



## FREIE SPIEL- UND BEWEGUNGSZEIT

### Spiele mit dem Langseil

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung

**Spielbeschreibung:**

Zwei Personen schwingen ein Langseil. Die restlichen Kinder laufen nacheinander – ohne das sich schwingende Seil zu berühren – durch.

**Mögliche Variationen:**

- Laufendes Band: Bei jedem Durchschlag muss ein Kind durchlaufen
- Ins Seil laufen und einmal hüpfen (zweimal, dreimal ...)
- Mehrere Kinder laufen ein und hüpfen
- Hüpfen mit Sprechvers

### Hexenkreisel

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung

**Spielbeschreibung:**

An ein Springseil wird ein Tennisring gebunden (alternativ wird eine Socke, in der sich ein Tennisball befindet, an das Seilende gebunden).

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Kind steht mit dem Seil in der Mitte und dreht sich so, dass das Ende mit dem Tennisring ganz knapp über dem Boden fliegt.

Die Kinder im Außenkreis springen über das Seil ohne es zu berühren.

**Mögliche Varianten:**

- Wer einen Fehler macht, muss in die Mitte.
- Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Wer bleibt zuletzt übrig?
- Wie viele Runden schafft die ganze Gruppe?

## Hüpfchampion

### Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung, Gleichgewichtsübung, Koordination

### Material:

Kreidezeichnung „Hinkekästchen“

### Spielbeschreibung:

Das altbekannte Hüpfspiel „Himmel und Hölle“ bzw. „Hinkekästchen“ wird aufgezeichnet. Jedes Kind braucht einen eigenen Stein. Es gibt zahlreiche Spielregeln und somit unterschiedliche Spiele.

### Regeln:

- Der Stein wird auf das Feld 1 geworfen oder gekickt.
- Ein Kind springt auf das Feld 1.
- Es hebt den Stein auf und springt zurück.
- Nun wirft es den Stein auf Feld 2, springt auf Feld 1 und 2, hebt ihn auf und springt zurück usw.
- Berührt der Stein oder der Fuß die Linie, darf das nächste Kind starten.

### Champion-Aufgaben:

Stufe	Bewegungsaufgaben
1	<i>Springe alle Zahlen auf beiden Beinen einmal durch.</i>
2	<i>Springe alle Zahlen auf beiden Beinen einmal durch (von 1 bis 7) und wieder zurück (von 7 bis 1).</i>
3	<i>Springe alle Zahlen auf einem Bein einmal durch.</i>
4	<i>Springe alle Zahlen auf einem Bein einmal durch und rückwärts zurück.</i>
5	<i>Springe alle Zahlen im Wechsel von rechtem und linkem Bein einmal durch und rückwärts zurück.</i>
6	<i>Hier kannst du mit anderen Kindern eine schwierige Champion-Aufgabe erfinden und diese hüpfen.</i>

