



I. Spielideen im Sitzkreis oder am Tisch

Muggelsteine raten

Material: pro Kind 3 Muggelsteine

Jedes Kind bekommt 3 Muggelsteine und darf diese beliebig in beiden Händen verteilen. Zum Spielbeginn zeigt jedes Kind die geschlossene Hand in die Kreismitte. Nun rät jeder nacheinander, wie viele Muggelsteine insgesamt verdeckt im Kreis sind. Wer richtig tippt bekommt einen Punkt.

Dirigentenspiel

Ein Kind (ggf. zwei Kinder) geht vor die Tür. Der Spielleiter bestimmt einen Dirigenten. Dieser macht Bewegungen vor und alle anderen Kinder machen sie nach. Die Kinder bewegen sich dabei kreuz und quer durch den Raum. Der Spielleiter holt nun das Kind wieder rein. Dieses muss jetzt rausbekommen, wer der Dirigent ist.

2. Spiele zur Sensibilisierung für Besonderheiten

Dreibeinlauf

Material: ein Tuch pro Paar

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie stellen sich nebeneinander und binden jeweils ein Bein aneinander. Nun versuchen die Kinder sich gemeinsam fortzubewegen.

Variante: Nach einer kurzen Übungszeit sollen sie Kinder sich ohne Reden gemeinsam fortbewegen.

Spinnenfußball

Material: 1 Ball, 4 Pylone als Tore und ggf. Mannschaftsbänder zur Kennzeichnung der Gruppen

Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Sie spielen gegeneinander Fußball. Allerdings dürfen Sie sich dabei nur wie spinnen fortbewegen.

Postspiel

Material: 1 Augenbinde

Die Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind stellt sich in die Mitte des Kreises und bekommt eine Augenbinde. Er ist jetzt der Postbeamte. Er gibt jetzt Kommandos: „Ich schicke einen Brief von Johanna zu Sarah“. Die beiden genannten Kinder müssen nun die Plätze tauschen. Der Postbeamte versucht dabei eines der Kinder zu fangen. Gelingt ihm das, werden die Rollen getauscht.

Grimassen- Memory

Zwei Kinder gehen vor die Tür. In der Gruppe werde Paare gebildet. Jedes Paar denkt sich eine Grimasse aus. Anschließend stellt sich die Gruppe gemischt im Kreis auf. Die Kinder werden vom Spielleiter reingeholt und spielen nach Memory- Regeln gegeneinander. Dabei stehen Sie in der Mitte des Kreises. Wer ein richtiges Paar aufgedeckt hat bekommt einen Punkt.



3. Bewegungsspiele

Familie Nippeldippel fährt in den Zoo

An einem schönen Sonntagmittag beschloß Familie Nippeldippel in den Zoo zu fahren. Tochter Nippeldippel fragte schon ganz aufgeregt: "Was für Tiere gibt es denn da?" Mutter Nippeldippel antwortete: "Kamele, Giraffen, Affen und viele mehr." Vater Nippeldippel ging in die Garage, um den Wagen zu holen. Mutter Nippeldippel machte noch ein paar Brote zurecht, während Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel noch im Garten mit Dackel Nippeldippel spielten. Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel suchten wieder einmal verzweifelt nach ihren Brillen. Vater Nippeldippel ärgerte sich, weil er den Wagen nicht aus der Garage fahren konnte, da Dackel Nippeldippel den Weg versperrte. "Los," rief Vater Nippeldippel, "ab ins Auto!" Die ganze Familie Nippeldippel hatte es auf einmal eilig. Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel sprangen auf den Rücksitz, Mutter Nippeldippel setzte sich auf den Beifahrersitz, Vater Nippeldippel ans Steuer und schon ging die Reise los. Hinterher brausten in ihrem alten VW-Käfer Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel. Als Familie Nippeldippel schon ein Stück gefahren war, bemerkte Sohn Nippeldippel, dass der Dackel Nippeldippel gar nicht im Wagen war. Tochter Nippeldippel weinte und rief: "Der arme Dackel Nippeldippel! Wir können ihn doch nicht einfach zurücklassen." - "Ist ja schon gut," sagte Mutter Nippeldippel, "schau doch mal in den Rückspiegel!" Und tatsächlich: Da saß Dackel Nippeldippel im Auto von Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel und bellte fröhlich aus dem Seitenfenster. Im Zoo angekommen, rannte Tochter Nippeldippel sofort zu den Giraffen; Sohn Nippeldippel wollte unbedingt die Affen sehen; Vater Nippeldippel und Mutter Nippeldippel konnten sich zwischen Affen und Kamelen nicht entscheiden und gingen schließlich zuerst zu den Eisbären. Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel kauften sich ein Eis und setzten sich auf eine Bank vor dem Freigehege der Affen.

"Die sind so menschlich, fast wie eine Familie", meinte Oma Nippeldippel und Opa Nippeldippel nickte verständnisvoll. Dackel Nippeldippel war aufgrund seiner vielen tierischen Verwandten ganz aufgeregt und kläffte so wild, dass Vater Nippeldippel ihn an die Leine legen musste. Sohn Nippeldippel und Tochter Nippeldippel wollten gar nicht mehr weg von den Affen und Giraffen. "Kommt jetzt weiter", sagte Mutter Nippeldippel, "es gibt noch viel mehr zu sehen!"

Als Familie Nippeldippel sich alle Zootiere angeschaut hatte, fuhr sie nach Hause. Sie denken heute noch gern an den Besuch im Zoo zurück. Was für ein wunderschöner Tag und was für ein unvergessliches Erlebnis – für die ganze Familie Nippeldippel!

Quelle: <https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/trainingstipps-fang-mich-teil-1/>

Mensch, Riese, Zwerg

Beim Wort „Mensch“ drehen die Kinder sich einmal um sich selbst. Bei „Zwerg“ gehen sie in die Hocke. Wenn sie das Wort „Riese“ hören, stellen sie sich auf die Zehenspitzen, nehmen die Arme hoch und machen sich ganz groß.

„Es war einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele Menschen gab, ein Riese und ein Zwerg – die waren dicke Freunde. Und weil sie sich als Menschen so gut verstanden, unternahmen der Riese und der Zwerg oft Ausflüge. Eines Tages hatte der Zwerg einen riesigen Einfall: „Mensch, Riese“, sagte der Zwerg, „heute machen wir eine riesige Bergtour ins Riesengebirge!“ Der Zwerg packte sogleich eine riesige Tasche, seine riesigen Zwergentiefel und Menschenkind, sogar seine Zwergenmütze ein, und dann zogen Riese und Zwerg los. Bald schon trafen sie auf ein paar Menschen, die einen Zwergpudel dabei hatten. Die Menschen grüßten den Riesen und den Zwerg: „Hallo Riese! Hallo Zwerg!“ und der Riese und der Zwerg grüßten die Menschen und den



Zwergpudel. Der Riese und der Zwerg hatten große Mühe auf den unmenschlich riesigen Berg zu kommen, den schon viele Zwerge, Riesen und Menschen bestiegen hatten, und der Riese jammerte: „Mensch Zwerg, das ist aber ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich Riese ein Zwerg!“ Als sie endlich auf dem Gipfel des riesigen Berges ankamen, aßen sie einige Fruchtzwerge. Da hatte der Riese eine Idee: „Mensch Zwerg, lass uns doch einfach unsere Riesen- und Zwergenkleider tauschen! Und das taten sie dann auch. Der Riese zwängte sich in die Zwergensachen, und der Zwerg zog die Riesenkleider an, in denen er aussah, wie ein zwergenhafter Mensch in einem Riesenzelt. Da erblickten sie etwas: Sie wagten ihren Zwergenaugen und Riesenaugen kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein Mensch, kein Riese, kein Zwerg, sondern...ein Riesenzwerg!

Quelle: <http://www.kivi-ev.de/fileadmin/user/TMG-doc/Tagung2015/Bewegungskartei2015.pdf>

4. Entspannungsspiele

Massagegeschichte Plätzchen backen

Der Spielleiter spricht die Backanleitung und macht die Bewegungen vor.

Zunächst säubern wir die Arbeitsfläche.

Die Hand streicht ohne großen Druck über den Rücken des Partners und wischt den Dreck weg.

Zum Kekse backen brauchen wir Mehl, Zucker

Finger trommeln auf dem Rücken

Eier,

Faust drückt vorsichtig 1-3 Mal auf den Rücken

Milch,

streichende wellenförmige Bewegungen

Backpulver, Vanillezucker und Rosinen.

einzelne Finger berühren Rücken

Alles wird zusammen verknetet

Kneten des Rückens

und dann mit der Teigrolle ausgerollt.

über den Rücken rollen

Dann können wir die Plätzchen ausstechen.

Hand wird zum Kreis geformt und mehrmals auf dem ganzen Rücken verteilt aufgedrückt.

Der Ofen ist schon angewärmt und wir schieben die Kekse in den Ofen.

Hände rubbeln bis sie warm sind und Rücken in eine Richtung „schieben“



Die Kekse backen.

Hände auf Rücken legen

Wir holen sie heraus,

„schieben“ in die andere Richtung

Pusten sie kurz kalt

Pusten über den Rücken

Und essen sie auf.“

Rücken kitzeln

Die Nilpferdmassage

Ein kleines Nilpferd geht vorsichtig die Straße entlang.	sanfter Druck mit den Fingern von oben nach unten entlang der Wirbelsäule
Die Mutter trottet hinterher	natürlich jetzt fester drücken
Das kleine Nilpferd will spielen. Es hüpfert und springt, bis es die Mutter gar nicht mehr sehen kann.	abwechselnd mit Händen den Rücken von oben nach unten mal leichter, mal fester massieren
Plötzlich steht das kleine Nilpferd in der Wüste. Es steigt auf die Dünen und rutscht dann ganz langsam nach unten.	von unten nach oben mit leichtem Druck der Hände, dann beim Rutschen, von oben nach unten, entlang der Wirbelsäulen kräftig austreichen
Plötzlich beginnt es zu regnen. <i>Frag jetzt nicht, warum es gerade in der Wüste regnet, es ist eben so.</i>	ganz leicht mit den Fingerspitzen von oben nach unten den Rücken berühren, dicke Tropfen mit zwei Fingern, kleinere Tropfen mit jedem Finger trommeln, anfangs langsam, dann kann der regen richtig doll werden, wenn man seinen Massagerücken vor sich ärgern will, macht man Wolkenbruch
Der Regen hat die Wüste in ein riesiges Schlammloch verwandelt. Das kleine Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.	mit der Faust und dem Handballen mir viel Druck den Rücken massieren, dabei die Stellen wechseln und über den ganzen Rücken verteilen
Vollkommen verdreckt macht sich das kleine Nilpferd auf den Nachhauseweg	wie oben, gehen: langsam klopfen, dann beim laufen schneller und fester werden
Zu Hause wartet schon Mutter Nilpferd und hat sich große Sorgen gemacht. Als es das von Schlamm verschmierte kleine Nilpferd sieht, steckt es den Ausreißer sofort unter die warme Dusche	ähnlich wie Regen-Massage oben, man kann die Stärke des Duschens verändern, besonders verkrustete Stellen müssen lange aufgeweicht werden.
Dann nimmt die Mutter die Bürste und schrubbt den ganzen Dreck vom kleinen Nilpferd herunter.	Hände als Bürste, kammartig über den Rücken streichen, mit Druck in den Fingerspitzen, auch leichtes Krabbeln ist möglich
Zum Schluss rubbelt die Mutter das kleine Nilpferd mit einem riesigen Handtuch trocken	Mit ganzen Handflächen über den gesamten Rücken fahren, streichen, drücken, reiben, richtig Wärme erzeugen

