Spiele – Einfach. Gut.

Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele mit Alltagsmaterialien

Ein gesundes Leben gelingt durch das Verstehen. Das diesjährige Jahresmotto der Kneipp-Bewegung lautet „5 Elemente – Einfach. Ganzheitlich. Natürlich“ und richtet unser Augenmerk auf die Besonderheiten des Gesundheitskonzepts nach Sebastian Kneipp (1821 – 1897). Die hier genannten „5 Elemente“ – Wasseranwendungen, angemessene Bewegung, gesunde Ernährung, Heilkräuter und eine harmonische Ordnung des Lebens – sind überwiegend einfach in ihrer Anwendung, ganzheitlich in ihrer Wirkung und natürlich im Hinblick auf die Verfahren und die eingesetzten Mittel. Das macht sie gerade in unserer heutigen Zeit so interessant und attraktiv, um möglichst ein Teil unseres Alltags zu werden. Das Besondere an ihnen ist, dass sie eigentlich ganz normal (eben natürlich) sind, und genau dies macht die fünf Elemente durchaus zu etwas Besonderem. Sie zu verstehen und richtig anzuwenden, zeigt Wirkung – und das in jedem Alter.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.“
(Sebastian Kneipp)

In unserer Kinder- und Jugendgruppe MitmachZirkus (kurz „MiZi“) steht das Element der Bewegung im Mittelpunkt der Aktivitäten. Bei uns im Kinderzirkus gibt es sehr viel Bewegung unterschiedlicher Art, aber auch die anderen Elemente finden ihren Platz. Für gesunde Kinder ist Bewegung ein Bedürfnis, welches in ihnen steckt und jeden Tag sein Recht fordert.

Ausreichende und angemessene Bewegung ist gesund, das macht es einfach. Dies erkannte auch schon Sebastian Kneipp zu seiner Zeit (siehe in „So sollt ihr Leben“, 1889), denn die damaligen Kinder hatten mit Sicherheit genauso viel Bewegungsdrang, wie die heutigen. Die Munterkeit und die Ausdauer hängen ab vom Alter der Kinder, auch das war damals nicht anders als heute.

In Sachen Bewegung sind Spiele für Kinder die beste Medizin. Eine Medizin, die ihnen schmeckt. Gute Spiele in der Gruppe fördern außerdem das Miteinander. Darüber freuen sich ganz gewiss die Eltern, die Übungsleiter und die Pädagogen. Die Kinder freuen sich, wenn die Spiele dazu auch noch Spaß machen. Und Spaß macht es besonders, wenn man öfter mal etwas Neues spielt. Zum Sebastian-Kneipp-Tag 2020 stellen wir im Folgenden ein paar Spiele vor, die vermutlich nicht ganz alltäglich sind. Es geht um Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele mit Alltagsmaterialien. Da kommen Wollknäule, alte Zeitungen, Wäscheklammern und Korken zum Einsatz. Diese Dinge sind in der Regel ohne großen Aufwand im Haushalt oder anderswo zu beschaffen.

Die hier beschriebenen Spiele sind *einfach*, und sie sind *gut*. Probiert sie doch mal aus! Am besten eignen sich unsere Spiele für Kinder ab 6 Jahren, viele davon können aber auch schon jüngere Kinder spielen. Die Eltern, Großeltern, Lehrer, Kita-Betreuer, Übungsleiter und Trainer sind herzlich eingeladen mitzumachen. Die erwachsene Spielleitung sorgt dafür, dass Eifer und Übermut beim Spielen nicht gar zu groß werden, und dass es fair bleibt. Los geht’s, fangen wir mal an!

Spiele mit Wollknäulen

Spinnennetz

Das erste Spiel eignet sich prima zum Kennenlernen in der Gruppe. Die Teilnehmer sitzen in einem Kreis. Einer von ihnen bekommt ein offenes Wollknäul. Er nimmt den Wollfaden in die Hand, nennt seinen Namen und wirft das Knäul einem ihm gegenübersitzenden Teilnehmer zu. Dieser fängt das Knäul auf und nennt ebenfalls seinen Namen. Er hält wiederum den Faden fest und gibt das Knäul an einen anderen Teilnehmer weiter. Das geht so lange, bis alle Mitspieler in das Spinnennetz eingebunden sind und ihren Namen gesagt haben. In einer zweiten Runde muss nun der Werfer den Namen des Fängers ansagen, bevor er ihm das Knäul zuwirft. Hat er den richtigen Namen genannt, so wandert das Wollknäul weiter, bei einem falschen Namen kommt das Wollknäul zum Werfer zurück. Jedes Mal wird ein Stück Faden festgehalten. Auf diese Weise entsteht zwischen den Spielern nach und nach ein recht verzwicktes Spinnennetz. Dieses Netz anschließend wieder zu entwirren, wäre ein neues Spiel.

Wollknäule balancieren

Variante 1: Jeder Spieler bekommt ein Wollknäul, welches er sich auf eine Schulter oder auf den Kopf legt. Auf ein Startzeichen bewegen sich die Kinder im Raum. Dabei müssen sie ihr Wollknäul möglichst sicher balancieren, damit es nicht auf den Boden fällt. Zur Bewegung kann auch Musik gespielt werden, so können die Kinder mit ihrem Knäul zur Musik tanzen. Das macht es noch munterer und schwieriger. Hört die Musik auf, bleiben die Spieler auf der Stelle sehen.

Variante 2: In einer anderen Variante werden die Teilnehmer in kleine Teams aufgeteilt. Sind nur wenige Spieler da, dann kann man es auch einzeln spielen. Einer der Spieler wird als Balancierkünstler ausgewählt. Er positioniert sich nun möglichst kunstvoll vor den anderen, zum Beispiel steht er auf einem Bein und streckt die Arme aus oder macht eine Yoga-Figur. Je nach der dargestellten Figur erfordert dies Körperspannung, Konzentration und Gleichgewicht. Die anderen Kinder versuchen nun innerhalb einer vorgegebenen Zeit (30-60 Sekunden) möglichst viele Wollknäule auf dem Balancierkünstler abzulegen. Der Balancierkünstler muss so lange seine Figur halten. Danach wird der Balancierkünstler ausgetauscht und eine neue Runde beginnt. Gewonnen hat das Team oder der Spieler, das oder der am Ende die meisten Knäule balancieren konnte.

Staffel mit Wollknäulen

Die Teilnehmer werden in zwei oder mehr gleichstarke Mannschaften aufgeteilt. Lässt die Teilnehmerzahl das nicht zu, so muss ein Spieler zweimal laufen. Jede Mannschaft erhält ein Wollknäul. Die Spieler der Mannschaft laufen nun nacheinander zu einem Ziel und zurück, indem sie dabei das Wollknäul auf der Schulter oder auf dem Kopf (sehr schwierig!) balancieren. Dabei darf das Knäul nicht mit den Händen festgehalten

werden. Fällt das Knäul einmal herunter, so muss es erst aufgehoben werden, bevor der Lauf fortgesetzt wird. Beim Wechsel der Spieler wird das Knäul an den nächsten Läufer weitergegeben. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst mit allen Läufern (gegebenenfalls auch mit Doppelläufern) den Parcours überwunden hat.

Wollknäule weitergeben

Die Teilnehmer sitzen mit den Beinen nach innen in einem Kreis. Einer der Spieler bekommt ein Wollknäul, welches er mit seinen Füßen in der Luft festhalten muss. Wollknäule sind weich und können deshalb gut gehalten werden. Die Aufgabe besteht nun darin, dieses Knäul mit den Füßen im Uhrzeigersinn von einem Spieler zum nächsten weiterzugeben, ohne dass es auf den Boden fällt. Wenn es doch einmal herunterfällt, muss der Spieler, dem das Missgeschick geschehen ist, eine „Strafarbeit“ machen (zum Beispiel eine Runde laufen, ein Kunststück präsentieren oder ein Gedicht aufsagen). Um das Spiel noch spannender zu machen, können nach und nach mehrere Wollknäule hintereinander auf die Reise geschickt werden. Dieses Spiel funktioniert übrigens am besten, wenn alle Spieler vorher ihre Schuhe und Strümpfe ausgezogen haben und barfuß spielen.

Spiele mit Zeitungen

Auf der Zeitung wird es eng

Bei diesem Spiel kommt man sich im wahrsten Sinne des Wortes näher. Lustig ist es auch, bisweilen kann es sogar akrobatisch werden. Auf dem Boden liegt ein ausgebreitetes Zeitungsblatt. Das Ziel ist es, dass sich möglichst viele Spieler auf das Zeitungsblatt stellen, ohne den Boden drumherum zu berühren. Sie können dabei auf einem Bein balancieren oder sich auf die Schultern setzen. Alle dürfen sich gegenseitig helfen, um nicht vom Blatt zu fallen. Die Spielaufsicht sollte allerdings darauf achten, dass es nicht allzu übermütig zugeht. Ich bin neugierig, wie viele Personen bei euch auf ein Zeitungsblatt passen. Bei ausreichend Teilnehmern kann man

auch einen munteren Wettbewerb zwischen zwei Mannschaften durchführen, welche von ihnen die meisten Spieler auf dem Zeitungsblatt unterbringt oder welche der Mannschaften zuerst komplett auf dem Blatt steht.

Wettlauf auf Zeitungen

Die Teilnehmer stehen an einer Startlinie. Jeder Spieler bekommt zwei zusammengefaltete Zeitungsblätter. Das eine Zeitungsblatt legt er hinter der Startlinie auf den Boden und stellt sich darauf, sein zweites Blatt behält er in der Hand. Nach dem Startzeichen versuchen alle Spieler, das Spielfeld zu überqueren, indem sie ein Blatt vor sich legen, sich auf dieses stellen und das hintere Blatt nach vorn holen. So geht es Blatt für Blatt weiter. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. Gewonnen hat der Spieler, der mit beiden Zeitungsblättern zuerst die Ziellinie überschritten hat.

Fuchsjagd

Einige Zeitungsblättern werden in Papierstreifen zerrissen. Diese stecken sich die Spieler hinten in die Hose, so dass sie als „Fuchsschwänze“ heraushängen. Alle gehen nun auf die Jagd und versuchen, die Fuchsschwänze der anderen Spieler zu erbeuten. Wer einen Fuchsschwanz erbeutet hat, steckt sich diesen ebenfalls in seine Hose. Bei der Jagd auf Fuchsschwänze müssen die Jäger allerdings aufpassen, dass der Papierstreifen nicht zerreißt. Hat der Jäger einen Fuchsschwanz bei der Jagd zerrissen, muss er alle seine Schwänze an den Fuchs, dem er den Schwanz zerrissen hat, abgeben. Gewonnen hat, wer nach der Spielzeit die meisten Fuchsschwänze erbeutet hat, oder wer am Ende den einzigen nicht zerrissenen Schwanz besitzt, nachdem der letzte heile Fuchsschwanz abgegeben wurde. Viel Spaß bei der munteren Jagd auf die Fuchsschwänze.

Zeitungsblatt zusammenfalten

Variante 1: Bei diesem Spiel wird die Geschicklichkeit besonders gefordert. Jeder Spieler bekommt ein Zeitungsblatt, welches er auseinandergefaltet auf den Boden legt. Nun stellt er sich mit beiden Füßen auf das Blatt und versucht mit seinen Händen, es Mal für Mal in der

Mitte zu falten, so dass es immer kleiner wird. Dabei darf er aber mit seinen Füßen das Zeitungsblatt nicht verlassen. Je kleiner das gefaltete Blatt wird, umso mehr wird es zu einem Kunststück. Wer mehr als vier Faltung schafft, ist schon ein echter Faltkünstler. Mal sehen, wie viele Faltungen ihr hinbekommt.

Variante 2: In dieser Variante kommen anstelle der Hände die Füße zum Einsatz. Das ist dann besonders knifflig. Wieder wird ein auseinandergefaltetes Zeitungsblatt auf den Boden gelegt. Nun faltet der Spieler das Blatt mit seinen Füßen zusammen, ohne die Hände dabei zu verwenden. Das erfordert eine Menge Geschick und schult die Feinmotorik. Dabei darf der Spieler diesmal allerdings auf dem Boden stehen. Wiederum gilt es, das Zeitungsblatt so klein wie möglich zu falten.

Ein Spiel mit Wäscheklammern

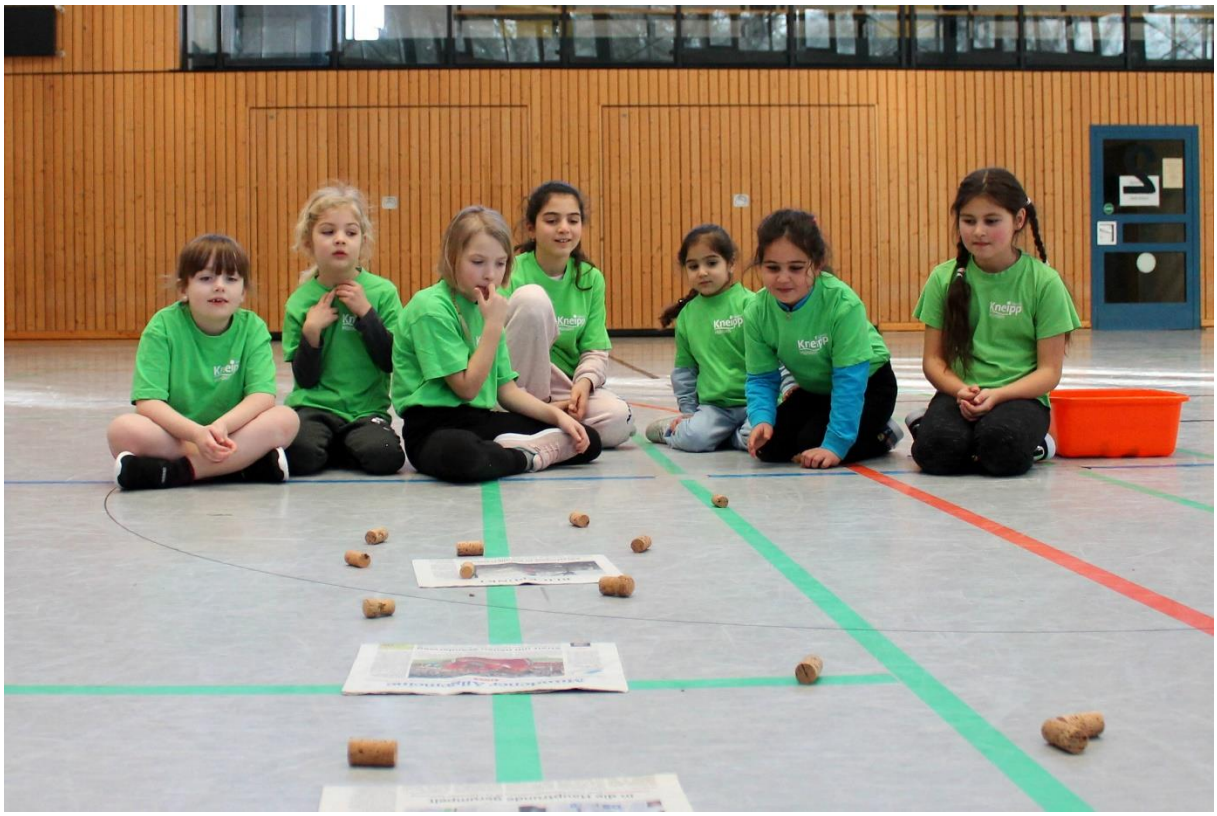
Wäscheklammern anstecken

Nach so viel kniffliger Konzentration geht es nun wieder rasant zu. Für dieses Spiel benötigt man ein Spielfeld, das allerdings nicht allzu groß sein sollte. Und dann braucht man noch allerhand Wäscheklammern. Jeder Spieler bekommt die gleiche Anzahl Klammern in die Hand, etwa 3-5 Klammern sorgen schon für allerhand Bewegung. Nun müssen sich die Spieler noch ihre T-Shirts oder Pullover so anziehen, dass der Unterrand frei nach unten hängt, denn dort kann man die Klammern am besten anstecken. Dann kann die wilde Jagd losgehen. Jeder Spieler versucht seine Klammern einzeln bei einem anderen Spieler am Unterrand des T-Shirts oder Pullovers anzustecken. Der andere Spieler versucht das natürlich zu vermeiden. Vorsicht! Von hinten schleicht sich schon der nächste Spieler an. Also, schnell weglaufen! Wenn viele Spieler mitmachen, dann

gibt das ein munteres Anschleichen und Ausweichen mit vielen Überraschungen. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst alle seine Klammern bei anderen Spielern angesteckt hat.

Spiele mit Korken

Zielwerfen mit Korken



Auf dem Boden befinden sich hinter einer Wurflinie drei Ziele (zum Beispiel kleine Schüsseln, Teller oder gefaltete Zeitungsblätter), die mit geringem Abstand hintereinander aufgereiht sind. Das vordere Ziel bringt 1 Punkt, das mittlere Ziel 2 Punkte und das hintere Ziel 3 Punkte. Jeder Spieler bekommt eine bestimmte Anzahl (etwa 3-4) Korken, mit denen er versucht, die Ziele zu treffen. Gezählt werden nur die Korken, die im oder auf dem jeweiligen Ziel liegen bleiben. Man mag es kaum glauben, aber es ist schwieriger als man denkt, den Korken so zu werfen, dass er auf einem der Ziele liegen bleibt. Irgendwie wollen die Korken immer herumspringen, fast so wie die Kinder. Gewonnen hat der Spieler, der am Ende die meisten Punkte erzielt hat.

Boccia mit Korken

Das italienische Spiel *Boccia* (vergleichbar mit den französischen Spielen *Boule* oder *Pétanque*) spielt man normalerweise mit speziellen Wurfkugeln. Mit Korken geht es aber auch. Das erfordert zusätzlich einiges Geschick und Konzentration, da die Korken nicht wie Kugeln rollen, sondern springen. Hier Auge und Hand zu koordinieren, ist eine echte Kunst. Für uns ist das genau richtig. Jeder Spieler erhält 3 Korken. Ein Ziel (zum Beispiel ein eingefärbter Korken, ein kleiner Ball oder ein Stein) wird im Spielfeld in Wurfweite auf den Boden geworfen. Nun versucht jeder Spieler, mit seinen Korken möglichst nah an das Ziel

heranzuwerfen. Dabei kann er auch die Korken der anderen Spieler wegschießen. Gewonnen hat der Spieler, dessen Korken am Ende, wenn alle Korken geworfen wurden, am nächsten beim Ziel liegt. Der Gewinner darf für die nächste Runde das Ziel auswerfen.

Wettlauf mit Korken

Bei diesem Spiel sind Schnelligkeit und Geschick gefordert. Gespielt wird wieder barfuß. Die Feinmotorik in den Füßen ist in unserer heutigen Zeit für viele eine große Herausforderung. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Hier haben wir es nochmal mit einem Wettlauf zu tun. Die Entfernung zwischen Start- und Ziellinie muss gar nicht allzu groß sein, eine Strecke von 4-5 Metern ist völlig ausreichend. Jeder Teilnehmer erhält einen Korken, den er vor sich auf die Startlinie legt. Beim Startzeichen muss er den Korken mit den Zehen greifen und so möglichst schnell zu Ziellinie laufen oder hüpfen. Wer seinen Korken unterwegs verliert, muss diesen erst wieder aufheben, bevor er weiterlaufen kann. Gewonnen hat, wer zuerst mit seinem Korken im Ziel eingetroffen ist.

Korken einsammeln

Zuletzt noch eine weitere Übung für geschickte und gesunde Füße. Auf dem Boden steht eine Schüssel oder ein umgedrehter Kasten. In einigem Abstand werden drumherum viele Korken auf dem Boden verteilt. Die Spieler versuchen nun, die Korken mit ihren Zehen zu greifen und in die Schüssel bzw. den Kasten zu transportieren. Die Hände dürfen dabei nicht verwendet werden. Sind ausreichend Spieler beteiligt, kann man daraus auch einen Wettbewerb in zwei Mannschaften machen. Dann erhält jedes Team eine Schüssel und versucht, möglichst viele Korken einzusammeln. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende die meisten Korken in ihrer Schüssel hat. Es kann aber auch jeder für sich versuchen, möglichst viele Korken in die Schüssel zu bringen.

Hinweis zu „Wettlauf mit Korken“ und „Korken einsammeln“: Für kleinere Kinder sind diese Spiele mit Korken meist nicht gut geeignet, da die Kinder mit ihren kleinen Füßen die

Korken noch nicht halten können. Hier kann man aber anstelle der Korken *Seidentücher* verwenden, die schon von kleinen Kindern mit den Zehen gegriffen werden können. Die Tücher mit den Füßen anheben, mit den Tüchern herumhüpfen (manchmal noch mit Hilfe) und sie auf einen Haufen legen, das können unsere kleinen „Zirkusmäuse“ in der Regel nach kurzem Üben schon recht gut. Man muss hier einfach langsam ausprobieren, was geht, und bleiben lassen, was nicht geht.

Sebastian-Kneipp-Tag 2020

Die vorgestellten Spiele warten darauf, gespielt zu werden. Diese Darstellung bietet eine kleine Auswahl dessen, was möglich ist. Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, die Inhalte immer neu zu variieren und neue Spiele zu erfinden. Wir haben die hier präsentierten Spiele mit den Kindern unserer Gruppe ausprobiert. Allen Teilnehmern hat es großen Spaß gemacht, wie man auf den Bildern sehen kann. Jetzt seid ihr an der Reihe. Wie wäre es denn mal mit einer munteren Spieleaktion am Sebastian-Kneipp-Tag? Wir laden dazu ein, es einfach auszuprobieren. An jedem anderen Tag kann man die Spiele natürlich ebenfalls spielen. Macht mit, eurer Gesundheit zuliebe. Bleibt stets aktiv und gesund.

Text und Fotos: Karsten Rohlfs
Kneipp-Verein Münden e.V.