

## Kleine Spiele & Bewegungsspiele

[Ich sage: „NEIN!“](#) Spielend und singend das Nein erobern

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–12 Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, **Ort:** Turnhalle oder

Bewegungsraum einer Kita

Nur ein selbstbewusstes Kind kann „Nein“ sagen. Insbesondere im Entwicklungsalter rund um die Trotzphase ist das Neinsagen und „Neinhören“ ein spannendes Thema.

Dezember 2017

---

[„Pezzorama“](#) Mit dem Pezziball gemeinsam spielen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Mädchen und Jungen ab 8 Jahren, **Ort:** Sporthalle, Fitness-/Gymnastikraum

Dieser große, bunte Ball ist einfach zu verlockend – ihn auszuprobieren, mit ihm zu spielen oder sich auf ihm zu bewegen! Der Pezziball motiviert junge wie alte Menschen gleichermaßen und bietet dadurch ideale Voraussetzungen, gemeinsam Spiele zu entwickeln und zu variieren.

November 2017

---

[Ab nach draußen](#) Anregungen zu Bewegung und Spiel in freier Natur

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 12–16 Vorschulkinder, **Ort:** Wald, Wiese, Spielplatz, Außengelände einer Kindertageseinrichtung

Bewegungsgelegenheiten in der Natur zu erkennen, sie selber zu entdecken und zu gestalten, ist heute bedeutsamer denn je. Ziel dieses Stundenbeispiels ist es, Kinder für ihre Umgebung durch Bewegungs- und Spielimpulse mit Alltags- und Naturmaterialien zu sensibilisieren.

Oktober 2017

---

[Für Jungen? Für Mädchen? ... Für beide!](#) Bewegungsspiele für Mädchen und Jungen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10 bis 30 Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren, **Ort:** Turnhalle, Sporthalle

Jungen sind anders als Mädchen. Das wird unter anderem durch unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse im Rahmen von Bewegung, Spiel und Sport sichtbar. Die verschiedenen Interessen und

Fähigkeiten von Jungen und Mädchen zu berücksichtigen, sie bewusst zu machen und gleichberechtigt zu unterstützen, ist die Aufgabe der Übungsleitung.

September 2016

---

### [Bewegte Pausen](#) ... zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren, **Ort:** Klassenraum, Schulhof, Außenspielfeld oder Sport- oder Gymnastikhalle

Bewegte Pausen kommen dem Bewegungsdrang von Kindern entgegen und schaffen willkommene Abwechslung nach langen Konzentrationsphasen. Im Kontext von Gesundheitsförderung betrachtet, erfrischen spielerisch gestaltete Pausen nicht nur Körper und Geist, sondern beugen auch den Auswirkungen von Bewegungsmangel vor. Die vorgestellten Bewegungsspiele sind einfach, gut zu differenzieren und verzichten bewusst auf zusätzliches Material.

August 2016

---

### [Reise in den Zauberwald](#) Spielerische Förderung mathematischer Vorläuferkompetenzen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15 Kinder im Alter von 6–8 Jahren, **Ort:** Turnhalle oder draußen im Wald

Ein Verständnis für Mengen, Räume und Zahlen entwickelt sich aus vielfältigen Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Die „Reise in den Zauberwald“ zielt bewusst darauf ab, die Bewegungsspiele entweder in der Turnhalle oder auch draußen in der Natur durchzuführen.

Juni 2016

---

### [Spielen mit unrunder Bällen](#) Förderung der koordinativen Fähigkeiten

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 16 Jungen und Mädchen zwischen 10 und 16 Jahren, **Ort:** Sporthalle

Unrunde Bälle (z.B. der Eggball, Reaktionsball und Unball) sind durch ihre ungewöhnlichen Flugeigenschaften ein attraktives Angebot, den sportlichen Trainingsalltag zu variieren und die Koordination spielerisch zu fördern.

April 2016

---

### [Wie spielen alle mit?](#) Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen trotz Handicap

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 16 Kindern im Grundschulalter ab dem 3. Schuljahr, **Ort:** Turnhalle, Sporthalle

Wie fühlt es sich eigentlich an, wenn ich nicht gut höre? An wen wende ich mich, wenn ich das Ziel nicht richtig erkennen/sehen kann? Was kann ich tun, wenn alle auf mich einreden, ich aber die Sprache nicht verstehe? In dieser Stunde wird das Bewegungsspiel mit seinen unmittelbar erlebbaren Regelungsmöglichkeiten genutzt, um altersangemessene Formen der Mitgestaltung und Mitbestimmung zu finden.

November 2015

---

### [Sports around the World](#) Mit Spielen um die Welt reisen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 12–24 (Kinder und Jugendliche), **Ort:** Sporthalle, Sportplatz oder Wiese

Bewegung, Spiel und Sport können Sprache überwinden und Brücken zwischen unterschiedlichen Kulturen bauen. In einer Reise rund um die Welt werden in diesem Stundenbeispiel Spielformen aus aller Welt vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

Februar 2015

---

[Mensch ärgere dich nicht](#) Der Brettspielklassiker als Bewegungsspiel

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–30 Mädchen und Jungen ab 8 Jahren, **Ort:** Turnhalle, Bewegungsraum oder Schulhof

In diesem Stundenentwurf wird der Klassiker „Mensch ärgere Dich nicht“ zum zielgruppenübergreifenden Bewegungsspiel. Verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten und Varianten zeigen, dass sich neben dem besonderen Spielspaß auch sportartspezifische Techniken oder motorische Hauptbeanspruchungsformen freudvoll schulen lassen.

Januar 2015

---

[Anleitung zum Toben](#) Spiele und Bewegungsformen zum Toben

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder im Vor- und Grundschulalter, **Ort:** Sporthalle oder auch draußen

Kinder brauchen Raum und Zeit zum Toben, Rasen, Stürmen und Lärmen. Toben kann ein Ventil für Zwänge, Ängste und Konflikte sein. Es kann Ausgleich schaffen in einem „Kinder-Alltag“, der allzu oft die ungestüme Lust an der Bewegung beschneidet. Die vorliegende Sportstunde will, mit einer Abfolge an Spielen zum lustvollen Ausleben des Bewegungsdranges, diesem Kraftpotential von Kindern Raum geben.

August 2013

---

[Piraten auf hoher See](#) Rollenspiel mit verschiedenen Ballarten

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 10–20 Kinder im Alter von 4–6 Jahren **Ort:** Sporthalle, Turnhalle

In diesem Stundenbeispiel lernen die Kinder in Form eines Rollenspiels verschiedene Ballarten, deren Beschaffenheit und Eigenschaften kennen und benennen.

September 2011

---

[Förderung der Aufmerksamkeit](#) Bekannte Spiele für drinnen und draußen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–20 Kinder im Alter von 8–10 Jahren, **Ort:** Sporthalle

Die Aufmerksamkeit ist in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen ein zentrales Mittel, um ausreichende Körper-Ich-, materiale, räumliche und soziale Kompetenzen erwerben zu können.

Oktober 2011

---

[Flitzi Führerschein](#) Kinder "rasen" mit dem Rollbrett durch die Halle

**Zeit:** 60–70 Minuten, **TN:** Kinder ab 5 Jahre, **Ort:** Turnhalle oder großer Raum

In dieser Sportstunde dreht sich alles rund um das Thema „Autofahren“. Die Kinder können sogar ihren eigenen Führerschein machen – mit dem Rollbrett. Spielerisch und erlebnisorientiert soll den Kindern dabei der Umgang mit dem Rollbrett vermittelt werden. Wahrnehmung und Orientierung in der Halle, Einschätzung von Geschwindigkeit und Distanz, gegenseitige Rücksichtnahme und Kooperation werden gefördert.

September 2008

---

[Trainingscamp für Feuerwehrmänner](#) Spiele zur Förderung der Selbsteinschätzung von Jungen

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Jungen im Alter von 4–8 Jahren, **Ort:** Turnhalle oder großer Raum

Jungen neigen mitunter dazu, die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen. Sie setzen sich Ziele, die sie nicht erreichen können – der Frust ist sozusagen vorprogrammiert. Dabei schätzen Jungen im Vor- und Grundschulalter ihre

Leistungsfähigkeit zunächst sehr realistisch ein. In dem Stundenbeispiel geht es deshalb darum, diese Fähigkeit zur Selbsteinschätzung wach zu halten bzw. zu entwickeln.

Juni 2005

---

[Tiere bauen Nester und Höhlen](#) Spielstunde zum Aufbau und Stärkung des Körperkonzepts

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Vorschulkinder im Alter von 4–6 Jahren, **Ort:** Gymnastikraum / Sporthalle

Im begrenzten Raum, z. B. einer Höhle, fällt es Kindern leichter, sich selbst zu spüren. Wahrnehmungen werden auf einen kleineren überschaubareren Raum beschränkt. Kinder erfahren

Bewegungsmöglichkeiten, Bedürfnisse und Grenzen des eigenen Körpers auf begrenztem engem Raum und machen sich diese bewusst.

April 2004

---

[Bewegen und Lernen](#) Bewegung unterstützt den Erwerb mathematischer Kompetenzen in der Primarstufe

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder im Alter von 6–9 Jahren, **Ort:** Einfach-Sporthalle

Es gibt eine Vielzahl von direkten (Bewegung unterstützt die Durchblutung des Gehirns) und indirekten Wechselwirkungen (Bewegung erhöht die Aufmerksamkeit für Lernprozesse) zwischen Bewegung und Lernen (vgl. auch den Beitrag „Schriftsprache“ unter Sprachförderung). Die positive Entfaltung der Wechselwirkungen hängt u. a. von der Entwicklungsphase, dem Entwicklungsniveau des Kindes, von der Lernumgebung und dem -angebot ab. Bewegung unterstützt z. B. den Erwerb mathematischer Grundkompetenzen wie Vorerfahrungen für den Zahlbegriff, weil u.a. Eigenschaftsbegriffe wie „lang-kurz“, Beziehungsbegriffe wie „größer als“ oder Zeitbegriffe wie „zuerst – dann“ praktische Kürzel für erlebte Handlungen sind.

März 2004

---

[Bekanntes Spiel für draußen und drinnen](#) Spiele ohne Materialien zur Förderung der Aufmerksamkeit

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 6- bis 8-jährige Kinder, **Ort:** Draußen oder drinnen

Die Aufmerksamkeit, die klare und lebhaft Inbesitznahme des Geistes, ist ein bedeutsamer Stützpfiler bei Alltagshandlungen. Vom Niveau der Aufmerksamkeit hängt es ab, ob Spielaktivitäten längere Zeit aufrechterhalten werden, ob angemessen reagiert wird, Aufgaben und Aktivitäten geplant, organisiert und gesteuert werden oder ob man sich ablenken lässt. Die Aufmerksamkeit ist in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen ein zentrales Mittel, um ausreichende Körper-Ich-, materiale, räumliche und soziale Kompetenzen erwerben zu können (ablenken, verlieren, zuhören, Wechsel von Aktivitäten).  
Dezember 2002

---

[Davor habe ich keine Angst](#) Spiel- und Bewegungsideen für ängstliche Kinder

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 25 Kinder, 5–8 Jahre alt, davon 8 ängstliche Jungen und Mädchen, **Ort:** Sporthalle oder andere Bewegungsräume

Angst gehört ebenso wie Wut und Aggression zur Erlebniswelt eines jeden Menschen; sie ist nicht ausschließlich negativ zu sehen. Zu den von Übungsleitern/Übungsleiterinnen (ÜL) am häufigsten genannten „Angst-Verhaltensbildern“ zählen: Kinder haben Angst vor Misserfolgen, dem Unbekannten, zu hohen Leistungsansprüchen Erziehender, vor aggressiven Spielpartnern, Schmerzen durch Materialien oder weil sie keine Lösungen zur Angstkontrolle beherrschen.  
März 2001

---

[Den Zappel-Phillipinen helfen](#) Spiele für überaktive Kinder

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 4- bis 6-jährige Jungen und Mädchen, 25 Kinder, davon ca. 5 Kinder, die ein deutliches mehr an Bewegung zeigen, **Ort:** Sporthalle

Wer kennt sie nicht, die Zappel-Philippe, die ständig in Bewegung sind, kaum still sitzen können und häufig viel Unruhe verbreiten. Gemeint sind hier nicht die Kinder, die lediglich ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben müssen, sondern die ein deutliches „Mehr“ an Bewegung zeigen und sich meist unkontrolliert bewegen.  
März 2000

---

[Bälle fangen heißt mitspielen können](#) Eine Lernprogramm zum sicheren Fangen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 6–10-jährige Jungen und Mädchen, **Ort:** Einfach-Sporthalle

Einen Ball zu fangen, ist eine der zentralsten Fertigkeiten, die ein Kind erlernen sollte, damit es mit anderen Jungen und Mädchen spielen kann. Richtiges - gleich sicheres - Fangen bedeutet nicht nur "Mitspielen" können, sondern auch Schutz vor den häufigsten Verletzungen bei den Ballspielen, die Fingerverletzungen. Viele Kinder aber zeigen noch unzureichende Bewegungserfahrungen beim Fangen von Bällen.  
August 1997

---

[Spielen und Bewegen mit Alltagsmaterialien](#)

Autor\*in: MajaHoffmann, Ann-Katrin Weingärtner, Valeska Lemke, Birgitt Alefelder, Heike Blucha, Jörn Uhrmeister, David und Jonas Just, Birgitt Alefelder,

Hier findet man eine Vielzahl von interessanten und praxiserprobten Stundenbeispielen zum Thema Spielen und Bewegen mit Alltagsmaterialien für/mit Kinder.

---