

67	II	Hamsterrollen
-----------	-----------	----------------------

Material: Alte Matten, Reifen

Verlauf: Eine Matte wird jeweils in 2-3 Reifen eingerollt. Die Kinder können so in diesen Rollen schaukeln, sich gegenseitig durch den Raum rollen. Zu zweit oder auch zu dritt in einer Hamsterrolle liegen.

Variationen: Die Kinder rollen um die Längsachse oder um die Breitenachse. Wenn möglich, können die Augen zumachen.

Hinweise: Möglichst alte Matten nutzen, sonst wird der Kern zerstört. Auf Splitters in den Holzreifen achten, keine Kunststoffreifen verwenden, Holzreifen sind stabiler!

Phase 3

68	I	Feuerball
-----------	----------	------------------

Material: 1-2 Petzibälle, 1 gr. und 1 kl. Kasten, 1 dicke Matte, 1 Bodenmatte

Verlauf: Die Kinder laufen kreuz und quer durch das Feuerland. Dabei müssen sie auf die Feuerbälle achten, die durch den Raum rollen. Wenn sie mit den Bällen in Berührung kommen, müssen sie sich durch einen Sprung ins kalte Wasser retten und dürfen dann wieder weiterlaufen.

Variation: Die Getroffenen werden nach dem Spiel mit Hilfe des Schwungtuches gekühlt.
Die Kinder rollen die Bälle anstatt der Übungsleiter.
3-5 Petzibälle oder andere Bälle verwenden

Hinweise: Für den Sprung ins Wasser verschiedene Sprunghöhen anbieten (evtl. Kastentreppe).

Phase 3

69	X	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 herbewegen.

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

Hinweise: Der Rodeoreiter muß eine realistische Chance haben.
Mit Matten kann das Wegrollen der Bälle zur Seite verhindert werden.

Phase 3		
----------------	--	--

70	I	Steilwand
-----------	----------	------------------

Material: Sprossenwand, Weichbodenmatten, Seile, Taue.

Verlauf: Die Weichböden werden hochkant gegen die Sprossenwand mit Seilen befestigt. Von oben hängen Taue als Kletterhilfe auf den Boden. Die Kinder klettern entsprechend ihrer Möglichkeiten die Steilwand hoch. Oben können sie durch die Leiter auf der anderen Seite wieder herunterklettern.

Variationen: Die Steilwände können flach oder steil, hoch oder niedrig gebaut werden (Kasten zwischen Matten und Sprossenwand, Bänke in verschiedenen Höhen in die Sprossenwand einhängen / normale Matte an einen hohen Kasten befestigen).

Die anderen Kinder unterstützenden Kletterer.

Wer will kann es auch ohne Tau versuchen.

Von oben ziehend die anderen Kinder den Kletterer hoch.

Nach der Besteigung erfolgt Gleitschirmflug (Sprung) auf die Matte.

Hierbei können die Kinder von oben bestimmen wie viele Matten sie zur Landung haben möchten.

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

Phase 3		
----------------	--	--

71	X	Seenot
-----------	----------	---------------

Material: 2 große Kästen, Weichböden, Matten, Taue.

Verlauf: Die Kinder müssen sich von ihrem sinkenden Schiff auf das freie Boot retten. Dazu können sie die Taue mit benutzen. Wichtig ist, dass die gesamte Mannschaft gerettet wird, ohne dass jemand ins Wasser fällt. Es können auch 2 Kinder gleichzeitig schwingen.

Variationen: Schiffsladung und Schätze mitretten (z.B. Bälle, Kartons, etc.).
Erst laufen die Kinder durch den Raum und müssen sich nach Musikstopp auf die Schiffer retten.

Hinweise: Abstände zwischen Kästen und Tauen prüfen.
Anstatt Kästen können auch Tische, anstatt Taue auch Schaukeln genutzt werden.

Phase 3

72	I	Feuer, Wasser, Erde, Blitz
-----------	----------	-----------------------------------

Material: Blaue Matten, Bänke, kleine Kästen, Kisten.

Verlauf: Die Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum. Der Übungsleiter ruft Begriffe, die bestimmte Bewegungsformen bestimmen:

- Feuer: alle ins Wasser (blaue Matten)
- Wasser: alle rettensich auf höhere Geräte
- Erdbeben: alle machensich ganz klein (zusammenrollen)
- Blitz: alle flach auf den Boden legen

Variationen: Beliebigerweiterbar, auch Tierimitation möglich.

Hinweise: Mit Musikeinsatz macht es den Kindern noch mehr Spaß.
Ein Kind bestimmt die Vorgaben.

Phase 3

73 X Affenfangen

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, Tücher einbauen. Verschiedene Wege unterschiedlicher Anforderungen anbieten

Hinweise: Höhere Geräte mit Matten sichern. ‚Oberaffe‘ austauschen. Idee der Kinder aufgreifen und zusammen mit ihnen umsetzen.

Phase 3

74 X Klammerklauf

Material: 3-4 Wäscheklammern pro Kind

Verlauf: Die Klammern werden an der Kleidung der Kinder befestigt. Nun sollen sich die Kinder die Klammern gegenseitig versuchen zu klauen. Die Beute wird an der eigenen Kleidung befestigt.

Variationen: Die Klammern nur an den Beinen befestigen. Im Spinnengang/Krebstgang fortbewegen.

Hinweise: Zu Beginn in Kleingruppen organisieren. Falls es zu Frustrationen kommt, kann die Beute alternativ auch in einen Kreis geworfen werden. Wenn dann keine Klammern mehr hat, darf sie sich erneut bestücken.

Phase 3

75 I Seiltanz

- Material:** langes Zugseil, feste Pfosten oder Bäume
- Verlauf:** Die Kinder sind Seiltänzer in einem berühmten Zirkus. Die Seile tasten sich langsam dem Balancieren auf dem gespannten Seil an. Zunächst kann das Seil auch nur auf dem Boden liegen. Allmählich können die Höhen gesteigert werden.
- Variation:** 2 Seile spannen, so dass sich die Kinder am Oberen festhalten können. Mit Stöcken oder Stelzen als Gleichgewichtshilfe.
- Hinweise:** Die Seile können zwischen aufgeklappten Sprossenwänden oder auch am Klettergerüst, bzw. zwischen 2 Bäumen aufgebaut werden. Die Knoten müssen den Zug aushalten und wieder gut lösbar sein. Matten unterlegen!

Phase 3

76 I Spinne

- Material:** Balken, Matten, 2 große Kästen
- Verlauf:** Die Kästen sind eng an die Wand gestellt. Auf ihnen liegt ein Balken, ebenfalls eng an der Wand. Die Kinder müssen sich wie Spinnen eng an die Wand klemmen, um über das Hindernis zu überwinden. Vorsicht: Denn die Sicherheitsfäden der Spinnen sind ausgegangen! ⚠
- Variationen:** Leiter oder Bänke auf die Kästen legen. Balken zunächst etwas von der Wand entfernen. 2 Kinder auf den Kästen halten ein Seil, an dem sich die Kinder, 'Spinne' falls nötig festhalten kann. Verschiedene Höhen anbieten. Schräge Fläche einbauen (z.B. kleinen oder großen Kasten einbauen).
- Hinweise:** Mit Weichböden sichern!

Phase 3

77 I Apfelsinenklau

Material: Kästen, Matten, Seilchen

Verlauf: Der Aufbau gleicht der ‚Tarzanschaukel‘ (Karteikartenummer 45). Vor der Schaukel hängen Seilchen mit Apfeltüten von der Decke. Die Kinder schwingen vom Kasten und versuchen eine Tüte mit Äpfeln zu greifen, schwingen zurück zum Kasten und legen die Beute ab.

Variationen: Echte Äpfel aufhängen. Unterschiedliche Höhen beachten! 2 Kinder sind als ‚Bäume‘ auf hohen Kästen postiert und halten ein Seil mit den Bäumen in den Äpfeln oder auch an gelähnlichen Stellen mit dicken Matten sicherer, da die Kinder ggf. herunter gezogen werden.

Hinweise: keine

Phase 3

78 I Supermann

Material: Große Kästen, Weichbodenmatten, 3 Bänke, 1 Leiter, 1 Tau, Sprossenwand, 2 Tische.

Verlauf: Die Kinder klettern über die Fassade (Sprossenwand) auf das Hochhaus (2 große Kästen, darin 2 Bänke aufgehängt und mit einer dicken Matte aufliegend). Von dort aus geht es weiter auf den Balkon (Tische oder Kästen mit ‚Weichböden-Dächern‘). Die Kinder entscheiden, wie sie zu dem nächsten Dach gelangen. Als Möglichkeit gibt es das Tau, die Leiter, die Rutsche (Bank auf einer Seite an den Kasten gehängt) oder den Sprung.

Variationen: Alle Springen von Dach zu Dach, hierbei aber die Häuser V-förmig zusammenstellen. Wassergraben (Karteikartenummer 30). Abstand der Bänke auf den Kästen erweitern, nun ganz vorsichtig, sonst bricht das Dach ein!

Hinweise: Zwischen den Häusern ist eine viel befahrene Straße (Kinder mit Rollbrettern). Vorsicht, wenn alle gleichzeitig von Haus zu Haus springen oder klettern! Die Autofahrer müssen abwägen, wann sie durch die Häuser fahren, die Supermänner müssen die Autofahrer miteinplanen.

Phase 3

79 I Gletscherspalten

Material: 2 Weichböden, kleine Matten, Sprossenwand, Seile.

Verlauf: Die Weichböden sind zwischen Sprossenwand und Wand V-förmig aufgestellt. Die Kinder klettern über die Sprossenwand und versuchen über die Gletscherspalte zu gelangen. Auf der anderen Seite angekommen können sie an den Seiten runterspringen oder runterklettern.

Variationen: Die Höhen der Gletscherspalten variieren, z.B. zwischen Wand und großen Kastenbauen. Die Spalten enger und weiter ausbauen.
Rettung aus der Gletscherspalte: Ein Kind ist in die Spalte gefallen und muß von den anderen mit Hilfe von Seilen oder Händen gerettet werden.

Hinweise: Spalten mit kleinen Matten unterpolstern!

Phase 3

80 I Steinbruch

Material: 2 Weichböden, Sprossenwand

Verlauf: Ein Kind klettert über die Sprossenwand auf die Bergspitze (senkrecht angelehnte Weichbodenmatte) und setzt sich oben auf die Kante. Plötzlich beginnt sich der Schnee zu lösen und die Lawine stürzt ins Tal (Weichbodenmatte kippt) auf die andere Weichbodenmatte.

Variationen: Mit Matratzen oder kleinen Weichböden beginnen, diese an großen Kasten lehnen.

Hinweise: Der Übungsleiter und ein Kind steuern die Lawine. Abstände der Matten beachten!

Phase 3

81 X Gratwanderung

Material: 2 große Kästen, 1 Weichbodenmatte

Verlauf: Die Bergsteiger sind fast an ihrem Ziel! Nun müssen sie nur noch das schwierigste Stück der Tour bewältigen: Den schmalen Grat des Berges. Die Kinder versuchen von einem großen Kasten über eine eingeklemmte Matte auf die andere Seite zu gelangen (2. großer Kasten). Auf dem schmalen Grat ist es sehr stürmisch und alles weht sich im Wind!

Variation: Den Aufsteiger schwerer machen, z. B. von der Sprossenwand über eingehängte Bänke zum ersten Felsvorsprung (Kasten). Gradhöhe verändern indem die Matte einmal hoch-einmal eingeklemmt wird. llängs-

Hinweise: Umfeld mit Matten, vorzugsweise Weichböden polstern! Kinder können sich ruhig helfen, wenn die Hilfe erwünscht ist.

Phase 3

82 X Schweinejagd

Material: Rollbretter, langes Zugseil, Zielscheibe und Tennisbälle

Verlauf: Ein Jäger sitzt auf einem Rollbrett und wird von den anderen Kindern mit einem langen Zugseil von einer zur anderen Seite gezogen. In der Mitte der Strecke befindet sich seitlich ein großes Schwei ßenweiss Pappe. Dies soll während der Fahrt mit Bällen getroffen werden. In weinaus fen werden.

Variationen: Falls Seilbahn vorhanden ist: Ausprobieren!
Zwei Kinder auf einem Rollbrett.
Zielscheiben verschiedener Größe auf der Strecke verteilen.

Hinweise: keine

Phase 3

83 I KampfaufhoherSee

Material: 2Zugseile, 2Weichböden, Sprossenwand

Verlauf: Die Seile werden zwischen den ausgeklappten Sprossenwänden oder im Außengelände zwischen 2 festen Bäumen übereinander gespannt. Das untere Seil befindet sich ca. 30 – 50 cm über dem Boden, das obere wird so hoch gespannt, dass sich alle Kinder mit hoch gestreckten Armen daran festhalten können.

Auf dem Seil ist ein Pirat, der versucht die Kinder ins Wasser zu befördern. Er wackelt am Seil. Die Kinder sollen sich gut festhalten, bis er aufgibt.

Variationen: 2-4 Kinder versuchen den Pirat (Übungsleiter) vom Seil zu werfen. 'Schiffstausch': Es werden 2 Gruppen gebildet. Jede Gruppe steht an einer Seite der Taue. Nun müssen die Gruppen die Seiten (Schiffe) tauschen. Das kann zunächst geschehen, dass die ersten beiden der jeweiligen Gruppen versuchen auf dem Seil aneinander vorbeizukommen. Später gehen alle gleichzeitig über das Seil.

Hinweise: Boden (Wasser) mit Weichböden auslegen!

Phase 3

84 I Feuerleiter

Material: 2 Leitern, gr. und kl. Kästen, Weichböden, Sprossenwand

Verlauf: Feuerwehrmänner müssen gut Leitern steigen können, auch in großen Höhen! Die Kinder steigen zunächst durch die am Boden liegenden Leitern, alternativ können auch Reifen oder Seile gelegt werden. Nach und nach werden die Leitern erhöht (z.B. auf Getränkekiemen, Tischen, große Kästen gelegt).

Variationen: Schiefe Ebenen einrichten, z.B. die Leiter an die Sprossenwand einhängen, ein Ende auf einen großen, das andere auf einen kleinen Kasten

Die Kinder können im Spinnengang, Krebsgang oder auch aufrecht über die Leitern balancieren.

Hinweise: Hohe Bauten mit Matten absichern!

Phase 3

85 II Roboterspiel

Material: keins

Verlauf: In Dreiergruppen spielen die Kinder Roboter. 1 Kind spielt die Maschine, die anderen 2 ‚bedienen‘ sie durch Antippen an den Schultern und steuern sie so durch den Raum. 2x in der Mitte der Schulterblätter antippen bedeutet: Start, 1x Antippen auf dem Kopf bedeutet: Halt!

Variationen: Im Zweier-Team.
Umkleine Hindernisse lenken.

Hinweise: Vorher in 2er Gruppe gegenseitig führen, wobei das geführte Kind die Augenschließen kann.

Phase 3

86 I Feuiger Irrgarten

Material: Kästen, Bänke, Stäbe, Seilchen, Reifen, Bettlaken u.ä.

Verlauf: Aus dem Material wird zusammen mit den Kindern ein feuiger Irrgarten gebaut. Mit dem Bettlaken kann der Irrgarten zusätzlich verdunkelt werden. Die Kinder können sich nun einzeln oder in einer Kette einen Weg zum Ausgang suchen. Dabei soll versucht werden, die Seile und Reifen nicht zu berühren, denn dies sind sehr, sehr heiß!

Variationen: Die Kinder haben die Aufgabe einen Schatz im Irrgarten zu finden und mitzunehmen.

Hinweise: Der Irrgarten kann auch sehr gut zwischen der ausgeklappten Sprossenwand geschnürt werden.

Phase 3

87 I Affenkäfig

Material: Sprossenwand, 2 lange Taue, Bänke

Verlauf: Zwischen den Sprossenwänden werden die Taue so verspannt, dass die Kinder über verschiedene Wege von einer Seile zur anderen klettern können. Über Bänke, die an den Außenseiten der Sprossenwände eingehängt werden, können die Kinder hoch balancieren und runterrutschen.

Variation: Auf einer Seite werden 3 Bänke eingehängt, darüber und unter davor jeweils eine Weichbodenmatte. Hier können die Kinder herunterrollen, rutschen, laufen, etc.

Hinweise: Der Affenkäfig kann beliebigerweitert werden, z.B. durch eingebaute Seilschaukeln.

Phase 3

88 I Mutige Schatzsucher

Material: kleine und große Kästen, Tische, Bänke, Bälle, Kegel, u. ä.

Verlauf: Die Kästen und Bänke werden zu einer Hindernisbahn zusammengestellt. Auf der Bahn befinden sich Kegel, die den Durchgang erschweren und die nicht berührt werden dürfen. Einige Kegel umschließen Schätze (Bälle) und wer sich zu traut, ohne die Kegel zu berühren den Schatz zu erreichen, darf ihn mitnehmen. Fällt ein Kegel herunter, so hören die Piraten, dass ihre Schätze geklaut werden!

Variationen: Die Piraten versuchen aus einiger Entfernung die Schatzsucher abzutreffen und so von der Bahn zu drängen (z.B. mit Softbällen oder –frisbees)

Hinweise: Den Parcours anfangs einfach gestalten, später auch schwierigere Stellen einbringen (in hohen Kästen hängt Bank oder Leiter, s. 'Spinne' Karteikartennummer 76) Möglichst verschieden schwierige Wegmöglichkeiten geben! An hohen Stellen Matten unterlegen!

Phase 3

89 II RonjaRäubertochter

Material: 2Bänke, 1BallproPaar

Verlauf: Die Kinder stehen sich paarweise auf den Bänke gegenüber und versuchen sich einen Softball zuzuwerfen, ohne dass jemand die Bank verlassen muß. Zwischen ihnen befindet sich eine tiefe Schlucht!

Variationen: Anstatt Bänke 2 kleine Kästen oder Getränkekisten aufbauen. Mehrere Kinder werfen sich Pakete zu. Dazu steht jedes Kind auf einem selbstbestimmten Punkt, z.B. ein Reifen, eine Teppichfliese, ein Kasten oder eine Bank. Statt Bälle können auch Sandsäckchen oder Softfrisbees genutzt werden.

Hinweise: Auf der Bank genügend Abstand zum Nachbarn lassen!

Phase3

90 X Kreiselspüren

Material: Medizinbälle, kleine Matten

Verlauf: Eine kleine Matte wird auf 4-6 Medizinbälle gelegt. Ein Kind legt sich auf die Matte und lässt sich von den anderen Kindern in Kreisen bewegen.

Variationen: Verschiedene Bälle austesten (z.B. Petzis). Man kann auf der Matte sitzen, knien oder sogar stehen.

Hinweise: Die Kinder am Rand halten die Matte an den Schlaufen fest und hören auf die Wünsche des Kindes auf der Matte.

Phase3

91	X	Mattenbombe
-----------	----------	--------------------

Material: 1 Weichbodenmatte

Verlauf: Alle Kinder stehen hinter der aufgerichteten Matte, zählen laut bis 3 und gehen hoch!

Variationen: Mehrere Bomben einrichten.

Hinweise: Darauf achten, dass kein Kind vor der Matte steht! Mit der glatten Seite auf den Boden aufkommen, dann knallen sie laut.

Phase 3

92	X	Rettungstuch
-----------	----------	---------------------

Material: 1 festes Tuch oder Wolldecke

Verlauf: Ein Kind legt sich in die Mitte des Tuches. Die anderen Kinder greifen das Tuch am Rand und ziehen es gespannt weit auseinander und heben es ein wenig vom Boden ab. Das Kind, das oben liegt, kann die Augen zumachen und sich tragen lassen.

Variationen: Leichtes Hin- und Herschaukeln!

Hinweise: Unter das Tuch eine Mattenbahn legen!

Phase 3
