

Impressum

Redaktion:

Dr. Sabine Voermans, Julia Willers

Layout und Illustration: Jessika Pries

Druck und Produktion:

Techniker Krankenkasse

Techniker Krankenkasse

Landesvertretung Niedersachsen

Schillerstr. 23, 30159 Hannover

Alle Rechte vorbehalten.

Hannover, 2011

www.bewegterkindergarten.de

www.bewegteschule.de

www.tk.de/lv-niedersachsen

www.tk.de



Spielend im Freien

Spiele aus alten Zeiten neu entdecken.

Für Kinder ab 5 Jahre



Techniker
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.



Niedersächsisches
Kultusministerium



Techniker
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.



GUT ZU WISSEN!

Seid kreativ!

Viele Spiele könnt ihr abändern oder eigene Ideen und Regeln einbauen. Auch die Gegenstände, die ihr braucht, müssen nicht immer dieselben sein; da könnt ihr euch einfach etwas einfallen lassen. Fragt doch auch einmal eure Großeltern, welche Spiele sie noch kennen.



Liebe Kinder,

Klar, jeder spielt gerne! Aber manchmal weiß man vielleicht nicht mehr wie ein Spiel eigentlich geht oder was es überhaupt für tolle Spiele gibt. Deshalb haben wir euch hier eine Spielesammlung zusammengestellt. Erwachsene, wie eure Eltern und Großeltern, haben uns geholfen, Spiele zu sammeln, die sie selber als Kinder toll fanden.

Es ist spielend einfach an die frische Luft zu gehen und Spaß zu haben. Wenn ihr also das nächste Mal zum Spielen geht, dann nehmt doch dieses Heftchen mit. Bestimmt sind ein paar Spiele dabei, die ihr noch nicht kennt. Ihr könnt euch mit anderen Kindern treffen und gemeinsam mit ihnen spielen.

Wir freuen uns, wenn euch „Spielend im Freien“ interessiert. Wir brauchen nämlich Kinder, die Bewegung in unser Land bringen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Spielen!

Dr. Bernd Althusmann
Niedersächsischer Kultusminister

Dr. Sabine Voermans
Leiterin TK-Landesvertretung Niedersachsen

Ochs am Berge 1, 2, 3

Alle Kinder, bis auf den Rufer, stellen sich auf einer Seite der Spielfläche auf. Der Rufer steht in etwa zehn Metern Entfernung und wendet den anderen Kindern dabei den Rücken zu.

Der Rufer ruft in beliebiger eigener Betonung (langsam oder schnell): „Ochs am Berge eins, zwei, drei“. In dieser Zeit dürfen alle Kinder in Richtung des Rufers laufen. Nach dem Satz dreht sich der Rufer um. Die Kinder, die sich noch bewegen, wenn der Rufer sich umdreht und vom Rufer erwischt werden, müssen dann wieder zurück zur Anfangslinie.

Das Kind, das als erstes beim Rufer ist und ihn antickt, ist neuer Rufer.

i

GUT ZU WISSEN!

Tipp | Statt zur Linie zurückzugehen, wenn man sich noch bewegt hat, könnt ihr auch verabreden, dass man nur zwei große Schritte zurück gehen muss.

Du brauchst:

- ein Spielfeld/eine Wiese
- mindestens vier Kinder



Rundsprung – Seilspringen



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Versucht doch auch mal, ins Seil einzulaufen oder gegen die Schwingrichtung zu laufen. Ihr könnt euch auch verschiedene Sprungfiguren ausdenken. Oder ihr springt mit zwei Seilen. Der Schwinger hat dann in jeder Hand ein Seil und dreht sich; die Springer müssen nun viel schneller springen.

An das Ende des Seils knotet ihr ein Säckchen oder macht einfach nur einen dicken Knoten. Alle Kinder stehen im Kreis und das Kind, das das Seil schwingt, steht in der Mitte.

Es schwingt das Seil im Kreis dicht am Boden und dreht sich dabei immer um sich selbst. Die Kinder im Kreis sind die Springer und Springerinnen. Sie springen in die Höhe, wenn das Seil unter ihnen hindurch saust.

Du brauchst:

- ein Springseil
- (Sandsäckchen)
- drei bis sechs Kinder



Eierlegen

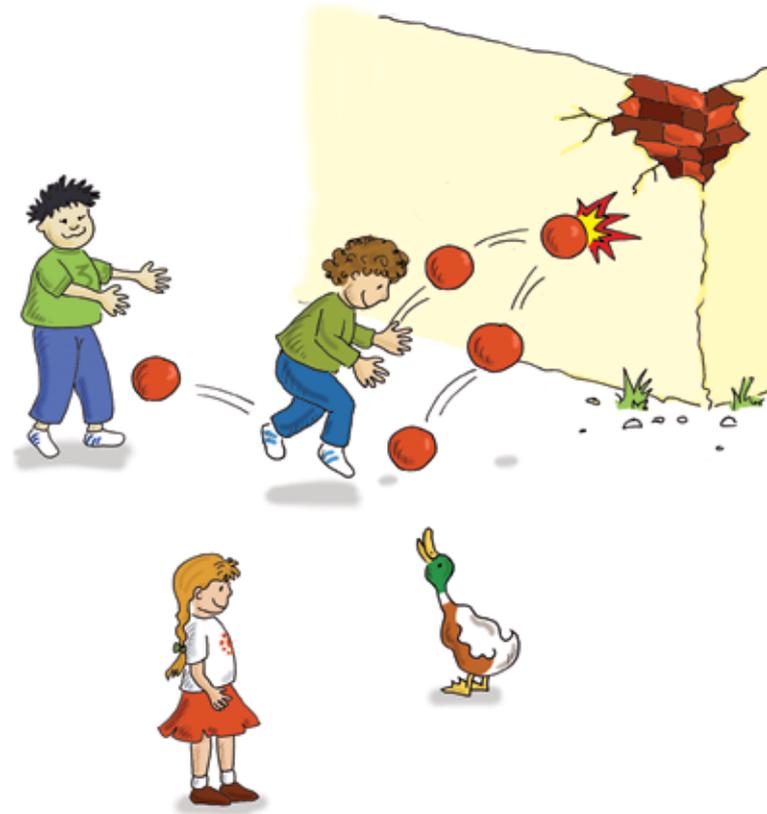
Ihr stellt euch alle hintereinander auf. Dabei guckt ihr zu einer Wand. Das Kind, das am nächsten zur Wand steht, wirft den Ball leicht von unten gegen die Wand. Der Ball prallt von der Wand zurück auf den Boden. Das Kind, das den Ball geworfen hat, springt dann mit gegrätschten Beinen über den Ball und stellt sich danach hinten in der Reihe an. Das nächste Kind fängt den Ball auf und ist jetzt selber an der Reihe.

So geht es immer der Reihe nach weiter. Wer den Ball nicht fängt oder es nicht schafft, über den Ball zu springen, scheidet aus. Umso weniger Spieler es werden, desto schneller und schwieriger wird das Spiel.

Gewonnen hat das Kind, das zum Schluss übrig bleibt.

Du brauchst:

- einen Ball (Fussball, Volleyball oder Tennisball)
- eine Wand
- zwei bis zehn Kinder



i **GUT ZU WISSEN!**

Tipp | Versucht es doch auch mal mit einem anderen Ball; verschiedene Bälle springen anders und so wird es vielleicht schwieriger.

Himmel und Hölle (Kästchenhüpfen)

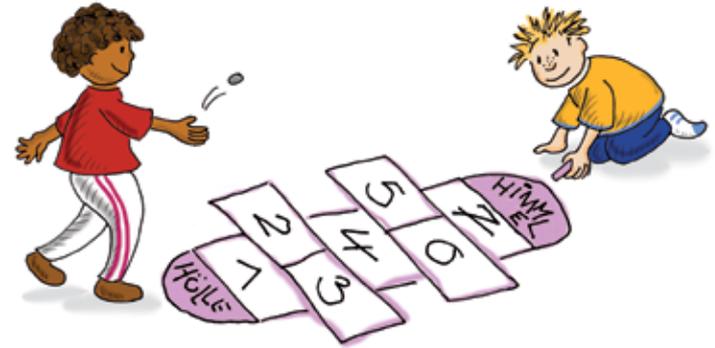
Mit der Kreide malt ihr mehrere aneinander-grenzende Kästchen auf den Boden. Ein Halb-kreis unten ist die Hölle – dort ist der Start. Ein Halbkreis oben ist der Himmel.

Das erste Kind wirft den Stein ins erste Käst-chen. Der Stein muss genau im Kästchen landen, sonst ist der Nächste an der Reihe. Gehüpft wird auf einem Bein von Kästchen zu Kästchen. Das Feld mit dem Stein wird über-sprungen. Im Himmel darf man sich ausruhen und auf dem Rückweg wird der Stein mitge-nommen.

In der nächsten Runde wird der Stein ins zweite Kästchen geworfen und immer so weiter.

Du brauchst:

- Straßenmalkreide
- einen Stein
- ein bis zehn Kinder



i GUT ZU WISSEN!

Tipp | Denkt euch doch auch eigene Kästchenspiele oder Hüpftechniken aus. Man kann zum Beispiel von einem Bein auf das andere hüpfen und danach mit beiden Füßen auf ein Feld. Hüpf nicht nur auf eurem Lieblingsbein – probiert auch einmal das andere.

Steinekicken



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Im Herbst könnt ihr das Spiel auch gut mit Kastanien oder Eicheln spielen.

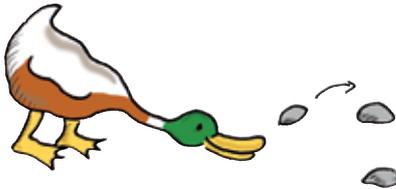
Ihr legt eine Streckenmarkierung als Ziel fest. Jeder von euch nimmt sich drei Steine und legt sie vor sich auf den Boden.

Immer zwei der Steine sind das Tor. Den dritten Stein versucht ihr durch die Mitte der beiden anderen Steine zu kicken. Wenn er liegen bleibt, bildet er mit einem anderen Stein ein neues Tor. Durch dieses wird dann der nächste Stein gekickt. So müsst ihr versuchen, schnell die Ziellinie zu erreichen.

Wer am schnellsten ist, hat gewonnen.

Du brauchst:

- drei Steine pro Kind
- zwei bis zehn Kinder



Bockspringen

Ein Kind fängt an und macht sich klein (mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen). Es ist dann der „Bock.“ Ein zweites Kind springt mit gegrätschten Beinen über das erste rüber, läuft ein paar Schritte und bückt sich auch. Dann springt das nächste Kind erst über das eine und dann über das andere gebückte Kind und bückt sich danach auch.

Wenn das letzte Kind gesprungen ist, ist das erste Kind wieder an der Reihe und springt über alle anderen gebückten Kinder, dann das nächste Kind und immer so weiter.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Probiert unterschiedliche Höhen für die „Böcke“ oder unterschiedliche Abstände zwischen den „Böcken“ aus, je nach Können der Springer.

Du brauchst:

- eine freie Fläche/eine Wiese
- zwei bis 20 Kinder



1, 2, 3 – wer hat den Ball?

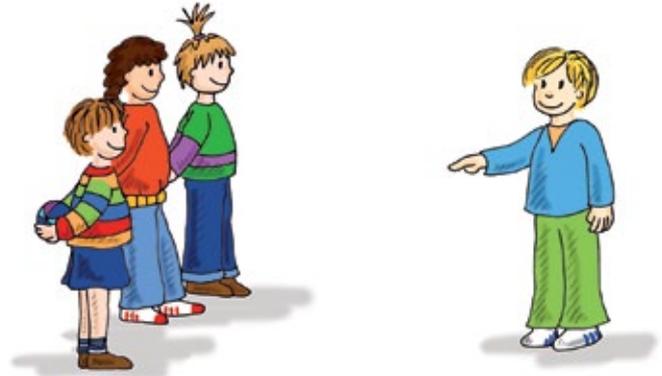
Alle Kinder stellen sich in einer Reihe auf. Ein Kind steht im Abstand von ungefähr zwei Metern mit dem Rücken zu den anderen Kindern. Dieses Kind hat den Ball.

Ohne sich umzudrehen wirft es den anderen Kindern über seinen Kopf den Ball zu. Ein Kind fängt den Ball oder gibt ihn an ein anderes Kind weiter und ruft: „Eins, zwei, drei – wer hat den Ball?“ Alle Kinder nehmen die Hände auf den Rücken. Das Kind, das geworfen hat, dreht sich um und muss erraten, wer den Ball hinter dem Rücken versteckt hat.

Hat es richtig geraten, darf es noch einmal werfen. Rät es falsch, darf das Kind werfen, das den Ball hinter seinem Rücken hat.

Du brauchst:

- einen Ball
- mindestens vier Kinder



Klickern

Einlochen

Zuerst grabt ihr im Sandkasten oder in einer Sprunggrube ein Loch und legt eine Startlinie fest. Jeder bekommt fünf Murmeln. Der Reihe nach versucht jedes Kind, die Murmeln von der Startlinie aus in das Loch zu rollen oder zu schnipsen. Das Kind, das am Ende die meisten Murmeln im Loch versenken konnte, hat gewonnen. Ihr könnt euch auch einfach neue Regeln ausdenken. Zum Beispiel: Eure Murmel muss immer erst eine andere Murmel berühren bevor sie ins Loch kommt.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Ihr könnt auch Steine, Kastanien oder Eicheln benutzen.

Abkicken

Auf einer Wiese legt ihr eine große Murmel aus. Um diese große Murmel herum zieht ihr eine Linie (einen Kreis). Um diesen Kreis stellt ihr euch alle herum. Abwechselnd versucht ihr nun, mit euren Murmeln die große Murmel in der Mitte zu treffen. Wer es schafft, die große Murmel aus dem Kreis zu kicken, hat gewonnen.

Du brauchst:

- Murmeln (fünf je Kind)
- zwei bis zehn Kinder



Kegelball

Jeder von euch braucht eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche. Die Flasche ist euer Kegel.

i

GUT ZU WISSEN!

Tipp | Ihr könnt auch versuchen, mit dem Fuß die Kegel abzuschließen, dann ist es Kegelfußball. Ihr könnt die Spielregeln auch abändern. Zum Beispiel könnt ihr so spielen, dass immer nur einer keinen Kegel hat, bis der Kegel vom nächsten Kind umfällt. Oder man legt fest, dass man eine Runde aussetzen muss, wenn der eigene Kegel umgekippt ist (oder bis der nächste Kegel umfällt).

Nun wird der Ball hin und her geworfen, wobei jeder versucht, die Kegel der anderen Kinder umzuwerfen. Jeder passt auf seinen Kegel auf, indem er den Ball abwehrt, bevor der Kegel getroffen wird.

Wenn der Kegel fällt, wird ohne Kegel weitergespielt, bis nur noch ein Kind von euch einen Kegel hat. Dieses Kind hat gewonnen.

Du brauchst:

- je Kind eine Plastikflasche, die mit Wasser gefüllt ist
- ein Ball
- zwei bis 15 Kinder



Eierlaufen

Ihr legt eine Startmarkierung und eine Zielmarkierung in einigen Metern Entfernung fest. Nun nehmt ihr einen Löffel in die Hand, legt ein Ei, eine Kartoffel oder einen großen Stein drauf und stellt euch an der Startmarkierung auf. Einer gibt ein Startzeichen.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Probiert doch einfach verschiedene Sachen aus. Welche Gegenstände lassen sich einfach auf einem Löffel transportieren und welche besonders schwer? Oder nehmt verschiedene Löffelgrößen, zum Beispiel einen Kochlöffel oder einen Teelöffel. Wenn ausreichend Kinder mitspielen, könnt ihr auch zwei Mannschaften wählen und dann als Staffel um die Wette spielen.

Wer von euch als Erstes – ohne das Ei auf dem Löffel verloren zu haben – die Zielmarkierung überschreiten kann, hat gewonnen.

Du brauchst:

- einen Löffel und ein Ei oder eine Kartoffel oder einen Stein je Kind
- mindestens zwei Kinder



Seilspringen

1. Ihr spielt zu zweit

Dann braucht ihr ein kurzes Seil: Ihr stellt euch hintereinander auf. Das hinten stehende Kind nimmt das Seil an beiden Enden.



Das Seil wird mit Schwung von hinten über den eigenen Kopf und den Partner nach vorne geschwungen und ihr hüpfet beide über das Seil. Das Seil schwingt wieder von hinten nach vorne über euch und ihr springt erneut. Schwingt das Seil auch mal anders herum und springt rückwärts über das Seil.

2. Ihr spielt mit mehreren

Dann braucht ihr ein langes Seil oder ihr knotet zwei kurze Seile aneinander: Zwei von euch stehen sich gegenüber und jeder nimmt ein Ende des Seils in die Hand.

Das Seil wird mit Schwung im Kreis geschwungen. Einer beginnt in der Mitte zu springen. Immer wenn das Seil wieder runter kommt, springt das Kind über das Seil.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Ihr könnt auch ins Seil einlaufen, einmal springen und wieder rauslaufen. Das könnt ihr im Rundlauf machen. Es können auch mehrere gleichzeitig in der Mitte springen.

Du brauchst:

- ein Springseil
- zwei bis zehn Kinder

Gummi-Twist

Das Gummiband spannen zwei von euch sich um die Knöchel und stellen sich einander gegenüber auf. Dann vereinbart ihr eine Reihenfolge von Sprüngen.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Während ihr springt, könnt ihr zählen. Jede Zahl hat einen Sprung. So können die Sprünge immer schwieriger werden. Wer die meisten Sprünge schafft, hat gewonnen. Außerdem könnt ihr auch die Schwierigkeit erhöhen, indem die beiden, die das Gummiband halten, ihre Beine weiter auseinander oder zusammen stellen.

Es gibt zum Beispiel:

- Mitte – die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
- Grätsche – beide Füße landen außerhalb des Gummis
- Auf – ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- Raus – man landet auf einer Seite außerhalb des Bandes

Das erste Kind fängt an, die Sprünge zu springen. Gelingt es ihm fehlerfrei, so wird es schwieriger. Ihr spannt das Gummiband über die Wade, das Knie, unter den Po oder um die Hüfte.

Wer einen Fehler macht, scheidet aus.

Du brauchst:

- ein drei Meter langes Gummiband
- drei bis zehn Kinder



Klammerjäger

Jeder braucht drei verschiedenfarbige Wäscheklammern und befestigt diese an der eigenen Kleidung.

Jede Wäscheklammer hat einen Punktwert:

- rote Klammer: 1 Punkt
- blaue Klammer: 2 Punkte
- gelbe Klammer: 3 Punkte

Auf ein Startsignal versuchen alle, den anderen Kindern so viele Klammern wie möglich abzunehmen und sich selbst anzustecken. Nach fünf Minuten ist Schluss. Ihr kommt alle zusammen und die Punkte der Klammern an der eigenen Kleidung werden gezählt.

Das Kind mit den meisten Punkten hat gewonnen. Danach könnt ihr die Klammern wieder aufteilen und ihr könnt erneut spielen.



GUT ZU WISSEN!

Tipp | Die Wertigkeit der Klammern kann verändert werden. Ihr könnt zum Beispiel mit drei, sechs und neun Punkten spielen. Denkt euch einfach was aus!

Du brauchst:

- Wäscheklammern (3 je Kind)
- drei bis 20 Kinder





Bei der Ideensammlung waren viele Menschen der älteren Generationen beteiligt.

Daher ein herzlicher Dank an das Margot-Engelke-Zentrum in Hannover, den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Hannover, das Historische Museum Hannover und an alle anderen, die uns durch einen Beitrag von Spielideen geholfen haben.