

# Spiele mit Seilen

## Versteinern

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer“. Wer gefangen bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Variante: Jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!

## Linienfangen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt)

## Abschießen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Wer abgeschossen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt)

## 1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er Fänger, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

## Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurück laufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereit liegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne

und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab

### Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird und weitere 3-4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe alleine, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

### Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4-6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe!

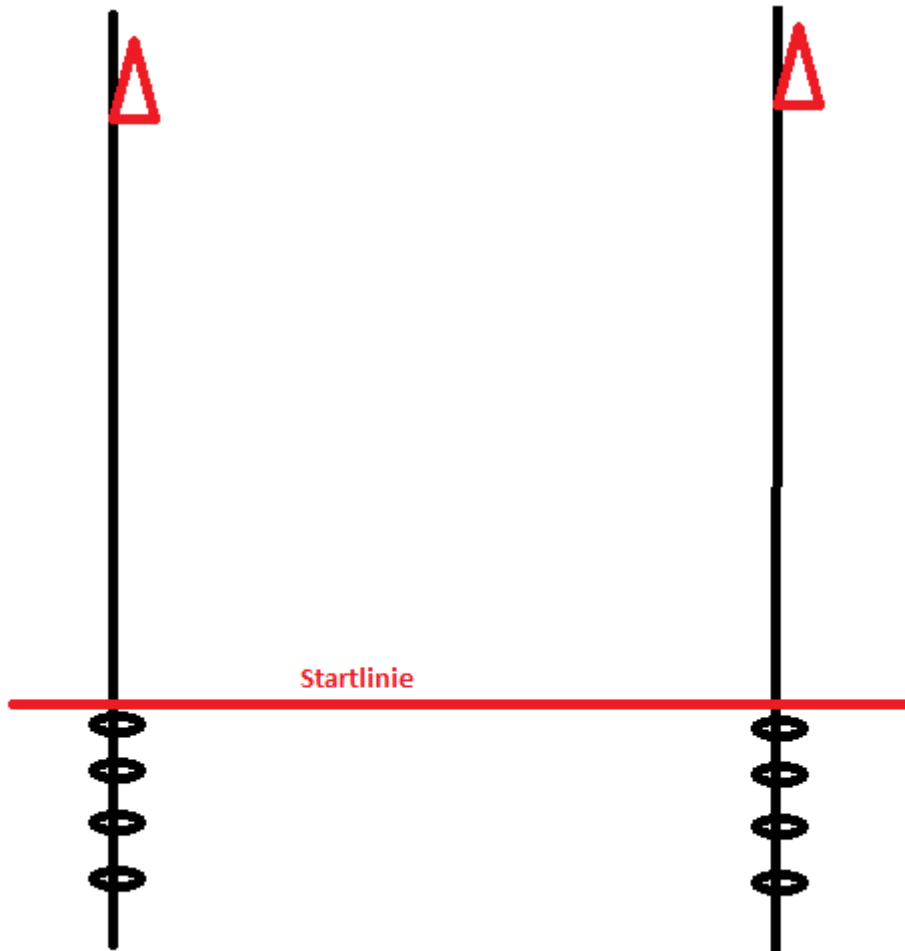
Aufgaben:

- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles,.... über das Seil
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar cm vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar cm sind, ist das fürs Erste auch ok!!!)
- ....

Ein ideales Spiel um Sprünge zu festigen!

## Hütchenspiel

2 Gruppen zu 4-8 Kindern stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Das erste Kind steht auf einer Startlinie im ersten Drittel des Turnsaales.



Der Springer, der am weitesten vom Hütchen entfernt ist muss 10 Mal über das Seil springen. Nach dem 10. Mal ruft er laut „10“. Das ist das Startsignal für den nächsten Springer. Ist der letzte Springer fertig (neben der Startlinie), so läuft dieser quer durch den Turnsaal zum gegnerischen Hütchen und schmeißt es um! Dann läuft er zum eigenen Hütchen, stellt dieses wieder auf (wurde von den Gegnern umgeschmissen) und läuft dann über die Startlinie zurück und stellt sich in der Reihe wieder hinten an! Sobald die Startlinie überschritten ist, darf der hinterste Springer schon wieder starten, der Läufer darf eine Runde rasten! Kommt der Läufer zum gegnerischen Hütchen und der gegnerische Läufer ist schon vor ihm dort, hat die gegnerische Mannschaft gewonnen!

## Tic-Tac-Toe

Es wird benötigt:

4 Seile um das Feld zu legen

jeder Springer benötigt ein Einzelseil

6 Tücher, Hütchen, Markierungssteine – 3 haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote)

Die Springer werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Es wird den Springern gesagt, sie sollen 2er Gruppen bilden einer davon ist der Apfel die andere Person ist die Birne, dann bilden alle Birnen und alle Äpfel eine Gruppe, somit kann eine relativ faire Aufteilung erfolgen und es bilden sich nicht die üblichen Grüppchen.

Der Spielablauf:

Am Anfang wird den Springern der Spielablauf gut verständlich erklärt. Der ÜL wählt nun eine Aufgabe welche die Teilnehmer der Übungseinheit zu absolvieren haben (z.B.: 5x Kreuzen), am besten ist es, wenn die Übung einmal vorgezeigt wird, dann kann es nicht so leicht zu Missverständnissen kommen. Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft mit ihrem Seil bis zur Markierung dort springt sie die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann eines der drei Tücher welches neben der Markierung am Boden liegt, nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld hier legt es das Tuch in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein) danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie und das nächste Kind darf starten. Wenn alle 3 Tücher im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer eines der Tücher auf einen neuen Platz gelegt, dies geschieht so lange, bis von einer Farbe 3 Tücher in einer Reihe liegen, diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

## Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

Feuer: 10 easy Jumps und dann auf den Bauch legen.

Wasser: 5 Speed steps und dann auf die Kletterwand

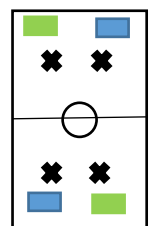
Sturm: 1-mal Kreuzen und dann zu einer bestimmten Turnsaalwand laufen.

Es wird immer durch den Turnsaal gelaufen (Seil in der Hand). Irgendwann rufe ich ein Kommando in die Menge und jeder muss die entsprechende Aufgabe meistern.

## Hugalele

Hier werden die Kinder in zwei Teams eingeteilt und jedes Team bekommt 2 Seile, welche sie an einem bestimmten Platz im Turnsaal legen müssen.

(✘= Seil). Außerdem gibt es noch ein Leo (■) und ein Gefängnis (■).



Jedes Team muss versuchen ein Seil zu bekommen in dem es in das Gegnerische Feld läuft. Wenn ein Spieler währenddessen gefangen wird muss er ins Gefängnis und kann nur durch einen anderen Spieler befreit werden, der es, ohne abgeschlagen zu werden, geschafft hat, zu ihnen zu kommen. Dieser Spieler darf dann so viele andere Spieler mitnehmen, wie er Hände hat. Im Leo können sich die Spieler, die gerade alles riskiert haben, sich eine Pause gönnen und somit im gegnerischen Feld bleiben, solange sie wollen (natürlich nur auf der Matte im gegnerischen Feld). Wenn ein Spieler ein Seil holt, muss er, bevor sein Team den Punkt bekommt eine Aufgabe erfüllen. Wenn ein Spieler das Seil berührt, ist er sicher. Das Spiel pausiert, der Springer kann nun mit 10 Easy Jumps ohne hängen zu bleiben, einen Punkt für sein Team zu holen. Gelingt ihm das, wird das Seil zurückgelegt und eine neu Runde beginnt (alle gehen wieder in ihr Feld!). Gelingt ihm das nicht, legt er das Seil zurück und geht ohne einen Punkt zu gewinnen in sein Feld zurück. Alle anderen Spiele bleiben dann dort wo sie sind.