



# Inklusiver Sport Spiele- sammlung

KSB Lippe e.V. und Stadt Detmold



## Inhalt

### Ball- und Wurfspiele

- Haltet das Feld frei!
- Schweinchen in der Mitte
- Chaosball
- Vier-Felder-Ball
- Ballmail
- Tic-Tac-Toe-Wurf

### Lauf- und Fangspiele

- Feuer – Wasser – Blitz
- Fischer\*in, welche Fahne weht heute?
- Spinnenfangen
- Heiße Kartoffel
- Schlümpfe fangen
- Ball-Räuber\*in

### Kooperation u. Parcours

- Eier legen
- Geräte-Polonaise
- Vertrauensbrücke
- Insel-Hopping

### Wahrnehmung und Sinn

- Farbenspiel
- Balanceakt
- Aufgepasst!
- Geräusche-Memory
- Tastpfad

### Sprache und Ausdruck

- Ein Was?
- Groß-/Kleinschreibung-Gymnastik
- Atomspiel
- Bewegungs-Geschichte

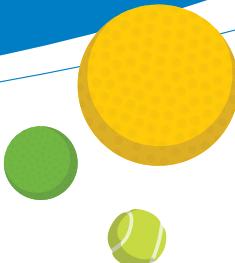
### Staffel und Koordination

- Schlangenstaffel
- Trampolinstaffel
- Tunnel-Transport

### Wasser und Schwimmen

- Pyramiden-Schwimmen
- Wasserball-Staffel

# Ball- und Wurfspiele



## Haltet das Feld frei!

**Material:** viele weiche Bälle

**Dauer:** 8 bis 12 Minuten

**Personen:** ab 6 Teilnehmende (2 Teams)

### Wie es geht:

Das Spielfeld wird in zwei gleich große Hälften geteilt. Beide Teams versuchen, so viele Bälle wie möglich aus ihrer Hälfte in die gegnerische zu befördern – durch Werfen, Rollen, Schießen oder Tragen. Die gegnerische Hälfte darf nicht betreten werden. Nach Ablauf der Zeit werden die Bälle gezählt: Wer weniger Bälle hat, gewinnt.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



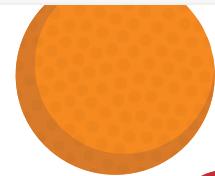
### Variationen:

- Verlierende dürfen eine Person aus dem Gewinner\*innenteam „holen“.
- Alle Teilnehmenden spielen gemeinsam gegen die Übungsleiter\*innen.
- Seitenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit.
- Gewinner\*innen dürfen nur mit der schwächeren Hand werfen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Werfen, Reaktionsschnelligkeit, Orientierung
- **sozial-emotional:**  
Teamarbeit, Fairness, Motivation
- **kognitiv:**  
Raumaufteilung, taktisches Denken, Zeitmanagement



## Ball- und Wurfspiele



### Schweinchen in der Mitte

**Material:** 1 bis 2 Bälle

**Dauer:** 6 bis 10 Minuten

**Personen:** ab 6 Teilnehmende



#### Wie es geht:

Eine Person steht in der Mitte, alle anderen bilden einen Kreis. Der Ball wird sich zugeworfen, während die Person in der Mitte versucht, ihn abzufangen. Gelingt das, darf sie nach außen, und die Werfer\*in wechselt in die Mitte.



#### Variationen:

- Mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel.
- Zwei oder mehr Personen in der Mitte.
- Mit Fuß statt mit Hand spielen.



#### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Fangen, Werfen, Reaktion
- **sozial-emotional:**  
Rücksicht, Rollenwechsel
- **kognitiv:**  
Aufmerksamkeit, Antizipation



# Ball- und Wurfspiele



## Chaosball

**Material:** 2 bis 3 verschieden große Bälle

**Dauer:** 8 bis 12 Minuten

**Personen:** ab 8 Teilnehmende



### Wie es geht:

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Der Ball wird einer Person zugeworfen, deren Namen man nennt. Danach wird die Reihenfolge beibehalten. Nach und nach kommen weitere Bälle in derselben Reihenfolge dazu. Ziel ist, dass die Gruppe alle Bälle kontrolliert im Spiel hält.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Reihenfolge rückwärts spielen.
- Namen laut mitsprechen.
- Zwei Gruppen gleichzeitig bilden und gegeneinander antreten lassen.

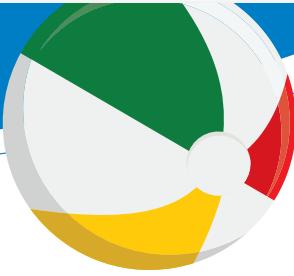


### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Werfen, Fangen, Koordination
- **sozial-emotional:**  
Kooperation, Geduld
- **kognitiv:**  
Reihenfolge merken, Konzentration



# Ball- und Wurfspiele



## Vier-Felder-Ball

**Material:** 1 Ball

**Dauer:** 10 bis 15 Minuten

**Personen:** ab 8 Teilnehmende (2 Teams à 4 bis 8 Personen)

### Wie es geht:

Das Feld wird in vier gleich große Quadrate (A bis D) eingeteilt. Team 1 spielt in A und C, Team 2 in B und D. Ziel ist, sich innerhalb des Teams durch Bodenpässe zuzuspielen, ohne dass das andere Team den Ball abfängt. Der Ball darf in der eigenen Hälfte höchstens zweimal gespielt werden.



### Variationen:

- Ballverluste = Minuspunkte, Pässe mit der schwachen Seite = Bonuspunkte.
- Zeitwertung statt Punktwertung.



### Förderschwerpunkt:



- **motorisch:**  
Passgenauigkeit, Bewegungs-koordination
- **sozial-emotional:**  
Teamkoordination, Fairplay
- **kognitiv:**  
Zählen, Strategie, Regelverständnis



# Ball- und Wurfspiele



## Ballmail

- Material:** verschiedene Bälle (Basket-, Volley-, Medizin-, Soft-, Gymnastikball)
- Dauer:** 8 bis 12 Minuten
- Personen:** ab 8 Teilnehmende

### Wie es geht:

Alle bewegen sich frei durch den Raum. Jeder Ball steht für eine bestimmte Spielweise (z. B. Basketball = Bodenpass, Volleyball = Wurf, Medizinball = Rollen, Softball = Übergeben). Nach und nach bringt die Übungsleitung weitere Bälle ins Spiel. Jeder Ball muss auf die vereinbarte Art und Weise an die anderen Spieler weitergegeben werden.



### Variationen:

- Bewegungsmuster dazu-kombinieren (1 = hüpfen, 2 = rückwärts, 3 = Hocke).
- Ballübergabe mit schwächerer Seite oder mit Zusatzaufgabe.

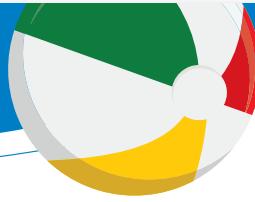


### Förderschwerpunkt:

- motorisch:** differenzierte Koordination, Reaktionsfähigkeit
- sozial-emotional:** Rücksicht, Kommunikation
- kognitiv:** Regelverknüpfung, Reiz-Reaktions-Umsetzung



## Ball- und Wurfspiele



### Tic-Tac-Toe-Wurf

 **Material:** 9 Gymnastikreifen, Bälle oder Tücher in 2 Farben, Markierungslinie

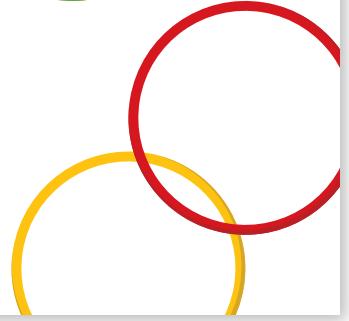
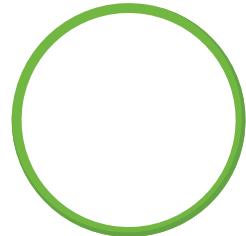
 **Dauer:** 6 bis 10 Minuten

 **Personen:** ab 4 Teilnehmende (2 Teams)

#### Wie es geht:

Es wird ein 3x3-Feld aus Reifen aufgebaut.

Teams werfen abwechselnd von einer Linie aus ihre Bälle in die Reifen. Ziel ist, drei eigene Farben in einer Reihe (waagerecht, senkrecht oder diagonal) zu platzieren.



LWL SOZIALSTIFTUNG

Gutes möglich machen.



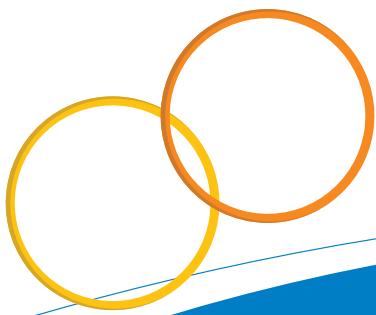
#### Variationen:

- Abstände verändern.
- Im Sitzen, mit schwächerer Seite oder mit Augenbinde (Partnerassistenz).
- Punktewertung:  
jede Reihe = 3 Punkte.



#### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Zielwurf, Kraftdosierung
- **sozial-emotional:**  
Teamkoordination,  
Rücksichtnahme
- **kognitiv:**  
Strategisches Denken,  
Raumorientierung



# Lauf- und Fangspiele



## Feuer – Wasser – Blitz

⌚ **Material:** Halle oder Bewegungsraum

⌚ **Dauer:** 6 bis 10 Minuten

ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Alle bewegen sich frei. Die Übungsleitung ruft ein Kommando:

- Feuer: in eine Ecke rennen
- Wasser: auf eine Erhöhung
- Blitz: flach hinlegen

Niemand scheidet aus, alle helfen sich gegenseitig.



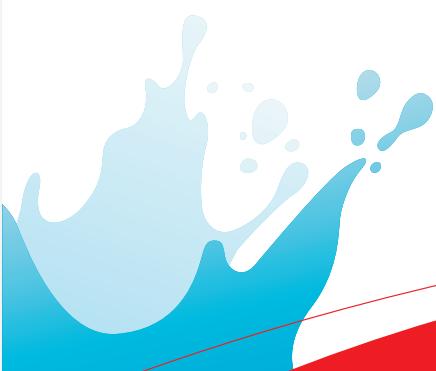
### Variationen:

- Zusätzliche Kommandos wie „Frosch“ ( hüpfen) oder „Notfall“ (zu dritt zusammenkommen).



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Reaktionsfähigkeit,  
Richtungswechsel
- **sozial-emotional:**  
Kooperation, Hilfsbereitschaft
- **kognitiv:**  
Signalverständnis,  
Aufmerksamkeit

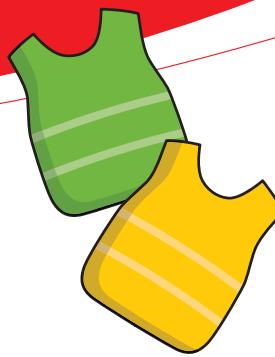


## Lauf- und Fangspiele



### Fischer\*in, welche Fahne weht heute?

- ⌚ **Material:** farbige Leibchen
- ⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten
- ǚüü **Personen:** ab 8 Teilnehmende



#### Wie es geht:

Ein\*e Fischer\*in steht gegenüber der Gruppe. Auf das Kommando „Fischer\*in, Fischer\*in, welche Fahne weht heute?“ nennt der\*die Fischer\*in eine Farbe. Nur Teilnehmende mit dieser Farbe dürfen laufen. Danach nennt der\*die Fischer\*in eine Fortbewegungsart. Gefangene werden zu Fischer\*innen.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



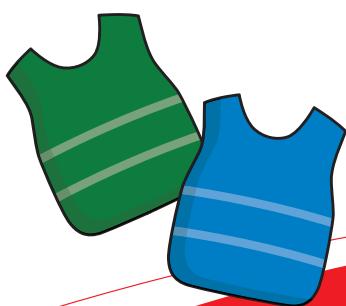
#### Variationen:

- Mehrere Fischer\*innen gleichzeitig.
- Ängstliche Teilnehmende dürfen sich „sicher“ erklären.
- Mit Hilfsmitteln (Rollstuhl, Poolnudel, Krücken) anpassen.



#### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Laufen, Springen, Schwimmen
- **sozial-emotional:**  
Mut, Integration
- **kognitiv:**  
Farbzuordnung, Regelverständnis



# Lauf- und Fangspiele



## Spinnenfangen

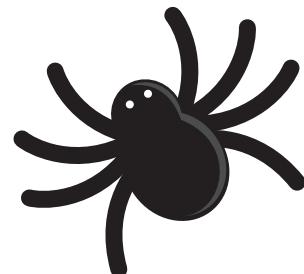
⌚ **Material:** kleine Ringe

⌚ **Dauer:** 6 bis 10 Minuten

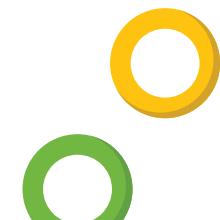
ǚüü **Personen:** ab 9 Teilnehmende

### Wie es geht:

Je drei Teilnehmende bilden eine „Spinne“ und fassen gemeinsam an einem Ring. Spinnen versuchen, andere Teilnehmende zu fangen. Gefangene übernehmen die Rolle der Fänger\*innen.

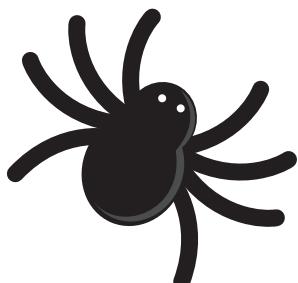


LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Spielfeldgröße anpassen.
- Zusätzliche Spinnen einsetzen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Laufen, Richtungswechsel
- **sozial-emotional:**  
Vertrauen, Kooperation
- **kognitiv:**  
Raumorientierung, Absprache



# Lauf- und Fangspiele



## Heiße Kartoffel

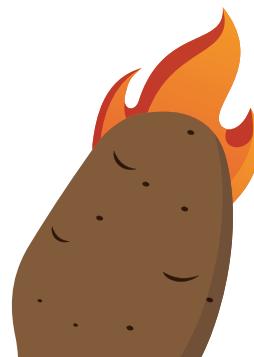
- ⌚ **Material:** Gymnastikball
- ⌚ **Dauer:** 6 bis 10 Minuten
- ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Die Übungsleitung rollt die „heiße Kartoffel“. Wer vom Ball berührt wird, ist „verbrannt“ und führt eine kurze Zusatzaufgabe aus (z.B. 5 Hampelmänner). Danach geht das Spiel weiter.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Teilnehmende versuchen, den Ball aktiv zu fangen und weiterzurollen.
- Bewegungsarten wechseln (seitlich, rückwärts, auf allen Vieren).
- Immunität nach dem ersten Treffer.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Ausweichen, Gleichgewicht
- **sozial-emotional:**  
Frustrationstoleranz, Spaß
- **kognitiv:**  
Antizipation, Aufmerksamkeit



# Lauf- und Fangspiele



## Schlümpfe fangen

⌚ **Material:** pro Person ein Ball

⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten

ǚüü **Personen:** ab 8 Teilnehmende

### Wie es geht:

Ein\*e Fänger\*in jagt die „Schlümpfe“. Wer gefangen ist, stellt sich mit gespreizten Beinen hin und hebt den Ball. Befreiung erfolgt, wenn eine Mitspielender den Ball durch die Beine spielt.



Gefördert durch die

LWL SOZIALSTIFTUNG

Gutes möglich machen.



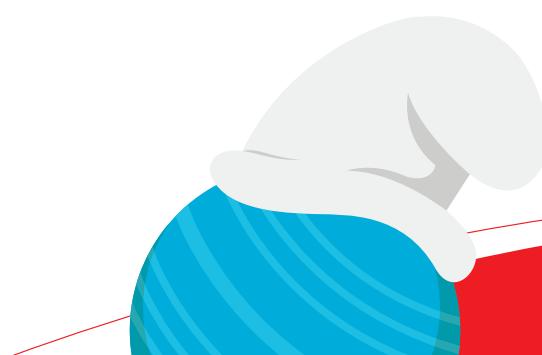
### Variationen:

- Mehrere Fänger\*innen, kleinere Fläche.
- Insel als sicherer Bereich.
- Stärkere Teilnehmende befreien gezielt Teilnehmende mit Einschränkungen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Laufen, Ballkontrolle
- **sozial-emotional:**  
Hilfsbereitschaft, Einbindung
- **kognitiv:**  
Raumüberblick,  
Entscheidungsfähigkeit



# Lauf- und Fangspiele



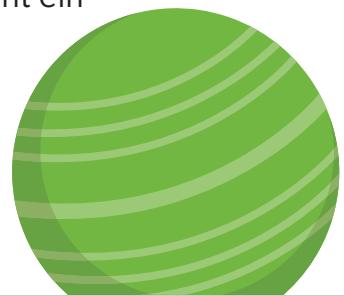
## Ball-Räuber\*in

- ⌚ **Material:** pro Person ein Ball
- ⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten
- ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende



### Wie es geht:

Alle Teilnehmenden haben einen Ball spielen ihn dribbelnd durch den Raum – außer einer Person (Räuber\*in). Diese versucht, einen Ball zu erobern. Wer keinen Ball hat, muss sich einen neuen beschaffen. Geht ein Ball ins Aus, wird er an eine Person ohne Ball gegeben.



Gefördert durch die

LWL SOZIALSTIFTUNG

Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Zwei Räuber\*innen gleichzeitig.
- Teamvariante: Gruppe A gegen Gruppe B.
- Räuber\*in unterstützt gezielt schwächere Teilnehmende.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Dribbling, Schnelligkeit
- **sozial-emotional:**  
Fairness, Selbstvertrauen
- **kognitiv:**  
Raumtaktik, Entscheidungsfindung



# Kooperation und Parcours



## Eier legen

- ⌚ **Material:** Bälle, Ballons, Körnerkissen, Ringe oder Kästen
- ⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten
- ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Die „Eier“ (Materialien) werden mit verschiedenen Körperteilen (z. B. Arm, Kopf, Knie) balanciert und in ein „Nest“ (Ring oder Kasten) gelegt.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Mit Augenbinde entlang einer Schnur.
- Partner\*innen tragen gemeinsam ein „Ei“.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Gleichgewicht, Geschicklichkeit
- **sozial-emotional:**  
Kooperation, Geduld
- **kognitiv:**  
Planung, Problemlösung



# Kooperation und Parcours



## Geräte-Polonoise

⌚ **Material:** Gerätelparcours, Musik

⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten

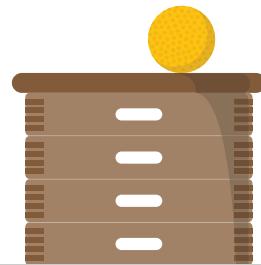
ǚüü **Personen:** ab 8 Teilnehmende

### Wie es geht:

Alle bilden eine Schlange, halten die Schultern der Vorderperson und bewegen sich gemeinsam durch den Gerätelparcours. Dabei erklingt Musik.



Gefördert durch die  
LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



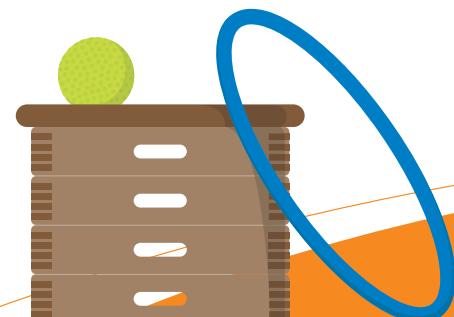
### Variationen:

- Hintere Teilnehmende mit geschlossenen Augen (geführt durch Stimme).
- Führungsposition regelmäßig wechseln.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Gleichgewicht, Bewegungs-koordination
- **sozial-emotional:**  
Vertrauen, Kooperation
- **kognitiv:**  
Orientierung, Reaktionsfähigkeit



# Kooperation und Parcours

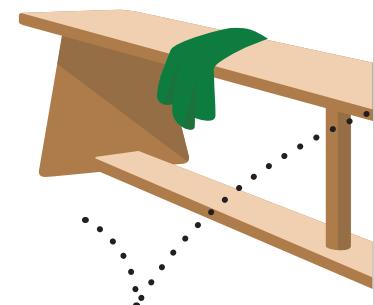


## Vertrauensbrücke

- ⌚ **Material:** Weichbodenmatten oder Bänke, ggf. Augenbinden
- ⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten
- ǚ **Personen:** ab 8 Teilnehmende

### Wie es geht:

Eine Person geht mit geschlossenen Augen (oder Augenbinde) über eine „Brücke“ aus Matten oder Bänken. Die Gruppe steht seitlich als Absicherung. Die Führungsrolle rotiert, sodass jede Person einmal Vertrauen schenken und führen darf.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



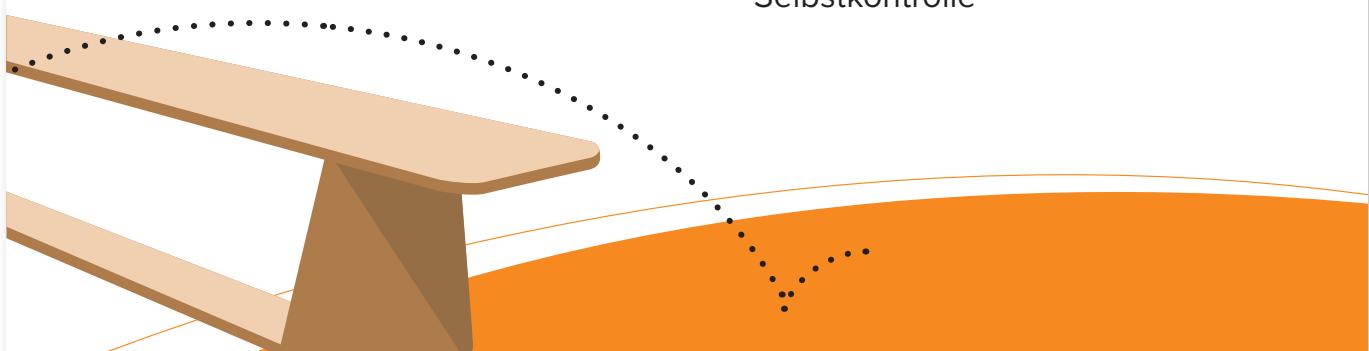
### Variationen:

- Im Freien mit Seil als Balancierlinie.
- Zwei Personen führen gemeinsam eine blinde Person nur über Stimme.
- Ein Parcour muss überwunden werden.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Gleichgewicht, Körperspannung
- **sozial-emotional:**  
Vertrauen, Empathie, Teamarbeit
- **kognitiv:**  
Hör- und Raumwahrnehmung, Selbstkontrolle



# Kooperation und Parcours



## Insel-Hopping

⌚ **Material:** Matten, Zeitungen, Teppichfliesen o. ä. (Inseln)

⌚ **Dauer:** 8 bis 12 Minuten

ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende



### Wie es geht:

Die Gruppe muss gemeinsam von einer Seite des Spielfelds zur anderen gelangen, ohne den Boden zu berühren. Dafür dienen die „Inseln“ als sichere Punkte. Nur so viele „Inseln“, dass nie alle gleichzeitig Platz haben!



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



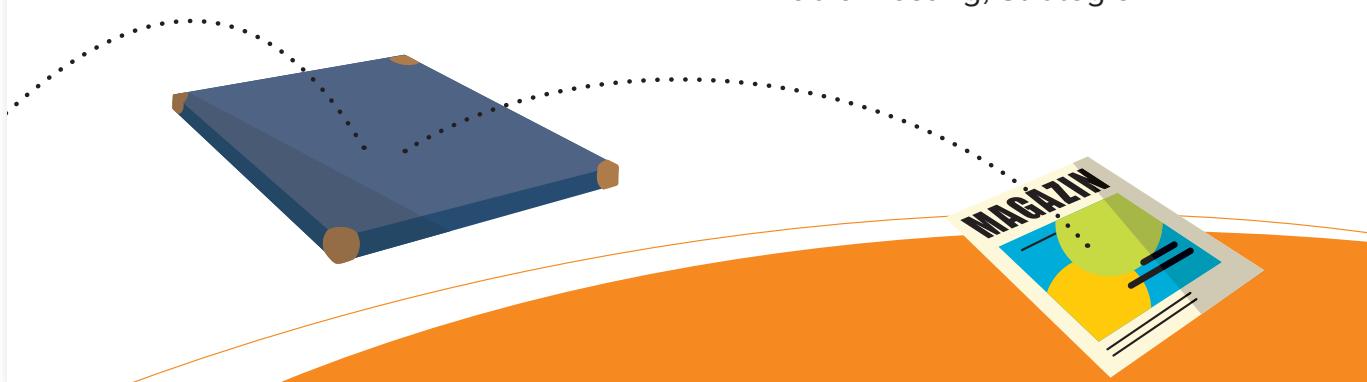
### Variationen:

- Inseln schrittweise entfernen.
- Kommunikationsverbot für stärkere Gruppen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Balance, Bewegungskoordination
- **sozial-emotional:**  
Kooperation, Planung
- **kognitiv:**  
Problemlösung, Strategie



# Wahrnehmung und Sinn



## Farbenspiel

 **Material:** Markierungshütchen und Bälle in verschiedenen Farben

 **Dauer:** 6 bis 10 Minuten

 **Personen:** ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Im Raum werden Hütchen und Bälle in verschiedenen Farben verteilt. Aufgabe ist es, die gleichfarbigen Bälle auf die passenden Hütchen zu legen.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Hütchen auf Tischen oder Podesten platzieren, sodass sie für Rollstuhlfahrende gut erreichbar sind.
- Bälle liegen anfangs auf falschen Hütchen und müssen umsortiert werden.
- Zwei Teams erhalten unterschiedliche Farbaufträge.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Greifen, gezielte Bewegung, Koordination
- **sozial-emotional:**  
Zusammenarbeit, Rücksichtnahme
- **kognitiv:**  
Farberkennung, Merkfähigkeit, Aufgabenverständnis



# Wahrnehmung und Sinn



## Balanceakt

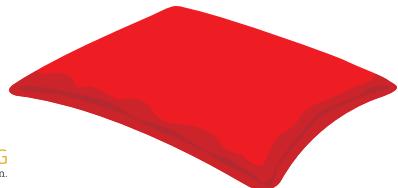
 **Material:** Sandsäckchen oder kleine Bälle

 **Dauer:** 6 bis 10 Minuten

 **Personen:** ab 4 Teilnehmende

### Wie es geht:

Alle Teilnehmenden balancieren ein Sandsäckchen auf dem Kopf und bewegen sich durch den Raum. Fällt das Säckchen herunter, wird eine kleine Zusatzaufgabe ausgeführt (z. B. 5 Kniebeugen).



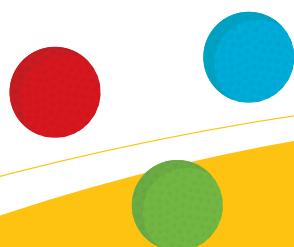
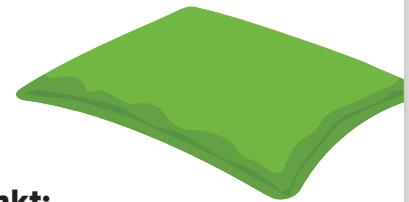
### Variationen:

- Auf Zehenspitzen, rückwärts oder mit Armkreisen gehen.
- Im Sitzen oder Rollstuhl: Sandsäckchen auf Handrücken oder Schulter balancieren.
- Musik einsetzen: wenn sie stoppt, Bewegung einfrieren.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Gleichgewicht, Körperhaltung, Koordination
- **sozial-emotional:**  
Selbstvertrauen, Geduld
- **kognitiv:**  
Konzentration, Körperwahrnehmung



# Wahrnehmung und Sinn



## Aufgepasst!

**Material:** keine

**Dauer:** 6 bis 10 Minuten

**Personen:** ab 6 Teilnehmende



## Wie es geht:

Alle laufen auf der Stelle. Ohne Absprache zählen sie gemeinsam laut von 1 bis 15. Wenn zwei Personen gleichzeitig dieselbe Zahl rufen, beginnt die Gruppe von vorn.

Bei Fehlern: kurze Bewegungsaufgabe (z. B. 10 Sekunden Skippings).



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



## Variationen:

- In 2er- oder 3er-Reihen zählen.
- Unterschiedliche Bewegungsformen kombinieren (Hampelmann, Hocke, Drehung).



## Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Ausdauer, Bewegungsrhythmus
- **sozial-emotional:**  
Gruppenfokus, Frustrationstoleranz
- **kognitiv:**  
Impulskontrolle, Aufmerksamkeit, Abstimmung



# Wahrnehmung und Sinn



## Geräusche-Memory

 **Material:** kleine Dosen, Becher oder Filmdöschen mit Füllungen (z. B. Reis, Sand, Münzen, Murmeln)

 **Dauer:** 8 bis 10 Minuten

 **Personen:** ab 6 Teilnehmende

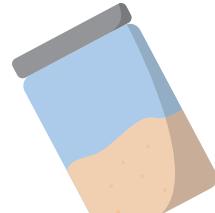
### Wie es geht:

Je zwei Dosen haben denselben Klang. Alle werden gemischt. Ziel ist, durch Schütteln die passenden Paare zu finden.



Gefördert durch die  
**Aktion  
Mensch**

LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



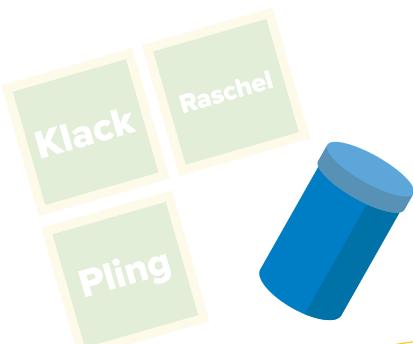
### Variationen:

- Im Sitzen oder mit Augenbinde.
- Teams treten gegeneinander an:  
Wer findet die meisten Paare?



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Feinmotorik, Greifen
- **sozial-emotional:**  
gemeinsames Ausprobieren
- **kognitiv:**  
Hörwahrnehmung, Merkfähigkeit



# Wahrnehmung und Sinn



## Tastpfad

**Material:** verschiedene Unterlagen (Matten, Tücher, Steine, Schwämme, Sandpapier, Moosgummi ...)

**Dauer:** 8 bis 10 Minuten

**Personen:** ab 4 Teilnehmende

### Wie es geht:

Ein Parcours aus unterschiedlichen Materialien wird barfuß oder mit geschlossenen Augen durchlaufen. Nach jedem Durchgang wird beschrieben, was man gespürt hat.



### Variationen:

- Mit Partner\*in führen lassen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Gleichgewicht, sensorische Reize
- **sozial-emotional:**  
Vertrauen, Achtsamkeit
- **kognitiv:**  
Körperbewusstsein,  
Sprachförderung

# Sprache und Ausdruck



## Ein Was?

**Material:** Alltagsgegenstände (z. B. Pylone, Ball, Flasche)

**Dauer:** 6 bis 10 Minuten

**Personen:** ab 8 Teilnehmende



## Wie es geht:

Alle sitzen oder stehen im Kreis. Die Übungsleitung gibt einen Gegenstand nach rechts weiter mit den Worten „Das ist eine Maus!“. Die nächste Person fragt „Was ist das?“ – Antwort: „Das ist eine Maus!“. Nach links läuft gleichzeitig ein anderer Gegenstand mit neuem Fantasienamen. Nach und nach kommen weitere Gegenstände dazu – so wird es zunehmend chaotisch und lustig.



## Variationen:

- Tempo variieren oder mehr Gegenstände einführen.
- Kombination mit Gebärden, Geräuschen oder Mimik.



## Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Greifen, Weitergeben
- **sozial-emotional:**  
gemeinsames Lachen, Kommunikationsfreude
- **kognitiv:**  
Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Sprachverarbeitung



# Sprache und Ausdruck



## Groß-/Kleinschreibung-Gymnastik

⌚ Material: vorbereiteter Text für die Übungsleitung

⌚ Dauer: 6 bis 10 Minuten

ǚüü Personen: ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Die Übungsleitung liest einen Satz Wort für Wort vor.

Bei großgeschriebenen Wörtern springen die Teilnehmenden in die Luft, bei kleingeschriebenen machen sie einen Ausfallschritt.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



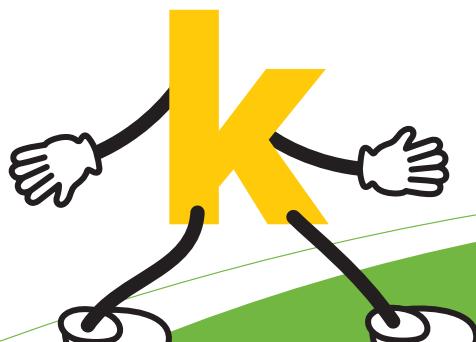
### Variationen:

- Bewegungen anpassen (z.B. Drehung, Hocke, Klatschen).
- Rhythmische Texte oder Gedichte einsetzen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Sprungkraft, Stabilität, Koordination
- **sozial-emotional:**  
Freude an Sprache und Bewegung
- **kognitiv:**  
Hörverständen, Regelzuordnung, Konzentration



# Sprache und Ausdruck



## Atomspiel

**Material:** Musik

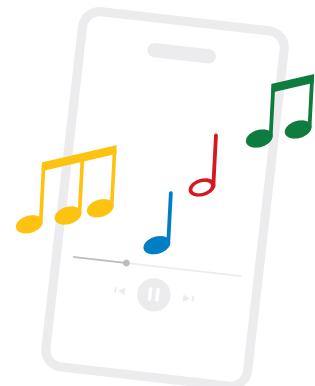
**Dauer:** 8 bis 12 Minuten

**Personen:** ab 8 Teilnehmende



### Wie es geht:

Alle bewegen sich frei zur Musik. Stoppt die Musik, ruft die Übungsleitung eine Zahl. Genau so viele Teilnehmende müssen sich schnell zu einer Gruppe zusammenfinden und eine Mini-Aufgabe lösen (z.B. nach Größe, Schuhgröße, Augenfarbe sortieren).



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



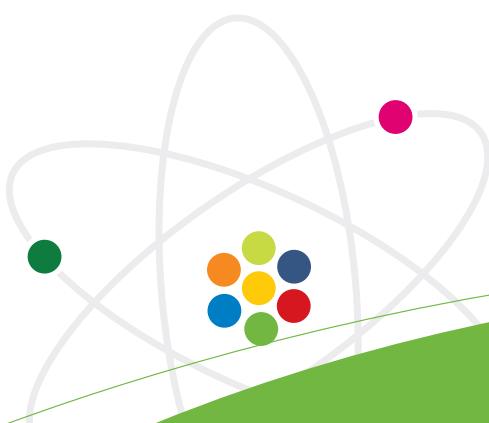
### Variationen:

- Fortbewegung wie Tiere (z.B. Krabben, Katzen, Adler).
- Gruppen bilden geometrische Formen.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Reaktion, Bewegungswechsel
- **sozial-emotional:**  
Kontaktaufnahme, Kooperation
- **kognitiv:**  
Zahlenverständnis, Sortierlogik



# Sprache und Ausdruck



## Bewegungs-Geschichte

 **Material:** kein spezielles Material, optional Musik

 **Dauer:** 8 bis 12 Minuten

 **Personen:** beliebig

### Wie es geht:

Die Übungsleitung erzählt eine kurze Geschichte (z. B. „Wir gehen in den Dschungel...“). Die Gruppe stellt die Szenen mit Bewegungen, Mimik und Gestik dar (z. B. kriechen, klettern, schwimmen).



### Variationen:

- Teilnehmende erfinden selbst eine Fortsetzung.
- Musik untermauert die Geschichte.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:** Ganzkörperkoordination, Ausdruck
- **sozial-emotional:** Kreativität, gemeinsames Erleben
- **kognitiv:** Zuhören, Sprachverständnis



# Staffel und Koordination



## Schlängenstaffel

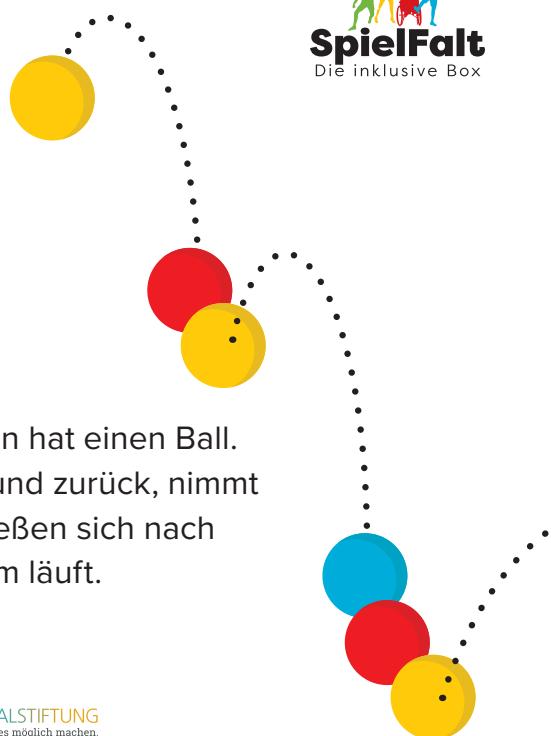
**Material:** pro Person ein Ball

**Dauer:** 8 bis 12 Minuten

**Personen:** ab 8 Teilnehmende

### Wie es geht:

Die Teilnehmenden bilden Gruppen. Jede Person hat einen Ball. Die erste Person dribbelt bis zum Wendepunkt und zurück, nimmt die zweite Person an die „Schlange“. Dann schließen sich nach und nach alle an, bis das ganze Team gemeinsam läuft.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



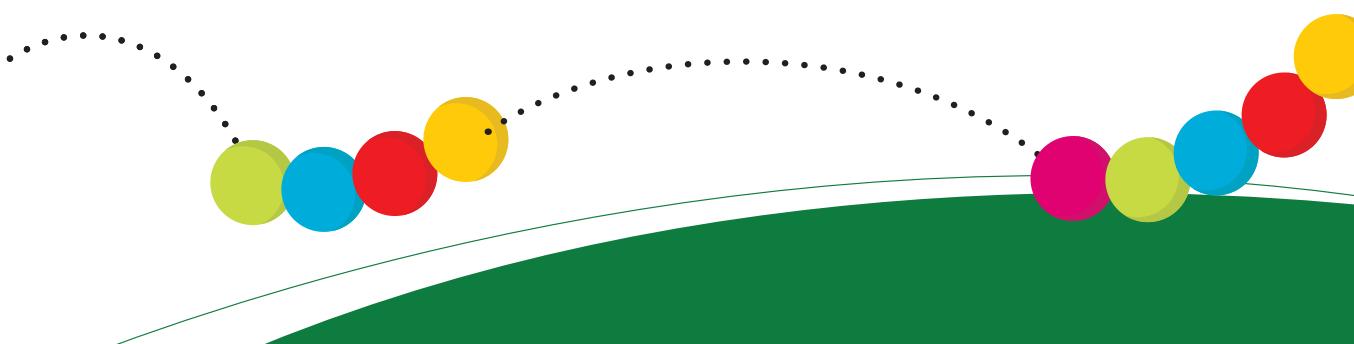
### Variationen:

- Dribbeln mit der schwächeren Hand.
- Bei Ballverlust eine kurze Zusatzaufgabe (z. B. Extrarunde).
- Mit unterschiedlichen Ballarten.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Dribbling, Ausdauer, Rhythmus
- **sozial-emotional:**  
Teamtempo, Rücksichtnahme
- **kognitiv:**  
Regelverständnis, Struktur



# Staffel und Koordination



## Trampolinstaffel

⌚ Material: Tücher oder kleine Leinentücher, Bälle, Kisten oder Korb

⌚ Dauer: 8 bis 12 Minuten

ǚüü Personen: ab 6 Teilnehmende (Paare)

### Wie es geht:

Zwei Teilnehmende spannen gemeinsam ein Tuch. Darauf wird ein Ball gelegt und durch schnelles Hoch- und Runterbewegen (Trampolineffekt) weitergeschleudert. Ziel ist, dass der Ball bei dem letzten Paar in einem Korb oder Kasten landet.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Abstand oder Ballgröße verändern.
- Rollentausch nach jedem Durchgang.
- Mit Zeitlimit oder Punktierung.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Timing, Koordination, Kraftdosierung
- **sozial-emotional:**  
Vertrauen, Kooperation
- **kognitiv:**  
Zielorientierung, Kommunikation



# Staffel und Koordination



## Tunnel-Transport

**Material:** Ball oder Gegenstand pro Gruppe

**Dauer:** 6 bis 10 Minuten

**Personen:** ab 6 Teilnehmende

### Wie es geht:

Alle stehen hintereinander. Der Ball wird über den Kopf nach hinten weitergegeben, danach durch die Beine nach vorn. Ziel ist, dass der Ball möglichst schnell wieder vorne ankommt.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Richtungswechsel auf Signal.
- Im Sitzen (Rollstuhl oder Boden).



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Koordination, Rhythmus
- **sozial-emotional:**  
Gruppendynamik, Kommunikation
- **kognitiv:**  
Merkfähigkeit, Reaktion



# Wasser und Schwimmen



## Pyramiden-Schwimmen

**Material:** Schwimmbausteine, Schwimmbrett pro Team

**Dauer:** 10 bis 15 Minuten

**Personen:** ab 6 Teilnehmende (Teams)



### Wie es geht:

Die Übungsleitung baut eine kleine Pyramide aus Schwimmbausteinen am Beckenrand. Die Teams schwimmen nacheinander Bausteine herbei und versuchen, die Konstruktion exakt nachzubauen. Immer nur eine Person darf gleichzeitig schwimmen.



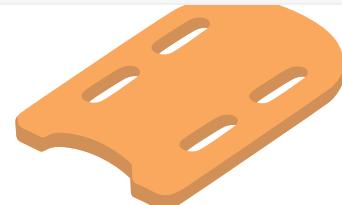
LWL SOZIALSTIFTUNG

Gutes möglich machen.



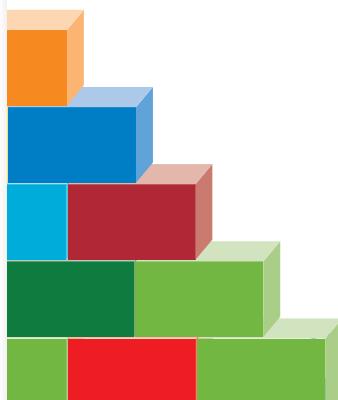
### Variationen:

- Ballstaffel statt Bausteine.
- Obstkorbstaffel:  
farbige Bausteine sortieren.
- Gegen die Zeit oder gegen die Übungsleitung.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Schwimmtechnik, Atem- und Bewegungsrhythmus
- **sozial-emotional:**  
Teamgeist, gegenseitige Motivation
- **kognitiv:**  
Mustererkennung, Konzentration



# Wasser und Schwimmen



## Wasserball-Staffel

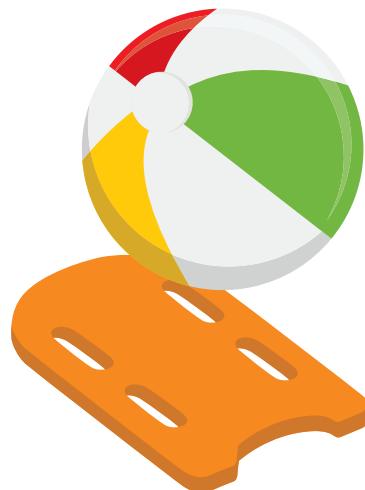
⌚ **Material:** Schwimmbleche, weiche Wasserbälle

⌚ **Dauer:** 10 bis 12 Minuten

ǚüü **Personen:** ab 6 Teilnehmende (Teams)

### Wie es geht:

Jede Gruppe hat einen Ball, der mithilfe eines Schwimmblechs zum anderen Beckenrand transportiert wird. Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden, sondern muss durch Pusten, Schieben oder Wellenbewegungen bewegt werden.



LWL SOZIALSTIFTUNG  
Gutes möglich machen.



### Variationen:

- Nur mit Füßen oder durch Anstoßen mit Poolnudel.
- Mit Zeitmessung oder Zielwurf am Ende.



### Förderschwerpunkt:

- **motorisch:**  
Atemkontrolle, Schwimmbewegung
- **sozial-emotional:**  
Teamarbeit, Motivation
- **kognitiv:**  
Problemlösen, Zielorientierung