10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Freitag – Überbrückungsspiele

Überbrückungsspiele bieten Erlebnis, Spass und Herausforderungen und eignen sich für unterschiedlichste Zielgruppen. Viele der in der Spielsammlung beschriebenen Spiele können angepasst werden.

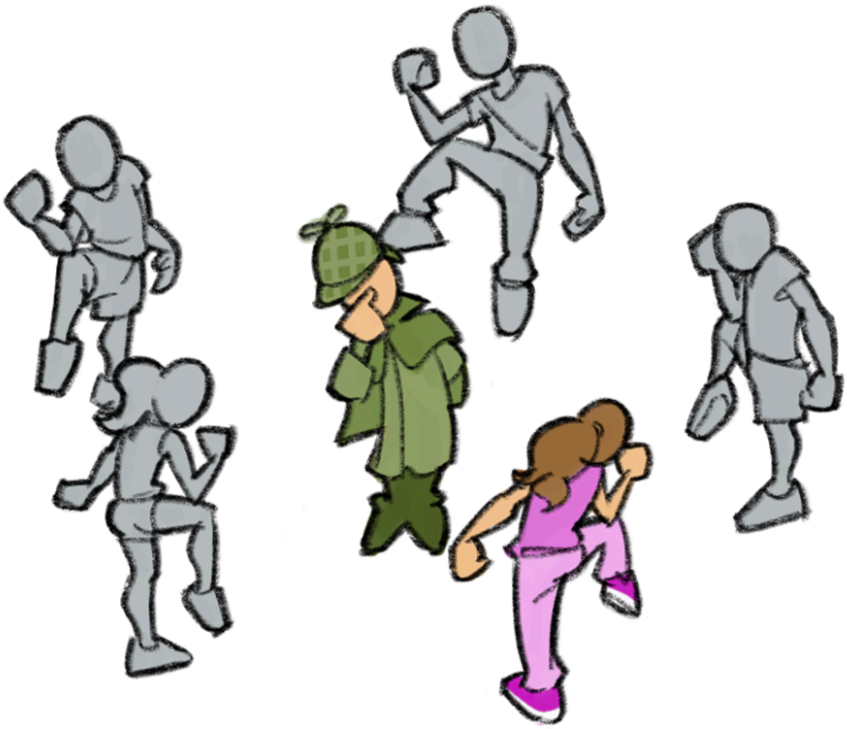
Tipps

- Aufwärmen: Muskeln und Kreislauf während fünf Minuten auf Betriebstemperatur bringen (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: **Dehnen Sie** nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer **Kurzentspannung**.

Voraussetzungen

- Kein oder wenig Material
- Jederzeit und überall einsetzbar
- Ungefährlich
- Teilweise ohne Anleitung von Leiterperson umsetzbar
- Alle spielen mit – kein Ausscheiden

Viel Bewegungsraum



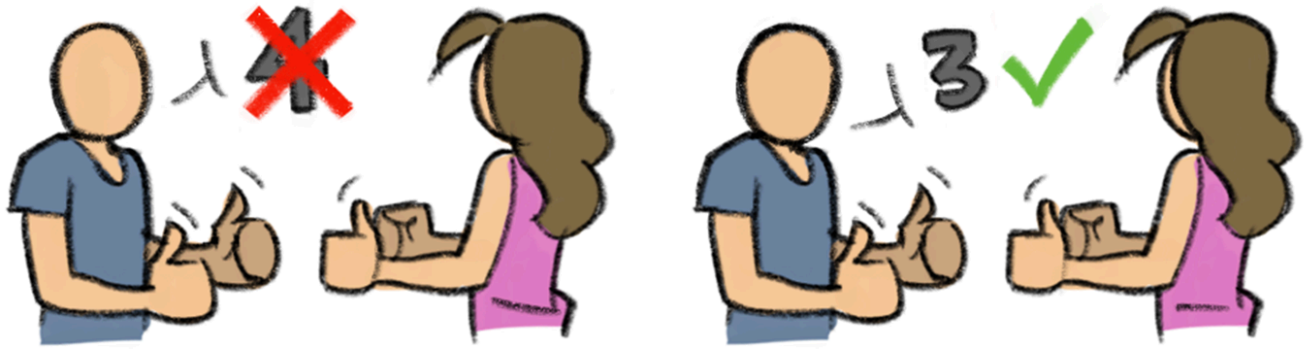
Die «Personal Trainerin» zeigt eine Bewegung vor, die von den anderen Kindern nachgemacht wird. Der Detektiv muss herausfinden, wer der «Personal Trainer» ist.

Die Kinder bestimmen eine Person (Detektiv). Dieser verlässt den Raum oder dreht sich um und schliesst die Augen. In der Gruppe wird ein/e «Personal Trainer/in» bestimmt. Diese zeigt eine Bewegung vor, die von den anderen nachgemacht wird. Der Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht nun herauszufinden, wer der «Personal Trainer» ist. Die «Personal Trainerin» ändert jeweils nach ein paar Sekunden die Bewegung, welche sogleich von der ganzen Gruppe übernommen wird. Sobald der Detektiv die «Personal Trainerin» enttarnt, werden die Rollen neu verteilt.

Weitere Rollen:

- Der Neuling: Der Neuling bewegt sich nie gleich wie der Personal Trainer und bringt Verwirrung ins Spiel.
- Das Faultier: Macht alle Bewegungen viel langsamer und wechselt die Bewegung jeweils mit Verspätung.

Wenig Bewegungsraum



Ziel: Wie viele Daumen zeigen am Ende nach oben? Jeweils zwei (oder mehr) Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler spielen mit je zwei Händen, bzw. je zwei Daumen. Am Anfang sind somit vier Hände im Spiel.

Ablauf: Jeder Spieler kann Daumen nach oben strecken oder unten behalten. Dies geschieht auf ein Kommando (z.B. 1, 2 und ...): Beide halten die Hände (Fäuste, Daumen sind angelegt) in die Mitte. Auf drei sagt ein Spieler die gesamte Daumenzahl an, von der er denkt, dass sie hochgestreckt werden. Gleichzeitig strecken beide Spieler keinen, einen oder beide Daumen hoch. Wer die richtige Anzahl Daumen errät, nimmt eine Hand aus dem Spiel. Sieger ist, wer 2 x die Anzahl Daumen errät. Anschliessend suchen sich die Sieger untereinander einen neuen Gegner, dasselbe bei den Verlierern.

Unterwegs

Unterwegs sein und z.B. die Wanderung verkürzen mit einem Bewegungsspiel: Die Spieler/innen bilden Zweiergruppen und zählen abwechslungsweise auf drei. Dabei zählen sie möglichst schnell und nennen pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.).

Nun wird eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen) ersetzt, die Zahlen 2 und 3 werden weiterhin möglichst schnell ausgesprochen: «Klatsch – 2 – 3». Anschliessend wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt («Klatsch – Sprung – 3»). Als nächstes wird auch Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt.

Die Spieler/innen reihen nun die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge aneinander und erhöhen nach und nach das Tempo.

Zur Beruhigung

Zu zweit. Ein Kind legt sich in Bauchlage auf den Boden. Das zweite setzt sich daneben und zeichnet dem liegenden Kind etwas auf den Rücken. Dieses versucht, das Bild zu erraten. Sobald es richtig geraten hat, «reinigt» das zeichnende Kind mit der Handfläche den Rücken durch Ausstreichen. Die Rollen werden nun getauscht.

Variationen

- Eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken drücken. Liegendes Kind errät die Anzahlt Finger.
- In Kleingruppen: Die Kinder setzen sich in einer Kolonne auf den Boden und richten sich so aus, dass sie den Rücken des Kindes vor sich berühren können. Das hinterste Kind malt mit dem Finger etwas auf den Rücken vor ihm. Dieses kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur beim vordersten Kind angelangt ist. Dieses zeichnet die Zeichnung, das es glaubt gespürt zu haben, auf ein Blatt oder sagt, was es ist: Ist es noch die gleiche Figur? Dann Plätze tauschen.

Mehr zu Überbrückungsspiele

- Viel Bewegungsraum
- Wenig Bewegungsraum
- Für unterwegs

- Beruhigungsspiele
- Hüttenspiele

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO