

# Überbrückungsspiele – Viel Bewegungsraum: Adler, Murmeltier und Steinbock

Bei diesem Auflockerungsspiel geht es darum, frische Energie zu tanken und ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt.



Die Schüler bilden einen Kreis. Eine Schülerin befindet sich in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt auf einen Schüler. Dieser Schüler, sowie die jeweiligen Nachbarn links und rechts, müssen sofort mit den richtigen Bewegungen das Tier darstellen:

- Murmeltier: Mitte «pfeift», links und rechts «lauscht», indem mit der Hand, welche dem Murmeltier zugewandt ist, ans Ohr gegriffen wird.
- Adler: Mitte «Weitblick», indem mit einer Hand über die Augen gegriffen wird und der Blick in die Weite schweift. Links und rechts «Flügelschläge» anzeigen mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers.
- Steinbock: Mitte den Armen die Hörner zeigen. Links und rechts «scharren mit dem Fuss» (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)

Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und übernimmt das Anzeigen.

## Variation

- Mit der Klasse weitere Tiere und entsprechende Bewegungen kreieren und die Anzahl der Tiere erhöhen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**