

## Spiele für die Praxis

### 1. Rituale und Regeln

- Angrüßen
- Abgrüßen
- Verbeugungen o. ä. vor und nach jedem „Kampf“
- „Stopp – Zeichen“

### 2. Vertrauensübungen (ohne direkten Kontakt)

- Sortieren ohne zu sprechen nach
  - Größe
  - Alter
  - Geburtsdatum
  - Anfangsbuchstabe des Namens
- Führen mit geschlossenen Augen
  - Ohne Partnerwechsel
  - Mit Partnerwechsel
  - In Gruppen
  - Als eine lange Schlange
- Kreuz, Pik, Herz, Caro laufen um die Wette
  - Die Kinder sitzen in einem Kreis und jedes Kind bekommt eine Karte aus einem Kartenspiel. Der ÜL nimmt die restlichen Karten, deckt sie der Reihe nach auf und sagt die Farbe an. Jedes Kind, das diese Farbe hat darf einen Platz weiter rücken (also auf den Schoß des da sitzenden Kindes bzw. der da sitzenden Kinder). Hat man jemanden auf dem Schoß sitzen, kann man nicht weiterrücken. Gewonnen hat das Kind, was als erstes wieder auf seinem Platz ist.
- Roboterführen
  - Ein Kind ist der Roboter und sein Partner führt es durch Tippen auf die Schulter und den Kopf in die jeweiligen Richtung
  - Zwei Kinder sind die Roboter und ein Kind hat die Aufgabe durch das Tippen auf die Schultern und die Köpfe die beiden Roboter dazu zu bringen sich genau gegenüber zu stehen
  - ⇒ Tippen auf die rechte Schulter: ¼ Drehung rechts  
Tippen auf die linke Schulter: ¼ Drehung links  
Tippen auf den Kopf: losgehen  
Erneutes Tippen auf den Kopf: stehen bleiben  
Trifft der Roboter auf einen anderen Roboter oder kann er wegen einem anderen Hindernis nicht weiterlaufen, marschiert er so lange auf der Stelle vor dem Hindernis, bis ihm eine andere Richtung vorgegeben wird
  - Als Steigerung können die Roboter das Spiel mit geschlossenen Augen machen
- Baumstamm schieben
  - Zwei Kinder stehen sich gegenüber, ein Kind steht zwischen den beiden und macht sich „Steif wie ein Baumstamm“ und lässt sich von den beiden hin und her schieben
  - Vier bis sechs Kinder bilden einen Kreis um den „Baumstamm“ und schieben ihm hin und her

## Ringen und Raufen

---

- Der Baumstamm schließt dabei die Augen
- Mutprobe
- Die Kinder stellen sich in einer Gasse vor einem Kasten auf und halten sich an den Händen. Ein Kind steht auf einem Kasten und lässt sich „steif wie ein Baumstamm“ in die Arme der anderen Kinder fallen
  - Das Kind lässt sich mit geschlossenen Augen fallen
  - Das Kind lässt sich rückwärts fallen
- ⇒ Dieses Spiel kann nur gespielt werden, wenn die Kinder in der Lage sind sich gegenseitig zu halten/aufzufangen und bewusst mit dieser Verantwortung umgehen können!

## 3 .Spiel- und Übungsformen mit gesteigertem Körperkontakt

- Wäscheklammerklau
- Jedes Kind erhält eine Wäscheklammer, die es sich hinten an seine Kleidung klemmt. Jetzt gilt es so viele Klammern wie möglich von den anderen Kindern zu klauen, ohne dass die eigene Klammer geklaut wird.
  - Variation: man muss versuchen die Klammern wieder los zu werden, also die eigenen Klammern den anderen Kindern an die Kleidung zu klemmen
- Sanitärerfangen
- Im Rahmen eines frei zu wählenden Fangspiels bleiben abgeschlagene Kinder als Verletzte auf dem Boden liegen (Rückenlage!). Finden sich zwei Sanitärerinnen/Sanitärer, können sie das verletzte Kind vorsichtig ins Krankenhaus (Weichbodenmatte) transportieren. Von dort aus können die Patientin/der Patient nach erfolgreicher Behandlung als geheilt entlassen werden und somit wieder mitspielen.
- Amöbenspiel
- Einige Kinder bilden einen Außenstirnkreis, die Arme werden eingehakt. Die übrigen Kinder befinden sich innerhalb des Kreises. Wichtig ist, dass alle Kinder dicht gedrängt stehen (Amöbe').
  - Die Amöbe' versucht nun, sich möglichst schnell fortzubewegen über einen Parcours zu laufen oder eine andere Amöbe' zu fangen.
- Einkreisen
- Der ÜL ruft den Namen eines Kindes und die Gruppe versucht dieses Kind einzukreisen. Wird das dem Kind zu eng, oder will es nicht eingekreist werden ruft es laut den Namen eines anderen Kindes, welches dann wiederum von der Gruppe eingekreist werden muss
- Vampirtanz
- Ein Kind (bei großen Gruppen mehrere Kinder) wird heimlich vom Übungsleiter zum Vampir bestimmt.  
Alle Kinder laufen/tanzen zur Musik durch die Halle. Begegnen sich zwei Kinder, geben sie sich die Hand. Ist eins der Kinder der Vampir, faucht seinen Gegenüber an (und stößt ihn sanft zur Seite) und macht ihn somit ebenfalls zum Vampir. Treffen zwei Vampire aufeinander werden sie wieder zu „Kindern“
- Gordischer Knoten

## Ringen und Raufen

---

Alle Kinder stehen im Kreis, heben die Arme, schließen die Augen und gehen langsam zur Mitte: Jedes Kind versucht, zwei Hände zu greifen. Wenn dies geschehen ist, werden die Augen geöffnet und es wird versucht den entstandenen Knoten ohne loslassen wieder zu lösen

### 4 .Spiel- und Übungsformen mit direktem Körperkontakt

#### ***In der Gruppe:***

##### - Ausbruch

- Die Gruppe bildet einen Kreis. In dem Kreis steht ein Kind, was versuchen muss, aus diesem Kreis auszubrechen.
- Variation: es wird ein Innen- und ein Aussenkreis gebildet, indem die Kinder Rücken an Rücken sitzen. Die Kinder aus dem Innenkreis versuchen auszubrechen, die Kinder aus dem Aussenkreis versuchen den Innenkreis zusammen zu drücken (zu verkleinern). Wichtig, die Kinder dürfen sich nicht mehr als Kniestand Aufrichten.

##### - Möhrenziehen

- Die Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch und halten sich an den Händen fest. Ein oder mehrere Kinder werden als Gärtner bestimmt und haben die Aufgabe einzelne Kinder an den Füßen aus dem Kreis zu ziehen. Ist ein Kind herausgezogen worden wird es zum Gärtner und der Gärtner darf den Platz des Kindes einnehmen
- Variation: Wird ein Kind herausgezogen wird es ebenfalls zum Gärtner

##### - Prinzessinenklau

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat eine Matte und auf dieser Matte darf ein Kind (die Prinzessin) sitzen. Die Matten liegen jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Halle.  
Ziel ist es die Prinzessin der Gegenmannschaft auf der Matte zur eigenen Hallenwand zu ziehen, ohne dass dabei die eigene Prinzessin verloren geht. Gewonnen hat also die Mannschaft, die beide Prinzessinnen auf ihrer Seite hat. Die Prinzessin darf dabei nicht berührt werden und auch sie darf keinen Gegner berühren (wegschubsen etc.)

#### ***Als Partnerwettkampf:***

##### - Schiebe- und Ziehwettkämpfe

- Partner- oder mannschaftsweise ziehen oder schieben die Kinder ihre Gegner über eine vorher festgelegte Linie.
- **Rückenschieben**  
Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf dem Boden, in der Mitte einer ungefähr vier bis sechs Meter breiten Gasse, die von zwei Auslinien` markiert wird. Beide versuchen, den anderen über dessen Auslinie zu schieben.
- **Rückenringen**  
Zwei Kinder sitzen mit eingehakten Armen Rücken an Rücken. Beide versuchen, ohne den Griff zu lösen, das andere Kind auf die entgegen gesetzte Seite zu drücken.
- **Herauf auf die Matte**  
Ein Kind auf der Matte versucht, die Partnerin/den Partner, die/der sich außerhalb der Matte befindet, auf die Matte zu ziehen.
- **Hahnenkampf**  
Zwei Kinder bewegen sich auf einem Bein. Mit verschränkten Armen soll das andere Kind so angerempelt` werden, dass es mit beiden Füßen den Boden berühren muss.

## Ringen und Raufen

---

- **Störrische Widder**  
Zwei Kinder begegnen sich auf einer umgedrehten Bank. Keines der beiden Kinder will ausweichen. Sie versuchen, sich gegenseitig von der Bank zu schieben.
  - **Keulen umwerfen**  
Zwei Kinder fassen sich an den Händen und versuchen, durch Zug oder Druck das andere Kind zu veranlassen, eine zwischen ihnen stehende Keule umzuwerfen.
  - **Ringender Kreis**  
Eine Gruppe von Kindern steht untergehakt oder mit Handfassung im Kreis und versucht, irgendein Kind dazu zu bewegen, auf eine in der Mitte liegende Matte zu treten.
  - **Medizinballziehen**  
Zwei sich gegenüberliegende Kinder befinden sich in Bauchlage. Ein zwischen ihnen auf dem Boden liegender Medizinball soll über eine bestimmte Markierung gezogen werden.
- Schatzwache
- Die Kinder suchen sich einen Partner (wenn möglich etwa gleich groß und gleich schwer). Ein Kind bekommt einen Medizinball und legt sich auf die Matte. Das andere Kind muss versuchen den Ball zu bekommen
  - Regeln können sein: Nur den Ball berühren / Nur den Körper berühren / beides gleichzeitig ist erlaubt.
- Mausefalle
- Ein Kind steht im Vierfüßlerstand (Mausefalle) ein anderes (die Maus) robbt sich unter ihm durch. Dann schnappt die Falle zu (das Kind im Vierfüßlerstand klemmt das andere ein) und die Maus versucht sich zu befreien.
- ⇒ Die Falle darf nicht zu stark zuschnappen!
- Bär in der Höhle
- Ein Kind liegt auf dem Rücken. Das andere Kind macht eine Bank über das Bärenkind und hält es so in der Höhle gefangen. Das Bärenkind muss versuchen, sich aus der Höhle zu befreien.
- Niederhalten
- Ein Kind liegt auf dem Bauch. Die Partnerin/der Partner versucht, es am Hochkommen/Aufrichten zu hindern.
- Schildkröten wenden
- Ein Kind (die Schildkröte) liegt auf dem Bauch, ein anderes Kind (Schildkrötenwender) versucht es auf den Rücken zu drehen
- Mattenkönig
- Zwei Kinder stehen sich im Kniestand auf einer Weichbodenmatte gegenüber und versuchen sich gegenseitig von der Matte zu schieben/ziehen.
  - Variation: In der zweiten Runde „kämpfen“ dann die Gewinner der ersten Runde gegeneinander bis es schließlich nur einen Gewinner, den Mattenkönig gibt.