

***Spielesammlung zur Umsetzung
einer gesundheitsfördernden Kita***



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Affen-Bananen-Spiel.....	3
Drachenjagd	3
Eierwurf.....	4
Eisschollen-Lauf	4
Kartoffel-Otto.....	5
Kuscheltierhüpfen.....	5
Luftballonspiel.....	6
Riesen im Wald!	6
Schattenfangen	7
Würfelungeheuer.....	7

Affen-Bananen-Spiel

Man benötigt:

- 1 Schnur
- Wäscheklammern

So geht's:

Eine Schnur wird von 2 Erziehern oder Kindern gehalten, dass die Kinder leicht hüpfen müssen, um heran zu kommen. An der Schnur hängen Wäscheklammern. Das sind die Bananen. Jeder Spieler versucht nun mit einer Hand eine „Banane“ von der Schnur abzulösen. Die ergatterte Banane wird dann zu seinem „Futterplatz“, also einem Korb am anderen Ende des Raumes gebracht. Während des gesamten Spiels dürfen sich die Kinder nur im „Affengang“ bewegen. Wer die meisten Bananen in seinem Korb hat, hat gewonnen.

Drachenjagd

Man benötigt:

- Kein Material

So geht's:

Alle Teilnehmer bilden zunächst zwei gleich große Gruppen und entfernen sich etwas voneinander. Die Gruppenmitglieder stellen sich jeweils hintereinander auf und jeder fasst seinen Vordermann am Gürtel oder Hosenbund. Das sind die beiden Drachen, die sich gegenseitig auffressen wollen. Jetzt geht die Jagd los: Jeder Drache versucht, den anderen am Schwanz anzuknabbern, d.h. der erste Mitspieler muss jeweils versuchen, den letzten des anderen Drachen am Hosenbund zu packen. Gleichzeitig muss jeder Drache natürlich darauf achten, dass er nicht von hinten „kürzer“ gefressen wird. Sobald ein Drache das letzte Glied des anderen gepackt hat, wird dieses zum neuen Kopf des erfolgreichen Jägers und das neue Opfer somit um ein Körperteil kürzer. Das verlängerte Tier legt dann ein kurzes Verschnaufpäuschen ein: Alle zusammen zählen bis drei, dann geht es wieder auf die Jagd. Ein wildes Gerenne! Das Spiel endet, wenn von einem der beiden Drachen nur noch der „Kopf“ existiert.

Eierwurf

Man benötigt:

- leere Eierpackung

So geht's:

Eine leere Eierpackung wird mit den Zahlen 1 bis 6 (bzw. 1-10) beschriftet. Diese wird auf einen Tisch gestellt. Die Spieler stellen sich ca. im Abstand von 1m vor den Tisch.

Nun wird abwechselnd mit einem Tischtennisball in die Eierpackung geworfen. Jeder Treffer gibt einen Punkt entsprechend der Zahl, die auf der Packung steht. Die erreichten Punktzahlen können auf einer Tafel dokumentiert und z.B. nach 10 Würfeln addiert werden. Wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

Eisschollen-Lauf

Man benötigt:

- Hindernisse wie Kissen, Decken, Seile, Stühle, Hocker etc.

So geht's:

Im ganzen Raum verteilt werden Hindernisse aufgebaut. Dies sind die „Eisschollen“, über die geklettert, balanciert oder gekrabbelt werden muss. Die Hindernisse müssen so aufgebaut sein, dass man von einem Hindernis aus das nächste erreichen kann oder, dass sie zum Beispiel mit einem auf dem Boden liegenden Seil verbunden sind, mit dem man von dem einen Hindernis zum nächsten gelangen kann. Wer es als erstes schafft, von der einen Ecke des Raumes in die andere zu gelangen, hat gewonnen.

Kartoffel-Otto

Man benötigt:

- Körbe
- Kartoffeln

So geht's:

Drei Körbe mit etwa 20 Kartoffeln stehen auf einer Seite des Zimmers, auf der anderen Seite stehen drei leere Körbe. Die Spieler müssen nun auf ein „Los!“-Kommando alle Kartoffeln mit den Händen herüber tragen in die leeren Körbe. Wer als erstes alle Kartoffeln herüber getragen hat, hat gewonnen und ist der „Kartoffel-Otto“

Kuscheltierhüpfen

Man benötigt:

- 1 Kuscheltier
- 1 Kissenbezug (80x80)

So geht's:

Jedes Kind hält zwei Ecken eines Kissenbezugs fest. Dieser wird relativ locker gehalten. Das Kuscheltier wird in die Mitte in den Bezug gesetzt. Ziel ist es, das Kuscheltier hüpfen zu lassen, ohne dass es auf den Boden fällt. Jetzt geht es los. Indem beide gleichzeitig versuchen das Kissen straff zu ziehen, lassen sie das Tierchen hüpfen und fangen es dann wieder auf. Wie viele Sprünge schafft euer Kuscheltier?

Luftballonspiel

Man benötigt:

- pro Spielerpaar 1 Luftballon

So geht's:

Es werden Zweierteams gebildet. Die Kinder stellen sich gegenüber - Bauch an Bauch oder Rücken an Rücken - und klemmen sich einen Luftballon zwischen die Bäuche (bzw. Rücken). Nun gilt es, den Ballon, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen, zu einem selbst bestimmten Ziel zu balancieren. Schwieriger wird es, wenn sich die Kinder mit dem Luftballon durch einen Parcours aus Stühlen oder Kissen schlängeln müssen, um zum Ziel zu gelangen.

Riesen im Wald!

Man benötigt:

- ca. 15 Toiletten-Papprollen (oder halbe Rollen von Küchenpapier)

So geht's:

Aus vielen Papprollen wird ein Wald gebaut. Die Rollen werden als Bäume aufgestellt. Es muss allerdings so viel Platz zwischen den Rollen gelassen werden, dass die Füße der Spieler dazwischen passen. Die Spieler sind nun „Riesen“, die den Wald durchqueren müssen, ohne die Bäume umzureißen. In der ersten Runde kriechen die Spieler auf allen Vieren durch den Wald. In der zweiten Runde wird auf einem Bein gehüpft – wer es schafft, den Wald zu durchqueren ohne „Waldschäden“ zu hinterlassen, hat gewonnen!

Schattenfangen

Man benötigt:

- Kein Material

So geht's:

Ein Spieler ist der Fänger und versucht den Schatten des anderen zu fangen, indem er mit seinem Fuß in das Schattenfeld tritt. Natürlich bewegt sich der zweite Spieler stetig, um genau das zu verhindern. Wurde der Schatten vom Fänger betrete, ist dieser der neue Fänger.

Würfelungeheuer

Man benötigt:

- Würfel

So geht's:

Es wird der Reihe nach gewürfelt. Sobald eine Sechs gewürfelt wird, verwandelt sich der "Würfler" zum "Seeungeheuer" und versucht die anderen Mitspieler zu fangen. Diese müssen zu einem vereinbarten Zielpunkt laufen (Küche, Wohnungstür, Sofa) und sind erst dort in Sicherheit sind.

Bei jüngeren Kindern eventuell einen Erzieher auswählen, der immer das „Seeungeheuer“ ist.