

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Namaflasch	
Dauer: unendlich	Anzahl der Spieler: unendlich
Ziel des Spieles: Kontakt <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien:	
Ablauf: <ul style="list-style-type: none"><li>- im Kreis stehen und dem Vordermann den Namen ins Ohr flüstern</li><li>- Einer steht in der Mitte, ruft den Namen → Vordermann wegrennen, anderen festhalten</li><li>- Mittlerer geht in die Lücke</li><li>- Wenn Name richtig einen Schritt zur Mitte → weiter</li></ul>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden:	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: <p style="text-align: center;">Nächstenliebe</p>	
Dauer: ca. 10 Min.	Anzahl der Spieler: ab 10
Ziel des Spieles: <p style="text-align: center;">Aufwärmung, Kooperation, Konzentration, Energie, Begrüßung</p> <p>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</p>	
Materialien:  keine	
Ablauf:  Der Fänger beginnt im Kreis, läuft auf sein „Opfer“ zu und versucht es abzuschlagen. Das „Opfer“ kann sich schützen, indem es mit seinem Nachbarn ein Paar bildet. Stehen 3 Spieler zusammen, darf einer abgeschlagen werden oder auch wenn sein Nachbar hilft.	
Kommentare und Varianten:  - Fänger dreht sich vor dem Paar einmal um seine eigene Achse, so muss das Paar auseinander und der Fänger hat die Mögl. (?)  - Schwungtuch wird von den Teilnehmern bewegt  - der Fänger befindet sich unter dem Tuch und zieht einzelne Teilnehmer nach innen.	
Name des Teilnehmenden: Heiko	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Katz und Maus	
Dauer: so lange es gut geht	Anzahl der Spieler: ab ca. 10
Ziel des Spieles: Konzentration, Koordination, Aufwärmen, Energie <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien: keine	
Ablauf:  -TN stehen im Kreis, abwechselnd Gesicht nach innen und außen. Ein TN ist Maus und steht im Kreis. Ein TN ist Katze und steht draußen. Maus darf rein und raus, wie sie will. Katze darf nicht rein, wenn sie draußen ist, und nicht raus, wenn sie drinnen ist. Sie muss jemanden „schicken“, indem sie einem TN auf den Rücken tippt, der nach innen guckt, und stellt sich genauso auf seinen freien Platz. Der Angetippte darf dann laufen und versuchen, die Maus zu kriegen (er wird zur Katze). Und muss wieder jemanden „schicken“, der nach außen schaut usw. Das Ziel ist es, die Maus zu erwischen. Dann wird Maus zur Katze und Katze zur Maus. Wichtig ist, dass man schnell „schickt“ und nicht erst lange der Maus hinterherrennt.	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden: Petra	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Klopfrythmus	
Dauer: beliebig	Anzahl der Spieler: mind. 2
Ziel des Spieles: Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl, Spaß, Abbau von Berührungsängsten <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien: keine	
Ablauf:  Zwei Personen sitzen sich kniend in Armlängendistanz gegenüber. Zu Beginn klopfen sich beide synchron auf die Schenkel und dann die Handflächen gegeneinander und wieder auf die Schenkel. Danach darf jeder frei wählen, ob er seine Arme nach oben, links oder rechts hebt. Abwechselnd wird auf die Schenkel geklopft und dann die Arme in eine der drei Richtungen gehoben. Heben beide Spieler die Arme in dieselbe Richtung, klopfen sie sich zuerst (wie immer) auf die Schenkel und klatschen dann die Handflächen zusammen, um dann wie oben beschrieben fortzufahren, so lange, bis sie wieder die gleiche Armrichtung heben.	
Kommentare und Varianten:  - Es kann der Klopfrythmus erhöht werden. - Es können Partnerwechsel stattfinden. - Es kann einen Wettbewerb geben: Wer falsch klatscht, scheidet aus.	
Name des Teilnehmenden: Kathrin	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Festklopfen	
Dauer: 8 min	Anzahl der Spieler: ab 6
Ziel des Spieles:	
Aufwärmung	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
keine	
Ablauf:	
<p>Jeder kann jeden abschlagen, der Abgeschlagene bleibt stehen und spielt mit dem Fänger Klopfrhythmus (siehe Spielvorschlag „Klopfrhythmus“). Wer einen Fehler macht, setzt sich hin und ist raus, der Gewinner darf weiterfangen.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden:	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Alle fangen alle	
Dauer: 4 min	Anzahl der Spieler: ab 6
Ziel des Spieles:	
Aufwärmen, Koordination	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
keine	
Ablauf:	
Jeder kann jeden abschlagen, die Abgeschlagenen bleiben stehen, der letzte ist der Gewinner.	
Kommentare und Varianten:	
3x Abschlagen: 1x eine Hand auf den Rücken, 2x zweite Hand auf den Rücken, 3x stehen bleiben.	
Festnageln: auf den Fuß abschlagen → abgeschlagener Fuß ist fest (kein Bewegen mehr möglich), aber mit der Hand darf weiter abgeschlagen werden, bis die Hand auch festgenagelt wird.	
Zombie: Abgeschlagene beobachten ihren „Abschläger“, wenn er abgeschlagen wird, sind alle seine Abgeschlagenen wieder frei.	
Name des Teilnehmenden: Peter Theeg	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Merkball	
Dauer: 10-15 min	Anzahl der Spieler: 10 - 40
Ziel des Spieles:	
Aufwärmung, Energie, Anteilnahme	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
1 Softball, ein abgegrenztes Spielfeld (am besten Turnhalle)	
Ablauf:	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Jeder gegen Jeden</li><li>- 1 Spieler bekommt den Ball, wirft anderen Spieler ab. Dabei muss er aus dem Stand werfen oder darf max. drei Schritte laufen.</li><li>- Abgeworfener TN muss raus und sich seinen Abwerfer merken, wenn dieser wiederum abgeworfen wird, kommt er / sie wieder auf das Spielfeld.</li></ul>	
Kommentare und Varianten:	
Regel: nicht auf Kopfhöhe werfen	
Name des Teilnehmenden: Dorit	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Mausefalle	
Dauer:	Anzahl der Spieler:
Ziel des Spieles:	
Aufwärmung Koordination, Konzentration	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
1 Softball	
Ablauf:	
<ul style="list-style-type: none"><li>- TN stehen verteilt in der Halle</li><li>- 1 TN ist Katze, 1 TN ist Maus.</li><li>- Katze versucht mit Softball Maus abzuwerfen, darf aber nur 4 Schritte mit dem Ball gehen und muss ihn dann an anderen TN weiterwerfen.</li><li>- Wenn Maus getroffen → Wechsel</li></ul>	
Kommentare und Varianten:	
Alle TN müssen aufmerksam sein und den Ball verfolgen, bereit sein zu fangen.	
Name des Teilnehmenden: Dorit + Petra	



## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: <p style="text-align: center;">Stummes Schach</p>	
Dauer: 2 – 10 min	Anzahl der Spieler: 8 – 40 oder mehr?
Ziel des Spieles: <p style="text-align: center;">Konzentration, Gruppen zur Ruhe bringen, Taktik, Team, nonverbale Kommunikation</p> <p>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</p>	
Materialien: <p style="text-align: center;">Spielfeld</p>	
Ablauf: <p>2 Gruppen stehen sich in einer Reihe mindestens 8 Meter entfernt gegenüber. Es darf kein Wort gesprochen werden. Abwechselnd darf je ein Teilnehmer aus der Mannschaft mit geschlossenen Beinen in Richtung der anderen Mannschaft springen. Gesprungen werden darf nach vorne, schräg oder seitlich – aber nie zurück. Vom Landepunkt kann man versuchen, einen gegnerischen Spieler abzuschlagen (ohne sich mit den Füßen zu bewegen). Spieler, die zu zweit springen, sprechen, abgeschlagen werden oder beim Springen die Beine nicht geschlossen haben (Absprung und Landung mit geschlossenen Beinen) setzen sich hin. Sie dürfen nicht mehr springen, aber können weiterhin abschlagen. Sieger ist, wer die Linie der anderen Mannschaft erreicht oder übrig bleibt.</p>	
Kommentare und Varianten: <p>Kann mit mehr Regeln erschwert oder mit weniger auch erleichtert werden.</p>	
Name des Teilnehmenden: Michael Heß, München / Volker Traumann	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Haifisch / Baywatch / Zu zweit sicher / Nächstenliebe	
Dauer: 10 min	Anzahl der Spieler: 20
Ziel des Spieles: Fangen <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien: keine	
Ablauf:  <ul style="list-style-type: none"><li>- TN stehen im Kreis.</li><li>- Einer steht in der Mitte mit geöffneten Augen auf einem Bein.</li><li>- Alle anderen TN schließen die Augen.</li><li>- Wer zu zweit zusammenrückt, darf nicht getickt werden.</li><li>- Wer alleine ist und getickt wird, muss in den Kreis.</li></ul>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden: Michi Richter	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Eisprinzessin, Einfrieren	
Dauer: bis 6 min	Anzahl der Spieler: ab 6
Ziel des Spieles: Aufwärmen, Ankommen, Begrüßen <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien: keine	
Ablauf:  Der Fänger fängt einen TN, dieser ist damit eingefroren und stellt sich mit ausgestreckten Armen hin. Er kann von 2 Mitspielern gleichzeitig befreit werden, wenn diese die Hände reiben → wieder aufwärmen. (Jeder Mitspieler reibt eine Hand)	
Kommentare und Varianten:  - Anzahl der Fänger variieren - Spielfeld kleiner / größer machen	
Name des Teilnehmenden: Lena	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Hundehütte	
Dauer: beliebig	Anzahl der Spieler: ungerade ab 9
Ziel des Spieles:	
Konzentration, Reaktion	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
keine	
Ablauf:	
<p>Es gibt Hundehütten = Spieler, die stehen und die Beine leicht gegrätscht haben, Hände hinter dem Rücken. Die Hundehütten sind bis auf eine mit Hunden belegt (Spieler auf allen Vieren zwischen den Beinen der „Hundehütte“). Die freie Hundehütte versucht durch Zublinzeln Hunde zu sich zu holen. Sobald ein Hund losrennt, muss „seine“ Hundehütte versuchen ihn festzuhalten. Entwischt der Hund, wird er zur Hundehütte von dem Spieler, von dem er „gewonnen“ wurde.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden: Nicole	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Komet	
Dauer: Max. 15 min	Anzahl der Spieler: 20
Ziel des Spieles:	
Koordination, Konzentration, Kennenlernen	
<small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien:	
keine	
Ablauf:	
<p>Im Kreis an den Händen fassen, einer läuft um den Kreis herum (der Komet). Der Komet „schneidet“ den Kreis an einer beliebigen Stelle durch, die beiden getrennten TN müssen um den Kreis herum rennen (in entgegengesetzter Richtung), bis sie wieder an der Lücke sind, wo der Komet „eingeschlagen“ ist. Wer als letzter an der Lücke ankommt, ist der neue Komet.</p>	
Kommentare und Varianten:	
2 Kometen falls der Kreis zu groß ist.	
Name des Teilnehmenden: Sergio Augusto	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:

Dauer:

Anzahl der Spieler:

Ziel des Spieles:

(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)

Materialien:

2 Stricke, 1 Ball

Ablauf:

Wie Feuer – Wasser – Sturm

- 2 Spieler haben je 2 Stricke und einen Ball
- eine Hand pro Person pro Strick erlaubt
- Staffelspiel (rennen, Krabbeln, auf Bank liegen)
- Gewonnen hat wer übrig bleibt
  
- Wettlauf mit Elementen (Feuer Wasser Sturm) oder Rettet die Essenz des Lebens

Kommentare und Varianten:

Name des Teilnehmenden: Marco + Anke

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:

Dauer: 10- 30 min

Anzahl der Spieler: 3 - 6

Ziel des Spieles:

Kooperation, Koordination

(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)

Materialien:

3-6 Stricke + Ball (mehr TN = mehr Material)

Ablauf:

- Jeder TN bekommt einen Strick
- Aufteilung in passende Gruppengrößen
- Ball (versch. Größenvarianten) von A nach B bringen durch gemeinsame Lösung.
- Ein TN darf 2 Hände an einem Strick haben.
- Viele Hände an einem Strick sind erlaubt.

Kommentare und Varianten:

- Je nach Alter vereinfachen (Handregel lösen) oder erschweren durch weitere Einschränkung (nur eine Hand benutzen...)
- nach erfolgreicher Lösung merken, beim nächsten Versuch neue Lösungsvariante finden.

Name des Teilnehmenden: Marco Lanz

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:

Feuer – Wasser - Sand

Dauer: egal

Anzahl der Spieler: egal

Ziel des Spieles:

Bewegung, Konzentration

(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)

Materialien:

Ablauf:

Festlegen, wo Feuer, Wasser, Sand ist (z.B. Feuer = Ecke, Wasser = auf etwas steigen / klettern, Sand = hinlegen).

- TN rennen durch den Raum, bei Kommando am jeweiligen Ort efinden.
- Letzter TN scheidet aus und gibt Kommando.

Kommentare und Varianten:

Es können noch weitere Elemente dazukommen (wie Sturm, Gewitter,...) und die TN überlegen sich, was dazu gemacht werden soll.

Name des Teilnehmenden: Anke



## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Baywatch	
Dauer: 10 min	Anzahl der Spieler: 25
Ziel des Spieles:	
Energie	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
Fallschirm	
Ablauf:	
<p>Alle sitzen mit gestreckten Beinen unter dem Fallschirm. (Sitzen am Rand des Schirmes, nur die Beine unter dem Schirm). 2 Retter stehen auf. Ein TN geht unter den Fallschirm und ist der Hai. Alle TN bewegen den Fallschirm, so dass es aussieht wie Wellen. Wer vom Hai unter den Schirm gezogen wird, hilft dem Hai beim Fangen.</p> <p>Wichtig: wer gezogen wird, muss die Hände hinter dem Kopf verschränken, da sonst Gefahr besteht, dass der Kopf beim Ziehen auf den Boden schägt. Das „Opfer“ schreit so laut es kann um Hilfe.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden: Michael Richter (Seifenblase)	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Kartoffelbombe	
Dauer:	Anzahl der Spieler: 9
Ziel des Spieles:	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
Große Mattenfläche, 1 Ball oder beliebiger Gegenstand, 1 Spielleiter	
Ablauf:	
<p>Alle TN schließen die Augen und betreten tastend die Mattenfläche, 1 TN erhält die Bombe (den Ball). Bei Begegnung von TN ohne Bombe sagen sie „Kartoffel, Kartoffel“, bei Begegnung von TN mit Bombe sagt dieser „Bombe“ und gibt die Bombe an den anderen weiter. Ein Spieler ist der Zeitzünder: er sitzt am Mattenrand und sagt „TikTak“, nach beliebiger Zeit ruft er „Bumm“. Der Spieler, der in diesem Moment die Bombe in der Hand hat, ist explodiert und muss die Matte verlassen. Zuvor übergibt er die Bombe an den Spieler seiner Wahl und ist jetzt der Zeitzünder.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden:	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels: Eieruhr / Wasserbombe / Zeitbombe	
Dauer: 5 – 10 min je nach TN Anzahl	Anzahl der Spieler: 10 - 20
Ziel des Spieles: Spaß <small>(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)</small>	
Materialien: Ein beliebiger Gegenstand	
Ablauf:  Alle TN stehen im Innenstirnkreis. 1 TN setzt sich in die Mitte und schließt die Augen. Er ist der Zünder. Er sagt „Tiktaktaktak...“ und irgendwann „Dingelingeling“. Der Gegenstand wird im Kreis herum gegeben (nicht werfen!). Der TN, der den Gegenstand in der Hand hält, wenn der Zünder Dingelingeling sagt, muss sich setzen, so dass die Beine in die Mitte gestreckt sind. Jetzt muss der benachbarte TN über die Beine des Sitzenden steigen, um die Eieruhr weiter zu geben. Am Ende bleibt ein oder mehrere TN als Sieger übrig.	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden:	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
Kartoffelmörder	
Dauer: 5 – 10 min	Anzahl der Spieler: 8 - 30
Ziel des Spieles:	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
Matten, Spielleiter	
Ablauf:	
<p>Mattenfläche legen. Alle TN stehen mit geschlossenen Augen am Rand der Mattenfläche. Der Spielleiter läuft alle Spieler ab und tippt einem auf den Rücken. Er ist der Kartoffelmörder. Alle TN betreten blind und tastend die Matten. Bei Begegnung halten sie sich fest und sagen „Kartoffel, Kartoffel“ und können weiterlaufen. Trifft der Mörder auf eine Kartoffel, sagt er „Pommes“ und die Kartoffel stirbt laut und theatralisch und verlässt die Matte.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden:	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:	
7 Eisprinzessinnen	
Dauer: offen	Anzahl der Spieler: min. 16
Ziel des Spieles:	
Energie raus, Aufwärmen	
(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)	
Materialien:	
4 Ringe, Spielfeld	
Ablauf:	
<p>4 gleich große Mannschaften, jeweils eine pro Ecke (Ring). Jede Gruppe steht in Reihenfolge. Beim Startsignal startet Nr. 1, klatscht Nr. 2 ab. Wenn ein Spieler aus einer anderen Gruppe vor einen läuft, wird dieser nicht überholt sondern abgeklatscht. Diese Person bleibt mit ausgestreckten Armen stehen. Die nächste Person der Gruppe rennt los, reibt die Hände dieser Person, läuft Runde weiter. Die nächste Person aus dieser Gruppe reibt die 2. Hand im Vorbeilaufen und die Person ist befreit.</p>	
Kommentare und Varianten:	
Name des Teilnehmenden: Lena / Karin	

## SPIELVORSCHLÄGE

Name des Spiels:

Dauer:

Anzahl der Spieler:

Ziel des Spieles:

(Z.B.: Aufwärmung, Kooperation, Koordination, Konzentration, Energie, Begrüßung , Abschluss, usw.)

Materialien:

Ablauf:

Kommentare und Varianten:

Name des Teilnehmenden: