Spiele zur Förderung von Bewegung und Geschicklichkeit

1. Sackhüpfen

Ziel: Koordination, Gleichgewicht und Spaß an der Bewegung.

Ablauf: 1. Jeder Teilnehmer steigt in einen Sack (z.B. Kartoffelsack oder großer Müllsack) und hält ihn fest. 2. Auf ein Startsignal hin hüpfen alle Teilnehmer eine festgelegte Strecke entlang. 3. Wer zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

Material: Säcke, Markierungen für Start- und Ziellinie.

2. Eierlauf

Ziel: Geschicklichkeit, Konzentration und ruhige Hand.

Ablauf: 1. Jeder Teilnehmer erhält einen Löffel und ein Ei (gekocht oder aus Plastik). 2. Das Ei wird auf den Löffel gelegt, und die Teilnehmer müssen eine Strecke zurücklegen, ohne dass das Ei herunterfällt. 3. Fällt das Ei herunter, muss der Teilnehmer von vorne beginnen oder eine kleine Strafe absolvieren.

Material: Löffel, Eier (gekocht oder Plastik), Markierungen für Strecke.

3. Dreibeinlauf

Ziel: Koordination, Teamwork und Gleichgewicht im Paar.

Ablauf: 1. Die Teilnehmer bilden Paare. Die inneren Beine der Partner werden mit einem Tuch oder Seil zusammengebunden. 2. Die Paare müssen eine Strecke gemeinsam zurücklegen, wobei sie ihre Bewegungen koordinieren müssen. 3. Das Paar, das zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

Material: Tücher oder Seile zum Zusammenbinden der Beine, Markierungen für Strecke.

4. Seilspringen (Einzel und Gruppe)

Ziel: Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl.

Ablauf: 1. **Einzel:** Jeder Teilnehmer springt einzeln Seil. Es können Wettbewerbe veranstaltet werden (z.B. wer am längsten springt, wer die meisten Sprünge in einer Minute schafft). 2. **Gruppe:** Zwei Personen schwingen ein langes Seil, während andere Teilnehmer einzeln oder zu zweit hineinspringen und versuchen, möglichst viele Sprünge zu schaffen.

Material: Springseile (kurze und lange).

5. Zielwerfen (Dosenwerfen, Ringewerfen)

Ziel: Zielgenauigkeit und Konzentration.

Ablauf: 1. **Dosenwerfen:** Eine Pyramide aus leeren Dosen wird aufgebaut. Die Teilnehmer versuchen, die Dosen mit Bällen abzuwerfen. 2. **Ringewerfen:** Stäbe oder Flaschen werden aufgestellt. Die Teilnehmer versuchen, Ringe darüber zu werfen.

Material: Leere Dosen, Bälle, Ringe, Stäbe/Flaschen.

6. Balancier-Parcours

Ziel: Gleichgewichtssinn und Körperbeherrschung.

Ablauf: 1. Baut einen Parcours aus verschiedenen Elementen auf, auf denen balanciert werden muss (z.B. auf einer Linie gehen, über Baumstämme balancieren, auf einem Seil gehen). 2. Die Teilnehmer müssen den Parcours absolvieren, ohne herunterzufallen. 3. Bei einem Sturz muss der Teilnehmer von vorne beginnen oder eine kleine Aufgabe erfüllen.

Material: Seile, Baumstämme, Bretter, Steine.

7. Gummitwist

Ziel: Koordination, Rhythmus und Sprunggeschick.

Ablauf: 1. Zwei Personen halten ein Gummiband um ihre Knöchel oder Waden gespannt. 2. Ein dritter Spieler springt nach vorgegebenen Mustern über und in das Gummiband. 3. Das Gummiband wird in verschiedenen Höhen gehalten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Material: Gummitwist-Band.

8. Blinde Kuh mit Hindernissen

Ziel: Vertrauen, Orientierung und Kommunikation.

Ablauf: 1. Ein Spieler bekommt die Augen verbunden. Die anderen Spieler bauen einen einfachen Parcours mit Hindernissen auf (z.B. Stühle, Kissen, Seile). 2. Die blinde Person muss den Parcours nur mit verbalen Anweisungen der anderen Gruppenmitglieder bewältigen. 3. Nach dem Durchlauf werden die Rollen getauscht.

Material: Augenbinde, verschiedene Hindernisse.

9. Schubkarrenrennen

Ziel: Kraft, Koordination und Teamwork.

Ablauf: 1. Die Teilnehmer bilden Paare. Eine Person liegt auf dem Bauch und stützt sich mit den Händen ab, die andere Person hält die Beine fest (wie eine Schubkarre). 2. Das Paar muss eine Strecke zurücklegen. Das Team, das zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

Material: Keine.

10. Staffellauf mit ungewöhnlichen Gegenständen

Ziel: Kreativität, Geschicklichkeit und Teamwork.

Ablauf: 1. Teams treten gegeneinander an. 2. Statt eines Staffelstabs müssen ungewöhnliche Gegenstände transportiert werden (z.B. ein mit Wasser gefüllter Becher, ein Ball zwischen den Knien, ein Luftballon ohne Hände). 3. Fällt der Gegenstand herunter oder wird eine Regel missachtet, muss das Team von vorne beginnen oder eine Strafrunde absolvieren.

Material: Je nach Gegenstand: Becher, Wasser, Bälle, Luftballons.