

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für „K“-Spielfelder



Seite 1/2

K1) „SCHLAFENDE FLAMINGOS“.

Anmerkung: Alle Spieler stellen sich auf ein Bein. Haltet dies gemeinsam 1 Minute ohne Abzusetzen durch und stoppt die Zeit indem Ihr dabei gemeinsam laut bis 60 zählt. Dann mit dem anderen Bein eine Minute!

Tipp: Schaut die ganze Zeit dabei auf einen Punkt vor Euch und konzentriert Euch darauf um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

K2) „FLÜSTERPOST“ MAL ANDERS.

Anmerkung: Alle Spieler setzen sich in einer Reihe hintereinander. Der erste Spieler zeichnet eine Zahl, einen Buchstaben oder ein allgemein bekanntes Motiv (Sonne, Haus, Kreuz etc.) mit dem Finger auf den Rücken der Person, die vor ihm sitzt. Diese Person zeichnet das Erfühlte wiederum auf den Rücken der nächsten Person usw. Die Person, die das Feld aktiviert hat, sitzt als letzte in der Reihe. Sie zeichnet am Ende mit einem Stift auf Papier, was bei ihr angekommen ist. Wie viele Versuche benötigt Ihr bis zum richtigen Ergebnis? **Schwierigkeitsgrad:** Je weniger Personen Ihr seid, desto schwieriger darf das Motiv sein.

K3) „DIE RAKETE“!

Anmerkung: Alle Spieler feuern gemeinsam eine Rakete ab! Trommelt dazu zunächst nur mit den Fingern auf den Tisch/Boden und sagt „Corona“, dann, um weitere Fahrt aufzunehmen, trommelt Ihr mit den Händen und Füßen und sagt „uuuund“. Zum „Abschuss“ werft Ihr Eure Arme in die Höhe und ruft so laut Ihr könnt: „Tschüss!!!!“.

K4) „DER WURM“.

Anmerkung: Alle Spieler gehen hintereinander auf die Knie und umfassen die Fußgelenke der jeweils vor ihnen knienden Person. Gemeinsam absolviert Ihr als „Wurm“ die zu Spielbeginn festgelegte Strecke. Schafft Ihr dies, ohne dass die Kette reißt?

K5) SPIELT GEMEINSAM „DER VERRÜCKTE ZOO!“.

Anmerkung: Jeder Spieler würfelt einmal und merkt sich seine Zahl. Die Augenzahl verrät, welche Fortbewegungsart nachgeahmt werden soll. Auf „Los“ führt Ihr alle gleichzeitig **45 Sekunden** lang Eure Bewegung aus. Ihr seid bestimmt ein toller Zoo!!!

1. Spinne

Umkreise im Spinnengang eine Fliege und fange sie schnell ein.

2. Affe

Laufe wie ein Affe und klettere geschwind und elegant über kleine Hindernisse.

3. Pferd

Trabe durch den Raum, mache ein paar Pferdchensprünge über niedrige Hindernisse (Kissen)

4. Frosch

Hüpfe wie ein Frosch durch den Raum, mache dabei kurze, weite, kleine und hohe Froschsprünge.

5. Adler

Fliege majestätisch mit ausgebreiteten Armen im Kreis, halte nach Beute Ausschau und begib Dich dann in den Sturzflug auf Deine „Beute“.

6. Känguru

Hüpfe wie ein Känguru durch den Raum, mache dabei kurze und lange Sprünge.

K6) „GEMEINSAM STARK WERDEN!“.

Anmerkung: Alle Spieler halten **gemeinsam 60 Sekunden** einen Unterarmstütz (Ausführung s. Anhang).
Kinder unter 6 Jahren: max. 30 Sekunden.

BEWEGUNGSAUFGABEN

KISS-BEWEGUNGSSPIEL „BUNTER GARTEN!“

für „K“-Spielfelder



Seite 2/2

K7) „STILLE POST“.

Anmerkung: Der Mitspieler zu Deiner linken Seite denkt sich einen Satz aus, der etwas mit Bewegung oder Sport zu tun hat und flüsterst ihn dem Mitspieler zu seiner linken ins Ohr, der ihn wiederum dem Mitspieler zu seiner linken ins Ohr flüstert, usw. bis der Satz bei Dir ankommt. Du musst den bei Dir angekommenen Satz laut aussprechen. Wie viele Versuche benötigt Ihr bis zum richtigen Ergebnis?

Schwierigkeitsgrad: Bei wenigen Mitspielern darf der Satz länger und komplizierter sein, bei vielen Spielern reicht ein kurzer, einfacher Satz.

K8) „GEMEINSAM STARK WERDEN!“.

Anmerkung: Alle Spieler sollen in Summe **50 Liegestütze** schaffen. Wer wie viele Liegestütze macht ist egal, es muss aber die genannte Gesamtanzahl erreicht werden (Ausführung s. Anhang).

K9) DIE DREIFACHE „STRECKSPRUNG-LA OLA“.

Anmerkung: Alle Spieler gehen nebeneinander in die Hocke. Reihum machen alle nacheinander einen Hock-Streck-Sprung mit einer halben Drehung. Bei jedem Sprung dürft Ihr einmal „jubeln“. Ist die Welle beim letzten Spieler angekommen beginnt der erste Spieler. Schafft Ihr mindestens drei Durchgänge?

K10) „GEMEINSAM STARK WERDEN!“.

Anmerkung: Alle Spieler sollen in Summe **60 Kniebeugen** machen. Die Anzahl der Kniebeugen, die jeder einzelne macht, ist egal, Ihr müsst aber gemeinsam die genannte Anzahl erreichen (Ausführung s. Anhang).

K11) „DER PUPPENDOKTOR“.

Anmerkung: Alle Spieler legen sich flach auf den Bauch und versuchen ohne Hilfe der Arme und Hände aufzustehen. Wie lange braucht Ihr bis in den Stand und wer steht als erstes wieder auf den Beinen?

K12) „SPRUNGKRAFT“.

Anmerkung: Alle Spieler hüpfen **gemeinsam je 1 Minute** auf dem einen und anschließend auf dem anderen Bein. Versucht **pro Bein 60 Sprünge** (regelmäßig pro Sekunde einer) und zählt gemeinsam laut mit.

K13) PANTOMIMEN-DETEKTIVE.

Anmerkung: Die Spieler teilen sich auf in a) einen Pantomimen und b) die „Detektive“. Der Pantomime schreibt 6 Tiere, Berufe, etc., die er darstellen möchte, auf ein Blatt Papier.

Die Detektive stellen sich ca. fünf Schritte vom Pantomimen entfernt nebeneinander auf. Sie müssen nun erraten, was pantomimisch dargestellt wird. Der Detektiv, der als erstes richtig löst, darf sich einen Schritt auf den Pantomimen zu bewegen. Wer am Ende am nächsten zum Pantomimen steht hat gewonnen.

K14) DREIBEINLAUF.

Anmerkung: Je zwei Spieler tun sich zu einem Team zusammen. Es werden das rechte Bein des Einen und das linke des Anderen mit einem Tuch zusammengebunden. Als dreibeiniges Team müsst Ihr nun so schnell wie möglich die vor Spielbeginn festgelegte Strecke absolvieren. Stürzt ein „Dreibein“-Team, so muss es erneut an der Startlinie beginnen. Könnt Ihr mehrere Teams bilden, so nehmt die Zeit um zu ermitteln, wer gewonnen hat.

K15) DAS DOPPELTE WÜRFELCHEN.

Anmerkung: Würfel zweimal, addiere die Punkte und spiele die **K**-Aufgabe dieser Zahl. Ziehe beim nächsten Mal vom **K**-Spielfeld 15 aus weiter.