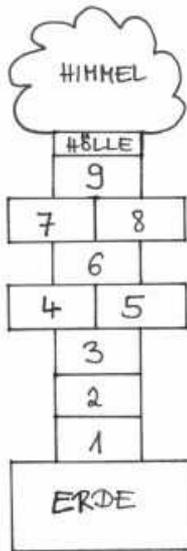


Bewegungsspiele mit Abstand

Himmel und Hölle



Die meisten kennen das Bewegungsspiel **Himmel und Hölle**, es gibt verschiedene Namen. So wird das Spiel auch unter der Bezeichnung **Hüpfekästchen**, in Köln **Höppekässche**, gespielt. Am besten ist es geeignet für **Kinder ab 5 Jahren**, die schon sicher auf einem Bein stehen und einbeinig springen können.

Und so geht's: Auf den Boden wird mit **Kreide** das **Hüpfekästchen-Spiel aufgemalt**.

Die Felder müssen groß genug sein, damit ein Kind mit seinen Füßen großzügig Platz hat. Und so klein, dass das Kind die Möglichkeit hat, es auch überspringen zu können.

Unten befindet sich die Erde, dann folgen die Ziffern 1 bis 9 und oben sind Hölle und Himmel aufgemalt (etwa wie auf der Abbildung oben links).

Das erste Kind stellt sich auf das Feld "Erde". Von dort aus wirft es einen **Stein** ins Feld mit der "1". Das Feld, worin der Stein liegt wird **auf einem Bein hüpfend** übersprungen, also direkt in Feld "2", von dort weiter nach oben bis zum "Himmel" hüpfen. Feld 7 und 8 werden **beidbeinig** gesprungen, denn sie liegen nebeneinander. Aufgepasst: Die

"Hölle" wird immer übersprungen!

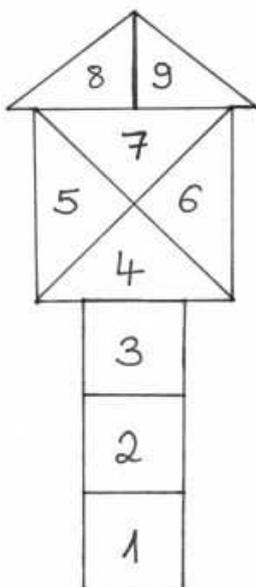
Im "Himmel" wird eine **halbe Drehung auf zwei Beinen** gesprungen und es geht zurück Richtung Erde. Vor dem Feld mit dem Stein wird gestoppt, denn **dieser muss nun - auf einem Bein stehend - aufgehoben werden**. Ist das fehlerlos geglückt und der Spieler ist auf der "Erde" angekommen, darf er in der nächsten Runde mit Feld 2 weitermachen.

Wer die **Feld-Linien überschreitet** oder berührt, mit dem Stein **neben das Feld trifft** oder den **zweiten Fuß aufsetzt**, hat **gepatzt!** Er versucht in der nächsten Runde seinen Durchgang mit dem gleichen Feld noch einmal.

Das wird benötigt:

- 2 - 6 Spieler
- Kreide
- flacher Stein

Briefhopse



Malt den Brief und die übrigen Kästen mit den entsprechenden Zahlen auf eine freie Teerfläche, das Hopfpflaster oder ähnliches auf.

Nun verläuft das Hüpfspiel folgendermaßen:

Als erstes hüpfen ihr nacheinander mit beiden Beinen vom Kasten mit der Nummer 1 über die fortlaufenden Zahlen bis zu dem mit der Nummer 9 und zurück.

Nun auf dem rechten Bein hüpfend von Kasten 1 bis Kasten 4 hüpfen. Mit gegrätschten Beinen zeitgleich auf die Zahlen 5 und 6 springen. Auf dem rechten Bein hüpfend auf den Kasten Nummer 7 springen. Erneut mit gegrätschten Beinen auf 8 und 9.

Jetzt ein Sprung bei dem ihr euch dreht und auf selbe Weise hüpfend zurück.

Danach das Gleiche hüpfend auf dem linken Bein.

Zum Schluss mit gekreuzten Beinen die Kästen 1 bis 4 springen.

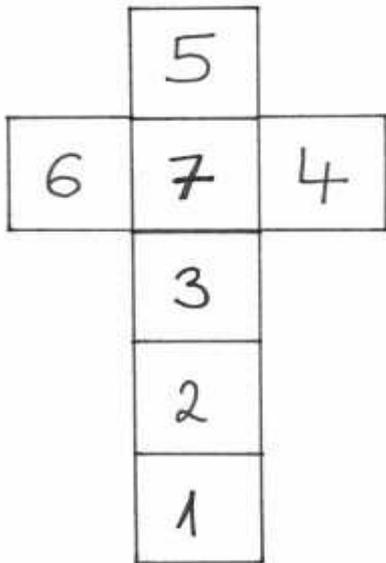
Bei den Zahlen 5 und 6 mit gegrätschten Beinen springen.

Auf Kasten 7 mit gekreuzten Beinen hüpfen.

Auf die Zahlen 8 und 9 wieder mit gegrätschten Beinen springen.

Nun umdrehen und das Gleiche zurück.

Hinkepott



Malt das Spielfeld mit Straßenkreide auf eine freie Fläche auf Teer, die gepflasterte Hofeinfahrt oder ähnliches auf. Der erste Spieler fängt an und wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1.

Nun springt er auf einem Bein los, wobei er das Feld mit dem Stein überspringt.

Er hüpfte nacheinander auf die Felder 2 bis 7.

Im Kasten Nummer 7 kann er sich kurz ausruhen, wozu er das zweite Bein abstellen darf.

Danach hüpfte er von 7 abwärtszählend bis 2 zurück.

Dort hält er an und hebt den Stein auf.

Mit diesem in der Hand hüpfte er zurück aus dem Spielfeld.

Nun beginnt er erneut.

Im zweiten Durchgang muss er den Stein auf den Kasten 2 werfen und später diesen beim Springen auslassen.

So geht das Spiel immer weiter bis zum Kasten 7.

Der Spieler scheidet aus bzw. der nächste Spieler kommt zum Zug, wenn er mit dem Stein nicht den entsprechenden Kasten trifft, wenn der Spieler hinfällt oder wenn er auf eine der aufgezeichneten Linien tritt.

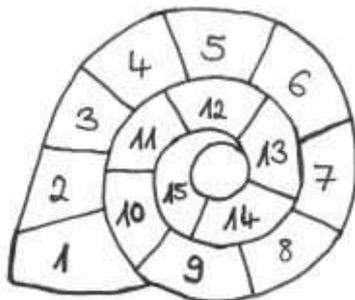
Beim zweiten Spieler verläuft die Spielweise gleich.

Sind reihum alle Spieler ausgeschieden, ist der erste Spieler wieder an der Reihe.

Er macht mit der Zahl weiter, bei der er zuvor ausgeschieden ist.

Wer schafft als ersten einen kompletten Hüpf-Durchgang?

Hüpf-schnecke



Malt das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf eine freie Teerfläche oder das Hopf-pflaster auf.

Der erste Spieler wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1. Er hüpfte auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt er mit der Fußspitze des anderen Fußes (des linken) den Stein auf das nächste Feld weiter. Auf diese Weise fährt er fort. Tritt er mit seinem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss er ausscheiden und der nächste Spieler ist dran.

So machen alle auf die gleiche Weise weiter.

Sind alle ausgeschieden, kommt wieder der Spieler, der begonnen hat, dran. Er macht bei der Zahl weiter, bei der er ausgeschieden ist. So verläuft das Hüpfspiel für alle Spieler. Wer erreicht als Erster das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

Flohspringen

Das Bewegungsspiel Flohspringen ist eine **Herausforderung** für die jungen Kinder. Es kann **ab etwa 6 Jahren** gespielt werden, es sollten ungefähr 5 Kinder spielen.

Ein Kind ist dasjenige, das die Flöhe springen lässt. Es steht in der Mitte. Dieses Kind bekommt ein **Seil** (etwa 3 m lang) in die Hand. Die anderen Kinder bilden einen **Kreis um dieses Kind** herum.

Das Kind mit dem Seil lässt nun das Seil kreisen indem es sich **um seine eigene Achse dreht**.

Die Flöhe müssen über das Seil springen.

Das Seil sollte knapp über dem Boden rotieren und nicht zu schnell geschwungen werden.

Wer nicht schnell genug oder nicht hoch genug springt und im Seil hängen bleibt, scheidet aus. Der Floh, der am Schluss übrig ist, hat gewonnen und darf nun das Seil drehen.

Mutter, wie weit darf ich reisen?

Dieses Spiel macht nicht nur eine Menge Spaß und ist unkompliziert, man übt dabei auch noch das Silbentrennen und lernt vielleicht neue Länder kennen. Besonders mit vielen Kindern macht das Spiel Spaß.

Was du brauchst:

Viel Platz, wie z.B. euren Hof oder eine Spielstraße

Anzahl der Spieler: mindestens 3, je mehr mitspielen, desto mehr Spaß macht das Spiel

So wird gespielt:

Eine oder einer von euch ist die Mutter bzw. der Vater und stellt sich an das eine Ende eurer Spielfläche. Der Rest von euch stellt ans andere Ende gegenüber. Nun fragt ein Kind aus der Gruppe: „Mutter (Vater), wie weit darf ich reisen?“.

Die Person darf nun einen Ort, Land, Kontinent oder eine Stadt nennen wie zum Beispiel Südafrika. Außerdem darf sie bestimmen, wie ihr euch vorwärts bewegt.

Das Kind darf jetzt vier Schritte vorwärts gehen, weil das Wort 4 Silben hat (Süd-a-fri-ka).

Jetzt folgen die anderen Kinder und fragen, wie weit sie reisen dürfen. Wer die Linie der Mutter (oder des Vaters) als erstes erreicht, hat gewonnen und darf nun Mutter oder Vater sein.

Tipps und Tricks:

Die Mutter oder der Vater darf sich auch Sachen ausdenken wie „Kenia in Elefantenschritten“, „Kolumbien in Kaffeebohnschritten“, „Kanada rückwärts“, „Italien im Entengang“ oder „Brasilien in Froschsprüngen“. Die Spieler müssen dann ihre Silben in ganzen großen oder kleinen Schritten ablaufen oder springen.

Ochs am Berg

"Ochs am Berg" ist ein Klassiker unter den Kinderspielen. Jeder kennt es aus dem Kindergarten, der Schule oder dem Sportverein. Hier finden Sie noch einmal die Spielregeln für Ihr Kind.

Alter: ab 4 Jahre

Mitspieler: mindestens 3

Material: keins

Spielregeln:

1. Alle Spieler bis auf einen stellen sich 10 (20) Meter von einer Wand entfernt auf. Einer spielt den Ochs.
2. Der Ochs stellt sich mit dem Gesicht an die Wand, klopft dreimal und ruft: "Eins, zwei, drei, Ochs am Berg!" Anschließend dreht er sich um.
3. Solange er ruft, rennen die Mitspieler auf die Wand zu. Beim Wort Berg müssen sie stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen, bis der Ochs wieder mit dem Gesicht zur Wand steht und "Ochs am Berg" ruft.
4. Wird ein Spieler vom Ochs dabei erwischt, wie er sich noch bewegt, wird er zum Start zurückgeschickt.
5. Gewonnen hat der Spieler, der als erster die Wand erreicht.

Schattenfangen

(geht nur bei Sonne und auf sonnenbeschienenen Flächen; je länger die Schatten, umso besser)

Ein Kind ist Fänger und muss versuchen, auf den Schatten eines der anderen Kinder zu treten.

Das Kind, dessen Schatten „gefangen“ wurde, wird Fänger.

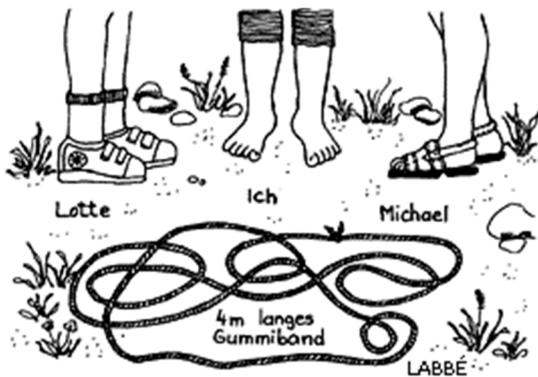
Viele weitere Anregungen gibt es hier: (Bitte immer auf „Abstandstauglichkeit“ überprüfen!)

<https://www.kinderspiele-welt.de/>

Zwei Broschüren „Spiele von gestern für Kinder von heute“ zum Bestellen oder Herunterladen findet man hier:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden>

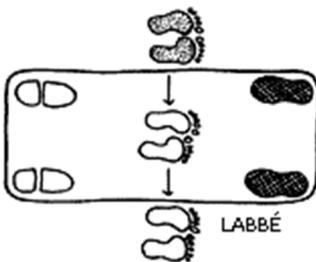
Gummitwist-Starter



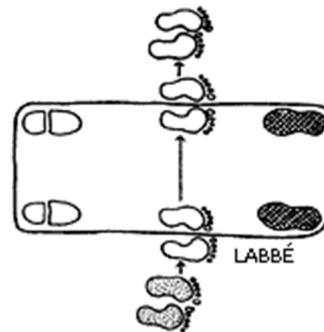
Mit meinen Freunden Michael und Lotte spiele ich manchmal Gummitwist. Die erste Stufe - wenn das Gummi die Knöchel umspannt - ist ja ziemlich einfach. Die nächste Stufe sind die Kniekehlen, da wird's schon schwieriger. Und wenn das Gummi um die Oberschenkel verläuft, puh - dann kommt man ganz schön ins Schwitzen!

Für den richtigen Abstand in Corona-Zeiten sollte das Gummiband 6 bis 7 m lang sein.

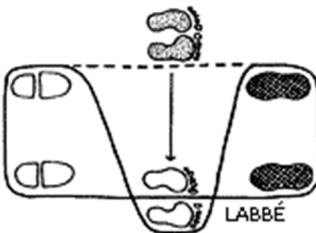
Wenn ein Springer einen Fehler macht, ist der nächste dran. So und nun die die einzelnen Sprünge:



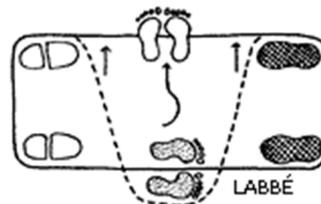
Das ist der 1. Sprung.



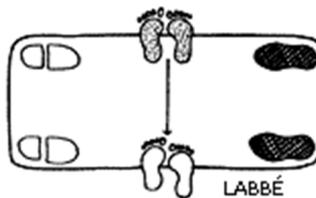
Das ist der 2. Sprung



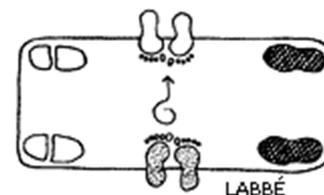
Das ist der 3. Sprung



Das ist der 4. Sprung.
Hoch springen! Gummi schnell zurück!



Das ist der 5. Sprung.
Achtung, rückwärts springen!



Das ist der 6. Sprung.
Hier musst du einmal um dich selbst drehen.

Quelle und weitere Anregungen: <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?thema=361>