

Ballonverfolgung

Material: 2-3 Luftballons pro Kind

Verlauf: Der Luftballon wird mit verschiedenen Körperteilen in der Luft gehalten. Hand, Nase, Ellbogen, Rücken, Bauch, Knie, Fuß, etc. Wer möchte, kann auch mit zwei oder drei Ballons gleichzeitig spielen. Die Kinder bewegen sich dabei von einer Raumseite zur anderen und übersteigen sogar kleine Hindernisse.



Variation: Wenn der Ballon in der Luft ist, versuchen die Kinder zu klatschen, sich auf den Boden zu setzen, zu legen oder eine Längsrolle zu machen. Jedes Kind bestimmt für sich selbst eine Reihenfolge von Körperteilen, in der es den Ballon berührt. Als Partner- oder Gruppenübung, z.B. zwischen den Bäuchen, Rücken oder Schultern der Partner halten und sich gemeinsam fortbewegen.

Hinweise: Ballon bereits vor Spielbeginn aufpusten und an Reserven denken!

Ziele: Koordination, Anpassung an den Raum, Selbstwahrnehmung

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Spitz, pass auf!

Material: Kleiner Kasten oder Getränkekiste oder Treppenstufe, Luftballons, Springseile

Verlauf: Ein Kind von zweien steht auf einer kleinen Erhöhung. Das Zweite hält den Ballon am Springseil in Nähe der Erhöhung am Boden liegend fest. Das Kind auf dem Kasten springt zu einem selbst bestimmten Zeitpunkt von der Erhöhung und versucht dabei den Ballon zum Platzen zu bringen. Der Partner muss dies durch schnelles Wegziehen verhindern.



Variationen: Nur mit Springseilchen ohne den Ballon durchführen. Anstatt Seilchen können auch andere Materialien, wie leichte Tücher oder Zeitungen verwendet werden.

Hinweise: Springer regelmäßig austauschen. Kinder, die Angst vor dem lauten Platzen des Ballons haben, sollten die Variationsideen spielen.

Ziele: Selbsteinschätzung, Reaktionsvermögen

www.kindersicherheit.de

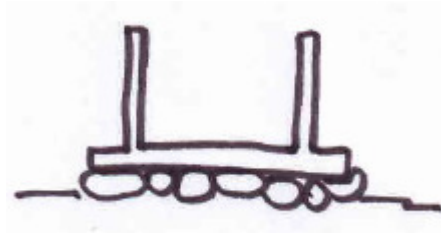
Autorin: N. Quade



Eiertanz

Material: 1 Ballon pro Kind, 1 kleinen Tisch

Verlauf: Mehrere Luftballons werden eng zusammen unter den umgedrehten Tisch gelegt. Die Kinder steigen nun nach und nach auf die umgedrehte Tischfläche und versuchen das Gewicht so zu verteilen, dass kein Ballon platzt.



Variation: Als Oberfläche eignen sich auch Matten oder Weichböden. Besonders wackelig wird es, wenn man die Ballons in einen Bettbezug steckt. Hierbei müssen sich die Kinder gegenseitig gut festhalten.

Hinweise: Der Untergrund unter den Ballons sollte möglichst glatt sein und keine spitzen Steine o. ä. enthalten. Gut eignet sich in solchen Fällen ein Schwungtuch oder eine feste Plastikplane zum Schutz.

Ziele: Selbsteinschätzung, Situation einschätzen, Kooperation mit Partnern

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Pfützenspringen

Material: Zeitungsblätter in unterschiedlicher Größe

Verlauf: Die Zeitungen liegen in unterschiedlichen Abständen zueinander verteilt im Bewegungsraum und stellen Pfützen nach einem starken Regenschauer dar. Die Kinder laufen um die Pfützen herum, springen über sie hinweg. Sie entscheiden selber, wo und wie sie über die Pfützen springen. Wer möchte, kann auch mitten in eine Pfütze springen und die anderen „nass spritzen“.

Variationen: Große und kleine „Pfützen“ anbieten.
Die Zeitung beim Laufen als Dach über den Kopf halten.
Die Zeitung beim Laufen an den Bauch „kleben“, loslassen und weiterlaufen, ohne das sie herunterfällt.

Ziele: Selbsteinschätzung

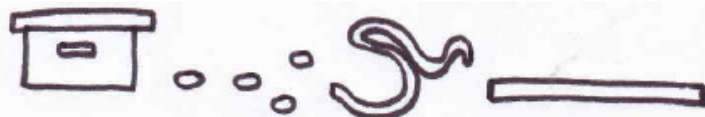
www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Flut am Strand

- Material:** Tauen, Seile, Bänke, Bretter, Bierdeckel, Getränkekisten, Kartons u. ä. als „Stege“
- Verlauf:** Die Flut hat eingesetzt und die Kinder sollen versuchen, über Stege über das Wasser zu balancieren, ohne mit den Füßen ins Wasser zu geraten. Einige große „Inseln“ wie Kartons, befinden sich schon verteilt im Raum. Die Kinder sollen mit Hilfe der verfügbaren Materialien die „Inseln“ verbinden, so dass eine einfache Balancierlandschaft entsteht.
- Variation:** Auf den Stegen befinden sich zusätzlich Gegenstände, die überstiegen werden müssen, z.B. Bälle, Sandsäckchen, Bücher.
Zwischendurch tauchen Sandbänke (z.B. Matten oder Woldecken) auf. Hier kann ausgeruht oder Muscheln / Schätze (Bälle, Frisbees, etc.) eingesammelt werden.
- Hinweise:** Die Geräte werden so aufgebaut, dass Kreuzungen entstehen, die verschiedene Richtungen und Schwierigkeitsgrade eröffnen.
- Ziele:** Gleichgewichtssinn; Anpassung an Raum und Partner



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Wellenreiter

- Material:** Schwungtuch
- Verlauf:** Das Schwungtuch wird vom Übungsleiter und der Hälfte der Kinder durch den Raum gezogen. Die anderen Kinder liegen, sitzen, hocken auf dem Tuch.
- Variationen:** Wer es wagt, kann versuchen, sich aufzurichten und hinzustellen.
Ein Rollbrett befindet sich unter der Mitte des Schwungtuches. Ein Kind setzt sich auf Schwungtuch und Rollbrett und lässt sich von der Gruppe vorsichtig durch den Raum leiten.
- Hinweise:** Die ziehende Gruppe muss sich einigen, welche Richtung sie einschlagen.
Die Kinder auf dem Tuch können verschiedene Möglichkeiten erproben.
- Ziele:** Anpassung an Raum und Partner, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Rollende Reifen

Material: 1 Reifen pro Kind

Verlauf: Die Kinder probieren zunächst mögliche Bewegungen mit dem Reifen aus. Sie können die Reifen rollen und nebenher laufen. Dabei müssen sie auf Gegenverkehr achten. Sie können versuchen, den Reifen zu überholen und ihn mit verschiedenen Körperteilen zu stoppen. Wer möchte kann versuchen, durch den Reifen hindurch zu springen. Der Reifen kann wie ein Springseil genutzt werden. In den wirbelnden Reifen hinein und wieder hinaus springen.



Variationen: Im Kreis zwirbeln alle ihren Reifen und gehen eine Position weiter, so dass sie den Reifen ihres Partners auffangen, bevor er zu Boden fällt. Zu zweit den Reifen zu rollen oder Spiegelbildübungen mit dem Partner.

Ziele: Anpassung an Raum und Partner, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Dünenlandschaft

Material: Kleine Kästen, Matten

Ablauf: Die Kästen werden so hintereinander gestellt, dass je eine Matte über einen Kasten gelegt wird und diese aneinander anschließen. So entsteht eine kleine Hügellandschaft, die von den Kindern überkrabbelt, überlaufen oder übersprungen werden kann.



Variationen: Es können auch Getränkekisten oder Bänke verwendet werden. Die Hügellandschaft kann erweitert werden (z.B. durch umgedrehte Bänke oder einer blauen Wolldecke als Meer. Zwischen den Hügeln können Tunnel gebaut werden. Höhere Hügel, also Berge und Täler können mit großen Kästen oder Tischen gebaut werden, dazwischen kleine Matten 1x nach oben, 1x nach unten wölben.

Ziele: Anpassung an Raum und Partner, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Schlangenfangen

Material: 1 Seilchen pro Kind

Verlauf: Jedes Kind geht durch den Raum und lässt sein Seilchen, wie eine Schlange in Zick-Zack-Bewegungen hinter sich her schleifen. Die Kinder versuchen nun mit den Füßen gegenseitig auf ihre Schlangen zu treten und diese durch den Fuß – Bodenkontakt festzuhalten. Gleichzeitig soll aber verhindert werden, dass die eigene Schlange gefangen wird.

Variationen: Partnerweise beginnen
Der Übungsleiter schlängelt ein langes Seil durch den Raum und alle Kinder versuchen gleichzeitig, die Riesenschlange zu treten. Wer es geschafft hat darf nun die Schlange führen.

Hinweise: Die Kinder sind sehr fixiert auf die Seilenden, so dass es leicht zu Zusammenstößen kommen kann!

Ziele: Anpassung an Raum und Partner, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Wassergraben

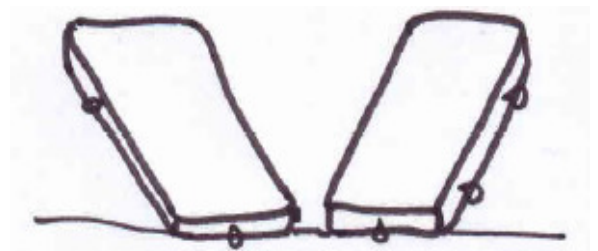
Material: Mehrere Matten oder Matratzen

Verlauf: Die Matten werden so aneinander-gelegt, dass sie nur an einer Seite anliegen (V-Form). Zwischen den Matten befindet sich ein uriges Gewässer mit gefährlichen Krokodilen (Phantasie).

Jedes Kind springt von der einen auf die andere Matte und kann selbst entscheiden, wo es den Graben überspringen will oder kann.

Variationen: An der weiten Stelle des Grabens können auch dicke Taue als Stege verwendet werden, über die man auch über den Graben gelangt.
Falls ein Bewegungsraum mit hängenden Tauen vorhanden ist, können diese auch zum Überschwingen des Grabens einbezogen werden

Ziele: Anpassung an Raum und Partner, Bewältigung von schwierigen Situationen



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Sprungteufel

Material: 1 Minitrampolin, 1 Zauberschnur, 1 Weichbodenmatte

Verlauf: Die Kinder springen vom Minitrampolin auf die Matte, und versuchen dabei mit beiden Füßen auf die quer gespannte Zauberschnur (von zwei Kindern gehalten) zu springen. Oder sie versuchen so zu springen, dass sie ohne Berührung hinter der Schnur landen. Das Kind, welches springt gibt den Kindern, die die Schnur halten, Anweisungen, wie hoch oder weit weg die Schnur gehalten werden soll.

Variationen: Vereinfacht auch ohne Trampolin möglich.
Es können zusätzlich Zeitungen oder Bettlaken über die Schnur gehängt werden, um die Spannung zu erhöhen.

Ziele: Bewältigung von schwierigen Situationen, Selbsteinschätzung



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Sprung in die Fluten

Material: 1 Weichbodenmatte, 2 große und 1 kleiner Kasten, 1 Schwungtuch

Verlauf: Das Schwungtuch wird auf die Matte gelegt. Ein Teil der Kinder hält und bewegt am Rand das Schwungtuch wie die Wellen des Meeres, während der andere Teil der Gruppe zunächst von zwei Kastenoberteilen in die Fluten springen. Die springenden Kinder bestimmen ob und wie stark die Wellen schlagen. Danach kann eine Kastentreppe aufgebaut werden, die als Sprungturm dient. So kann jedes Kind seine individuelle Sprunghöhe austesten.



Variationen: Zum Sprungturm werden Stege aus Kästen, Tauen oder Bänken aufgebaut. Im Sprung können zugeworfene Gegenstände, wie Tücher oder Sandsäckchen gefangen werden. Durch eine Verbindung zur Sprossenwand kann eine „Wasserrutsche“ eingebaut werden, die in den Fluten endet. Die Rutsche ergibt sich aus zwei in die Sprossenleiter eingehängte Bänke

Ziele: Bewältigung von schwierigen Situationen, Selbsteinschätzung

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Krokodilsbrücke

Material: Bänke, runde Holzstäbe, Matten

Verlauf: Die Bänke werden umgedreht auf ca. fünf bis sechs Holzstäbe gelegt. An den Enden liegen kleine Matten in Abständen von 10-15 cm, um den Bewegungsgrad der rollenden Bank einzuschränken. Die Kinder sind Urwaldfrösche und müssen eine Brücke überqueren, die von Krokodilen (Stäben) auf dem Rücken gehalten wird.
„Vorsicht: Einige Krokos sind wach!“

Variationen: Die Kinder können entweder auf der Rückseite der Sitzfläche oder auf dem oberen schmalen Steg über die Brücke balancieren.
Zwei Frösche begegnen sich auf der Brücke und versuchen aneinander vorbei zu kommen.

Hinweise: Evtl. Hilfestellung geben oder die Kinder helfen sich gegenseitig.
Gutes Element für eine erschwerte Balancierlandschaft.

Ziele: Selbsteinschätzung, Anpassung an den Partner



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Zirkusschaukel

Material: Schaukel im Außenbereich, Sandgrube, Kegel

Verlauf: Die Kinder schaukeln zu Beginn allein oder zu zweit und schubsen sich gegenseitig an. Dann stehen zwei Kinder hinter dem Schaukelnden. Sie schubsen ihn leicht an, so dass er die am Boden stehenden Kegel (oder Plastikflaschen) während des Schaukelns mit den Füßen einsammeln kann.

Variationen: Die Schaukel kann auch mit zwei zusammengeknoteten Tauen gebaut werden. Dann eine dicke Matte zum Abspringen vorlegen. Während einer schaukelt laufen 1-2 Kinder vorne und hinten durch die Schwungbahn, wobei sie auf die Schwungphasen achten müssen! Wer sich traut, kann auch von der Schaukel im Schwingen in den Sand springen.

Hinweise: Den Sand gut auflockern.

Ziele: Bewältigung von schwierigen Situationen, Gefahrabschätzung



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



1-2-3-4- Stolperland

Material: kein Material erforderlich

Verlauf: Ein Kind steht als Wächter des Stolperlandes auf der einen Seite des Raumes mit dem Gesicht zur Wand. Die anderen Kinder befinden sich auf der gegenüber liegenden Seite des Raumes. Der Wächter ruft „1-2-3-4 Stolperland“. In dieser Zeit laufen die anderen Kinder so schnell es geht zur Seite des Wächters. Nachdem dieser ausgesprochen hat, dreht er sich blitzschnell zu den Kindern um. In diesem Moment müssen alle Kinder einfrieren, keiner darf sich mehr bewegen. Sieht der Wächter eine Bewegung, darf er Strafen geben, wie z.B. zwei kleine Schritte zurück oder einen großen Schritt nach hinten. Ziel ist es, die Wand des Wächters zu berühren. Wer dort angekommen ist, wird als nächstes Wächter.

Variationen: Die Kinder laufen in einer vorgegeben Bewegungsart, z.B. rückwärts, seitwärts, hüpfend, auf einem Bein in Richtung Wächter oder sie müssen zusätzliche Hindernisse überwinden, z.B. Kartons, Seile, etc.

Ziele: Reaktionsvermögen, Koordination

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



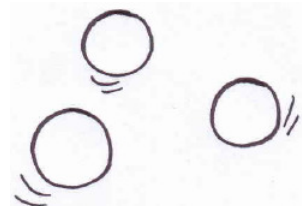
Feuerbälle

Material: 1 –2 Pezzibälle, 1 großer und 1 kleiner Kasten, 1 dicke Matte, 1 Bodenmatte

Verlauf: Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Dabei müssen sie auf Feuerbälle, die sich drei bis vier Feuerkinder durch den Raum zurollen, Acht geben. Wenn ein Kind mit dem Feuerball in Berührung kommt, muss es sich durch einen Sprung ins kalte Wasser (dicke Matte) retten und darf dann wieder weiter laufen.

Variation: Die Getroffenen werden nach dem Spiel mit Hilfe des Schwungtuches gekühlt. Die Anzahl der Pezzibälle erhöhen oder zusätzlich andere Bälle verwenden

Ziele: Reaktionsvermögen, Koordination



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Rodeo

Material: 1 Weichbodenmatte, Medizinbälle oder andere große Bälle

Verlauf: Die Kinder verteilen sich um die Weichbodenmatte. Unter ihr befinden sich die Bälle. Ein Kind ist auf der Matte und versucht das Gleichgewicht zu halten, während die anderen Kinder die Matte hin und her bewegen. Es kann dabei sitzen bleiben, in den Vier-Füßler-Stand gehen oder sich aufstellen. Das balancierende Kind gibt den anderen Kindern die gewünschte Bewegungsstärke des Rodeos an.



Variationen: Auch mit Rollbrettern anstatt mit Bällen möglich. Zu zweit auf der Matte. Zusätzlich können Aufgaben gelöst werden, z.B. aus dem Liegen aufstehen, sich hinsetzen, auf einem Bein stehen, o. ä.

Hinweise: Der Rodeoreiter muss eine realistische Chance haben, d.h. die Kinder müssen auf die Wünsche von ihm eingehen und nicht zu stark an der Matte rütteln. Mit Matten kann das Wegrollen der Bälle zur Seite verhindert werden.

Ziele: Koordination, Umgang mit schwierigen Situationen

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Spinne an Wand

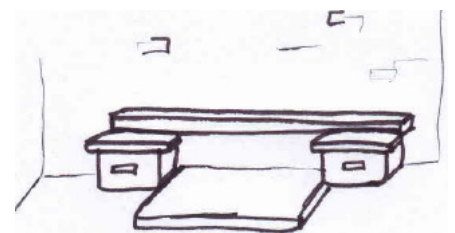
Material: Balken, Matten, 2 große oder kleine Kästen

Verlauf: Die Kästen sind in Abstand des Balkens eng an die Wand gestellt. Auf ihnen liegt der Balken, ebenfalls eng an der Wand. Die Kinder müssen sich wie Spinnen eng an die Wand klemmen, um das Hindernis zu überwinden. „Vorsicht: Die Sicherheitsfäden der Spinnen gehen langsam aus!“

Variationen: Leiter oder Bänke auf die Kästen legen. Balken zunächst etwas von der Wand entfernen. Zwei Kinder auf den Kästen halten ein Seil, an dem sich die „Spinne“ falls nötig festhalten kann. Verschiedene Höhen anbieten. Schräge Fläche einbauen (z.B. kleinen oder großen Kasten nutzen).

Hinweise: Mit Matten absichern!

Ziele: Koordination, Anpassung an den Raum



www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade

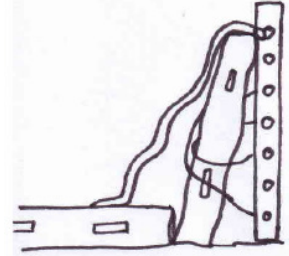


Berggipfel

Material: Sprossenwand, Weichbodenmatten, Seile, Taue

Verlauf: Die Weichböden werden hochkant gegen die Sprossenwand gelehnt und mit Seilen befestigt. Von oben hängen Taue als Kletterhilfe über die Matte auf den Boden. Die Kinder klettern entsprechend ihrer Möglichkeiten die Steilwand hoch. Oben können sie über die Seite der Sprossenwand wieder hinabsteigen.

Variationen: Die Steilwände können flach oder steil, hoch oder niedrig gebaut werden, z.B. durch einen Kasten zwischen Matten und Sprossenwand, durch Bänke, die in verschiedenen Höhen in die Sprossenwand eingehängt werden. Die anderen Kinder geben den Kletterern eine Steighilfe. Wer will kann es auch ohne Tau versuchen.



Hinweise: Verschiedene Schwierigkeitsgrade anbieten. Nach unten mit Weichböden absichern. Die dicken Matten oben und unten mit Seilen an die Sprossenwand kneten.

Ziele: Koordination, Umgang mit schwierigen Situationen

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade



Affenrasen durch den Wald

Material: Matten, Matratzen, kleine Kästen, Teppichfliesen

Verlauf: Die verschiedenen Geräte als Wege miteinander verbinden. Der „Oberaffe“ versucht die Kinder auf diesen Wegen zu fangen.

Variationen: Beliebige Geräte, z.B. Tische, Stühle, Taue einbauen. Verschiedene Wege unterschiedlicher Anforderungen anbieten.

Hinweise: Höhere Geräte mit Matten sichern. „Oberaffe“ regelmäßig austauschen. Ideen der Kinder aufgreifen und zusammen mit ihnen umsetzen.

Ziele: Anpassung an den Raum, Koordination

www.kindersicherheit.de

Autorin: N. Quade

