

Vorwort	11
Hinweise	13
Spiele	19



Laufspiele

Namensspiel	19
Reifenparkplatz	19
Pferde, Esel und Kamele	19
Sternschnuppe	19
Ochs am Berg	20
Feuer – Wasser – Blitz	20
Fangspiele	
Paarfangen	20
Einmauern	21
Hasenjagd	21
Kettenfangen	21
Partei-Nachlaufen	21
Geretteter Hase	22
Nummernlaufen im Kreis	22
Schlaglaufen	22
Schutzmann und Dieb	22
Sechstagerennen	23
Kreise-Rennen	23
Verbrecherkampf	23
Fische fangen	23
Jäger, Spatz und Mücke	24
Brückenwächter	24
Verzaubern	24
Versteinern – Erlösen	24

Schwarz und Weiß	25
Glücksball	25
Taschentuchraub	25
Schwanztreten	26
Drachenschwanzjagen	26
A-B-C-Fangen	26
Farbenfangen	26
Hin-und-Her-Fangen	27
Turnschuhraub	27
Ausreißen	27
Reaktions-Fangen	27
Verkehrt-Fangen	27
Auftauchen	28
Der Neue fängt	28
Verfolgen	28
Rettungsinsel	28
Kabaddiiii	29
Freizone	29
Octopus	29
Häuptling suchen	30
Wechselt das Haus	30
Kreuzfangen	30
Sperrfangen	31
Fangen nach Merkmalen	31
Lauf Hase – Sitz Hase	31
Dreieckfangen	31
Das schnellste Spiel der Welt	32
Keulenfangen	32
Schwarzer Mann	32
Schutzengellaufen	32
Katze und Maus	33

Der Plumpsack geht um!	33
Lauf weg!	33
Komm mit! Lauf weg!	34
Sternlaufen	34
Linienfangen	35
Kreisfangen	35
Wo ist mein Partner?	35
Fischer, wie tief ist das Wasser?	35
Wolf und Schaf	36
Teufelsspiel	36
Das lustige Fangspiel	37
Schlange im Gras	37
Virus	37



Ballspiele

Jägerball	38
Osterhase	38
Kasten ausräumen	38
Startball	39
Zombie	39
Alle gegen Alle	39
Bälle einholen	39
Einkreisen zu dritt	40
Seitenwechsel	40

Mannschaftsspiele

Füchse und Jäger	41
Hetzball	41
Scheuchen	41
Spionenball	42

Hasenjagd	42
Mannschaftsstandball	43
Standball	43
Parteiball	43
Parteiball über die Schnur	44
Mattenball	44
Reifenball	44
Haltet das Feld frei	45
Läufer gegen Spieler	45
Rollball	45
Zielball	45
Häuptlingsball	46
Ballvertreiben	46
Sautreiben	47
Zwei-Feld-Parteiball	47
Nummern-Parteiball	47
Hasenball	48
Kegelfußball	48
Das flüchtende Tor	48
Turmball	48
Kapitänsball	49
Drei-Felder-Ball	49
Wanderball	50
OBA-Ball	50
Fuchs und Hase	50
Beintreffer	50
Drachentöten	51
Fuchs und Eichhörnchen	51
Tigerball	51
Neckball	52
Beschützerball	52

Kreistreffball	52
Wer den Ball hat, wird gefangen	52
Kreisabtreffen	53
Schlagballspiele	
Schlagball	53
Brennball	53
Brennball ohne Freimale	54
Völkerball	54
Jägerball	55
Festungsball	55
Abwurfball	56
Schimboball	56
Fluchtball	56
Laufball	56



Spiele mit verbundenen Augen

Flohnhüpfen	58
Kaninchenjagd	58
Vampir	58
Tierstimmenspiel	58
Namenrufspiel	59
Blinde Kuh mit Zahlen	59



Staffeln

Königsstaffel	60
Ballstaffel	60
Dreiballlaufen	60

Nummernlaufen	61
Staffelball	61
Mit zwei Matten zum Ziel	62
Auf Steinen über den Fluss	62
Hinübertragen	62
Linienstaffel	62
Begegnungsstaffel	63
Platzwechselstaffel	63
Botschafterstaffel	63
Zeichenstaffel	63
Liegestützstaffel	64
Wettwanderball auf der Langbank	64
Wettwanderball gegen die Wand	64
Reißverschluss	65
Pendelstaffel	65
Umkehrstaffel	65
Scherzhafte Varianten der Pendelstaffel	65
Kreisstaffel	66
Wettläufe für zwei und mehr	66
Wenigfüßer	66
Käferstaffel	67
Rot-Kreuz-Staffel	67
Ballhüpfen	67



Kreisspiele

Schoß-Sitzen	68
Zublinzeln	68
Gordischer Knoten	68
Obstkorb	69

Toaster	69
Foppball	70



Spots in Movement

Einleitung	71
Atome-Spiel	71
Spots in Movement	71
Spots in Movement zu zweit	72



Kraft und Geschicklichkeit

Von Feld zu Feld	73
Menschenklau	73
Herr im Haus	73
Kampf ums Dasein	73



Spiele zum Bilden von Gruppen

Gleiche Tiere finden	74
In Ecken rennen	74
Lieblingseis	74

Vorwort

Die Auswahl geeigneter Spiel- und Bewegungsangebote aus der Fülle der Fachliteratur zur Gestaltung von Sport- und Spielstunden erfordert oft einen erheblichen Zeitaufwand und doch landet man bei der Durchsicht von Sport- und Spielbüchern immer wieder bei den gleichen „bekannten“ Spielen.

Ich hoffe, dass es mir mit diesem Buch gelungen ist, eine Auswahl von Sport- und Bewegungsspielen zusammenzustellen, die ohne großen Aufwand in der Gruppe sofort und leicht zu spielen sind. Vor allem soll dieses Buch den Spielleiter motivieren und animieren auch einmal ein neues, unbekannteres Spiel auszuprobieren.

Mit dieser Sammlung möchte ich allen Spiel- und Sportinteressierten Anregungen, praktische Hinweise und Tipps für eine Fülle von Spielvariationen und -kombinationen geben, die man bei Sport- und Freizeitveranstaltungen, im Vereinsalltag, auf therapeutischem Gebiet, in Kindergärten, Schulen und Sportvereinen, auf Jugendlagern, bei Geburtstagsfeiern oder einfach mit Freunden schnell lernen und einfach ausprobieren kann.

Die Auswahl bietet sowohl einfache, als auch erlebnisreiche Formen der Freizeitgestaltung mit vielseitigen Spielmöglichkeiten an.

Gerade in unserer bewegungsarmen Zeit ist es wichtig, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Eine aktuelle Untersuchung bei Zwölfjährigen kommt zu dem erschreckenden Ergebnis, dass 40 % von ihnen Kreislaufprobleme haben, jedes dritte Kind Haltungsfehler, jedes zweite Muskelschwächen, jedes fünfte Übergewicht hat und ein Drittel der Kinder die Arme und Beine nicht richtig koordinieren kann.

Hier gilt es mit Bewegungsangeboten, die Spaß machen, entgegenzusteuern.

Die ausgewählten Spiele vermitteln vielfältige Bewegungsaktivitäten und -erfahrungen. Es werden sportliche Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und schnelle Reaktion ebenso gefördert wie strategische Geschicklichkeit, Kooperationsfähigkeit und Sinn für Humor.

Eine Vielzahl der Spiele ermöglicht es, gruppendynamische Prozesse in Gang zu setzen. Behutsam wird die Gruppe von Konkurrenz, Grobheit und Fanta-

sielosigkeit weggeführt, hin zu Zusammenspiel, Sensibilität, Toleranz, Kritikfähigkeit und einer gewissen Gelassenheit beim Verlieren. Im Mittelpunkt sollten daher immer die Freude am Spiel, die Kooperation und das Vertrauen stehen.

Die Teilnehmer brauchen keine Bewegungsvorkenntnisse oder andere Voraussetzungen für die Ausführung der Spiele, da diese unkompliziert, schnell erlernbar und meist als Gruppenspiele einzusetzen sind. Außerdem fällt ein großer Aufwand an Geräten weg. Alle aufgenommenen Spiele haben sich in der Praxis in unterschiedlichen Gruppen vielfach bewährt. Viele Spiele eignen sich auch sehr gut für Sport- und Spielangebote mit behinderten Menschen oder für Integrationssportgruppen.

„Spiel intensiv, spiel fair und tu niemandem weh!“

Dieses Motto der „New Games“ soll hier die grundlegende Regel für alle Spiele sein. Dadurch wird ein sportlich spielerisches Miteinander erreicht, bei dem alle Teilnehmer Spaß am Spiel und an der Bewegung haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Spielen!

Michael Hemm