



## Gemeinsames Sporttreiben mit Abstand als Ausgleich zum Social Distancing – Praktische Spielideen

### Ich packe meine Sporttasche

**Material:** Markierungen zum Abstandhalten

Mit den Markierungen wird ein Kreis gebildet. Jedes Kind steht an der eigenen Markierung (Abstandsregeln sind eingehalten).

Ein Kind beginnt mit der Ansage „Ich packe meine Sporttasche mit ...“, nennt eine Übung (3 Kniebeugen, 2 Liegestütze, ...) und macht diese vor. Alle anderen machen mit.

Das zweite Kind macht weiter, wiederholt die Übungen des ersten Kindes und hängt eine eigene Übung an (vgl. „Ich packe meinen Koffer“). So geht es weiter, bis jedes Kind einmal dran war.

### Der Zauberer

**Material:**

Markierungen zum Abstandhalten, 1 Schwimmnudel

**Vorbereitung:**

Mit den individuellen „Platzhaltern“ (markierte Hütchen) wird unter Einhaltung der Abstandsregeln ein Kreis gebildet. Hinter jeden Platzhalter steht ein Schüler oder eine Schülerin. In der Kreismitte steht der Zauberer (Schwimmnudel als Zauberstab).

**Spielbeschreibung:**

Zu Beginn geht der Zauberer auf ein Kind zu, und versucht dieses mit dem Zauberstab zu berühren. Das Kind, das verzaubert werden soll, muss nun schnell einem anderen Kind im Kreis zublinzeln, das dann den Namen des bedrohten Kindes rufen muss. Nun ist das Kind gerettet, der Zauberer sucht sich ein anderes Opfer. Allerdings nicht den direkten Nachbarn.

Gelingt es dem Zauberer, ein Kind mit der Schwimmnudel zu berühren, wechseln die Aufgaben.

Im Spielverlauf kann der Zauberer seine Laufgeschwindigkeit erhöhen.

### Punktejagd

**Material:** Markierungen zum Abstandhalten, vorbereitete Karten, welche unterschiedliche Zahlen aufweisen (= Zettel)

### **Vorbereitung:**

Es werden Zettel mit einer Punktezahl im Gelände (oder im Haus) verteilt. Jede Schülerin/jeder Schüler erhält einen Stift. Vor dem Start wird gemeinsam die Spielzeit festgelegt.

### **Spielbeschreibung:**

Aufgabe ist es nun, möglichst viele Zettel zu finden und darauf zu unterschreiben.

**WICHTIG:** Die Zettel müssen an Ort und Stelle zurückgelassen werden.

Ist die Zeit abgelaufen (evtl. akustisches Signal der Lehrkraft) sammeln sich alle Teilnehmenden wieder am Ausgangspunkt. Gemeinsam werden die Zettel eingesammelt und ausgewertet.

Nun werden die Sieger/die Siegerinnen prämiert:

- Wer hat auf den meisten Zetteln unterschrieben?
- Wer hat die meisten Punkte ergattert?

Das Spiel kann man auch in zwei Teams spielen – ein Team macht rote Kreuze, das andere schwarze. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

Erschwert wird der Teamwettkampf dadurch, dass jedes Team eine genau festgelegte Punktzahl erreichen muss. Um diese Aufgabe zu lösen, müssen sich die jeweiligen Teams gut absprechen und ein gemeinsames Vorgehen entwickeln.

## **Herr der Ringe und die Hobbits**

### **Material:**

Reifen entsprechend der Anzahl der Spielenden

### **Vorbereitung:**

Jede Schülerin/jeder Schüler (Hobbit) erhält einen Reifen, mit dem er sich irgendwo im Spielfeld aufstellt. Der Reifen wird auf den Boden gelegt und der Hobbit bleibt darin stehen.

### **Spielbeschreibung:**

Ein Hobbit wird zum „Herr der Ringe“ und muss seinen Reifen (Ring) verlassen – er startet bei der Lehrkraft.

In der Grundaufstellung ist nun ein Ring unbesetzt und der „Herr der Ringe“ versucht in diesen Ring zu gelangen. Anfänglich darf sich der „Herr der Ringe“ nur gehend fortbewegen.

Die Aufgabe der Hobbits ist es, den freien Ring zu besetzen, sodass sich der „Herr der Ringe“ einen anderen Ring aussuchen muss, der wiederum von den Hobbits besetzt werden muss. Verlässt ein Hobbit seinen Ring, darf er nicht mehr zurück in den gleichen Ring.

Ist der „Herr der Ringe“ erfolgreich, wird ein neuer Hobbit zum „Herr der Ringe“.

Ist das Spiel bekannt, kann die Laufgeschwindigkeit und die Anzahl der „Herr der Ringe“ erhöht werden.

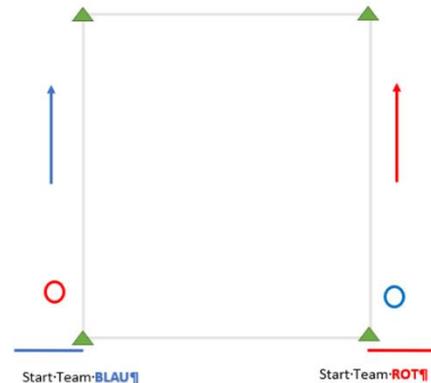
## Der große Ritterwettkampf

**Material:** 4 Hütchen, Kreide, pro Kind eine Schwimmnudel

### Vorbereitung:

Mit Hütchen wird ein Spielfeld abgesteckt, das die Laufstrecke markiert. Gelaufen wird um das Spielfeld herum – so, dass die beiden Teams sich auf der Laustrecke begegnen müssen.

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich unter Einhaltung der Abstandsregeln (Kreidestriche zur Visualisierung) positionieren (siehe Skizze).



### Spielbeschreibung:

Beide Teams versuchen jeweils auf der anderen Seite in den Reifen ihrer Teamfarbe zu kommen. Jedes Kind hat eine Schwimmnudel als Abstandshalter, die sie beim Laufen/Rennen wie eine Lanze vor sich hält.

Es läuft jeweils ein Kind jedes Teams. Begegnen sich die Ritter der unterschiedlichen Teams (die Lanzen sorgen für den nötigen Abstand) führen sie anstatt eines Lanzenkampfes/-stechens einen „Schere-Stein-Papier“ Wettkampf (oder ähnliches) durch. Gespielt wird auf einen Punkt. Der Sieger/die Siegerin läuft direkt weiter. Der Verlierer/die Verliererin verlässt das Spielfeld zur Seite, führt eine Übung aus, die zuvor festgelegt wurde (Hampelmann, Kniebeuge, Liegestütz, ...) und stellt sich wieder hinter seinem/ihrem Team an.

Sobald das Kind, das verloren hat zur Seite tritt, darf das nächste Kind des Teams auf die Laufstrecke und läuft wiederum so weit, bis es zum Treffen mit dem entgegenkommenden Ritter des anderen Teams kommt und spielt dort wieder „Schere-Stein-Papier“ (oder ähnliches).

Schafft es ein Kind, in den Reifen der anderen Mannschaft zu kommen, bekommt es für sein Team einen Punkt – das Spiel startet wieder von vorne.

Auf dem YouTube Kanal des GES finden Sie weitere Anregungen in unterschiedlichen Themenbereichen:



<https://www.youtube.com/channel/UCnMBk5KRAsilMJwr0ZGo24g>

Sollten Sie Interesse an weiteren Spielideen haben freuen wir uns über Ihre Anfragen unter [info@gemeinschaftserlebnis-sport.de](mailto:info@gemeinschaftserlebnis-sport.de)

Carola Bugert, Matthias Katzer, Thomas Krombacher  
Gemeinschaftserlebnis Sport  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart