



# Spiele von gestern für Kinder von heute

Spiele für draußen



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



**UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen



## **Kinder von heute brauchen Spiele von gestern**

„Gesucht: Spiele von gestern für Kinder von heute“, mit diesem Aufruf wandten wir uns Anfang des Jahres 2003 an Senioren, die Lust haben könnten, uns ihre liebsten Kinderspiele von früher zu beschreiben.

Die Resonanz hat uns überwältigt: über 80 ältere Menschen haben sich gemeldet und uns in zum Teil liebevoller Detailarbeit, mit Zeichnungen, Notenbeispielen und Tonkassetten, ihre Lieblingsspiele geschildert.

Dafür ein herzlicher Dank.

Entstanden ist daraus diese Broschüre für die Kinder von heute. Kinder, die sich genauso gerne spielerisch bewegen wie die Kinder früherer Generationen, die aber gleichzeitig viele Stunden am Tag vor dem Fernsehgerät oder am Computer sitzen. Das tut ihnen nicht gut: Viele „Kids“ leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht, Koordinations- und Entwicklungsstörungen. Mit Folgen auch für das Unfallgeschehen: Immer häufiger verunglücken Kinder, weil sie sich in Gefahrensituationen nicht sicher bewegen oder schnell genug reagieren können.

Wir wünschen nun allen Kindern, ihren Eltern, Erziehern, Babysittern, Omas, Opas und allen, die sonst von Kindern umgeben sind, viel Spaß mit den Spielen von „anno dazumal“.

**Elmar Lederer**  
Vorsitzender des Vorstandes  
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

## Inhalt

	Bäumchen, wechsel Dich .....	4
	Bockspringen .....	5
	Brennball .....	6
	Dosen-Stelzenlaufen .....	7
	Dritten abschlagen .....	8
	Figuren werfen .....	9
	Gummitwist .....	10
	Hinke-Hoppse, Hinkebock .....	11
	Im Bann .....	12
	Murmel schießen .....	13
	Meister und Geselle .....	14
	Mutter, wie weit darf ich reisen? .....	15
	Ochs am Berge/ Eins, zwei, drei, saurer Hering .....	16
	Plumpsack .....	17
	Reise nach Jerusalem/Stuhltanz .....	18
	Schiebekarre .....	19
	Schleuderfangen .....	20
	Schornsteinfeger/Schwarzer Mann .....	21
	Seilspringen/Tauspringen allein .....	22
	Städteraten .....	23
	Völkerball .....	24
	Zehnerprobe .....	25
	Mein Lieblingsspiel .....	26
	DSH-Mitglieder und Förderer .....	27
	Herausgeber .....	27

## Legende

Anzahl der Spielenden:

-  Allein oder zu zweit
-  Kleingruppe (ab 3 Spielende)
-  Großgruppe (ab 10 Spielende)
-  Allein und Kleingruppe
-  Klein- und Großgruppe
-  Allein, Klein- und Großgruppe

# Bäumchen, wechsel Dich



**Anzahl der Spielenden:** beliebig viele

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Dieses Spiel eignet sich besonders für das Spielen im Freien. Jedes Kind aus der Gruppe, die beliebig groß sein kann, stellt sich an einen Baum oder an eine andere markante Stelle, wie z. B. einen Zaunpfahl oder einen Stein. Ein Kind steht in der Mitte und ruft: „Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich“. Jetzt muss jeder Spieler seinen Platz verlassen und zu einem anderen Baum, Pfahl oder Stein laufen. Auch der Ansager sucht sich einen anderen Ort, so dass ein Kind aus der Gruppe übrig bleibt, weil es keinen neuen Platz findet. Dieses Kind ist jetzt Ansager und das Spiel beginnt von vorne.



# Bockspringen

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 2

**Alter:** ab 6 Jahre

**Spielbeschreibung:** Dieses Spiel kann mit mindestens zwei Spielern gespielt werden, ist aber auch als Wettkampf in zwei Gruppen durchzuführen.

Ein Kind stützt sich mit den Händen auf den Knien ab, steht mit eingezogenem Kopf gebückt da und lässt sich von einem anderen Spieler mit gegrätschten Beinen überspringen. Danach geht der Springer in die gebückte Haltung und wird selber übersprungen. Das ganze kann beliebig oft wiederholt werden.

Wird eine Start- und eine Ziellinie festgelegt und es spielen mindestens vier Spieler in zwei Gruppen mit, hat die Gruppe gewonnen, die als erste im Ziel ist.



# Brennball

**Anzahl der Spielenden:** möglichst viele

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielausrüstung:** zwei gleich große Parteien, Spielfeld, das mit vier Fähnchen abgesteckt wird, „Pott“ (großer Reifen o.ä.), 1 Schlagball (Leder)

**Spielbeschreibung:** Eine Partei ist Feldpartei, die andere Werf- und Laufpartei. Ein Spieler der Werf- und Laufpartei muss den Ball so weit ins Feld schlagen, dass ein anderes Mitglied seiner Mannschaft das Feld umrunden kann. Jede Ecke, die er erreicht, lässt ihn weiter im Lauf. Die Feldpartei versucht, den Ball möglichst schnell im „Pott“ unterzubringen. Wenn der Spieler in diesem Moment die rettende Ecke noch nicht erreicht hat, scheidet er aus. Wenn der letzte Spieler der Werf- und Laufpartei ausgeschieden ist, ist das Spiel zu Ende, und die Rollen werden getauscht.



# Dosen-Stelzenlaufen

**Anzahl der Spielenden:** möglichst viele

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielausrüstung:** Konservendosen, möglichst groß, Wäscheleine



**Spielbeschreibung:** Die Kinder laufen auf selbstgemachten Stelzen aus Konservendosen. Dafür relativ weit oben in die Dosenseiten sich gegenüberliegende Löcher bohren, durch die eine Wäscheleine gezogen wird. Die auf die Größe des Kindes abgeschnittene Leine in der Hand, bewegen sich die Kinder auf den Dosen fort. Wegen der scharfen Kanten dürfen die Füße nicht in die Dose gestellt werden!

**Achtung:** Wegen der Schnittgefahr sollten Erwachsene die Stelzen basteln.

**Beliebte Spielvariante:** versuchen, sich gegenseitig von den „Stelzen“ herunter zu schubsen.



# Dritten abschlagen

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 12, Zahl der Spieler sollte durch 3 teilbar sein

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielbeschreibung:** Ein Kreis wird gebildet aus möglichst vielen Dreiergruppen von Kindern, die sich hintereinander aufstellen. Das letzte Kind einer Dreiergruppe läuft als „Läufer“ um den Kreis und wird von einem „Fänger“ verfolgt, der es fangen soll. Damit dies nicht geschieht, stellt sich der „Läufer“ als erstes vor eine der Dreiergruppen. Jetzt läuft das letzte Kind dieser Dreiergruppe los, wird dabei zum Fänger, während der bisherige Fänger zum Läufer wird. Die Rollen wechseln also ständig.



# Figuren werfen

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 3

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Ein Kind ist der Figurenwerfer. Die anderen Kinder stellen sich der Reihe nach vor ihm auf. Der Werfer dreht nun einen Spieler nach dem anderen – an einer Hand fassend – mehrmals um sich herum und lässt ihn dann los. Die Spieler müssen in der Position verharren, in der sie zum Stillstand gekommen sind. Das Kind, das die Figuren geworfen hat, kann nun die schönste bestimmen. Die beste Figur darf als nächstes der Werfer sein.



# Gummitwist



**Anzahl der Spielenden:** mindestens 3, geht aber auch allein



**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielausrüstung:** ein 4 bis 5 Meter langes Gummiband, das an seinen beiden Enden aneinander geknotet ist

**Spielbeschreibung:** Zwei Kinder stehen sich gut 2 Meter mit gegrätschten Beinen gegenüber. Das Gummiband ist als etwa 40 Zentimeter breite „Gummi-Gasse“ in Knöchelhöhe zwischen ihnen gespannt. Das dritte Kind („Twister“) springt in die Gasse hinein und beginnt zu hüpfen. Dabei gibt es unendlich viele Variationen. Das Kind springt so lange, bis es einen Fehler macht, hängen bleibt, auf dem falschen Gummi landet, mit den Fußspitzen das andere Gummi berührt, einen Sprung auslöst oder die verabredete Reihenfolge nicht einhält. Dann ist das nächste Kind an der Reihe.

Haben alle Kinder den „Knöchel“-Durchgang geschafft, steigt das Gummiband auf die nächste Schwierigkeitsstufe in Kniehöhe und weiter. Sind keine Mitspieler da, kann das Gummiband auch zwischen zwei Stühle gespannt werden.



# Hinke-Hoppse, Hinkebock



**Anzahl der Spielenden:** allein oder zu mehreren

**Alter:** ab 7 Jahre

**Spielausrüstung:** Kreide (für Zeichnung), flacher Stein

**Spielbeschreibung:** Mehrere quadratische Felder werden als Kreuz aufgezeichnet. Das Kind wirft einen flachen Stein in das erste Feld und hüpft auf einem Bein über dieses Feld hinweg in das zweite. Weiter geht es nach oben bis zu den drei nebeneinander liegenden Feldern, die das Kreuz bilden. Hier hüpft es links und rechts mit beiden Füßen in je eins der äußeren Felder, dann mit beiden Füßen zusammen in das mittlere Feld. Auf einem Bein geht es bis an die Spitze. Das Kind wendet, hüpft zurück und nimmt – noch immer auf einem Bein stehend – den Stein aus dem ersten Kästchen, über das es wieder hinwegspringen muss. Jetzt wirft es den Stein in das zweite Feld und wiederholt den Springeweg. Das Feld, in dem der Stein liegt, muss immer übersprungen werden. Ist der Stein in einem falschen Feld, auf einem Strich oder außerhalb des Spielfeldes gelandet, ist das nächste Kind an der Reihe. Das gleich gilt, wenn der Fuß beim Hüpfen auf eine Linie kommt oder das Kind das Gleichgewicht verliert und mit beiden Füßen in einem Feld steht.



# Im Bann



**Anzahl der Spielenden:** 3 bis 10

**Alter:** ab 7 Jahre

**Spielausrüstung:** Jeder Spieler braucht ein weißes Tuch oder weißes Papier zum Winken. Matten, Kisten o.ä. zur Errichtung des „Bann-Mals“

**Spielbeschreibung:** Zuerst richten die Spieler gemeinsam ein „Bann-Mal“ ein. Hier werden später die „Gefangenen“ im Bann gehalten, die der „Bann-Meister“, der anschließend gewählt wird, dort einquartiert. Das „Bann-Mal“ kann z. B. aus Matten oder Kisten gebaut werden. Nachdem der „Bann-Meister“ gewählt ist, zählt er bis 50 oder bis 100. In der Zeit verstecken sich die anderen in der Umgebung. Nach dem Zählen ruft der „Bann-Meister“: „Ich komme“ und versucht, die anderen zu finden. Hat er einen Mitspieler entdeckt, ruft er dessen Vornamen, z. B. „Maria im Bann“. Die Entdeckten müssen sofort ins „Bann-Mal“. Aus dem „Bann-Mal“ heraus können die Spieler erlöst werden, wenn sie einen, mit seinem weißen Tuch winkenden, Mitspieler entdecken. Hier ist jedoch Vorsicht geboten, denn auch der „Bann-Meister“ könnte den Winkenden sehen und ihn durch Zurufen seines Vornamens in das „Bann-Mal“ verdammen. Die Chance sich zu erlösen ist also am höchsten, wenn der „Bann-Meister“ sich vom „Bann-Mal“ wegbewegt, um sich auf die Suche zu machen. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Spieler im „Bann-Mal“ befinden.



**Tipp:** Nach einiger Zeit den „Bann-Meister“ wechseln.

# Murmel schießen



**Anzahl der Spielenden:** 3 bis 5

**Alter:** ab 5 Jahre

**Spielausrüstung:** große und kleine Murmeln, Kreide oder eine kleine Schaufel

**Spielbeschreibung:** Eine kreisförmige, flache Mulde wird ausgehoben oder ein Kreis auf das Pflaster gemalt. In diesen Kreis werden kleine Murmeln gelegt. Jedes Kind hat eine große, schwere Murmel, den „Ditscher“. Zwei bis drei Meter vom Kreis entfernt wird ein Strich gezeichnet, die „Grenze“.

**Variante eins:** Der erste Spieler versucht, mit seiner großen Murmel von der Grenze aus eine oder mehrere Murmeln aus dem Kreis zu ditschen (rollen, nicht werfen!). Gelingt es ihm, darf er die Murmeln nehmen und zu der Stelle gehen, wo sein Ditscher liegt. Von dort aus darf er noch einmal versuchen, Murmeln aus dem Kreis zu ditschen, so lange, bis er keine mehr getroffen hat. Nun bleibt er dort stehen, wo sein Ditscher liegen geblieben ist. Der nächste Spieler kommt, von der Grenze aus, an die Reihe.

**Variante zwei:** Aus zwei bis drei Metern werden die Murmeln in die Kuhle geschnippt. Derjenige, der die meisten Murmeln in der Kuhle untergebracht hat, bekommt die Murmeln des Gegners.



# Meister und Geselle

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 6

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Zwei gleich große Gruppen (Gruppe A und Gruppe B) stehen sich im Abstand von ca. fünf Metern gegenüber. Gruppe B denkt sich ein Handwerk aus, das sie später mit Gesten darstellt. Gruppe B geht dann klatschend auf die Gruppe A zu und ruft:

B: „Meister und Geselle, Butter auf die Kelle, Meister wir wollen Arbeit haben“.

Darauf ruft Gruppe A: „Was für welche?“

Darauf Gruppe B: „Allerleihand!“

Gruppe A erwidert: „Dann macht's mal vor!“

Daraufhin versucht Gruppe B das Handwerk pantomimisch darzustellen und Gruppe A ruft laut, was sie denken. Wie zum Beispiel:

A: „Maler“

B: „Nein“

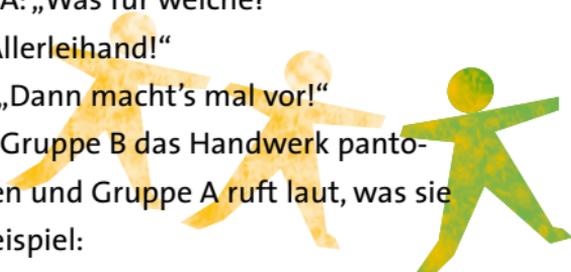
A: „Bäcker“

B: „Nein“

A: „Gärtner“

B: „Ja“

Hat die Gruppe A das richtige Handwerk erraten, muss sie versuchen, einen aus der Gruppe B zu fangen. Die Spieler der Gruppe B aber versuchen, schnell hinter ihre Startlinie zu rennen. Wird einer aus der Gruppe B gefangen, darf die Gruppe A ein Handwerk vormachen, wird keiner gefangen, muss Gruppe A noch einmal raten.



# Mutter, wie weit darf ich reisen?

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 5

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Ein Kind ist die Mutter. Die anderen Spieler stehen ihr im Abstand von etwa zehn Metern nebeneinander aufgereiht gegenüber. Dann fragt das erste Kind: „Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen? Darauf antwortet ihm die Mutter zum Beispiel: „Bis nach Berlin“, darauf muss das Kind fragen: „Darf ich wirklich?“. Jetzt darf das Kind entsprechend der Silben in „Bis nach Berlin“ vier Schritte nach vorne gehen. Hätte die Mutter geantwortet: „Bis zu den Großeltern“, dürfte das Kind sechs Schritte nach vorne gehen. Vergisst es jedoch zu fragen „darf ich auch?“, muss es zurück an die Grundlinie. Das Kind, das zuerst die Mutter erreicht hat, löst diese ab, und das Spiel beginnt von vorne.



# Ochs am Berge! Eins, zwei, drei, saurer Hering



**Anzahl der Spielenden:** mindestens 5



**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielbeschreibung:** Ein Kind steht mit dem Gesicht zur Wand und ruft: „Ochs am Berge, eins, zwei, drei“. Die anderen Spieler stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Abstand vom Rufenden etwa zehn Meter. Beginnt der Rufende seinen Spruch, darf die Gruppe in dessen Richtung losrennen. Ist er fertig, dreht er sich schnell um. Sobald er sich umgedreht hat, müssen die laufenden Kinder sofort stehen bleiben. Spieler, die sich noch bewegen, werden zurück zur Grundlinie geschickt. Gewonnen hat, wer den Rufenden zuerst berührt. Dieser löst ihn ab, und das Spiel beginnt von vorne.



# Plumpsack

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 10

**Alter:** ab 6 Jahre

**Spielausrüstung:** Tuch mit Knoten, Paar Socken oder Mütze

**Spielbeschreibung:** Ein Kind spielt den Plumpsack. Alle Kinder außer dem Plumpsack sitzen oder stehen mit dem Gesicht zur Mitte in einem weiten Kreis. Der Plumpsack geht außen um den Kreis herum. Die Kinder singen: „Dreht Euch nicht um, der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel blau gemacht“. Der Plumpsack geht um den Kreis und lässt das Tuch, den Socken oder die Mütze unauffällig hinter einem Kind fallen. Dieses Kind muss den Gegenstand ganz schnell bemerken und versuchen, den Plumpsack zu erwischen, bevor dieser den Platz des ihn verfolgenden Kindes erreicht. Erwischt es den Plumpsack, muss dieser in die Mitte des Kreises (ins „faule Ei“). Das Kind, das den Plumpsack erwischt hat, ist nun selbst der Plumpsack.

Bemerkt das Kind jedoch nicht rechtzeitig, dass der Gegenstand hinter ihm liegt, oder dreht es sich um, ohne dass etwas hinter ihm liegt, muss es selber ins „faule Ei“ und löst das Kind ab, das dort eventuell schon sitzt.

# Reise nach Jerusalem / Stuhltanz



**Anzahl der Spielenden:** mindestens 5

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielausrüstung:** Entsprechend der Gruppengröße genügend Stühle. Idealerweise eine Musikanlage, Kassettenrekorder o.ä.

**Spielbeschreibung:** Die Gruppe stellt sich um einen Kreis aus Stühlen mit der Sitzfläche nach außen auf.

Es wird ein Stuhl weniger aufgestellt als Mitspieler vorhanden sind. Jetzt beginnt ein Außenstehender, der nicht mit um die Stühle steht, Musik abzuspielen (sollte keine Musikanlage zur Verfügung stehen, kann alternativ auch getrommelt, gesungen oder geklatscht werden). Sobald die Musik läuft, beginnen die Spieler damit, um die Stühle zu laufen. Nach einiger Zeit wird die Musik plötzlich gestoppt, und jeder Mitspieler muss sich einen freien Stuhl suchen, auf den er sich setzt. Da immer ein Stuhl fehlt, wird ein Kind keinen freien Stuhl mehr finden. Dieses scheidet aus.

Bevor die Musik weiterläuft, wird ein Stuhl aus dem Kreis entfernt, und das Spiel geht weiter. Wer sich zum Schluss auf den letzten freien Stuhl setzt, hat das Spiel gewonnen.



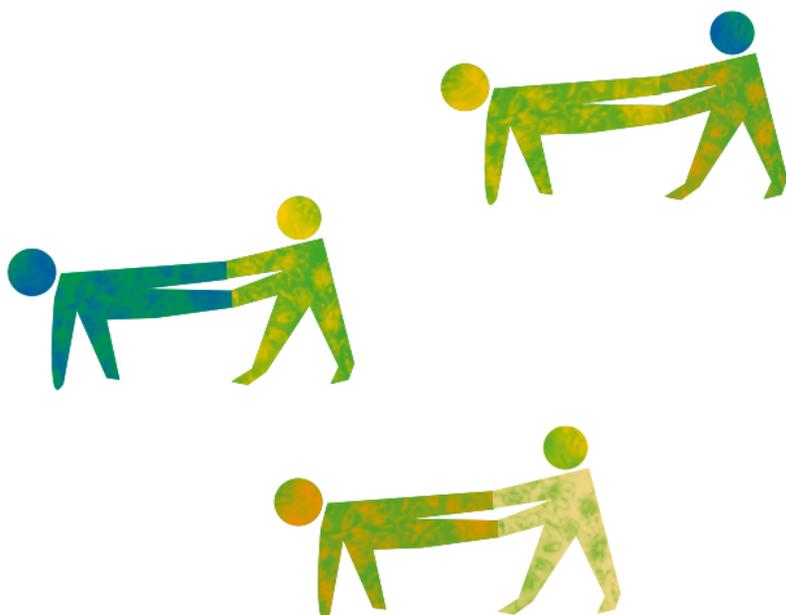
# schiebekarre

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 4, gerade Zahl

**Alter:** ab 6 Jahre

**Spielbeschreibung:** Es wird eine Start- und eine Ziellinie festgelegt. Zwei Kinder liegen auf dem Boden und begeben sich in die Liegestütz-Position (die Hände stützen auf der Startlinie). Zwei andere stellen sich dahinter und heben deren Beine hoch, während die geschobenen Kinder auf den Händen vorwärts laufen. Wer als erster die Ziellinie – die je nach Alter etwa fünf bis zehn Meter entfernt liegt – überquert, hat gewonnen.

„Schiebekarre“ kann natürlich auch mit mehr als zwei Gruppen gespielt werden.



# Schleudernfangen

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 5

**Alter:** ab 8 Jahre



**Spielbeschreibung:** Bei diesem Spiel handelt es sich um ein Fangspiel von Paaren. Dabei fassen sich die Teilnehmenden paarweise jeweils an der rechten Hand. Ein Paar ist das Fängerpaar. Es muss versuchen, eines der fliehenden Paare zu erreichen und dabei einen aus dem Paar zu berühren. Berührt einer der Fänger einen Fliehenden, bilden diese beiden danach das neue Fängerpaar. Die jeweils anderen Partner bilden nun ein fliehendes Paar und müssen sich schnellstens davonmachen. Der Reiz des Spieles liegt darin, dass ein Fliehender seinen Partner kurz vor einem Kontakt mit dem Fängerpaar um sich herum schleudern kann, um dem Kontakt zu entgehen. Das Schleudern bewirkt nicht nur eine unverhoffte Richtungsänderung, sondern auch eine Beschleunigung beim Fliehen.

**Vorsicht: Die Paare sollten sich so gut festhalten, dass beim Herumschleudern niemand stürzt.**



# Schornsteinfeger / Schwarzer Mann

**Anzahl der Spielenden:** möglichst viele, mindestens 3

**Alter:** ab 8 Jahre

**Spielausrüstung:** größere Freifläche



**Spielbeschreibung:** Ein Kind aus der Gruppe ist der Schornsteinfeger. Die anderen stellen sich in einige Entfernung (etwa 10–30 Meter) in einer Reihe nebeneinander auf. Start und Ziel müssen vorher festgelegt werden. Auf den Ruf des Schornsteinfegers: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann“, antwortet ihm die Gruppe: „niemand“ und beginnt dann so schnell wie möglich zum Ziel, die Seite des Schornsteinfegers, zu laufen. Der „schwarze Mann“ muss versuchen, ein Kind aus der Gruppe zu fangen, bevor es das rettende Ziel erreicht hat. Der Gefangene ist dann der nächste „schwarze Mann“, und es beginnt eine neue Runde.



# Seilspringen / Tauspringen allein



**Anzahl der Spielenden:** allein oder zu mehreren

**Alter:** ab 7 Jahre

**Spielausrüstung:** Sprungseil



**Spielbeschreibung:**

**Variante eins (einzelnes Kind):** Das Kind fasst mit jeder Hand je ein Ende des hinter seinem Körper liegenden Sprungseils. Dann schwingt es das Seil über den Kopf nach vorne immer wieder unter den hüpfenden Füßen hindurch. Geübte Kinder versuchen, während eines Hüpfers das Seil zweimal schnell unter den Füßen durchzuschlagen oder das Seil vor dem Körper zu kreuzen.

**Variante zwei:** Ein langes Seil wird von zwei Spielern (den „Schlägern“) gehalten, die sich so weit gegenüber stehen, dass das Seil noch auf dem Boden aufkommt. Ein Kind (auch zwei oder drei) springt hinein und hüpfet so lange, bis es auf das Seil tritt oder das Seil außer Kontrolle gerät. Die Schläger singen Lieder und geben damit den Takt vor.

**Liedbeispiele:** Erstes Lied: „Teddybär, Teddybär, dreh dich um, Teddybär, Teddybär mach dich krumm, Teddybär, Teddybär zeig Dein Schuh, Teddybär, Teddybär, wie alt bist Du?“ Dann die Lebensjahre springen und herauspringen.

Variante: Nach „zeig Dein Schuh“ folgt: „Teddybär, Teddybär bau ein Haus, Teddybär, Teddybär lauf hinaus.“

Zweites Lied: „Henriette, gold'ne Kette, gold'ner Schuh, wie alt bist Du? Eins, zwei, drei ...“



# Städteraten

**Anzahl der Spielenden:** mindestens 2

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielausrüstung:** Ball

**Spielbeschreibung:** Der erste Spieler wirft einen Ball an die Wand und ruft einen Stadtnamen. Der zweite Spieler fängt den Ball, wirft ihn an die Wand zurück und ruft einen Stadtnamen, der mit dem letzten Buchstaben der vorher genannten Stadt beginnt. Es gewinnt, wer den letzten Namen nennen kann.

Man kann dasselbe Spiel auch mit Vornamen oder anderen Begriffen spielen.



# Völkerball

**Anzahl der Spielenden:** möglichst viele

**Alter:** ab 9 Jahre

**Spielausrüstung:** Zwei gleich große Felder und Mannschaften, Softball oder Plastikball

**Spielbeschreibung:** In einem zweigeteilten Spielfeld stehen sich zwei Parteien gegenüber. Jede Partei wählt einen Kapitän, der sich außerhalb des Feldes an die Stirnseite des gegnerischen Feldes stellt. Nun versuchen die Spieler jeder Partei, die Spieler der gegnerischen Partei mit dem Ball abzuwerfen. Getroffene Spieler gesellen sich zu ihrem Kapitän an der Stirnseite des gegnerischen Feldes. Kommt einer dieser Spieler in Ballbesitz, kann er versuchen, einen der gegnerischen Spieler zu treffen. Gelingt es ihm, kann er in sein Spielfeld zurück. Sind alle Spieler einer Mannschaft abgeworfen worden, muss der Kapitän ins Spielfeld, der dreimal getroffen werden muss, bevor das Spiel zu Ende ist.

## **Variante: Freilaufen**

Ein Spieler kann sich auch befreien, indem er von der gegnerischen Grundlinie schnell durch das gegnerische Feld läuft, ohne mit der Hand abgeschlagen zu werden.



# Zehnerprobe

**Anzahl der Spielenden:** allein oder zu mehreren

**Alter:** ab 7 Jahre

**Spielausrüstung:** Ball



**Spielbeschreibung:** Ein Ball wird gegen eine Wand geworfen:

- 10x mit gefalteten Händen,
- 9x mit verkehrt herum gefalteten Händen  
(Handflächen nach außen),
- 8x mit der rechten Faust,
- 7x mit der linken Faust,
- 6x mit beiden Fäusten zusammen,
- 5x mit dem rechten Armgelenk,
- 4x mit dem linken Armgelenk,
- 3x mit dem rechten Arm über die linke Schulter,
- 2x mit dem linken Arm über die rechte Schulter,
- 1x mit beiden Armen von hinten über den Kopf  
an die Mauer.

Fällt der Ball hinunter, ist das nächste Kind an der Reihe.





# mein Lieblingsspiel

Anzahl der Spielenden: .....

Alter: .....

Spielausrüstung: .....

.....

Spielbeschreibung: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Herausgeber:



**Unfallkasse Berlin**  
Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin  
Telefon 030 76 24-0  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)



**Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen**  
Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28217 Bremen  
Telefon 0421 3 50 12-0  
[www.unfallkasse.bremen.de](http://www.unfallkasse.bremen.de)



**Aktion DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Telefon 040 298104-61  
[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

**Redaktionsteam:** Ullrich Haak, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk  
**Fotos und Abbildungen:** ©Flairimages/iStock (Titel), ©Privat (S. 2), ©Bo|Ke Kommunikation (S. 4–26), ©anatols/iStock (S. 36)  
**Gestaltung & Produktionsabwicklung:** Bo|Ke Kommunikation, Lübeck

**Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:**

### Behörden und Ministerien

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

### Berufsgenossenschaften

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

### Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand

- Bayerische Landesunfallkasse
- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Brandenburg
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Sachsen-Anhalt
- Unfallkasse Thüringen
- Unfallversicherung Bund und Bahn

### Verbände

- bkh Berufsverband für Angestellte und Selbstständige in der Hauswirtschaft e.V.
- DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Bestell-Nr. 5 10 / Stand der Informationen: Sommer 2017 / Drucklegung: Herbst 2019

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.





Während des Besuchs von  
Kindertagesstätte und Schule ist Ihr Kind  
gesetzlich unfallversichert.

Weitere Informationen unter:  
[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)