

# Lektion für Familien mit Kindern: WC-Rolle als Sportgerät und «Drei gewinnt»

**Die Haupt«rolle» in dieser Lektion übernimmt die leere WC-Rolle. Sie lernen Spielformen von «Drei gewinnt» kennen, welche auf der Spielidee des berühmten «Vier gewinnt» aufbauen. Emotionen sind bei diesem schnellen und taktischen Spiel garantiert! Also: WC-Papier-Rollen sammeln und los geht's!**

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Min.
- Alter: Familien mit Kindern
- Schulstufe: Zyklus 1 und 2
- Umgebung: Wohnung, Garten, Wald, Turnhalle

## Lernziele

- Spass an Bewegung und Spiel erleben.
- Bewegungsgrundformen Laufen, Werfen, Springen.
- Training des Herz-Kreislauf-Systems, Kraft, Schnelligkeit, Koordination.
- Taktische Kompetenz

**Video:** [«Drei Gewinnt»](#)

**Bemerkungen:** Die Spielideen lassen viel Raum offen für eigene Weiterentwicklungen.

## Sicherheit

Wenn Kinder voll und ganz in ein Spiel eingetaucht sind, sehen sie Hindernisse und gefährliche Stellen oft nicht. Deshalb gilt:

- Es sollten sich keine Gegenstände oder gefährliche Ecken und Kanten in Spielfeldnähe befinden.
- Bei Stafettenformen auf genügend Sicherheitsabstand zu störenden Objekten, Möbeln und Wänden achten.
- Im Spiel mit jüngeren Kindern Wände weder als Ziel, noch als Wendepunkt einsetzen.
- Genügend Platz für Sturzraum und Bremsweg einplanen.

	Zeit	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
Einleitung	5–10'	<p><b>Reaktionsspiel im Farbenwald</b></p> <p>Die farbigen WC-Rollen werden am Boden ausgelegt. Alle laufen oder hüpfen rund um die WC-Rollen. Die Spielleiterin zeigt abwechselnd eine rote, blaue, grüne etc. Rolle und gibt damit ein visuelles Signal: Alle laufen so schnell wie möglich zu einer WC-Rolle in der entsprechenden Farbe.</p> <p><b>Material:</b> Farbige WC-Rollen</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akustisches Signal: Die Spielleiterin ruft eine Farbe und alle laufen zu dieser Farbe.</li> <li>• Alle zeigen eine andere Fortbewegungsform vor.</li> <li>• Der Spielleiter kündigt durch klatschen, pfeifen oder rufen folgende Aufgaben an:           <ul style="list-style-type: none"> <li>1 × klatschen: Eine Runde um die nächstgelegene WC-Rolle laufen</li> <li>2 × klatschen: Beidbeinig über die nächste WC-Rolle springen</li> <li>3 × klatschen: Mehrere WC-Rollen nacheinander so schnell wie möglich überlaufen.</li> </ul> </li> <li>• Es hat, pro Farbe, eine WC-Rolle weniger als Mitspielende. Alle laufend durch den Farbenwald. Die Spielleiterin ruft eine Farbe. Alle suchen sich so schnell wie möglich die entsprechende WC-Rolle. Wer findet keine WC-Rolle mehr? Wer dreimal keinen freien Platz gefunden hat führt eine Zusatzaufgabe aus (z. B. Rolle vorwärts, Sprünge, Liegestütz) und spielt dann sofort wieder mit.</li> </ul>	<p>Die Rolle des Spielleiters wechseln, damit alle mitspielen können.</p>  <p>WC-Rollen sammeln und von den Kindern bemalen oder markieren lassen. Wer keine Farbe im Haus hat: Rollen mit gut sichtbaren Nummern kennzeichnen.</p>

Hauptteil	Zeit	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
	5'	<p><b>Krafttraining mit WC-Rollen</b></p> <p><b>Liegestützposition</b></p> <p>Zu zweit, dritt oder viert: Vis-à-vis, im Dreieck oder Viereck in Liegestützposition (einfacher: In Liegestützposition, beide Knie am Boden) aufstellen. Nun wird eine oder mehrere WC-Rollen von Person zu Person durchgereicht. Dadurch stützt man für eine kurze Zeit nur auf einer Hand.</p> <p><b>Hinweis:</b> Schulter, Hüfte und Fussgelenk in einer Linie.</p> <p><b>Ziel:</b> Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Liegestützposition: Eine WC-Rolle mit der einen Hand auf den eigenen Rücken legen, dann die normale Stützposition einnehmen, dann mit der anderen Hand die WC-Rolle wieder greifen und auf den Boden stellen</li> <li>• Zu zweit in der Stützposition «3 Gewinnt» (siehe unten) spielen.</li> </ul>	
	5'	<p><b>Sitzposition</b></p> <p>Zu zweit, dritt oder viert: Vis-à-vis, im Dreieck oder Viereck so sitzen, dass sich die Füße berühren können. Nun klemmt jemand eine WC-Rolle zwischen den Füßen ein und übergibt sie einer anderen Person. Dabei sind die Hände und die Füße in der Luft. Wer schafft es, bei dieser Aufgabe die Balance zu halten, ohne mit Händen oder Füßen den Boden zu berühren?</p> <p><b>Ziel:</b> Kräftigung der Bauchmuskulatur.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu zweit, sitzend und mit Händen und Füßen in der Luft «Drei gewinnt» (siehe unten) spielen.</li> </ul>	
5–10'	<p><b>«Drei gewinnt» als Laufspiel</b></p> <p>Auf einer Wiese werden vier Äste in den Boden gesteckt und auf beiden Seiten je eine Startlinie markiert. Spieler A spielt mit den blauen Rollen, Spieler B mit den schwarzen Rollen. Nun läuft Spieler A los und stülpt seine Rolle über den Ast. Dann läuft Spieler B los. Das Spiel läuft so lange, bis die erste Person entweder drei Rollen nebeneinander, übereinander oder diagonal platziert hat.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl Äste/Papierrollen</li> <li>• Variieren der Laufdistanz</li> <li>• Laufwege variieren und Hindernisse einbauen</li> <li>• «Vier gewinnt»: Die Spieler/innen müssen vier benachbarte Felder besetzen, um zu gewinnen.</li> </ul> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbige WC-Rollen</li> <li>• Draussen: Äste in den Boden stecken</li> <li>• In der Wohnung: Zeitungsrollen, WC-Papier als Halterung</li> <li>• In der Turnhalle: Malstäbe</li> </ul>		

	Zeit Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/Methodische Hinweise
Hauptteil	<p>5–10' <b>«Drei gewinnt» mit Werfen und Laufen</b></p> <p>Mit Seilen, Ästen oder Klebeband wird ein Spielfeld ausgelegt (Anzahl Quadrate variabel). Das Spiel funktioniert ab 3×3 Felder, wird aber spannender bei einer grösseren Anzahl Felder. Von einer Abwurflinie aus wirft Spielerin A einen Ball und zielt auf ein gewünschtes Feld. Nun läuft Spielerin A mit einer roten Rolle zum Spielfeld, markiert das getroffene Feld und nimmt den Ball wieder mit. Nun wirft Spieler B den Ball und markiert das getroffene Feld mit einer blauen Rolle. Ziel des Spiels ist, drei Felder nebeneinander, übereinander oder diagonal zu belegen. Trifft ein Spieler das Spielfeld nicht oder ein Feld, welches bereits besetzt ist, darf kein Gegenstand gelegt werden.</p> <p><b>Material</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farbige WC-Rollen (Alternativen: Spielfiguren, Petflaschendeckel in 2 Farben etc.)</li> <li>• Seile, Äste, Skistöcke oder Klebeband, um die Felder zu markieren.</li> <li>• 2 Bälle (Footbag, Jonglierball, kleine Kissen, ...)</li> </ul> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl und Grösse der Felder variieren und der Zielsicherheit der Spieler/innen anpassen.</li> <li>• Material variieren: Socken, Marmeln, Wollknäuel, ...</li> <li>• Anzahl Spieler/innen variieren</li> <li>• Wurftechnik und Abwurfdistanz variieren</li> <li>• Wurfarm wechseln (Beidseitigkeit!)</li> <li>• Im Wald, beispielsweise mit Ästen und Tannzapfen spielen.</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball liegt vor der Abwurflinie auf dem Boden. Nun muss der/die Werfer/in auf einem Bein balancierend den Ball mit der Hand vom Boden aufnehmen bevor geworfen wird. Das Standbein regelmässig wechseln (Beidseitigkeit!)</li> <li>• Fussball: Statt geworfen, wird mit dem Fuss ein Ball gespielt.</li> <li>• Badminton oder Tischtennis: Statt geworfen wird mit Schläger und Shuttle/Tischtennisball gespielt.</li> <li>• «Vier gewinnt»: Die Spieler/innen müssen vier benachbarte Felder besetzen, um zu gewinnen.</li> </ul>	
Ausklang	<p>5–10' <b>Kreativität mit WC-Rolle</b></p> <p>Die Kinder mit den farbigen WC-Rollen etwas darstellen oder bauen lassen. Möglichst ohne Vorgaben, damit sie selber kreativ werden können.</p>	 <p>Das «Freie Spielen» ist für Kinder (Zyklus 1) sehr wichtig. Innerhalb von einer Lektion oder einem Training bietet es den Kindern einerseits einen Freiraum, um ihre Kreativität auszuleben. Andererseits schafft es eine aktive Verschnaufpause für Kinder, die sich nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren können. Das freie Spiel kann bestens zu Beginn, während der Lektion oder, wie hier, am Ende der Lektion eingesetzt werden.</p>