? Falls ein Pylon bereits umrundet wurde, muss man trotzdem laufen!
- ▷ Aufgaben würfeln (vorwärts-/rückwärtslaufen, klein wie eine Maus, gross wie ein Elefant, Arme verschränkt etc.)
- ▷ Welches Team erreicht zuerst 30 Punkte?

Jasskarten-Stafette

- ▷ Vier Teams mit je einer Jasskartenfarbe
- ▷ Der Reihe nach deckt jeder Läufer am Sammelplatz eine Karte auf
- ▷ Wird die Team-Farbe aufgedeckt darf man die Karte zurücktransportieren, ansonsten bleibt die Karte zugedeckt liegen
- ▷ Die Karten der Team-Farbe müssen alle möglichst schnell zurücktransportiert werden
- ▷ Nur eine Karte pro Lauf!

- ▷ Zwei Karten pro Lauf aufdecken
- ▷ Puzzleteile am Sammelplatz
- ▷ Verschiedene Kartendepots

**Gilt für alle Stafetten:**

- ▷ Teamgrösse: 2-4 Läufer
- ▷ Laufdistanz dem Alter anpassen
- ▷ Auf saubere Bewegungsausführung achten



F1

Ballspiele

F2

Ball abspielen/annehmen, schnell laufen und in der Gruppe zusammenspielen

F3



Farbiges Alaskaball

- ▷ Mehrere Teams erhalten je einen andersfarbigen Ball
- ▷ Von der Startlinie aus wirft ein Werfer jedes Teams den Ball eines anderen Teams in das markierte Feld
- ▷ Alle Teammitglieder laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne und geben den Ball zwischen allen gegrechten Beinen durch
- ▷ Das letzte Teammitglied hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska»



- ▷ Der Lehrer wirft die Bälle
- ▷ Jedes Team hat ein anderes Spielobjekt



Schnappball

- ▷ Welches Team hat zuerst 10 Pässe ohne Unterbruch ausgeführt?
- ▷ Fällt der Ball zu Boden oder wird er vom Gegner gefangen, gehört er dem anderen Team
- ▷ Laufen mit dem Ball ist erlaubt



- ▷ Rückpässe sind nicht erlaubt
- ▷ Laufen mit dem Ball ist verboten
- ▷ Zwei Bälle im Spiel

Linienball

- ▷ Den Ball durch Zuspiel im Team hinter die gegnerische Grundlinie legen
- ▷ Jeder direkt aus der Luft und im Feld gefangene Ball, welcher mit beiden Händen hinter der Grundlinie abgelegt werden kann, gibt einen Punkt
- ▷ Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (maximal 3 s halten ist erlaubt)
- ▷ Rückpässe sind nicht erlaubt
- ▷ Rugby: Pässe nur rückwärts, dafür ist 3 m mit Ball laufen erlaubt

**Fussball**

- ▷ Auf zwei Ski nach einfachen Fussballregeln mit einem Softball spielen
- ▷ Tore mit Slalomstangen oder Pylonen markieren
- ▷ Nur mit einem Ski
- ▷ Mit zwei Bällen
- ▷ Je zwei/drei Tore pro Team
- ▷ «Glückfussball»: jedes Tor zählt so viel Punkte wie Augenzahl auf dem Würfel

**Gilt für alle Ballspiele:**

- ▷ Gruppengrösse: 2–4 Spieler (kleine Mannschaften für mehr Ballkontakt und Bewegung)
- ▷ Verschiedene Spielobjekte (Frisbee, Rugby, Fussball, Softball etc.)
- ▷ Schaumstoffwürfel anstatt Ball, um wegrollen zu verhindern
- ▷ Feldgrösse/Dauer variieren und dem Alter anpassen
- ▷ Auf Sicherheit achten!

