

3. SPIELSAMMLUNG ZUR FÖRDERUNG DER AUSDAUER

Ausdauer Spiele



Wechselt die Seiten

Je eine Hälfte der Klasse steht sich auf zwei Linien gegenüber (können z.B. auch mit Seilen markiert werden). Keine zu lange Distanz! Auf das Kommando „Wechselt die Seiten“ laufen alle Kinder so schnell wie möglich auf die Gegenseite. Welche Gruppe ist die schnellste?

- Anfangs- und Schlussposition variieren (stehend, sitzend, liegend, auf 1 Bein stehend)
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten vorgeben

Kreis-Fangis

Alle Kinder bilden einen Kreis und geben sich die Hand. Ein Kind steht ausserhalb des Kreises und ist der Fänger. Der Fänger muss nun ein Kind des Kreises fangen, in dem er um den Kreis läuft. Der Kreis versucht das zu verhindern, in dem er sich ebenfalls dreht. Richtungswechsel sind erlaubt.

Reifen-Fangis

2-3 Fänger mit Bändeli markieren. Einige Reifen (=Inseln) auf dem Boden auslegen. Kinder, die in den Reifen stehen, können nicht gefangen werden. Sobald ein zweites Kind in den Reifen steht, muss das erste Kind den Reifen verlassen. Wer gefangen wird übernimmt die Fängerrolle.

Stopp-Fangis

2-3 Fänger markieren. Gefangene Kinder müssen mit gegrätschten Beinen stehen bleiben. Freie Kinder können die gefangenen Kinder erlösen, indem sie bei ihnen unter den Beinen durchkriechen. Gelingt es den Fängern alle Kinder zu fangen?

Hindernisparcours

Im Raum sind verschiedene Hindernisse (Stuhl, Tisch, Reifen, ...) verteilt. Die Kinder suchen ihren eigenen Weg um und über die Geräte und versuchen ihn während einigen Minuten ununterbrochen zu bewältigen.

- Verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben
- 3-er Gruppe: A gibt den Weg vor, B und C versuchen zu folgen
- Gelingt es den Parcours so zu bewältigen, dass kein Gegenstand berührt oder weggestossen wird?

Dauerlauf

Einen Rundlauf markieren. Die Kinder sollen versuchen während einigen Minuten ununterbrochen in Bewegung zu bleiben. Es muss nicht möglichst schnell gelaufen werden, sondern einige Minuten ohne Pause durchzuhalten. Dann eine Pause machen: Hand aufs Herz legen und dem Herzschlag horchen. Den erhöhten Herzschlag mit den Kindern thematisieren.

Wenn die Kinder erholt sind einen zweiten oder dritten Lauf-Durchgang machen.

Durchgänge wenn möglich variieren:

- Einmal frei, Kinder ausprobieren lassen
- In 2er oder 3er Gruppen laufen (Hand geben, an Seil halten, hintereinander...)



Ballon-Fangis

Normales Fangis. 2-3 Fänger halten einen Ballon in der Hand. Gefangen ist, wer vom Ballon berührt wird. Gefangene übernehmen den Ballon und werden zu Fängern.

Tag und Nacht

Die Kinder stehen sich paarweise in einem Abstand von 2-3m gegenüber. Auf der einen Seite sind die „roten“ Kinder, auf der anderen die „blauen“ Kinder. Die Lehrperson hält abwechselnd einen roten oder blauen Ballon in die Höhe. Wird der rote Ballon hoch gehalten müssen die roten Kinder die blauen fangen, wird der blaue Ballon gezeigt müssen die blauen Kinder die roten fangen.

- Ausgangsposition variieren (sitzend, liegend, auf 1 Bein stehend ...)
- Fortbewegungsarten variieren (auf 1 Bein hüpfend, auf allen Vieren ...)

Ballon-Transport

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Ballondepot (Schachtel, Kiste o.Ä.). Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Ballons zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Ballon mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Ballons im eigenen Depot?

Kreis-Laufspiel

Alle Kinder stehen paarweise in einem Kreis. Die 2 Kinder wechseln sich jeweils mit laufen ab: zuerst läuft A um den ganzen Kreis, dann läuft B eine Runde. Die Kinder sollen während einigen Minuten abwechslungsweise laufen.

Dauerlauf

Es wird ein möglichst grosser Parcours oder einen Rundlauf markiert (z.B. ums Haus). Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt und laufen in entgegengesetzter Richtung. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten ohne Pause laufen. Die Kinder zum Durchhalten animieren!

- Variation: 2 Depots einrichten (Korkzapfen, Tischtennisbälle, Tannzapfen, Knöpfe, ...). Jede Gruppe versucht Gegenstände des gegnerischen Depots ins eigene zu transportieren. Welche Gruppe hat am Schluss mehr Gegenstände im eigenen Depot?



Ball-Fangis

Alle Kinder dürften sich nur fortbewegen, indem sie ihren Ball rollen. 2-3 Kinder dürfen fangen, indem sie einem anderen Kind den Ball an die Füße oder Beine rollen. Wer getroffen wird, muss fangen. Wer fängt hat einen besonderen Ball (andere Grösse, Farbe).

Wer fängt, bleibt Fänger: d.h. die Zahl der Fangenden nimmt ständig zu.

Haltet die Seite frei

Die Halle wird durch Bänke in zwei Hälften geteilt. In jeder Hallenhälfte befinden sich mehr Bälle als Kinder. Jede Gruppe versucht, so viele Bälle wie möglich in die Hallenhälfte der anderen zu werfen. Nach einer Spielzeit von ca. drei Minuten wird die Anzahl der Bälle auf jeder Seite gezählt. Gewonnen hat die Gruppe, die weniger Bälle auf ihrer Seite hat. Dabei darf nicht auf ein Kind gezielt werden!

Ball-Transport

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Balldepot. Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Bälle zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Ball mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Bälle im eigenen Depot?

- Hindernisse auf dem Laufweg einbauen
- Ball prellen, führen oder rollen auf dem Laufweg

Kreis-Laufspiel: mit Ball

Alle Kinder stehen paarweise in einem Kreis. Die 2 Kinder wechseln sich jeweils mit laufen ab: zuerst läuft A um den ganzen Kreis, dann läuft B eine Runde. Das laufende Kind hat immer den Ball dabei. Beim Wechsel wird jeweils der Ball übergeben. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten abwechslungsweise laufen.

- Ball tragen
- Ball prellen
- Ball am Fuss führen

Bienenplage

Die Bienen (Tennisbälle) verfolgen uns. Die Kinder laufen Runden im Raum. Die Lehrperson steht in der Mitte und versucht die Kinder mit einem Ball (→ Bienenstich) zu treffen. Wer getroffen ist, macht eine Zusatzaufgabe (z.B. Hampelmann). Die Kinder dürfen nie anhalten oder zurücklaufen, sonst müssen sie auch den Hampelmann machen. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten ununterbrochen laufen.

Diebe

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Depot mit Kartonscheiben. Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Kartonscheiben zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur eine Kartonscheibe mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Kartonscheiben im eigenen Depot?



Schlangenspiel

Immer zwei Kinder zusammen bilden eine Schlange. Ein Kind ist der Schlangenkopf, das andere Kind der Schwanz. Der Kopf rennt voraus und klettert über Tische, unter Stühlen durch, balanciert auf Holzklötzchen usw. und der Schwanz folgt dem Kopf mit den gleichen Bewegungen. Alle zwei Minuten werden die Rollen getauscht. Ziel ist, dass die Kinder jeweils einige Minuten ununterbrochen in Bewegung sind.

Kreis-Laufspiel

Alle Kinder stehen paarweise in einem Kreis. Die 2 Kinder wechseln sich jeweils mit laufen ab: zuerst läuft A um den ganzen Kreis, dann läuft B eine Runde.

- Verschiedene Laufarten vorgeben
- Eine Kiste (o.Ä.) in die Mitte stellen: zuerst zur Kiste laufen, zurück zum eigenen Platz und dann um den ganzen Kreis laufen

Schwänzli-Fangis

Alle Kinder stecken ein Seilende in den Hosenbund. Die Kinder versuchen den anderen Kindern auf die Seilenden zu treten. Wer sein Seil verliert, muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Hampelmann machen, einige Sprünge machen, ...) und kann dann wieder spielen.

Insel-Fangis

2-4 Kinder sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie ein Kind berühren. Die Kinder können sich von den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Kreis mit einem Seil gemacht) betreten. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt. 4-6 Inseln bereitlegen.



Käfer-Fangis

2-4 Fänger bestimmen. Die gefangenen Kinder legen sich wie Käfer auf den Rücken und zappeln mit Armen und Beinen. Gefangene Käfer können von den anderen mit einem Stoss auf die vier Beine erlöst werden.

Die Fortbewegungsart kann verändert werden: z.B. alle auf allen Vieren

Brücken-Fangis

Es werden 2-4 Fänger bestimmt. Wer gefangen wird, geht in den Vierfüsserstand und macht eine Brücke. Erst wenn ein noch freier Spieler unter dieser Brücke durchgekrochen ist, darf der Gefangene wieder mitspielen.

Dauerlauf

Einen Rundlauf oder einfachen Parcours markieren. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind gibt die Fortbewegungsart (springen, Hopserhüpfer, mit Ball, ...) vor, das andere macht das gleiche. Nach einer Runde wird jeweils die Rolle getauscht. Die Kinder sollen versuchen einige Minuten ununterbrochen in Bewegung zu bleiben.

Kreis-Laufspiel

Alle Kinder stehen paarweise in einem Kreis. Die 2 Kinder wechseln sich jeweils mit laufen ab: zuerst läuft A um den ganzen Kreis, dann läuft B eine Runde.

- Eine Kiste (o.Ä.) in die Mitte stellen: zuerst zur Kiste laufen, zurück zum eigenen Platz, unter den gegrätschten Beine des Partners durchkriechen und dann um den ganzen Kreis laufen

Ameisen-Fangis

1 oder 2 Fänger (Ameisen) auf einem relativ kleinen begrenzten Feld. Eine Ameise bewegt sich in einem vorgegebenen Feld auf allen Vieren und versucht dabei, die frei umherlaufenden Kinder zu berühren. Gelingt es ihr, wird das berührte Kind zur fangenden Ameise.

- Berührte Kinder unterstützen die fangende Ameise.
- Fangendes Känguru fängt hüpfend auf einem Bein.



Flugi-Fangis

3-4 Kinder als Fänger markieren. Gefangene Kinder müssen landen und das Flugi machen (am Boden, auf einem Stuhl, in der Standwaage, ...). Welche Fänger schaffen es, alle Kinder zur Landung zu zwingen?

Transportspiel

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Depot mit Holzklötzchen. Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team die Holzklötzchen zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Holzklötzchen mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Holzklötzchen im eigenen Depot?

Holzklötzchen-Lauf

Am Ende der Laufstrecke liegen die Holzklötzchen. Jedes Gruppenmitglied läuft auf die andere Seite und holt sich ein Holzklötzchen, läuft zurück und legt es ins Gruppendepot. Wenn alle Klötzchen geholt sind, versucht jede Gruppe mit ihren Klötzchen einen Turm zu bauen. Welche Gruppe baut den höchsten Turm?

Flugzeuge treffen

Die Kinder laufen die markierte Runde (als Flugzeuge). Die Lehrperson steht in der Mitte und versucht die Flugzeuge mit einem Ball zu treffen. Wer getroffen ist, macht eine Zusatzaufgabe (z.B. Hampelmann, Flugi, Flamingo). Die Kinder dürfen nie anhalten oder zurücklaufen, sonst müssen sie auch den Hampelmann machen. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten ununterbrochen laufen.

Vogel-Jagd

Die Fänger versuchen die Vögel zu fangen. Vögel, die sich auf einem Baum (Kasten, Böckli, Sprossenwand, ...) befinden, können nicht gefangen werden. Fliegt ein zweites Kind auf einen Baum, muss das erste Kind den Baum wieder verlassen. Wer gefangen wird, übernimmt die Fängerrolle.



Heisse Kartoffel

Alle Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Die Kinder reichen einander eine heisse Kartoffel weiter (Ball oder Kissen). Man muss sie annehmen und möglichst schnell wieder loswerden. Fällt die heisse Kartoffel zu Boden, muss sie dasjenige Kind aufnehmen, für das sie gedacht war. Plötzlich stoppt die Musik. Das Kind, welches in diesem Augenblick die Kartoffel in der Hand hält, verbrennt sich daran die Finger und muss seine Hände zuerst wieder abkühlen, indem es eine Zusatzaufgabe löst. Z. B. zum Teich laufen (ausgelegte Seile), die Hände darin kühlen (Boden berühren) und 2x um den Teich hüpfen.

- Mehrere Kartoffeln gleichzeitig herumreichen
- Andere Zusatzaufgaben erfinden

Partner-Dauerlauf

Mit den Kindern einen Hindernisparcours aufstellen. Die Kinder gehen dann paarweise zusammen. Kind A läuft eine Runde, während Kind B am Start wartet. Sobald Kind A die Runde absolviert hat, läuft Kind B los. Evtl. kann jeweils ein Gegenstand (Tennisball, Bündel, Stab...) übergeben werden. Im Wechsel weiterlaufen. Der „Dauerlauf“ soll einige Minuten dauern.

Kiste ausräumen

Ein Sack oder ein Korb ist mit vielen Tennisbällen gefüllt. Die Lehrperson (oder 1-2 Kinder) leert den Sack so schnell als möglich. Die Kinder versuchen so schnell wie möglich den Sack wieder zu füllen.

- Nur 1 Ball auf einmal transportieren
- Den Ball auf einem Zauberstab (Karton- oder Zeitungsrolle) balancieren
- 2 Bälle auf einmal transportieren

Zeitungs-Fangis

Zwei Kinder rollen je einen Zeitungsbund zu einer Keule. Damit versuchen sie die anderen unterhalb des Knies zu berühren. Wer erwischt wird, übernimmt die Zeitung und wird zum Fänger.

„Sig-Sag-Sug“-Fangis

Die Hälfte der Kinder bildet Zweiergruppen. Jedes Paar gibt sich die Hand. Die Paare versuchen die freien Mitspielenden durch Berührungen zu fangen. Wird ein Kind von einem Fängerpaar erwischt, bilden die drei einen Kreis und stellen ihren rechten Fuss zusammen. Im Chor sagen sie „Sig-Sag-Sug“ und ziehen auf „Sug“ den Fuss zurück oder lassen ihn stehen. Wer den Fuss als Einziger wegzieht oder stehen lässt, wird frei. Die beiden anderen dagegen fangen weiter.

Zweierreihe

Die Kinder traben in einer Zweierreihe auf dem grossen Mittelkreis.

- Das hinterste Paar rennt nach vorne. Wer kommt zuerst vorne an?
- Die laufende Gruppe hält die Arme hoch und bildet in der Mitte einen Tunnel. Die hintersten rennen durch den Tunnel nach vorne.
- Die Gruppe läuft in Einerkolonne hintereinander. Das hinterste Kind läuft im Slalom wie ein Skifahrer nach vorne.



Karussell

- Karussell machen: mit einer Hand an der Schnur halten und im Kreis gehen, laufen, oder hüpfen, vorwärts und rückwärts. Zuerst langsam, dann immer schneller.
- Verschieden Karussells machen (z.B. mit Pferden, ...): Fortbewegungsart und -geschwindigkeiten dem gewählten Karussell anpassen.
- Man kann während der Fahrt umsteigen und immer wieder Platz nehmen: einige Kinder laufen schneller, überholen und fassen immer wieder in den Lücken der Zauberschnur an.

Auto fahren

Jedes Kind bekommt einen kleinen Gummireifen als Lenkrad in die Hand. Alle Kinder laufen durcheinander. Die Lehrperson gibt Anweisungen, wie das Auto fahren soll.

- Das Auto hat drei Gänge. Im ersten Gang fährt es ganz langsam, im zweiten Gang etwas schneller und im dritten Gang ganz schnell. Die Kinder werden gefragt, in welchem Gang sie die meiste Luft brauchen.
- Das Auto fährt auch im Rückwärtsgang, parkt rückwärts ein oder bleibt an einer Ampel stehen.
- Das Auto muss auch manchmal scharf bremsen, eine scharfe Kurve fahren, einen steilen Berg hochfahren oder einen holprigen Waldweg überqueren.
- Wenn der Tank leer ist, fährt das Auto zur Tankstelle und füllt Benzin nach. Was müssen die Menschen auffüllen?

Busreise

Jedes Kind nimmt seinen Platz im Reisebus ein (2 Kolonnen nebeneinander, alle halten sich an einem Seil fest). Die Kinder versuchen immer in dieser Aufstellung zu bleiben. Evtl. können mehrere Kleinbusse gebildet werden. Die Lehrperson ist der Busfahrer, der die Gänge schaltet und bremst:

- Im ersten Gang gehen alle langsam.
- Im zweiten Gang gehen alle etwas schneller.
- Im dritten Gang laufen alle schnell.
- Bei Vollgas wird gerannt.
- Bei einer Vollbremsung bleiben alle so schnell wie möglich stehen.
- Richtung kann durch Handwechsel geändert werden
- Der Bus fährt in deine Sackgasse und hat keine Wendemöglichkeit. Er muss rückwärts wieder herausfahren.



Schafe hüten

Am Boden wird ein Kreis markiert (Klebeband, Seil, Kreide...). 1-2 Kinder sind „Schafhirten“ und befinden sich ausserhalb des Kreises. Die anderen Kinder (Schafe) sind im Kreis, hüpfen, springen und versuchen aus dem Kreis auszubrechen. Die Schafhirten versuchen diese Schafe zu fangen. Gelingt dies einem Schafhirten, dann werden das Schaf zum Hirten und der Hirte zum Schaf.

Eisschnelllauf

Wir sind auf einer Kunsteisbahn und laufen mit den Schlittschuhen ganz viele Runden. Alle Kinder laufen in einer Kolonne um einen Kreis. Die Lehrperson gibt immer wieder neue Aufgaben vor:

- Richtungswechsel
- Schnell – langsam laufen
- Rückwärts, seitwärts laufen
- Auf einem Bein hüpfen, auf beiden Beinen hüpfend
- Einige Kinder laufen einen Slalom durch die anderen
- ...

Schlangen-Jagd

4-6 Kinder bilden eine Schlange. Die Kinder halten sich an den Schultern des vorderen. Nun versucht der Schlangenkopf eine andere Schlange zu beißen, indem er das hinterste Kind einer anderen Schlange berührt. Das berührte Kind wechselt zu dieser Schlange. Sobald bei einer Schlange nur noch der Kopf vorhanden ist, beginnt das Spiel neu.

Schlitten-Transport

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Klötzchendeponie. Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Klötzchen zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Klötzchen mitgenommen werden und dieses muss auf dem Schlitten (Teppich) transportiert werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Klötzchen im eigenen Depot?

- Die „Transportarten“ können bei jedem Durchgang variiert werden, z.B. der Schlitten muss auf dem Boden bleiben und kann mit den Füßen oder mit den Händen geschoben werden, der Schlitten kann getragen werden oder er kann zu zweit getragen werden.

Skirennen-Parcours

Einen einfachen Parcours definieren und Elemente aus dem Skirennen einbauen: z.B. einen Slalom, Sprünge über Hindernisse, über ein Brett /Baumstamm balancieren, ... Evtl. können auch Ideen der Kinder integriert werden. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten ununterbrochen in Bewegung sind.

Schlitten-Gespann

Jeweils 2 Kinder bilden ein Gespann. Das eine setzt sich auf den Teppich (=Schlitten) und lässt sich vom anderen Kind an der Hand oder an einem Springseil ziehen. Einen Rundlauf markieren und nach jeder Runde Rollen tauschen.

- Wer findet eine geeignete Abschleppform?
- Wer getraut sich auch etwas schneller zu fahren?
- Wer wagt es, sich auch mit geschlossenen Augen ziehen zu lassen?
- Kann der Kutscher sich auch stehend ziehen lassen?
- Ein Schlittenrennen machen: Welches Gespann hat zuerst 2 oder 3 Längen absolviert?

Tannen-Fangis

2-3 Kinder als Fänger markieren. Gefangene Kinder werden zu Tannenbäumen und stellen sich mit gegrätschten Beinen hin. Tannenbäume können wieder erlöst werden, wenn ein freies Kind ihnen durch die gegrätschten Beine kriechen.

Trottinett-Fangis

Alle Kinder fahren mit einem Teppich Trottinett. 2-4 Kinder sind Fänger und versuchen, auf ihrem Trottinett andere Kinder durch Berühren zu fangen. Wer berührt wird, ist neuer Fänger.



Fauler Bär

In der Ecke eines Spielfeldes sitzt in einer abgegrenzten Höhle ein Bär. Die Kinder necken den Bären, bis er brüllend aus seiner Höhle hervorkommt. Wenn der Bär ein Kind berühren kann, so wird dieses in einen Bären verzaubert. Die beiden Bären versuchen im nächsten Durchgang weitere Kinder einzufangen, bis keine mehr übrigbleiben.

- Die Bären dürfen die Gangart bestimmen.

Einhak-Fangis

Ein Kind ist Fänger und eines ist auf der Flucht. Die anderen Kinder gehen oder laufen als Paare mit eingehakten Armen. Das freie Kind kann sich in Sicherheit bringen, indem es bei einem Paar einhakt und dadurch das entferntere Kind zum Verfolgten macht. Ist der Fänger erfolgreich, werden die Rollen getauscht.

- Mit mehreren Fängern spielen

Zwerg und Riese

Ein Riese fängt mit Riesenschritten die Zwerge. Er darf sich nur bewegen, wenn die Kindergärtnerin „Riesenschritte“ auf dem Tamburin klopft. Bei den schnellen Trippelschlägen dürfen sich nur die Zwerge bewegen. Beim Beenden des entsprechenden Rhythmus sofort wie tiefgefroren stehen bleiben. Die Rhythmen immer schneller wechseln.

- Fängt der Riese ein Zwerg werden die Rollen getauscht.
- Wird ein Zwerg gefangen, wird er ebenfalls zum Riesen. Wer kann am längsten den Riesen entwischen?

Hexenhaus

Mehrere Matten zu einer grossen Insel auslegen. Die Matten bilden das Hexenhaus. 2-3 Kinder sind Hexen (Fänger) und versuchen alle Kinder zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss ins Hexenhaus. Erlöst werden können die Gefangenen, indem ihre ausgestreckte Hand von freien Kindern berührt wird. Gelingt es den Fängern alle Kinder ins Hexenhaus zu bringen?

Füchse und Jäger

Die Jäger umstellen einen Bau (Kreis in der Mitte). Die Füchse befinden sich ausserhalb und versuchen, in den Bau zu gelangen. Füchse, die gefangen werden, lösen eine bestimmte Bewegungsaufgabe bevor sie es wieder versuchen dürfen. Schafft es ein Fuchs, beginnt das Spiel von Neuem → Jäger austauschen.



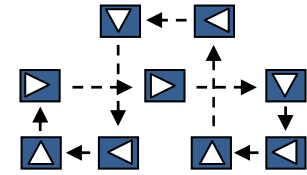
Spinnen-Fangis

Drei Fänger bilden eine Spinne, indem sie sich an einer zu einem Kreis geknüpften Gummileine oder einem Springseil festhalten. Die übrigen Kinder dürfen sich nicht fangen lassen. Wer gefangen wird, löst den Fänger ab.

- Variante: Freie Kinder absolvieren möglichst viele freie Läufe hin und her.

Orientierungslauf

Die Kinder laufen in beliebigem Tempo so lange die Musik spielt auf vorgegebenen Wegen von Pfeil zu Pfeil. Die Pfeile werden z.B. auf Teppiche gelegt. Vorsicht an den Stellen, wo sich die Wege überschneiden! Die Länge der Musik kann jeweils variiert werden. Dazwischen können die Laufwege auch verändert werden. Die Kinder sollen einige Minuten am Stück gelaufen sein.



Murmel-Fangis

2-4 Kinder versuchen die anderen zu fangen. Die gefangenen Kinder müssen beide Hände öffnen. Wenn sich eine Murmel darin befindet, muss diese der Lehrperson abgegeben werden. Anschliessend wird ohne Murmel weitergespielt. Regel: die Kinder dürfen ihre Murmeln untereinander austauschen. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Murmeln aufgedeckt haben?

Würfellaufspiel

Die Kinder bilden 2er Teams. Jedes Team würfelt und erfüllt die Aufgabe gemeinsam. Dann wird erneut gewürfelt.

Mögliche Laufaufgaben:

- 1: 5x um die Halle laufen
- 2: 2x Sprossenwand durchqueren (hin und zurück), evtl. müssen sie sich kreuzen!
- 3: 5x einen Slalom absolvieren
- 4: 2 Längen als Spinne absolvieren (auf allen Vieren, Knie nicht am Boden)
- 5: 10 Seilsprünge (oder Anzahl Sprünge dem Können der Kinder anpassen)
- 6: 6x um die Halle als Kutscher und Reiter, nach jeder Runde Rolle tauschen (Evtl. kann sich der Reiter auch auf einem Teppich ziehen lassen)

Dauerlauf-Parcours

Es wird ein Parcours mit den Langbänken und den Malstäben aufgestellt. Die Kinder sollen diesen Parcours einige Minuten ohne Pause laufen. Mögliche Ideen für Parcours-Hindernisse:

- Über Schmalseite der Langbank balancieren
- Unter Langbank durchkriechen
- Sich auf dem Bauch auf der Langbank mit den Armen nach vorne ziehen
- Slalom mit Malstäben
- Ideen der Kinder integrieren

Affen-Fangis

2-3 Fänger mit Bändel markieren. Wenn 2 Kinder Affe und Baum sind (Affe klettert auf den Baum und darf den Boden nicht berühren), können sie nicht gefangen werden. Wer gefangen wird, muss mit dem Fänger die Rolle tauschen.



Die Schlange beisst sich in den Schwanz

4-6 Kinder bilden eine Schlange. Die Kinder halten sich an den Schultern des vorderen. Nun versucht der Schlangenkopf den eigenen Schwanz (hinterstes Kind) zu fangen.

Piraten-Fangis

Zwei Kinder rollen je einen Zeitungsbund zu einer Keule. Damit versuchen sie die anderen unterhalb des Knies zu berühren. Wer erwischt wird, übernimmt die Zeitung und wird zum Fänger.

Schätze klauen

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat eine Schatztruhe (Depot mit Gegenständen). Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Schätze zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Gegenstand mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Schätze im eigenen Depot?

Hinderniskampf

4-8 Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In dessen Mitte sind etwa 1-3 leere PET-Flaschen aufgestellt. Alle versuchen sich gegenseitig durch Ziehen, Schieben, Drängen zum Umwerfen der Flaschen zu zwingen.

Piraten-Dauerlauf

Einen einfachen Parcours definieren und lustige Aufgaben einbauen: z.B. über irgendwelche Hindernisse springen, über ein Brett/Baumstamm balancieren, unter einem Hindernis durchkriechen, ... Evtl. können auch Ideen der Kinder integriert werden. Ziel ist, dass die Kinder einige Minuten ununterbrochen in Bewegung sind.

Wetterspiel

Die Kinder laufen durcheinander zur Musik. Bei Musikstopp sollen je nach Wetterlage folgende Aufgaben gelöst werden:

- **Nebel:** Alleine, mit einer Hand sich die Augen zuhalten, mit der anderen Hand sich vorsichtig vorantasten.
- **Regen:** Zu zweit, ein Kind baut ein Dach (Vierfüßerstand), das andere Kind versteckt sich darunter.
- **Schnee:** Zu dritt, sich eng zusammenstellen und sich gegenseitig mit den Händen den Rücken reiben, um sich zu wärmen.
- **Sonne:** Zu viert, einen Kreis bilden, alle Kinder freuen sich über das schöne Wetter und tanzen.

Glucke und Geier

Kinder bilden eine Kolonne, in der sich alle Kinder an der Schulter/Hüfte halten. Das vorderste Kind ist die Glucke, die ihre Küken beschützt. Ein Geier versucht das hinterste Küken zu fangen.



Paar-Fangis

Die Hälfte der Kinder bildet Zweiergruppen. Jedes Paar gibt sich die Hand.

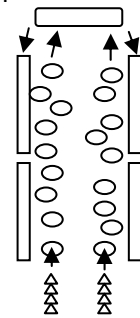
Die Paare versuchen die freien Mitspielenden durch Berührungen zu fangen. Wer erwischt wird, tauscht die Rolle mit seinem Fänger. Die Anzahl Fängerpaare bleibt konstant.

Laufhase – Sitzhase

Jeder kann jeden fangen und mit dem Zuruf „Sitzhase“ den Mitspieler zum Sitzen bringen. Sitzende Hasen können mit einer Berührung und dem Zuruf „Laufhase“ wieder befreit werden. Damit die Sitzhasen im hohen Gras besser gesehen werden können, „wackeln sie mit den Ohren“ (mit den Händen über dem Kopf klatschen).

Futter holen

Die Kinder stehen in kleinen Kolonnen hinter der Startlinie. Eine grosse Anzahl von verschiedenen Objekten ist auf der anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, dass die Kinder das Spielfeld mit Sprüngen von einem Reifen zum anderen überquert werden kann. An den Seiten sind Langbänke aufgestellt. Die Kinder beider Teams versuchen, mit Sprüngen von Reifen zu Reifen ein Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf den Langbänken zurück und legen es bei ihrem Team ab.



- Welches Team sammelt am meisten Objekte?
- Wer von der Bank fällt, muss sein Objekt zurück bringen.
- Wer mit dem Fuss ausserhalb eines Reifens tritt, muss wieder hinten bei der eigenen Kolonne anstehen.
- Beim Rückweg sich bäuchlings über die Bank ziehen.
- Sprungformen von Reifen zu Reifen vorgeben.

Damit das Spiel intensiver wird, kann das nächste Kind starten, sobald das vordere in den dritten Reifen tritt. Es ist auch möglich mehrere Teams zu bilden und zusätzliche Reifenbahnen in der Mitte zu legen.

Stempellauf

In der Halle verteilt liegen die Stempel auf den Plastikunterlagen. Jedes Kind erhält einen Laufzettel. Bei Start der Musik laufen die Kinder durch die Halle auf eigenen Wegen. Bei Erreichen einer Station darf nur einmal gestempelt werden. Oberstes Ziel ist nicht die Anzahl Stempel, sondern das Durchhalten (vor allem jüngere Kinder öfter daran erinnern!). Ziel ist, dass die Kinder 6 min ununterbrochen in Bewegung sind.

Hinweis: Anstatt Stempel, kann auch mit Stiften ein abgemachtes Symbol auf den Laufzettel gezeichnet werden.



Storch und Frösche

4-6 Kinder stehen hintereinander und fassen jeweils das vordere Kind um die Hüfte. Zuvorderst ist der mutigste und grösste Frosch, dahinter die kleinen Frösche. Der Storch steht vor dem mutigen Frosch und versucht an ihm und der Kolonne vorbeizukommen, um den hintersten Frosch zu fangen (berühren). Der vorderste Frosch versucht mit ausgebreiteten Armen den Storch zurück zu halten. Die übrige Froschkolonne versucht sich möglichst hinter dem grossen Frosch zu schützen.

Frosch-Laufspiel

Die Kinder laufen zu zweit hintereinander. Das vordere Kind macht ein Böckli und wird von hinteren übersprungen. Das Böckli steht wieder auf und folgt seinem Mitspieler.

Mäuschen in der Ecke

Mit Verkehrshütchen werden die Ecken des Feldes abgetrennt und die Klasse in vier Gruppen eingeteilt. Drei Gruppen verteilen sich je in einer Ecke. Eine Gruppe der Kinder, die Katzen stehen in der Mitte und werden mit Spielbänder gekennzeichnet. Wenn die Katzen sagen: „Mäuschen, komm doch einmal hervor und zeig dich“, dann müssen die drei Mäusegruppen ihre Ecken verlassen und sich eine andere Ecke suchen. Die getupften Mäuse werden zu Katzen und bekommen einen Spielbändel.

Variante Grün – rot – blau – gelb: Die Ecken des Raumes sind mit verschiedenen Farben gekennzeichnet. Die LP steht in der Mitte und hält abwechselnd in die Höhe. Auf diese Zeichen hin laufen krabbeln, hüpfen... die Kinder in die betreffende Ecke.

Glückslauf

Nach jeder Laufrunde wird auf ein Ziel geworfen (markierte Felder an der Wand, aufgehängte Reifen an der Sprossenwand, etc.). Wer trifft, gewinnt einen Punkt (z.B. ein Streichholz nehmen und ins persönliche Depot legen). Welche Kinder haben nach einigen Minuten am meisten Punkte erzielt?

Hin und her Punktelauf

Die Kinder laufen zwischen zwei Linien hin und her. Pro Lauf darf jedes Kind ein Streichholz aufnehmen. Im Zwischenraum versuchen 2-3 Fänger die Laufenden zu erwischen. Wer gefangen wird, übergibt dem Fänger ein Streichholz und hüpfte auf einem Bein zur Startlinie, wo ein neuer Lauf beginnt. Wer hat nach einigen Minuten am meisten Streichhölzer gesammelt? Welcher Fänger war am erfolgreichsten?

Froschteich

Im kleinen Innenkreis und ausserhalb des grossen Aussenkreises befindet sich Wasser. Die Kreise können mit Seilen oder Kreide markiert werden. Darin tummeln sich die Frösche. Auf dem dazwischen liegenden „Festland“ lauern 2-4 Störche. Die Frösche versuchen über das Land in den anderen Teich zu gelangen, aber sie können von den Störchen gefangen werden. Ein gefangener Frosch löst einen Storch ab.



Rössli

Die Kinder versuchen, verschiedene Gangarten eines Pferdes nachzumachen. Dazu kann die Musik der Ballabeina-CD benutzt werden oder es kann auch mit einem Tamburin den Rhythmus vorgegeben werden.

- Verschiede Gangarten des Pferdes herausfinden und ausprobieren.
- Dressurreiten: Knie ganz hoch heben, evtl. mit überkreuzen.
- CD: es gibt zu den verschiedenen Gangarten (Schritt, Trab, Galopp) jeweils eine eigene Musik. Die einzelnen Gangarten zur dazugehörigen Musik üben.
- Bei der Rössli-Kombi (CD) wurden die Gangarten gemischt, damit die Kinder jeweils die richtige Gangart ausführen können. Wenn die Musik ändert, sollen die Kinder ebenfalls die Gangart wechseln.
- Die Übungen könne auch als Pferdegespann (zu zweit, mit einem Seil) durchgeführt werden.

Pferde-Karussell

Die Springseile zu einem Kreis knüpfen. Alle Kinder halten sich an den Seilen fest (Kreis).

- Die verschiedenen Gangarten zur Rössli-Musik wiederholen
- Luftballon aufblasen und wieder Luft raus lassen: mit kleinen Schritten rückwärtsgehen und die Schnur weit auseinander ziehen, auf ein Zeichen wieder ganz schnell zur Mitte laufen
- Luftballon kann hoch in der Luft schweben oder ganz unter auf der Erde liegen: Zauberschnur hoch über dem Kopf gespannt halten, dann in die Hocke gehen und die Schnur bis zur Erde absenken
- Luftballon bekommt Beulen: einige Kinder halten die Schnur fest, die anderen versuchen gegen den Widerstand des Seils in die Kreismitte zu laufen
- Karussell machen: mit einer Hand an der Schnur halten und im Kreis gehen, laufen, oder hüpfen, vorwärts und rückwärts (zuerst langsam, dann immer schneller)
- Verschieden Karussells machen (z.B. mit Pferden, ...): Fortbewegungsart und -geschwindigkeiten dem gewählten Karussell anpassen
- Kann man während der Fahrt umsteigen und immer wieder Platz nehmen: einige Kinder laufen schneller, überholen und fassen immer wieder in den Lücken der Zauberschnur an

Galoppierende Pferde

Die Pferde absolvieren einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen. Evtl. können die Kinder mithelfen beim Definieren des Parcours.

- Gangarten der Pferde abwechseln und variieren
- Kleine Hindernisse aufstellen und mit möglichst hohen Rösslisprüngen darüber springen
- Verschiedene Möglichkeiten ausprobieren lassen, wie man sonst noch über die Hindernisse springen kann
- während einigen Minuten den Parcours ohne Unterbruch laufen

Wagenrennen

2 Kinder stehen in einem zusammengeknüpften Seil. 1 Kind steuert und hält evtl. einen Stab (oder etwas Ähnliches) in den Händen. Die 2er-Gruppen fahren frei umher (es kann auch eine Runde oder eine Achterform vorgegeben werden) und versuchen möglichst lange ohne Halt zu fahren (fliegender Chauffeurwechsel). Wer ausgepumpt ist, kommt zum Auftanken zur Kindergärtnerin um sich auszuruhen.

Cowboy-Fangis

Einige Teppichresten auf der rutschfesten Seite verteilen. Einige Cowboys fangen die Pferde. Pferde im Stall (auf den Matten) können nicht gefangen werden. Wenn ein anderes Kind auf die Matte will, muss das erste gehen. Gefangenes Kind wird zum Fänger. Fänger markieren, z.B. mit einem Hut/einem Tuch markieren.

Raubritter

4 Ecken innerhalb eines Spielfeldes mit verschiedenen Farben markieren. Die Kinder sind auf die 4 Farben verteilt. Ein Raubritter steht in der Mitte des Feldes. Ruft die Lehrperson „blau und gelb“, wechseln die Kinder der blauen und gelben Ecke ihre Plätze. Während die Kinder die Plätze wechseln, versucht der Raubritter, ein oder mehrere Kinder zu berühren, die dann ebenfalls zu Raubrittern werden. Wer ist noch zuletzt auf den Matten?

- Das Spiel mit Zahlen (1-4) machen
- Fortbewegungsart des Raubritters festlegen

Pferdegespann

Jeweils 2 Kinder bilden ein Gespann. Das eine setzt sich auf den Teppich (=Schlitten) und lässt sich vom anderen Kind an der Hand oder an einem Springseil ziehen. Einen Rundlauf markieren und nach jeder Runde Rollen tauschen.

- Wer findet eine geeignete Abschleppform?
- Wer getraut sich auch etwas schneller zu fahren?
- Wer wagt es, sich auch mit geschlossenen Augen ziehen zu lassen?
- Kann der Kutscher sich auch stehend ziehen lassen?
- Ein Schlittenrennen machen: Welches Gespann hat zuerst 2 oder 3 Längen absolviert?
- Zur Rössli-Musik
- Evtl. auch zu zweit ein Kind ziehen



Triathlon

Diese Übung wird am besten zur Musik des Triathlons (Ballabeina-CD) durchgeführt:

- **Schwimmen:** Die Kinder liegen auf dem Bauch (auf dem Boden oder auf einem Stuhl) und imitieren Schwimmbewegungen. Es können dabei verschiedene Stile thematisiert werden (Brustgleichschlag, Crawl).
- **Velofahren:** Die Kinder sitzen am Boden (oder auf einem Stuhl) und machen Tretbewegungen wie auf einem Velo.
- **Laufen:** Die Kinder joggen an Ort und heben die Knie hoch.
- **Kombi:** Die Kinder machen einen Triathlon zur Musik und führen jeweils die richtige Sportart aus.

Achterlaufen

Einen Achterparcours mit Hütchen markieren und vier Gruppen bilden (Gruppen mit Bändel kennzeichnen). Jede Gruppe beginnt in einem anderen Eck des Achterparcours und durchläuft ihn in vorgegebener Richtung und Art.

- Jedes Gruppenmitglied führt die Gruppe eine Runde durch den Parcours. Es bestimmt die Gangart und das Tempo.
- Der Parcours kann durch kleine Hindernisse abwechslungsreich gestaltet werden (Reifen, Schachtel, ...).
- Pro Gruppe startet nur ein Kind und versucht, das vor ihm laufende Kind der anderen Gruppe zu fangen. Bei Erfolg darf es für seine Gruppe einen Punkt verbuchen.

Kommandospiel

Die Kinder laufen paarweise hintereinander. Auf das Kommando „eins“ überholt das hintere Kind seinen Partner und übernimmt die Führung. Bei „zwei“ bleiben beide stehen, drehen sich um 180° und laufen in die entgegengesetzte Richtung. Auf das Kommando „drei“ stoppt das vordere Kind, grätscht die Beine und das hintere kriecht hindurch.

- Es können auch noch weitere Kommandos und Aufgaben hinzugefügt werden.

Shuttle-Run

Eine Laufstrecke (ca. 15 m) markieren. Auf ein Signal der Lehrperson starten alle Kinder gleichzeitig und versuchen in der vorgegebenen Zeit möglichst viele Punkte zu erlaufen. Für einen Punkt muss einmal hin- und hergelaufen werden. Wer schafft die meisten Punkte?

Herr Wolf

Einen Fänger (Wolf) mit einem Bändel markieren. Der gefräßige Wolf geht in der Halle umher. Die Spieler folgen ihm und fragen: „Wie spät ist es Herr Wolf?“. Der Wolf antwortet mit einer Uhrzeit. Plötzlich antwortet er: „Essenszeit!“ Alle Kinder laufen schnell davon und der Wolf versucht in einer vorgegebenen Zeit (30-60 Sek.) so viele Schafe wie möglich zu fangen. Anschliessend wechselt der Wolf. Welcher Wolf ist der Gefräßigste?

- Zwei Wölfe (Ehepaar Wolf) fangen, indem sie sich an der Hand halten.
- Familie Wolf fängt, vier Kinder halten sich an der Hand

Tag und Nacht

Die Kinder stehen sich paarweise in einem Abstand von 2-3m gegenüber. Auf der einen Seite sind die „roten“ Kinder, auf der anderen die „blauen“ Kinder. Die Lehrperson hält abwechselnd einen roten oder blauen Ballon in die Höhe. Wird der rote Ballon hoch gehalten müssen die roten Kinder die blauen fangen, wird der blaue Ballon gezeigt müssen die blauen Kinder die roten fangen.

- Ausgangsposition variieren (sitzend, liegend, auf 1 Bein stehend...)
- Fortbewegungsarten variieren (auf 1 Bein hüpfend, auf allen Vieren...)

Stafetten

4-6 gleich starke Gruppen bilden und Start- und Wendepunkte markieren (Laufstrecke ca. 10-15 m).

- **Umkehrstafette:** Auf ein Signal startet von jeder Gruppe das erste Kind, umläuft die Wendemarke, läuft wieder um alle Gruppenmitglieder herum und übergibt den Bändel dem nächsten Kind.
- Dito, jedes Kind läuft zuerst zwei Runden, dann wird erst gewechselt.
- **Ballstafette:** Das erste Kind trägt einen Ball mit, umläuft die Wendemarke, läuft bis zum letzten Kind der Gruppe und rollt seinen Ball durch die gegrätschten Beine der anderen Gruppenmitglieder. Ist der Ball vorne angekommen, startet das nächste Kind.
- Dito, mit Ball prellen/Ball mit Fuss führen.
- Länge der Laufstrecken variieren.
- **Pendelstafette:** die Gruppen werden halbiert und stehen sich gegenüber. Vor dem Übergeben, die ganze Gruppe umlaufen.
- **Reifensteigen:** Pendelstafette, in der Mitte liegt ein Reifen. Das erste Kind läuft zu den Gruppenmitgliedern vis-à-vis, durchsteigt den Reifen, umläuft die Gruppe und übergibt dem nächsten Kind.

Laufdreieck

Jeweils zwei Kinder laufen zusammen in zwei verschiedenen grossen Dreiecken. Sie joggen immer auf gleicher Höhe, indem das Kind im kleineren Dreieck locker läuft und dasjenige im grösseren Dreieck schneller läuft. Wechsel jeweils nach 4 Runden. Ziel sollte sein, dass die Kinder einige Minuten ununterbrochen laufen.

- Die Übung kann auch im Gehen gemacht werden. Das äussere Kind muss dann schnell gehen.