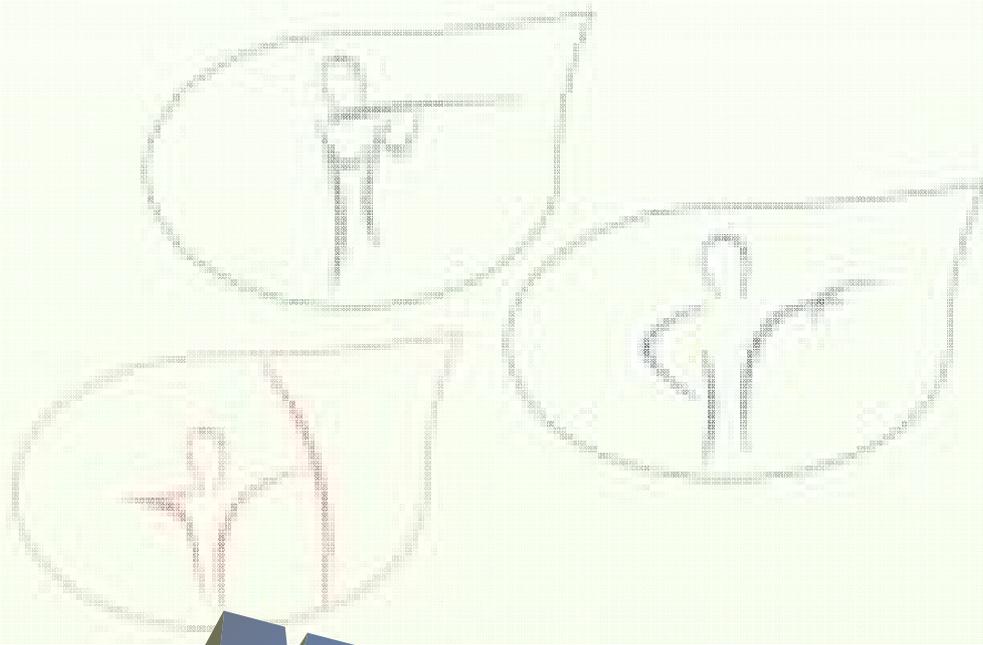
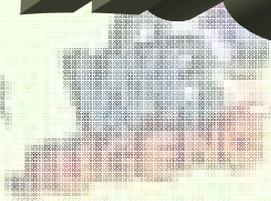


**TALENT**insel



Meine  
**Talentinsel**  
Fibel

WESTFÄLISCHER



SCHÜTZENBUND

## Liebe Vereine, liebe Betreuer.

Warum benötigen wir ein U-12-Angebot? Viele mögen sich diese Frage stellen.

„U12“ ist ein neues Angebot des Sportschießens an besonders junge Menschen und Kinder. Jede Sportart lebt mit ihrer Nachwuchsarbeit. Dabei ist es vollkommen egal, ob es ein frühes sportliches Talent ist, oder „jemand von nebenan“, dem es Spaß macht mit Freunden gemeinsam etwas Zeit zu verbringen.

Es ist erstmal gar nicht das Ziel, Kinder frühzeitig auf Leistungssport zu trimmen, sondern vielmehr das drum herum gemeinsam zu gestalten. Die Förderung von Konzentration, Koordination und Bewegung im Kindesalter stehen im Mittelpunkt. Zielsport – so nennt sich diese neue Idee der westfälischen Schützenjugend ist etwas für jedermann. Versucht einfach mal eine Münze aus eineinhalb Metern Höhe in eine Flasche fallen zu lassen. Ihr werdet überrascht sein.



Es wird zwar dann und wann auch einmal das Laser-Gewehr oder die Laser-Pistole in die Hand genommen, jedoch liegt der Schwerpunkt ganz klar außerhalb des Schießstandes.

Wir möchten gemeinsam mit euch dieses Projekt angehen und unsere Sportart positiv entwickeln, indem wir ein vollkommen neues Bild des Sportschießens in der Öffentlichkeit schaffen. U12 ist auch eine Chance, mit einer nachhaltigen und guten Jugendarbeit in unserer Sportart ein neues Standing in der Gesellschaft zu bekommen, denn auch Schützen sind WERTvoll – unabhängig von Vereins-, Kreis-, Bezirks- oder Landesgrenzen.



## Liebe U12-ler, liebe Jugend!

Wir möchten euch einladen, dieses neue Angebot mit uns gemeinsam zu leben.

Unsere U12-Betreuer freuen sich auf viele gemeinsame Stunden voller Witz, Spaß und Gemeinschaft. Freut euch auf etwas Spannendes, etwas zum Spielen und auch dann und wann mal Schokolade. Seid dabei, wenn wir zusammen unsere Talentinsel-Fibel mit Leben füllen. Schaut vorbei. Es wird sich lohnen!



## Datenschutz

Liebe Leser!

Wir haben diese Sammlung an Spielen erstellt, um den Vereinen des Sportschießens eine Art Handbuch für Jugendarbeit an die Hand zu geben. Es wird mit diesem Werk keine Art von materiellem oder finanziellem Gewinn gemacht – die Talentinsel-Fibel ist völlig kostenlos!

Wir bedienen uns Bildern und Ideen, wie sie im Internet präsentiert und veröffentlicht werden. Es ist nicht unser Ansinnen Ideen zu klauen.

Sollten wir dennoch Ihre Rechte in einer uns unerwarteten Weise verletzt haben bitten wir um eine Information. Wir werden dann die entsprechenden Inhalte aus unserer Spielesammlung löschen.

Sollten wir keine Information erhalten gehen wir von Ihrem Einverständnis aus, die Inhalte für die Talentinsel-Fibel nutzen zu dürfen und den Vereinen, welche an Jugendarbeit interessiert sind. Mit diesen Inhalten besteht die Möglichkeit, dass jeder Verein neue Wege in der Mitglieder-Gewinnung einschlagen kann und dass unsere Sportart neu verstanden wird.

Wir danken Ihnen für dies.



## Wir möchten uns bei dir vorstellen

### Über die Talentinsel

Die Talentinsel wurde in 2011 durch das Organisations-Team am Schießstand in Bad Westernkotten gegründet. Großzügige Räumlichkeiten, ein großer Außenbereich und besonders zahlreiche Schießstände für die verschiedensten Disziplinen haben uns dorthin gezogen. Seither findet 14tägig ein Training in den Disziplinen Gewehr und Pistole statt. Dabei gilt die Einladung nicht nur den Schützen allen Alters, sondern auch deren Betreuern und anderen Vertretern der Vereine. Neu in 2016 wird das U12-Angebot: „Zielsport“.

### Dein Trainer-Team

Für den Zielsport an der Talentinsel möchten wir dir dein Trainer-Team vorstellen.



Tatjana Matuschek und Vanessa Düsing werden dich gemeinsam mit deinen Freunden auf der Talentinsel begleiten.



Wo findest du uns?

Unser Trainingsangebot findet am Schießstand des SSV Bad Westernkotten (Am Schottenteich 1 / 59597 Erwitte Bad Westernkotten) statt. Hast du aber mal Lust selbst Gastgeber der Talentinsel zu sein? Schau ins Internet unter „Termine“ und finde dort „Talentinsel unterwegs“

Wir im Internet

Auf unserer Homepage [www.talentinsel-so-lp.de](http://www.talentinsel-so-lp.de) findest du regelmäßig unsere neuen Termine. Auch wird es dort die Talentinsel-Fibel zum herunterladen und ausdrucken geben. Eine lohnenswerte Startseite!

Das ist uns wichtig!

Komm vorbei und habe Spaß! Das ist der größte Wunsch, den wir haben. Es geht nicht darum etwas machen zu müssen oder irgendwelche Vorgaben zu erreichen. Der Spaß an und in der Gemeinschaft



## Zielsport – ein neues Hobby!

Was ist Zielsport? Wir haben dir einfach mal ein paar Begriffe aufgeschrieben, von dem wir meinen, dass es diese am besten treffen.

Hast du weitere Begriffe? Trage diese in das Bild ein.

**Reaktion**

**Balance**

**Konzentration**

**Respekt und Regeln**

**Körpergefühl**

**Bewegen**

**Genauigkeit**

**Team und Individualität**

**Zielen**

**Koordination**

**Verantwortung**

There are four dashed rectangular boxes for user input: one at the top left, one at the middle right, one at the bottom right, and one at the bottom center.





## Wer bin ich?

Erzähle uns etwas über dich, damit wir dich besser kennen lernen. Wenn du möchtest klebe hier ein Foto von dir ein.

Wer bist du?

Mein Name ist

---

Das ist mein Geburtsdatum

---

Ich wohne in

---

Ich gehe hier zur Schule

---

Meine Lieblingsfächer sind

---

Wer ist mein Vorbild?

---





## Das ist mein Verein

Schreibe hier einige zu deinem Verein und deinem Sport. Wo kann man euch finden und wer sind deine Ansprechpartner beim Training. Wenn du möchtest klebe rechts euer Vereinslogo ein oder male es uns.

Mein Verein heißt

---

Wer ist mein Vorsitzender

---

Mein Jugendsprecher heißt

---

Wer ist dein Jugendtrainer?

---

Wann trainieren wir mit der Jugend?

---

Mein Verein im Internet?

---

Meine Freunde beim Training sind

---



## Das Reakto-Meter

Ist dir schon mal was hingefallen? Und hast du es vor dem Boden aufgefangen? Das nennt sich Reaktion. In unserem Kopf läuft das in vielen Dingen fast automatisch ab, einfach weil wir es gewohnt sind und wir uns keine Gedanken dazu machen.

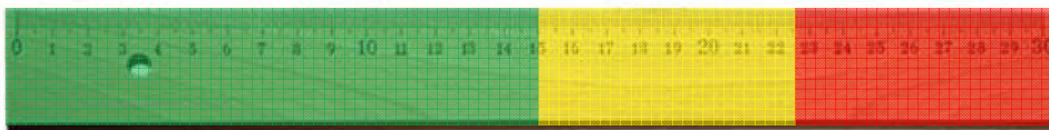
Lass uns das aber einfach mal tun. Reaktion lässt sich nämlich messen und sichtbar machen. Wir bauen uns ein Reakto-Meter.

Für dieses Spiel brauchen wir ein paar Utensilien.

- 1x Lineal aus Holz 30 cm lang
- Malerpinsel
- Malerfarbe in rot, gelb und grün (Achtung liebe Eltern und Betreuer! Achtet bei der Farbe darauf, dass sie für Spielzeug geeignet ist. Die Umwelt freut sich, wenn der blaue Engel auch dabei ist.)

Und los geht's! Wir unterteilen das Lineal in drei Teile – in drei unterschiedlich große Teile.

Die erste Hälfte malen wir in grün an. Lasse die Farbe nun trocknen. Von der zweiten Hälfte malen wir nun wiederum die Hälfte (also ein viertel des Lineals) mit der gelben Farbe an. Wenn auch diese trocken ist malen wir den Rest in rot an. Fertig ist dein Reakto-Meter. Es sieht nun etwas so aus:



Lass uns deine Reaktionsfähigkeit einmal messen. Dazu brauchst du von einem Freund etwas Hilfe.

Wenn du hast setze eine Kappe oder Schirmmütze auf den Kopf.

Strecke nun beide Arme aus, sodass die Handflächen zueinander zeigen. Zwischen beiden ist ein Spalt von ca. 20cm.

Dein Freund wird nun das Lineal mit der grünen Seite nach unten über den Spalt halten, sodass du es nicht sehen kannst (darum die Schirmmütze). Irgendwann lässt er das Lineal los, ohne dass er es dir sagt. Wenn du das Lineal siehst schlage die Hände zusammen und fange das Lineal. Dabei werden dir die Farben zeigen wie schnell du reagiert hast:

Grün: Sehr schnell oder die Aufgabe war für dich zu leicht

Gelb: Etwas später oder gerade die richtige Herausforderung für dich

Rot: Fast wäre es hingefallen oder die Aufgabe ist noch etwas zu schwer.

Je weiter die deine Handflächen auseinander hältst, umso schwieriger wird es im grünen Bereich zu fangen. Probiere es einfach mal aus und irgendwann bist du super schnell!



## Dartscheibe

Lasst uns Darten! Ein wirklich überall beliebtes Spiel für jung und alt. Wir werden aber nicht mit spitzen Pfeilen arbeiten, sondern mit einer Scheibe aus Plüsch und Bällen oder Pfeilen mit Klett. Leider sind die von früher so beliebten Klett-Schuhe völlig aus der Mode – das hat mit dem Spiel eigentlich überhaupt nichts zu tun aber wir fanden es wäre mal erwähnenswert. Spitze Dartpfeile sind doch etwas gefährlich.

Hänge also nun die Plüschscheibe fest an einer Wand auf.



Wir können nun auf ganz viele verschiedene Weisen spielen: die Dartscheibe bietet uns Zahlen, Farben und Formen an. Sei kreativ und über deine Genauigkeit im Zielwerfen.

Wirf eine bestimmte Reihe von Zahlen: größer werdend, kleiner werdend, nur gerade oder ungerade. Versuche eine Reihenfolge der Farben zu treffen: erst rot, dann gelb, dann wieder rot.

Überleg dir gemeinsam mit deinen Freunden neue Herausforderungen. Gehe weiter von der Dartscheibe weg oder trete einen Schritt auf sie zu.



## „Herr Ober, Herr Ober...“

Wer von euch kennt das nicht: Sonntags mit der ganzen Familie Essen gehen und etwas Zeit miteinander verbringen. Schon bei der Getränkebestellung kriegt der Ober seine erste Krise, denn GROßFAMILIE!!! Denn wenn du mit deinen Eltern, vier Geschwistern, Omas und Opas im Restaurant sitzt bekommt der Ober mal schnell Schweißausbrüche. Irgendwie müssen die elf Getränke ja mal den Weg von der Theke zu eurem Tisch finden. Aber ihr sitzt auch echt ungünstig in der hintersten Ecke des Restaurants.

Also für den Ober wird das eine echte Herausforderung: ein volles Tablett von einer Ecke in die andere vorbei an voll besetzten Tischen... Viel Spaß...!



Wir probieren das nun auch mal aus – aber ganz ohne Stress!



Was brauchen wir dafür? Schwarzer Frack ist erstmal überflüssig obwohl er ganz fein aussieht. Aber ein Tablett und ein paar Plastikbecher brauchen wir für unser Spiel. Aber um es ein wenig spannender zu machen suchen wir uns ein paar Dachlatten aus Holz, auf denen wir entlang balancieren werden.

Stelle nun die Plastikbecher auf das Tablett. Nimm erst einen oder wenige. Auch werden wir das im ersten Durchgang noch ohne Wasser in den Bechern ausprobieren. Balanciere nun das Tablett vor dir über die Dachlatten. Du kannst auf dem Rückweg dann das Tablett in der anderen Hand balancieren. Hast du einen Unterschied festgestellt?

Um es etwas schwieriger zu gestalten kannst du mehrere kleine Dachlatten aneinander legen und einen Parcours mit vielen Richtungsänderungen einbauen. Auch kannst du nun mehr Becher auf das Tablett stellen. Auch kannst du das Tablett weiter von dir weg halten oder gar hoch über dem Kopf balancieren. Probiere es aus es sind dir keine Grenzen gesetzt.

Traumjob Kellner gefunden?



## Das Stopp-Uhr-Spiel

Die Uhr tickt und kommt immer näher an das Ziel heran. Roter Draht oder grüner Draht. Sei bereits und drücke zur richtigen Zeit den richtigen zu durchschneiden. Das mag wie in einem spannenden Film klingen, ist aber nur halb so wild.



Lass uns mal deine Reaktion testen. Dazu brauchen wir nicht mehr als eine Stoppuhr.

Dein Trainer wird dir eine Zeit nennen – auf Sekunde und Zehntel-Sekunde – und du musst versuchen die Uhr genau zu dieser Zeit zu stoppen. Du kommst der Ziel immer näher... nur noch Sekunden... nur noch eine Sekunde.... und.....

Probiere es aus und versuche dich an verschiedenen Zeiten.



## Feuer, Wasser, Sturm

Das Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“ sagt euch sicher etwas. Nicht? Bei diesem Spiel geht es darum sich bei den verschiedenen Wetterbedingungen in Sicherheit zu bringen.



Bei (Hoch-) Wasser ist es ganz wichtig, sich möglichst weit nach oben zu begeben, zum Beispiel durch das Setzen auf einen Stuhl. Nehmt dabei die Füße hoch, damit euch die Fluten nicht mitreißen.

Bei Feuer ist vor allem auch der Rauch gefährlich. Also solltet ihr versuchen möglichst wenig davon einzusatmen. Und wie geht das am besten? Natürlich indem ihr euch dazu auf den Boden legt. Damit euch sonst nichts passiert, solltet ihr auch euren Kopf schützen. Nehmt also die Hände auf den Kopf.

Und nun fehlt nur noch der Sturm. Ihr könnt das sicher wenn es richtig windig ist, dass die Sachen durch die Gegend wehen. Sowas soll euch natürlich nicht passieren also müsst ihr euch ganz ganz gut festhalten. Natürlich nur an Gegenständen, die nicht wegwehen können.

Ihr könnt dieses Spiel noch beliebig erweitern. Was ist zum Beispiel bei einem Erdbeben oder einem umfallenden Baum zu tun?



## Verschiedene Untergründe Afrikas

Afrika ist ein großer Kontinent. Auf diesem ist also auch viel Platz für verschiedene Untergründe. Damit die Afrikaner dennoch von einem Ort zum anderen gelangen können, haben sie verschiedene Strategien entwickelt. Um diese auch zu erlernen spielen wir ein kleines Spiel. Bei diesem schauen wir uns den Alltag eines kleinen afrikanischen Kindes an.



Dazu braucht ihr nur wenige Materialien. Ihr benötigt einen Gegenstand, um die verschiedenen Stationen zu kennzeichnen. Das können Schuhkartons sein, aber auch einfache Plastikbecher, wie immer ihr mögt.

Jede Karton ist eine Station die das Kind erreichen muss. Dazwischen sind immer wieder andere Untergründe. Zwischen Box 1 und 2 ist der Boden sehr heiß. Daher hat das Kind gelernt, mit möglichst wenigen Bodenberührungen den Weg zu meistern. Auch ihr solltet dieses Ziel haben.



Zwischen Box 2 und 3 ist ein sehr schlammiger Untergrund. Hier versinkt das kleine Kind mit den Füßen immer wieder ein wenig ein. Um dennoch voran zu kommen, hebt es die Knie so hoch es kann und setzt dann vorsichtig einen Fuß vor den anderen.



Zwischen Box 3 und 4 sind viele gefährliche Tiere, vor denen sich das Kind zu verstecken versucht. Dies gelingt ihm in dem er in die Hocke geht und somit in dem hohen Gras nicht mehr zu sehen ist auch sehr gut.



Die ersten vier Stationen sind gemeistert. Ihr könnt dieses Spiel aber auch erweitern. Überlegt euch doch einmal welche Situationen es noch geben kann und wie das Kind diese meistern kann.



## Kendama

Sicherlich habt ihr schon einmal einen Ball gefangen. Doch was genau muss man dafür tun? Zunächst musst du natürlich im richtigen Moment den Ball mit deinen Händen festhalten. Doch das ist gar nicht alles. Zuvor musst du mit deinen Augen den Ball beobachten, um zu wissen wann und wohin er kommt. Diesen Vorgang – erst etwas mit den Augen zu beobachten und darauf mit den Händen reagieren – nennt man Hand-Augen-Koordination.

Auch diese kann jeder von euch trainieren, aber nicht nur mit den Werfen und Fangen eines Balls. Denn dazu gibt es das Kendama:



Das Kendama besteht aus einem Holzteil, welches aussieht wie ein Kreuz und einer Kugel, welche mit einer Schnur am Kreuz befestigt ist. Ihr müsst nun versuchen, mit einer schwungvollen Bewegung die Kugel in die Luft zu bekommen. Ist die Kugel in der Luft so müsst ihr versuchen, diese mit dem Holzkreuz wieder aufzufangen. Dazu gibt es verschieden große Flächen.

Beginnt mit der Größten und ihr werdet schnell merken: Mit etwas Übung dauert es gar nicht mehr lang, bis ihr es auf der kleinsten Fläche regelmäßig schafft, die Kugel zu fangen.



## Namensball

Jetzt geht's es um eure Konzentration und eure Merkfähigkeit.

Dies ist ein Spiel bei dem alle mitmachen und niemand verlieren kann.

Um loszulegen brauchen wir nur verschieden farbige Bälle oder Bälle unterschiedlicher Größe (Ca. 3 Stück).

Alle Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Ein Spieler hat den ersten Ball in der Hand und wirft ihm einem anderen Mitspieler zu, dabei sagt er den Namen desjenigen. Derjenige dessen Name genannt wurde fängt den Ball und wirft diesen weiter zu einem anderen Mitspieler. Alle Mitspieler die den Ball bereits hatten, können die Arme auf den Rücken nehmen, dadurch sieht man besser wer den Ball noch nicht hatte.

Der Spieler der den Ball als letztes bekommt, wirft ihn wieder dem Spieler zu, der das Spiel begonnen hat. Jetzt hat dieser Ball eine bestimmte Reihenfolge, die eingehalten werden muss.



Wenn es zu leicht ist mit nur einem Ball, kann ein zweiter dazu genommen werden. Der zweite Ball wird jetzt Rückwärts losgeschickt. Also wird der Ball immer zu demjenigen geworfen, von dem man den Ball bekommen hat.

Schwer wird es, wenn alle 3 Bälle gleichzeitig im Spiel sind. Dieser Ball bekommt die Aufgabe im Kreis weitergegeben zu werden.



## 1,2,3

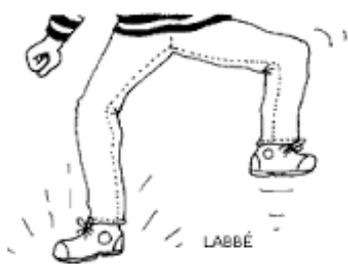
„1,2,3“ ist ein Spiel für Zwei. Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Im Wechsel wird bis „Drei“ gezählt.



#40569550

Wenn das zu einfach ist, wird zum Beispiel die „Drei“ durch klatschen ersetzt. Dabei ist zu beachten, dass die Zahl nicht mehr ausgesprochen, sondern nur noch die Bewegung gemacht wird.

Ist das immer noch zu leicht, werden weitere Zahlen durch Bewegungen ersetzt. Weitere Varianten sind mehr ungerade Zahlen einzubauen, oder andere Bewegungen. Es sind dir keine Grenzen gesetzt. Hier ein paar Ideen:



## Krafttraining für Kids

Kraft und Muskulatur ist einer der wichtigsten Teile deines Körpers. Diese zu trainieren ist wichtig, denn sonst bauen diese ständig ab. Diese kleinen Übungen helfen dir dabei deine Muskulatur nicht zu verlieren.

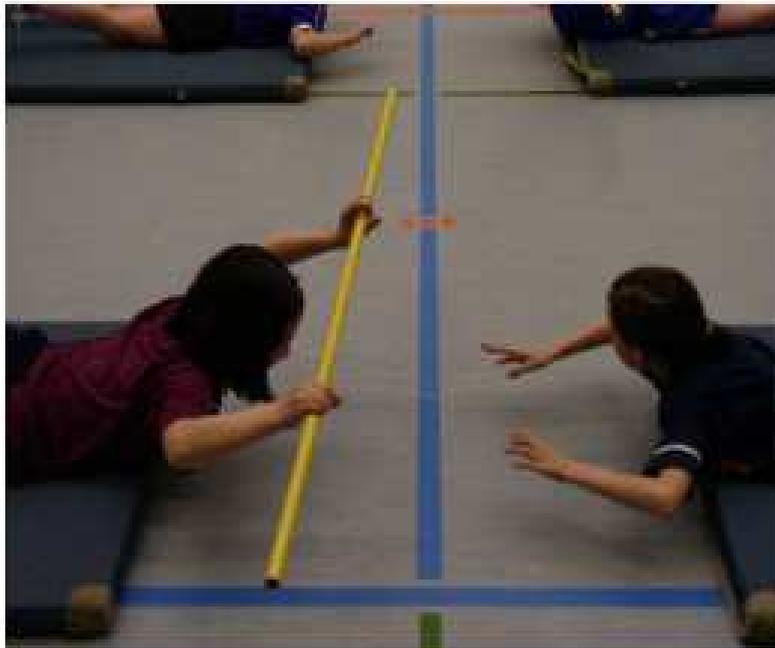
### 1. Brasils



Diese kleinen grünen Rasseln heißen Brasils. Sie sind sehr leicht und dennoch sehr effektiv. Nehmt euch einen in beide Hände. Streckt die Arme nach vorne und bewegt sie auf und ab. Gar nicht so leicht oder?



## 2. Stabwechsel



Tut euch mit einem anderen Kind zusammen. Legt euch auf den Bauch. Zwischen euch sollte so viel Abstand sein, dass ihr euch mit ausgestreckten Armen gut berühren könnt. Hebt den Oberkörper in die Luft. Gebt den Stab zu eurem Partner. Dieser nimmt die Stange hinter den Kopf und gibt sie euch zurück.



## Immer feste drücken – der Flaschentaucher

Wir möchten uns in dieser Folge einmal mit dem Thema Händedruck beschäftigen. Reicht euch jemand die Hand zur Begrüßung, so nehmt ihr diese und drückt sie. Aber warum ist das Drücken denn nun so spannend? Ganz einfach, denn „Drücken“ ist nicht gleich „Drücken“. Mal drückt man fester, mal weniger fest. Und das kann man sichtbar machen. Dazu bauen wir uns einen Flaschentaucher!

### Bauanleitung – Was brauchen wir?

- 1x leere Kunststoff-Flasche (am besten sollte das Material sehr weich sein)
- Klebeband in rot
- einen Flaschentaucher (gibt es zum Beispiel bei eBay)
- Wasser

Nimm die leere Flasche und klebe zwei rote Streifen im Abstand von 15cm rund um die Flasche herum. Zwischen diesen beiden Linien soll später unser Flaschentaucher schweben.



Fülle die Flasche bis zum oberen Rand mit Wasser.



Lasse den Flaschentaucher nun durch den Flaschenhals in das Wasser fallen. Er sollte nun schwimmen. Verschließe anschließend die Flasche mit dem Schraubverschluss.

Drückst du die Flasche nun, so sinkt der Flaschentaucher nach unten. Lässt du die Flasche wieder los taucht er auf.



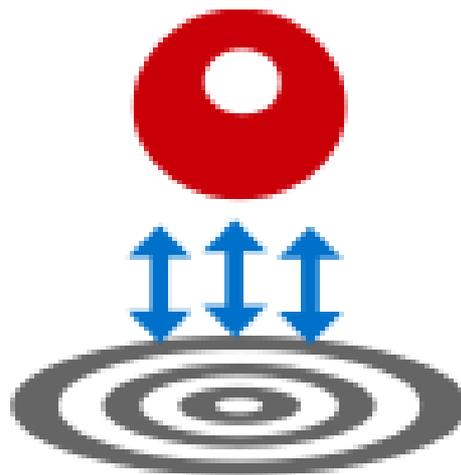
Bewege den Taucher zwischen beide Linien. Bewege ihn nun langsam zur oberen Linie. Anschließend bewege ihn an die untere Linie und zuletzt an wieder in die Mitte. Du wirst schnell ein Gefühl für den Druck in deiner Hand gewinnen. Festes Drücken ist nicht alles. Probiere es aus und du wirst ganz schnell ein Gefühl für den Druck in deiner Hand bekommen.



## Mission „SpaceX“

Wer von euch kennt „SpaceX“? Das ist ein amerikanisches Projekt, bei dem Satelliten mit Raketen ins Weltall geschossen werden. Die Raketen landen danach wieder senkrecht auf dem Boden und können wieder verwendet werden. Das funktioniert aber nur, wenn die Rakete in einem Stück landet. Wir wollen mit euch ein ähnliches Spiel spielen. Zwar schicken wir keine Satelliten in den Himmel, aber es geht trotzdem senkrecht auf und wieder ab. Für das Spiel brauchen wir

- eine Münze
- eine große Zielscheibe (z.B. auf einem großen Blatt Papier oder auf den Boden gezeichnet)



Stelle dich direkt auf oder neben das Ziel. Wirf die Münze senkrecht hoch. Sie sollte dabei mindestens auf das doppelte deiner Körpergröße aufsteigen. Fällt sie senkrecht wieder nach unten solltest du einen Schritt zurück treten, um das Auftreffen der Münze auf das Ziel nicht zu behindern. Je nach dem wo die Münze landet bekommst du mehr oder weniger Punkte (10-0 – genau wie auf dem Schießstand).

Lasse nun deinen Freund ausprobieren. Bekommt er genauso viele Punkte?



## Verhalten auf dem Schießstand

Da wir uns mit anderen auf einem Schießstand befinden gelten hier ganz besondere und wichtige Regeln! Diese gelten nicht nur für einige, sondern für alle.



Achte auf den Schießleiter. Er hat die Verantwortung, dass alles richtig funktioniert. Wenn er eine Anweisung gibt hast du dieser ohne zu fragen zu folgen. Er will dich damit nicht ärgern, sondern er passt damit auf dich und die anderen auf und sorgt für Sicherheit für alle. Auch ist diese Person ein wichtiger Ansprechpartner für dich. Er soll alles im Blick und unter Kontrolle haben. Aber er hat auch das Recht und die Pflicht, Leute vom Stand zu schicken, wenn die Sicherheit der anderen Teilnehmer gefährdet ist. Achte also stets darauf und beachte: der Schießleiter ist dein Freund!

Gehe niemals alleine auf den Stand. Auch wenn wir nur mit Licht schießen sollte dies eine der wichtigsten Regeln werden. Liegt dort ein Lichtgewehr oder eine Lichtpistole darfst du diese nicht einfach benutzen. Dein Schießleiter wird dir Anweisungen geben.

Das Sportgerät darfst du nur Richtung Kugelfang oder Zielscheibe halten. Drehe es niemals um oder richte es auf andere Leute. Bei so etwas wird der Schießleiter dich sofort vom Schießstand schicken – mit Recht! Sichere daher dein Sportgerät stets mit der Sicherheitsfahne oder Schnur. Nur ein geöffneter Verschluss ist ein sicherer Verschluss! So können auch deine Mitstreiter immer sehen, dass du am Schießstand alles im Griff hast!



Fehler dürfen gemacht werden das ist etwas ganz normales. Aber einige Fehler dürfen sich danach nie wiederholen. Uns liegt ganz besonders die Sicherheit von dir und deinen Freunden und Trainern am Herzen.

Wenn etwas mal nicht funktioniert hebe sofort die Hand. Halte das Sportgerät zum Kugelfang. Klemmt der Abzug oder funktioniert etwas nicht hebe die Hand und winke deinen Schießleiter herbei. Achte dabei aber darauf, dass du das Sportgerät nicht drehst. Auch solltest du es solange noch festhalten.

Du bist grundsätzlich niemals alleine auf dem Schießstand oder bei einem unserer Trainings. Es befinden sich immer noch weitere Personen im Raum. Achte auch auf diese. Schaue dich lieber einmal mehr um, bevor du etwas Großes durch den Raum trägst oder eine neue Übung anfängst. Denn auch alle anderen sollen sicher sein.



Wenn einer deiner Freunde bei etwas Hilfe benötigt, weil er oder sie sich zum Beispiel an einer Ecke gestoßen hat, hilf ihm oder ihr. Wenn du dich umschaust und irgendwo etwas siehst, was nicht in Ordnung ist dann gib deinen Trainer sofort Bescheid.



## Die Gesundheit geht vor!

Die Gesundheit ist eine der Dinge, welche für uns am wichtigsten ist. Ohne Gesundheit macht rein gar nichts Spaß. Zwar ist unser Zielsport jetzt nicht so davon betroffen, aber der Schießsport schon. Da wir uns auf der Talentinsel auf einem Schießstand befinden möchten wir euch sofort zwei ganz wichtige Dinge beibringen:

*Finger waschen!*



Unsere Sportschützen kommen beim Schießen mit dem Luftgewehr oder der Luftpistole direkt mit Blei in Kontakt. Die Kugeln sind alle aus diesem Zeug. Da Blei unserem Körper schaden kann verdonnern wir unsere Sportler sich nach dem Schießen die Hände zu waschen, um auch den kleinsten Bleistaub loszuwerden. Zwar haben wir im Zielsport damit keinen Stress, jedoch möchten wir euch direkt an die Hygiene gewöhnen. Geht nach dem Zielsport – egal ob zu hause, bei uns oder im Verein – direkt zum nächsten Waschbecken und reinigt eure Hände (erst kaltes Wasser, dann Seife). Wenn jemand fragt dann dürft ihr den auf gerne belehren!



### *Gehörschutz!*

Wenn wir uns auf dem Schießstand befinden, um mit den Laser-Sportgeräten zu arbeiten werden auch die einen oder anderen Luftdruck-Sportler trainieren. Daher solltet ihr **IMMER** wenn ihr auf dem Schießstand seid euren Gehörschutz mitnehmen.



Unser Gehör ist sehr empfindlich. Durch den Knall auf dem Luftdruckstand kann es derart geschädigt werden, dass es sich nicht mehr erholt und ihr ein Leben lang weniger gut hört als andere. Daher ist es vollkommen egal wie laut oder leise ihr es empfindet. Tragt den Gehörschutz zu eurer Sicherheit. Versteckt euch nicht davor, weil es vielleicht doof aussieht. Das ist hier vollkommen egal.

Solltet ihr euren vergessen haben oder noch keinen eigenen haben, so fragt uns. Unser Schrank ist gut gefüllt!

Wenn euch ein Erwachsener anspricht, dass ihr so etwas nicht braucht belehrt ihn ruhig. Viel zu wenige Leute tragen Gehörschutz. Lasst uns gemeinsam damit anfangen!



## Das Spinnennetz

Willkommen in der Welt von Frodo und den Hobbits. Es ist eine Welt voller Gefahren aber auch voller Magie!

Kurz vor dem schwarzen Turm wartet ein scheinbar unüberwindbares Hindernis vor euch: Das Spinnennetz der alten Spinne. Es ist so dicht, dass man es fast nicht überwinden kann. Aber die alte Spinne bemerkt euch nur, wenn ihr das Netz berührt. Bis dahin schläft sie in ihrem Nest. Und ihr solltet euch bemühen sie schlafen zu lassen...

Gut Hobbits und Magie gibt es nicht. Auch die alte Spinne nicht. Aber das Netz existiert sehr wohl! Dazu braucht ihr ein langes Seil oder ein Gummi-Band, welches flexibel ist aber nicht bei jeder Berührung reißt. Spannt dieses nun über eine Fläche von 2 Metern Breite und hoch bis unter die Decke. Die Maschen des Netzes sollten dabei so groß sein, dass ihr hindurch passt.

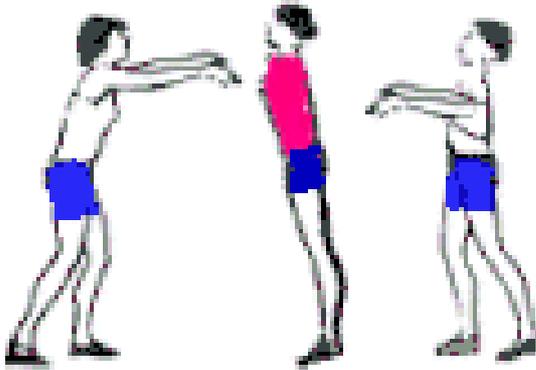


Auf geht's nun. Ihr befindet euch alle auf der gleichen Seite. Klettert durch die Maschen auf die andere Seite ohne das Netz zu berühren. Dabei dürft ihr euch gegenseitig Hilfestellung geben. Das Berühren des Netzes ist dabei aber tabu!



## Brett Spiel

Nein wir sind hier nicht bei den sieben Zwergen im Wald! Wir schlagen unseren Nachbarn keine Holzbretter über den Kopf! Es wird aber trotzdem „spannend“!



Also Körper anspannen und los geht's. Bei diesem Spiel müsst ihr euch mindestens zu dritt zusammen tun. Wichtig hierbei ist, dass ihr körperlich möglichst gleichgroß seid.

Ein Spielpartner steht in der Mitte, die anderen beiden stehen jeweils einer vor und einer hinter dem in der Mitte. Der Spieler in der Mitte spannt seinen Körper an, als wäre er ein „Brett“. Die anderen beiden stellen sich im Ausfallschritt hin, heben die Arme hoch und sprechen ab, wer anfängt den mittleren Spieler zu „schubsen“. Der mittlere Spieler wird nun langsam von den beiden anderen hin und her geschubst, am Anfang aber so, dass die Hände der anderen beiden auf seinen Schultern liegen. Nach einigen Minuten wechseln sich die Spieler ab.

Habt ihr nicht genügend Leute um eine Dreier-Gruppe zu bilden, so könnt ihr dieses Spiel auch variieren! Ein Mitspieler steht dabei in der Mitte und die anderen Spieler stehen im Kreis um ihn herum. Nun wird der Spieler langsam im Kreis herum „geschubst“ (bitte nicht falsch verstehen!).



## Wortsuche

Achtung, Aufgepasst! Jetzt kommt es auf euer Konzentration an.

In diesem Buchstaben Gitter sind einige Wörter versteckt. Die Wörter können Senkrecht, Waagrecht, Diagonal, Vorwärts oder Rückwärts geschrieben sein. Wenn ihr ein Wort gefunden habt kreist ihr es am besten ein oder malt es bunt aus. Außerdem solltet ihr die Wörter aus der Liste streichen. Mit welchem Wort ihr beginnt, ist egal.

Um welche Wörter es sich handelt, seht ihr unten.

Team	Bewegung
Individualität	Ausdauer
Verantwortung	Respekt
Licht	Regeln
Koordination	Körpergefühl
Konzentration	Genauigkeit
Reaktion	Balance
Körperspannung	Zielen
Spass	Kraft
Rhythmus	Entspannung
Vielfalt	
Sicherheit	



K	O	E	R	P	E	R	S	P	A	N	N	U	N	G	E	S	G	H	I
F	A	N	A	N	S	H	H	J	I	K	M	K	N	E	T	K	L	O	J
A	D	T	B	E	D	Y	E	S	F	G	N	U	V	N	Z	U	P	K	I
S	F	S	M	A	E	T	N	E	S	E	G	R	E	A	K	T	I	O	N
P	E	P	S	I	C	H	E	R	H	E	I	T	G	U	S	R	A	H	D
A	S	A	R	N	T	M	G	E	W	T	T	H	C	I	L	S	N	K	I
S	S	N	U	N	R	U	S	E	R	N	Z	G	Z	G	U	I	R	O	V
S	B	N	E	S	E	S	B	W	R	E	A	B	E	K	G	H	S	O	I
E	S	U	G	D	D	T	E	G	N	I	J	T	K	E	P	S	E	R	D
K	F	N	S	R	N	A	N	Z	J	K	S	L	A	I	T	H	E	D	U
G	H	G	G	R	E	G	U	H	K	K	R	A	F	T	A	F	G	I	A
E	E	C	N	A	L	A	B	E	L	A	D	F	E	G	D	B	H	N	L
A	D	E	B	T	E	F	T	H	R	J	N	L	E	G	E	R	J	A	I
A	F	U	N	F	I	S	E	B	Z	J	G	E	A	D	N	V	I	T	T
H	U	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G	F	U	I	A
G	N	U	T	R	O	W	T	N	A	R	E	V	E	F	H	R	Z	O	E
R	K	O	E	R	P	E	R	G	E	F	U	E	H	L	G	M	P	N	T



## Ich packe meinen Koffer

Ihr ward alle schon einmal im Urlaub. Vorher müsst ihr durch das lästige Koffer packe hindurch. Was habe ich eingepackt? Was fehlt noch? Habe ich etwas Falsches oder zu viel drin? Bestimmt habt ihr schon mal alles ausgepackt und wieder von vorne angefangen.

Ich wir an der Talentinsel wollen einen Koffer packen, mit dem wir auf Reisen gehen. Wir werden das aber zusammen tun und gemeinsam packen.



Setzt euch in einer großen Runde gemeinsam an einen Tisch. In der Mitte steht auf dem Tisch euer geöffneter Koffer. Einer von euch fängt nun an und legt etwas in den Koffer: „Ich packe meinen Koffer mit einem Kugelschreiber“. Der nächste packt auch etwas hinein, wiederholt aber die vorherigen Gegenstände: „Ich packe meinen Koffer mit einem Kugelschreiber und einem Bügeleisen.“

Und so geht es weiter im Kreis herum. Schaut mal nach wie viel in euren Koffer passt.



## Das Laserziel

Das Laserziel ist ähnlich wie eine Papierscheibe. Lediglich die Mitte ist rot und nicht schwarz. Das spannende ist was man dabei nicht sieht: hinter dem roten Punkt verbirgt sich eine kleine Kamera, die den Schuss (den roten Lichtpunkt) sieht und daraus auf dem Monitor einen Schusswert berechnet.

Die kleine Kiste vorne auf 10 Metern Entfernung gibt es als Ziel für Gewehr oder Pistole. Der Computer ist dabei immer der gleiche.



Dieser kann den Schuss von 10 bis 0 Ringe berechnen und dir dann sofort auf dem Monitor anzeigen. Alle Schüsse werden gleich berechnet du musst also keine Angst haben, dass du benachteiligt wirst.



Achte aber darauf, dass du nur mit einem Lichtgewehr oder einer Lichtpistole auf dieses Ziel schießt. Vergewissere dich vorher, dass das richtige Ziel auf deiner Schießbahn hängt. Schlägt eine Bleikugel in das Ziel ein ist es kaputt.



## Reaktoball

Du kennst bestimmt den klassischen Flummi oder? Das runde Ding, welches immer wieder hoch springt, wenn du es auf den Boden wirfst. Das ist etwas für Anfänger. Wir spielen Reakto-Ball. Was ist das? Im Prinzip sind das mehrere Flummis aneinander geklebt. Sieht etwas merkwürdig aus, macht aber einen hollen Spaß.



Das Spannende ist, dass der Reakto-Ball immer in verschiedene Richtungen springt. Spiele das Spiel in der Gruppe. Bildet einen Kreis und werft den Reakto-Ball in die Mitte. Er selbst wird entscheiden, in welche Richtung er fliegt. Der „Auserwählte“ muss ihn dann fangen.

Etwas vorsichtig müsst ihr dabei aber sein. Nehmt Rücksicht auf die anderen Mitspieler.



## Der Duft des Waldes

Lass dich zu einer Traumreise durch den bunten Wald einladen. Komm mit!  
Entdecke verborgene Dinge und lasse deinen Gedanken freien Lauf!



Es ist ein sonniger Frühlingstag.

Du befindest dich auf einem weichen Weg mitten im Wald

Du fühlst den weichen Boden unter deinen Füßen,  
er ist angenehm warm.

Du siehst die Sonne durch die Äste blitzen.

Sie wärmt dein Gesicht. Am Wegrand sind einige wunderschöne Blumen.

Sie beginnen zu blühen.

Welche Form haben die Blüten?

Welche Farben haben sie?

Schau sie dir noch einige Momente genau an. Die Luft duftet angenehm nach  
Frühling.

Du atmest sie tief ein.

Mit jedem Atemzug riechst du noch etwas intensiver  
die Luft der frischen Natur. Du gehst weiter.

In der Ferne entdeckst du ein Reh.



Es sieht friedlich und zufrieden aus. Du hast Lust, dich ins weiche Moos zu legen.

Es ist sommerwarm.

Du fühlst die Wärme.

Das Moos bettet dich weich.

Es riecht zart und frisch. Du bist entspannt und fühlst dich frei. Direkt neben dir steht eine alte Eiche.

Ihr Holz duftet.

Kannst du es riechen?

Die Blätter wiegen sich in dem leichten Wind. Du blickst nach oben.

Zwischen den Baumkronen erblickst du ein wenig vom Himmel.

Die Sonne blitzt durch die dichten Äste

mit den wunderschönen Blättern.

Welche Farbe haben sie? Du genießt die angenehme Brise,  
die deine Stirn sanft streichelt.

Tief atmest du die Düfte ein,

die der Wald dir schenkt. Du bist gelöst und entspannt.

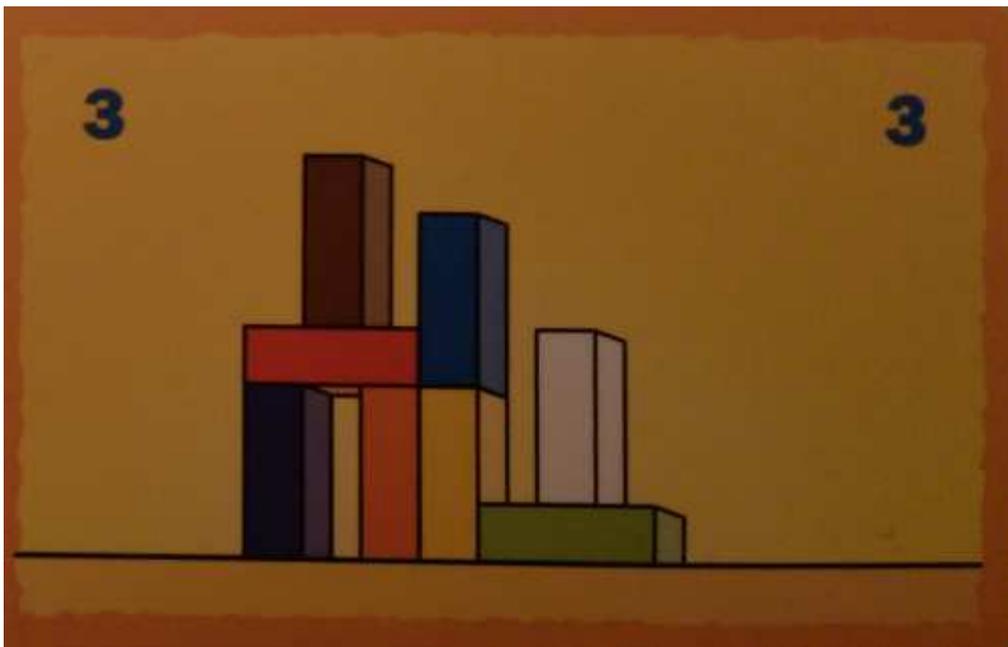
Nichts kann dich aus der Ruhe bringen.



## Make ,N‘ Break

Das Spiel Make ,n‘ Break kennst ihr vielleicht schon. Nicht? Kein Problem.

Bei diesem Spiel geht es darum Holzklötze nach einem bestimmten Muster aufeinander zu stapeln. Diese Bauwerke die entstehen sind auf kleinen Spielkarten abgebildet.



Ihr könnt das Spiel alleine oder zu zweit spielen.

Der eine Spieler ist für das Bauen verantwortlich. Vor ihm liegt ein Stapel mit Karten, auf denen die Bauwerke abgebildet sind. Sobald die Zeit beginnt nimmt der Spieler sich die oberste Karte vom Stapel und versucht die Bausteine wie auf dem Bild aufzubauen. Sobald er das geschafft hat wirft er den Turm wieder um und nimmt sich die nächste Karte. Ihr fragt euch jetzt sicher wie lange das so geht. Das ist ganz einfach.

Wenn ihr alleine spielen wollt, stellt euch einfach eine Stoppuhr und hört beispielsweise nach 3 Minuten auf. Wenn ihr zu zweit spielt wird solange gebaut bis der andere mit einem Würfel insgesamt mehr als 100 Augen gewürfelt hat.



Sobald die Zeit zu Ende ist, werden die Punkte gezählt. Diese stehen mit auf den Karten. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

Damit das nicht zu langweilig wird spielen wir jetzt eine Spielvariante: „Big Make ‚N‘ Break.

Hierbei geht es wieder ums Bauen der Bauwerke jedoch mit bunten Klötzchen. Die Karten sind ebenso die gleichen, nur dass ihr bei diesem Spiel auch auf die Farben der einzelnen „Bausteine“ achten müsst.

Die Klötze werden im Raum verteilt auf den Boden gelegt, so dass ihr diese erst einmal holen müsst um euer Haus oder Bauwerk zu bauen.

Anschließend geht es genauso weiter wie mit dem normalen Make ‚N‘ Break. Der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt.



## Bierdeckelwettlauf

Wir spielen ein Teamspiel. Das Team soll aus drei Leuten bestehen. Damit wir nirgends anecken gehen wir nach draußen.

Im Prinzip handelt es sich um einen Hindernislauf. Die Strecke, die ihr bewältigen müsst wird vorher vom Trainerteam abgesteckt. Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Zusätzlich benötigen wir noch einige Bierdeckel. Jeden Schritt den ihr machen werdet muss auf einem Bierdeckel sein – ihr müsst diesen zumindest berühren. Berührt ihr ihn nicht, so startet ihr wieder von vorne. Gewinner ist die Mannschaft, die den Parcours am schnellsten meistert.



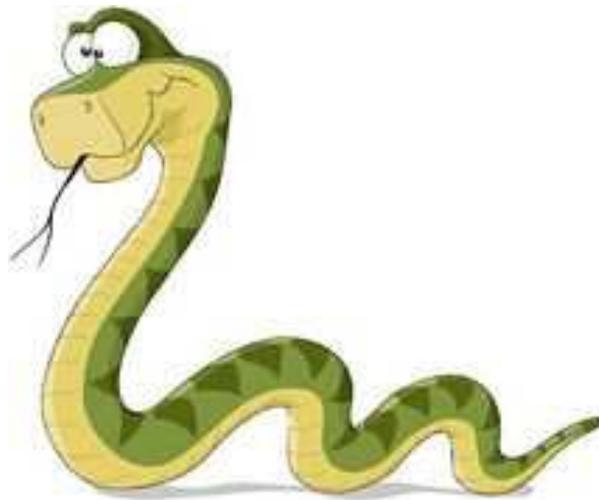
Aber dieses Spielchen hat einen Haken: ihr habt nur eine Hand voll Bierdeckel und es wird auch nicht mehr geben. Da kommt der Teamgedanke ins Spiel: einer von euch bewältigt den Parcours – der Läufer. Die anderen (die „Träger“) sind dafür zuständig, die Bierdeckel, die hinter dem Läufer liegen vor ihn zu bringen, damit er weiter kann. Dabei darf jeder Träger immer nur einen Bierdeckel in die Hand nehmen und wieder vor dem Läufer ablegen. Der Läufer selbst darf keine Bierdeckel in die Hand nehmen. Die Träger dürfen daher den Abstand zwischen den Bierdeckeln nicht zu groß wählen, da der Läufer sonst abstürzen könnte.

Ihr tretet als Team auf. Gebt also jedem vorher eine feste Rolle. Jeder muss wissen, was seine Aufgabe ist. Viel Spaß!



## Musik-Schlange

Im Tierreich ist heute wieder einmal viel los. Ein großes Fest findet statt und alle Tiere sind mit dabei. Der Elefant schwankt im Takt der Musik nach links und rechts. Der Affe hüpfte aufgeregt vom linken auf das rechte Bein. Doch keiner tanzt so gut wie die Schlange. Immer wieder macht sie andere Bewegungen doch immer im Takt der Musik.



Ihr wollt auch gute Tänzer werden? Dann tanzt doch einfach wie die Schlange.

Stellt euch mit allen anderen Kindern in einer Reihe auf. Sobald die Musik beginnt, fängt das Kind vorne in der Schlange an und gibt die Fortbewegung an. Sobald die Musik stoppt stellt das Kind sich hinten an und das nun vorne stehende Kind gibt die nächste Bewegung an.



## Bleib in Balance

Unser Leben befindet sich in einem ständigen Gleichgewicht. Ein Gleichgewicht zwischen schlafen und wach sein, zwischen Arbeit und Freizeit.

Auch beim Zielsport wollen wir uns mit diesem Thema - dem Gleichgewicht - beschäftigen. Wie funktioniert Gleichgewicht? Das ist nichts, was du bewusst steuern kannst. Deine Füße sind kleine Sensoren, die schnell feststellen, ob du nach vorne oder hinten kippst. Die Muskeln arbeiten dann blitzschnell dagegen. So bleibst du stehen – quasi in Balance.

Um genau diese Feinheiten der Muskeln und der Sensoren einmal bemerkbar zu machen nutzen wir solche Balance-Boards:



Stelle dich auf dieses Board. Stelle dich gerade hin und beobachte die Schwankungen, die dein Oberkörper macht. Neige dich leicht nach vorne, dann nach hinten. Du kannst diese Übung auch einbeinig durchführen. Steige danach von dem Board herunter und fühle, wie es sich auf festem Boden anfühlt. In diesem Moment kannst du die Sensoren und die Muskeln genau fühlen.

Es müssen aber nicht teure Balance-Boards sein. Dicker Schaumstoff tut es auch und somit kannst du die Boards für Zuhause mit wenig Aufwand nachbauen.



Als weitere Möglichkeit möchten wir dir gerne eine sehr einfache Methode vorstellen, dass du dir ein anderes eigenes Balance Board baust. Dazu brauchst du lediglich ein stabiles Brett (wie zum Beispiel einen Regalboden) und ein Rohr, welches ca. 4cm im Durchmesser haben und länger als die Breite des Brettes sein sollte. Beachtet, dass es umso schwerer wird die Balance zu finden je größer der Durchmesser der Rolle oder das Rohrs wird.



Es ist wichtig, dass du das Rohr noch sehen kannst, damit du immer erkennen kannst, wo die Mitte ist und wo du balancieren musst. Alle diese Gegenstände finden sich im Baumarkt und kosten zusammen weniger als 5 Euro. Vielleicht findet ihr die Materialien sogar in eurer Garage oder im Keller.

Wenn Ihr diese Übung durchführt, solltet Ihr Euch auf jeden Fall durch zwei Freunde absichern lassen. Versuch diese Übung nie allein! Führst du diese Übung auf einem glatten Boden durch, kann die Rolle anfangen seitlich weg zu rollen. Bist du einmal in Bewegung gekommen ist es sehr anspruchsvoll wieder zu stoppen. Solltest du mal wegrutschen fangen dich deine beiden Helfer auf. Das schult Vertrauen!

Probiert es aus und wechselt, dass jeder einmal absichert und einmal das Board ausprobiert. Viel Spaß!



## „Wer war das?!“

Sicher kennt Ihr das auch. Da tippt euch jemand auf die Schulter und Ihr dreht euch um. Doch dort stehen so viele Menschen, dass Ihr nicht mehr wisst wer der Übeltäter war.



Bei dem Spiel „Wer war es?“ Wird es genau darum gehen. Ihr könnt dieses Spiel mit so vielen Freunden und Familienmitgliedern spielen wie Ihr wollt.

Stellt euch einfach möglichst verteilt auf eine abgegrenzte Spielfläche auf. Auf ein Startsignal hin versucht Ihr nun irgendeinen der anderen Mitspieler zu fangen. Wenn Ihr gefangen wurdet, merkt euch wer euch gefangen hat. Falls Ihr unsicher seid, fragt doch einfach bei den anderen Kindern oder dem Trainer nach.

Setzt euch nun auf eine Bank oder einen Stuhl am Spielfeldrand. Nun beobachtet das Kind, welches Euch gefangen hat. Wenn dieses Kind von einem anderen Kind gefangen wird, dann dürft Ihr ins Spielfeld zurückkehren.

Ihr könnt dieses Spiel so lange spielen wie Ihr wollt. Sollte ein Kind alle anderen Kinder gefangen haben, so beginnt Ihr einfach von vorne ☺



## Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?

Man kann sich auf die verschiedensten Arten und auch in die verschiedensten Richtungen fortbewegen.



Man kann schleichen, rennen, springen... Man kann vorwärts laufen, rückwärts gehen oder auch einfach mal seitwärts springen.... Wir verpacken all diese Möglichkeiten jetzt in ein kleines Gruppenspiel. Ein Spieler stellt sich an das eine Ende des Spielfeldes. Dieser Spieler ist der Kaiser. Die restlichen Spieler stehen ihm am anderen Ende des Spielfeldes gegenüber. Diese Spieler sind die Untertanen

Nacheinander rufen nun die Untertanen: „Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?“. Der Kaiser überlegt sich eine erst einmal eine Zahl zwischen 1 und 6 und ruft diese laut. Dann würfelt er mit einem großen Schaumstoffwürfel, welche Art der Fortbewegung gewählt wird. Jeder Zahl auf dem Würfel ist eine Fortbewegung zugeordnet. Der Kaiser kann also zum Beispiel die Zahl 5 sagen und eine 3 würfeln (3 bedeutet zum Beispiel „kleine Schritte rückwärts gehen“).

Dann antwortet der Kaiser: „Du darfst 5 kleine Schritte rückwärts gehen!“.

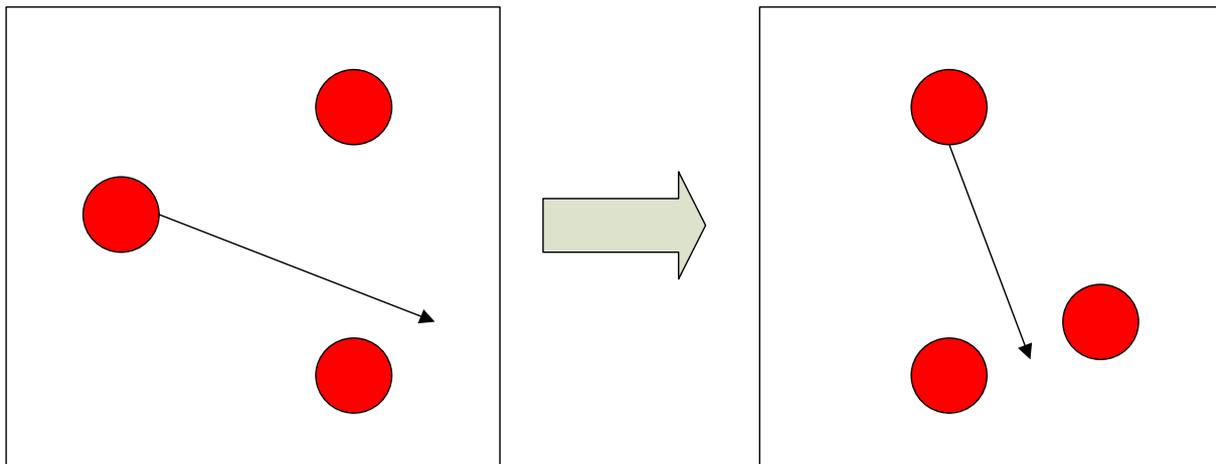
Spannend, spannend. Wer schafft es als erstes zum Kaiser und wird somit zum neuen Kaiser?



## Steine kicken

Sicher hat jeder von euch schon einmal auf der Straße einen Stein durch die Gegend gekickt, der dort herum lag. Heute machen wir das ganze mal als ein kleines Spiel. Ihr könnt das Spiel allein oder auch in Teams mit oder gegen eure Freunde spielen.

Jeder Spieler oder jede Mannschaft bekommt drei Steine. Zwei Steine bilden das erste Tor und der dritte wird dort hindurch geschossen.



Aber einfach nur Steine durch die Gegend zu kicken wäre ja langweilig. Wir gestalten daraus nun gemeinsam einen kleinen Wettkampf. Dazu überlegt ihr euch gemeinsam einen Startpunkt. Diesen markiert ihr mit Klebeband oder etwas Straßenmalkreide. Anschließend braucht ihr noch einen Wendepunkt. Diesen markiert ihr am besten mit einem großen Stein oder einem Schuhkarton.

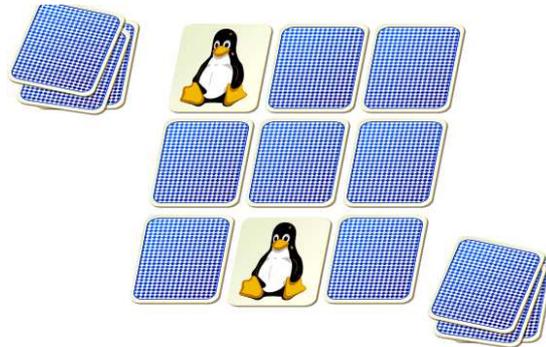
Nun kann das Spiel losgehen. Ihr startet gemeinsam mit euren drei Steinen an der Startlinie. Durch kicken durch die beiden Steine kommt ihr immer weiter Richtung Wendepunkt. Dort müsst ihr einmal drum herum und wieder zurück.

Wer schafft es als erstes mit seinen Steinen wieder zurück zum Start zu gelangen?



## Memory

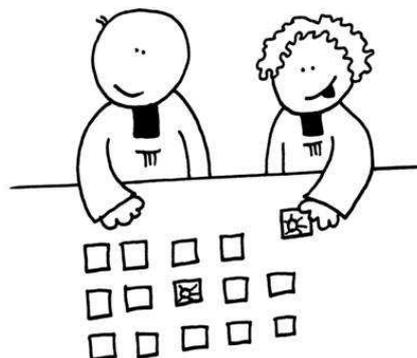
Jeder kennt es, jeder liebt es. Bei diesem Spiel müsst ihr gut aufpassen und euch Konzentrieren. Memory kann man mit beliebig vielen Spielern spielen und auf viele unterschiedliche Spielweisen.



Wir fangen natürlich ganz klassisch an:

Die Karten werden mit der Rückseite nach oben auf dem Tisch verteilt und gemischt. Der jüngste Spieler beginnt und deckt zwei beliebige Karten auf. Sind auf den Kärtchen dieselben Dinge abgebildet, darf der Spieler das Paar behalten. Danach ist er erneut dran.

Sind unterschiedliche Dinge zu sehen, werden die beiden Karten umgedreht und der nächste Spieler ist an der Reihe. Das Spiel endet, wenn alle Pärchen verteilt sind. Gewinner ist der Spieler, der die meisten Pärchen hat.



### *Variante 1: Klatschmemory*

Ein Spieler deckt zwei Kärtchen auf. Passen die beiden Karten nicht zueinander, wird eine Karte zugedeckt und eine Karte bleibt offen liegen. Dann ist ein neuer Spieler an der Reihe, dieser deckt wieder zwei Karten auf. Liegt ein Pärchen offen auf dem Tisch, kann jeder Mitspieler dieses gewinnen, indem er auf die zuerst offen gelegte Karte des Pärchen klatscht.

### *Variante 2: Triomemory*

Bei dieser Variante des klassischen Memory gibt es von jedem Pärchen nicht nur zwei passende Bilder, sondern von jedem Bild gibt es 3. Um ein Pärchen zu bekommen, müssen also drei Karten aufgedeckt werden.

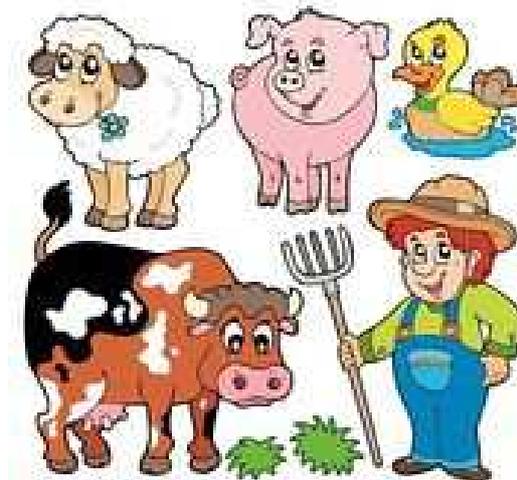


## „Bauernhof“

Oh nein! Dem Bauer sind die Tiere aus dem Stall abgehauen. Jetzt muss der Bauer alle Tiere wieder einfangen und in den Stall bringen.

Ein Spieler ist der Bauer und geht vor die Tür. Die anderen Spieler werden alle in Tiere „verwandelt“. Die Tiere laufen alle durcheinander und machen nur noch ihre Geräusche. Der Bauer kommt wieder in den Raum und versucht nun die Tiere zu fangen, um sie in den Stall zu bringen.

Wenn der Bauer ein Tier berührt hat, folgt das Tier seinem Bauer in den Stall. Sind alle Tiere gefangen, ist das Spiel zu Ende.



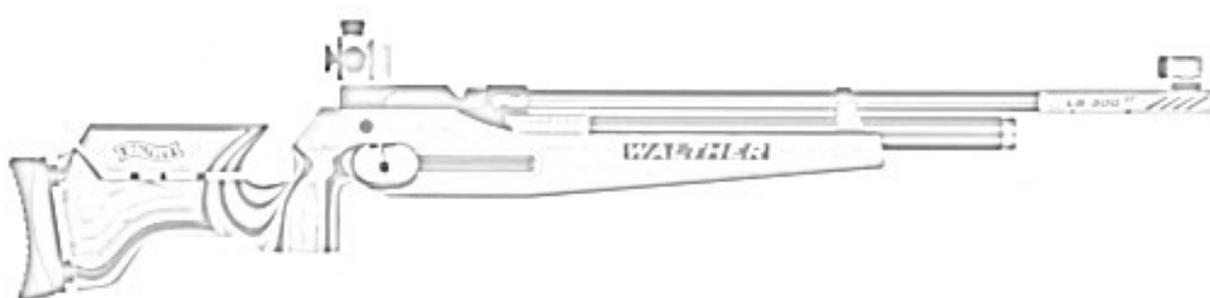
Wenn euch das zu langweilig ist oder nicht gefällt versucht doch folgendes:  
Es gibt einen Bauer und eine Bäuerin, denen die Tiere weggelaufen sind. Sie versuchen die Tiere gemeinsam einzufangen.



## Das Lasergewehr – dein Sportgerät

Unser Sportgerät ist etwas ganz wichtiges. Es lässt uns erfolgreich sein und begleitet uns wie ein treuer Freund zu unseren Trainings und unseren Wettkämpfen. Pflege ihn gut, denn gute Freundschaften machen sich bezahlt.

Kennst du alle Teile deines Sportgerätes? Male hier die verschiedenen Teile des Lasergewehres aus.



Damit du aber nicht ganz ohne Hilfe drauf los malst versuche folgende Teile in den richtigen Farben anzumalen:

Schaft	Gelb	Schaftkappe	grau
Abzug	Grün	Schaftbacke	Blau
Korntunnel	Orange	Lauf	Schwarz
Diopter	braun	Griff	Lila

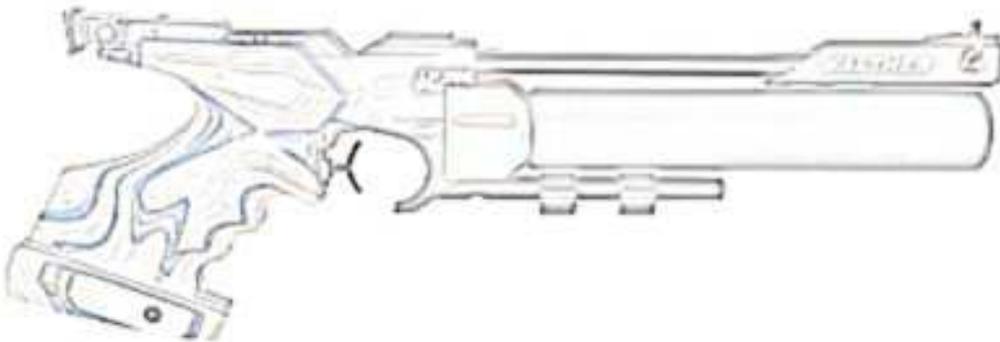
Markiere zum Schluss den Verschluss mit einem **roten Kreis**.



## Die Laserpistole – dein Sportgerät

Unser Sportgerät ist etwas ganz wichtiges. Es lässt uns erfolgreich sein und begleitet uns wie ein treuer Freund zu unseren Trainings und unseren Wettkämpfen. Pflege ihn gut, denn gute Freundschaften machen sich bezahlt.

Kennst du alle Teile deines Sportgerätes? Male hier die verschiedenen Teile des Lasergewehres aus.



Damit du aber nicht ganz ohne Hilfe drauf los malst versuche folgende Teile in den richtigen Farben anzumalen:

Griff	Gelb	Korn	grau
Abzug	Grün	Kimme	Blau
Lauf	Orange		

Markiere zum Schluss den Verschluss mit einem **roten Kreis**.



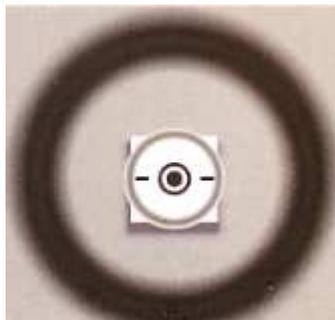
## Die Visierung

Die Visierungen zwischen Lichtgewehr und Lichtpistole unterscheiden sich deutlich. Obwohl beide Visierungen auf einen Punkt zeigen, ist mir ihnen unterschiedlich umzugehen.

Das Lichtgewehr arbeitet mit einem Diopter und einem Korntunnel.



Schaust du durch das Diopter, so wirst du den Korntunnel und die Scheibe sehen. Im Korntunnel findest du das runde Korn. Wenn du mittig durch den Diopter schaust und wiederum genau in der Mitte das Korn im Korntunnel siehst, hast du den Punkt gefunden, an dem der Lichtstrahl auf das Ziel auftrifft. Versuche das runde Korn beim Zielen über die runde Schiebe zu bringen.



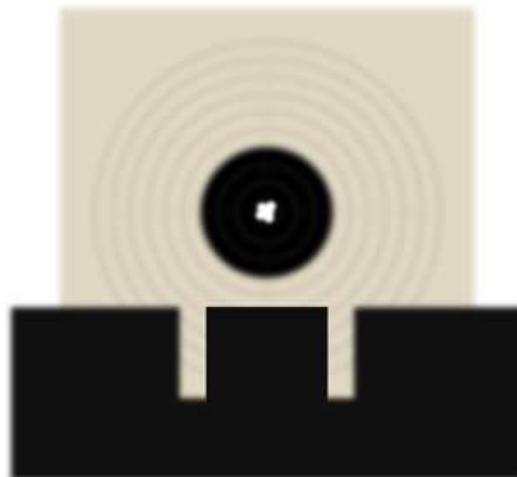
Ziehe ab und betrachte den Schuss.



Die Lichtpistole hingegen arbeitet mit Kimme und Korn. Auch schaust du nicht durch etwas hindurch, sondern über beide Elemente hinweg.



Die Kimme ist dabei oberhalb des Griffstücks. Das Korn ist wie beim Lichtgewehr vorne auf dem Lauf angebracht. Aber beide Elemente sind nicht rund. Daher funktioniert das Zielen etwas anders.



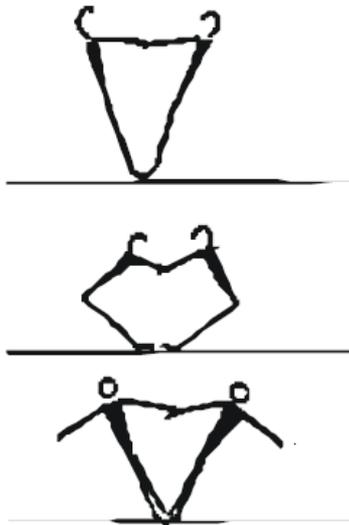
Die Oberseiten von Kimme und Korn sollten eine Linie bilden. Rechts und links neben dem Korn sollten zwei Spalte zu sehen sein die so genannten „Lichthöfe“. Beim Gewehr wird mittig auf das Ziel angehalten. Bei der Pistole halten wir das Korn aber leicht unterhalb der Scheibe. Ziehe ab und schaue dir den Schuss an.



## Akrobatik mit Partner und in der Gruppe

Wie im Zirkus müsst ihr nun eure Körper zu verschiedenen Bildern „Formen“.

Wichtig hierbei ist, dass ihr euren Körper anspannt und eurem Partner vertraut.



1. Übung: Zu Beginn gibt es eine einfache Übung. Stell dich mit deinem Partner voreinander, sodass ihr euch anguckt und eure Fußspitzen sich berühren. Nehmt euch dann an die Hände und haltet euch gut fest. Sobald ihr euren Partner gut festhaltet, lasst ihr euch beide gleichzeitig langsam nach hinten fallen. Dadurch bilden eure Körper den Buchstaben „V“.

Nach einer kurzen Weile zieht ihr euch mit Hilfe des Partners wieder hoch und schüttelt dann euren ganzen Körper einmal aus.

2. Übung: Ihr stellt euch wieder in der Ausgangsposition auf. Dieses Mal geht der Hintern nach hinten, sodass ihr mit euren Beinen und Armen ein „V“ schreibt, welches auf der Seite steht.

3. Übung: Wir machen die erste Übung noch einmal, mit dem Unterschied, dass ihr euch nur an einer Hand festhaltet und die andere Hand baumeln lasst.

Es gibt noch ein paar weitere Übungen, aber die machen wir erst später. Diese 3 reichen für heute.



## Durch den Reifen

Bei diesem Spiel müssen alle zusammenarbeiten, damit die Gruppe gewinnt. Alle Spieler stellen sich im Kreis auf und halten sich an den Händen fest. Zwei Mitspieler haben einen Hula-Hoop Reifen auf ihren Händen liegen. Nun müssen alle Mitspieler durch den Reifen steigen, ohne die Hände loszulassen. Um das zu schaffen, müssen sich die Mitspieler untereinander helfen und Tipps geben. Die Gruppe gewinnt, wenn der Reifen wieder bei dem ersten Spieler angekommen ist.



Variation:

Die Spieler müssen durch den Reifen steigen in einer bestimmten Zeit.

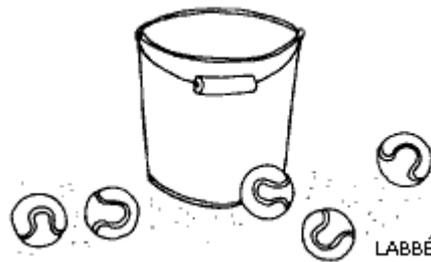
Die Spieler müssen mit einem bestimmten Körperteil zuerst durch.



## Behälterball

Behälterball könnt ihr sehr schnell und einfach in der Wohnung spielen.

Ihr braucht nur eine freie Wand, einen Ball und einen Behälter dafür. Dieser Behälter kann das Wäschefass oder aber auch die Papiertonne sein, da ist eurer Kreativität keine Grenze gesetzt. Achtet nur darauf das der Behälter um einiges größer ist als euer Ball.



Stellt den Behälter in einer Entfernung von 1 bis 2 Metern zur Wand auf. Dann markiert euch eine Linie die etwa 50 cm von eurem Behälter entfernt ist. Dies ist die Startlinie und darf während des Spieles nicht übertreten werden.

Alle Mitspieler sind nun nacheinander an der Reihe. Ein Spieler bekommt den Spielball in die Hand und muss diesen zuerst an die Wand werfen. Der Spielball prallt zurück und sollte dann in den Behälter fallen. Der Spielball darf nicht vorher den Boden berühren. Das zählt leider nicht. Der Ball muss direkt von der Wand in den Behälter fallen.

Wenn ihr möchtet könnt ihr daraus auch einen kleinen Wettkampf gestalten. Dann tretet ihr gegeneinander in beispielsweise 5 Würfen an. Wer am Ende mehr Bälle getroffen hat gewinnt.

Ihr könnt dieses Spiel beliebig variieren. Durch das Verschieben des Behälters hin zur Wand oder von der Wand weg könnt ihr die Schwierigkeit des Spieles verringern oder erhöhen.

Wir wünschen Euch sehr viel Spaß und gute Gelingen.



## Putzen mal anders

Sicher habt ihr schon einmal eure Mama oder euren Papa gesehen wie sie in der Wohnung sauber machen. Vielleicht musstet ihr auch schon einmal selbst mithelfen. Das war sicher total langweilig oder? Wie wäre es wenn wir daraus ein kleines Spiel gestalten?



Nehmt euch einfach mal einen Putzlappen. Am besten klappt das ganze mit einem Trockentuch. Breitet es aus und setzt euch darauf. Nun nehmt euch eine Ecke des Tuches und zieht es zwischen die Beine und haltet die Ecke weiter fest. Und schon kann es losgehen.

Sucht euch eine Strecke die „geputzt“ werden soll. Wenn auf diesem Weg Stühle oder ähnliches sind, nun ja, dann müsst ihr dort wohl drum herum oder drunter her putzen.

Und jetzt los geht's! Robbt euch mit dem Tuch über den Boden indem ihr die Beine austreckt und euch mit dem Tuch Richtung Füße zieht. Und nun wieder die Beine strecken und ran ziehen. Solange bis ihr euer Ziel erreicht habt oder der Boden komplett geputzt ist.

Wenn ihr mit euren Geschwistern spielt könnt ihr daraus auch Wettkämpfe oder Staffelrennen gestalten. Testet doch einfach mal die verschiedenen Lappen und schaut womit es am saubersten wird oder aber am schnellsten geht.



## Über Ringe und Serien

Der Sportschütze befasst sich mit Ringen. Nicht mit jenen, die am Finger stecken oder jemand unter den Augen trägt. Ein Schussergebnis wird in Ringen angegeben – egal in welcher Disziplin.



Beim Zielsport möchten wir uns auch dieses Begriffes bedienen. Triffst du eine 9 so hast du 9 Ringe erzielt. Aber ein Schuss ist langweilig. Wir wollen mehr haben. Wir nehmen erstmal 10. 10 Schüsse werden „Serie“ genannt. Hier unterscheidet man aber bei einigen Disziplinen. Serien können dabei mehr oder weniger Schüsse beinhalten.



Eine Serie dauert normalerweise so den Dreh 10 Minuten. Wir müssen in diesen zehn Minuten oder zehn Schuss versuchen immer alles gleichmäßig zu machen. Wir konzentrieren uns in dieser Zeit ganz besonders auf das, was wir tun und lassen uns nicht ablenken.

Egal ob Licht oder Kugel: Ringe, Serien und Konzentrieren findest du überall wieder.



## Die Rangliste

Wer sich mit anderen messen möchte, um herauszufinden, wer der Bessere ist tritt für gewöhnlich auf Wettbewerben gegeneinander an. Dort gelten für alle die gleichen Bedingungen und jeder weiß direkt wie gut sein direkter Gegner ist. Auch wir wollen eine so genannte „Rangliste“ schießen.

Dabei werden wir alle eine festgelegte Anzahl an Schüssen abgeben. Wir starten zuerst mit 10 Schuss. An diesem einen Tag werden auch alle anderen in der Rangliste schießen.

Wir notieren alle Ergebnisse und rechnen uns am Ende einen Wettkampfschnitt aus. Allerdings wird es nicht nur bei einem Termin bleiben. Im Verlaufe der Zeit werden wir zu verschiedenen Ranglisten einladen. Dort hast du jeweils die Chance zu zeigen, dass du trainiert und dich verbessert hast. Auch können deine Gegner genau dieses zeigen. Eine Herausforderung ist nicht einmal gut zu schießen, sondern sich über einen längeren Zeitraum zu verbessern.

Wir werden dazu folgende Tabelle benutzen:

Rang	Name	1.WK	2.WK	3.WK	4.WK	5.WK	6.WK	Schnitt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

So haben wir auch einen guten Überblick über deine Ergebnisse.

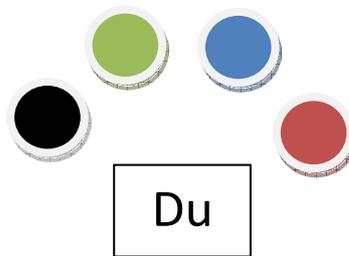


## Die Farborgel

Jetzt geht's los mit Hand und Fuß – reimt sich sogar ein wenig. Wir spielen ein Bewegungsspiel. Dazu brauchst du

- vier unterschiedlich farbige Bälle
- deine beiden Hände
- deine beiden Füße

Lege die Bälle in einem Halbkreis im gleichen Abstand vor dich. Das kann dann etwa so aussehen:



Versuche nun zuerst den ganz linken Ball mit dem rechten Fuß zu berühren, wobei der rechte Arm in die Höhe gehalten wird. Anschließend wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und mit dem rechten Arm der gleiche Ball berührt. Anschließend der Ball daneben zuerst mit dem Fuß und dann mit dem Arm berührt wie der davor, bis man alle Bälle nacheinander abgearbeitet hat.



Anschließend wird die Übung mit dem linken Bein und Arm wiederholt. Beginne dabei von rechts.



## Flaschenschießen

Für unser nächstes Spiel benötigen wir einige PET-Flaschen aus dem Supermarkt. Das Bild zeigt dir viele verschiedene Varianten. Eine davon reicht aber aus.



Jeder Mitspieler bekommt die gleiche Flasche.

Stecke einen kleinen Kurs ab, den du mit deinen Mitstreitern durchlaufen musst. Baue eine kleine Kurve oder einen Richtungswechsel ein. Zu Beginn sollte die Strecke nur wenige Meter betragen. Diese Strecke sollte nach Möglichkeit eben sein und einen glatten Untergrund haben. Teppich wird nicht funktionieren. Fliesen oder Laminat gehen.

Stellt nun eure Flasche an der Startlinie auf. Und los geht's! Aber wie? Ganz einfach gesagt: Hände weg! Die Flasche soll nur mit deinen Füßen vorwärts bewegt werden. Tragen mit den Händen ist verboten. Kippt deine Flasche um, stelle sie wieder auf. Sollte es zu Beginn zu schwierig sein, fülle in die Flaschen jeweils die gleiche Menge an Wasser.



## „Möhrenziehen“

Jetzt braucht ihr viel Kraft. Ein Spieler ist der Gärtner. Alle anderen Spieler sind Möhren. Die Möhren liegen mit den Bäuchen nach unten auf dem Boden. Die Köpfe bilden einen Kreis. Nun halten sich alle an den Händen.



Der Gärtner versucht nun die Möhren zu ernten, indem er am Möhrengrün (den Füßen) zieht. Die Möhren versuchen sich gegenseitig festzuhalten. Wird eine Möhre aus dem Kreis gezogen dürfen die anderen Möhren diese Lücke wieder füllen, indem sie jemanden anders an der Hand festhalten.

Wenn nur noch eine Möhre übrig ist, hat der Gärtner gewonnen.

Wenn euch das irgendwann einmal zu langweilig ist versucht doch mal folgendes:  
Die Möhren haken sich mit den Armen beieinander unter.

Oder aber:

Es gibt mehrere Gärtner.



## „Inselfangen“

Wer von euch hat sich nicht auch schon einmal einen Urlaub auf einer Insel gewünscht? Schönes blaues Wasser, Sonne und einfach von dem ganzen Stress in der Schule oder mit den Eltern erholen.

Auch die Inseln in diesem Spiel verschaffen euch Erholung. Wie? Lest selbst.



Die Spieler bilden zweier Teams. Falls einer allein bleiben sollte, darf er sich zu zwei Kindern dazu stellen.

Nun wird ein Team ausgewählt, welches als erstes das Fänger-Paar bildet. Einer dieser beiden ist der Fänger, der andere der Gejagte.

Wenn der Gejagte nun müde wird, dann kann er sich rechts oder links neben eine Insel stellen. Der Spieler auf der anderen Seite der Insel ist nun der Fänger und der bisherige Fänger wird zum Gejagten.

Sollte der Fänger den Gejagten fangen können, so werden die Rollen getauscht und der Fänger wird zum Gejagten.

Wenn ihr dieses Spiel in einer kleinen Gruppe spielt, dann versucht es doch einmal mit kleineren Insel. Eine Insel ist jetzt nur noch eine Person. Sollte man sich auf diese Insel retten wollen, muss man durch ihre Beine kriechen oder aber ihr auf die Schulter klopfen und nimmt nun den Platz der Insel ein.



## Blinde Kuh

Der Spielleiter markiert ein Spielfeld. Die Gruppe verteilt sich darin. Dann wird ein Spieler ausgewählt - er oder sie ist die "Blinde Kuh" und erhält eine Augenbinde.



Aufgabe der "Blinden Kuh" ist es, die anderen Spieler zu fangen, indem sie sie berührt. Bevor es losgeht, dreht sie sich mehrmals im Kreis. Der Spieler, der von der "Blinden Kuh" gefangen wird, ist dann die nächste "Blinde Kuh". Die vorherige scheidet aus dem Spiel aus.

Gewonnen hat der Spieler, der am längsten im Spiel im Spiel ist.



## Oberschenkel – Hände

Alle sitzen im Kreis.



Jeder legt seine Hände auf die Oberschenkel seines jeweiligen Nachbars (eine Hand links, eine Hand rechts). Ein Mitspieler beginnt: er schlägt mit einer Hand auf den Oberschenkel seines Nachbarn. Im Uhrzeigersinn "läuft" dann der Impuls so weiter. Die Hände müssen nacheinander auf die Oberschenkel schlagen. Immer in der Reihenfolge, in der sie liegen.



## Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?

Dieses Spiel spielt ihr am besten draußen oder in einer Sporthalle, denn es wird Platz gebraucht.

Es Spieler ist der Fischer. Dieser stellt sich am Ende des Spielfeldes auf. Die übrigen Mitspieler rufen dem Fischer zu „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer antwortet mit einer ausgedachten Tiefe „78 Mester tief!“. Die Mitspieler rufen zurück „Wie kommen wir da rüber?“.

Dann überlegt sich der Fischer eine Fortbewegungsart, zum Beispiel sollen alle wie Frösche springen. Er ruft also zurück „Mit Froschhüpfen.“

Die Kindergruppe auf der einen Seite und der Fischer auf der anderen Seite hopsen nun wie Frösche auf die jeweils andere Seite. Der Fischer versucht dabei, andere Kinder zu fangen die er dann mit auf seine Fischer-Seite nimmt. Sie helfen in der nächsten Runde beim Fangen der anderen Kinder und sind nun auch Fischer.

Der Fischer kann sich für jeden Fangversuch eine andere Fortbewegungsart ausuchen zum Beispiel auf einem Bein hüpfen, krabbeln, Rückwärtsgehen und so weiter.

Das Spiel endet wenn nur noch ein Kind nicht gefangen wurde. Es ist der Fischer in der nächsten Runde.



## Karten werfen

Wir spielen nun gegeneinander. Dazu brauchen wir ein Kartenspiel mit 32 Karten. Sortiert rote und schwarze Karten auf zwei separate Stapel. Einen Stapel bekommst du, den anderen dein Gegner.



Stecke ein Spielfeld von etwa 2m x 2m ab. Hier müssen später alle Karten landen. Wählt eine Kante der Fläche als Startlinie aus. Von hier aus wird in dieser Runde geworfen. Wer von euch beiden anfängt wird durch Kartenziehen gelost.

Wirf also nun die erste Karte. Beachte, dass sie geworfen werden muss und nicht gelegt werden darf. Außerdem muss sie mit dem Bild nach oben zu liegen kommen.

Dein Gegner muss nun bei seinem Wurf von der gleichen Linie aus deine Karte treffen. Die Karte muss aber auf deiner liegen – egal wie knapp. Dein Gegner erhält somit einen Punkt. Trifft er die Karte nicht, so erhältst du einen Punkt. Gewonnen hat derjenige, der zuerst z.B. 10 Punkte gesammelt hat.



## Pfennig-Fuchs

Lasst uns Zielen! Dabei geht es auch um Genauigkeit.  
Das lässt sich sehr schön üben. Wir brauchen dazu nicht  
viel:

- eine Münze
- eine Flasche mit einem großen Flaschenhals

Und los geht's auch schon. Halte die Münze über die  
Öffnung des Flaschenhalses. Blicke dann oberhalb der  
Münze an dieser entlang auf die Öffnung. Ziele gut und  
lasse die Münze dann fallen. Und getroffen?



Ist dir das zu schwer oder zu leicht kannst du die Münze höher oder tiefer halten.  
Aber mache es dir nicht zu schwierig, in dem du eine zu große Münze verwendest  
(2-Euro-Münze ist schon recht sportlich).

Trainiere deine Genauigkeit und verändere zwischendurch den Schwierigkeitsgrad.  
Versuche es auch mit deiner anderen Hand und deinem anderen Auge.



## Der Entenlauf

Für dieses Spiel benutzen wir wieder unseren beliebten Bierdeckel. Jeder Mitspieler braucht insgesamt vier Stück. Gewinner des Spiels ist derjenige, der den Parcours oder die Rennstrecke als erstes umrundet hat.



Jetzt kommt aber erstmal das Handikap. Nein das ist keine Schutzhülle für dein Telefon, sondern eine Beschränkung um es dir etwas schwieriger und für die Zuschauer etwas witziger zu gestalten.

Klemme dir je einen Bierdeckel zwischen Oberarm und Unterarm an den Ellenbogen. Du musst also beide Arme anwinkeln. Die beiden anderen Bierdeckel klemmst du dir in die Kniekehlen. Also Beine durchstrecken funktioniert nicht.

Du musst nun in diesem Watschelgang durch den Parcours kommen. Verlierst du einen Bierdeckel musst du wieder zum Anfang zurück und du beginnst von neuem.

Das wird bestimmt ein lustiger Anblick!



## Ballontreten

Jeder Teilnehmer erhält einen Luftballon und ein Stück Schnur.



Der Luftballon wird aufgeblasen und unten ans Bein gebunden. Dann spielt der Spielleiter Musik. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik und versuchen gleichzeitig die Luftballons der anderen Teilnehmer zu zertreten. Der Teilnehmer, der als letzter mit seinem Luftballon übrig bleibt, hat gewonnen.



## Kneten und ausrollen...

Vorab teilt der Spielleiter die Gruppe in mehrere Dreiergruppen ein. Ein Mitglied der Dreiergruppe legt sich auf eine weiche Decke auf den Boden.



Die Decke ist das Backbrett; die anderen Gruppenmitglieder sind die Bäcker, die auf der Unterlage Plätzchenteig zubereiten. Sie sitzen links und rechts von dem liegenden Spieler. Der Spielleiter gibt Anweisungen, die die beiden Bäcker mit ihren Bewegungen umsetzen, und zwar etwa so: "Die Bäcker wischen die Unterlage sauber ab. Dann streuen sie Mehl darauf. Jetzt kommen mehrere Butterflocken dazu und Zucker. Die Masse wird geknetet. Dann wird ein Ei dazu gefügt und ebenfalls mit eingeknetet..." Wichtig ist, dass der Spielleiter genügend Pausen zwischen den Arbeitsschritten einlegt. Sobald der erste Teigklumpen als Plätzchen im Ofen angekommen ist, werden die Rollen getauscht.

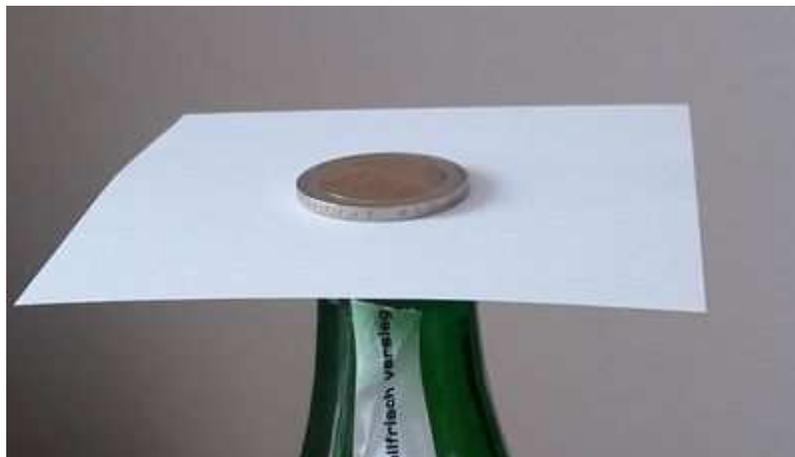


## Schnell-Zug

Bei diesem Spiel geht es darum deine Schnelligkeit und Genauigkeit auf die Probe zu stellen. Dazu brauchen wir einige Hilfsmittel:

- eine Glasflasche
- eine 2-Euro-Münze
- ein Blatt Papier (z.B. ein Notizzettel)

Schraube den Verschluss einer Glasflasche ab. Lege das Blatt Papier nun auf den Flaschenhals. Die Münze kommt nun oben drauf.



Und nun musst du schnell sein. Ziehe mit einem Ruck das Blatt unter der Münze weg. Deine andere Hand sollte die Glasflasche festhalten, damit nichts umherfliegt.

Es ist dabei egal in welche Richtung du ziehst. Die Münze sollte nachher aber noch auf der Flasche liegen. Probiere es anschließend mit deiner anderen Hand aus. Ist dir das zu leicht oder zu schwer? Verwende ein größeres oder kleineres Stück Papier.

Sei gespannt.



## Flummi Zielwerfen

Ein Flummi kann ganz schön Spaß machen. Aber ein Flummi kann auch recht spannend sein, wenn man seine springenden Eigenschaften zu nutzen weiß. Wir machen mit dem Flummi ein Zielwerfen. Wir markieren eine Wurflinie mit z.B. einem Streifen Kreppband. Von dort aus wird geworfen. Die einfachere Variante wäre den Flummi von der Wurflinie aus in ein Behältnis zu werfen. Aber Achtung er kann auch wieder aus der Kiste oder Schale herauspringen.



Ist dir das zu leicht, so versuche den Flummi von der Wurflinie aus in das Behältnis zu werfen, indem er mindestens einmal auf dem Boden auftickt.

Die Königsdisziplin wäre aber den Flummi in das Behältnis zu bekommen, wobei er die Richtung ändern muss. Wie geht das? Ganz einfach: nutze einfach eine Ecke im Raum oder eine Wand. Wirf den Flummi gegen die Wand. Er sollte dann von ihr abprallen und in einer anderen Ecke in das Behältnis rollen oder springen. Ein bisschen wie Billard.

Es sind dabei aber die irresten Ideen möglich. Probiere einfach aus was geht. Viel Spaß dabei!



## Der heiße Draht

Früher gab es eine Fernseh-Show: Die 100.000-Mark-Show. Für den Jackpot war eine Zahlenkombination erforderlich. Die Kandidaten konnten falsche Kombinationen durch gewonnene Spiele entfernen. Am Ende waren nur noch wenige Kombinationen übrig.

Zugegeben geht es nicht um 100.000 Mark, aber wir bedienen uns eines der Spiele: der heiße Draht! In der Show musste das Team einen überdimensionalen heißen Draht bezwingen. Beim heißen Draht wird eine Strom leitende Schlaufe entlang eines Drahtes geführt. Berührt die Schlaufe den Draht, so ertönt ein Signal (oder es explodiert etwas oder oder oder...).

Dann geht es wieder zum Anfang. Das Ganze geht natürlich auf Zeit. Schärfe deine Konzentration und bemühe dich um Genauigkeit.



Wir legen einfach mal los. Wer am weitesten kommt gewinnt.

So ein heißer Draht lässt sich auch leicht für Zuhause nachbauen. Bemüht einmal die Suchmaschinen im Internet. Es muss kein überteures gekauftes Spielzeug sein.



## Kugeln schütten

Dieses Spiel befasst sich mit eurer Geschicklichkeit. Habt ihr schon mal versucht Murmeln aus einem Becher oder Glas zu schütten? Nicht so schwierig. Habt ihr auch schon mal versucht nur eine aus einem Behältnis zu kippen? Da wird es nun etwas schwieriger.

Was brauchen wir für das Spiel?

- Zwei Gläser oder Becher
- 10 Murmeln gleicher Größe

Eigentlich ist das Spiel ganz einfach. Fülle zwei der Murmeln in den Becher. Kippe nun eine der beiden Murmeln in das andere Glas. Soweit so gut. Du hast einen Punkt. Fülle nun drei Murmeln in den Becher und versuche es erneut. Schaffst du es wieder nur eine Murmel in das andere Glas zu befördern gibt es einen weiteren Punkt.



Fülle nun immer wieder eine weitere Murmel hinein und versuche es immer wieder. Aber jeder Versuch gilt nur einmal. Es wird nichts wiederholt. Du wirst bemerken, dass es mit der Menge der Murmeln immer schwieriger wird, da sich die Kugeln untereinander verschieben.

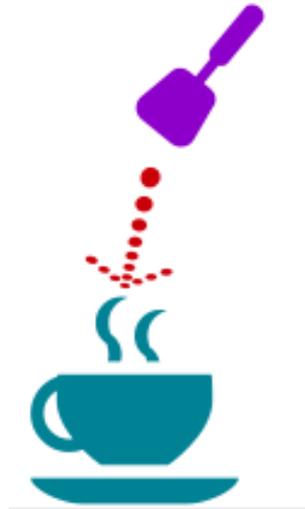
Du kannst also maximal 9 Punkte sammeln.

Wenn du das Spiel variieren möchtest kannst du größere oder kleinere Murmeln nutzen oder verschieden große. Versuche auch mal deine andere Hand!



## Löffel in Tasse werfen

Jetzt wird's spaßig. Für unser nächstes Spiel brauchen wir pro Spieler eine Tasse und einen Löffel. Irgendwie muss der Löffel den Weg in die Tasse finden. Irgendwie? Nein nicht irgendwie. Der Löffel muss in die Tasse geworfen werden.



Stelle dazu die Tasse an den Rand eines Tisches. Stelle dich in einem Meter entfernt an einer Wurflinie auf. Und nun musst du versuchen den Löffel in die Tasse zu befördern. Rein legen zählt nicht. Der Löffel muss fliegen. Ein kleiner Tipp: versucht zunächst einen Kunststofflöffel zu verwenden. Der macht nicht so einen Krach, wenn er hin fällt.

Pro Treffer gibt es einen Punkt. Es wird immer nacheinander geworfen. Wer zuerst fünf Punkte hat hat gewonnen.

Du kannst auch dieses Spiel variieren. Der Abstand von dir zum Becher ist eine Möglichkeit. Auch kannst du mit deiner schwächeren Hand werfen oder jeweils das rechte oder linke Auge abdecken. Probiere auch dieses einmal aus. Es wird dich verblüffen.



## Bierdeckel-Wettrennen

Wir versuchen uns heute an einem spannenden Parcours.

Ihr kennt bestimmt die vielen Bilder, auf denen Menschen ganze Vasen auf dem Kopf durch die Gegend tragen. Im asiatischen Raum ist das eine durchaus allgemeine Transportmethode und wird häufig genutzt. Generell sind die hiesigen Transportmethoden jedoch sehr abenteuerlich.

Da wir keine Scherben auf dem Boden wollen, werden wir keine Vase verwenden. Unsere Vase bauen wir uns aus Bierdeckeln.



Jeder schnappt sich eine Menge Bierdeckel. Deine Mitstreiter sollen genau so viele Bierdeckel für ihren Stapel nehmen. Macht es euch nicht zu schwer, in dem ihr zu viele nehmt. Mit zu wenigen wird es aber auch keine Herausforderung.

Wir stecken (am besten draußen) einen kleinen Rundkurs ab. Das kannst du z.B. mit Pylonen machen oder mit anderen Gegenständen, wenn du eine rechteckige Strecke bauen möchtest.

Stelle nun dein Deckel-Türmchen auf deinen Kopf und balanciere ihn aus. Deine Hände darfst du lediglich für das Gleichgewicht benutzen. Los geht's! Wer zuerst den Parcours gemeistert hat hat gewonnen.

Wenn du es dir etwas spannender machen möchtest kannst du auch eine Kletterpartie über einen Stuhl oder das Durchkriechen unter einem Tisch einbauen. Das wird bestimmt spannend!



## Murmelschlacht

Murmel, ein Spielzeug aus der Kindheitszeit eurer Trainer. Sie sind vielseitig einsetzbar. Man kann sie werfen, von einem Becher in den anderen schütten, aber man kann sie auch super rollen.

Auch hier haben wir natürlich viele Möglichkeiten sie zu rollen. Was machen wir da nur?

Was haltet ihr davon, wenn wir einen kleinen Wettkampf veranstalten. Sucht euch mindestens ein weiteres Kind oder einen Erwachsenen. Ihr könnt dieses Spiel auch mit noch mehr Personen spielen.



Aber, wie genau geht das Spiel jetzt? Teilt euch in zwei Teams. Setzt euch nun an gegenüberliegende Raumenden. Markiert die Mitte mit Klebeband, Kreide oder einfach einer Schnur.

Jedes Team erhält nun eine gleiche Anzahl an Murmeln. Am besten fangt ihr mit 5 pro Teammitglied an. Und schon kann es losgehen. Jedes Team versucht nun die Murmeln alle auf die Seite des anderen Teams zu rollen. Das ist aber gar nicht so einfach, denn auch die versuchen ihre Murmeln auf die andere Seite zu rollen.

Wer schafft es als erstes, alle Murmeln auf die andere Seite zu rollen?

Findet es raus! Auf die Murmel fertig los!



## Murmelkegeln

Murmel, ein Spielzeug aus der Kindheitszeit eurer Trainer. Sie sind vielseitig einsetzbar. Man kann sie werfen, von einem Becher in den anderen schütten, aber man kann sie auch super rollen.

Auch hier haben wir natürlich viele Möglichkeiten sie zu rollen. Was machen wir da nur?

Ah natürlich, da gibt es doch noch ein schönes Spiel: Mensch, ärgere dich nicht!



Aber... Mensch, ärgere dich nicht und Murmeln? Wie passt denn das zusammen? Ganz einfach: Wir spielen Murmelkegeln. Die Spielfiguren vom Spiel sind dabei unsere Kegel.

Sucht euch dazu eine ebene Fläche. Das kann der Boden oder auch ein Tisch sein. Beginnt mit einer Figur. Stellt diese an das eine Ende des Tisches. Darunter solltet ihr eine Box stellen, damit euch die Murmeln nicht durch den Raum rollen.

Geht nun zur anderen Seite des Tisches. Rollt die Murmel in Richtung der Spielfigur und versucht diese so zu erwischen. Schafft ihr das? Dann stellt euch eine weitere Figur ans Ende und versucht beide umzukegeln.

Ihr könnt das Spiel beliebig erweitern, indem ihr zum Beispiel Hindernisse auf dem Weg platziert oder die Figuren weiter auseinander stellt.

Also, auf die Murmel fertig los!



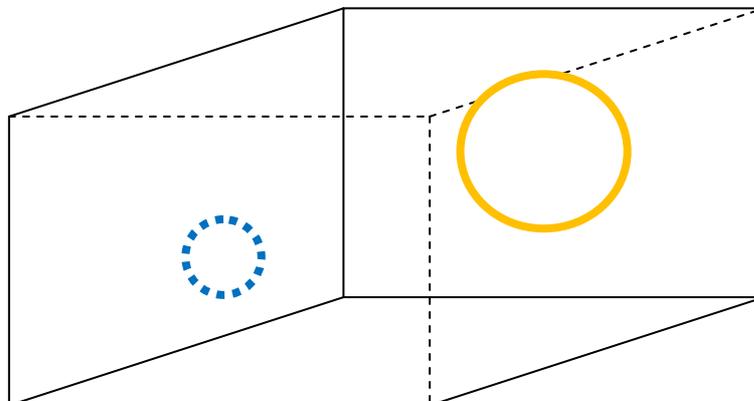
## Zielkiste bauen

Was heißt eigentlich „Zielen“ und wie funktioniert das? Wenn wir nicht gerade am Schießstand sind, können wir das auch zuhause üben. Dazu bauen wir uns eine Zielkiste.

Was brauchen wir dafür? Zuerst solltest du Ausschau nach einer Kiste z.B. einem Schuhkarton halten. Egal ob Pistole oder Gewehr ist er beides mal die Grundlage für unsere Zielkiste.

### *Die Zielkiste Gewehr*

Für die Zielkiste Gewehr brauchen wir Kiste und Deckel des Schuhkartons. Schneide mit einer Schere auf der jeweils schmalen Seite je ein Loch in die Kiste. Sie sollte mitten auf der Wand sein. Ein Loch gestaltest du etwas kleiner (3-5cm). Das andere Loch auf der gegenüber liegenden Seite machst du etwas größer (5-7cm).



Deckel drauf und fertig ist deine Zielkiste Gewehr. Wenn du möchtest kannst du nun noch die Kiste in weißes Papier einpacken und auf die Seite dein persönliches Luftgewehr aufmalen.



### Die Zielkiste Pistole

Für die Pistolen-Kiste benötigen wir nur die Schachtel. Der Deckel wird nicht benötigt. Um nun die Visierung der Pistole nachzubauen müssen wir die Oberkanten der schmalen gegenüberliegenden Seite einschneiden. Wir bauen uns also Kimme und Korn.

Für die Kimme brauchen wir folgenden Ausschnitt auf einer der Kanten:



In diesen Sprung wirst du später das Korn „einpassen“. Dazu musst du den Kasten auf der gegenüberliegenden Seite wie folgt einschneiden:



Auch hier kannst du nun wieder dein Sportgerät auf der Seite beliebig designen.

### Wir zielen

Suche dir nun einen Punkt auf einer Wand. Klebe dort irgendeinen Aufkleber, der das Ziel darstellen soll. Nimm nun egal ob mit Pistolen. Oder Gewehrkasten das Ziel auf. Versuche das Ziel zu fokussieren und konzentriere dich darauf. Bewege nun die Zielkiste vom Auge weg oder zum Auge hin. Beobachte wie sich das Zielbild und auch wie sehr sich die Zielkiste bewegt. Probiere es aus. Auch kannst du gerne den Abstand zu deinem Ziel verändern.



## Hüpfkästchen

So ihr Lieben, jetzt gut aufpassen. Zuerst müssen wir mit der Kreide 9 Kästchen auf den Boden malen. In jeden Kasten schreiben wir eine Zahl von 1 bis 9 (so wie im Bild). Dann kann es schon fast losgehen. Aber vorher muss sich jeder einen kleinen Stein suchen. Jetzt sind wir fertig zum Spielen.



Der erste Spieler wirft seinen Stein ins erste Feld und muss nun darüber springen ins zweite Feld. Dann hüpfte er weiter von Feld zu Feld, bis er im letzten angekommen ist. Dort muss er eine halbe Drehung während des Springens machen und wieder in der 9 landen.

Danach hüpfte er zurück bis zum zweiten Feld. Jetzt wird es ganz schön wackelig. Auf einem Bein stehend muss das Kind seinen Stein aufheben. Schafft das Kind das, hüpfte es noch ins letzte Feld und ist dann fertig.

Schafft das Kind das nicht, muss es noch einmal von vorne anfangen.

Begeht das Kind einen Fehler beim Wurf (Stein landet außerhalb oder auf der Linie des ausgesuchten Feldes) oder beim Sprung (Kind tritt auf die Umrandung, vergisst einen Sprung, vergisst den Stein beim Rücklauf oder kommt aus dem Gleichgewicht), ist sofort der nächste Spieler dran.

Wenn ihr das Spiel auch mal drinnen im Haus spielen wollt, dann nehmt einfach Kreppband um die Felder aufzumalen und ein Radiergummi als Stein.



## Schnapp den Sack

Säcke begegnen uns im Alltag viele: Müllsäcke, Rucksäcke oder auch Säcke zum Einkaufen. In diesem Spiel geht es vor allem um Dudelsäcke, Tränensäcke, Wandersäcke und Freche Säcke. Ihr könnt das Spiel mit 2-5 Personen spielen.

In die Mitte des Spielfeldes stellt ihr „Zacki den Sack“ und das Zielplättchen „6“. Um Zacki herum deckt ihr von jeder der vier Sackarten zufällig eine Karte auf.



Die restlichen Karten mischt ihr und teilt sie gleichmäßig an die Teilnehmer aus. Jeder legt seinen Stapel verdeckt vor sich.

Nun beginnt der erste Spieler. Er deckt seine oberste Karte auf. Auf dieser sind ein paar Säcke abgebildet. Wichtig ist die Anzahl und die Art. Wenn diese Karte zusammen mit der Karte aus der Mitte die Anzahl 6 auf dem Plättchen ergibt, so müssen alle möglichst schnell „Zacki den Sack schnappen“. Der Spieler der es als erstes schafft, bekommt die Karten, die diese Anzahl ergeben haben und legt sie offen neben seinen verdeckten Stapel.



Kann man nicht diese Anzahl bilden, so wird diese Karte in der Mitte angelegt. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe. Wenn in der Reihe durch das Anlegen mehr als 6 Säcke dort liegen würden, legt ihr die neue Karte auf die Karte mit den bisher meisten Säcken. Wenn ihr den Sack falsch geschnappt habt, so müsst ihr eine Karte vom offenen unter den verdeckten Stapel legen.

Gespielt wird bis alle Spieler keine Karten mehr haben. Gewonnen hat der mit den meisten offenen Karten.

Ihr könnt alternativ auf ein Plättchen mit der 7 in die Mitte legen oder euch auch selbst Karten mit anderen Motiven basteln. Los, schnappt euch den Sack!



## Jonglierbälle selber machen

Heute wollen wir Jonglierbälle selber machen. Diese sind nicht nur toll zum Spielen geeignet sondern können durch einfaches Kneten zur inneren Ruhe beitragen.



Dazu brauchen wir folgende Dinge:

- Luftballons
- Reiskörner oder Mehl, Sand
- Frischhaltefolie
- Schere
- Wolle (evtl. zum dekorieren)
- Wasserfesten Filzstift (evtl. zum bemalen)

Beim Jonglierbälle selber machen ist der Kreativität keine Grenze gesetzt und von einfachen Bällen bis hin zu tollen kleinen Wurfmännchen können die Kinder ihrer ganz eigenen Kreationen erschaffen.



Wir füllen unsere Jonglierbälle mit Reiskörnern aber auch Sand und Mehl eignen sich bestens dafür. Außerdem fühlt es sich gleich nochmal anders an, wenn unterschiedliche Füllungen verwendet werden, was auch sehr spannend sein kann.



Erster Schritt:

Als Erstes wird ein Stück von der Frischhaltefolie abgeschnitten und darauf werden einige Reiskörner gestreut und in die Folie eingedreht. Je mehr Reiskörner ihr nehmt, desto größer wird der Jonglierball.



Zweiter Schritt:

Von zwei Luftballons schneiden wir den Hals ab. Der erste Luftballon wird nun über das gefüllte Reissäckchen gestülpt. Das kann ein wenig schwierig sein und evtl. brauchen Kinder beim Basteln etwas Hilfe oder sie helfen sich gegenseitig.



Der Zweite abgeschnittene Luftballon wird nun über die offene Stelle des ersten Luftballons gestülpt.



Und Tada !

Und so geht das mit dem Jonglieren richtig :

In jede Hand nehmen sich die Kinder einen Ball, der Ball in der rechten Hand wird in einem hohen Bogen in die linke Hand geworfen, bevor dieser aber in der linken Hand landet, wird der Ball 2, also der Ball, der sich in der linken Hand befindetet, in einem hohen Bogen in die rechte Hand geworfen.



## Dreibein-Laufen

Material:

- ein Seil oder Strick
- eine Start- und Ziellinie
- eine Stoppuhr
- evtl. Hindernisse für einen Parcours



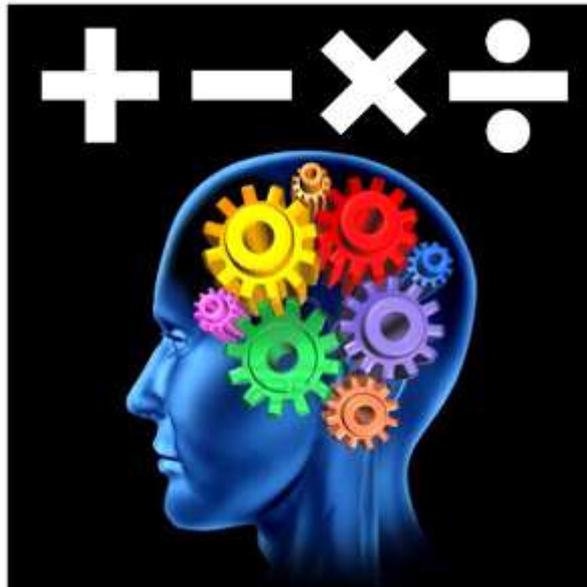
Dreibein-Laufen kann zu zweit oder als Wettbewerb mit mehreren Paaren gespielt werden. Am besten bauen wir dafür einen kleinen Hindernis-Parcours auf. Ein Springseil auf dem Boden markiert zum Beispiel die Start- und Ziellinie, eine Reihe aus Stühlen wird zur Slalom-Strecke und so weiter. Nun werden Paare gebildet. Das rechte Bein des einen und das linke Bein des anderen Kindes, wird mit einem Seil in Kniehöhe zusammengebunden, sodass sie sich nur noch gemeinsam fortbewegen können.

Welches Paar schafft es am schnellsten durch den Hindernis-Parcours?



## Grundrechenarten – Das Mathe-Ass

3 + 10 und das in Klammern mal sieben – Ui... Jetzt wird es kompliziert. Und das dumme ist, dass es keinen Taschenrechner gibt. Da hilft nur das gute alte Kopfrechnen.



Aber einfach nur Rechnen ist doch ein wenig zu einfach. Wir wollen das ganze mal mit dem Licht-Schießen verbinden. Wir stellen uns mal eine Rechnung ohne Zahlen vor. Ein Beispiel wäre diese hier:

$$\_ + \_ - \_ = ? \quad \text{oder} \quad \_ \times \_ + \_ / \_ = ?$$

Über all dort, wo Lücken in der Rechnung sind, werden wir unser Zahlen Schießen. Das heißt, dass jeder Schuss und jeder Ring deine Rechnung vervollständigt. Aber Obacht! Es gilt nicht immer mitten in die 10 zu treffen! Wird etwas abgezogen oder geteilt, so sollte es möglichst wenig sein, also eine 1.

Triffst du dabei aber die 0, so wird es automatisch zur 10. Sei also ein wenig auf der Hut. Der Gewinner hat später das höchste Ergebnis.

Bei diesem Spiel lässt sich das natürlich beliebig kompliziert machen. Versuche auch mal die ein oder andere schwierige Rechnung. Der Taschenrechner bleibt dabei aber immer in der Tasche!



## Extremstapler

Heute spielen wir mal ein Spielzeug, welches Mama und Papa sicher schon mal gesehen haben und auf regelmäßig benötigen: Muttern



Wir beginnen zunächst mit einer einfachen Variante des Spiels. Nehmt euch ein paar große Mutter und eine Büroklammer. Biegt die Klammer auseinander. Hebt nun mit der Klammer die Mutter hoch und versucht sie aufeinander zu stapeln.

Das klappt gut? Na dann nehmt euch noch ein Frühstücksbrettchen dazu. Legt dieses wie ein Kellner auf die Nicht-Schreibhand. Und nun? Nun versucht ihr die Muttern auf dem Brett zu stapeln.

Wenn auch das gut klappt könnt ihr es ja mal mit etwas kleineren Muttern versuchen.



## Der Tannenbaum

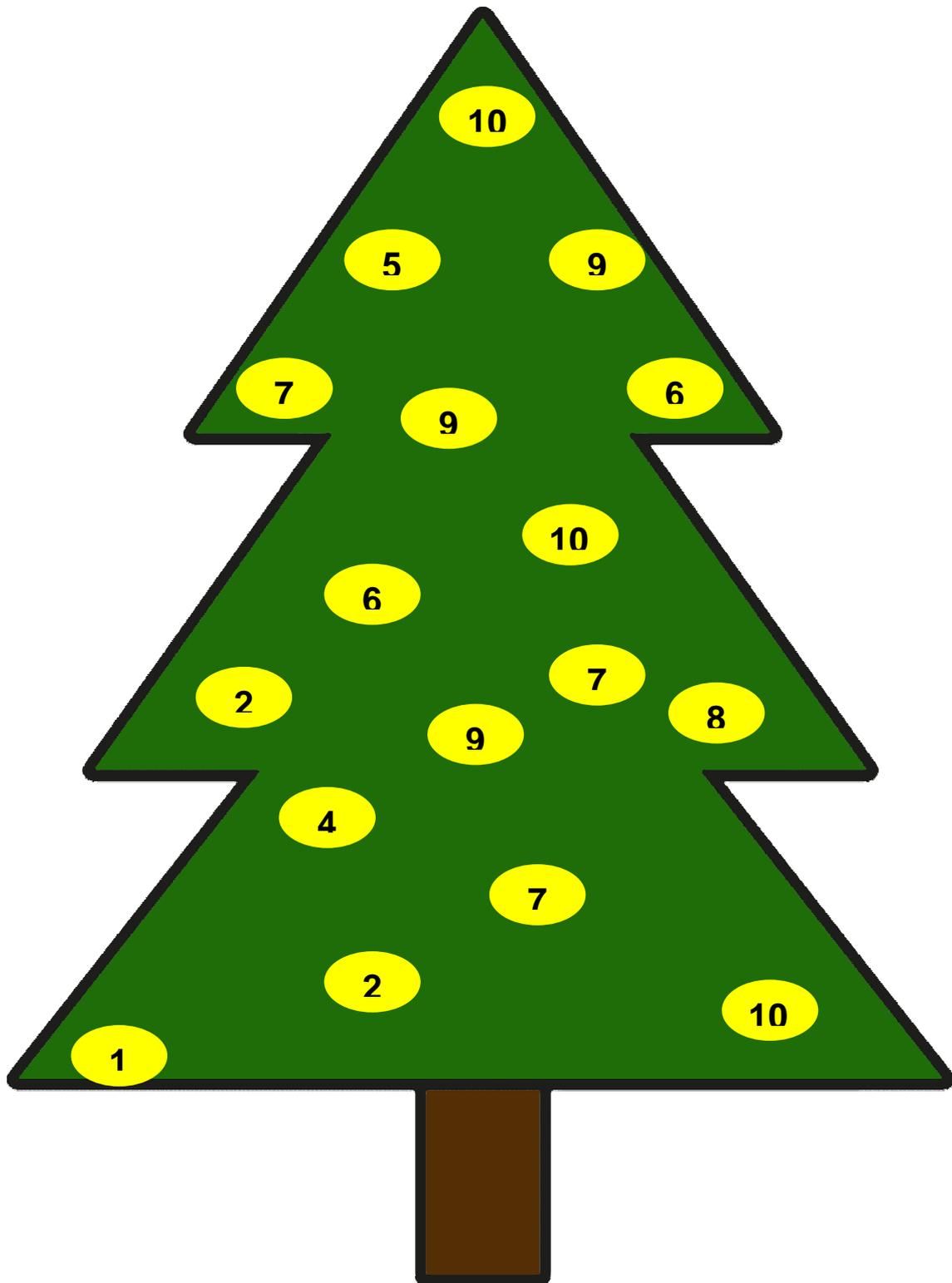
Weihnachtszeit ist die Zeit der bunten Tannenbäume und Lichter. Aber was ist denn hier los? Es hängen nur Kugeln am Weihnachtsbaum und es ist stock duster. Hat jemand vergessen die Lichter anzuschalten?



Das müssen wir dann wohl nun übernehmen. Mit dem Lichtgewehr werden wir Stück für Stück die Lampen anschalten. Dabei gibt es aber mehrere. Für jeden geschossenen Ring geht ein Lichtlein an. Wer als erstes seine Lichter alle angeknipst hat, hat gewonnen. Malt dazu auf ein großes Stück Papier einen Tannenbaum auf. Platziert die verschiedenen Lämpchen und gebt ihnen Zahlen von 1 bis 10. Es sollte jede Zahl einmal vorkommen, sodass ihr jedes Knöpfen mindestens einmal drücken müsst. Gerne dürfen es auch mehrere Lämpchen pro Zahl sein.

Gewonnen hat derjenige oder diejenige, deren Baum als erstes komplett leuchtet.





## Weihnachts-Activity



Manche haben es geliebt, manche gehasst. Wir spielen eine Runde Activity. Da es bald Weihnachten ist werden wir uns hier ein paar interessante weihnachtliche Begriffe einfallen lassen, um diese von euch erraten zu lassen. Dabei spielen wir in Teams. Ein Team darf eine Person auswählen, die einen Begriff erklärt. Dabei wird diese eine Karte ziehen und herausfinden, ob sie malen, beschreiben oder es pantomimisch darstellen darf. Auf einer zweiten Karte steht dann der Begriff der dargestellt werden muss. Ratezeit beträgt eine Minute und die Punkte werden später gesammelt.

Auf geht's!



## Das Nachhalten

Wer von euch die 10 treffen will benötigt ein ruhiges Händchen. Das hat wohl schon einmal jeder von euch selbst erlebt. Nicht immer hat es zu einem roten Punkt in der Mitte gereicht. Vielfach liegt das an nur einem Bruchteil einer Sekunde. Ihr zielt, zieht am Abzug und schaut direkt auf den Monitor oder hebt den Kopf. In genau diesem Moment wird aus einem roten Punkt ein gelber oder grüner. Was passiert aber hier? Das Rätsel ist recht einfach gelöst. Der Schuss wird als ein roter Punkt auf das Laserziel abgegeben. Hinter dem roten Punkt ist eine Kamera versteckt. Diese benötigt einen kleinen Moment, um den Schuss zu erkennen. Und hier beginnt unser „Problem“. Hebt ihr direkt nach dem Schuss den Kopf oder schaut auf den Monitor, so wird aus dem Punkt auf dem Laserziel ein Strich. Dieser kommt dann zustande, wenn ihr beim Auslösen das Lichtgewehr oder die Lichtpistole bewegt. Probiert es an der Wand selbst einmal aus.

Haltet ihr euer Sportgerät aber ganz ruhig, so wird es ein kleiner runder Punkt. Hier hat es die Kamera einfach, einen Schuss zu erkennen – meistens ein guter. Versucht nun bei der Übung eure Schüsse ganz ruhig abzugeben. Zielt dabei nach dem Schuss noch zwei Sekunden auf das Laserziel, ehe ihr den Kopf hebt. Zählt dabei mit eurer inneren Stimme „21,... 22...“ und hebt dann erst den Kopf. Es benötigt ein wenig Übung, ist aber ein weiterer Schritt in Richtung vieler 10er. Der Schütze nennt das übrigens „Nachhalten“. Probiert es aus.



## Zeichnen nach Ansage

Sei einen Moment lang der Picasso der Neuzeit. Erstelle Meisterwerke, die für viele viele Millionen Euro verkauft werden und werde reich...!

Bilder haben eine beeindruckende Wirkung, wenn man sie ansieht und betrachtet. Aus jedem Blickwinkel wirken sie anders auf dich. Aber hast du schon mal ein Bild „gehört“? Nein? Dann lass dir etwas von einem Bild erzählen.

Für dieses Spiel brauchst du ein Blatt Papier (anbei findest du einige leere Seiten), einen Stift, zwei Stühle und einen Partner. Setzt euch nun mit dem Rücken zueinander auf die Stühle. Einer von euch bekommt den Zettel und den Stift. Der andere bekommt ein wahrhaft großes Meisterwerk der Kunstgeschichte.



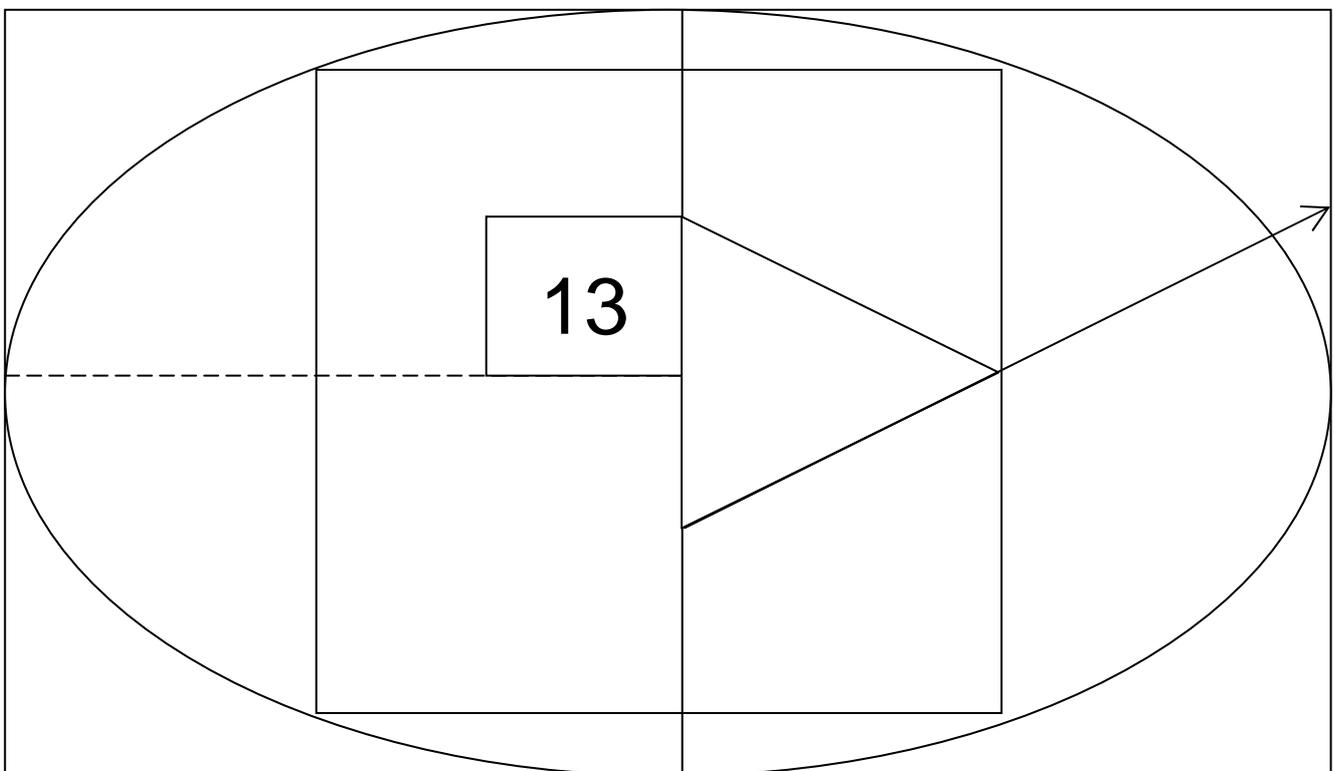
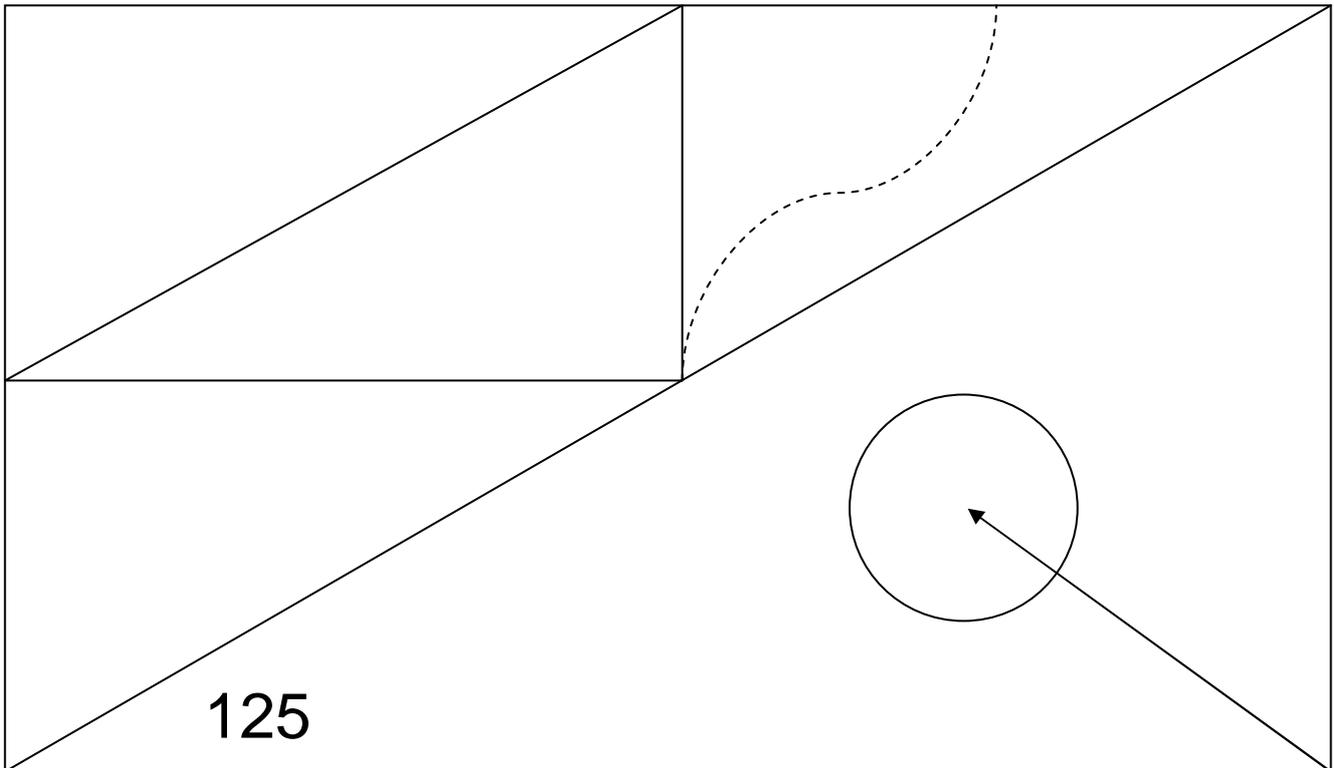
Derjenige mit dem Bild fängt nun an zu erzählen, was er auf diesem sieht. Er erklärt jedes Detail Stück für Stück. Der andere hat die Aufgabe das Bild anhand der Beschreibung aufzuzeichnen. Über die Schulter gucken strengstens verboten.

Dieses Spiel lässt sich auch in verschiedenen Schwierigkeitsgraden spielen. Einerseits darf der Zeichner dem Beobachter Fragen stellen. Andererseits können Fragen verboten werden und der Beobachter muss langsam erzählen.

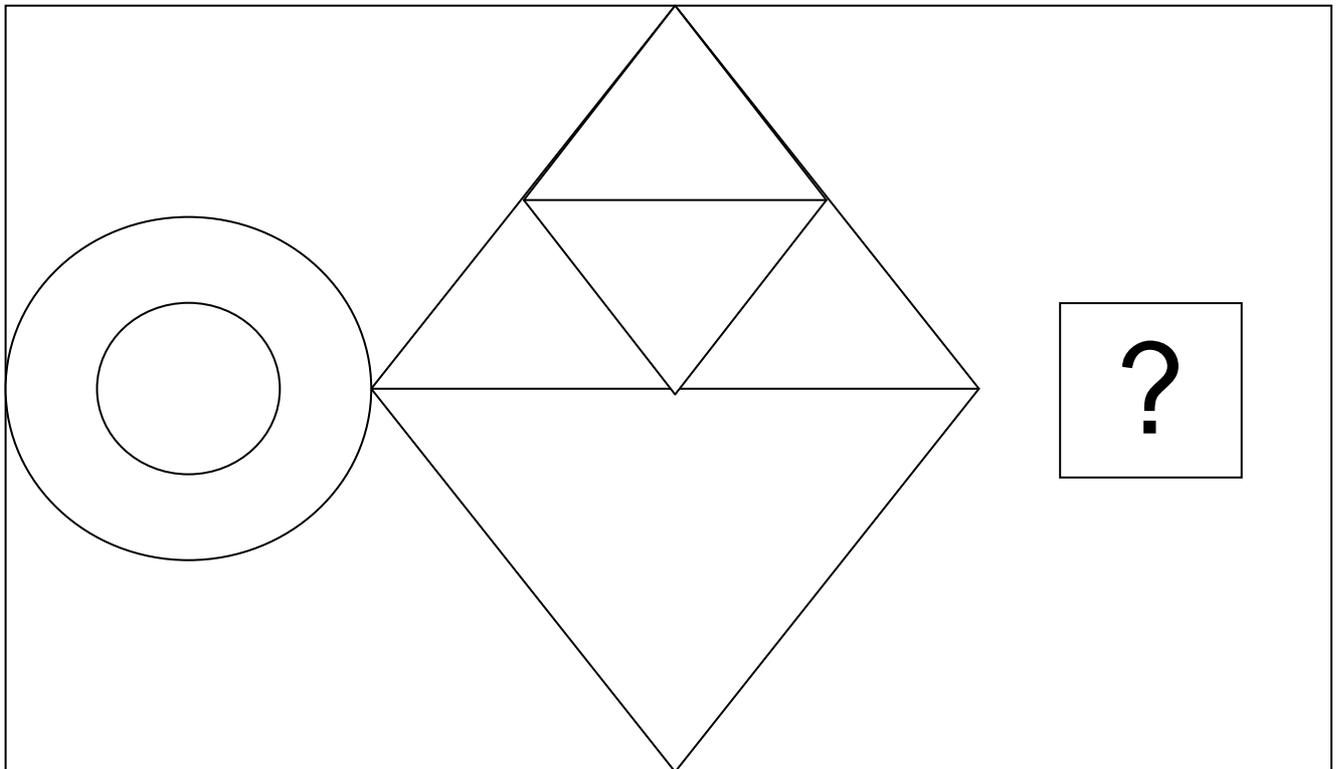
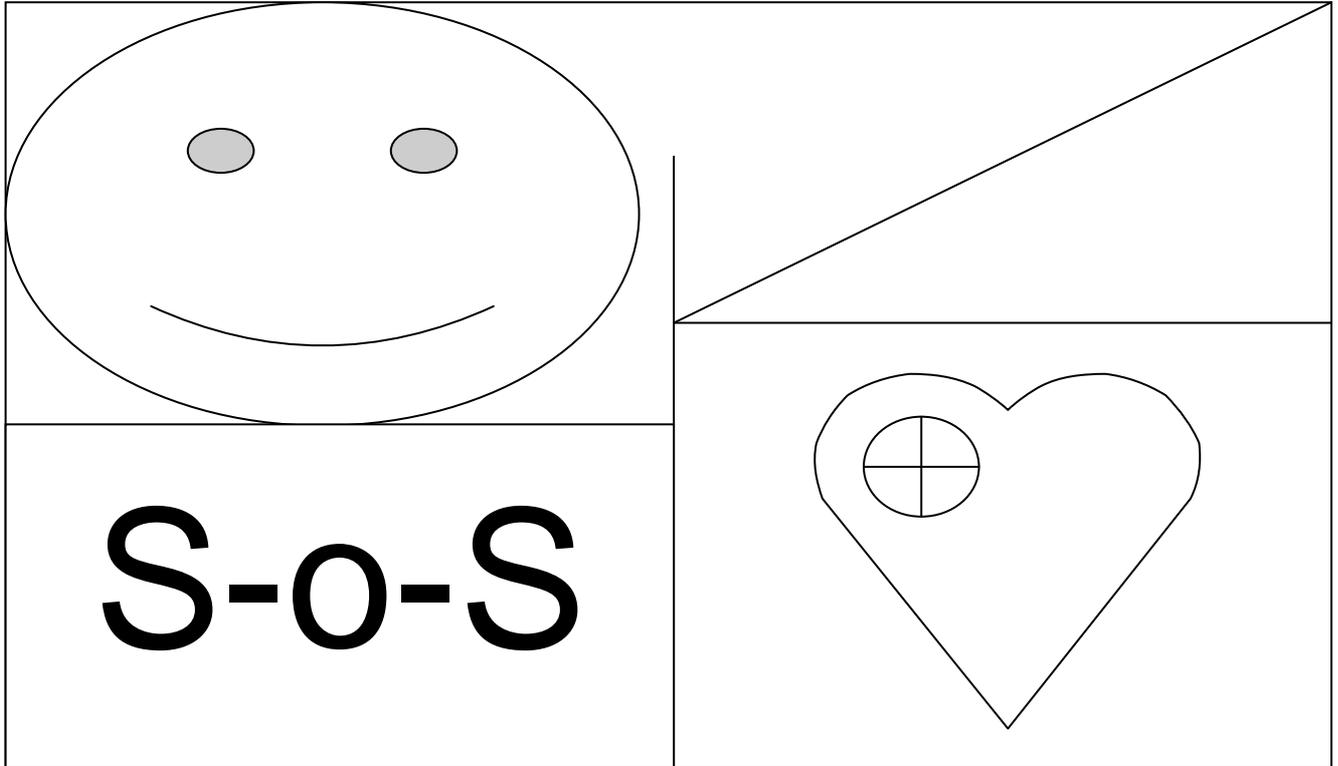
Probiert es einmal aus. Es gibt viele verschiedene Motive – dem Spaß sind keine Grenzen gesetzt. Legt zur Not einen zweiten Stift bereit.



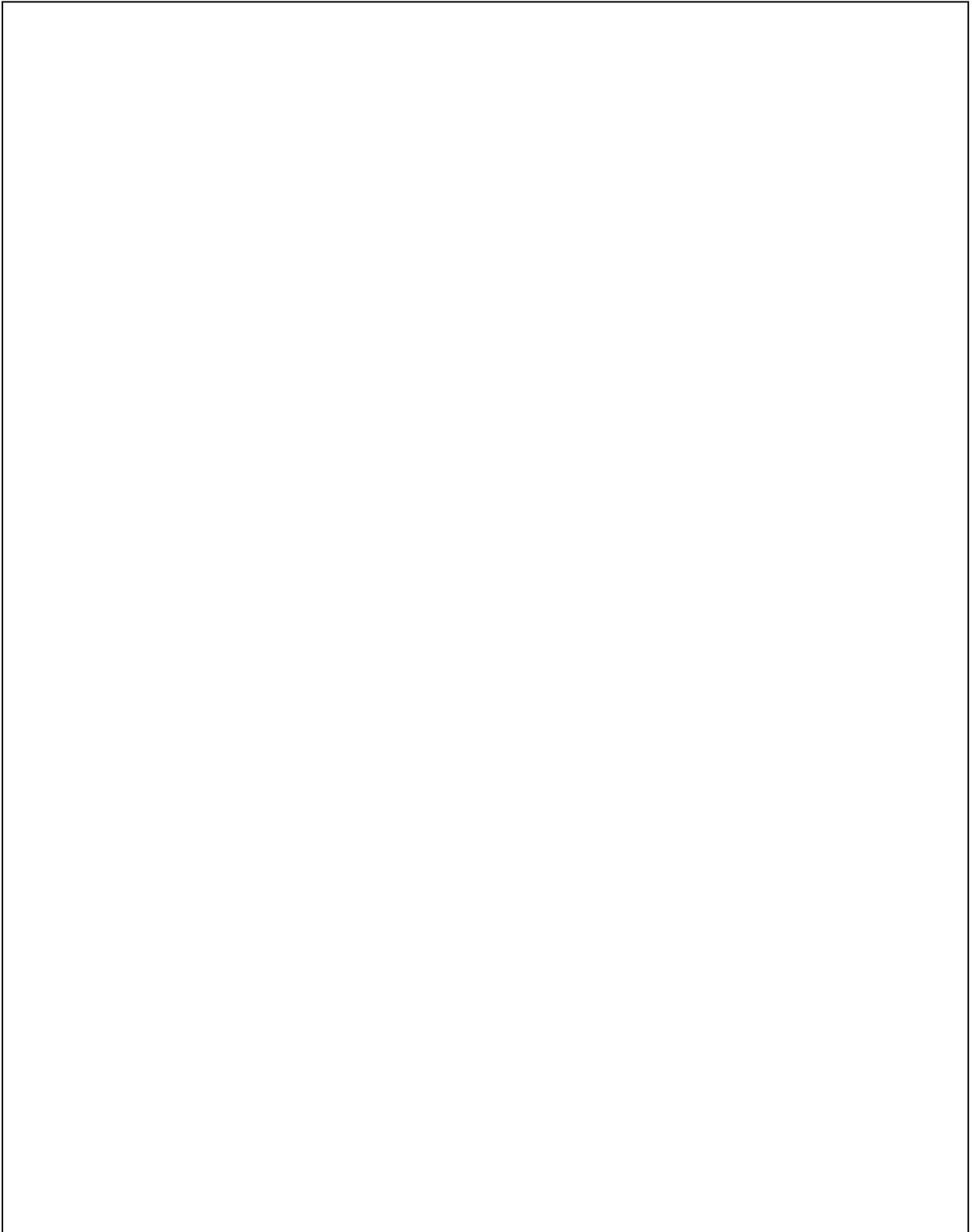
## Zeichnen nach Ansage



## Zeichnen nach Ansage



## Zeichnen nach Ansage



## Zeichnen nach Ansage



## Jenga

Wer hat die ruhigste Hand?? Lasst es uns herausfinden. =)



Zunächst wird der Turm mit Hilfe der Aufbauhilfe aufgestellt. Dabei werden immer drei Holzklötze in eine Reihe gelegt. Die nächsten drei kommen dann entgegengesetzter Richtung oben drauf. Ein Turm besteht aus insgesamt 18 Reihen.

Nun wird das erste Hölzchen entfernt.

Dabei gibt es eigentlich nur drei Regeln:

Man darf immer nur eine Hand benutzen, die oberste komplette Reihe muss liegen bleiben und in jeder Reihe muss mindestens ein Hölzchen liegen bleiben.

Jedoch ist es natürlich jedem selbst überlassen diese Regeln zu ändern.

Verloren hat Jenga wer den Turm zum Stürzen bringt. Alle anderen zählen als Gewinner.



## Zur richtigen Zeit

Läuft deine innere Uhr eigentlich mit Zeigern oder digital? Schon mal nachgesehen? Kleine Scherzfrage 😊 denn diese Uhr zeigt keine Zeit an. Die innere Uhr bestimmt mit unter wann wir wach sind, wann wir schlafen wollen und wann wir fit sind. Gelegentlich gerät diese aus dem Takt und man wirkt sehr müde und platt.



Aber soweit wollen wir es gar nicht kommen lassen. Wir schauen nur auf wenige Minuten.

Lege dich auf eine Matte oder setze dich an einen Tisch. Schließe deine Augen. Dein Trainer wird dir nun eine Zeit nennen, nach der du die Hand heben musst. Zähle die Sekunden und wenn du meinst z.B. die eine Minute ist erreicht hebe deine Hand.

So lernst du etwas über das Zeitgefühl in dir. Versuche es mit vielen verschiedenen Zeiten. Irgendwann hast du deinen Rhythmus gefunden.



## Das Löffelkatapult

Wir bauen uns ein altertümliches Kriegsgerät... in klein! Ein Löffelkatapult ist wahrlich nicht stark genug, um eine Schlacht zu gewinnen. Aber sie reicht aus, um eine Menge Spaß zu haben.



Unser Ziel wird eine Papierscheibe, ein Behältnis oder Fläche sein, die es zu treffen gilt. Unsere Munition werden ungekochte Erbsen sein.

Um das Katapult zu bauen benötigen wir einen Kunststofflöffel und fünf gleiche Holzspatel und einige Gummibänder. Lege drei der Spatel übereinander und spanne rechts und links je ein Gummiband fest um die Enden. Der vierte Spatel wird 90° verdreht unter das Dreier-Pack mit einem Gummi-Band befestigt. Spatel Nummer fünf wird oberhalb des Dreier-Packs befestigt. An der Stelle, wo sich alle Spatel kreuzen soll wieder ein Gummi-Band die Teile befestigen. Ein nächstes Gummi-Band wird an der Vorderseite befestigt. Hiermit bestimmst du die Feuerkraft. Auf der gegenüberliegenden Seite wird mit den letzten Gummibändern der Plastiklöffel befestigt. Fertig ist das Katapult.

Versuche nun die Erbsen in das Behältnis zu feuern. Ist dir das zu leicht oder zu schwierig so bewege das Ziel näher zum oder weiter vom Katapult. Jeder Treffer gibt einen Punkt.

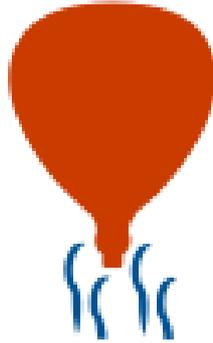
Feuer frei!



## Schwebeball

Für das lustige Spiel „Schwebeball“ benötigt Ihr nur einige Luftballons sowie eine Luftpumpe und eine Stoppuhr.

Zuerst müsst ihr euren eigenen Luftballon aufblasen, je größer und praller, desto besser für das Spiel.



Wir messen die Zeit, die der Luftballon in der Luft ist. Mit der Luftpumpe habt ihr die Möglichkeit, dem Ballon wieder Auftrieb zu verschaffen. Ihr dürft dazu aber nur die Luft aus eurer Luftpumpe verwenden. Berührt der Ballon den Boden, die Luftpumpe oder nutzt ihr eure Hände wird die Zeit angehalten.

Mit der Zeitmessung geht es reihum.

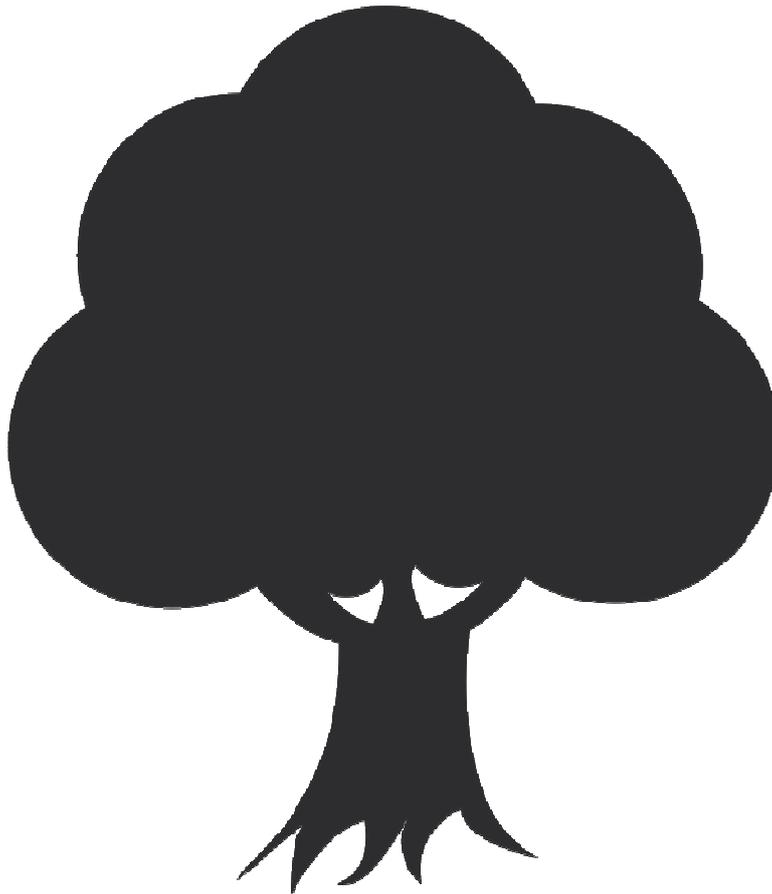
Das Spielchen ist mit einem Ballon noch recht simpel. Bringen wir mit einem zweiten Ballon etwas mehr Spannung in das Spiel. Wieder starten wir die Zeit und stoppen sie, wenn ein Ballon den Boden, Die Luftpumpe oder eure Hand berührt.

Die ganz anspruchsvollen unter euch werden auch bestimmt einen dritten Ballon versuchen.



## Bäumchen wechsel dich

Bäume sind die großen Helden des Waldes. Sie bieten den Tieren Schutz, wenn es regnet oder spenden Schatten, wenn die Sonne scheint. Doch manchmal da ist auch den Bäumen langweilig und sie spielen ein Spiel: Bäumchen wechsel dich.



Dazu stellen sich zunächst alle auf ihre Positionen und warten. Dann ruft eines der Bäumchen: „Bäumchen wechsel dich“ und alle Bäume schnappen sich schnell ihre Wurzeln und gehen an den Platz an dem vorher ein anderer Baum stand. Manchmal rufen sie auch: „Blaues Bäumchen wechsel dich“ oder „weibliches Bäumchen wechsel dich“. Da sind die Bäume sehr kreativ.

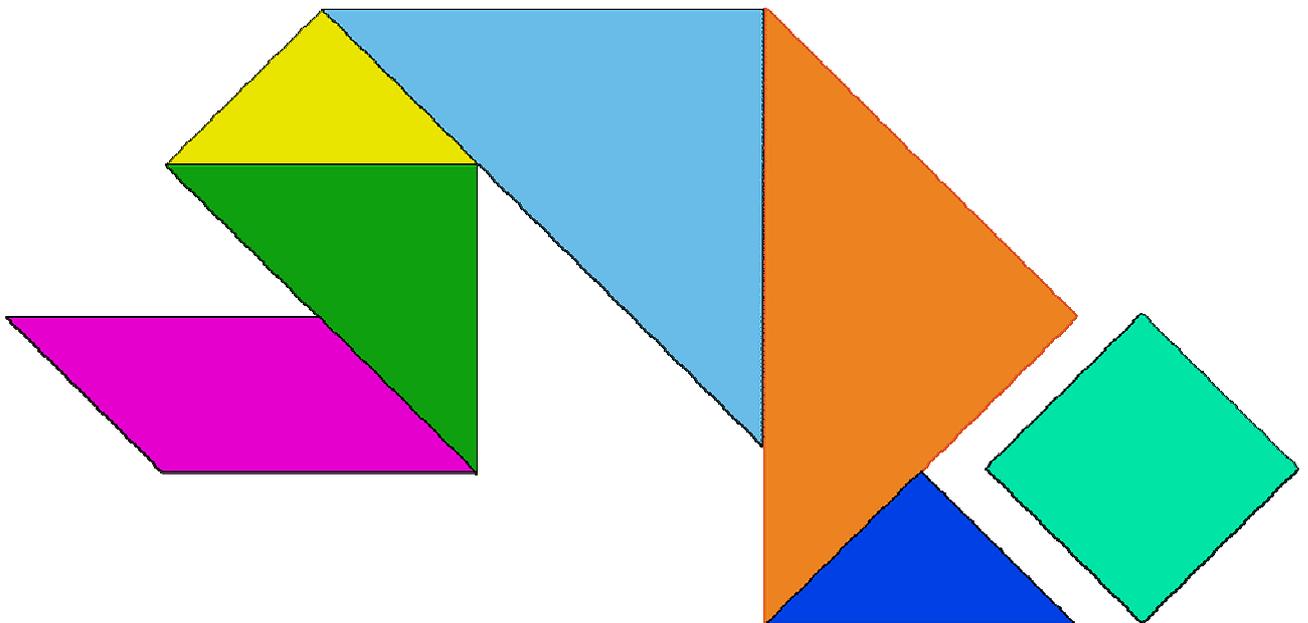
Wie kreativ seid ihr? Markiert auch die Positionen der Bäume mit Kreide oder Steinen.



## Tangram

Tangram ist ein sehr altes chinesisches Legespiel. Nicht immer gab es so viele elektronische Spielzeuge, wie ihr sie heute vielleicht besitzt. Damals hat man versucht sich mit einfachen Mitteln zu helfen.

Dazu hat man ein Quadrat in 7 verschiedene Teile zerschnitten: Zwei große Dreiecke, ein mittelgroßes Dreieck, zwei kleine Dreiecke, ein Quadrat und ein Parallelogramm.



Aus diesen verschiedenen Teilen hat man dann verschiedene Formen gelegt.

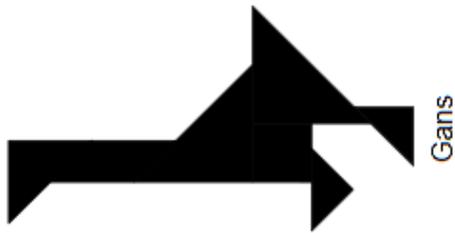
Versucht es doch selbst einmal: Versucht doch mal, das obige Bild zu legen. Was erkennt ihr?

Nun könnt ihr euch an vielen Formen versuchen.

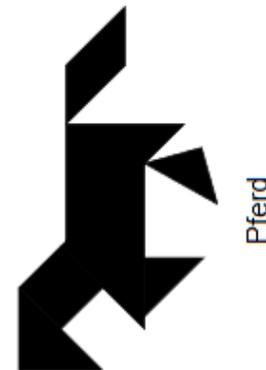
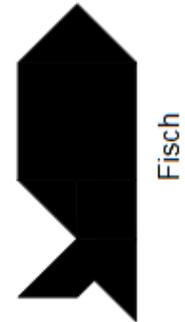
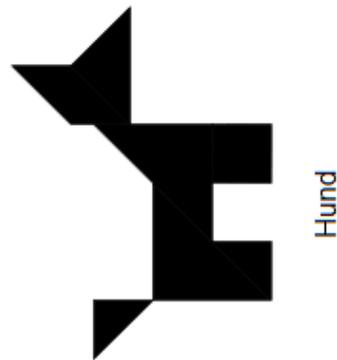
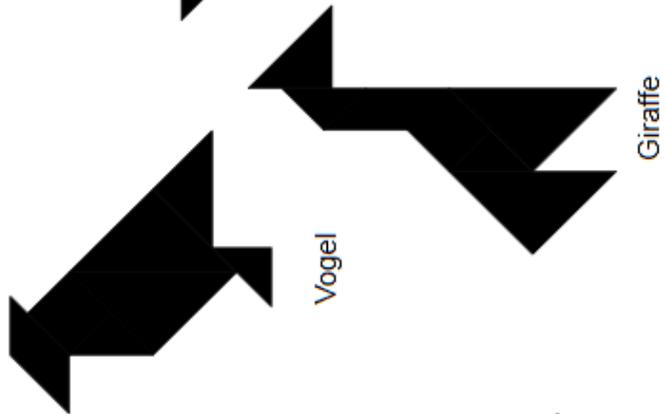
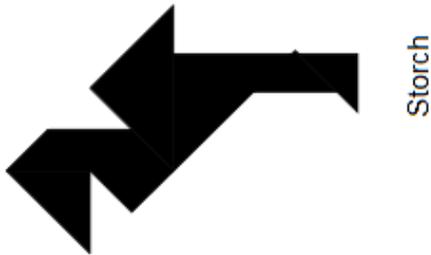
Findet ihr noch weitere?



Schattentiere:



© www.kinder-malvorlagen.com



## Achtung – Heiß

Bevor wir anfangen zu spielen müsst ihr euch alle vorstellen, dass der Ball den wir beim Spielen benutzen ganz ganz heiß ist und ihr ihn so schnell wie möglich loswerden wollt.

Jetzt stellen sich alle Spieler hintereinander auf. Der erste Spieler bekommt den „heißen Ball“ und muss diesen so schnell wie möglich an den Hintermann übergeben. Allerdings muss er den Ball über den Kopf weitergeben.



Sobald der Ball beim letzten Spieler angekommen ist, muss dieser den Ball wieder nach vorne geben, dabei muss der Ball aber durch die Beine gegeben werden.

Ist diese Variante zu leicht?? OK dann kommt jetzt eine schwierigere.

Anstatt den Ball immer über den Kopf nach hinten zu geben oder immer durch die Beine nach vorne zu geben, muss dieses jetzt abwechselnd passieren.

Also, der erste Spieler gibt den Ball über den Kopf nach hinten. Der nächste Spieler gibt den Ball dann durch die Beine nach hinten weiter. Und das geht immer so weiter bis der Ball beim letzten Spieler angekommen ist.



## Schattenfangen

Ein Spieler ist der Fänger ja, so wie bei anderen Fangspielen auch. Allerdings fängt er die anderen Spieler nicht indem er sie berührt, sondern er muss in den Schatten von anderen Mitspielern treten um diese zu fangen.

Hat der Fänger einen Mitspieler gefangen, so wird der Gefangene zum Fänger.



Eine weitere Variante Variante:

Die Spieler finden sich immer paarweise zusammen. Nun werden ein Fänger und ein Läufer bestimmt. Der Läufer rennt davon und der Fänger muss versuchen auf seinen Schatten zu treten. Gelingt ihm dies, werden die Rollen getauscht und der Fänger wird zum Läufer.



## Hahnenkampf

Es werden zwei Kinder bestimmt, die das Spiel beginnen.

Sie stellen sich in der Mitte des abgegrenzten Feldes z.B. ein Kreis oder Rechteck gegenüberstehend auf. Diese beide sind jetzt die Hähne.



Sie stehen auf einem Bein und ihre verschränkten Arme stellen ihre Flügel dar.

Ist das Verschränken der Arme den Spielern zu schwierig, können beide auch durch Aufstellen der Hände in den Hüften die Flügel darstellen.

Auf ein Kommando hüpfen die beiden (auf einem Bein) aufeinander zu und versuchen mit ihren Flügeln den Konkurrenten aus dem Feld zu drängen oder zu erreichen, dass der andere das Gleichgewicht verliert und das zweite Bein am Boden aufstellt.

Wer absetzt oder aus dem Feld tritt verliert die Runde.

