

# **130 Bewegungsspiele für die Grundschule**

Hanns Petillon



**BELTZ**   
**pocket**

Leseprobe aus: Petillon, 130 Bewegungsspiele für die Grundschule, ISBN 978-3-407-62011-8

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62011-8>

## Inhaltsverzeichnis

### Einführung

10 Gründe für das Spielen in der Grundschule	04
---	----

### Pausenspiele

Einführung	10
[ 01 – 08 ] Spiele zum Selbermachen	11
[ 09 – 15 ] Spiele im Freien	17
[ 16 – 25 ] Hüpfspiele	21
[ 26 – 40 ] Ball-, Wurf- und Murmelspiele	31
[ 41 – 52 ] Abwerfspiele	39
[ 53 – 90 ] Fangspiele	45
[ 91 – 108 ] Laufspiele	63

### Rhythmisches-musikalische Spiele

Einführung	74
[ 109 – 115 ] Bewegungsspiele mit Musik	75
[ 116 – 120 ] Sprechspiele	81
[ 121 – 130 ] Fingerspiele	87

## 10 Gründe für das Spielen in der Grundschule

### [1] Kinder erschließen sich selbstständig ihre Welt auf spielerische Weise und sind dabei sehr erfolgreich.

Das Kind erwirbt zentrale Fähigkeiten in der Zeit vor der Schule durch den spielerischen Umgang mit sich und seiner Umgebung ohne die Anleitung durch Erwachsene. Dies betrifft u. a. die Entwicklung in der Feinmotorik und Sprache, den Erwerb sozialer Rollen und die zentrale Grunderfahrung, »etwas selbst zu können«. Schule sollte diese erfolgreichen spielerischen Lernmöglichkeiten in den schulischen Alltag integrieren.

### [2] Das Spiel fördert einen gleitenden Übergang vom Kindergarten in die Grundschule.

Schule sollte in den ersten Schuljahren an die Spielerfahrungen im Kindergarten anknüpfen. Stichworte: Kontinuität, »gleitender Übergang«, Übergangsprobleme können vermieden werden, Freispiel in Freiarbeit überführen. Eine Abwertung des Spielens sollte besonders in dieser Übergangszeit vermieden werden.

### [3] Spiele fördern die Erfahrung konzentrierten Handelns und verweilenden Tuns.

Bestimmte Spiele fördern die Konzentrationsfähigkeit des Kindes besser als die üblichen schulischen Aktivitäten. Stichworte: Konzentrationsproblematik, Spiele zur Förderung der Konzentration: Vertiefen, Verweilen. Besondere Bedeutung kommt dabei der Stilleerziehung zu.

**[4] Das notwendige Üben und Vertiefen kann durch Spiele wesentlich motivierender gestaltet werden.**

Übungsphasen können in spielerischer Form wesentlich intensiver und wirkungsvoller als die methodisch oft unreflektierten wiederholenden Lernphasen gestaltet werden. Stichworte: Motivation und Spaß, Möglichkeiten der Selbstkontrolle und der Berücksichtigung des individuellen Arbeitstemos, praktisches Lernen (z. B. motorische Fertigkeiten), differenzierte Übungsangebote.

**[5] Bestimmte Spiele bieten den Freiraum, neue Wege auszuprobieren, mit originellen Lösungen zu experimentieren und Fantasie zu wagen.**

Im Spiel ist der Freiraum gegeben, der die Förderung von Kreativität in besonderer Weise ermöglicht. Stichworte: Notwendigkeit der Kreativitätsförderung (Problem der »fertigen Lösungen« in den Medien; »veränderte Kindheit«). Kinder als die »Meister des Konjunktivs« sind in der Lage, Visionen zu entwickeln oder nachzuvollziehen.

Diese Fähigkeit des spielerischen, kreativen Experimentierens ist eine Bereicherung für alle Lernbereiche (z. B. Sprachunterricht, Kunst, Sachunterricht). Dadurch wird auch die Bereitschaft gefördert, sich auf Neues, Unbekanntes einzulassen und Ungewöhnliches als Bereicherung zu erkennen. Planspiele sind besonders geeignet, eigene Wege zum Problemlösen zu finden.

**[6] Bestimmte Spiele eröffnen Wege zum entspannteren Umgang mit emotionalen Problemen und sozialen Konflikten.**

Der Umgang mit Konflikten und emotionalen Problemen (z.B. Angst) kann häufig besser in spielerischer Form (vor allem im Rollenspiel) gelernt werden. Stichworte: Konflikthäufung in der Grundschule (vor allem im Umgang zwischen den Kindern), fehlende Aufarbeitung emotionaler Schwierigkeiten im Elternhaus, konfliktfördernde Aspekte in der außerschulischen Lebenswelt.

Der Vorzug des Rollenspiels gegenüber dem rein verbalisierenden Unterrichtsgespräch wird an den zusätzlichen Möglichkeiten deutlich, sich ein Problem konkret und handlungsbezogen zu erschließen: Rollentausch, Empathie, Perspektivenwechsel (z.B. Täter–Opfer). Eine Eskalation kann eher vermieden werden; konstruktive Lösungen können durchgespielt werden und einen Transfer auf aktuelle Situationen anbahnen.

**[7] Interaktionsspiele tragen dazu bei, dass miteinander und voneinander handlungsbezogen gelernt wird, da sich der Lernanreiz aus der Interaktionssituation selbst ergibt.**

In den verschiedensten Formen des Spiels wird Soziales Lernen in seiner ganzen Breite angesprochen. Stichworte: Notwendigkeit Sozialen Lernens (Sozialleben in der Schule, veränderte Kindheit); Förderung von sozialer Sensibilität; Bereitschaft, soziale Kontakte aufzunehmen (Überwindung sozialer Angst); Selbstbehauptung; Umgang mit Spielregeln. Die genannten Fähigkeiten sind die Grundlage für eine fach- und kindgerechte Öffnung des Unterrichts.

Kennenlernspiele zum Schulanfang, Vertrauensspiele, Kooperations- und Kommunikationsspiele fördern das Zusammenleben in der Schülergruppe.

**[8] Viele Kinder spielen außerhalb der Schule wenig und einseitig und können sich den Wert des Spielens nicht mehr erschließen.**

Viele Kinder brauchen Anregungen für das Spielen außerhalb der Schule (Freizeitgestaltung). Stichworte: veränderte Kindheit, Spielen mit anderen Kindern; Vermittlung der Grunderfahrung, dass intensives Spielen Spaß macht; schulisches Spielangebot als Alternative zu Medienkonsum und zum Umgang mit anregungsarmen Spielsachen.

**[9] Viele Spiele bieten gute Bewegungsanreize und helfen, Anspannungen abzubauen und den »Sitzunterricht« aufzulösen.**

Kinder brauchen Möglichkeiten, mit inneren Spannungen (Katharsis) und Bewegungsarmut (»Sitzunterricht«) umzugehen. Stichworte: Bewegungsspiele: »Austoben«, Bewegungserziehung, Anleitung zu einer »bewegten Freizeit«; Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung; Umgang mit Aggressionen; Verbindung von Bewegungsspielen und Stilleerziehung; nach einem Bewegungsspiel können die folgenden Arbeitsphasen intensiver genutzt werden.

**[10] Mit dem »ernsthaften« Spielen wächst die Einsicht, dass Zwang und äußere Anreize nicht notwendig sind, um Lust auf Mitmachen und Bereitschaft zu engagiertem Handeln zu entwickeln.**



# Pausenspiele

Einführung	10
[ 01 – 08 ] Spiele zum Selbermachen	11
[ 09 – 15 ] Spiele im Freien	17
[ 16 – 25 ] Hüpfspiele	21
[ 26 – 40 ] Ball-, Wurf- und Murmelspiele	31
[ 41 – 52 ] Abwerfspiele	39
[ 53 – 90 ] Fangspiele	45
[ 91 – 108 ] Laufspiele	63

## [Einführung] Pausenspiele

Schon Comenius wies 1632 darauf hin, »dass neben der Schule ein Platz vorhanden sein solle zum Springen und Spielen, wozu man den Kindern Gelegenheit geben müsse«. Bewegungsmangel und Bewegungseinseitigkeit sind oft die Ursachen für motorische Unruhe, Teilnahmslosigkeit und Desinteresse, die durch Pausenspiele ausgeglichen werden können. Hierzu bedarf es auch einer angemessenen räumlichen und organisatorischen Gestaltung des Schulgeländes. Peter Kraft macht dafür folgende Vorschläge:

### Entzerrung unterschiedlicher Zonen

Die für die Pausen nutzbare Fläche wird in mindestens drei Zonen eingeteilt, denen verschiedene Aktivitäten zugeordnet werden:

- + Fläche mit Sitzgelegenheiten
- + Fläche für Hinkelkästchen, Gummitwist, Seilspringen, Murmel spiele
- + größere Freiflächen für Lauf- und Ballspiele

### Verminderung der Schülerdichte

Bisher nicht genutzte Flächen werden in den Pausenbereich einbezogen.

### Angebot einfacher Beschäftigungsmöglichkeiten

Einzelne Lehrkräfte können durch Anregungen verschiedener Spiele die Schulhofsituation kurzfristig verändern. Längerfristige Veränderungen müssen jedoch durch ein vielfältiges Angebot von Beschäftigungsmöglichkeiten gesichert werden.

## Spiele zum Selbermachen

Selbst gemachte Spiele haben für Kinder einen besonderen Reiz. Schon während des Herstellungsprozesses können sich die Kinder mit dem späteren Produkt identifizieren und sich auf das spätere Spielen freuen. Durch das Wissen um den genauen Aufbau und die Funktionsweise des Spielzeugs können die Kinder eine besondere Beziehung zu ihm entwickeln. In vielen Fällen ist dann auch gewährleistet, dass mit mehr Sorgfalt und Behutsamkeit mit dem selbst gestalteten Spiel umgegangen wird.

Papierfaltspiele sind besonders beliebt: Selbst gebastelte Windräder, Wasserräder, Schiffchen und Flugzeuge regen dazu an, mit Luft- und Wasserströmungen zu experimentieren und in »Flug- und Schwimmwettbewerben« eigene Konstruktionen zu optimieren. Dabei werden die motorische Experimentierfreude und Geschicklichkeit besonders gefördert.

11

Spiele zum Selbermachen

### [01] Fallschirm-Männchen

**Material** quadratisches Stofftuch (oder Plastiktüte), Schnur, Spielfigur, z. B. von Playmobil (oder Korken)

**Vorbereitung** Das Stofftuch wird an allen vier Ecken verknotet. Um diese Knoten bindet man jeweils einen etwa 30 cm langen Faden und befestigt alle Fadenenden an dem Spielzeugmännchen.

**Spielbeschreibung** Die Kinder lassen das Spielzeugmännchen, das an seinem Fallschirm hängt, vom obersten Stockwerk des Gebäudes durch das Treppenhaus nach unten schweben.

## [02] Dosenstelzen

**Material** 2 leere Konservendosen, Wäscheleine ( $2 \times 120$  cm lang), Dosenöffner

**Vorbereitung** Der Deckel der Konservendose wird mit einem Dosenöffner völlig abgetrennt. Die offene Seite der Dose wird nach unten gehalten, etwas unterhalb der geschlossenen Seite werden zwei Löcher gebohrt, die einander gegenüberliegen. Durch diese Löcher werden von außen die beiden Enden eines Stückes der Wäscheleine gesteckt und von innen verknotet, sodass die Leine nicht mehr durchgezogen werden kann. Die sich oberhalb der Dose ergebende Schlaufe der Wäscheleine ist so lang, dass ein Kind, das sich auf die Dose stellt, die Schlaufe in seiner Hand etwa auf Hüfthöhe halten kann. Die zweite Dose wird auf die gleiche Weise hergestellt.

**Spielbeschreibung** Der Spieler stellt seine beiden Füße auf die Dosen, sodass jeweils rechts und links des Fußes die Schlaufe aus dem Doseninnern kommt. Er umfasst mit der linken Hand die Schlaufe der linken Dose und mit der rechten die entsprechende. Nun versucht er, auf den Stelzen zu laufen, indem er z. B. die linke Hand und den linken Fuß gleichzeitig anhebt, nach vorn bewegt und wieder absenkt, das Gewicht darauf verlagert, dieselbe Bewegung mit der anderen Körperseite ausführt und so langsam zu gehen beginnt.

**Anmerkung** Wichtig ist, dass die Leine beim Hochheben des Fußes von der Hand fest genug angezogen wird und damit an der Fußsohle bleibt, sonst kann sich die Dose verdrehen oder kippen – und das Kind hinfallen. Die Dosenstelzen sind ein beliebtes Balanciergerät, das leicht selbst hergestellt werden kann.

## [03] Strumpf-Tennisschläger

**Material** Draht-Kleiderbügel (z. B. aus der Reinigung), Beißzange, 1 Nylonstrumpf, 1 Tischtennisball

**Vorbereitung** Zunächst wird ein Tennisschläger hergestellt. Dafür wird der Haken eines Draht-Kleiderbügels mit der Beißzange abgeknipst, sodass die beiden umwickelten Enden des Drahtes noch mit dem Reststück verbunden sind. Aus diesem Reststück entsteht der Tennisschläger, das Hakenende wird weggeworfen. Die beiden umschlungenen Enden bilden den Griff. Das Stück, auf dem normalerweise bei einem Kleiderbügel die Jacke hängt (in etwa eine dreieckige Form) wird zu einer Rundung gebogen. Ein Fußende des Nylonstrumpfes wird auf Ellbogenlänge abgeschnitten und über die Rundung des Drahtes gezogen. Das Ende wird um den Griff gewickelt und daran festgeknotet. Dieser Griff wird noch mit Zeitungspapier und schließlich mit Klebeband umwickelt. Der zweite Tennisschläger kann genauso hergestellt werden.

**Spielbeschreibung** Zwei Kinder nehmen jeweils einen Tennisschläger in die Hand und spielen mit einem Tischtennisball im Pausenhof Tennis.

## [04] Meggerlen

**Material** 1 Halstuch, 1 Stock

**Vorbereitung** Das Halstuch wird mit einer Ecke um das Stockende geknotet.

**Spielbeschreibung** Ein Kind steht mit dem Stock in der Hand in der Mitte von anderen Kindern. Es dreht sich

um die eigene Achse und schwingt dabei den Stock. Die anderen Kinder versuchen, das Tuch im Lauf zu ergreifen. Wer es erwischt, darf in die Mitte und selbst das Tuch schwingen.

## [05] Hütchen durch die Beine

**Material** 6 normal große Frisbee-Scheiben, 1 kleine Frisbee-Scheibe, verschiedenfarbige Stoffe

**Vorbereitung** Alle Frisbee-Scheiben werden mit Stoff bezogen. Günstig ist es, wenn jede Scheibe eine andere Farbe als Bezug erhält. Ist dies nicht möglich, so können auch jeweils zwei große Frisbee-Scheiben gleichfarbig sein. Der Stoff wird an der Unterseite der Scheibe entweder zusammengenäht oder getackert.

**Spielbeschreibung** Die Mitspieler teilen die großen Frisbee-Scheiben gleichmäßig unter sich auf. Ein Spieler beginnt, indem er die kleine Scheibe in die Hand nimmt, sich mit seinem Oberkörper nach vorn beugt, sodass er zwischen seinen gespreizten Beinen hindurchschauen kann, und die Frisbee-Scheibe in Blickrichtung wirft. Nacheinander stellen sich nun alle Mitspieler an die gleiche Stelle, mit dem Rücken zur kleinen Frisbee-Scheibe, und werfen auf dieselbe Art und Weise ihre Frisbee-Scheiben möglichst nah an die kleine, zuerst geworfene Scheibe. Sind alle Scheiben geworfen, ist der Besitzer der Scheibe, die am nächsten bei der kleinen liegt, Sieger des Spiels.

**Anmerkung** Das Werfen ist durch die veränderte Raumlage in der Wahrnehmung (oben – unten) für die Kinder besonders reizvoll.

## [06] Kometball

**Material** Stoff, Sand, Bänder (z. B. aus Krepp-Papier), Tacker, Schnur

**Vorbereitung** Auf ein quadratisches Stück Stoff wird Sand geschüttet, sodass man es an allen Ecken und Seiten noch hochnehmen und mit einer Schnur insgesamt zuknoten kann. Damit ist das Säckchen schon fertig. Zur Verzierung werden Bänder an den überstehenden Enden festgetackert.

**Spielbeschreibung** Die Kinder werfen sich die Wurfsäcke gegenseitig zu oder balancieren sie auf dem Kopf.

## [07] Riesenseifenblasen

**Material** für 10 Liter Seifenlauge: 750 g Neutralseife, 25 g Tapetenkleister, 500 g Zucker, 1 Liter lauwarmes Wasser, 9 Liter Wasser; für die Ringe: dicker Draht, Stab, Klebeband, Wolle oder Verbandmull

**Vorbereitung** Die Neutralseife, den Tapetenkleister, den Zucker und 1 Liter lauwarmes Wasser gut in einem Eimer verrühren und einen Tag stehen lassen. Dann 9 Liter Wasser dazugeben.

Den dicken Draht biegen die Kinder zu einem Ring, den sie mit Klebeband an dem Stab befestigen. Die Drahtschlaufe umwickeln sie dann noch mit Wollfaden oder Verbandmull, da sich die Seifenlauge nur von diesen Materialien gut löst.

**Spielbeschreibung** Die Kinder tauchen ihren Ring ganz in die Seifenlauge ein und ziehen ihn dann wieder vorsichtig heraus, sodass die Seifenlauge innerhalb des Rin-

ges wie eine dünne Haut gespannt ist. Dann blasen sie vorsichtig hinein oder halten den Ring hoch und fahren damit durch die Luft. Dabei kommt Luft in die Seifenblase, sie wird größer und größer. Zum Schluss ziehen die Kinder den Ring vorsichtig von der Seifenblase weg.

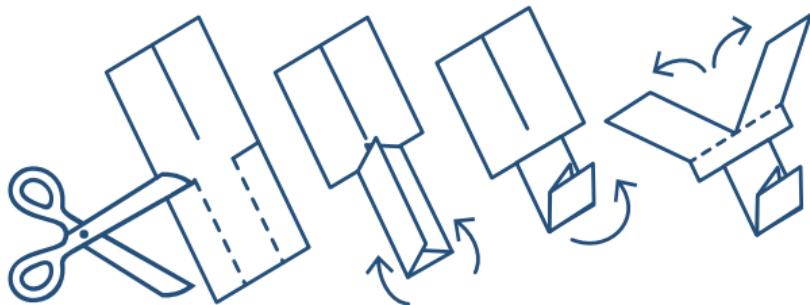
**Anmerkung** Die angerührte Seifenlauge hält sich viele Wochen, muss jedoch vor jedem Gebrauch noch einmal gut umgerührt werden – ohne dass Schaum entsteht.

## [08] Papierhubschrauber

**Material** Papier, Schere

**Spielbeschreibung** Von einem Papier schneidet man einen 3 cm breiten Streifen ab und schneidet und faltet diesen so, wie auf der Abbildung zu sehen ist. Die durchgezogenen Linien werden geschnitten, die gestrichelten Linien gefaltet. Der Propeller fliegt, wenn man ihn hochhält und loslässt.

**Anmerkung** Dieses Spiel lässt die Kinder Erfahrungen mit dem Thema »Luft« sammeln, sodass es in diesem Zusammenhang gut im Sachkunde-Unterricht eingesetzt werden kann.



## Spiele im Freien

Sich im Freien durch Bewegung zu erholen ist eine gute Grundlage für weitere anstrengende Aktivitäten im Klassenzimmer. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Schule den Kindern die Möglichkeit gibt, unmittelbare Erfahrungen in der Natur zu sammeln. Es kann erwartet werden, dass viele Kinder diese Spielerfahrungen auch in ihre Freizeit übertragen und dem Spielen außerhalb der Wohnung mehr abgewinnen können. Allen Spielen im Freien ist die Bewegung gemeinsam, die das Kind seinen Körper bewusster erleben lässt und das innere und äußere Gleichgewicht fördert.

Auf Wandertagen können sich Kinder die Natur in spielerischer Weise erschließen. Durch den erweiterten Zeitrahmen können sie sich länger auf Spielsituationen einlassen und Naturmaterialien und Besonderheiten des Geländes spielerisch nutzen (z.B. auf Baumstämmen balancieren).

### [09] Mülltonnen fahren

**Material** 2 leere Mülltonnen mit Rollen

**Spielverlauf** Zwei Mannschaften stehen jeweils hinter einer Startlinie. Die beiden ersten Spieler haben eine Mülltonne vor sich stehen, die sie nach einem Startzeichen durch einen Parcours lenken, wonach sie auf demselben Weg wieder an den Start zurückkommen. Dort übernehmen die zweiten Spieler die Tonne und laufen ebenfalls durch den Parcours. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der der letzte Spieler als Erster mit der Mülltonne die Startlinie überquert hat.