

► Stark sein, kämpfen / rollen, drehen



Hesch en Panzer of em Rogge

(Ki in Kauerposition vor El)

Mit meh Chraft chann ich ned drocke

(Mit beiden Armen – Hände in der Mitte – leichter Druck auf li Gesässbacke und re Schulterblatt geben)

Für en Schildchrot sett halt i

(nochmals leicht nachdrücken)

Eifach no es betzeli schwärer si

(Arme umpositionieren, dass Druck auf re Gesässbacke und li Schulterblatt ist, 2 x drücken)

Voraussetzungen schaffen

THEMA	EINFÜHRUNG	STUFE 1	STUFE 2
Stark sein / kämpfen Regeln: - immer ohne Schuhe - ich tue dem anderen nicht weh - ich mache nur das, was ich auch gerne habe - sagt jemand STOPP, höre ich sofort auf - ev. Ki gegen Ki und El gegen El.	Gegeneinander drücken 2-er Gruppen ertasten und fühlen sich. Drücken z.B. Hände, Füsse, Körperseite, Brust, Gesäss gegeneinander.	Einander wegdrücken Zu zweit auf einer Matte stehen. Miteinander absprechen, mit welchem Körperteil (Hände, Seite, Po ...) gegeneinander gedrückt wird. So lange gegeneinander drücken, bis jemand von der Matte gedrückt wird. (Ki – Ki und El.– El.)	Drucklauf: Chiffontuch, Bierdeckel, Ballon o.ä. zu zweit halten (ohne Hände) und transportieren.
		Hilfsmittel: kl. Matte	
Rollen / drehen	Wer / Was rollt? 1. Verschiedene Bälle durch Halle rollen und drehen. 2. TN bewegen sich als Schildkröten frei in der Halle, wenn die Leiterin eine Anweisung gibt, führen die TN diese aus. Gefahr!: alle rollen sich ein. Unfall!: flach auf den Boden liegen und sw.rollen Party!: Auf den Rücken liegen mit Armen und Beinen zappeln Morgen!: aufstehen und strecken	Schildkröte auf dem Rücken: Ki in Spielschale setzen. El. dreht und schaukelt das Ki. Variante: Ki liegt auf einer kl. Matte.	Hexenkessel: Vier Ki sitzen oder liegen im Päckli auf dem Fallschirm. El halten den Fallschirm am Rand und rennen im Kreis (wechseln). Variante: Ki sitzen im Päckli auf dem Fallschirm (Rücken gegen aussen). Sie lassen sich zurückrollen, der Fallschirm liegt auf dem Boden, nun wird der Fallschirm hochgehalten, die Kinder setzen sich automatisch auf. Nun den Fallschirm wieder absenken usw.
		Hilfsmittel: verschiedene Bälle	



► Stark sein, kämpfen / rollen, drehen

THEMA	EINFÜHRUNG	STUFE 1	STUFE 2
Kämpfen mit Händen	Handtätscher: Ki und Ei sind sich im Vierfüsslerstand gegenüber. Beide versuchen einen Handrücken des anderen zu berühren. Wer zuerst drei Berührungen hat, gewinnt. Erschwerung: Ei in Liegestütz-Position	Handschnapper: Ki und Ei sind sich im Vierfüsslerstand gegenüber. In der Mitte liegen 2 Karten (1 mit Salat, 1 mit Apfel). Abwechslungsweise sagen Ki/Ei was die Schildkröte isst (Salat/ Apfel). Wer schnappt die richtige Karte zuerst? Erschwerung: Ei in Liegestütz-Position	Handkampf: Ki und Ei liegen einander auf dem Bauch gegenüber. Beide halten an einem Gymnastikball und ziehen an dem Ball. Wer den Ball dem anderen aus den Händen ziehen kann, hat gewonnen.
		Hilfsmittel: Bildkarten mit Salat und Apfel	Hilfsmittel: Gymnastikball
Kämpfen mit Füssen	Fussstamper: Ki und Ei geben sich die Hände und versuchen einander auf die Füsse zu stehen. Wer zuerst drei Berührungen hat, gewinnt.	Fusschnapper: Ki und Ei geben sich die Hände. Es liegt ein Chiffontuch am Boden. Beide halten einen Fuss auf dem Chiffontuch. Wer kann es zu sich ziehen. Wer zuerst dreimal das Tuch ergattert gewinnt.	Füsse stossen: Ki und Ei sitzen sich gegenüber am Boden (Ki sitzt an der Wand). Die Füsse sind in der Luft und berühren sich an den Fusssohlen (beide Beine angewinkelt). Beide drücken nun gegeneinander. Wer schafft es, seine Beine zu strecken?
		Hilfsmittel: Chiffontuch	
Wegdrücken / Umstossen	Rückenkampf: Zu zweit Rücken an Rücken am Boden sitzen. Gegenseitig versuchen, den anderen mit dem Rücken/Gesäss wegzuschieben.	Störrischer Esel: Ei befindet sich im Winkelliegestütz. Ki versucht Ei (störrischer Esel) am Po wegzuschieben. Rollentausch	Umstossen: Ei ist im Hockstand. Ki versucht Ei umzustossen. Variante: mit geschlossenen Augen. Rollentausch
		Hilfsmittel: kl. Matte	Hilfsmittel: kl. Matte
Kämpfen	Berührungskampf: Ki und Ei stehen auf einer kl. Matte. Sie vereinbaren, an welcher Stelle der andere berührt werden soll. Auf Kommando versuchen nun beide, den anderen z.B. am Bauch zu berühren. Wer es zuerst drei Mal schafft, gewinnt.	Schwänzliziehen: Ki und Ei stehen je auf einer kl. Matte. Beide haben einen Bündel in die Hose am Gesäss gesteckt. Auf Kommando versuchen beide, dem anderen das Schwänzli zu stehlen. Wer es zuerst drei Mal schafft, gewinnt.	Zeitungsfechten: Ki und Ei haben je ein Zeitungsschwert (zusammengerollter Zeitungsteil) und stehen sich gegenüber. Ei stehen auf einem Mobilo. Auf Kommando mit dem Schwert fechten. Wer kann den anderen mit dem Schwert am Bauch berühren. Wer es zuerst drei Mal schafft, gewinnt.
		Hilfsmittel: kl. Matte	Hilfsmittel: kl. Matte, Spielbündel, Stoppuhr
Gruppenspiele Gr. = Gruppe	Socken stehlen: 2 Gr. bilden. Gr. 1 zieht dickere zu grosse Socken an (oder steckt Bündel in Socken) und steht auf einer 40er Matte. Gr. 2 verteilt sich um die Matte und muss versuchen, in einer abgemachten Zeit möglichst viele Socken der Gr. 1 zu stehlen. Anschliessend wechseln. Wer hat mehr Socken gestohlen?	Aus dem Feld stossen: 2 Gr. bilden und mit Bündel kennzeichnen. Alle sind im Vierfüssler in einem abgesteckten Feld. Gr. 1 versucht in einer abgemachten Zeit möglichst viele von Gr. 2 aus dem Feld zu stossen (im Vierfüssler). Anschliessend wechseln. Wer hat mehr aus dem Feld gestossen?	Mauer durchbrechen: 2 Gr. bilden. Gr. 1 ist auf dem Mattenfeld. Gr. 2 verteilt sich um das Mattenfeld (=Mauer). Auf Kommando versucht Gr. 1 aus dem Mattenfeld zu fliehen. Gr. 2 versucht Gr. 1 zurückzuhalten. Sobald alle der Gr. 1 die Mauer durchbrochen haben, wird die Zeit gestoppt. Anschliessend wechseln. Welche Gr. ist schneller?
		Hilfsmittel: grosse Socken, 40er Matte	Hilfsmittel: Bündel, ev. Klebeband für Spielfeld



THEMA	EINFÜHRUNG	STUFE 1	STUFE 2
Drehen	Karussell: Ki und El geben sich die Hände und drehen sich möglichst schnell im Kreis.	Seil einrollen: Ki steht mit beiden Füßen auf einen Seil und versucht das Seil einzurollen. El rollen das Seil einbeinig ein.	Rundlaufschwinger: Schaukelringe kopfhoch einstellen. 2 Ki halten sich an je einem Schaukelring und drehen sich ein bis sie auf den Zehenspitzen stehen. Anschließend die Füße heben und ausdrehen.
		Hilfsmittel: Seil	Hilfsmittel: Schaukelringe
Rollen	Baumstammrollen: Ki liegt auf einer Mattenbahn. El rollen Ki über die Mattenbahn. Variante: Ki rollt alleine	Förderband: El liegen eng nebeneinander auf dem Bauch (=Förderband). Ki legt sich auf Förderband. El drehen sich alle. Ki wird über das Förderband transportiert.	Schaukelröhre: Ca. 3 Reifen um 2 kl. Matten legen (es gibt eine Röhre). Ki legt sich in die Schaukelröhre. El dreht die Röhre von A nach B.
	Hilfsmittel: kl. Matten als Mattenbahn	Hilfsmittel: kl. Matten als Mattenbahn	Hilfsmittel: 2 kl. Matten, 3 Reifen
Purzelbaum	Schildkröte: Ki liegt im Päckli auf dem Rücken. Ki schaukelt vor- und rückwärts. Kommt es auf die Füsse?	Purzelbaum auf einem Rollhügel: Ki ist in Kauerstellung und macht einen Purzelbaum auf einer schiefen Ebene (Mattenbahn auf Reuterbrett, Pneu unter dicker Matte ...) Variante: Schiefe Ebene auf verschiedenen Höhen	Purzelbaum auf der Mattenbahn: Mattenbahn auslegen. - Purzelbaum über das angewinkelte Bein der El - Purzelbaum ab Kastendeckel auf Mattenbahn - Purzelbaum mit einem Chiffontuch zwischen Kinn und Brustbein - Purzelbaum ohne Hilfsmittel - Spiel: Wer kann am meisten Purzelbäume schlagen?
		Hilfsmittel: Reuterbrett, kl. Matten, Pneu, dicke Matte	Hilfsmittel: kl. Matten, Kastendeckel, Chiffontuch

