

A photograph of four children running through a grassy field, chasing and playing with numerous large, iridescent bubbles. The children are smiling and appear to be having fun. The background is a lush green park with trees.

Spiele von gestern
für Kinder von heute

drinnen
&
draußen

Grußwort

Geschickte Kinder leben sicherer

Spiele wie „Gummitwist“, „Koffer packen“ oder „Stille Post“ begeisterten die Kinder früherer Zeiten. Mit dieser Broschüre wollen wir diese heute fast vergessenen Spiele wieder zum Leben erwecken. Denn schließlich haben auch die Kids von heute Spaß daran, sich zu bewegen, ihr Reaktions- und Konzentrationsvermögen zu beweisen oder um das beste Gedächtnis zu wetteifern. Diese Broschüre bietet dafür viele Ideen.

Kids von heute verbringen etliche Stunden des Tages sitzend, oft beschäftigt mit Smartphone oder Tablet. Und das tut ihnen nicht gut: Viele Kinder sind übergewichtig, haben Koordinations- und Entwicklungsstörungen oder können ihre sozialen und kommunikativen Fähigkeiten nur eingeschränkt entwickeln. Sie verunglücken immer häufiger, weil sie sich in Gefahrensituationen nicht sicher bewegen oder schnell genug reagieren können. Das wollen wir ändern.

Ich wünsche Ihnen und den Kindern viel Spaß mit „Spiele von gestern für Kinder von heute“. Gleichzeitig danke ich den vielen Seniorinnen und Senioren, deren Erinnerungen diese Broschüre ermöglicht haben.



Elmar Lederer
Vorsitzender des
Vorstandes
Aktion Das sichere
Haus (DSH)

Inhalt

Spiele für drinnen	6
☺☺☺ Balancieren	6
☺☺☺ Bierdeckel balancieren	7
☺☺ Böse Sieben	8
☺☺ Das Tastspiel	9
☺☺ Eier-Luftballon	10
☺☺ Fingerhut verstecken	11
☺☺ Flaschendrehen	12
☺☺ Flaschen schießen	13
☺☺ Flusssdurchquerung	14
☺☺ Gefüllte Kalbsbrust	15
☺☺ Ich fisch, ich fisch ...	16
☺☺ Koffer packen	17
☺☺ Luftballons in der Luft halten	18
☺☺ Original und Abbild	19
☺☺ Pantomime	20
☺ Puppenhaus selbst gebastelt	21
☺☺ Püppchen für das Puppenhaus	22
☺☺ Raum verändern	23
☺☺ Schüttel-Buchstaben bzw. Schüttelsatz	24
☺☺ Stadt-Land-Fluss	25
☺☺ Stille Post	26
☺☺ Stuhltanz	27
☺☺ Topf schlagen	28
☺ Vertrauensspiel	29
☺ Wettpusten	30
☺☺ Wörter bilden	31

Spiele für draussen	32
☺☺ Bäumchen, wechsel Dich	32
☺☺ Bockspringen	33
☺ Brennball	34
☺ Dosen-Stelzenlaufen	35
☺ Dritten abschlagen	36
☺☺ Figuren werfen	37
☺☺ Gummitwist	38
☺☺☺ Hinke-Hoppse, Hinkebock	39
☺ Im Bann	40
☺ Murmel schießen	41
☺☺ Mutter, wie weit darf ich reisen?	42
☺☺ Ochs am Berge / Eins, zwei, drei, saurer Hering	43
☺ Plumpsack	44
☺☺ Stuhltanz	45
☺☺ Schiebekarre	46
☺☺ Weißer Hai	47
☺☺☺ Seilspringen / Tauspringen allein	48
☺☺☺ Städteraten	49
☺ Völkerball	50
Herausgebende	51
DSH-Mitglieder und Förderer	51

Legende

Anzahl der Spielenden:

- ☺ Allein oder zu zweit
- ☺☺ Kleingruppe (ab 3 Spielende)
- ☺☺☺ Großgruppe (ab 10 Spielende)

Balancieren

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 1

Alter:

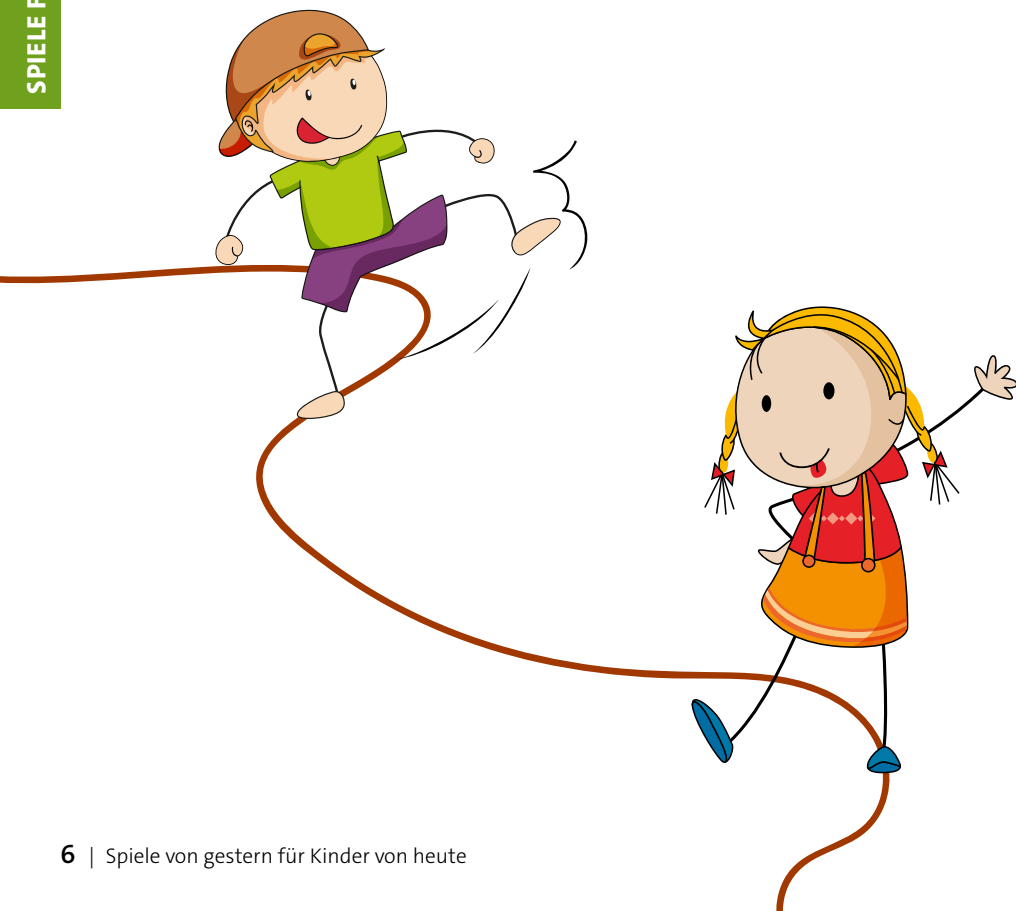
ab 2,5 Jahre

Spielausrüstung:

• mindestens ein Seil

Spielbeschreibung

Ein oder mehrere Seile werden zum Beispiel wellenförmig auf dem Boden ausgelegt. Die Kinder balancieren nun barfuß auf den Seilen. Wer das gut kann, probiert es mit geschlossenen Augen, rückwärts oder mit einer Zeitung, einem Buch o.ä. auf dem Kopf.



Bierdeckel balancieren

Anzahl der
Spielenden:

ab 1, mehr Spaß
macht es in der
Gruppe

Alter:

ab 2 Jahre

Spielbeschreibung

Je nach Alter und Entwicklungsstand des Kindes balanciert es einen Bierdeckel auf der Hand, dem Kopf oder Fuß, dem gekrümmten Rücken oder auf einem Finger.



Böse Sieben

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 5

Alter:

ab 10 Jahre

Spielbeschreibung

Es wird reihum von 1 bis 100 gezählt. Alle Zahlen mit sieben und die durch sieben teilbar sind, werden ausgelassen und durch „Brr“ ersetzt. Wer sich irrt, scheidet aus oder erhält Minus-Punkte.

Spielvarianten:

1. Für eine sichtbare Sieben wird „Ups“ gesagt, zum Beispiel bei 17: eins – ups. Bei den durch sieben teilbaren Zahlen bleibt es bei „Brr“.
2. Es wird eine weitere Zahl hinzugenommen, zum Beispiel die 5. Jetzt heißt es zum Beispiel: „eins, zwei, drei, vier, brr, sechs, ups, acht, neun, brr ...“



Das Tastspiel

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 4	ab 7 Jahre	• Karton, Decke • verschiedene Gegenstände • Papier • Stifte

Spielbeschreibung

In einen Karton werden verschiedene Gegenstände gelegt (z. B. Bürste, Pinsel, Blumentopf, Kerze, Stift, Bonbon, Klebebandrolle ...). Dann wird eine Decke darüber ausgebreitet, und jedes mitspielende Kind bekommt einen Zettel und Stift. Nun müssen alle versuchen, die Gegenstände zu ertasten und aufzuschreiben. Jedes Kind darf dreimal tasten. Danach stellen sich alle in einen Kreis und geben ihre Stifte ab. Nun wird die Decke abgenommen, die Gegenstände werden genannt. Hat ein Kind den genannten Gegenstand nicht auf seinem Zettel, muss es sich setzen. Gewonnen hat, wer zuletzt steht.



Eier-Luftballon

Anzahl der
Spielenden:

ab 1, mehr Spaß
macht es in der
Gruppe

Alter:

ab 3 Jahre

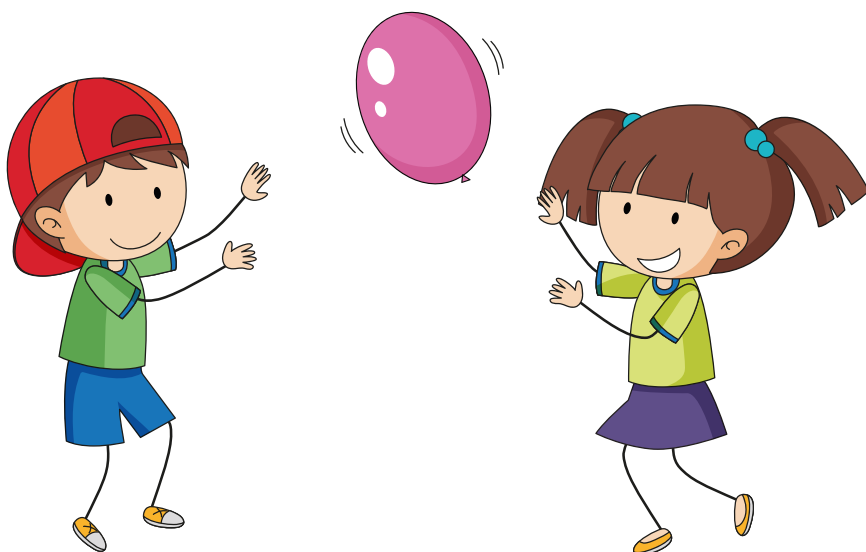
Spielausrüstung:

- zwei Luftballons

Spielbeschreibung

Zwei Luftballons werden ineinander gesteckt. Der innere Luftballon wird mit etwas Wasser gefüllt und zugeknötet. Anschließend wird der äußere Ballon aufgeblasen und ebenfalls zugeknötet.

Der Ballon mit seinen jetzt sehr witzigen Flugeigenschaften wird zwischen den Kindern hin und her geworfen.



Fingerhut verstecken

Anzahl der
Spielenden:

ab 3

Alter:

ab 6 Jahre

Spielausrüstung:

- ein Fingerhut oder ein ähnlich kleiner Gegenstand

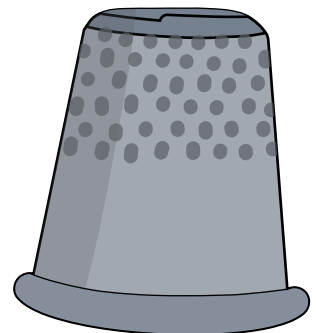
Spielbeschreibung

Bis auf ein Kind müssen alle Kinder den Raum verlassen und vor der Tür auf den Ruf „Ihr könnt jetzt reinkommen!“ warten.

Währenddessen versteckt das im Raum gebliebene Kind einen Fingerhut so, dass man ihn finden kann, ohne irgendetwas öffnen oder aufdecken zu müssen. Ist ein geeignetes Versteck gefunden, dürfen die anderen Kinder wieder in das Zimmer kommen. Sie gehen nun durch das Zimmer und versuchen, nur mithilfe ihrer Augen den versteckten Fingerhut zu entdecken. Die Hände sollten auf dem Rücken verschränkt sein.

Hat ein Kind das Versteck entdeckt, sollte es nicht aufschreien und nach dem Fingerhut greifen, sondern muss weitergehen und sich an einem weiter entfernten Ort plötzlich und ohne ein Wort zu sagen auf den Boden setzen.

Das Suchen dauert so lange, bis auch der letzte Mitsuchende das Versteck entdeckt hat. Erst dann darf das Kind, das sich zuerst hingesetzt hat, den Gegenstand aus dem Versteck holen und als nächstes verstecken.



Flaschendrehen

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 4

Alter:

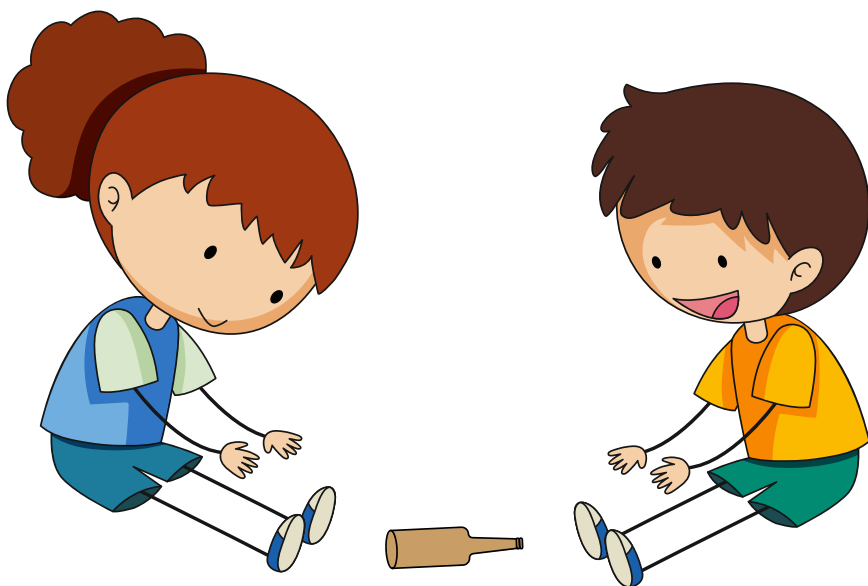
ab 8 Jahre

Spielausrüstung:

eine Flasche

Spielbeschreibung

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden oder an einem Tisch. Jetzt wird eine Flasche in die Mitte der Runde gelegt und gedreht. Vorher wurde festgelegt, was der- oder diejenige machen muss, auf den oder die die Flasche zeigt. Hier können Bewegungsaufgaben, wie dreimal auf einem Bein um den Tisch hüpfen oder zehn Kniebeugen mit einem Tablett auf den Kopf, gewählt werden. Nachdem eine Aufgabe erfolgreich absolviert wurde, darf das Kind als nächstes die Flasche drehen und die Aufgabe bestimmen.



Flaschen schießen

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 2	ab 3 Jahre	• leere Flasche • zwei Streichholzschachteln • ein Tuch, um die Augen zu verbinden

Spielbeschreibung

Man stellt auf einen niedrigen Tisch eine leere Flasche, auf deren Öffnung zwei Streichholzschachteln übereinandergelegt werden. Die mitspielenden Kinder haben die Aufgabe, nacheinander aus einer Entfernung von zwei oder mehr Metern mit ausgestrecktem Finger und verbundenen Augen auf das Ziel loszugehen und die Schachteln herunter zu stoßen.

Sie können, bevor ihnen die Augen verbunden werden, das Ziel anvisieren. Ihre Armhaltung aber dürfen sie beim Anmarsch auf die Flasche nicht ändern. Die Erfahrung lehrt, dass man sich dem Ziel nur langsam nähern soll.



Flussdurchquerung

Anzahl der
Spielenden:

auch allein spielbar,
mehr Spaß macht es
in der Gruppe

Alter:

ab 3 Jahre

Spielausrüstung:

- Pappdeckel

Spielbeschreibung

Die Pappdeckel liegen mit unterschiedlichem Abstand auf dem Boden. Sie stellen Steine in einem Fluss dar. Wer sich im Fluss befindet und keine nassen Füße haben will, muss von einem „Stein“ zum anderen balancieren, springen oder gehen.

Spielvarianten:

1. Seit- oder Rückwärtsgehen.
2. Die Steine werden beim Herüberbalancieren von den Kindern eingesammelt.
3. Jedes Kind erhält drei „Steine“ (zur Schwierigkeitssteigerung nur zwei) und legt sich seinen Weg beim Balancieren durch den Fluss selbst.



Gefüllte Kalbsbrust

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 9 Jahre

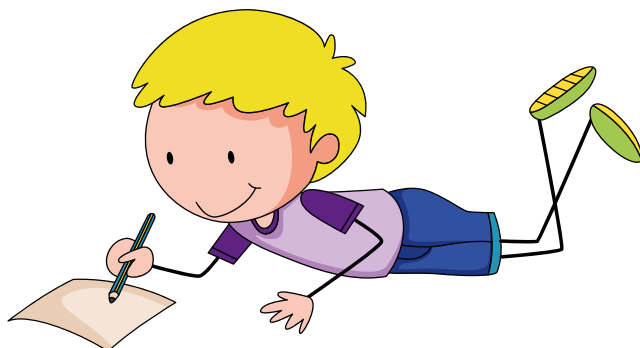
Spielbeschreibung

Jedes Kind erhält einen Zettel und einen Bleistift. Dann einigt sich die Runde auf ein Wort, zum Beispiel „Kalender“. Dieses Wort wird einmal von oben nach unten und einmal, mit etwas Platz dazwischen, von unten nach oben geschrieben. Auf ein Kommando fangen alle Kinder an, die Lücken zwischen den Buchstaben mit einem Wort auszufüllen. Das Kind, das als erstes fertig ist, ruft laut „Stopp!“.

Nun lesen alle Mitspielenden der Reihe nach ihre Wörter vor. Wenn zwei das gleiche Wort haben, müssen es beide durchstreichen. Taucht ein Wort nur bei einem Kind auf, erhält dieses einen Punkt. Zwei Punkte erhält es, wenn niemand anderes ein Wort in die Zeile geschrieben hat. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Punkte hat.

Beispiel:

K	umme	R
A	usred	E
L	an	D
E	la	N
N	ofretet	E
D	irnd	L
E	rik	A
R	ucksac	K



Ich fisch, ich fisch ...

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

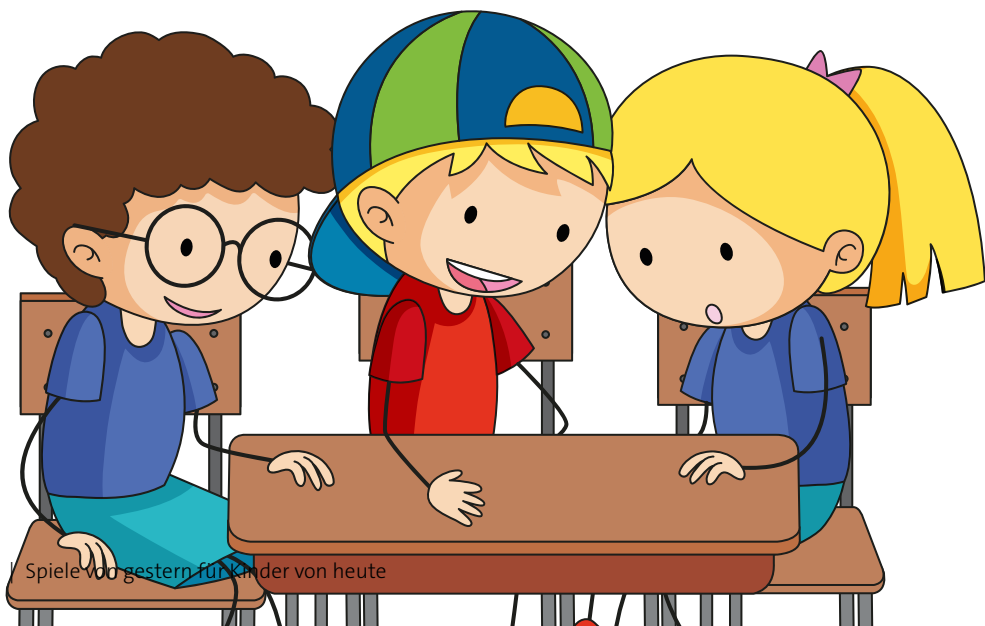
Alter:

ab 4 Jahre

Spielbeschreibung

Ein Kind ist Fischer oder Fischerin, die anderen sind „Fische“ und legen jeweils eine Hand auf den Tisch. Das fischende Kind zieht mit der Hand langsam Kreise in der Mitte des Tisches und sagt dabei:

„Ich fisch‘ und fisch‘ und fisch‘ auf einem runden Tisch, ich hab die ganze Nacht gefischt und hab doch keinen Fisch erwischt!“ Bei „erwischt“ ziehen alle Fische schnell die Hände vom Tisch. Gelingt es dem fischenden Kind, eine Hand abzuklatschen, scheidet der „Fisch“ aus. Das Kind, dessen Hand zuletzt auf dem Tisch liegt, hat gewonnen und darf in der nächsten Runde fischen.



Koffer packen

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

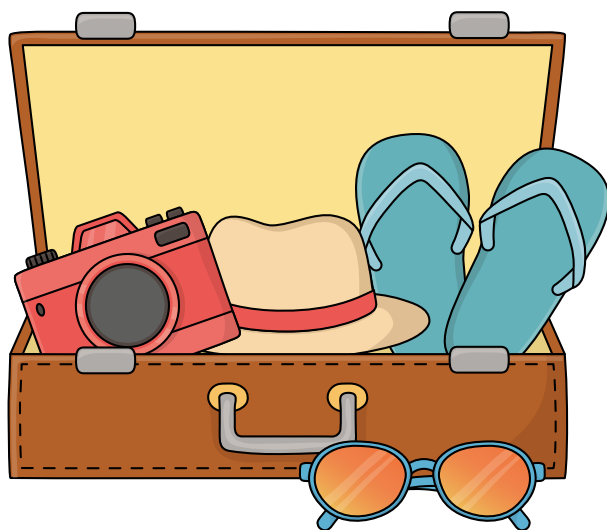
Alter:

ab 6 Jahre

Spielbeschreibung

Ein Kind fängt an, indem es sagt:

„Ich packe meinen Koffer und zwar mit ...“. Es nennt einen Gegenstand, zum Beispiel einen Pullover. Das nächste Kind sagt: Ich packe meinen Koffer und zwar mit einem Pullover und einem ...“. Dann setzt das Kind einen Gegenstand hinzu, zum Beispiel eine Zahnbürste. Das nächste Kind wiederholt erst die Gegenstände seiner Vorgängerinnen und Vorgänger, also im Beispiel Pullover und Zahnbürste, und fügt dann einen eigenen Gegenstand hinzu. Das geht immer so weiter, bis ein Kind einen Fehler macht. Es scheidet aus. Gewonnen hat das Kind, das am Ende übrig bleibt.

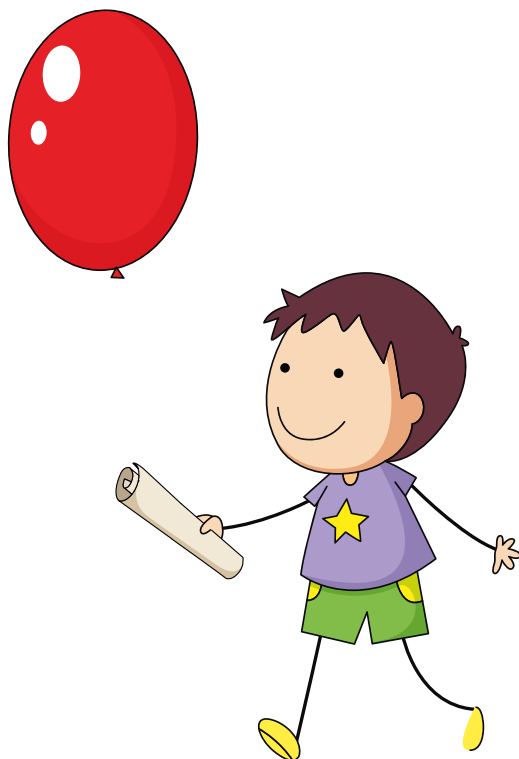


Luftballons in der Luft halten

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spieldausrüstung:
ab 1, mehr Spaß macht es in der Gruppe	ab 3 Jahre	• Federballschläger • Fliegenklatsche oder zusammengerollte Zeitschrift • zwei Luftballons pro Kind

Spielbeschreibung

Mit einem Federballschläger, einer Fliegenklatsche oder einer zusammengerollten Zeitschrift versuchen die Kinder, Luftballons in der Luft zu halten und, bei mehreren Kindern, zu den anderen zu spielen.



Original und Abbild

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 2	ab 8 Jahre	• Lego- oder andere Spielstecksteine oder Streichholzschachteln • ein Tuch zum Verbinden der Augen

Spielbeschreibung

Ein Kind oder eine erwachsene Person baut aus zehn gleich großen Steinen oder Streichholzschachteln ein beliebiges Gebilde. Dabei dürfen die übrigen Kinder nicht zusehen. Dieses Gebilde wird von den Mitspielenden mit geschlossenen Augen abgetastet und danach abgedeckt oder weggeräumt. Nun bekommt jedes Kind zehn gleich große Steine und muss versuchen, ein Duplikat des Gebildes nachzubauen.

Anschließend wird das Original mit den Abbildern verglichen.



Pantomime

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 7 Jahren

Spielbeschreibung

Ein Kind gibt den anderen Kindern durch Gestik und Mimik das Rätsel auf: Welchen Beruf oder welches Tier stelle ich dar oder welche Tätigkeit übe ich aus (z. B.: Maler/Malerin, Elefant, Schwan, Bücher lesen, Nagel einschlagen, spülen)?



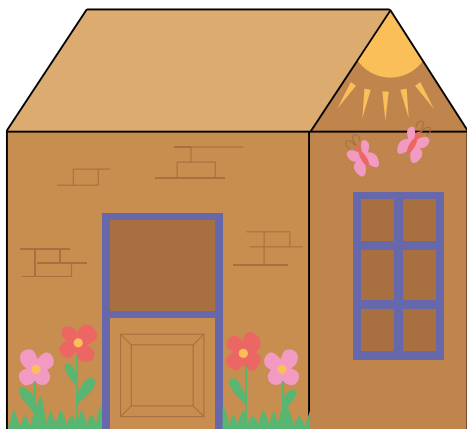
Das Kind stellt die Tätigkeit einmal pantomimisch dar und wartet Lösungsvorschläge ab. Kommen keine oder falsche, wiederholt das Kind die Tätigkeit und erweitert sie. Wer richtig rät, darf in der nächsten Runde einen neuen Begriff darstellen.

Puppenhaus selbst gebastelt

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
1, mehr Spaß macht es zu zweit oder in der Gruppe	ab 4 Jahre	• 1 Schuhkarton • 1 Schere • buntes Papier • Wollreste • Streichholzschachteln • Kleber

Spielbeschreibung

Aus einem Schuhkarton ohne Deckel wird eine Längsseite herausgeschnitten. In die anderen Seiten können Fenster und Türen geschnitten werden. Nach Lust und Laune richten die Kinder nun ihr Puppenhäuschen ein: Aus buntem Papier werden Teppiche, aus Streichholzschachteln Möbel, aus Stoffresten Vorhänge, aus Zahnstochern Besen usw.



Auch der Deckel des Schuhkartons kann verwendet werden. Zum Beispiel kann er zu einer Terrasse zurechtgeschnitten werden, vielleicht mit einem kleinen Loch für einen Teich ...

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Püppchen für das Puppenhaus

Anzahl der
Spielenden:

1, mehr Spaß macht
es zu zweit oder in
der Gruppe

Alter:

ab 4 Jahre

Spielbeschreibung

Aus Wollresten können die Kinder sich selbst Püppchen für das Puppenhaus basteln.

Dazu wird der Wollrest so oft wie möglich um vier Finger einer Hand gewickelt und vorsichtig abgestreift. Nun werden Kopf und Rumpf abgebunden. Aus Pappe können Augen, Mund und Nase ausgeschnitten und auf das Gesicht geklebt werden.

Auch aus Nähgarnrollen lassen sich schöne Püppchen basteln. Der Kopf besteht aus einer angeklebten Holzkugel. Schön angemalt, kann das Püppchen dann zum Beispiel noch eine Halskrause aus Stoffresten haben, einen Hut aus Filz oder Haare aus Wollresten oder Schuhe aus Pappe ...



Raum verändern

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Während ein Kind den Raum verlässt, verändern die übrigen Kinder zehn Dinge im Raum. Das Kind wird hineingerufen und soll binnen einer bestimmten Zeit (z. B. zwei Minuten) die zehn Veränderungen benennen (oder korrigieren). Natürlich kann man dieses Spiel auch in Teams spielen.



Schüttel-Buchstaben bzw. Schüttelsatz

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 3	ab 8 Jahre, die Kinder sollten möglichst gleich alt sein	• Zettel • Stifte

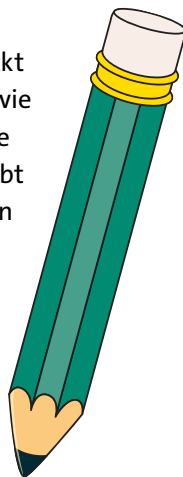
Spielbeschreibung

Spielvariante 1: Jedes Kind schreibt ein Wort (z. B. Luftballon) auf einen Zettel. Zuvor einigen sich die Kinder darauf, wie viele Buchstaben das Wort haben soll. Dann bringt jedes Kind sein Wort vollständig durcheinander und schreibt die einzelnen Buchstaben noch einmal auf (z. B. nutaLfbol). Der Großbuchstabe sollte als solcher erkennbar bleiben. Auf ein Signal wird der Zettel mit dem durchgewürfelten Wort an das daneben sitzende Kind weitergegeben.

Wer hat zuerst ein Wort erraten?

Spielvariante 2: Jedes Kind schreibt einen Satz (z. B. Lisa leckt Eis) auf einen Zettel. Zuvor einigen sich die Kinder darauf, wie viele Wörter der Satz haben soll. Dann bringt jedes Kind die Wörter seines Satzes vollständig durcheinander und schreibt sie noch einmal auf (z. B. saLi tkelc siE). Die Großbuchstaben sollten erkennbar bleiben. Auf ein Signal hin wird der Zettel mit dem durchgewürfelten Satz an das daneben sitzende Kind übergeben.

Wer hat zuerst den Satz erraten?



Stadt-Land-Fluss

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 2

Alter:

ab 8 Jahre, die Kinder sollten möglichst
gleich alt sein.

Spielbeschreibung

Jedes Kind erhält ein Blatt Papier und einen Bleistift. Das Blatt wird in sechs oder mehr Spalten unterteilt. Oben werden die Begriffe Stadt, Land, Fluss, Pflanze, Tier, Name geschrieben. Ein Kind sagt laut „A“ und sagt dann in Gedanken weiter das Alphabet auf, bis ein anderes Kind „Stopp“ ruft. Das Kind, das das Alphabet aufgesagt hat, nennt laut den Buchstaben, bei dem es gerade war. Mit diesem Buchstaben versuchen nun alle Kinder, die sechs Begriffe zu bilden.

Das Kind, das als erstes fertig ist, ruft „Stopp“, die anderen Kinder dürfen nicht weiterschreiben. Nun werden die Punkte zusammengezählt. Das Kind, das als einziges einen Begriff in einer Spalte stehen hat, bekommt zehn Punkte. Wenn zwei oder mehr Spielende einen Begriff in einer Spalte haben, diese Begriffe aber unterschiedlich sind, bekommt jedes Kind 5 Punkte (zum Beispiel bei Stadt „Münster“ und „München“). Haben zwei oder mehrere Kinder den gleichen Begriff in der Spalte stehen, bekommt keines einen Punkt. Es geht also darum, möglichst schnell zu sein und nicht so gängige Namen niederzuschreiben.

Das Spiel lässt sich mit anderen Suchbegriffen variieren oder erweitern, zum Beispiel Instrumente, Obst/Gemüse, Beruf, Bücher oder, oder, oder.

Stadt	Land	Fluss	...
Münster	Mexiko	Moldau	
Düsseldorf	Deutschland	Donau	

Stille Post

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 5

Alter:

ab 8 Jahre

Spielausrüstung:

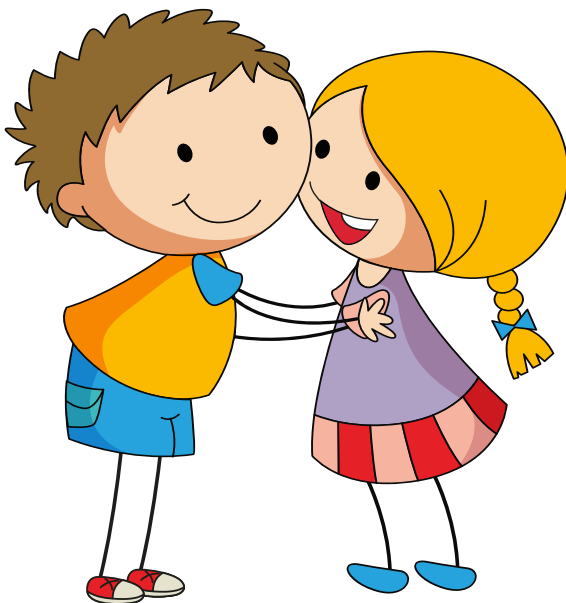
mindestens ein Seil

Spielbeschreibung

Die Kinder sitzen im Kreis. Das erste Kind denkt sich einen Satz aus, zum Beispiel: „Morgen gehe ich einkaufen und begegne einem Elefanten“.

Diesen Satz flüstert es dem rechts neben ihm sitzenden Kind ins Ohr. Dieses Kind wiederum flüstert dem rechts von ihm sitzenden Kind das ins Ohr, was es verstanden hat. So geht weiter bis zum letzten Kind, das dann laut sagt, was bei ihm noch angekommen ist.

Das ist dann meistens sehr lustig!



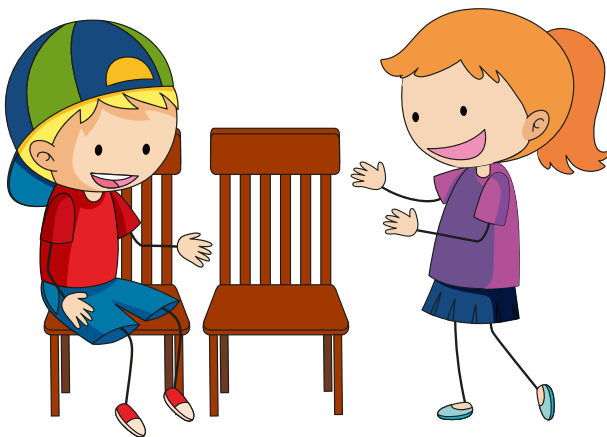
Stuhltanz

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spieldausrüstung:
mindestens 5	ab 8 Jahre	• Entsprechend der Gruppengröße genügend Stühle. • Idealerweise eine Musikanlage

Spielbeschreibung

Zwei Stuhlreihen werden mit dem Stuhl Rücken gegeneinandergestellt. Es ist ein Stuhl weniger, als Kinder mitspielen. Eine außenstehende Person, die nicht mit um die Stühle geht, spielt Musik ab. Ist keine Musikanlage vorhanden, kann auch getrommelt, gesungen oder geklatscht werden. Sobald die Musik läuft, gehen die Kinder um die Stuhlreihen herum. Setzt die Musik aus, müssen sich alle schnell auf einen Stuhl setzen. Dasjenige Kind, das keinen Sitzplatz findet, 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.



Topfschlagen

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 3 Jahre

Spielausrüstung:

- Süßigkeiten oder Obst
- ein Topf
- ein Holzlöffel
- ein Tuch zum Verbinden der Augen

Spielbeschreibung

Unter einem Topf wird etwas versteckt, zum Beispiel ein Bonbon, Obst oder Schokolade. Der Topf kann auf einem großen Tisch oder auf dem Fußboden stehen.



Einem Kind werden mit einem Tuch die Augen verbunden. Der Holzlöffel wird ihm in die Hand gegeben und es wird ein paar Mal um die eigene Achse gedreht.

Das Kind muss nun, nur mit dem Holzlöffel schlagend, versuchen, den Topf zu treffen, der inzwischen an einem anderen Platz steht. Schlägt das Kind den Topf an, bekommt es die versteckte Leckerei und das nächste Kind ist an der Reihe.

Vertrauensspiel

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 10

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Acht bis zehn Spielende bilden einen dichten Stehkreis. Eine Person steht mit geschlossenen Augen in der Mitte und lässt sich in gestreckter Haltung in verschiedene Richtungen fallen. Die anderen Personen müssen sie auffangen und wieder in die Senkrechte bringen.



Wettpusten

Anzahl der
Spielenden:

2

Alter:

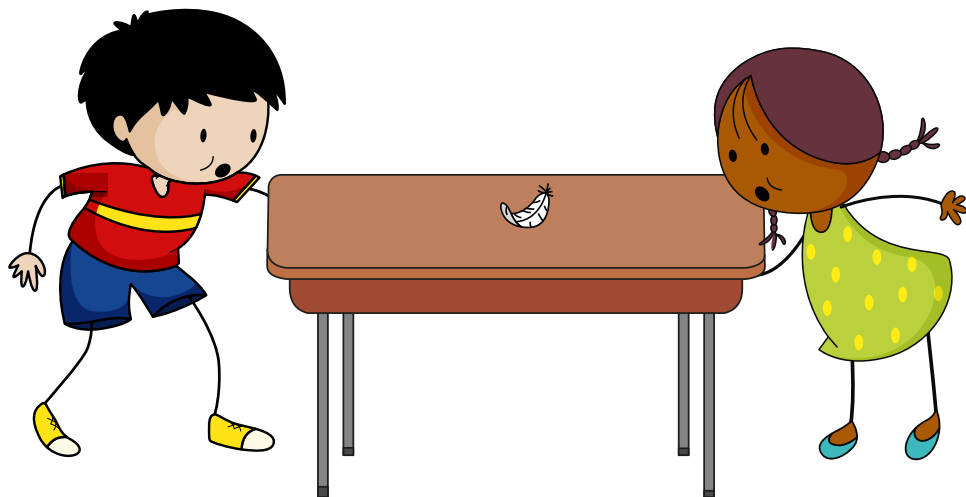
ab 5 Jahre

Spielausrüstung:

- ein Tisch
- eine Feder oder etwas Watte

Spielbeschreibung

Zwei Spielende stehen sich an den Tischenden gegenüber. In der Tischmitte liegt eine kleine Feder oder ein Wattebausch. Das Spiel besteht darin, die Feder oder den Wattebausch durch die Luft auf die gegnerische Seite zu pusten.



Wörter bilden

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Aus einem Wort mit mindestens zehn Buchstaben sollen möglichst viele neue Wörter mit mindestens drei Buchstaben gebildet werden. Jeder Buchstabe darf nur einmal verwendet werden. Wer nach einem vorher festgelegten Zeitraum, zum Beispiel zwei Minuten, die meisten Wörter gebildet hat, hat gewonnen.

Zum Beispiel „Eisenbahnwaggon“: Weg, Waage, Bein, Gong, weise, Hase usw.



Bäumchen, wechsel Dich

Anzahl der
Spielenden:

beliebig viele

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Jedes Kind stellt sich an einen Baum oder eine andere markante Stelle, wie z.B. einen Zaunpfahl oder einen Stein. Ein Kind steht in der Mitte und ruft: „Bäumchen, Bäumchen, wechsle dich“. Jetzt muss jedes Kind seinen Platz verlassen und zu einem anderen

Baum, Pfahl oder Stein laufen. Auch das

Kind, das zuvor in der Mitte stand,

sucht sich einen anderen Ort,

so dass ein Kind aus der

Gruppe übrigbleibt, weil

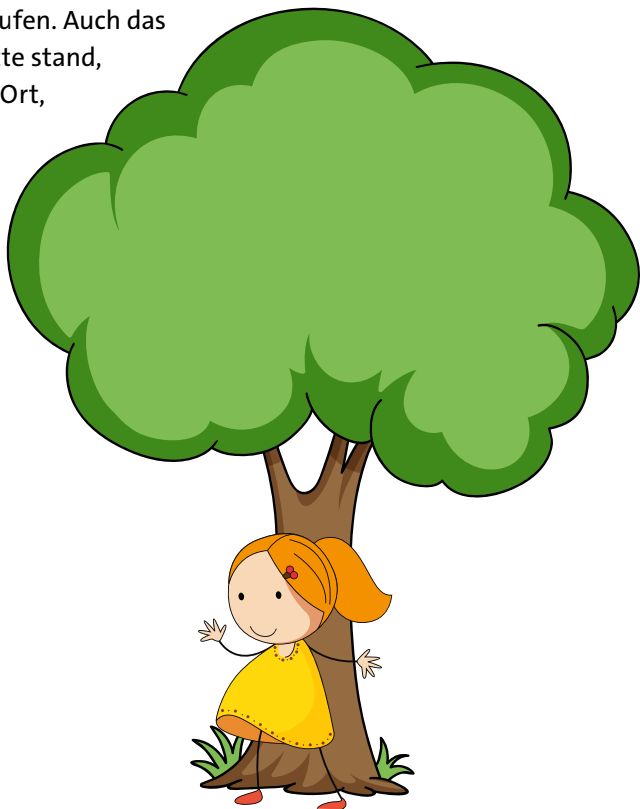
es keinen neuen Platz

findet. Dieses Kind

nimmt nun den Platz in

der Mitte ein, und das

Spiel beginnt von vorne.



Bockspringen

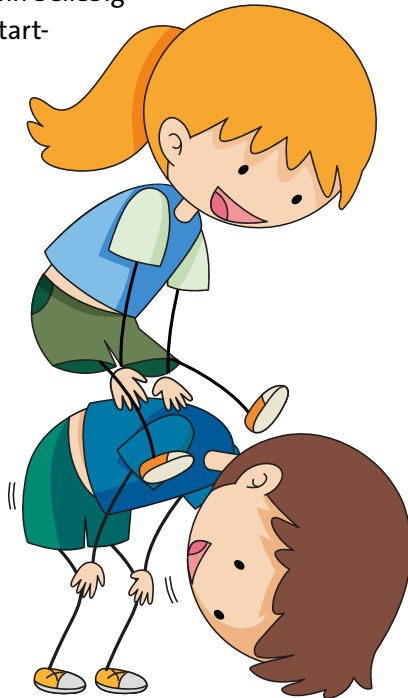
Anzahl der
Spielenden:

Alter:

mindestens 2, mehr ab 8 Jahre
Spaß macht es in der Gruppe

Spielbeschreibung

Ein Kind stützt sich mit den Händen auf den Knien ab, steht mit eingezogenem Kopf gebückt da und lässt sich von einem anderen Mitspieler oder einer anderen Mitspielerin mit gegrätschten Beinen überspringen. Danach geht das springende Kind 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 Kinder in zwei Gruppen mit, hat die Gruppe gewonnen, die als erste im Ziel ist.

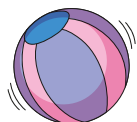


Brennball

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
möglichst viele	ab 9 Jahre	• zwei gleich große Teams • Spielfeld, das mit vier Fähnchen abgesteckt wird • Gefäß (großer Reifen, umgedrehter Kasten o.ä.) • 1 Ball

Spielbeschreibung

Ein Team ist Feldteam, das andere Werf- und Laufteam. Ein Kind des Werf- und Laufteams muss den Ball so weit ins Feld werfen, dass es selbst oder ein anderes Kind seines Teams das Feld umrunden kann. Jede Ecke, die es erreicht, lässt es weiter im Lauf. Das Feldteam versucht, den Ball möglichst schnell im Gefäß unterzubringen. Wenn das laufende Kind des gegnerischen Teams in diesem Moment die rettende Ecke noch nicht erreicht hat, scheidet es aus. Wenn der oder die Letzte des Werf- und Laufteams ausgeschieden ist, ist das Spiel zu Ende, und die Rollen werden getauscht.



Dosen-Stelzenlaufen

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
möglichst viele	ab 9 Jahre	• Konservendosen (möglichst groß) • Wäscheleine

Spielbeschreibung

Die Kinder laufen auf selbst gemachten 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.



Dritten abschlagen

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 12, Zahl
der Mitspielenden
sollte durch 3 teilbar
sein

Alter:

ab 9 Jahre

Spielbeschreibung

Möglichst viele Dreiergruppen von Kindern, die sich hintereinander aufstellen, bilden einen Kreis. Das letzte Kind einer Dreiergruppe läuft um den Kreis und wird von einem Kind verfolgt, das es fangen soll. Damit dies nicht geschieht, stellt sich das weglaufernde Kind als erstes vor eine der Dreiergruppen. Jetzt läuft das letzte Kind dieser Dreiergruppe los und nimmt dabei die fangende Rolle ein, während der oder die bisherige Fangende weglaufen muss. Die Rollen wechseln also ständig.



Figuren werfen

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 3

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Ein Kind darf die Figuren „werfen“. Die anderen Kinder stellen sich der Reihe nach vor ihm oder ihr auf. Es darf nun alle anderen Mitspielenden nacheinander herumwirbeln oder drehen und lässt sie dann los. Die Kinder müssen in der Position verharren, in der sie zum Stillstand gekommen sind. Anschließend wird die schönste Figur gekürt, die das Spiel gewinnt und als nächstes die Figuren werfen darf.



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 „GummiGasse“ 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 Mitspielenden da, kann das Gummiband auch zwischen zwei Stühle gespannt werden.



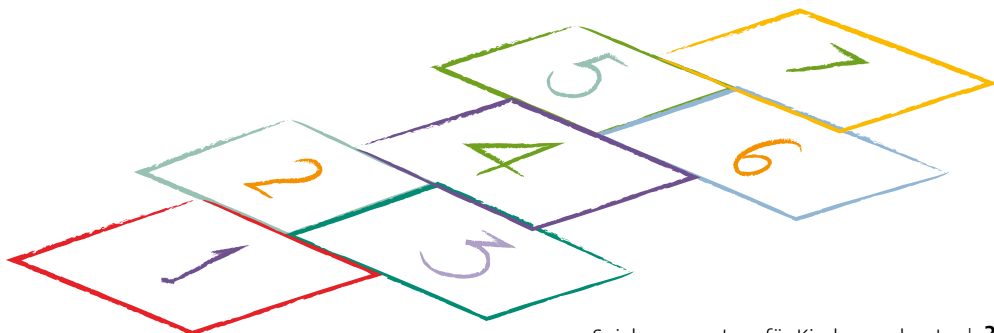
Hinke-Hoppse, Hinkebock

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
allein oder zu mehreren	ab 7 Jahre	• Kreide • flacher Stein

Spielbeschreibung

Mehrere quadratische Felder werden mit der Kreide als Kreuz aufgezichnet und nummeriert. Das Kind wirft einen flachen Stein in Feld Nummer 1 und hüpf auf einem Bein über dieses Feld hinweg in das zweite. Es hüpf weiter, bis zu den Feldern, die das Kreuz bilden. Hier springt es mit beiden Füßen ins linke Feld, dann nach rechts und dann in die Mitte. Auf einem Bein geht es bis an die Spitze. Das Kind wendet, hüpf zurück und nimmt – noch immer auf einem Bein stehend – den Stein aus dem ersten Kästchen, über das es wieder hinweg springen muss. Jetzt wirft es den Stein in das zweite Feld und wiederholt den Weg.

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:	Alter:	Spieldausrüstung:
3 bis 10	ab 7 Jahre	• Alle Mitspielenden brauchen ein weißes Tuch oder weißes Papier zum Winken. • Matten, Kisten o.ä. zur Errichtung des „BannMals“

Spielbeschreibung

Zuerst richten die Spielenden gemeinsam ein „BannMal“ (z. B. aus Matten oder Kisten) ein. Hier werden später die „Gefangenen“ im Bann gehalten, die der „BannMeister“ oder die „BannMeisterin“ dort einquartiert. Das Kind, welches zum „BannMeister“ oder zur „BannMeisterin“ gewählt wurde, zählt bis 50 oder bis 100. In der Zeit verstecken sich die anderen in der Umgebung. Nach dem Zählen ruft es: „Ich komme“ und versucht, die anderen zu finden. Hat es ein mitspielendes Kind entdeckt, ruft es dessen Vornamen, z.B. „Maria im Bann“. Die Entdeckten müssen sofort ins „BannMal“ gehen. Von dort können sie erlöst werden, wenn sie einen, mit dem weißen Tuch winkenden, Mitspielenden entdecken. Hier ist jedoch Vorsicht geboten, denn auch der „BannMeister“ oder die „BannMeisterin“ könnte das winkende Kind sehen und es durch Zurufen des Vornamens in das „BannMal“ verdammen. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Mitspielenden im „BannMal“ befinden.



Murmel schießen

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
3 bis 5	ab 5 Jahre	• 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: Das erste Kind versucht, mit der großen Murmel von der Grenze aus eine oder mehrere Murmeln aus dem Kreis zu ditschen (rollen, nicht werfen!). Gelingt das, darf er oder sie die Murmeln nehmen und zu der Stelle gehen, wo der Ditscher liegt. Von dort aus darf noch einmal versucht werden, Murmeln aus dem Kreis zu ditschen, so lange, bis das Kind keine mehr getroffen hat. Nun bleibt es dort stehen, wo sein Ditscher liegen geblieben ist. Der nächste Spieler oder die nächste Spielerin kommt, von der Grenze aus, an die Reihe.

Variante zwei: Aus zwei bis drei Metern werden die Murmeln in die Kuhle geschnippt. Das Kind, das die meisten Murmeln in der Kuhle untergebracht hat, bekommt die Murmeln der Mitspielenden.



Mutter, wie weit darf ich reisen?

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 5

Alter:

ab 8 Jahre

Spielbeschreibung

Ein Kind ist die Mutter (bzw. der Vater). Die Mitspielenden 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“, nun fragt das Kind:

„Darf ich wirklich?“. Bei einem „Ja“ darf das Kind entsprechend der Silben in „Bis nach Berlin“ vier Schritte nach vorne gehen. Bei einem „Nein“ bleibt es einfach stehen. Hätte die Mutter geantwortet: „Bis zu den Großeltern“, dürfte das Kind sechs Schritte nach vorne gehen. Vergisst es jedoch zu fragen „Darf ich wirklich?“, muss es zurück an den Ausgangspunkt. 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. Die anderen Mitspielenden stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Ihr Abstand zum rufenden Kind beträgt etwa zehn Meter. Während das Kind an der Wand „Ochs am Berge, eins, zwei, drei“ ruft, dürfen die anderen Mitspielenden los rennen und versuchen, die Wand zu erreichen. Ist das rufende Kind fertig, dreht es sich schnell um. Sobald es sich umgedreht hat, müssen die laufenden Kinder sofort stehen bleiben. Wer sich noch bewegt, wird zurück zur Grundlinie geschickt.

Gewonnen hat, wer die Wand zuerst berührt.



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.



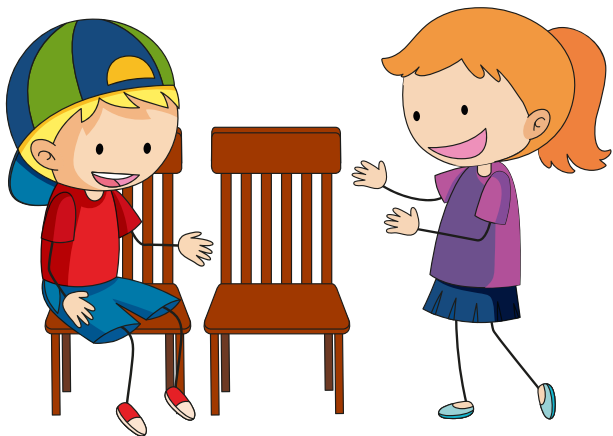
Stuhltanz

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 5	ab 8 Jahre	• Entsprechend der Gruppengröße genügend Stühle • Idealerweise eine Musikanlage

Spielbeschreibung:

Zwei Stuhlreihen werden mit dem Stuhlrücken gegeneinandergestellt. Es ist ein Stuhl weniger, als Kinder mitspielen. Eine außenstehende Person, die nicht mit um die Stühle geht, spielt Musik ab. Sollte keine Musikanlage zur Verfügung stehen, kann alternativ auch getrommelt, gesungen oder geklatscht werden. Sobald die Musik läuft, gehen die Kinder um die Stuhlreihen herum. Setzt die Musik aus, müssen sich alle schnell auf einen Stuhl setzen. Dasjenige Kind, das keinen Sitzplatz findet, 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. Das Paar, das als erstes die Ziellinie überquert, die je nach Alter etwa fünf bis zehn Meter entfernt liegt, hat gewonnen.

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



weißer Hai

Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
mindestens 3, mehr Spaß macht es in der Gruppe	ab 8 Jahre	• größere Freifläche

Spielbeschreibung

Ein Kind aus der Gruppe ist der weiße Hai. Die anderen Kinder, die „Fische“, 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 Hais: „Wer hat Angst vorm weißen Hai“, antworten die Fische „Niemand“. Darauf fragt der Hai: „Und wenn er kommt?“ Die anderen Kinder antworten: „Dann verschwinden/laufen/schwimmen wir!“ Jetzt laufen alle los und versuchen, das gegenüberliegende Ende des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom weißen Hai gefangen zu werden. Wer gefangen wurde, ist nun der weiße Hai, und es beginnt eine neue Runde.



Seilspringen/ Tauspringen allein

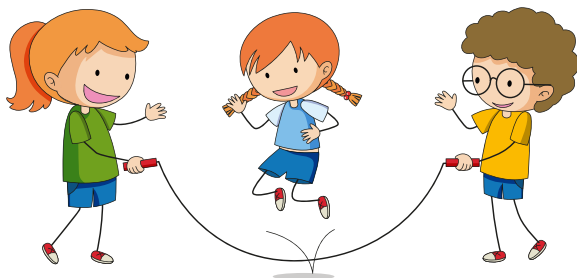
Anzahl der Spielenden:	Alter:	Spielausrüstung:
allein, mehr Spaß macht es in der Gruppe	ab 7 Jahre	• Sprungseil

Spielbeschreibung:

Variante eins (einzelnes Kind): Das Kind fasst mit jeder Hand je ein Ende Sprungseils. Dann schwingt es das Seil über den Kopf und springt bei jeder Drehung darüber. Geübte Kinder versuchen, während eines Hüpfers das Seil zweimal schnell unter den Füßen durchzuschlagen oder die Arme vor dem Körper zu kreuzen.

Variante zwei: Ein langes Seil wird von zwei Mitspielenden gehalten, die sich so weit gegenüberstehen, 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. Währenddessen können die übrigen Mitspielenden mit einem Lied den Takt vorgeben.

Liedbeispiel: „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 heraus-springen.



Städteraten

Anzahl der
Spielenden:

mindestens 2

Alter:

ab 9 Jahre

Spielausrüstung:

• Ball

Spielbeschreibung

Das erste Kind wirft einen Ball an die Wand und ruft einen Stadtnamen. Ein zweites 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 Teams
- Softball

Spielbeschreibung

In einem zweigeteilten Spielfeld stehen sich zwei Teams gegenüber. Jedes Team wählt einen Kapitän oder eine Kapitänin, der oder die sich außerhalb des Feldes an die Stirnseite des gegnerischen Feldes stellt. Nun versuchen die Teams, die Mitspielenden des gegnerischen Teams mit dem Ball abzuwerfen. Getroffene begeben sich an die Stirnseite des gegnerischen Feldes. Kommt eines dieser Kinder in Ballbesitz, kann es versuchen, ein Kind des gegnerischen Teams zu treffen. Gelingt es ihm, kann es in sein Spielfeld zurückkehren. Sind alle Spielenden eines Teams abgeworfen worden, muss der Kapitän oder die Kapitänin ins Spielfeld. Er oder sie muss dreimal getroffen werden, bevor das Spiel zu Ende ist.

Variante: Freilaufen

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



Herausgebende

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2
12277 Berlin
Telefon 030 76 24-0
www.unfallkasse-berlin.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76a
28217 Bremen
Telefon 0421 3 50 12-0
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

Redaktionsteam: Ullrich Haak, Kirsten
Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Liam Erpenbach

Fotos und Abbildungen:

©shutterstock.com/SeventyFour
(Titelfoto)/Yuganov Konstantin (Rückseite);
Illustrationen: ©freepik.com/bgrfx

Umsetzung: Gathmann Michaelis und
Freunde, Essen

Druck: Schipplack + Winkler Printmedien,
Drechslerstraße 4, 23556 Lübeck

Stand der Informationen:
Frühjahr 2023

Drucklegung: Mai 2025

Trotz sorgfältiger
Recherche kann diese
Broschüre Fehler
enthalten. Für daraus
entstehende Schäden an
Personen oder Gegen-
ständen übernehmen die
Herausgebenden keine
Haftung.



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
- Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen
- 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.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Versicherer e.V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)



**Während des
Besuchs von Kinder-
tagesstätte und Schule
ist Ihr Kind gesetzlich unfallversichert.**

Weitere Informationen unter: **www.dguv.de**