

Überbrückungsspiele



Kleine Spiele zur Überbrückung von Wartezeiten, Unvorhergesehenem und anderen Situationen

J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training.

Ergänzendes Dokument zum MF-Thema 2017/18. www.jugendundsport.ch > Sportarten > Kindersport > Störungen

Patricia Steinmann, Verantwortliche J+S-Kindersport, August 2016

Inhalt

Kleine Spiele zur Überbrückung von Wartezeiten, Unvorhergesehenem und anderen Situationen	1
Einleitung	3
Überbrückungsspiele mit Platzbedarf	4
Hexensuppe	4
Adler, Marmelade, Steinbock	4
Kantönerlis	5
Menschenmemory	5
Überbrückungsspiele auf engem Raum	6
Rucksack packen	6
Klatschrunde « Räuber und Polizist »	6
Gordischer Knoten	6
Wanderndes Klatschen	7
Mein rechter Platz ist frei	7
Dirigentenraten	7
Beruhigungsspiele	8
Atemübung: Wechselatmung	8
Rücken als Leinwand	8
Wettermassage	8
Händedruck	9
Eins-zwei-drei	9
Hüttenspiele	10
Fünfliber-Klopfen	10
Klatschrunde « Räuber und Polizist »	10
Detektivspiel	11
Blinzeln	11

Einleitung

Ein unvorhergesehenes Ereignis verunmöglicht den Start oder die Fortführung des Trainings. Diese Situation verlangt eine schnelle und angepasste Reaktion der Leiterperson. Ein Patent-Rezept zum Umgang mit Unvorhergesehenem gibt es nicht, da Störungen meist spontan auftreten und die Leitenden unvorbereitet damit konfrontiert werden.

Eine mögliche Massnahme, welche Leitende ergreifen können, ist das Lancieren eines Überbrückungsspiels. Dabei üben oder spielen die Kinder selbständig weiter. Die Sicherheit muss gewährleistet sein. Deshalb sollte ein Überbrückungsspiel ungefährlich und einfach umsetzbar sein. Idealerweise wird es immer wieder mit der Gruppe geübt, damit es, wenn nötig, autonom funktioniert oder unter Anleitung eines (allenfalls etwas älteren) Kindes durchgeführt werden kann.

In den Jugendverbänden (Pfadi, Jungwacht Blauring, Cevi etc.) wird auch von Hosensackspielen gesprochen. Das sind Spiele ohne Material, mit denen man kleine, aber auch grössere überbrücken kann. Es sind Spiele, welche Leitende in verschiedenen Momenten und Situationen „aus dem Hosensack zaubern können“.

Nachfolgend werden die Überbrückungsspiele in vier Kategorien unterteilt: Überbrückungsspiele mit viel vorhandenem Bewegungsraum, mit wenig Bewegungsraum, Beruhigungsspiele und Hüttenspiele. Die Spielsammlung ist nicht abschliessend. Leitende sind eingeladen die Liste zu ergänzen oder für den eigenen Gebrauch anzupassen!

Voraussetzungen für Überbrückungsspiele sind:

- Kein oder wenig Material
- Jederzeit und überall einsetzbar
- Ungefährlich
- Teilweise ohne Anleitung von Leiterperson umsetzbar
- Alle Kinder spielen mit – kein Ausscheiden.

Das vorliegende Dokument bezieht sich auf die Broschüre „J+S-Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training“. Die Broschüre wird in den Modulen Fortbildung Leiter und Experten Kindersport 2017 und 2018 abgegeben. Sie kann auch kostenpflichtig bezogen werden: www.basposhop.ch > Jugend+Sport

Überbrückungsspiele mit Platzbedarf

Steht für ein Überbrückungsspiel viel Bewegungsraum zur Verfügung, können bewegungsintensivere Spiele umgesetzt werden. Es spielt keine Rolle, ob die Spiele in einer Turnhalle oder auf einem (Sport-) Platz durchgeführt werden. Wichtig ist, dass die Umgebung keine Gefahren für die spielenden Kinder birgt.

Hexensuppe

Alle Kinder stehen in einem Kreis. Mindestens 4 Kinder bilden in der Mitte den Hexenkessel, indem sie sich an den Händen fassen.

Ein Kind ist die Hexe oder der Hexenmeister. Sie schleicht um den Kessel herum und sagt: „Hexensuppe, Hexensuppe, was tust du rein?“ Damit zeigt sie auf ein Kind, das eine möglichst eklige Zutat nennt, z.B. Spinnenbeine. Es geht zum Kessel und wirft das Genannte pantomimisch hinein. Jetzt ruft die Hexe: „Kessel rühr dich!“ Der Kessel beginnt, sich zu drehen und murmelt dazu: „Spinnenbeine, Spinnenbeine.“ Dann bleibt er stehen. Das Spiel beginnt von vorne: Eine neue Zutat kommt in den Kessel. Der Kessel nennt das erste Wort und setzt das neue hinzu, er dreht sich also etwas länger. So geht es weiter, bis alle Kinder etwas hineingeworfen haben oder der Spruch ca. 10 Worte umfasst. Der Kessel nennt jede Zutat erneut, so entwickelt sich ein langer, rhythmischer Spruch.

Dann ruft die Hexe: „Die Suppe ist fertig!“ Jetzt gehen alle Kinder an den Kessel und tun so, als ob sie Suppe herauslöffeln. Da es aber Hexensuppe ist, werden sie davon verzaubert. Die Hexe braucht nur ein Wort zu sagen, z.B. „Hase“. Die in Hasen verzauberten Kinder bewegen sich durcheinander. Sagt die Hexe „Kinder!“, sind alle wieder erlöst, auch die Kesselkinder.

Quelle: www.kigasite.de

Adler, Murmeli, Steinbock

Bildet einen Kreis, Ein Kind ist in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt spontan auf ein Kind, Dieses und die Kinder links und rechts davon müssen sofort die richtige Bewegungssymbole ausführen:

Murmeli: Mitte „pfeifen“, links und rechts „lauschen“ (mit der Hand ans Ohr, das näher beim Murmeli ist).

Adler: Mitte „Weitblick“, links und rechts „Flügelschläge“ (mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers).

Steinbock: Mitte „Hörner zeigen“, links und rechts „scharren mit dem Fuss“ (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)

Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und fährt fort mit Anzeigen.

Variation:

- Weitere Tiere und Bewegungen herausfinden

Quelle: schule bewegt, Modul „Pausenplatz bewegt“ für Unterstufe, Mittelstufe

Kantönerlis

Benötigtes Material: 1 (weicher) Ball.

Jedes Kind wählt einen Kanton aus, wobei jeder Kanton nur einmal vorkommen darf. Zusätzlich erhält jedes Kind drei Startpunkte. Die Kantone bilden einen Kreis, wobei ein Kanton in der Kreismitte steht, z. Bsp. Luzern.

Luzern wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton, z. Bsp. Jura, auf. Gleichzeitig rennen alle Kinder davon, bis auf den aufgerufenen Kanton. Jura versucht, den aufgeworfenen Ball zu fangen und ruft «STOPP», sobald es den Ball in beiden Händen hält. Alle Kinder stoppen sogleich. Jura darf nun drei Schritte auf ein anderes Kind zugehen.

Das ausgewählte Kind imitiert mit beiden Armen einen möglichst grossen «Basketballkorb». Trifft Jura den Korb, bekommt es einen Punkt und das getroffene Kind hat einen Punkt weniger. Trifft Jura nicht, verliert es einen Punkt. Nun kommen alle Kinder zurück in den Kreis. Jura wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton auf.

Variationen:

- Als Kennenlernspiel mit den richtigen Vornamen der Kinder durchführen.
- Variieren der Namen: Anstelle von Kantonen Früchtenamen, Tiernamen, Länder, Berufe usw. verwenden.

Quelle: www.mobilesport.ch

Menschenmemory

Zwei Kinder wenden sich von der Gruppe ab. Alle anderen suchen sich – erst dann – einen Partner. Mit diesem machen sie eine bestimmte Bewegung ab. Dann verteilen sich alle durcheinander im Raum. Die beiden von draussen werden reingerufen und spielen nun gegeneinander. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie – wie im echten Memory-Spiel auch – zweimal raten, das heisst: Ein Kind aufrufen, das dann seine Bewegung vormacht; dann ein zweites Kind, welches seine Bewegung ebenfalls vormacht. Sind die Bewegungen identisch? Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist der zweite Spieler dran. Es gewinnt, wer am meisten Paare herausfindet.

Überbrückungsspiele auf engem Raum

Muss eine Gruppe auf engen Raum warten und beschäftigt werden, stehen nachfolgend Überbrückungsspiele zur Verfügung, welche auf engem Raum und mit geringer Bewegungsintensität gespielt werden können. Auch hier gilt. Die Sicherheit muss gewährleistet sein.

Rucksack packen

Ein Kind beginnt: „Ich packe in meinen Rucksack...“. Das nächste Kind wiederholt den ersten Gegenstand und fügt einen weiteren Gegenstand hinzu. Das dritte Kind nennt die beiden genannten Gegenstände und führt seinerseits auch einen Gegenstand hinzu, usw. Schafft es eine Gruppe die Gegenstände aller Kinder zu wiederholen?

Variationen:

- Als Kennenlernspiel mit Namen
- Sportarten vorzeigen
- Lieblingstiere

Klatschrunde « Räuber und Polizist »

Die Kinder bilden kniend einen Kreis. Die Leiterperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.

Variationen

- Erschwerend: Die eigenen Arme kreuzen.
- Erschwerend: Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbars geschoben.
- «Räuber und Polizist» – Die Leiterperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht? Variation: Räuber und Polizist werden durch zwei unterschiedliche Klatschvarianten dargestellt (Polizist wird durch die Faust angezeigt).
- Im Stehen: Die Kinder geben zwei Bälle im Kreis herum

Quelle: „J+S-Kindersport – Spielen“ S. 25

Gordischer Knoten

Fünf bis acht Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Jedes gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen. Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und langsam – mit Drehen, Übersteigen und unten durch Klettern – den Knoten zu lösen, ohne jedoch auch nur einmal die Hände loszulassen.

Variationen:

- Die Kinder stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Durch drehen und übersteigen bilden sie einen gordischen Knoten. Ein Kind wartet draussen und versucht, durch Anweisungen den Knoten wieder zu lösen.

- Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht daneben. Ein Wollknäuel wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis jeder einen Wollfaden in der Hand hält. Dann muss der Freiwillige die Kinder dirigieren (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, ...), damit das Geflecht wieder entflochten wird, wobei man den Faden nicht loslassen darf. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.

Quelle: www.mobilesport.ch

Wanderndes Klatschen

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Jemand wendet sich einer Nachbarin zu und klatscht in die Hände. Die Nachbarin hat sich inzwischen ebenfalls der ersten zugewandt und klatscht zeitgleich in die Hände. Danach gibt sie das Klatschen in die gleiche Richtung weiter – oder gibt es wieder zurück. Direkt nach dem Zurückgeben darf nicht noch einmal zurückgegeben werden. Das Spiel läuft gut und macht richtig Spaß, wenn ein gemeinsamer Rhythmus entstanden ist. Nach und nach kann dann das Tempo erhöht werden.

Besondere Hinweise: Dieses Spiel ist miteinander, nicht gegeneinander – es geht dabei nicht darum, die anderen auszutricksen! Ziel ist der gemeinsame Rhythmus und das Gruppenerlebnis.

Mein rechter Platz ist frei

Bildet einen Kreis mit einer Lücke für eine Person. Kind A, das links der Lücke steht, beginnt und spricht: „Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir XY (Name anderes Kind) her“. Das aufgerufene Kind B verlässt seinen Platz im Kreis und eilt in die Lücke. Kind C; das links der neu entstanden Lücke steht, ist nun an der Reihe. Spielt möglichst schnell.

Variation:

- Spielt mit mehreren Lücken

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Dirigentenraten

Ein Kind geht vor die Tür. Die Kinder machen einen Dirigenten aus. Pantomimisch werden jetzt Instrumente gespielt (z.B. Flöte, Geige, Gitarre, etc.). Das Kind wird wieder herein geholt. Alle spielen bereits ein Instrument. Irgendwann wechselt der Dirigent das Instrument und alle müssen jetzt ein neues Instrument spielen. Das Kind in der Mitte muss herausfinden, wer der Dirigent ist.

Variationen:

- Mit Bewegungen
- Im Zoo

Beruhigungsspiele

Ist eine Gruppe in einem Training sehr aufgeregt oder emotional, können geplante Inhalte kaum noch umgesetzt werden. Es kann notwendig sein, eine Gruppe oder einzelne Kinder zu beruhigen, bzw. Beruhigungsspiele einzusetzen. So können sich die Kinder selber beruhigen und die Aufmerksamkeit wieder aufs Training zu lenken.

Atemübung: Wechselatmung

Setzt euch aufrecht und mit geschlossenen Augen hin. Verschliesst mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch. Atmet während vier Sekunden durch das linke Nasenloch ein. Verschliesst beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und haltet die Luft ca. 4 Sekunden an. Öffnet das rechte Nasenloch (Daumen und atmet acht Sekunden lang möglichst vollständig aus. Nun macht ihr dasselbe auf der anderen Seite - durch das rechte Nasenloch ein- und das linke ausatmen. Macht drei bis acht Durchgänge.

Variation:

- Fortgeschrittene verändern das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten zu Ausatmen.

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Rücken als Leinwand

Zu zweit: Stellt euch hintereinander. Das hintere Kind zeichnet dem vor ihm stehenden Kind mit dem Finger etwas auf den Rücken. Dieses versucht, das Bild zu erraten. Sobald es richtig geraten hat, reinigt ihm das Kind mit der Handfläche den Rücken. Die Rollen werden nun getauscht.

Variationen:

- Das hintere Kind drückt eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken des vor ihr stehenden Kindes. Dieses errät die Anzahl Finger.
- In Kleingruppen: Setzt euch in einer Reihe hintereinander. Das hinterste Kind malt mit dem Finger etwas auf den Rücken des vorderen Kindes. Dieses kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur beim vordersten Kind angelangt ist. Dieses zeichnet die Figur, die er glaubt, gespürt zu haben auf ein Blatt oder sagt, was es ist: Ist es noch die gleiche Figur? Dann Plätze wechseln.

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Wettermassage

Zu zweit: Das eine Kind legt sich auf den Bauch. Sein Rücken stellt eine Wiese dar. Das andere Kind spielt das Wetter, das über die Wiese zieht. Sonne = mit den Handflächen sanft über den Rücken streichen (Wärme weitergeben), Regen = mit den Fingerspitzen auf den Rücken trommeln (fein, stärker), Hagel/Donner = mit den Fäusten nicht zu fest auf den Rücken trommeln, Blitz = mit einem Finger schnell eine Zick-Zack-Linie über den Rücken ziehen, Wind = mit beiden Handflächen „wild“ über den Rücken streichen. Am Schluss der Wetterkapriolen soll wieder die Sonne scheinen.

Variation:

- Statt des Wetters andere Themen wählen: Pizza belegen, Gartenarbeit verrichten.

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Händedruck

Bildet einen Kreis. Fasst euch an den Händen und schliesst die Augen. Der Spielleiter lässt einen Händedruck die Runde wandern. Jedes Kind gibt diesen an seinen Nachbarn weiter. Wird die Hand des Nachbarn zwei Mal hintereinander gedrückt, wechselt die Richtung.

Variationen:

- Gebt den Händedruck in zwei Richtungen durch.
- Stellt euch so auf, dass ihr auch mit den Füßen Kontakt habt. Gebt nun zusätzlich zum Händedruck Impulse mit den Füßen weiter.

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Eins-zwei-drei

Zu zweit: Zählt abwechslungsweise auf drei. Zählt möglichst schnell und nennt pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.)

Variation:

- Ersetzt eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen). Zählt wiederum möglichst schnell von eins bis drei (klatsch – 2 – 3) Ersetzt die 2 und schliesslich auch die 3 und versucht rasch und fehlerlos zu zählen, bzw. die Bewegungen aneinanderzureihen.

Quelle: schule bewegt, Modul „Erholungspausen“

Hüttenspiele

Bei Aktivitäten draussen oder im Schnee können Hüttenspiele dann zur Anwendung kommen, wenn eine Trainingsanlage (z. Bsp. Skilift) nicht zur Verfügung steht oder das Wetter ein Training draussen nicht zulässt und keine Sportanlage zum Ausweichen vorhanden ist.

Fünfliber-Klopfen

Die Kinder sitzen um einen Tisch. Ein Kind schliesst die Augen. Die übrigen Kinder geben den Fünfliber im Kreis herum, bis das Kind, welches die Augen geschlossen hat, „Stopp“ sagt. Anschliessend muss dieses Kind herausfinden, wo sich der 5-Liber befindet. Dazu kann es folgende Mittel anwenden:

- Bock/Doppelbock
- Fass/Doppelfass
- Mauer/Doppelmauer
- Mit Handfläche flach auf den Tisch schlagen!

Das suchende Kind hat drei Versuche, anschliessend beginnt eine neue Runde.

Tipp: Kleinere Münzen für kleinere Kinderhände.

Klatschrunde « Räuber und Polizist »

Die Kinder sitzen rund um einen Tisch und legen ihre Hände auf den Tisch. Die Leiterperson klatscht mit einer Hand auf den Tisch. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Tisch klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.

Variationen:

- Erschwerend: Die eigenen Arme kreuzen.
- Erschwerend: Die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbars geschoben.
- «Räuber und Polizist» – Die Leiterperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Tisch klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers. Kann der Polizist den Räuber einholen und fangen oder gelingt dem Räuber die Flucht? Variation: Räuber und Polizist werden durch zwei unterschiedliche Klatschvarianten dargestellt (Polizist wird durch die Faust angezeigt).

Quelle: „J+S-Kindersport – Spielen“ S. 25

Detektivspiel

Ein Kind ist der Detektiv und schaut sich alle Kinder genau an bevor es vor die Tür geht. Nun tauschen zwei Kinder z.B. ihre Mütze, ihren Pullover, usw. Dann wird der Detektiv herein gerufen und muss herausfinden was getauscht worden ist.

Variationen:

- Mehrere Kinder tauschen Pullover, Schuhe etc.
- Sitzplätze tauschen
- Gegenstände auf den Tisch legen und verschwinden lassen

Blinzeln

Alle Kinder sitzen um einen Tisch. Mittels Zettelchen wird bestimmt, welches Kind der „Winterzauberer“ ist. Der Winterzauberer blinzelt anschliessend einem Kind zu. Dieses fällt in den Winterschlaf und legt den Kopf auf den Tisch. Der Winterzauberer blinzelt weiter, bis es einem Kind gelingt den Winterzauberer mit Namen zu entlarven. Wer ein falsches Kind verdächtigt, fällt ebenfalls in den Winterschlaf. Wem es gelingt, den Winterzauberer zu entlarven, wird selber zum Winterzauberer.