



Forschungszentrum für den Schulsport und den  
Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

# FoSS-Materialien

**Spiele für Drinnen und Draußen**

**Rebecca Kunz und Susanne Bappert**

**Juni 2005**

**Geschäftsstelle des FoSS**

Universität Karlsruhe (TH)  
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

Tel: 07 21/6 08-85 14

Fax: 07 21/6 08-48 41

E-Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Web: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

Die meisten der folgenden Spiele eignen sich für die Wohnung und für den Garten gleichermaßen. Beim Spielen kommen einem meistens die besten Ideen – merkt sie euch und probiert sie aus.

### **Ball an die Wand:**

Während dem Werfen können Eltern ihren Kindern Zusatzaufgaben stellen, wie z. B. in die Hände klatschen, sich um die eigene Achse drehen, in die Hocke gehen, etc.

### **Ball über die Schnur:**

Egal ob ihr mit einem Tennis-, Wasser- Tischtennisball oder Luftballon spielt – ihr könnt einen kleinen Wettbewerb veranstalten oder einfach versuchen ohne Bodenkontakte den Ball 20 mal hin und her zu werfen. Dabei müsst ihr mindestens zu zweit sein. Kleiner Tipp: Probiert es auch mal mit den Füßen, dem Kopf, dem Ellenbogen, einem Pappdeckel oder Tischtennisschläger in der Hand.

### **Wackelball:**

Testet eure Balance! Setzt euch auf einen Ball, legt einen anderen vor euch hin und versucht nun eure Beine auf den zweiten Ball zu legen. Vorsicht, nicht umkippen! Am Anfang könnt ihr euch ja gegenseitig helfen. Wer schafft es am längsten?

### **Single Fußball:**

Baut euch ein Tor aus Kisten und versucht einen Ball so durch das Tor zu kicken, dass er keinen "Pfosten" berührt. Tipp: Macht alleine oder zu mehreren Spaß!

### **Handtuchtrampolin:**

Stellt euch zu zweit gegenüber und haltet ein Handtuch an den schmalen Enden fest. Jetzt legt euch einen Gegenstand auf das Handtuch (Stofftier, Ball, Luftballon, o. ä.), versucht ihn hoch in die Luft zu werfen und mit dem Handtuch wieder aufzufangen.

### **Deckelhockey:**

Jeder nimmt sich einen Marmeladenglasdeckel und einen Filzstift. Versucht den Deckel so weit wie möglich mit dem Stift nach vorne zu schubsen. Welche Deckel rutschen am weitesten? Tipp: Baut euch ein Tor oder eine Slalomstrecke.

### **Wollewickeln ohne Hände (für zwei):**

Dafür braucht ihr einen ca. 60 Zentimeter langen Stab (Besenstiel, o. ä.), eine 60 cm lange Schnur und einen kleinen Ball. Befestigt den Ball an der Schnur und an der Mitte des Stabes. Stellt euch frontal gegenüber und "klemmt" den Stab zwischen euren Bäuchen ein. Bewegt euch so, dass der Ball an der Schnur hin und her pendelt. Versucht nun durch gemeinsames Bewegen den Ball um die Stange zu wickeln.

### **Verknoten:**

Faltet eure Hände vor dem Körper. Versucht durch eure Arme durchzusteigen, ohne die Hände voneinander zu lösen.

### **Spring-Schnecke:**

Zeichnet mit Kreide eine schneckenförmige Bahn. Hüpfst beidbeinig (schwieriger: einbeinig) in das "Schneckeninnere" und wieder zurück. Dabei dürft ihr die Trennstriche nicht berühren. Wenn ihr das geschafft habt, dürft ihr in ein beliebiges Feld euren Namen schreiben. In dieses Feld darfst dann nur noch du springen, eure Nachfolger müssen es überspringen.

Fragt doch mal eure Eltern, welche Hüpfspiele sie von früher noch kennen. Tipp: In der Wohnung könnt ihr euch die Felder mit Schnüren oder Seilen legen.

### **Flugzeug:**

Mama oder Papa liegen auf dem Rücken, Beine aufgestellt und halten ein Kind in der Luft. Je stärker das Kind den Körper anspannt, desto leichter ist es für die Eltern.

**Storch im Sumpf:**

Stellt euch auf einem Bein mit offenen oder geschlossenen Augen auf eine Matratze. Schwerer wird es, wenn sich andere auf der Matratze bewegen um den Storch vorsichtig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**Schubkarren:**

Kind ist im Liegestütz, Mama oder Papa greifen das Kind an den Oberschenkeln – möglich als Wettspiel oder als Variante beim Aufräumen.

**Familien-Nachtwanderung:**

Schnappt euch, sobald es dunkel ist, Laternen oder Taschenlampen und macht euch gemeinsam auf den Weg in die Natur. Das wird bestimmt spannend!