

# Vorwort



Niedersachsen

Liebe Spielebegeisterte,

ihr haltet die Spielesammlung der DLRG-Jugend Niedersachsen in der Hand. Eine bunte Sammlung verschiedenster Spiele. Die Spielesammlung ist in den letzten Jahren vom Ressortstab Kindergruppenarbeit ausgearbeitet worden. Damit soll sie aber auf keinen Fall abgeschlossen sein. Es gibt weit mehr Spiele als in dieser Sammlung aufgelistet. Deshalb soll es unser zukünftiges Ziel sein, diese Spielesammlung weiter wachsen zu lassen. Dabei sind wir auf eure Mithilfe angewiesen. Ihr kennt ein Spiel, das noch nicht in der Spielesammlung ist, jedoch so gut, dass ihr es mit ganz Niedersachsen teilen wollt? Dann immer her damit. Füllt dazu einfach das Blanko-Formular auf unserer Homepage aus und schickt es an uns. Hier geht es zum Blanko-Formular:



Wir werden auf unserer Homepage regelmäßig neue Spiele hochladen, die ihr ausdrucken und eurem persönlichen Exemplar hinzufügen könnt.

Einige Anmerkungen zum Umgang mit der Spielesammlung:

Sterne: Jede\*r hat natürlich andere Favoriten. Deshalb gibt es auf jeder Seite oben links 3 Sterne, die ihr ausmalen könnt. Je nachdem, ob das jeweilige Spiel für euch 1, 2 oder 3 Sterne wert ist.



---

## Niedersachsen

wup'able-Stempel: Manche Spiele haben rechts neben dem Titel einen „wup'able“- Stempel. Diese Spiele eignen sich hervorragend als Warm-up (Wup). Sie sind also wup'able. Ein Wup eignet sich für zwischendurch oder auch nach dem Essen, um die Aufmerksamkeit zu aktivieren und die TN wach zu machen. Wups gibt es in allen Kategorien. Durch den Stempel können sie schnell gefunden werden.

Notizen/Varianten-  
Box:

Für manche Spiele sind hier zusätzliche Informationen aufgeführt. Ihr habt dort auch Platz für eure Notizen.  
Quelle: Wenn ihr uns ein Spiel zuschickt, dürft ihr hier gerne euren Vornamen und eure Ortsgruppe angeben. So seid ihr in der Spielesammlung verewigt.

Viel Spaß beim Spielen,

Madita, Benedikt, Benita, Fabian, Kira, Mara und Mareike  
Ressortstab Kindergruppenarbeit 2016 - 2019

# Inhaltsverzeichnis



Niedersachsen

1 Kennenlernspiele	1-1 bis 1-20
2 Namensspiele	2-1 bis 2-6
3 Spiele im (Stuhl-)Kreis	3-1 bis 3-25
4 Bewegungsspiele	4-1 bis 4-46
5 Konzentrationsspiele	5-1 bis 5-21
6 Knobelspiele	6-1 bis 6-14
7 Entspannungsspiele	7-1 bis 7-8
8 Wasserspiele	8-1 bis 8-14
9 Großgruppenspiele	9-1 bis 9-6



# Schuhsalat

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen setzen sich in einen Stuhlkreis. Die Mitte des Kreises muss frei sein. Nun ziehen alle ihre beiden Schuhe aus und legen sie in die Mitte. Am Besten mischt ihr die Schuhe einmal durch, damit sie in der Mitte durcheinander liegen.

Als Nächstes wird ein\*e Startspieler\*in ausgesucht. Diese\*r steht auf, nimmt sich einen Schuh, überlegt, wem dieser gehören könnte und legt ihn vor die jeweilige Person.

Wenn der Schuh dieser Person gehört, setzt sich der\*die Startspieler\*in wieder hin und die Person, die gerade den Schuh bekommen hat, macht weiter.

Sollte der Schuh dem\*der Mitspieler\*in nicht gehören, muss der\*die Startspieler\*in solange weiter suchen, beziehungsweise weiter fragen, bis er\*sie den\*die Eigentümer\*in gefunden hat.

Danach geht es, wie im letzten Satz beschrieben weiter.

Das Spiel geht solange bis keine Schuhe mehr in der Mitte liegen.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**einander  
kennenlernen**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15-20 Minuten

**Umgebung:**drinnen oder  
draußen,  
Sitzmöglichkeit im  
Kreis, Platz in der  
Mitte

## Notizen / Varianten

Optional kann man seine Vermutung, wem der Schuh gehören könnte, auch vorher sagen. So können die Namen der anderen besser gelernt werden.

**Material:**

Schuhe, Stühle



# Durchschnittstyp

## Beschreibung

Die Gruppe wird in Teilgruppen, zwischen 6 und 12 Personen, aufgeteilt. Diese Gruppen stellen sich zusammen.

Nun stellt der\*die Spielleiter\*in Fragen, wie zum Beispiel:

„Wie alt seid ihr?“

„Wie weit von der Veranstaltung entfernt wohnt ihr?“

„Wie oft habt ihr an Freizeiten teilgenommen?“

„Wie viele Jahre seid ihr schon im Verein?“

„Welche Schuhgröße / Körpergröße / ... habt ihr?“

Die Gruppen errechnen nun die Gesamtzahl und den Durchschnitt. Wenn alle damit fertig sind, raten die einzelnen Gruppen die Zahlen der anderen Gruppen.

Am Ende gibt der\*die Spielleiter\*in das Ergebnis der Gesamtgruppe bekannt.

Es hilft oft einen Überblick über die Gruppe zu bekommen.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit,  
Konzentration

**Größe:**

ab 20 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

pro Frage ca.  
5 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Die Gruppen geben auch bekannt, wer wie viel zum Gesamtergebnis beigetragen hat.

**Material:**

Stifte, Zettel



# Kugellager

## Beschreibung

Es werden zwei Stuhlkreise gebildet. Ein innerer Stuhlkreis, bei dem die Teilnehmer\*innen von der Mitte nach Außen sitzen und ein äußerer Stuhlkreis, bei dem die TN gegenüber des inneren Stuhlkreises sitzen. Jede\*r Teilnehmer\*in hat also eine\*n Teilnehmer\*in gegenüber.

Die Spielleitung sagt an, wann die Runde startet, danach haben die Teilnehmer\*innen eine Minute Zeit sich kennenzulernen. Nach Ablauf der Zeit rutschen alle inneren Teilnehmer\*innen einen Platz nach rechts. Eine neue Runde beginnt. Nach Ablauf der Zeit rutscht die äußere Person einen Platz nach rechts. Das Spiel ist beendet, wenn sich jede\*r Teilnehmer\*in aus dem inneren Kreis mit jedem\*jeder Teilnehmer\*in aus dem äußeren Kreis unterhalten hat.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**pro Frage ca.  
5 Minuten**Umgebung:**

eher drinnen

## Notizen / Varianten

Die Zeit ist variabel.  
Themen/Fragen für eine Unterhaltung können vorgegeben werden.

**Material:**

Stühle



# Gummibärchen - Kennenlernen

## Beschreibung

Es wird eine volle Schüssel mit Gummibärchen herumgereicht. Jede Person darf sich so viele nehmen wie sie möchte. Die Gummibärchen dürfen noch nicht gegessen werden. Nun geht es reihum. Für jedes Gummibärchen das man in der Hand hält muss man eine Eigenschaft über sich selbst sagen. Danach dürfen die Gummibärchen natürlich gegessen werden.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5-10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Klopapier-Kennenlernen: Anstelle von Gummibärchen wird eine Rolle Klopapier herumgegeben. Am besten sagt die Spielleitung vorher, dass das Klopapier leider ausgegangen ist und jede\*r sich so viel Klopapier nehmen soll, wie sie\*er braucht.

**Material:**Gummibärchen,  
Klopapier-



# Der Vorhang

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe geht auf die eine Seite des Raumes. Die zweite Gruppe geht auf die andere Seite.

Zwischen den Gruppen wird ein großes Tuch/Vorhang gespannt, sodass sie sich nicht sehen können. Die Gruppenmitglieder setzen sich mit etwas Abstand hinter den Vorhang und bestimmen eine Person. Je ein\*e TN aus jeder Gruppe tritt vor.

Auf das Kommando „1-2-3“ wird der Vorhang fallen gelassen und wer zuerst den Namen des\*der Mitspielers\*in aus der anderen Mannschaft gesagt hat, „gewinnt“ den\*die Gegenspieler\*in für seine\*ihre Mannschaft.

Das Spiel kann so lange gespielt werden, bis eine Mannschaft alle Mitspieler\*innen der gegnerischen Mannschaft gewonnen hat.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Namen lernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5-10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

ein großes Tuch

## Notizen / Varianten



# Vorstellung mit Karten

## Beschreibung

Es wird ein Skatspiel gemischt. Jede\*r bekommt eine Karte.

Die Farben stehen für verschiedene Lebensbereiche.

Beispiel: Pik = Hobby, Kreuz = Familie, Herz = Urlaub, Karo = Arbeit.

Je nachdem, welche Karte man zieht, muss man über den Bereich so viele Dinge erzählen, wie der Wert der Karte ist. Die Spielleitung erklärt die Wertigkeit der Karten.

Beispiel: Zieht man einen Kreuzbuben müssen 10 Dinge über die Familie erzählt werden.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

kleine bis große  
Gruppen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

15-20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Spielkarten,  
Papier, Stifte

## Notizen / Varianten

Bei den Bereichen kann die Spielleitung wunderbar auf die Wünsche der Gruppe eingehen.



# Ostfriesisches Sortieren

## Beschreibung

Die Aufgabe der Teilnehmer\*innen ist, sich nach den vorgegebenen Eigenschaften aufzustellen.

Die Spielleitung gibt die Eigenschaften vor, zum Beispiel:

- Größe
- Alter
- Anreiseweg in Kilometer
- Geburtstag im Jahr
- Schuhgröße

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5-10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Die Teilnehmer\*innen dürfen nicht reden. Alle stehen auf ihren Stühlen und dürfen während des Sortierens den Boden nicht berühren.



**wup'able**

# Alle, die...

## Beschreibung

Eine Person steht in der Mitte. Alle anderen sitzen in einem Stuhlkreis. Es gibt keine freien Plätze.

Die Person in der Mitte ruft laut: „Alle, die...“ und ergänzt eine Eigenschaft/eine Aussage die auf sie selbst zutrifft.

Zum Beispiel: „Alle, die schon mal in Italien waren“ oder „Alle, die gerne Nudeln essen“...

Jede Person, auf die diese Aussage ebenfalls zutrifft, steht auf und probiert sich schnell einen neuen Platz zu suchen  
Auch die Person in der Mitte versucht einen freien Platz zu ergattern. Die Person, die übrig bleibt, überlegt sich eine neue Aussage.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

aktives  
Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5-10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis

## Notizen / Varianten



# Berühmte Paare

## Beschreibung

Ziel: Spiel für große Anlässe mit Personengruppen, die sich nicht kennen.

Auf den Tischen werden Karten mit einzelnen Personen verteilt. Jeder am Tisch nimmt sich einen Namen und versucht, während der Veranstaltung, seine\*n berühmte\*n Partner\*in zu finden und mit ihr\*ihm eine Aufgabe zu erfüllen.

(Beispiele für berühmte Paare: Mickey Mouse und Minnie Mouse; Asterix und Obelix; Michelle und Barack Obama; etc.)

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen für große Gruppen

**Größe:**

ab 30 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

über die gesamte Dauer des Events

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

**Material:**

Vorbereitete Karten mit berühmten Paaren



# Anwält\*in

## Beschreibung

Alle Personen sitzen in einem Kreis.

Eine Person (Ankläger\*in) beginnt und stellt der Person die ihr gegenüber sitzt (Beschuldigte\*r) eine persönliche Frage (z. B.: Was ist deine Lieblingsfarbe? Hast du Geschwister?...)

Antworten tut allerdings nicht die gefragte Person, sondern ihre „Anwält\*innen, die rechts und links neben ihr sitzen. Ist die Frage beantwortet kann der\*die Ankläger\*in eine neue Frage stellen.

Die Fragenanzahl pro Person sollte vorher festgelegt werden. Im Anschluss klärt der\*die Angeklagte auf, welche Fragen von den Anwält\*innen richtig beantwortet wurden und korrigiert gegebenenfalls falsche Antworten. Nun ist der\*die nächste Ankläger\*in an der Reihe.

Das Spiel endet wenn alle einmal der\*die Beschuldigte gewesen sind.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

erweitertes  
Kennenlernen

**Größe:**

4-10 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Eignet sich besonders für Gruppen, die sich schon kennen.



# Stuhldialog

## Beschreibung

Jede\*r Teilnehmer\*in nimmt sich einen Stuhl. Mit diesem Stuhl geht der\*die Teilnehmer\*in halbsitzend willkürlich durch den Raum. Nach der Ansage der Spielleitung setzen sich jeweils zwei Teilnehmer\*innen gegenüber voneinander hin und unterhalten sich. Nach einer Minute sagt die Spielleitung „weiter“ und das Prozedere beginnt von vorne.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Die Zeit ist variabel.  
Themen/Fragen für eine Unterhaltung können vorgegeben werden.  
Die Anzahl der Runden ist beliebig.  
Wichtig ist, dass Cliquen mit anderen ins Gespräch kommen.

**Material:**



# Tee oder Kaffee

## Beschreibung

Tee oder Kaffee kann zum besseren Kennenlernen der Teilnehmer\*innen gespielt werden. Es werden Namenszettel gezogen. Dann werden „Oder“-Fragen an den\*die Teilnehmer\*in aufgeschrieben.

Wie z.B. „Tee oder Kaffee“, „Pullover oder Zipper“, „Katze oder Hund“, „Berge oder Meer“. Die Fragen werden dann im Plenum gestellt und beantwortet.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

10 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Die Spielleitung kann die Kategorie der Fragen vorgeben. Zum Beispiel Fragen zum Thema „Urlaub“ oder einem anderen Lebensbereich.

**Material:**Namenszettel  
Stifte, Zettel



# Schere, Stein, Papier

## Beschreibung

Die Spielgrundlage ist: Schere-Stein-Papier (Stein zerbricht Schere; Stein gewinnt; Schere zerschneidet Papier; Schere gewinnt; Papier umwickelt Stein; Papier gewinnt)

Alle Teilnehmer\*innen gehen im Raum umher und suchen sich eine\*n Spielpartner\*in, es wird Schere-Stein-Papier gespielt. Der\*die Verlierer\*in läuft hinter dem\*der Gewinner \*in her und feuert diese\*n in allen folgenden Runden an.

Gewinnt der\*die Gewinner\*in erneut, hat er\*sie einen zweiten Fan, verliert er\*sie jedoch, hat der\*die neue Gewinner\*in zwei Fans. Das wiederholt sich so lange, bis es eine\*n Gewinner\*in mit einem riesen Fanclub gibt.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**lockeres  
Kennenlernen**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**



# Guinnessbuch-Spiel

## Beschreibung

Das Guinnessbuch-Spiel ist ein Gruppenspiel, das gut als Abendgestaltung genutzt werden kann. Hierbei wird das Kennenlernen der Gruppenmitglieder vertieft und Stärken der Mitglieder werden herausgestellt.

Die Teamleitung kann entscheiden, ob sie Aufgaben für die Rekorde vorgibt oder jede Person einen Vorschlag aufschreiben lässt.

Viele Rekorde lassen sich auch ohne viel Material durchführen. Hier sind ein paar Beispiele möglicher Aufgaben ohne Material:

- Ich kann die meisten Sit-Ups innerhalb 60 Sekunden machen!
- Ich kann das Alphabet am schnellsten aufsagen!
- Ich kann eine Flasche Wasser am schnellsten austrinken!

Die Teilnehmer\*innen treten gegeneinander an. Die Ergebnisse können auf einem Flipchart festgehalten werden. Idealerweise erzielt jede\*r Teilnehmer\*in einen Rekord.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Spaß,  
Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

ca. 30 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Karten mit  
Rekordvorschlägen,  
Stoppuhr,  
Stifte, Material  
je nach Aufgabe

## Notizen / Varianten

Kann auch als Wetten, dass?! gespielt werden z.B.:

„Wetten, dass ihr es nicht schafft 100 Seilsprünge in 60 Sekunden zu machen“

„Wetten, dass ihr es nicht schafft eine Person aus euren Team in 3 Minuten komplett Blau anzuziehen“



# Ich hab noch nie...

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen bilden einen Stuhlkreis. Eine Person steht in der Mitte.

Die Person, die in der Mitte steht, sagt, was sie noch nie gemacht hat. Alle Teilnehmer\*innen, die das ebenfalls noch nie gemacht haben, wechseln den Platz.

Die Person, die in der Mitte steht, versucht einen freien Platz zu ergattern. Nun bleibt einer übrig und fängt wieder an mit:

- „Ich habe noch nie den Kontinent Europa verlassen“
- „Ich bin noch nie vom 5-Meter-Turm gesprungen“
- „Ich habe noch nie ein Brot selber gebacken“

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Konzentration,  
Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

## Notizen / Varianten

Anstatt „Ich habe noch nie...“

- Alle, die das Gemeinsam haben...
- Alle, die das auch machen möchten...

**Material:**

Stühle



# Kennenlernbingo

## Beschreibung

Jede Person bekommt einen vorgefertigten Zettel mit Eigenschaften oder Aussagen.

Nun gehen alle Spieler\*innen durch den Raum und fragen sich gegenseitig ab. Nun zählt die Antwort des\*der anderen Mitspielers\*in.

Spieler\*in A fragt: „Schläfst du gerne lange?“ Spieler\*in B antwortet mit: „Ja.“ In diesem Fall darf Spieler\*in A das entsprechende Feld auf der Karte („Schläft gerne lange“) ankreuzen und die jeweilige Person darf mit ihrem Namen im Kästchen unterschreiben.

Spieler\*in A fragt „Hast du eine große Schwester?“ Spieler\*in B antwortet mit „Nein“.

Diese Aussage trifft nicht auf den\*die Mitspieler\*in zu und Spieler\*in A muss eine\*n anderen Mitspieler\*in fragen.

Wer 5 Aussagen in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) angekreuzt hat darf BINGO rufen.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**Kennenlernen,  
Aufmerksamkeit**Größe:**

ab 15 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**Vordruck  
Kennenlernbingo

## Notizen / Varianten

Mögliche Fragen könnten z.B. sein:

- ... Schuhgröße 41 oder mehr
- ... spricht 2 Fremdsprachen
- ... Lieblingsfarbe Rot
- ... springt gerne vom 3 Meter Brett
- ... ist schon mal geflogen



# Luftballonkennenlernen

## Beschreibung

Jede Person bekommt einen Luftballon den sie aufbläst. Alle schreiben mit einem Stift Eigenschaften oder Informationen über sich auf ihren Luftballon.

Sind alle fertig werden die Luftballons alle gleichzeitig in die Luft geworfen. Jede\*r fängt einen Luftballon (natürlich nicht seinen eigenen).

Der Reihe nach werden nun die Informationen auf den Luftballons vorgelesen und den Schreiber\*innen zugeordnet.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

**Material:**Luftballons,  
Stifte



# Schlüsselkennenlernen

## Beschreibung

Jede Person bringt alle ihre Schlüssel, die sie dabei hat mit in den Stuhlkreis.

Der Reihe nach erklärt jede\*r Spieler\*in der Gruppe, was für Schlüssel, Anhänger usw. an seinem\*ihrem Schlüsselbund sind, wofür die Schlüssel sind, warum man sie besitzt...

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Anstatt mit dem Schlüsselbund kann die Vorstellung auch mit dem Geldbeutel erfolgen.

**Material:**

Schlüssel



**wup'able**

# Zeitungsschlagen

## Beschreibung

Bildet einen Kreis im Stehen. Achtet darauf, dass hinter euch noch genügend Platz zum Ausweichen und die Mitte frei ist. Zu Beginn sagt jede Person ihren Namen. Danach wird ein\*e Startspieler\*in ausgewählt, der\*die sich mit der Zeitungsrolle in der Hand in die Mitte stellt. Nun sagt ein\*e zweite\*r Startspieler\*in, der\*die mit im Kreis steht einen Namen. Die Person in der Mitte muss nun so schnell wie möglich die Person, dessen Name gesagt wurde mit der Zeitungsrolle berühren. In der Zeit sollte die gerufene Person einen anderen Namen sagen, um die Person in der Mitte zu einer neuen Person zu schicken.

Wenn eine gerufene Person mit der Zeitungsrolle berührt wird, bevor sie einen anderen Namen sagen kann, muss sie in die Mitte und der\*die alte Spieler\*in aus der Mitte nimmt ihren Platz im Kreis ein. Nun sagt diese\*r „alte“ Spieler\*in einen neuen Namen und das Spiel geht weiter.

Das Spiel hat kein festes Ende und kann je nach Belieben unterbrochen werden.

### Kategorie:

Kennenlernspiel

### Ziele:

Achtsamkeit,  
Spaß

### Größe:

ab 8 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

ab 10 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

Zeitung /  
Zeitschrift

## Notizen / Varianten

Achtet bitte darauf, dass die Mitspieler\*innen nicht mit zu viel Kraft die anderen mit der Zeitungsrolle „schlagen“ (antippen).



# Zettel auf dem Rücken (anonym Fragen stellen)

## Beschreibung

Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt einen leeren, weißen A4-Zettel auf den Rücken geklebt. Jede\*r Teilnehmer\*in hat einen weichen Stift (Bleistift und Kugelschreiber machen das Papier kaputt, Edding kann durchdrucken!)

Nun bekommen die Teilnehmer\*innen zehn Minuten Zeit, jedem\*je-der Teilnehmer\*in anonym Fragen auf den Rücken zu schreiben. Nach Ablauf der Zeit, setzen sich alle zusammen in einen Kreis, lesen die Fragen vor und beantworten sie.

**Kategorie:**

Kennenlernspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

20 - 30 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

## Notizen / Varianten

Die Zeit ist variabel.

Es müssen keine unangenehmen oder peinlichen Fragen beantwortet werden, ebenso muss die Antwort nicht begründet werden.

**Material:**Filzstifte und  
Papier, Klebeband



**wup'able**

# Kreuzwörterrätsel

## Beschreibung

Senkrecht wird der Name des\*der Teilnehmers\*in auf ein Papier geschrieben. Dann werden die Blätter im Kreis herum weitergegeben.

Jede\*r Teilnehmer\*in schreibt zu einem Buchstaben des Namens eine positive Eigenschaft für den\*die Teilnehmer\*in auf, danach wird das Blatt weitergegeben.

Zum Abschluss wird jeder Teilnehmende durch einen anderen Teilnehmenden vorgestellt.

**Kategorie:**  
Namensspiel

**Ziele:**  
Kennenlernen der Teilnehmer

**Größe:**  
auch in kleinen Gruppen möglich

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

**Material:**  
Papier, Stifte

## Notizen / Varianten

Anstelle von Eigenschaften könnten als Thema auch Tiere/ Freizeitbeschäftigungen etc. festgelegt werden.



# Name mit Bewegung und Alliteration

## Beschreibung

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Nun fängt die Spielleitung an, sagt ihren Namen, nennt eine Eigenschaft, die mit demselben Buchstaben anfängt wie der Vorname (Alliteration) und macht dazu eine Bewegung.

Nun folgt das Spiel dem Prinzip des „Koffer-packens“. Der\*die Spieler\*in links neben der Spielleitung sagt „Das ist (Name), sie ist (Eigenschaft)“ und macht dazu die Bewegung. Danach sagt der\*die TN den eigenen Namen, eine passende Eigenschaft und macht eine Bewegung. Die Person links von der\*em TN wiederholt das gesagte der Spielleitung und des TN vorher und hängt dann seine eigene Aussage dran.

So geht es immer weiter. Wenn die Gruppe zu groß ist, kann ab der Hälfte neu angefangen werden.

Statt des „Koffer-packen“-Ablaufs können auch alle TN gemeinsam eine Aussage wiederholen und danach ist der\*die nächste TN dran und sagt nur seine eigene Aussage, welche dann wieder gleichzeitig von der ganzen Gruppe wiederholt wird.

### Kategorie:

Namensspiel

### Ziele:

Kennenlernen

### Größe:

ab 8 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

5 - 10 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

## Notizen / Varianten

Statt der Eigenschaft gehen auch:

- Tiere
- Pflanzen
- Stadt/Land



# Mein rechter Platz ist frei

## Beschreibung

Bildet einen Stuhlkreis und sorgt dafür, dass das Innere des Stuhlkreises freigeräumt ist. Ihr braucht im Stuhlkreis einen Stuhl mehr als es Spieler\*innen gibt. Setzt euch nun auf die Stühle. Die Person, die links neben dem freien Stuhl sitzt, beginnt und sagt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei. Ich wünsche mir (...) herbei. „Für (...) wird ein Name eines\*einer Mitspielers\*in gesagt.

Die Person mit dem aufgerufenen Namen muss nun ihren Platz verlassen und auf den freien Platz wechseln. Nun ist wieder der\*die Spieler\*in links neben dem freien Platz an der Reihe und das Spiel geht wie beschrieben weiter bis es unterbrochen wird.

**Kategorie:**

Namensspiel

**Ziele:**Kennenlernen,  
Namen merken**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis

## Notizen / Varianten

An den Satz „Ich wünsche mir (...)“ wird „als (...)“ angefügt. Die Person neben dem freien Platz sagt nun ein Tier, das die gewünschte Person auf dem Weg zum freien Platz imitieren muss.

Zum Beispiel:

„Mein rechter, rechter Platz ist frei. Ich wünsche mir Marie als Hund herbei.“



**wup'able**

# Zipp-Zapp

## Beschreibung

Alle sitzen in einem Stuhlkreis, eine Person steht in der Mitte. Es gibt keine freien Plätze.

Die Person in der Mitte kann 3 verschiedene Befehle geben, dabei zeigt sie auf eine Person:

**Zipp:** Die angesprochene Person muss sofort den Namen der Person links neben ihr sagen.

**Zapp:** Der Name der Person rechts neben der angesprochenen Person muss genannt werden.

Ist die Person zu langsam, muss sie in die Mitte.

„Zipp-Zapp“: Alle Spieler\*innen wechseln ihre Plätze (auch der\*die Spieler\*in in der Mitte probiert einen Sitzplatz zu bekommen)

**Kategorie:**

Namensspiel

**Ziele:**

Achtsamkeit,  
Spaß

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle

## Notizen / Varianten



# Teller drehen

## Beschreibung

Ein großer Holzteller oder eine Frisbee wird in die Mitte eines von den Mitspieler\*innen gebildeten Kreises gelegt. Eine Person geht in die Mitte und dreht mit Schwung den Teller. Hierbei ruft er den Namen einer anderen Person. Diese muss schnell zum Teller laufen bevor dieser aufhört zu drehen. Sie dreht ihn erneut und ruft wieder einen anderen Namen.

Variante 1 (für Gruppen die sich schon länger kennen):

Bei Gruppen die sich vertraut sind kann man anstatt der Namen auch Nummern rufen. Hierzu erhält jede\*r Mitspieler\*in von der Spielleitung eine Nummer (1, 2, 3, 4, ...). Die Spielleitung erhält auch eine Zahl. Sie nimmt den Teller, beginnt ihn zu drehen und ruft in dem Moment, wo sie ihn loslässt, eine Nummer. Die Person, welche die Nummer hat, muss versuchen den Teller zu berühren, bevor er aufhört zu drehen.

Variante 2: Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Nachbar\*innen versuchen, die Person, die gerade aufgerufen wurde, durch Festhalten daran zu hindern zum Teller zu gelangen. Hierbei bitte den Hinweis geben, dass nicht an der Kleidung gerissen werden darf.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**  
Namensspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit,  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Teller aus Holz /  
Frisbee



# Ballon mit Namen

## Beschreibung

Jede Person bekommt einen Luftballon und schreibt ihren Namen darauf. Nun stellen sich alle Teilnehmer\*innen in einen Kreis und auf ein Kommando werden alle Luftballons hochgeworfen.

Nun fängt jede\*r einen Luftballon, natürlich nicht den eigenen. Jede\*r sucht nun die Person, die auf ihrem gefangenen Luftballon steht und stellt ihr eine Frage. Die Frage kann vorgegeben sein, muss aber nicht.

**Kategorie:**  
Namensspiel

**Ziele:**  
Kennenlernen

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Luftballons

## Notizen / Varianten



# Das kotzende Känguru (1/2)

## Beschreibung

Die Mitspieler\*innen bilden einen Stehkreis, wobei eine Person in der Mitte steht. Im nächsten Schritt zeigt diese auf eine\*n Mitspieler\*in und nennt eines der unten stehenden Kommandos. Nun muss der\*die Mitspieler\*in und ihre beiden Nachbar\*innen das Kommando ausführen.

Wird ein Kommando von einer der drei Personen falsch ausgeführt oder der Einsatz verpasst, muss diese Person in die Mitte und ist neue\*r „Kommandosager\*in“. Das Spiel kann beliebig von der Spielleitung beendet werden.

Folgende Kommandos können benutzt werden:

### 1) Kotzendes Känguru

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: „kotzt“ in den Kreis (Beutel)

-Spieler\*in Mitte: Bildet mit seinen\*ihren Armen einen Kreis (den Beutel)

### 2) Waschmaschine

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Greift mit den Armen um den\*die Spieler\*in in der Mitte und hält die Hände mit dem Nachbarn

-Spieler\*in Mitte: Bewegt seinen\*ihren Kopf wild im Kreis

### 3) Mixer

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Dreht sich

-Spieler\*in Mitte: Hält die Hände über die Köpfe der Nachbarn

### Kategorie:

Spiele im (Stuhl-) Kreis

### Ziele:

Konzentration, Aufmerksamkeit

### Größe:

ab 8 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

ca. 15 Minuten

### Umgebung:

beliebig

## Notizen / Varianten

### Material:



## Das kotzende Känguru (2/2)

### Beschreibung

#### 4) Toaster

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Greift mit den Armen um den\*die Spieler\*in in der Mitte und hält die Hände mit dem Nachbarn

-Spieler\*in Mitte: Springt und ruft „ping“

#### 5) James Bond

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Geht auf die Knie - zum\*zur Spieler\*in Mitte gerichtet - und ruft „Uhh James!“

-Spieler\*in Mitte: Steht selbstbewusst und formt mit den Händen eine Waffe

#### 6) Dönerbude

-Linke\*r Nachbar\*in: Hält seine Hand an den Kopf von Spieler Mitte

-Rechte\*r Nachbar\*in: Tut so, als wenn er\*sie am Dönerspieß schabt

-Spieler\*in Mitte: Dreht sich um die eigene Achse (Dönerspieß)

#### 7) Pinguin

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Simuliert einen Pinguin und hüpf

-Spieler\*in Mitte: Simuliert einen Pinguin und watschelt im Kreis

#### 8) Affen

-Linke\*r Nachbar\*in: Hält sich die Ohren zu

-Rechte\*r Nachbar\*in: Hält sich den Mund zu

-Spieler\*in Mitte: Hält sich die Augen zu

#### 9) Priester\*in

-Linke\*r und rechte\*r Nachbar\*in: Richtet sich zum Spieler\*in Mitte und verbeugt sich

-Spieler\*in Mitte: Stellt sich in Gebetshaltung

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Konzentration, Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

ca. 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



# Stuhlrodeo

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Stuhlkreis. Die Spielleitung erklärt das Spiel.

Jetzt steht jede Person auf und stellt sich hinter ihren Stuhl. Nun wird der Stuhl auf die vorderen zwei Beine gestellt/gekippt. Der Stuhl wird von der Person mit der rechten Hand an der Rückenlehne festgehalten. Auf Kommando der Spielleitung lässt jede\*r Teilnehmer\*in seinen\*ihren Stuhl kurz los und klatscht in die Hände. Der Stuhl darf nicht umfallen.

2. Schwierigkeitsstufe: Auf Kommando der Spielleitung lassen alle Teilnehmer\*innen ihren Stuhl los und gehen einen Platz nach rechts oder links (klares Kommando erforderlich) und halten diesen Stuhl. Kein Stuhl darf umfallen.

3. Schwierigkeitsstufe: Auf Kommando der Spielleitung lassen die Teilnehmer\*innen ihren Stuhl los und gehen einen Platz nach rechts oder links (klares Kommando erforderlich) und klatschen 1x in die Hände, ehe sie ihren neuen Stuhl festhalten. Kein Stuhl darf umfallen.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Achtsamkeit, Spaß

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis

## Notizen / Varianten

Stühle vorher auf Stabilität prüfen.

Kommandos laut und klar ansagen.

Variante: Wenn ein Stuhl doch umfällt, kann der\*die Teilnehmer\*in ausscheiden.



# Tierschlagen

## Beschreibung

Eine Variante von Zeitungsschlagen.

Alle Teilnehmer\*innen bilden einen Stehkreis. Jede Person denkt sich ein Tier aus, welches mit demselben Buchstaben anfängt wie der eigene Vorname (Vorsicht, bei zu vielen „J“).

Nun stellt sich eine freiwillige Person in die Mitte des Kreises mit einer Zeitung in der Hand. Die übrigen Teilnehmer\*innen stehen mit dem Rücken zur Kreismitte. Die Spielleitung nennt ein Tier, die Person mit dem Tier dreht sich um und ruft ein weiteres Tier, ehe sie sich wieder umdrehen darf, usw.

Der\*die Teilnehmer\*in in der Mitte versucht das zuletzt genannte Tier am Schienbein mit der Zeitung zu treffen, ehe der\*die Teilnehmer\*in ein neues Tier nennen kann. Schafft er\*sie es vorher, wird gewechselt. Das Spiel endet, wenn die Zeitung zerfleddert ist oder die Lust ausgeht.

## Notizen / Varianten

Alternativ zu der Zeitung funktioniert auch Flipchartpapier. Tiernamen möglichst laut rufen.

Sollte ein Wechsel zu lange dauern, darf die Spielleitung eingreifen.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Achtsamkeit, Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis



# Zublinzeln

## Beschreibung

Alle aus der Gruppe suchen sich eine\*n Partner\*in. Jeweils eine Person setzt sich auf einen Stuhl im Stuhlkreis. Der\*die Partner\*in steht hinter der Person und hat die Hände auf dem Rücken. Eine Person, die hinter einem Stuhl steht, hat keine\*n Partner\*in. Diese Person probiert einer anderen sitzenden Person zuzublinzeln, welche dann schnell zum freien Stuhl läuft.

Der\*die Partner\*in probiert die Person dabei am Weglaufen zu hindern, indem er sie an den Schultern festhält. Ist die sitzende Person nicht schnell genug und wird festgehalten, darf sie nicht mehr weglaufen. Der\*die Zublinzler\*in ist immer die Person, die keine\*n Partner\*in auf dem Stuhl sitzen hat.

Nach einer gewissen Zeit sollten die Stehenden und Sitzenden die Plätze tauschen.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Achtsamkeit, Schnelligkeit

**Größe:**

ab 11 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle

## Notizen / Varianten



# Zungenmörder

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Stuhlkreis. Die Spielleitung erklärt das Spiel.

Ein\*e Mörder\*in sitzt im Kreis und kann andere Teilnehmer\*innen töten, indem er sie ansieht und die Zunge rausstreckt. Nachdem eine Person getötet worden ist, sackt sie auf ihrem Stuhl zusammen und kann sich nicht mehr bewegen. Doch Vorsicht, in der Mitte des Kreises steht ein\*e Detektiv\*in, der\*die den Zungenmörder entlarven kann.

Der\*die Detektiv\*in wird vor Spielbeginn vor die Tür geschickt, anschließend wird in der Runde ein\*e Zungenmörder\*in erwählt. Nun darf der\*die Detektiv\*in wieder den Raum betreten und die Runde beginnt.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Achtsamkeit, Schnelligkeit

**Größe:**

ab 11 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle

## Notizen / Varianten

Wenn getötete Teilnehmer\*innen richtig zusammensacken und ganz verquer auf dem Stuhl hängen, hebt das die Stimmung.



# Pits Knopffabrik

## Beschreibung

Alle sprechen gemeinsam den folgenden Text in einer Art Sing-song:

„Hallo, ich heiße Pit  
Und ich arbeite  
In einer Knopffabrik.  
Neulich kam mein Chef  
Und sagte:  
Hey Pit,  
hast du Zeit?  
Ich sagte: Jo!  
Dann dreh diesen Knopf mit der rechten Hand!“

Von nun an machen alle mit der rechten Hand eine Drehbewegung nach.

Der Singsang beginnt nun von vorne. Am Ende wird die rechte Hand durch die linke Hand ersetzt und dann natürlich beide Hände bewegt. In den nächsten Strophen kann man dann den Schwierigkeitsgrad noch weiter steigern, z.B. Ellenbogen, Arme, Fuß, Knie...

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Konzentration,  
Koordination

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

**Material:**



wup'able

# Hai-Tschi-Tschakka

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen stehen in einem Kreis. Die Spielleitung fängt an. Diese ruft möglichst laut „Hai“, hat dabei die Arme gestreckt über dem Kopf und die Handflächen aneinander. Während sie „Hai“ ruft, gehen die Arme gestreckt nach vorne, auf diese Art zeigt sie zu einem\*einer Teilnehmer\*in.

Der\*die angezeigte Teilnehmer\*in ruft möglichst laut „Tschi“, streckt dabei die Hände nach vorne, die Handflächen aneinander und nimmt die Arme gestreckt hoch (Startposition von dem\*der Spielleiter\*in).

Die Teilnehmer\*innen rechts und links, neben dem\*der angezeigten Teilnehmer\*in rufen möglichst laut „Tschakka“. Sie strecken dabei die Hände nach vorne, die Handflächen aneinander und bewegen die Hände zu dem\*der angezeigten Teilnehmer\*in auf Bauchhöhe.

Nach dem „Tschakka“ startet der\*die angezeigte Teilnehmer\*in wieder mit dem lauten Ausruf „Hai“, die Arme gehen von oben gestreckt nach vorne, sodass wieder auf eine\*n Teilnehmer\*in gezeigt wird. Ab hier folgt wieder „Tschi“ und „Tschakka“ durch den\*die angezeigte\*n Teilnehmer\*in, sowie die beiden nebenstehenden Teilnehmer\*innen.

So geht es immer weiter, bis die Spielleitung das Spiel beendet.

### Kategorie:

Spiele im (Stuhl-) Kreis

### Ziele:

Achtsamkeit,  
Spaß

### Größe:

ab 10 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

5 - 10 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

## Notizen / Varianten

Bei dem Spiel geht es um Motivation, Elan und Lautstärke. Je lauter desto besser, einfach mal alles rausschreien.

Achtung: Aufgrund der Lautstärke vorher schauen, dass dadurch niemand belästigt wird.



**wup'able**

# Ich fahre Zug

## Beschreibung

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Es gibt einen freien Stuhl und eine\*n Teilnehmer\*in, der\*die in der Mitte steht und sich setzen möchte.

Die Person, die den Stuhl rechts neben sich frei hat, fängt folgendermaßen an:

Sie rutscht auf den freien Platz und sagt „Ich fahre Zug“, die nächste Person rutscht auf und sagt „Ich fahre mit“, die dritte rutscht auf und sagt „Ich fahre schwarz“, die vierte wünscht sich eine Person beim Namen herbei (mit dem Ausruf „Ich nehme mit ...“).

Sobald der Name gesagt ist, darf der\*die Teilnehmer\*in aus der Mitte sich nicht mehr auf den Platz setzen, dafür wird aber woanders ein Platz frei.

Reihenfolge:

1. Ich fahre Zug
2. Ich fahre mit
3. Ich fahre schwarz
4. Ich nehme mit...

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Bewegung,  
Kennenlernen

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle

## Notizen / Varianten

Reihenfolge:

1. Ich sitze
2. im Grünen
3. und liebe
4. ganz heimlich
5. wünscht sich jemanden am Namen herbei



# Laurentia

## Beschreibung

Alle stehen im Kreis. Es wird zusammen das Lied von Laurentia gesungen:

„Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann werden wir wieder zusammen sein,  
Am Montag,  
Ach wenn es doch bloß wieder Montag wär,  
und ich bei meiner Laurentia wär,  
Laurentia wär.  
Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann werden wir wieder zusammen sein,  
Am Dienstag,  
Ach wenn es doch bloß wieder Montag, Dienstag wär,  
und ich bei meiner Laurentia wär,  
Laurentia wär....“

Bei jeder neuen Strophe kommt der folgende Wochentag hinzu. Ist man beim Sonntag angekommen, endet das Spiel.  
Jedes mal wenn das Wort Laurentia oder ein Wochentag fällt, machen alle eine Kniebeuge.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

5 -10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Es kann auch im Kreis in eine Richtung gegangen werden



wup'able

# Rock Banana

## Beschreibung

Alle stehen im Kreis. Die Spielleitung beginnt und sagt:  
„Rock Banana, Rock Rock Banana.“  
Dazu macht sie eine Bewegung als ob sie auf einer Gitarre spielen würde.  
Danach sprechen ihr alle gemeinsam nach und machen dazu ebenfalls die Bewegung.  
Daraufhin wiederholt die Spielleitung nochmal den Satz und die Bewegung. Nur während sie es in der ersten Runde langsam und eher lustlos gemacht hat, ruft sie nun laut und macht die Bewegung größer und insgesamt motivierter. Auch dies wird dann von der Gruppe wiederholt.  
Vorschläge für weitere Runden:  
„Cut Banana“: Hand ist das Messer, damit wird die Banane geschnitten  
„Peel Banana“: Banane pellen  
„Eat Banana“: Von Banane abbeißen und kauen  
„Matsch Banana“: Banane in den Händen zermatschen  
„Drink Banana“: Trinken  
„Stamp Banana“: Mit den Füßen Banane zerstampfen  
„Cry Banana“: Weinen simulieren  
„Shake banana“: Banane mit den Händen schütteln...

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Spiel, Spaß und Bewegung

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten



# Impuls weitergeben

## Beschreibung

Die Spieler\*innen sitzen im Kreis.

Jede\*r legt ihre\*seine linke Hand auf das rechte Knie der Person links neben ihr\*ihm. Die rechte Hand wird auf das linke Bein der Person rechts neben einem gelegt.

Eine Person fängt an und klatscht vorsichtig mit der Hand auf das Knie. Das klatschen wird im Uhrzeigersinn an die nächste Hand weitergegeben.

Klatscht eine Person zweimal nacheinander wird die Klatschrichtung geändert.

Ist jemand zu langsam oder klatscht falsch, muss er\*sie die Hand aus dem Spiel nehmen.

Das Spiel ist beendet wenn nicht mehr genügend Hände im Spiel sind.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Aufmerksamkeit, Konzentration

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

**Material:**

Stühle, (Tisch)

## Notizen / Varianten

Kann auch auf dem Tisch gespielt werden.



# Armer, schwarzer Kater

## Beschreibung

Bevor ihr startet, solltet ihr einen Ort mit einem Untergrund wählen, der gut fürs „Krabbeln“ geeignet ist.

Danach bilden die Teilnehmer\*innen einen Stuhlkreis mit einer freien Mitte und einem Stuhl weniger als Teilnehmer\*innen. Der\*die „übrige“ Teilnehmer\*in geht nun in der Mitte auf „alle Vieren“ und stellt den schwarzen Kater dar.

Diese\*r versucht nun eine\*n Mitspieler\*in aus dem Kreis durch Grimassen, Geräusche und Ähnliches zum Lachen zu bringen. Währenddessen muss der\*die sitzende Mitspieler\*in den „Kater“ drei Mal streicheln und zugleich dreimal „Armer schwarzer Kater“ sagen. Lacht der\*die Mitspieler\*in muss diese\*r in die Mitte und der Kater nimmt den Platz im Stuhlkreis ein.

Der nun neue Kater versucht wieder jemanden zum Lachen zu bringen. Der Kater muss es solange bei verschiedenen, sitzenden Mitspieler\*innen versuchen, bis eine\*r lacht. Das Spiel geht somit immer weiter. Ein Ende wird nur durch ein Stopp durch die Betreuer\*innen erlangt.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Auflockerung

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

Boden, auf dem man gut krabbeln kann

**Material:**

Stuhlkreis



# Menschen-Memory

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen bis auf 2 bilden einen Stuhlkreis. Die beiden ohne Stuhl werden aus dem Raum gebeten. Nun bilden die Mitspieler\*innen im Stuhlkreis Paare und überlegen sich eine Grimasse oder Bewegung. Nun werden die beiden anderen Mitspieler\*innen hineingebeten und spielen nun gegeneinander. Nacheinander tippen sie den Personen im Stuhlkreis auf die Schulter. Die ange-tippten Personen müssen sofort nach dem Antippen ihre Grimasse oder Bewegung machen. Durch dies versuchen die beiden die Paare herauszufinden (wie beim Memory).

Wer am Ende mehr Paare gefunden hat, gewinnt das Spiel.

## Notizen / Varianten

Um zu verhindern, dass sich zwei Pärchen die gleiche Bewegung ausgedacht haben, kann es sinnvoll sein, dass die Spielleitung einmal nacheinander die Pärchen auffordert ihre Bewegung vorzumachen, bevor die Spieler\*innen von draußen wieder reingeholt werden.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 12 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis



# Karten-Stuhlkreis-Spiel

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen bilden einen Stuhlkreis. Die Spielleitung steht in der Mitte des Kreises, mischt die Karten und verteilt an jede\*n Mitspieler\*in eine Karte. Die Spieler\*innen müssen sich nun das Symbol auf der Karte (Herz, Kreuz, Karo, Pik), also ihr Symbol merken. Anschließend werden die Spielkarten wieder eingesammelt und gemischt.

Im nächsten Schritt zieht die Spielleitung nacheinander Karten und ruft das Symbol laut die Runde. Die Spieler\*innen, die das jeweilige Symbol bekommen haben, dürfen im Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter rutschen. Sitzt auf diesem Stuhl jemand, setzen sich die Spieler\*innen auf den Schoß derjenigen Person. Die Spieler\*innen, die unterhalb von jemandem sitzen, dürfen, auch wenn ihr Symbol aufgerufen wird, nicht weitergehen (sie sind sozusagen gesperrt). So kann es passieren, dass sich Reihen von mehreren Leuten vor einem Stuhl bilden.

Das Spiel geht solange weiter, bis ein\*e Spieler\*in wieder auf seinem\*ihrem Platz angelangt ist. Dabei ist es egal, wie viele unter ihm\*ihr sitzen.

Beispiel: Herz wird aufgerufen. Maria hat das Symbol Herz, rutscht einen Stuhl weiter und sitzt nun auf dem Schoß von Patrick. Als nächstes wird Kreuz aufgerufen. Patrick hat das Symbol Kreuz, darf allerdings nicht weiter rutschen, da Maria noch auf ihm sitzt.

## Notizen / Varianten

Falls kleine Mitspieler\*innen auf einem der untersten Plätze sitzen, ist es empfehlenswert sich hinzustellen, anstatt sich auf den Schoß zu setzen. Außerdem ist dieses Spiel nur für Gruppen geeignet, die sich bereits kennen und ein gewisses Vertrauensverhältnis vorhanden ist.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Vertrauen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

ca. 30 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis, Kartenblatt



**wup'able**

# Rush Hour in Tokyo

## Beschreibung

Alle sitzen in einem Stuhlkreis möglichst nah aneinander. Eine Person steht in der Mitte und hat keinen freien Stuhl. Die Personen im Stuhlkreis probieren durch Blickkontakt sich mit einer anderen Person zu verständigen und spontan die Plätze zu tauschen. Währenddessen versucht die Person in der Mitte einen der dann kurz freien Plätze zu ergattern. Gelingt es, steht nun eine neue Person in der Mitte. Wenn spontan viele Paare die Plätze tauschen, gibt es ein wunderbares Chaos.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Aufmerksamkeit, Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle

## Notizen / Varianten



# Kissenrennen

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen stehen im Kreis. Der\*die Spielleitung erklärt das Spiel. Es gibt zwei Gruppen. Es wird abgezählt 1 — 2 — 1 — 2 — 1 ... usw.

Eine Person aus Gruppe 1 bekommt ein Kissen. Gegenüber von der Person aus Gruppe 1 wird einer Person aus Gruppe 2 ebenfalls ein Kissen gegeben.

Nun muss das Kissen im Kreis weitergegeben werden, immer nur an Personen aus seiner Gruppe, es wird also immer eine Person übersprungen.

Ziel des Spiels ist, dass ein Kissen, das andere Kissen überholen muss.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Schnelligkeit, Spaß, Geschick

**Größe:**

ab 12 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

2 Kissen

## Notizen / Varianten

Die Richtung kann gewechselt werden.



# Obstsalat

## Beschreibung

Es werden 4- 6 Obstsorten (je nach Gruppengröße) ausgewählt.

Zufällig werden den Spieler\*innen jeweils eine Obstsorte zugeteilt. Die Anzahl der Spieler\*innen mit derselben Obstsorte sollte dabei möglichst gleich verteilt sein. 1 Person steht in der Mitte. Alle anderen sitzen im Stuhlkreis drumherum. Die Person in der Mitte ruft eine Obstsorte. Alle Spieler\*innen mit dieser zugeteilten Sorte springen auf und suchen sich einen neuen Platz. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls einen Platz zu ergattern. Auf das Kommando „Obstsalat“ müssen alle sich einen neuen Platz suchen.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Verwirrung,  
Anarchie

**Größe:**

ab 12 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Die Zettel mit den Obstsorten die den Spieler\*innen zugeteilt wurden, werden nach jeder Runde mit den Nachbar\*innen getauscht.



## Pferderennen (1/2)

### Beschreibung

Es wird ein enger Stuhlkreis gebildet. Das Pferderennen wird von der Spielleitung angeleitet.

Es startet mit dem Galoppieren der Pferde: Alle klopfen schnell mit den flachen Händen auf die Oberschenkel.

Danach kann sich die Spielleitung mit Gegenden/ Bausteinen sein Pferderennen selber „zusammenbauen“:

Schneller/ langsamer galoppieren: Man klopft schneller/ langsamer auf die Oberschenkel.

Linkskurve: Alle lehnen sich nach links.

Rechtskurve: Alle lehnen sich nach rechts.

scharfe Linkskurve: Alle lehnen sich noch weiter nach links als bei der normalen Kurve.

scharfe Rechtskurve: Alle lehnen sich noch weiter nach rechts als bei der normalen Kurve.

Ochser: Man springt über das Hindernis, in dem man den Hintern (und den gesamten Körper) hoch (vom Stuhl weg) bewegt oder hochspringt.

Doppelochser: Der Ochser zweimal schnell hintereinander.

Es kann beliebig ergänzt werden.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Auspornern

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



## Pferderennen (2/2)

### Beschreibung

Wassergraben: Man streicht mit dem Fingern abwechselnd vertikal über die Lippen, sodass dich ein „Brr“ ergibt.

Holzbrücke: Man klopft sich mit beiden Fäusten auf die Brust (Mund ist dabei geöffnet).

Zuschauertribüne: Wildes Kreischen und Jubeln.

Queen: Eine Hand wird vor sich gehalten und auf der Stelle nach rechts und links gedreht.

Angela Merkel: Typische Handposition von Merkel, die Fingerspitzen der rechten und linken Hand werden aneinander gehalten, zwischen den beiden Zeigefinger und dem beiden Daumen entsteht ein Dreieck.

Fotograf: Mit den Händen wird das Halten einer Kamera simuliert und „Klick, Klick“ gerufen.

Zieleinlauf: Es wird so schnell es geht auf die Oberschenkel geklopft. Beim Zielfoto erstarren alle in einer lustigen Pose. Es kann beliebig ergänzt werden.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Auspowern

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



# Plumpssack

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Kreis, Blickrichtung zur Kreismitte und die Hände werden offen hinter dem Rücken gehalten, sodass man etwas reinlegen kann.

Um den Kreis geht jemand herum, mit einem „Plumpssack“. Er legt den Plumpssack bei einem\*einer Teilnehmer\*in ab und läuft um den Kreis herum, der\*diejenige, der\*die den Plumpssack bekommen hat, muss den anderen fangen. Wenn er\*sie ihn\*sie gefangen hat, bevor er\*sie sich auf den freien Platz setzen kann, muss der\*die erste Teilnehmer\*in weiter um den Kreis laufen. Schafft er\*sie es doch, dann läuft der\*die Teilnehmer\*in mit dem Plumpssack nun um den Kreis herum.

Während die Teilnehmer\*innen im Kreis sitzen und der Plumpssack um den Kreis geht, singen die Teilnehmer\*innen im Kreis:  
Dreht euch nicht um,  
denn der Plumpssack geht um!  
Wer sich umdreht oder lacht  
kriegt den Buckel blau gemacht.

Darum: Dreht euch nicht um ... und so weiter.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Konzentration, Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

8 - 10 Minuten

**Umgebung:**

drinnen und draußen

**Material:**



# Pork-Pork

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen oder stehen im Kreis. Nun formen sich die Teilnehmer\*innen aus Daumen und Zeigefinger einen Kreis, den Sie vor die Augen als „Brille“ halten. Nun wird das „Pork“ in die Runde gegeben.

Die Spielleitung beginnt, bewegt ihre rechte Hand nach vorne (ca. 50 cm) und sagt laut „Pork“, dann bewegt sie die Hand zurück zum Auge.

Der\*die Teilnehmer\*in rechts von ihr macht weiter, indem er\*sie eine Hand, rechts oder links, ca. 50 cm nach vorne bewegt und wieder laut „Pork“ ruft. Je nach gewählter Hand ist der\*die rechte oder linke Spieler\*in von ihr dran.

Zur Einstimmung, jeweils einmal im Kreis komplett links herum und einmal komplett rechts herum gehen.

Nimmt ein\*e Spieler\*in beide Hände ca. 50 cm nach vorne und sagt laut „Pork — Pork“, setzt der\*die Teilnehmer\*in fort, der „Pork-Pork“ angesehen wurde (zu dem das „Pork“ geworfen wurde).

## Notizen / Varianten

Sollte ein\*e Teilnehmer\*in nicht aufpassen, kann dieser ausscheiden.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Konzentration

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

**Material:**



# Sitzkissen

## Beschreibung

Im Stuhlkreis steht eine Person ohne Sitzplatz in der Mitte.  
Ein Kissen wird im Kreis weitergegeben.  
Dabei sollte das Kissen immer auf den Knien liegen (Kissen nicht werfen).

Die Person in der Mitte probiert sich auf das Kissen zu setzen.  
Schafft sie es, darf sie auf dem Stuhl sitzen und die Person, auf der sie saß, muss nun in die Mitte.  
Spontane Richtungswechsel sind erlaubt!

**Kategorie:**  
Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**  
Schnelligkeit, Konzentration

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

**Material:**  
Kissen

## Notizen / Varianten

2 Kissen  
2 Personen in der Mitte



# Klartext

## Beschreibung

Es gibt immer zwei Teams, die gegeneinander spielen.

Das eine Team packt sich z. B. ganz viele Marshmallows in den Mund und spricht das Wort von einer gezogenen Wortkarte aus.

Das andere Team muss so viele Wörter wie möglich - in einer vorher abgestimmten Zeit - erraten.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

viele Wortkarten in wenig Zeit

**Größe:**

bis max. 20 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

nach Bedarf

**Umgebung:**

drinnen & draußen

**Material:**

Karten mit Wörtern

## Notizen / Varianten



# Was machst du da

## Beschreibung

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Person beginnt damit eine Tätigkeit zu simulieren (z. B. Rasen mähen). Der\*die Spieler\*in rechts von ihm\*ihr fragt: „Was machst du da?“. Der Person sagt nun etwas vollkommen anderes (z.B. Zähne putzen). Nun muss die Person, die gefragt hat, dieses „vollkommen anderes“ simulieren (z.B. sie tut so, als wenn er Zähne putzt). Wiederum die rechte Person neben ihr fragt: „Was machst du da?“ und das Spiel geht weiter.

**Kategorie:**

Spiele im (Stuhl-) Kreis

**Ziele:**

Spaß, Kreativität

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

20-30 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten



# A-Zerlatschen

## Beschreibung

Zu Beginn des Spiels wird das Spielgebiet festgelegt und ein „A“ aus den Stöckern auf das Zentrum von diesem gelegt.

Folglich werden die Teilnehmer\*innen in zwei Gruppen aufgeteilt: die Verteidiger\*innen und die Angreifer\*innen.

Dann sammeln sich die Verteidiger\*innen am „A“ und zählen bis zu einer vorher festgelegten Zahl (z. B. 100), wobei sich die Angreifer\*innen in der selben Zeit verstecken.

Sobald das Startkommando (durch den Spielleiter) gegeben wurde, versuchen die Angreifer das „A“ zu zerstören („zu zerlatschen“).

Währenddessen verteidigen die Verteidiger\*innen das „A“ in dem sie Angreifer\*innen antippen.

Ein\*e angetippte\*r Angreifer\*in ist für diese Runde aus dem Spiel. Die Angreifer\*innen haben gewonnen, sobald das „A“ zerstört wurde. Die Verteidiger\*innen gewinnen, sobald sie alle Angreifer\*innen angetippt haben.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

20 - 30 Minuten

**Umgebung:**

draußen

**Material:**

Stöcker (oder ähnliches)

## Notizen / Varianten



**wup'able**

# Ballonzertreten

## Beschreibung

Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt einen Luftballon und eine Schnur. Nun wird der Luftballon am rechten oder linken Fuß mit der Schnur befestigt. Auf Kommando geht es los und jede\*r versucht die Luftballons der anderen zu zertreten. Sobald der Luftballon zertreten ist, scheidet man aus.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Spaß,  
Auspowern

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Luftballons und  
Schnur

## Notizen / Varianten



# Bierdeckel werfen

## Beschreibung

Aus einem Abstand von 3 bis 5 Metern werden Bierdeckel in eine Kiste geworfen. Wer die meisten Bierdeckel getroffen hat, hat gewonnen.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Geschicklichkeit

**Größe:**  
ab 5 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Bierdeckel und eine Kiste

## Notizen / Varianten

Man kann in Teams werfen.  
Anstatt in eine Kiste, kann man auf definierte Felder werfen, wobei jedes Feld unterschiedliche Punktzahlen hat.



# Auf den Tisch dieses Hauses

## Beschreibung

Die Spieler\*innen teilen sich in (gleichgroße) Gruppen auf. Nun bildet jede Gruppe eine Reihe aus Stühlen, sodass die Gruppenmitglieder hintereinander sitzen. Ebenso sind die Reihen der verschiedenen Gruppen parallel, sodass die Ersten jeder Gruppe auf derselben Höhe sitzen. Vor die Reihen wird ein Tisch gestellt: der Tisch des Hauses. Pro Runde spielen jeweils die Ersten der Gruppe, d. h. der Reihen. Der\*die Spielleiter\*in benennt einen Gegenstand, der von den Reihenersten schnellstmöglich geholt werden muss. Der\*diejenige, der\*die als erstes den Gegenstand auf dem Tisch des Hauses ablegt, bekommt einen Punkt für die Gruppe. Anschließend rutschen die Mitspieler\*innen in den jeweiligen Reihen einen Platz nach vorne (jeweils neue Gruppenmitglieder sitzen vorne) und die Runde beginnt von neuem. Das Spiel kann beliebig durch den\*die Spielleiter\*in beendet werden.

Alternativ kann vor Beginn auch eine feste Rundenanzahl festgelegt werden. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.

Mögliche zu holende Gegenstände können sein:

- Drei Blatt Toilettenpapier
- Schal
- Zahnpasta
- Eine saubere Socke
- Brille etc.

## Notizen / Varianten

Es ist ebenfalls möglich, dass alle gleichzeitig gegeneinander spielen.

Wer als letzte\*r den geforderten Gegenstand auf den Tisch legt scheidet aus. Der\*die Letzte, der\*die noch übrig bleibt gewinnt.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit,  
Auspowern

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Pro Teilnehmer\*in ein Stuhl,  
pro Gruppe ein  
Tisch



# Beachflag

## Beschreibung

Es wird eine Startlinie festgelegt, an der Ziellinie stecken Stifte im Boden/Sand. Es gibt immer einen Stift weniger als TN.  
Jede Runde scheidet ein TN aus, bis zum Schluss nur noch eine Person übrig ist.

Auf das Signal des\*der Spielleiters\*in laufen alle los und probieren einen Stift zu ergattern.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
draußen

**Material:**  
Stifte

## Notizen / Varianten

Nur draußen und am besten nur im Sand spielen.  
Vorsicht, Beschmutzungsgefahr.  
Sand/Spielfläche auf Steine, Scherben und ähnlichen Gegenständen absuchen.



# Capture the Flag

## Beschreibung

Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt ein zugewiesenes Territorium, auf dem eigenen Gebiet hat das Team eigene Rechte, die vorher zusammen mit dem\*der Spielleiter\*in festgelegt werden.

Jedes Team bekommt nun eine Flagge und darf diese bei sich auf dem Gebiet verstecken. Nun müssen die Teams versuchen die Flagge des anderen Teams zu stehlen, ohne dabei erwischt zu werden. Werden sie erwischt und „getickt“ müssen Sie ins Gefängnis.

Im Gefängnis müssen Sie entweder eine Zeitstrafe absitzen oder das eigene Team darf ihn\*sie befreien. Das muss vorher mit dem\*der Spielleiter\*in festgelegt werden. Die Flagge des anderen Teams muss ins eigene Gebiet gebracht werden.

„Katzenuache“ ist verboten.  
Die Flagge muss an einem Mast hängen, ob das nun ein Mast ist oder ein provisorischer Stock, Besen, etc. ist egal.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Teambuilding,  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
ca. 30 Minuten

**Umgebung:**  
große Fläche mit  
Versteckmöglichkeiten

**Material:**  
Flagge, Mast  
(o. ä.)

## Notizen / Varianten

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann das Territorium verkleinert werden, allerdings darf dann keiner auf dem Gebiet gesehen werden.



**wup'able**

## Steuerbord, Backbord

### Beschreibung

Die Mitspieler\*innen bilden einen Stuhlkreis mit einem Stuhl weniger als Spieler\*innen. Der\*die Mitspieler\*in ohne Stuhl muss nun in die Mitte und startet das Spiel. Diese Person gibt verschiedene Kommandos:

Steuerboard: alle Mitspieler\*innen im Stuhlkreis rutschen einen Platz nach rechts

Backboard: alle Mitspieler\*innen im Stuhlkreis rutschen einen Platz nach links

Sturmflut: alle Mitspieler\*innen suchen sich einen anderen Platz, der nicht neben ihrem alten liegt

Während die Mitspieler\*innen die Kommandos ausführen, versucht sich die Person in der Mitte einen Platz zu ergattern. Sobald diese einen Platz erlangen konnte, muss der\*diejenige, der\*die keinen freien Platz mehr bekommen hat, in die Mitte und das Spiel geht weiter.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Spaß,  
Auspowern

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stuhlkreis

### Notizen / Varianten

Alternativ kann man statt Steuerboard auch „Welle rechts“ und statt Backboard „Welle links“ sagen.



# Zimmer aufräumen

## Beschreibung

Mit dem Absperrband bzw. der Kreide werden zwei aneinander angrenzende und gleichgroße Spielfelder (wie Volleyballfelder) markiert. Die Bälle werden nun gleichmäßig verteilt in die beiden Spielfelder gelegt. Anschließend werden die Spieler\*innen in zwei gleichstarke Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat ihr eigenes Spielfeld (das Zimmer), das sie nicht verlassen darf.

Ziel des Spiels ist es, alle Bälle aus seinem eigenem „Zimmer“ in das „Zimmer“ der anderen Gruppe zu befördern.

Sollte dies auch nach einiger Spielzeit nicht möglich sein, kann ein Zeitlimit (z.B. noch 5 Minuten) festgelegt werden. Nach Ablauf der Zeit können die Bälle in den Zimmern gezählt werden und die Gruppe mit weniger Bällen zum Sieger ernannt werden.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Teambuilding

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

20 - 30 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**mind. 10 Bälle,  
Absperrband  
oder Kreide

## Notizen / Varianten



# Stopptanz

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen bewegen sich zur Musik, die der\*die Spielleiter\*in bedient. Die Musik wird von dem\*der Spielleiter\*in ohne Vorwarnung ausgestellt. Nun müssen alle Teilnehmer\*innen in ihrer Bewegung stoppen und dürfen sich nicht mehr bewegen. Bewegt sich doch jemand, scheidet er aus.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Spaß, Achtsamkeit, Auspowern

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

CD-Player oder Bluetooth-Musikbox

## Notizen / Varianten

Als Variante bietet sich ein Paartanz an.



# Die Maschine

## Beschreibung

Für ein neues Projekt muss eine neue Maschine entwickelt werden. Die Teilnehmer\*innen sind dabei die Maschinenteile. Eine Person fängt an, stellt sich entlang einer Linie auf und macht ein Geräusch und eine Bewegung, ein oder zwei TN können sich an den ersten TN angliedern und ein eigenes Geräusch und eine eigene Bewegung machen.

Kein Geräusch und keine Bewegung darf doppelt vorkommen. Denkt dabei an Kolben, Zylinder, Drehkurbelwellen, etc. Nachdem sich die Maschinenteile mit ihren Geräuschen und Bewegungen gefunden haben, startet der\*die Spielleiter\*in den Belastungstest, hierbei werden alle Geschwindigkeiten von ganz langsam bis ganz schnell getestet.

Ganz zum Schluss wird das Tempo so stark gesteigert, bis die Maschine auseinander fällt.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Fantasie,  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
5 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn keine Berührungssängste bestehen ist es schön, wenn die einzelnen Maschinenteile (Teilnehmer\*innen) sich an die Hand nehmen.



# Die schwächste Maus

## Beschreibung

Aus der Gruppe wird eine Person als Katze bestimmt. Die Katze muss kurz den Raum verlassen oder sich abseits stellen. Die übrigen Teilnehmer\*innen in der Gruppe sind Mäuse, innerhalb der Mäuse wird die „schwächste Maus“ gewählt.

Die Mäuse stehen sich mit der Katze gegenüber. Die Katze ruft „Wer ist die schwächste Maus“. Die Mäuse rufen „Niemand“. Nun laufen die Mäuse auf die Seite der Katze und die Katze auf die Seite der Mäuse. Dabei muss die Katze so viele Mäuse wie möglich fangen, bzw. im Idealfall die schwächste Maus. Die anderen Mäuse beschützen die schwächste Maus, allerdings unauffällig. Mäuse, die gefangen wurden, scheiden aus.

Gewonnen hat die Katze, sobald sie die schwächste Maus gefangen hat. Die Mäuse haben gewonnen, wenn die schwächste Maus allein überlebt hat.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Teambuilding

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
Mehr Platz

**Material:**



# Wäscheklammern fangen

## Beschreibung

Jede\*r Spieler\*in bekommt zwei Wäscheklammern, die er\*sie gut sichtbar an seinem T-Shirt befestigt. Nun probieren alle sich gegenseitig die Wäscheklammern zu klauen. Geklaute Wäscheklammern werden ebenfalls am T-Shirt angeheftet. Wenn draußen gespielt wird sollte vorher ein Spielfeld abgesteckt werden. Wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Wäscheklammern hat gewinnt.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**Auspowern,  
Spaß**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**Wäscheklam-  
mern

## Notizen / Varianten

Spieler\*innen ohne Wäscheklammern scheidern aus.



# Durchdrücken

## Beschreibung

Es wird ein Kreis mit einem Durchmesser von ca. 5 Metern gekennzeichnet. Zwei freiwillige Teilnehmer\*innen stellen sich in die Mitte des Kreises Rücken-an-Rücken.

Auf das Startzeichen der Spielleitung, versuchen die zwei Teilnehmer\*innen den jeweils anderen aus dem Kreis zu drücken. Dabei darf nur Rücken an Rücken gedrückt werden.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Wettkampf

**Größe:**  
ab 2 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Kreide, Schnur  
o. ä.

## Notizen / Varianten

Kann bei ungeklärtem Rollenverhalten angewendet werden.  
Achtung, dass keine neuen Rivalitäten entstehen.  
Achtung, dass es zu keinen Handgreiflichkeiten kommt.  
Eignet sich nicht zur Streitschlichtung.



wup'able

# Eine Ente, eine Ente

## Beschreibung

Die Spielleitung fängt an und alle steigen ein, so wie sie möchten. Die Spielleitung spricht rhythmisch und macht dazu Bewegungen:

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat Flügel (Der rechte Arm ist ein Flügel)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat zwei Flügel (Der linke und der rechte Arm sind Flügel)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat zwei Füße (Die Arme sind Flügel und mit den Füßen wird gewippt)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat einen Hintern (Die Arme sind Flügel und mit den Füßen wird gewippt, der Hintern wird rausgestreckt und der Oberkörper gebeugt)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat einen Schnabel (Die Arme werden nach vorne gestreckt und die Hände klatschen aufeinander, der Hintern ist rausgestreckt und der Oberkörper gebeugt)

### Kategorie:

Bewegungsspiel

### Ziele:

Spaß und Bewegung

### Größe:

ab 8 Personen

### Alter:

ab 6 Jahren

### Dauer:

5 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

## Notizen / Varianten



## Bärenjagd (1/3)

### Beschreibung

Alle stehen in einem Kreis. Die Spielleitung erzählt das alle auf Bärenjagd gehen. Zu jedem Satz den er\*sie sagt wird eine entsprechende Bewegung gemacht. Jeder Satz wird von der Gruppe mit der dazugehörigen Bewegung wiederholt.

„Wir gehen auf Bärenjagd“ (Laufen auf der Stelle oder im Kreis alle in eine Richtung)

„und wir haben keine Angst“ (Kopfschütteln dabei weiterlaufen)

„denn wir haben ein Messer“ (eine Hand nach vorne als ob man jemanden mit einem Messer bedrohen will)

„und ein Gewehr“ (mit dem Kopf an dem ausgestrecktem Arm entlang gucken, als ob man auf etwas zielen möchte)

„Wir gehen auf Bärenjagd“ (Laufen)

„Huch! Was ist das?“ (Erschrockenes Gesicht, Hände vor das Gesicht)

„Ein riesiger See“

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



## Bärenjagd (2/3)

### Beschreibung

„Wir kommen nicht obendrüber“ (Hände nach oben, Bewegung als ob man mit den Händen zuerst über das Hindernis springen möchte)

„wir kommen nicht untendrunter“ (hinknien und probieren mit den Händen unter dem Hindernis untendurch zu gelangen  
„und nicht an der Seite vorbei“ (mit beiden Händen einen Kreis andeuten als ob man rechts oder links vorbeigehen könnte)

„Wir müssen mittendurch“

Nun fängt der\*die Spielleiter\*in an Schwimmbewegungen mit den Armen zu machen, um durch den See zu schwimmen. Alle anderen steigen mit ein. Ist der See durchquert, geht es mit „Wir gehen auf Bärenjagd“ wieder los. Anstelle des Sees können verschiedene andere Hindernisse eingebaut werden. Zum Beispiel: Eine Warteschlange im Supermarkt (Alle probieren die (imaginären) Personen vor sich mit den Händen zur Seite zuschieben. Dabei rufen sie laut: „Entschuldigung, Entschuldigung...“, oder Ein riesiger Wackelpudding (Mit den Händen wird der Pudding in den Mund gestopft und es werden laute Schmatz Geräusche gemacht) oder

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



## Bärenjagd (3/3)

### Beschreibung

Ein Konzert (der Gruppe angepasst, Techno, Rock, Heavy-Metal, ...)

Die Anzahl der Hindernisse ist beliebig.

Das letzte Hindernis ist immer eine Höhle. Alle schleichen vorsichtig durch die Höhle bis der\*die Spielleiter\*in ruft: „Huch! Was ist das?“ (Erschrockenes Gesicht, Hände vor das Gesicht)

„das ist ganz flauschig“ (mit den Händen vorsichtig vor sich tasten)

„das hat Ohren“ (mit den Händen Ohren formen)

„und eine feuchte Nase“

„Es ist der Bär! Schnell zurück“ (Alle rennen)

Auf dem Rückweg werden im Eiltempo alle Hindernisse nochmal durchquert durch die man auf dem Hinweg durch musste. Natürlich in umgekehrter Reihenfolge bis man wieder zu Hause/am Startpunkt angekommen ist.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 5 Personen

**Alter:**  
ab 4 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten



# Zombieball

## Beschreibung

Es wird ein Spielfeld definiert. Alle Teilnehmer\*innen laufen auf dem Spielfeld umher. Die Spielleitung wirft einen Ball in die Menge. Nun können sich die Teilnehmer\*innen mit dem Ball abwerfen. Wer getroffen worden ist, stellt sich an den Spielrand. Er muss sich merken, von wem er getroffen wurde. Wird der\*diejenige abgeworfen, von dem er\*sie getroffen worden ist, dann darf er\*sie wieder ins Spielfeld.

Alternativ kann jede\*r am Spielrand versuchen, den Ball zu fangen und irgendjemanden abwerfen. In dem Fall darf diese Person wieder ins Spiel. Ziel ist es, dass nur noch eine Person auf dem Spielfeld steht.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**Auspowern,  
Bewegung**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

draußen

**Material:**

Softball

## Notizen / Varianten



**wup'able**

# Schüttelspiel

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen stehen in einem Kreis.

Die Spielleitung geht zu einer Person und sagt: „Hey du! Wer bist denn du?“ Die Person antwortet mit ihrem Namen.

Die Spielleitung sagt daraufhin: „Du bist ja cool. Komm, spiel mit mir das Schüttelspiel!“

Beide schütteln ihre Arme und rufen: „  
Und oben schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel.  
Und unten schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel.  
Und rechts schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel.  
Und links schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel.“

Danach gehen die beiden jeweils zu einer neuen Person und wiederholen den Dialog. Dies geht so lange bis der ganze Kreis mitmacht.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Auflockerung,  
Spaß

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn alle Teilnehmer\*innen involviert sind kann der Kreis sich zusätzlich zum Schütteln im Uhrzeigersinn bewegen. Es kann die Geschwindigkeit erhöht werden.



wup'able

# Evolution

## Beschreibung

Ziel ist es, die Evolutionspyramide zu erklimmen.

Spielprinzip: Schere- Stein- Papier.

Die Evolutionspyramide fängt immer bei der Amöbe an und hört beim weisen alte\*r Mann/Frau auf. Dazwischen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

- 1) Amöbe: Ganz steif stehen, die Arme am Körper, die Hände stehen ab, es wird gehüpft und dabei akustisch „möp“ gesagt
  - 2) Krebs: Es wird seitlich gelaufen, leicht gehockt, die Arme mit den Händen bilden die Scheren und dabei wird akustisch „geklackt“
  - 3) Adler: Die Arme werden ausgebreitet und geschwungen, dabei wird akustisch „aaaaahhhhhrrrr“ gerufen
  - 4) Fisch: Die Wangen werden nach innen gezogen, es wird fischmäßig gelaufen und dabei akustisch „blubb“ gesagt
  - 5) Affe: Hier wird gelaufen wie ein Affe und dabei „uh uh uh“ gerufen
  - 6) Bär: Es wird gelaufen wie ein Bär, eventuell kann sich jede\*r auf die Brust trommeln, dabei wird laut gegrölt
  - 7) weiser alte\*r Mann/Frau: Der\*diejenige stellt sich an den Rand, nimmt eine Hand ans Kinn und streicht sich über das Kinn. Aufsteigen kann man, in dem die Spieler\*innen gegeneinander „Schere-Stein-Papier“ spielen, der\*die Gewinner\*in steigt auf, der\*die Verlierer\*in steigt ab. Allerdings kann keine\*r „kleiner“ werden als die Amöbe.
- Gespielt werden kann nur Krebs mit Krebs, Fisch mit Fisch usw.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Auflockerung

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Am besten die Reihenfolge grafisch darstellen. Bei der Darstellung der Stufe sind die Bewegung und die Geräusche sehr wichtig.



wup'able

# Feuer, Wasser, Sturm

## Beschreibung

Die Mitspieler\*innen laufen langsam umher. Zu einem beliebigen Zeitpunkt sagt die Spielleitung „Feuer“, „Wasser“ oder „Sturm“, auf welches die Spieler\*innen wie folgt reagieren müssen.

**Feuer:** Die Spieler\*innen legen sich flach auf den Boden und halten sich die Hände über den Kopf, um sich vor dem Feuer zu schützen.

**Wasser:** Die Spieler\*innen klettern auf eine Erhöhung, um sich vor den Wassermassen zu schützen. Dabei dürfen sie den Boden nicht berühren.

**Sturm:** Die Mitspieler\*innen müssen sich an etwas Festem und Stabilem festhalten, um nicht weg zufliegen.

Die Person, die das Kommando als letztes umsetzt scheidet aus. Das Spiel wird solange fortgeführt, bis nur noch eine Person als Gewinner\*in übrig bleibt.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

15 Minuten

**Umgebung:**

geräumig,  
Möglichkeiten zum Klettern

**Material:**

gg.f Stühle,  
Tische o. ä.

## Notizen / Varianten

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Es können weitere Kommandos hinzugefügt werden.

Zum Beispiel:

**Erdbeben:** Die Mitspieler\*innen müssen unter etwas kriechen, um keine Steine abzubekommen.



# Feuerball

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen bilden einen Kreis. Eine Person steht in der Mitte mit einem Ball in der Hand.  
Die Person in der Mitte darf den Ball einem\*einer Teilnehmer\*in aus dem Kreis zuwerfen. Ist der Ball geworfen, rennen alle schnell weg. Wenn der Ball gefangen worden ist, ruft der\*die Fänger\*in „Stopp“, alle bleiben stehen. Nun darf der\*die Fänger\*in maximal vier Schritte gehen. Dann darf er\*sie eine Person abwerfen. Trifft er\*sie den TN, scheidet diese\*r aus, trifft er\*sie nicht, scheidet er\*sie selber aus.

Das Spiel wird fortgesetzt, bis nur noch eine Person übrig ist.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
viel Platz

**Material:**  
Ball

## Notizen / Varianten



# Fischer\*in, Fischer\*in

## Beschreibung

Aus der Gruppe wird eine Person - der\*die „Fischer\*in“ ausgewählt.

Diese\*r stellt sich an einen Beckenrand, die restliche Gruppe an den gegenüberliegenden.

Nun ruft die Gruppe: „Fischer\*in, Fischer\*in, wie tief ist das Wasser?“

Der\*die Fischer\*in antwortet: „10 Meter tief!“ (dabei kann er\*sie sich die Tiefe aussuchen)

Die Gruppe ruft wieder: „Wie kommen wir darüber?“

Der\*die Fischer\*in sucht sich eine Bewegungsart (z. B. Tauchen) aus und ruft: „Ihr müsst tauchen!“

Daraufhin versucht die Gruppe in dieser Bewegungsart (z. B. tauchend) zum\*zur Fischer\*in zu kommen. Währenddessen kommt ihnen der\*die Fischer\*in entgegen und geht zu seinem\*ihrer gegenüberliegenden Beckenrand. In dieser Zeit darf er\*sie alle, die die Bewegungsart nicht ausführen fangen. Die Gefangenen sind nun auf der Seite des\*der Fischers\*in und die Runde beginnt von neuem - allerdings mit mehreren Fischer\*innen (Fänger\*innen).

## Notizen / Varianten

Falls nach dem Ende das Spiel nochmal gespielt werden soll, kann der\*die Gewinner\*in als neue\*r Fischer\*in beginnen.

### Kategorie:

Bewegungsspiel

### Ziele:

Schnelligkeit,  
Auspowern

### Größe:

ab 15 Personen

### Alter:

ab 7 Jahren

### Dauer:

15 - 20 Minuten

### Umgebung:

Nichtschwimmer-  
becken

### Material:



# Kutscher\*in, Kutscher\*in (1/4)

## Beschreibung

Es wird von der Spielleitung eine interaktive Geschichte über eine Kutschfahrt vorgelesen. Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt vorher eine Rolle zugeteilt. Jedes Mal bei Erwähnung seiner\*ihrer Rolle, muss der\*die Teilnehmer\*in einmal um seinen Stuhl herumlaufen.

Einteilung:

- 1x König
- 1x Königin
- 1x Kutscher\*in
- 4x Wagenrad
- 2-6 Pferde
- ggf. 2 — 4 Gäste in der Kutsche

Anordnung der Stühle:

- in Zweier-Reihen 2 — 6 Stühle vorne für die Pferde
- 2 Stühle links und rechts hinter den Pferden für die Räder
- 1 Stuhl mittig hinter den Rädern für den\*die Kutscher\*in
- 2 Stühle mittig hinter dem\*der Kutscher\*in für den König und die Königin
- 2- 4 Stühle mittig hinter dem König und der Königin, für die Gäste
- 2 Stühle links und rechts hinter den Gästen für die Räder

Wichtig: Jede\*r Teilnehmer\*in braucht ausreichend Platz, damit er\*sie um seinen\*ihren Stuhl herum laufen kann.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

9 - 20 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

## Notizen / Varianten

Bei dem Spiel kann es sehr turbulent zugehen

**Material:**

Stühle und  
Geschichte



## Kutscher\*in, Kutscher\*in (2/4)

### Beschreibung

Ein König machte mit seiner Königin eine Ausflug. Sie fuhren in einer schönen Kutsche, die von starken Pferden gezogen wurde. Auf dem Kutschbock saß der\*die alte Kutscher\*in der Familie. Der König hatte vollstes Vertrauen zu seinem\*seiner Kutscher\*in. Der\*die Kutscher\*in hatte König und Königin bisher immer sicher nach Hause gebracht. Die Königin hatte deshalb auch keine Angst, obwohl es schon dunkle Nacht war und es in dieser Gegend nur so von Dieb\*innen wimmelte.

Doch plötzlich rumpelte die Kutsche. Die Pferde wieherten und gingen fast durch. Da fragte der König: „Kutscher\*in, Kutscher\*in, was ist den mit unseren Pferden los? Ich glaube wohl, das linke Hinterrad ist gebrochen.“

Der\*die Kutscher\*in erwiderte: „Nein, nein, Herr König. Ich denke eher, es ist das rechte Hinterrad. Geht es der Königin gut?“

Die Königin antwortete dem\*der Kutscher\*in sogleich: „Ja, ja, mein\*e beste\*r Kutscher\*in. Es ist alles in Ordnung. Aber mir scheint eher, mein\*e gute\*r Kutscher\*in, dass das rechte und das linke Vorderrad gebrochen sind.“

Ich hoffe doch, mit den Pferden ist alles in Ordnung. Es wäre doch schrecklich, wenn sie fliehen würden.“

Da entgegnete der\*die Kutscher\*in der Königin: „Die Pferde haben sich nur ein wenig erschreckt. Ich steige kurz ab und beruhige die Pferde wieder.“

Da sprach der König zu seinem\*seiner Kutscher\*in: „Oh Kutscher\*in, Kutscher\*in, mein\*e treue\*r Kutscher\*in, mein\*e beste\*r Kutscher\*in, gib Acht, dass dir nichts geschieht.“

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

9 - 20 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**Stühle und  
Geschichte

### Notizen / Varianten

Bei dem Spiel kann es sehr turbulent zugehen



# Kutscher\*in, Kutscher\*in (3/4)

## Beschreibung

Da erwiderte der\*die Kutscher\*in dem König: „Oh nein, mir geschieht schon nichts. Ich werde die Pferde beruhigen und dann auch die Räder kontrollieren, ob nichts kaputt ist.“

Der\*die Kutscher\*in stieg ab, begab sich zu den Pferden und beruhigte die Pferde. Dann kontrollierte er\*sie nacheinander das linke Vorderrad, das linke Hinterrad, das rechte Hinterrad und das rechte Vorderrad und dann noch einmal die ganze Kutsche. Dann kletterte er\*sie wieder auf den Kutschbock und ergriff die Zügel der Pferde.

Der König schaute die Königin an und fragte dann seine\*n Kutscher\*in: „Kutscher\*in, mein\*e beste\*r Kutscher\*in, welches der Räder ist denn zerbrochen?“

Da antwortete der\*die Kutscher\*in dem König: „Es ist nicht das linke Vorderrad, nicht das linke Hinterrad, nicht das rechte Hinterrad und auch nicht das rechte Vorderrad. Auch mit der Kutsche ist alles bestens. Ich nehme an, wir sind nur über einen dünnen Ast gefahren, der brach und die Pferde erschreckte.“

Da sagte die Königin zu ihrem\*ihrer Kutscher: „Kutscher\*in, mein\*e treue\*r Kutscher\*in, mein\*e allerbeste\*r Kutscher\*in, dann können wir ja durch diese dunkle Nacht weiterfahren und bald zu Hause sein.“

Der\*die Kutscher\*in antwortete der Königin: „Natürlich, verehrteste Königin. Bald sind wir zu Hause. Ich werde die Pferde antreiben, damit wir schnell diese dunkle Nacht hinter uns lassen können und wieder im hell erleuchteten Schloss sind.“

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

9 - 20 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**Stühle und  
Geschichte

## Notizen / Varianten

Bei dem Spiel kann es sehr turbulent zugehen



# Kutscher\*in, Kutscher\*in (4/4)

## Beschreibung

Der\*die Kutscher\*in trieb die Pferde an und bald erreicht sie das Schloss.

Der\*die Kutscher\*in kletterte vom Kutschbock, und half dem König und der Königin aus der Kutsche. Er\*sie spannte die Pferde aus und überprüfte noch einmal das linke Vorderrad, das linke Hinterrad, das rechte Hinterrad und das rechte Vorderrad. Dann gab er\*sie den Pferden zu fressen. Sie hatten es sich redlich verdient. Der König und die Königin waren sehr stolz auf ihre\*n kluge\*n Kutscher\*in. Und wenn sie nicht gestorben sind dann leben sie noch heute, der König, die Königin, der\*die Kutscher\*in, die braven Pferde und die Kutsche mit den vier Rädern.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

9 - 20 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

Stühle und  
Geschichte

## Notizen / Varianten

Bei dem Spiel kann es sehr turbulent zugehen



# Reise nach Jerusalem

## Beschreibung

Es wird ein Stuhlkreis aufgestellt, allerdings so, dass die Stühle innen stehen und man im äußeren Kreis drumherum läuft. Es gibt einen Stuhl weniger als Teilnehmer\*innen.

Auf Kommando der Spielleitung oder beim Ausschalten einer Musik, müssen sich alle ganz schnell hinsetzen. Wer keinen Stuhl abbekommt, scheidet aus. Nach jeder Runde wird ein Stuhl entfernt. Gewonnen hat nachher der\*diejenige, der\*die auf dem letzten Stuhl sitzt.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit

**Größe:**

5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

viel Platz

**Material:**

Stühle, ggf.  
Musik

## Notizen / Varianten



# Macarena

## Beschreibung

Die Gruppe stellt sich mit der Blickrichtung in die gleiche Richtung auf. Im Idealfall gibt es eine\*n oder mehrere Vortänzer\*innen, so dass die kleineren Tänzer\*innen den Tanz nachmachen können.  
Beschreibung des Tanzes:

\*Besonders wenn ihr den Tanz noch nicht so oft getanzt habt, hilft es erst mit Beginn der Männerstimme zu starten. \*

Rechten Arm nach vorne ausstrecken, Handrücken zeigt nach oben

Linken Arm nach vorne ausstrecken, Handrücken zeigt nach oben

Rechten Arm umdrehen, Handfläche zeigt nach oben

Linken Arm umdrehen, Handfläche zeigt nach oben

Mit der rechten Hand an die linke Schulter fassen

Mit der linken Hand an die rechte Schulter fassen (Arme sind gekreuzt)

Mit der rechten Hand die rechte Seite des Kopfes (am Ohr) berühren

Mit der linken Hand die linke Seite des Kopfes (am Ohr) berühren

Die rechte Hand auf die linke Seite der Hüfte legen

Die linke Hand auf die rechte Seite der Hüfte legen

Die rechte Hand auf die rechte Seite des Hinterns legen

Die linke Hand auf die linke Seite des Hinterns legen

Sobald „aaayy“ gesungen wird, um 90 Grad nach rechts drehen

\*der Ablauf beginnt von neuem\*

Im Laufe des Liedes bewegt man sich auf der Stelle im Kreis.

### Kategorie:

Bewegungsspiel

### Ziele:

Bewegung

### Größe:

beliebig

### Alter:

beliebig

### Dauer:

ca. 5 Minuten

### Umgebung:

beliebig

## Notizen / Varianten

Im Idealfall kennen schon einige den Tanz und dienen als Vorbild/Vortänzer\*in.

### Material:

Musikanlage und Lied „Macarena“



# Molekülspiel

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen laufen in einer definierten Spielfläche umher. Die Spielleitung ruft laut eine Zahl in die Gruppe, Aufgabe der Gruppe ist, sich in der entsprechenden Zahl zusammenzufinden. Ist die Aufgabe erfüllt, laufen alle weiter. Die Spielleitung kann eine neue Zahl nennen.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
5 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

## Notizen / Varianten

**Material:**



# Komm mit, lauf weg

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen bis auf eine Person setzen sich auf den Boden und bilden einen Kreis. Diese eine Person geht nun außen um den Kreis herum, tippt jemanden auf die Schulter und sagt „Komm mit“ oder „Lauf weg“.

Bei „Komm mit“ muss die angetippte Person dem\*der Spieler\*in hinterher laufen und versuchen ihn\*sie zu fangen. Der\*die Spieler\*in versucht währenddessen einmal um den Kreis herumzulaufen und sich auf den freien Platz zu setzen. Wird die angetippte Person gefangen, wird diese zum\*zur Fänger\*in.

Bei „Lauf weg“ muss die angetippte Person in die entgegengesetzte Richtung, wie der\*die Spieler\*in um Kreis laufen. Beide versuchen nun, sich als erstes auf den freien Platz zu setzen.

Die Person, die nicht schnell genug war, um sich auf den Platz zu setzen, muss als neue\*r Spieler\*in um dem Kreis laufen und jemanden antippen. Das Spiel geht beliebig weiter.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Auspowern,  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
15 - 20 Minuten

**Umgebung:**  
draußen oder  
drinnen

**Material:**

## Notizen / Varianten



# Brennball (1/2)

## Beschreibung

### Vorbereitungen:

Auf einem großen Gelände wird ein viereckiger Parcours mit Hindernissen aufgebaut. Jeweils vor und hinter den Hindernissen wird ein „Sicherheitsbereich“ sichtbar markiert. Bei sehr kleinen Hindernissen ist auch lediglich ein „Sicherheitsbereich“ möglich. An der rechten unteren Ecke findet der Start statt, was durch eine Linie, Hütchen oder Ähnliches kenntlich gemacht wird. Ein paar Meter vom Start aus gesehen ins Innere des Vierecks wird ein Eimer oder Ähnliches gestellt und um ihn herum eine Markierung mit einem Radius von ca. 2 Metern gezeichnet. Das Ziel wird an der linken unteren Ecke des Vierecks mit einer Linie markiert.

### Spielverlauf:

Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe startet als Läufer\*innen und stellt sich hinter der Startlinie auf. Die zweite Gruppe startet als Fänger\*innen und verteilt sich innerhalb des Spielfeldes (des Parcours), wobei sicher eine\*r von ihnen innerhalb des Kreises am Eimer steht und diesen nicht verlassen darf.

Außerdem wird eine Spielzeit pro Gruppe (z. B. 15 Minuten) festgelegt und mit einer Uhr gestoppt.

### Kategorie:

Bewegungsspiel

### Ziele:

Schnelligkeit,  
Auspowern

### Größe:

ab 10 Personen

### Alter:

ab 6 Jahren

### Dauer:

ca. 30 Minuten

### Umgebung:

draußen, viel Platz

### Material:

verschiedene  
Hindernisse,  
Bälle, Kreide

## Notizen / Varianten

Alle Hindernisse sollten so gestaltet sein, dass kein ernsthaftes Verletzungsrisiko besteht.

Bei kleineren beziehungsweise jüngeren Kindern sollten Umgehungsmöglichkeiten bei schwereren Hindernissen gegeben sein. Außerdem ist es empfehlenswert die Fänger\*innen einzuschränken, wenn jüngere Kinder werfen (z. B. die Fänger\*innen müssen 10 Sekunden stehen bleiben bevor sie zum Ball laufen oder fangen dürfen).



## Brennball (2/2)

### Beschreibung

Das Spiel beginnt:

Der\*die erste Läufer\*in wirft einen Ball in das Spielfeld, läuft sofort danach los und überquert die Hindernisse. Die Fänger\*innen versuchen nun schnellstmöglich den Ball zu der Person am Eimer zu werfen, die ihn in den Eimer legt. Sobald der Ball im Eimer liegt, sollte sich der\*die Läufer\*in in einer Sicherheitszone befinden, andernfalls ist er\*sie „verbrannt“ und muss sich wieder am Start anstellen. Nun ist der\*die nächste Läufer\*in an der Reihe, wirft und läuft los. Solange sich der Ball nicht im Eimer befindet dürfen alle Läufer\*innen auf dem Spielfeld weiterlaufen, egal welche Person den Ball geworfen hat. Ziel des Spiels ist es, dass möglichst viele Läufer\*innen über die Ziellinie kommen.

Pro Läufer\*in, der\*die die Ziellinie überquert gibt es einen Punkt. Wirft eine Person den Ball und durchquert den Parcours bis zur Ziellinie in einem Zug bekommt diese drei Punkte. Die Punkte werden an der Ziellinie von dem\*der Spielleiter\*in gezählt. Nach dem Ablauf der vorgegebenen Zeit tauscht die Läufer\*innengruppe mit der Fänger\*innengruppe und das Spiel beginnt von neuem. Die Gruppe mit den meisten Punkten am Spielende gewinnt.

### Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit,  
Auspowern

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

ca. 30 Minuten

**Umgebung:**

draußen, viel Platz

**Material:**

verschiedene  
Hindernisse,  
Bälle, Kreide



# Krabbenspiel

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen bewegen sich wie Spinnen bzw. Krabben über den Boden, d.h. ihr Rücken zeigt zum Boden und sie bewegen sich fast liegend nur mit den Beinen und den Armen auf „vier Füßen“.

Nun versuchen die Mitspieler\*innen sich gegenseitig zu Fall zu bringen, indem sie die Füße ihrer Mitspieler\*innen wegziehen. Wer als letzte Spinne/Krabbe übrigbleibt, hat gewonnen.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**Geschicklichkeit,  
Koordination**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**drinnen, sauberer  
Boden**Material:**

## Notizen / Varianten

Verletzungsgefahr! Vorsicht mit Stühlen, Tischen etc.



# Big Fat Pony

## Beschreibung

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis, alle fangen an zu singen:  
„Here she comes on the pony - Riding on that big fat pony.  
Here she comes on the pony - This is how we do it.  
Front front front my baby - Back back back my baby - Side side  
side my baby  
This is how we do it.“

Die Spielleitung betritt den Kreis und rennt im Galopp an den Spieler\*innen vorbei, während alle den Text erneut singen. In der Passage „Front“ bleibt die Spielleitung bei der Person stehen, wo sie aktuell ist und richtet seine Vorderseite dieser Person zu.

Beide fangen an zu hüpfen und reißen abwechselnd den rechten und den linken Arm in die Höhe.  
Bei „Back“ drehen sich beide um und hüpfen ebenso herum.  
Bei „Side“ stehen beide Seite an Seite und hüpfen wie beschrieben.  
Nach der Strophe laufen beide Spieler\*innen im Kreis.  
Das Spiel endet, wenn alle Spieler\*innen im Kreis laufen.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Auspowern,  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
5 Minuten

**Umgebung:**  
Außengelände /  
großer Raum

**Material:**



# Bulldog

## Beschreibung

Auf einer Wiese stehen zwei Personen auf der eine Seite, sie sind die Bulldoggen. Die Anderen stehen auf der anderen Seite des Spielfeldes.

Nun rufen die Bulldoggen „1,2,3“ und die anderen Spieler\*innen antworten „Bulldog“. Nun müssen sie auf die Seite der Bulldoggen gelangen, ohne dass sie drei Mal hochgehoben werden. Sind sie drei Mal hochgehoben worden, werden sie in der nächsten Runde zu Bulldoggen.

Sich eingraben und rangeln ist erlaubt. Auch lässt es das Spiel interessant werden, wenn die Staturen und das Alter der Teilnehmer\*innen bunt gemischt sind. Gewonnen haben die letzten beiden Teilnehmer\*innen, die keine Bulldoggen sind.

Die Spielleitung sollte nur einschreiten, wenn es absolut nötig ist, denn sonst können die Teilnehmer\*innen nicht ihre Kraft, ihr Geschick und ihre Schnelligkeit unter Beweis stellen.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**Geschicklichkeit,  
Ausdauer**Größe:**

ab 15 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

auf einer Wiese

**Material:**



# Hase im Kohlfeld

## Beschreibung

Aus der Gruppe werden ein\*e Jäger\*in und ein Hase bestimmt. Die anderen Teilnehmer\*innen werden zu Kohlköpfen und verteilen sich im Spielfeld.

Der\*die Jäger hat die Aufgabe den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er versucht, sich neben einen Kohlkopf zu hocken.

Der Kohlkopf steht nun auf und wird zum\*zur Jäger\*in, der\*die Jäger\*in wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen.

Fängt der\*die Jäger\*in den Hasen bevor er sich hin hocken kann, wechseln beide die Rollen.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Geschicklichkeit,  
Schnelligkeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

Außengelände/  
großer Raum

**Material:**

## Notizen / Varianten

Bei großer Teilnehmer\*innenzahl können zwei Jäger\*innen bzw. Hasen gleichzeitig laufen.



# Karotten ziehen

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen legen sich in einem Kreis auf den Boden. Sie liegen auf dem Bauch und rücken ganz nah zusammen. Nun halten sie sich an den Händen fest.

Eine Person ist der\*die Bauer/Bäuerin und möchte seine\*ihre Karotten ernten.

Dies macht er\*sie, indem er\*sie die anderen Teilnehmer\*innen an den Füßen aus ihrem Kreis zieht. Die Teilnehmer\*innen wollen dies natürlich nicht und versuchen sich so steif wie möglich zu machen und sich fest an den Händen zu halten.

Gelingt es dem\*der Bauern/Bäuerin doch, eine Karotte zu ziehen, wird die

Karotte zum\*zur Helfer\*in des\*der Bauern/Bäuerin und darf ebenfalls Karotten aus dem Kreis ziehen. Die Teilnehmer\*innen im Kreis versuchen möglichst schnell den Kreis zu schließen um nicht so angreifbar zu sein.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Zusammenhalt

**Größe:**

je größer die Gruppe, desto besser

**Alter:**

ab 4 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

Turnhalle

**Material:**

## Notizen / Varianten

„Zahnarzt\*ärztin“ zieht die schlechten Zähne.



**wup'able**

# Schuhklau

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen befinden sich in einem Raum oder auf einer definierten Fläche/Spielfeld.

Ziel ist es, anderen Spieler\*innen die Schuhe auszuziehen, wer zum Schluss noch mindestens einen Schuh an hat, hat gewonnen.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Geschick,  
Koordination

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 14 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

**Material:**  
Schuhe

## Notizen / Varianten

Vorsicht in Räumen, keine Stühle, Tische oder andere Gegenstände herumliegen lassen.

Vorsicht Fall und Sturz Gefahr

Vorsicht mit der Kleidung

Kein zu Boden werfen, kratzen, treten oder schlagen



wup'able

# Vater Abraham

## Beschreibung

„Vater Abraham hatte sieben Söhne — Sieben Söhne hatte Vater Abraham. Und sie aßen nicht und sie tranken nicht — und sie hatten keine Sorgen.“ Der Text wird von der ganzen Gruppe gesungen.

Nach einem Probedurchgang und der darauf folgenden ersten Runde, kommt das Kommando „Rechter Arm dazu“. Nun wird mit dem rechten Arm auf den Oberschenkel geklopft, während das Lied weiter gesungen wird.

Es folgen nach jedem weiteren Durchgang Kommandos:  
„Linker Arm dazu“  
„Rechtes Bein dazu“ (mit dem rechten Fuß stampfen)  
„linkes Bein dazu“  
„Oberkörper dazu“  
„Kopf dazu“  
„Zunge raus“.

Ist auch diese Strophe geschafft, ist das Spiel beendet.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Spaß,  
Konzentration

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
5 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Ein gutes Spiel, um sich mit der ganzen Gruppe zum Affen zu machen. Lacher sind garantiert.

Variante: Vergleiche mit Pits Knopffabrik



# Drei Schweinchen

## Beschreibung

Refrain: „Drei Schweinchen saßen an der Leine (Mit den Fingern drei Anzeigen und dabei 3x in die Hocke gehen), saßen an der Leine, saßen an der Leine. Drei Schweinchen saßen an der Leine an einem schönen heißen Tag (Handrücken über Stirn ziehen).“

1. Strophe: „Das erste Schwein steckt den Rüssel rein, steckt den Rüssel rein, steckt den Rüssel rein. Das erste Schwein steckt den Rüssel rein an dem schönen heißen Tag (Kopf nach vorne und hin und her bewegen).“

2. Strophe: „Das zweite Schwein springt ganz hinein, springt ganz hinein, springt ganz hinein. Das dritte Schwein springt ganz hinein an dem schönen heißen Tag (Nach vorne hüpfen).“

3. Strophe: „Das dritte Schwein, das kann doch gar nicht sein, das kann doch gar nicht sein, das kann doch gar nicht sein. Das dritte Schwein, das kann doch gar nicht sein, an dem schönen heißen Tag (vier Finger zeigen).“

Dann erneut der Refrain.

## Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Bewegung

**Größe:**

Klein- und  
Großgruppe

**Alter:**

6-8 Jahre

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

drinnen und  
draußen, je nach  
Gruppengröße

**Material:**



**wup'able**

# Dreieckshunter

## Beschreibung

Man klebt ein Dreieck aus Klebeband auf den Boden. Auf jeder Ecke steht eine Person. Jede Person entscheidet für sich selbst, in welche Ecke er/sie springen möchte.  
Wenn zwei Personen sich treffen, gewinnt die Person, die die Ecke erwischt hat, die frei wäre.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Auspornern

**Größe:**  
3 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
beliebig

**Umgebung:**  
genügend Platz

**Material:**  
Klebeband

## Notizen / Varianten

Man kann auch mehrere Dreiecke auf dem Boden kleben.  
So können Teams parallel spielen.



**wup'able**

# Match Banana

## Beschreibung

Die Spielleitung ruft etwas (s. u.) und macht eine Bewegung vor.  
Die Mitspieler\*innen stehen im Kreis drumherum.

1. „Steh Banana“  
(Alle Hände in die Luft)

2. „Rock Banana“  
(Alle spielen Luftgitarre)

...

Ende: „Steh Banana“

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Auflockerung,  
Spaß

**Größe:**  
3 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
3 - 5 Minuten

**Umgebung:**  
je nach  
Gruppengröße

**Material:**

## Notizen / Varianten

Weitere Varianten:  
„Match Banana“, „Sing Banana“, „Dance Banana“...; Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



# Wildes Durcheinander

## Beschreibung

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf.  
Ein beliebiger Gegenstand wird herum geworfen, bis jeder den Gegenstand hatte und dieser wieder bei dem\*der Werfer\*in angekommen ist. Es kommen nach und nach immer mehr Gegenstände dazu. Begonnen wird immer mit dem ersten Gegenstand, danach wird der zweite Gegenstand geworfen usw.; die Reihenfolge muss eingehalten werden.

**Kategorie:**  
Bewegungsspiel

**Ziele:**  
Bewegung,  
Denkvermögen

**Größe:**  
ab 6 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
beliebig

**Umgebung:**  
genügend Platz

**Material:**  
Verschiedene  
Gegenstände  
zum Werfen

## Notizen / Varianten

Richtungswechsel innerhalb der Reihenfolge



wup'able

# Pärchenspiel

## Beschreibung

Es werden Zettel vorbereitet, bei denen immer zwei Zettel in Form von Pärchen zusammen gehören (z.B. Ernie & Bert oder Mini & Mickey). Diese Zettel werden an die Spieler\*innen so verteilt, dass sie diese nicht vorher sehen können.

Mit den Zetteln in der Hand startet die Musik und die Spieler\*innen gehen wild durcheinander. Irgendwann wird die Musik gestoppt und alle müssen den Zettel in Ihrer Hand lesen.

Jetzt versuchen sich die Paare durch Rufen und Suchen zu finden. Hat sich ein Pärchen gefunden, stellt sich dieses nebeneinander so hin, dass für die Spielleitung deutlich wird, dass sich dieses Paar gefunden hat. Das letzte Paar, das sich in einer Runde gefunden hat, muss sich an die Seite setzen. So geht es Runde für Runde weiter.

**Kategorie:**

Bewegungsspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit,  
Spaß

**Größe:**

ab 12 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

10 Minuten

## Notizen / Varianten

Beispiel Pärchen:

Ernie und Bert  
Joko und Klaas  
Jane und Tarzan  
Schwarz und Weiß  
Himmel und Erde  
Romeo und Julia  
Barbie und Ken

**Umgebung:**

drinnen und  
draußen

**Material:**

Zettel, Stift und  
Schere



# Zip-Zap

## Beschreibung

Ziel: Das Händeklatschen im Kreis weitergeben.

Grundregel: Zip = Klatschen in die rechte Hand; Zap = Klatschen in die linke Hand

Die Teilnehmer\*innen stellen sich im Kreis auf. Die Spielleitung gibt Zip oder Zap mit dem jeweiligen Klatschen in die Runde. Jede\*r Teilnehmer\*in kann selber entscheiden in welche Richtung er das Klatschen weiter gibt, dabei muss er jedoch auf die Richtung „Zip“ oder „Zap“ achten.

Erhöhter Schwierigkeitsgrad: Spoung = Mit dem Finger willkürlich auf eine Person zeigen, diese setzt das Zip oder Zap fort.

Weitere Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: Nach Spoung wechseln Zip und Zap jedes Mal die Richtung, d.h. 1x Spoung = Zip = Klatschen links; Zap = Klatschen rechts

**Kategorie:**  
Konzentrationspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Als Namensspiel: Eine Person steht im Kreis, zeigt auf eine Person und sagt Zip oder Zap. Bei Zip muss der Name des\*der rechten Nachbar\*in genannt werden, bei Zip der Name des\*der linken Nachbar\*in.

Zur Auflockerung kann „Spoung“ zum Durchmischen der Teilnehmer\*innen genutzt werden.



# Ball mit Schienen weitertragen

## Beschreibung

Ziel: Eine Kugel/einen Ball von A nach B transportieren, Strecke mindestens 2x so lang wie eine Schienenlänge

Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt eine Leiste, ein Rohr oder eine Schiene.

Die Kugel/der Ball soll über die Leiste, das Rohr oder die Schiene balanciert werden und von Teilnehmer\*in zu Teilnehmer\*in weitergegeben werden.

Nach Abgabe der Kugel/des Balls, stellt sich der\*die Teilnehmer\*in vorne an, bis die Distanz überbrückt ist.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Teambuilding

**Größe:**

ab 4 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

Bewegungsfreiraum,  
möglichst lange gerade

## Notizen / Varianten

Kann in mehreren Kleingruppen gespielt werden, ggf. als Wettkampf.

**Material:**

Fußleisten oder  
Regenrinnen  
oder Schienen,  
Ball/Kugel



# Stille Post

## Beschreibung

Ziel: Ein Wort von Person zu Person weitergeben.

Die Spielleitung gibt ein Wort vor, welches sie der ersten Person ins Ohr flüstert, diese gibt das Wort, so wie sie es gehört hat, an die zweite Person weiter, diese an die dritte Person und immer so weiter, bis das Wort bei der letzten Person angekommen ist. Nun spricht diese das Wort laut aus. Ist es dasselbe Wort, welches die Spielleitung vorgegeben hat, so hat die Gruppe es geschafft.

**Kategorie:**  
Konzentrationspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit,  
Konzentration

**Größe:**  
6 - 20 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

In mehreren Gruppen neben einander spielen. Wer die meisten richtigen Wörter hat, hat gewonnen.

Es sind auch Sätze, Wortkombinationen, etc. möglich.



# Schreiduell

## Beschreibung

Es werden zwei Gruppen gebildet. Aus jeder Gruppe wird ein\*e Freiwillige\*r ausgewählt.

Jede Gruppe bildet eine Reihe und der\*die Freiwillige stellt sich hinter die gegnerische Gruppe.

Nun schreien die Gruppen ihrem\*ihrer Freiwilligen, ein vorher ab-gesprochenes Wort zu und der\*die Freiwillige muss raushören, was gemeint war.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Konzentration fördern

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

8 - 10 Minuten

**Umgebung:**

andere Personen sollten durch das Geschrei nicht gestört werden

## Notizen / Varianten

Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden indem Sätze gebildet werden müssen. (Anzahl der Wörter sollte vorgegeben werden.).

**Material:**



# Den Stock ablegen

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen stellen sich gegenüber voneinander auf. Jede\*r Teilnehmer\*in streckt den rechten Zeigefinger aus. Alle Zeigefinger müssen auf einer Höhe sein, sodass ein Stock/Besenstiel drauf abgelegt werden kann.

Ziel ist es, den Stock/Stiel gemeinsam abzulegen, dabei muss immer der Zeigefinger den Stock/Stiel berühren.

**Kategorie:**  
Konzentrationspiel

**Ziele:**  
Teambuilding

**Größe:**  
ab 6 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Besenstiel oder  
Stock

## Notizen / Varianten

Das Ganze funktioniert nur, wenn eine Person das Kommando angibt. Für den\*die Teamer\*in ein guter Indikator, um die Gruppenkonstellation einzuschätzen.



# Die Eisenbahn (1/2)

## Beschreibung

Ziel: Einen Zug imaginär im Kreis fahren lassen.

Es wird ein Stuhlkreis gebildet.

Die erste Runde; eine aktive Person: Die Spielleitung gibt 3x das Signal „Tschut“. Der Zug fährt und gibt es mit Kopfnicken von rechts nach links weiter. 1. „Tschut“ rechts, 2. „Tschut“ mitte, 3. „Tschut“ links. Nun übernimmt die Person daneben, wieder von rechts nach links mit dem Kopf nickend, 1. „Tschut“ rechts, 2. „Tschut“ mitte, 3. „Tschut“ links. Dies wird so lang wiederholt, bis der Zug bei der Spielleitung angekommen ist.

Die zweite Runde, drei aktive Personen: Nun kommen die Schranken ins Spiel, d. h., dass der Zug erst über den Bahnübergang fahren kann, wenn die Schranken unten sind. Die Spielleitung beginnt, die Schranken senken sich mit 3x „Ding“, dies wird mit den nach oben ausgestreckten Zeigefingern angedeutet, dass die Schranken sich senken. 1. „Ding“ Zeigefinger gerade nach oben gestreckt, 2. „Ding“ Zeigefinger schräg zueinander, 3. „Ding“ Zeigefinger horizontal zueinander. Anschließend fährt der Zug wie vorher beschrieben von rechts nach links.

Während der Zug fährt, senken sich bei der nächsten Person bereits die Schranken, sodass der Zug durchfahren kann.

### Kategorie:

Konzentrationspiel

### Ziele:

Aufmerksamkeit,  
Zusammenarbeit

### Größe:

ab 8 Personen

### Alter:

ab 12 Jahren

### Dauer:

10 - 15 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

## Notizen / Varianten

Beliebig erweiterbar mit Fahrradfahrer\*innen, Fußgänger\*innen, Bus, Motorrad, etc.



## Die Eisenbahn (2/2)

### Beschreibung

Sind die Schranken bei der zweiten Person geschlossen und der Zug fährt von rechts nach links, so senken sich bei der dritten Person die Schranken und bei der ersten Person öffnen sich die Schranken.

Dies wird so lang wiederholt, bis der Zug bei der Spielleitung angekommen ist.

Die dritte Runde, fünf aktive Personen: Wie vorher beschrieben, doch hält nach dem Senken der Schranken und vor der Durchfahrt des Zuges ein Auto vor dem Bahnübergang mit dem Geräusch „Brum-Brum-Brum“.

Reihenfolge: Schranken Senken (3x „Ding“) - Auto stoppt (3x „Brum“) - Zug fährt durch (3x „Tschut“) — Schranken öffnen sich (3x „Ding“) - Auto fährt an (3x „Brum“)

Die vierte Runde, sieben aktive Personen: Wie vorher, nur mit Erweiterungen.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit,  
Zusammenarbeit

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

### Notizen / Varianten

Beliebig erweiterbar mit Fahrradfahrer\*innen, Fußgänger\*innen, Bus, Motorrad, etc.



**wup'able**

# Eine Ente mit zwei Beinen...

## Beschreibung

Alle sitzen in einem Kreis.

- Die 1. Person beginnt und sagt: „Eine Ente“
- Die 2. Person spricht den Satz weiter: „mit 2 Beinen“
- Die 3. Person: „fällt ins Wasser“
- Die 4. Person ruft laut: „Platsch!“
- Die 5. Person beginnt einen neuen Satz: „Zwei Enten“
- Die 6. Person spricht den Satz weiter: „mit 4 Beinen“
- Die 7. Person: „fallen ins Wasser“
- Die 8. Person ruft laut: „Platsch!“
- Die 9. Person ruft ebenfalls laut: „Platsch!“

Denn es fallen zwei Enten ins Wasser.

Nun beginnt der nächste mit einem neuen Satz und es geht immer so weiter.

Je mehr Enten im Spiel sind desto spannender und schwieriger wird es.

Wer einen Fehler macht, beginnt eine neue Runde wieder mit einer Ente.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Förderung der Konzentration

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wer einen Fehler macht, scheidet aus.



# Gulli des\*der Bürgermeister\*in

## Beschreibung

Für die einfache Variante (X), (Y) und (O) ignorieren.  
Alle sitzen im Kreis. Es gibt eine festgelegte Reihenfolge, beginnend bei dem\*der Bürgermeister\*in, danach 1. Stadträt\*in, 2. Stadträt\*in..., 1. Bürger\*in, 2. Bürger\*in... (Anzahl je nach Gruppengröße anpassen oder noch weitere Unterstufen einfügen wie Senator\*in). Dabei werden alle Personen, die unter einem stehen geduzt, über einem gesiezt. Der\*die Bürgermeister\*in beginnt:  
-Bürgermeister\*in: „Gestern habe ich dich 3. Stadträt\*in im Stadtpark gesehen.“

-3. Stadträt\*in: „Wen mich?“

-Bürgermeister\*in: „Ja, dich (X).“

-3. Stadträt\*in: „Nein, mich können Sie nicht (O) gesehen haben (Y).“

-Sie trafen den\*die 4. Bürger\*in (P)“

-4. Bürger\*in: „Wen mich?“ usw.

Der Gulli kann nicht angesprochen werden. Er darf die ganze Zeit dazwischenreden und so versuchen die Anderen aus dem Konzept zu bringen. Macht jemand einen Fehler, verhaspelt sich oder ist zu langsam wird er zum Gulli. Alle Personen, die unter der Person standen, welche den Fehler machte, rutschen eine Position höher auf. Der Gulli ebenso. Einfacher ist es, wenn jeder einen Zettel mit seiner Position in der Hand hat an dem sich alle orientieren können.

## Notizen / Varianten

Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden in dem an der Stelle (X) noch mal der Name der angesprochenen Person genannt wird (In diesem Beispiel 3. Stadträt\*in). Für (O) wird nochmal der Ort eingesetzt an dem man die Person getroffen hat (in diesem Beispiel im Stadtpark). Der Ort sollte dabei jedes Mal gewechselt werden (P). Bei (Y) wird der Name des Ansprechenden wiederholt (in diesem Beispiel der\*die Herr\*Frau Bürgermeister\*in).

### Kategorie:

Konzentrationspiel

### Ziele:

Konzentration

### Größe:

ab 10 Personen

### Alter:

ab 12 Jahren

### Dauer:

10 - 15 Minuten

### Umgebung:

beliebig

### Material:

Zettel mit Positionsbeschreibung



# Haguh

## Beschreibung

Ziel: Nach Möglichkeit nicht zu lachen

Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe wählt ein Mitglied aus. Die beiden Mitglieder stellen sich in der Mitte gegenüber und rufen sich gegenseitig „Haguh“ zu.

Dabei darf keiner der beiden Lachen. Für die Umstehenden ist lachen ausdrücklich erwünscht.

Das „Haguh“ darf nach Sinn und Verstand unterschiedlich betont und ausgesprochen werden.

Lacht einer der Beiden, muss dieser ins gegnerische Team.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Konzentration,  
Spaß

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Schwierigkeit durch Gestik und Mimik erhöhen (Beispielsweise ein Kniefall, wildes Rudern mit den Armen, etc.).



# Ich packe meinen Koffer

## Beschreibung

Eine Person beginnt und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Als letztes nennt er den Gegenstand, den er mitnehmen möchte.

Nun ist der Nächste an der Reihe und sagt ebenfalls: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Dabei wird der Gegenstand von der vorherigen Person wiederholt (natürlich in der richtigen Reihenfolge) und danach ein weiterer Gegenstand ergänzt.

Dies setzt sich nun solange fort, bis jeder mindestens einmal an der Reihe war.

Mit jedem\*jeder weiteren Spieler\*in erhöht sich so die Liste der mitzunehmenden Gegenstände.

**Kategorie:**  
Konzentrationspiel

**Ziele:**  
Konzentration,  
Spaß

**Größe:**  
ab 5 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

## Notizen / Varianten

Der\*die Bürgermeister\*in ist krank... . Anstelle von Gegenständen werden Krankheiten aufgezählt die der\*die arme kranke Bürgermeister\*in hat.

Eine Person beginnt und sagt: „Der\*die Bürgermeister\*in ist krank.“

Die Person neben ihr fragt daraufhin: „Was hat er\*sie denn?“ Woraufhin ihr die erste Person die Krankheiten nennt.

Auch hier kommt mit jeder Person eine weitere Krankheit hinzu.

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**



# Rippel - Tippel

## Beschreibung

Der\*die Spielleiter\*in fängt an, zeigt auf jemanden und sagt: „Rippe Tippel 1, ohne Tippel, ruft Rippel Tippel 2, ohne Tippel“.

Der\*die angesprochene Teilnehmer\*in zeigt auf jemanden und sagt: „Rippel Tippel 2, ohne Tippel, ruft Rippel Tippel 3, ohne Tippel“, usw.

Jede\*r behält ihre\*seine Nummer! Wenn ein\*e Mitspieler\*in sich verspricht, lacht, sich in der Nummer vertut, dann bekommt er\*sie einen Tippel, dann heißt es „Rippel Tippel Nr., mit einem Tippel, ruft Rippel Tippel Nr., ohne/mit Tippel“.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Konzentration,  
Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Für jüngere Teilnehmer\*innen kann man die Nummern im Kreis vergeben.

Als Hilfestellung können sie auf ein Blatt geschrieben werden.

Für jeden Tippel, bekommt der\*die Mitspieler\*in einen Strich auf das Blatt. Für jeden Tippel kann man auch einen Klecks Rasierschaum auf die Stirn bekommen.



# Menschliche Kamera

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen teilen sich in Paare auf. Jedes Paar bestimmt, wer zuerst Fotograf\*in und wer zuerst Kamera sein möchte.

Die Kamera schließt dann die Augen, und der\*die Fotograf\*in führt sie behutsam durch die Gegend. Wenn er\*sie ein interessantes Motiv entdeckt, richtet er\*sie die Kamera danach aus und betätigt dann den Auslöser (ein vereinbartes Zeichen z.B. Druck auf die rechte Schulter). Daraufhin öffnet die Kamera ganz kurz ihre Augen (1-2 Sekunden, evtl. bei Bildern verschiedenen Belichtungszeiten ausprobieren) und nimmt die Szene auf.

Die beiden fotografieren auf diese Art und Weise eine Reihe unterschiedlicher Bilder (5 bis max. 10). Der\*die Fotograf\*in sollte unter anderem darauf achten, dass sich sowohl Nahaufnahmen, als auch Panoramabilder darunter befinden.

Anschließend berichtet die Kamera über die Bilder und während die beiden ihre Erfahrungen austauschen, suchen sie die Originalmotive noch einmal auf. Dann werden die Rollen getauscht.

## Notizen / Varianten

Diese Übung wird intensiver erlebt, wenn Fotograf\*in und Kamera während der Fotosafari nicht miteinander sprechen.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Konzentration,  
Vertrauen

**Größe:**

ab 10 Personen  
(gerade Anzahl)

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

ca. 30 Minuten

**Umgebung:**

draußen

**Material:**



# Ich packe meinen Koffer mit Tiernamen

## Beschreibung

Ein\*e Startspieler\*in wird ausgewählt. Diese\*r sagt „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ In die Lücke setzt der\*die Spieler\*in nun ein Tier ein, das mit dem gleichen Buchstaben, wie sein eigener Name beginnt.

Anschließend ist der\*die nächste Spieler\*in an der Reihe und sagt wieder „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“. Nun wiederholt er\*sie das Tier von der vorherigen Person und fügt ein neues Tier mit seinem\*ihrem Anfangsbuchstaben hinzu.

Dieser Vorgang geht reihum, wobei jede Person alle Tiere der Vorgänger\*innen wiederholen muss.

Die Spielleitung kann das Spiel beliebig beenden.

Beispiel: Lea ist als 4. Spielerin an der Reihe und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Einen Elefanten, ein Krokodil, ein Nashorn und einen Löwen.“

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**Konzentration,  
Kennenlernen**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Das Spiel ist eine Erweiterung zu „Ich packe meinen Koffer“



# Klatschkreis

## Beschreibung

Alle Spieler\*innen stellen sich mit etwa einer halben Armlänge Abstand zueinander in einen Kreis. Nun klatschen alle Spieler\*innen abwechselnd in ihre eigenen Hände und danach nach links und rechts in die Hände der Nachbar\*innen. Dies wird neunmal wiederholt.

Beim zehnten Mal klatschen alle nicht einfach in ihre eigenen Hände, sondern unter ihrem linken Bein durch. Danach wird wieder in die Hände der Nachbar\*innen geklatscht und von vorne gezählt.

Klappt dies bei allen Teilnehmer\*innen, so wird nach dem Klatschen unter dem linken Bein und anschließendem Klatschen in die Nachbarhände unter dem rechten Bein geklatscht. Auch hiernach wird die Runde fortgesetzt und von vorne gezählt.

Klappt auch dies, so wird als nächstes nach dem 'unter den Bein-Klatschern' hinter dem Rücken geklatscht. Anschließend normal die Runde fortsetzen und von vorne zu zählen beginnen.

Als letzte Zugabe klatschen die Spieler\*innen über ihrem Kopf.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**Konzentration,  
Geschicklichkeit**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**großer Raum/  
Außengelände**Material:**

## Notizen / Varianten

Das Klatschen zu den Nachbar\*innen kann zwischen den 'Spezialklatschern' ausgelassen werden.

Wer einen Fehler macht scheidet aus.



# Paul und Pauline

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen stellen sich im Kreis auf. Die beiden Figuren (Stifte) werden Pauline bzw. Paul zugeordnet. Paul wird von der Spielleitung an die Person rechts von ihm weitergegeben. Dazu sagt sie: „Das ist Paul“. Die Person an den Paul weitergegeben wird antwortet: „Wer ist das?“ Worauf die Spielleitung mit „Paul“ antwortet. Nun wird Paul an die nächste Person im Kreis weitergegeben und der Dialog wiederholt. Dabei wird die Frage „Wer ist das?“ bis zur Spielleitung zurückgegeben.

Diese antwortet mit „Das ist Paul“. Die Antwort läuft dann wieder zurück zur Person mit Paul in der Hand. Der Prozess wird solange wiederholt bis Paul wieder bei der Spielleitung ist. Pauline wird von der Spielleitung an die Person links von ihr weitergegeben. Das weitere Vorgehen ist mit Paul identisch. Nur der Name wird ausgetauscht.

Um Paul und Pauline voneinander unterscheiden zu können werden alle Fragen und Antworten die Paul betreffen mit einer sehr tiefen Stimme gegeben und für Pauline mit einer sehr hohen Stimme.

## Notizen / Varianten

Alternativ können Paul und Paulinchen auch Eledil und Krokofant genannt werden.

**Kategorie:**  
Konzentrationspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
10 - 20 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
5 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
zwei unterschiedliche Figuren oder zwei Gegenstände



# Fotograf\*in

## Beschreibung

Aus der Gruppe werden zwei Fotograf\*innen ausgewählt, die sich vorerst von der restlichen Gruppe entfernen, sodass sie die Gruppe weder hören noch sehen können.

Nun stellt sich die Gruppe so auf, dass man sie fotografieren könnte. Am besten auf eine kreative und lustige Weise. Die Gruppe bleibt in der Form stehen und die beiden Fotograf\*innen werden hereingebeten. Beide dürfen sich nun das „Foto“ 20 Sekunden lang einprägen und werden dann wieder von der Gruppe weg gebeten.

Im Nächsten Schritt verändert die Gruppe 10 Sachen (Zahl variabel) am Foto (z. B. Hände anders formen, sich nur auf ein Bein stellen, die Arme um die Schulter eines anderen legen) und bewegt sich anschließend nicht mehr (erstarrt sozusagen, wie auf einem Foto). Ist dies geschehen, werden beide Fotograf\*innen wieder zur Gruppe geführt. Sie müssen nun nacheinander die Fehler im veränderten Foto aufdecken. Wer zum Schluss mehr Fehler erkannt hat, gewinnt.

## Notizen / Varianten

Die Fotograf\*innen können zum Benennen der Fehler auch einzeln und nacheinander vor die Gruppe treten, damit sie sich gegenseitig nicht beeinflussen.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit fördern

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**



# Das Parlament

## Beschreibung

Ziel: Eine „Partei“ (je nach Gruppenzusammensetzung bilden alle weiblichen Personen sowie männlichen Personen eine „Partei“ oder nach Bekleidung „hell“ gegen „dunkel“) wählt sich ins „Parlament“, welches aus ca. 5 Stühlen vor der Gruppe besteht.

Mit Stühlen wird ein U-förmiger Halbkreis aufgestellt, auf der offenen Seite werden mit ein wenig Abstand ca. 5 Stühle nebeneinander gestellt und bilden das Parlament. Es gibt immer einen freien Stuhl.

Zu Beginn schreibt jede Person ihren Namen auf einen kleinen Zettel und faltet diesen. Die Namen werden in einem Eimer/Topf/o. Ä. gesammelt und gemischt. Anschließend nimmt jede Person einen Namen aus dem Eimer/Topf/o. Ä. Der Name auf dem Zettel darf nur die jeweilige Person lesen. Alle TN nehmen auf einem beliebigen Stuhl Platz.

Der Ablauf funktioniert nach dem Prinzip „mein rechter, rechter Platz ist frei“. Die Person, die rechts neben sich einen freien Stuhl hat, darf sich jemanden herbei wünschen. Hierbei gilt der Name auf dem ausgeteilten Zettel. Nach dem sich die Person jemanden herbei gewünscht hat, tauschen die beiden den Zettel mit dem Namen untereinander aus. Um das Ziel zu erreichen, gelten die echten Personen, nicht die Namen auf dem Zettel. Es müssen alle Plätze im „Parlament“ belegt sein.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Kennenlernen

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

beliebig

**Material:**Zettel, Stifte,  
Stühle

## Notizen / Varianten

.



# Messwechsel

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen müssen sich die drei Wörter „Whiskeymixer“, „Wachsmaske“ und „Messwechsel“ merken. Alle Teilnehmer\*innen stellen sich im Kreis auf.

Im Uhrzeigersinn wird möglichst schnell das Wort „Whiskeymixer“ weiter gesagt. Klappt dies, wird das Wort „Wachsmaske“ in die andere Richtung herum gegeben.

Sagt ein\*e Mitspieler\*in „Messwechsel“, wird die Richtung des Wortes gewechselt. Zögert ein\*e Teilnehmer\*in oder fängt an zu lachen muss er\*sie eine Runde um den Kreis laufen.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**

Konzentration,  
Spaß

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

15 - 20 Minuten

**Umgebung:**

Gruppenraum mit  
viel Platz oder  
Außengelände

**Material:**

## Notizen / Varianten

Ein gutes Konzentrationsspiel, um den Kopf frei zu bekommen.

Versprecher sind bei diesem Spiel an der Tagesordnung.  
„Maxwaske“ oder „Misterwixer“ sorgen garantiert für Lacher.

Perfektionist\*innen werden hierbei an ihre Grenzen stoßen.



# Das „rote“ Sofa

## Beschreibung

Alle Namen werden auf Zettel geschrieben und an alle Personenverteilt. Die Gruppe wird in möglichst zwei gleich große Kleingruppen aufgeteilt. Es sollte sichtbar sein, wer zu welcher Gruppe gehört. Dann wird ein gemischter Stuhlkreis gebildet, worunter vier Stühle als „rotes Sofa“ markiert werden.

Ein Stuhl bleibt frei. Dann wird nach den Regeln „Der rechte, rechte Platz ist frei“ gespielt.

Die Person, welche den gewünschten Namen auf seinem Zettel stehen hat, muss nun auf den freien Platz.

Die Zettel werden von den beiden Spielpersonen untereinander getauscht. Dann geht es weiter mit „Mein rechter, rechter Platz ist frei“...

Ziel ist es, dass am Ende auf dem „roten Sofa“ vier Personen aus dem eigenen Team sitzen.

Alle TN müssen sich also möglichst gut merken, welche\*r Spieler\*in gerade welchen Namen trägt.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:**Aufmerksamkeit,  
kennlernen**Größe:**

10 - 30 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

ca. 10 Minuten

**Umgebung:**genügend Platz für  
einen Stuhlkreis**Material:**Stühle,  
Zettel

## Notizen / Varianten



# Die Faxmaschine

## Beschreibung

Es werden Sitzreihen gebildet (die Faxmaschinen). Von hinten wird nach Vorlage ein Bild auf den Rücken der vorderen Person gemalt. Die Mannschaft bei der das Bild am Ende der Reihe am ehesten dem Original entspricht gewinnt.

Es werden je nach Spieler\*innenanzahl zwei oder mehr Gruppen gebildet, welche gleich groß sein müssen. Jede Gruppe bildet eine Faxmaschine und setzt sich in einer Reihe hintereinander auf den Boden. Die Spielleitung macht eine Zeichnung auf ein Blatt Papier und gibt es an die letzten, also am weitesten hinten Sitzenden einer Gruppe, der verschiedenen Faxmaschinen. Nach einem Startsignal wird das Fax losgeschickt indem der Letzte es seinem\*seiner Vordermann\*frau auf den Rücken „zeichnet“. Das geht so weiter bis der\*die Erste, also am weitesten Vorne Sitzende, es „ausdruckt“, also auf ein Papier malt.

Die Gruppe, dessen Ergebnis dem Original am ähnlichsten ist, gewinnt.

## Notizen / Varianten

Die Spieler\*innen können auch selbst das zu „faxende“ Motiv malen. Das zu malende Motiv kann auch den Letzten in der Reihe ins Ohr geflüstert werden.

**Kategorie:**

Konzentrationspiel

**Ziele:****Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

ca. 15 Minuten

**Umgebung:**

genügend Platz für einen Stuhlkreis

**Material:**

1 papier pro Runde u. Mannschaft; evtl. bereits auf Papier gemalte Motive



# Bis 10 zählen

## Beschreibung

Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis.  
Nun muss die Gruppe bis 10 zählen. Die Spielleitung fängt an mit 1. Nun muss eine andere Person mit 2, 3, 4, usw. fortsetzen. Dabei darf man dem\*der Anderen nicht reinreden und sich absprechen, sodass keine\*r weiß, wer welche Zahl sagt. Sollten zwei gleichzeitig eine Zahl sagen, wird wieder bei 1 angefangen.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Weiter als bis 10 zählen.  
Rückwärts zählen.



# Das schwarze Etwas

## Beschreibung

Eine Person verlässt den Raum. Der Rest der Gruppe legt einen Gegenstand fest. Die Person wird von draußen reingeholt. Die Spielleitung schlägt ihr Gegenstände vor und der\*die Auserwählte soll verraten, ob es sich dabei um den ausgewählten Gegenstand handelt.

Auflösung: Die Spielleitung nennt immer die Farbe von einem Gegenstand, der „gelbe Ball“, die „weiße Tischdecke“, der „blaue Koffer“, etc. Bevor der ausgewählte Gegenstand vorgeschlagen wird, wird immer ein „schwarzer“ Gegenstand vorgeschlagen.

Beispiel: Ausgewählter Gegenstand „grüne Tasse“

- Gegenstand 1: Ist es der „blaue Koffer“?
- Antwort: Nein
- Gegenstand 2: Ist es der „grüne Vorhang“?
- Antwort: Nein
- Gegenstand 3: Ist es der „braune Teddybär“?
- Antwort: Nein
- Gegenstand 4: Ist es der „schwarze Aktenkoffer“?
- Antwort: Nein
- Gegenstand 5: Ist es die „grüne Tasse“?
- Antwort: Ja

## Notizen / Varianten

Es ist hilfreich und für die Gruppe verblüffend, wenn die ersten zwei bis drei TN, die den Raum verlassen, in die Lösung eingeweiht werden. Die Spielleitung, darf nicht die ganze Gruppe darüber informieren. So können sich unbeteiligte TN auch an dem Rätsel versuchen. Nicht zu lang spielen, da es für die übrigen TN langweilig werden kann. Die Runden lediglich zwei bis drei Minuten lang machen, also nicht so viele Gegenstände nennen, dafür mehrere kurze Runden spielen.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit,  
Konzentration

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**



# Willkommen im Club

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Kreis, die Spielleitung fängt an und sagt: „Ich bin im Klub, weil ich heute früh in den „Spiegel“ gesehen habe.“

Jede\*r weitere Teilnehmer\*in sagt, wieso er\*sie im Klub ist. Dabei ist nur der\*diejenige im Klub, der\*die in der Begründung eine Zeitschrift angibt.

ZumBeispiel:

„Ich bin im Klub, weil ich gerne Bravo rufe“, „Ich bin im Klub, weil die Freundin meiner Mutter Wendy heißt“, „Ich bin im Klub, weil ich einen Stern gesehen habe“, etc.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit,  
Spaß

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 14 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn eine Person die Lösung weiß, soll sie diese nicht verraten.



# Die Kerze im Glas

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Kreis. Die Spielleitung gibt ein Glas oder Becher im Uhrzeigersinn an seine\*n Nachbar\*in weiter. Dabei schaut er\*sie in das Glas oder den Becher und sagt: „Ich sehe die Kerze im Glas und sie ist an“.

Die Person, die das Glas oder den Becher annimmt, wird aufgefordert ins Glas oder den Becher zu schauen und zu sagen, ob die Kerze an oder aus ist. Die Kerze ist nur an, wenn die Person, die das Glas oder den Becher angenommen hat, dabei „Danke“ sagt.

**Kategorie:**  
Knobelenspiel

**Ziele:**  
Nachdenken,  
Konzentration

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn ein\*e Teilnehmer\*in die Lösung weiß, soll er\*sie diese nicht verraten.

Um frustrierte TN aufzuheitern, kann demonstriert werden, dass man nicht ins Glas oder den Becher schauen muss. Wichtig ist, das „Danke“ sagen.



# Die Reise zum Mond

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen fliegen auf den Mond und jeder darf etwas mitnehmen. Die Spielleitung fängt an und nennt einen Gegenstand. Größe, Gewicht und Wichtigkeit sind dabei uninteressant. Wichtig ist, dass der Gegenstand mit dem selben Buchstaben anfängt, wie sein\* ihr Vorname.

Die Spielleitung bestätigt, ob eine Person den Gegenstand mitnehmen darf oder nicht.

Wenn Teilnehmer\*innen die Lösung heraus gefunden haben, sollen sie es den anderen nicht verraten.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Die Gegenstände dürfen nur mit dem Buchstaben des Vornamen des\*der rechten Sitznachbar\*in anfangen.



# Wer bin ich?

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen sitzen oder stehen im Kreis. Jede Person bekommt eine Karte mit dem Namen einer berühmten Person und klebt sich diese auf die Stirn, sodass sie diese nicht sieht. Nun muss jede\*r Teilnehmer\*in durch Fragen erraten wer er\*sie ist. Die anderen Teilnehmer\*innen dürfen nur mit Ja oder Nein antworten.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Spaß

**Größe:**  
ab 6 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
20 - 30 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

## Notizen / Varianten

Wichtig ist, dass die Personen bekannt sind.

**Material:**  
Vorbereitete  
Karten mit  
den Namen,  
Alternativ  
Kreppband auf  
der Stirn



wup'able

# Gordischer Knoten

## Beschreibung

Es gibt zwei Gruppen, die Knoten und die Entknoter\*innen. Diese sollten proportional eingeteilt sein, am besten immer ein\*e Entknoter\*in pro vier Knoten (oder eins zu fünf). Es sollte mindestens drei Entknoter\*innen geben.

Die Knoten stehen mit geschlossenen Augen im Kreis nah beieinander. Auf das Kommando machen sie einen Schritt aufeinander zu, strecken sich die Hände gegenseitig entgegen, sodass sie beliebige Hände greifen können. Jede Hand muss eine Gegenhand erfassen.

Die Augen werden geöffnet und die Entknoter\*innen beginnen die Knoten zu lösen. Die Knoten dürfen die Hände nicht loslassen und auch nicht reden.

Das Spiel ist beendet, wenn der Knoten gelöst ist oder nicht weiter entknotet werden kann. Häufig lassen sich die Knoten nicht ganz lösen. Das ist nicht schlimm, es geht um den Weg und nicht um das Ziel!

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Kommunikation,  
Teambuilding

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Alle Knoten sind auch Entknoter\*innen.  
Es darf gesprochen werden.



# Die Reise nach kein -i- kein -u-

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen fahren auf eine Insel und jede\*r darf etwas mitnehmen. Die Spielleitung fängt an und nennt einen Gegenstand. Größe, Gewicht und Wichtigkeit sind dabei uninteressant.

Wichtig ist, dass der Gegenstand kein „i“ und kein „u“ enthält (die Reise nach kein-i-kein-u). Die Spielleitung bestätigt, ob ein\*e Teilnehmer\*in den Gegenstand mitnehmen darf.

Wenn Teilnehmer\*innen die Lösung heraus gefunden haben, sollen sie es den anderen nicht verraten.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Konzentration,  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten



# Der Mond ist rund

## Beschreibung

Alle TN sitzen im Kreis.

Die Spielleitung sagt folgenden Satz „Also, der Mond, der Mond ist Rund, er hat zwei Augen, Nas und Mund“.

Dazu malt sie mit den beiden Zeigefingern einen Kreis mit zwei Augen Nase und Mund in die Luft.

Die anderen TN werden dazu aufgefordert, das der Spielleitung nachzumachen, sowohl die Bewegung als auch den Satz.

Wichtig dabei ist, das „Also“ am Satzanfang. Nur wenn die anderen TN „Also, der Mond, der Mond ist Rund, er hat zwei Augen, Nas und Mund“ sagen, ist es richtig.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn ein TN die Lösung weiß, soll er\*sie diese nicht verraten.

Um frustrierte TN aufzuheitern, können die Bewegungen mit einer Hand oder mit den Füßen gemacht werden, schließlich kommt es auf das „Also“ am Satzanfang an.



# Vom fremden Stern

## Beschreibung

Ein bis zwei Personen verlassen den Raum. Die Spielleitung erklärt das Spiel. Alle verbliebenen Personen sind von einem fremden Stern. Die ein bis zwei Teilnehmer\*innen, die den Raum verlassen haben, müssen durch Fragen herausfinden, was los ist. Die Teilnehmer\*innen antworten dabei immer auf die vorherige Frage. Auf die erste Frage wird mit „hmhhh“ geantwortet. Auf die zweite Frage, wird mit der Antwort, auf die erste Frage geantwortet.

Beispiel:

- Frage 1: Welches Jahr haben wir?
- Antwort: hmhhh
- Frage 2: Was isst du am liebsten?
- Antwort: Auf Frage 1 = 2018
- Frage 3: Womit bist du angereist?
- Antwort: Auf Frage 2 = Pizza

## Notizen / Varianten

Dieses Spiel kann man mit einer Gruppe nur einmal spielen. Es empfiehlt sich, abzufragen, ob das Spiel jemand kennt und nur Leute rauszuschicken, die das Spiel nicht kennen.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Ruhe in die Gruppe

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
drinnen

**Material:**



# Ist die Schere offen oder geschlossen

## Beschreibung

Die Teilnehmer\*innen sitzen im Stuhlkreis, die Spielleitung gibt eine Schere in den Kreis und sagt, ob diese offen oder geschlossen ist.

Geschlossen ist sie immer, wenn die Beine überschlagen oder überkreuz sind. Stehen die Beine nebeneinander oder auseinander, ist die Schere offen.

Die Teilnehmer\*innen müssen die Schere weitergeben und dabei ebenfalls sagen, ob diese offen oder geschlossen ist.

Die Spielleitung bestätigt oder korrigiert die Aussage der Teilnehmer\*innen, jedoch ohne zu verraten, woran sie das fest macht. Ziel ist es, dass die Teilnehmer\*innen selbstständig herausfinden, wie sie gezielt eine offene oder geschlossene Schere weitergeben können. Wenn eine Person die Lösung herausgefunden hat, soll sie es bitte nicht verraten.

Um Verwirrung zu stiften, kann die echte Schere offen oder geschlossen weitergegeben werden und dabei wird das Gegenteilige gesagt, da die Füße/Beine ausschlaggebend sind.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**  
Schere

## Notizen / Varianten

Variante: Nicht die Füße/Beinstellung ist ausschlaggebend, sondern das Annehmen der Schere. Wird die Schere mit einer Hand angenommen und mit dieser weitergegeben, ist sie offen. Wird die Schere mit beiden Händen, bzw. mit einer Hand angenommen und mit der anderen weitergegeben, ist die Schere geschlossen. Eine einmal geschlossene Schere bei einer Person bleibt geschlossen.



# Prinz\*essin, Drache, Ritter\*in

## Beschreibung

Die Mitspieler\*innen bilden zwei Gruppen. Diese trennen sich und überlegen sich getrennt voneinander welche Figur sie spielen möchten. Das Spielprinzip beruht auf „Schnick-Schnack-Schnuck“:

Der\*die Prinz\*essin verführt den\*die Ritter\*in, der\*die Ritter\*in erschlägt den Drachen und der Drache frisst dem\*die Prinz\*essin.

Sobald sich die Gruppen eine Figur überlegt haben, treten sie sich gegenüber. Die Spielleitung gibt das Kommando, nachdem die Gruppen ihre Figur „vorspielen“:

Der\*die Prinz\*essin dreht sich im Kreis.

Der\*die Ritter\*in schlägt mit beiden Händen nach vorne und ruft „Hah“ (als hätte er ein Schwert in der Hand).

Der Drache reißt die Hände, wie Krallen nach vorne und ruft „Grrr“.

Die Gruppe, die die Runde gewinnt bekommt einen Punkt. Bei einem Unentschieden bekommt keine Gruppe einen Punkt. Das Spiel kann jederzeit von der Spielleitung beendet werden bzw. es kann vorher eine Endpunktzahl festgelegt werden.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Aufmerksamkeit

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Am besten in der Vertrauensphase spielen.



# Der, die, das - System

## Beschreibung

Die TN sitzen im Kreis und nennen Gegenstände, die sich in dem System befinden.

Die Spielleitung fängt an und nennt einen Gegenstand, welcher den Artikel „der“ hat. Der 2. Gegenstand muss den Artikel „die“ haben und der 3. Gegenstand den Artikel „das“. Anschließend beginnt die Reihenfolge der Artikel von vorn.

1. TN — „der“
2. TN — „die“
3. TN — „das“
4. TN — „der“
5. ... usw.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Förderung der  
Konzentration

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 10 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
beliebig

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn ein TN die Lösung weiß, soll er\*sie diese nicht verraten. Wichtig ist, dass die Reihenfolge der Artikel eingehalten wird.



# Ich gehe über die Grenze...

## Beschreibung

Alle TN sitzen im Kreis. Die TN sagen im Uhrzeigersinn den Satz: „Ich gehe über die Grenze und nehme mit...“. Am Ende des Satzes wird ein beliebiger Gegenstand eingesetzt. Dann entscheidet die Spielleitung, ob der\*die TN diesen Gegenstand mitnehmen darf oder nicht. Ob er\*sie den Gegenstand mitnehmen darf, hängt z. B. davon ab, ob der\*die TN die Beine überschlagen hat oder ob sie nebeneinander stehen, oder wie die Hände liegen etc.

**Kategorie:**  
Knobelspiel

**Ziele:**  
Konzentration

**Größe:**  
ab 10 Personen

**Alter:**  
ab 12 Jahren

**Dauer:**  
20 - 30 Minuten

**Umgebung:**  
Stuhlkreis

**Material:**

## Notizen / Varianten

Wenn eine Person die Lösung weiß, soll sie diese nicht verraten. Das Spiel kann vereinfacht werden, indem man ein Kriterium nimmt, dass sich nicht verändern kann, z. B. die Farbe der Hose.



# Pizzabacken

## Beschreibung

Es werden Zweierpaare gebildet.  
Eine Person legt sich auf den Bauch und „spielt“ den Pizzateig. Die andere Person sitzt auf Knien daneben und „belegt“ die Pizza. Dazu machen sie auf dem Rücken der liegenden Person mit ihren Händen Bewegungen die zum Gesagten passen. Die Spielleitung führt durch das Pizzabacken:

„Wir haben heute italienische Woche und treffen uns zum Pizzabacken. Zuerst werden alle Zutaten für den Teig auf dem Arbeitsbrett verteilt: Mehl, Wasser, Salz, gute Backhefe und Wasser. Wir kneten daraus einen Teig, schlagen ihn aus, kneten erneut, rollen ihn aus, kneten abermals und rollen wiederum aus. Das bis in die letzte Ecke des Backblechs. Die Tomatensoße gut verteilen, Knoblauch dazu, Salami schneiden und darauflegen, Zwiebelringe auch gut verteilen, Oliven nicht vergessen usw.“

Die liegende Person darf sich noch weitere Zutaten wünschen. Zum Schluss Käse drüberstreuen und ab in den Backofen. Jetzt wird heiß gebacken bis alle Ecken gar sind. Danach wird die Pizza in 16 gleiche Teile aufgeteilt.

Anschließend tauschen die Partner\*innen und es wird eine neue Pizza gebacken.

## Notizen / Varianten

Die Gruppe sollte sich - wegen des starken Körperkontakts - schon kennen.

**Kategorie:**  
Entspannungsspiel

**Ziele:**  
Achtsamkeit

**Größe:**  
ab 4 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
Weicher Boden

**Material:**



# Erzähl eine Geschichte

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen sitzen im Kreis, im Idealfall um ein Feuer herum. Das Prinzip ist ganz einfach: Jede Person sagt einen, wirklich nur einen Satz, der zu dem vorangegangenen Satz passt und setzt somit die Geschichte fort.

Die Spielleitung fängt an mit einem Satz:

- Es war einmal....
- Es war einmal ein Eisbär in der Wüste und ...
- Neulich in der U-Bahn ist ein Hipodil gesehen worden und das...

Bei jüngeren Teilnehmer\*innen empfiehlt es sich, die Geschichte zu beenden, in dem der Hauptcharakter sich die Zähne putzen geht und schlafen muss. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Kategorie:**

Entspannungsspiel

**Ziele:**

Anregung der Phantasie

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**beliebig,  
aber gemütlich**Material:**

## Notizen / Varianten

Bitte keine Gewalt- oder Kriegsszenen einbauen.



# Schokoladenmeditation

## Beschreibung

Die Schokoladenmeditation ist eine Entspannungsübung. Welche Art von Schokolade du aussuchst, ist dir überlassen.

Schritt 1: Beim Öffnen der Verpackung schließt du die Augen und versuchst den Geruch der Schokolade wahrzunehmen. Wie riecht sie? Löst dieser Geruch Vorfreude bei dir aus? Genieße den Geruch für einen kurzen Moment.

Schritt 2: Schaue dir das Stück Schokolade genau an. Fahre mit den Fingern über die Oberfläche und spüre, wie sie sich anfühlt. Gibt es Unebenheiten? Wie fühlt sich die Schokolade in deiner Hand an?

Schritt 3: Lege das Stück Schokolade auf deine Zunge. Lass es dort liegen und fühle, wie die Schokolade langsam in deinem Mund schmilzt. Ertaste das Stück mit deiner Zunge und schiebe es im Mund hin und her. Was schmeckst du?

Schritt 4: Wenn du merkst, dass die Schokolade komplett flüssig ist, schlucke sie bewusst herunter. Schmeckst du einen Nachgeschmack?

## Notizen / Varianten

Bei der Schokoladenmeditation geht es darum, das Essen bewusst wahrzunehmen und mit voller Aufmerksamkeit zu genießen.

**Kategorie:**

Entspannungsspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit,  
Konzentration

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

ruhiger  
Gruppenraum

**Material:**

kleine, verpackte  
Schokoladen-  
stücke,  
eventuell ent-  
spannende  
Musik



## Traumreise (1/2)

### Beschreibung

Die Spielleitung sorgt für eine angenehme Atmosphäre. Sie liest den Teilnehmer\*innen nun eine Geschichte vor. Hierbei achtet sie auf eine ruhige Stimmlage und lässt genügend Pausen zwischen den Sätzen.

Mache es dir so bequem wie möglich. Schließe deine Augen. Nun stell dir vor, du befindest dich an einem wunderschönen Strand. Die Sonne scheint hell und angenehm. Sie umfängt dich mit ihren warmen, hellen Strahlen wie mit einem Mantel. Ganz weich und angenehm. Ein leichter Meereswind weht zu deinem Platz hin. Atme die frische Luft tief in dich ein. Mit jedem Atemzug spürst du die Luft in deinem Körper. Atme tief ein und aus und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

Du sitzt auf einer Sanddüne und spürst den weichen Sand unter dir. Wenn du magst, nimm etwas Sand in deine Hände und lasse ihn durch deine Finger rieseln. Spüre, wie er sich anfühlt. Strecke deine Füße aus und grabe sie tief in den weichen Sand. Genieße die Wärme. Wenn du dich in deiner Umgebung umsiehst, kannst du alles überblicken. Das weite Meer, die Wellen, die Vögel, die sich von einer leichten Brise tragen lassen und fast schwerelos über das Meer gleiten. Atme mit dem Rauschen der Wellen tief ein und aus. Atme mit den Wellen hin und her. Ein und aus.

### Notizen / Varianten

Traumreisen setzen ein großes Maß an Vertrauen unter den Gruppenmitgliedern und zur Spielleitung voraus. Neben der Möglichkeit zur Entspannung fördern Traumreisen auch die eigene Vorstellungskraft. Weitere Geschichten für Traumreisen kann man im Internet finden.

**Kategorie:**  
Entspannungsspiel

**Ziele:**  
Entspannung,  
Konzentration

**Größe:**  
ab 3 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
5 - 10 Minuten

**Umgebung:**  
ruhiger  
Gruppenraum

**Material:**  
Decken, Kissen



## Traumreise (2/2)

### Beschreibung

Du schlenderst am Strand entlang. Spüre den Sand unter deinen Füßen. Spüre wie dein Gewicht den Sand zu Seite drängt.

Begib dich nun auf deine Heimreise und folge dem Weg durch die Dünen. Du fühlst wieder die warme Sonne auf deiner Haut. Sie umfängt dich mit ihren warmen, hellen Strahlen wie mit einem Mantel. Eine angenehme Wärme durchströmt deinen Körper.

Bewege langsam deine Füße und atme tief ein und aus. Strecke deine Arme und Beine. Wenn du magst öffne nun die Augen und atme noch einmal tief durch.

Du bist jetzt wieder zurück in der wachen Welt.

**Kategorie:**

Entspannungsspiel

**Ziele:**

Entspannung,  
Konzentration

**Größe:**

ab 3 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

ruhiger  
Gruppenraum

**Material:**

Decken, Kissen

### Notizen / Varianten

Traumreisen setzen ein großes Maß an Vertrauen unter den Gruppenmitgliedern und zur Spielleitung voraus.

Neben der Möglichkeit zur Entspannung fördern Traumreisen auch die eigene Vorstellungskraft.

Weitere Geschichten für Traumreisen kann man im Internet finden.



# Impuls weitergeben

## Beschreibung

Alle Mitspieler\*innen bilden einen Stuhlkreis und fassen sich an den Händen. Nun schließen alle die Augen.

Die Spielleitung gibt einen Impuls, indem sie die Hand von ihrem linken oder rechten Nachbar\*in drückt. Der\*die Nachbar\*in gibt dann das Signal an seine\*n Nachbar\*in weiter und so geht das Spiel weiter.

Je nach Belieben kann die Spielleitung auch ein zweites Signal losschicken oder die Mitspieler\*innen benutzen einen Richtungswechsel, indem sie die Hand des\*der Nachbar\*in zweimal drücken. Das Spiel kann beliebig beendet werden.

**Kategorie:**

Entspannungsspiel

**Ziele:**

Aufmerksamkeit

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

drinnen

**Material:**

## Notizen / Varianten

Die Gruppe sollte sich - wegen des starken Körperkontakts - schon kennen. Der Grad der Nähe kann von jeder Person selbst bestimmt werden.



# Wer hat Angst vorm weißen Hai

## Beschreibung

Eine Person wird als weißer Hai bestimmt und ist der\*die Fänger\*in.

Er\*sie steht auf der einen Seite des Beckens. Die anderen Personen stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Der weiße Hai ruft: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“ Die anderen Teilnehmer\*innen antworten:

„Niemand!“ Daraufhin wird gefragt: „Und wenn er kommt?“

Antwort: „Dann hüpfen / schwimmen/ tauchen... wir!“

Die beiden Parteien bewegen sich nun mit der ausgewählten Bewegungsart fort auf die entgegengesetzte Seite. Der\*die Fänger\*in versucht die Teilnehmer\*innen zu ticken. Gelingt ihm dies gehört die getickte Person auch zu den weißen Haien. Die letzte Person, die übrig bleibt, ist im nächsten Spiel der erste weiße Hai.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:****Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 Minuten

**Umgebung:**

Schwimmbecken  
mit geringer  
Wassertiefe

## Notizen / Varianten

Es ist das gleiche Spielprinzip wie bei Fischer\*in, Fischer\*in.

**Material:**



# Schildkröte, Hai, Delfin

## Beschreibung

Die Kinder bewegen sich im Wasser umher.  
Die Spielleitung sagt die Figuren an, welche die Kinder nachahmen sollen.

Bei Schildkröte: Alle legen sich so ruhig wie möglich auf das Wasser

Bei Hai: Alle Kinder müssen das Wasser schnell verlassen

Bei Delfin: Alle Kinder springen im Wasser hin und her

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Geschicklichkeit,  
Schnelligkeit

**Größe:**  
ab 5 Personen

**Alter:**  
ab 5 Jahren

**Dauer:**  
10 Minuten

**Umgebung:**  
Schwimmbecken

**Material:**

## Notizen / Varianten

Man kann die Figuren in eine Geschichte einbauen, um das ganze spannender zu gestalten



# Froschball

## Beschreibung

Die Mitspieler\*innen befinden sich im Wasser und werden in zwei gleichstarke Gruppen aufgeteilt.

Die Gruppen stellen sich im Wasser hintereinander mit geöffneten Beinen auf. Jeweils die letzte Person der beiden Reihen bekommt einen Ball.

Nach einem Startsignal muss nun der Ball zwischen den Beinen nach vorne durchgegeben werden. Sobald der Ball bei dem\*der ersten Spieler\*in der Gruppe angelangt ist, läuft diese\*r im Wasser ans Ende der Reihe und gibt den Ball wieder nach vorne. Sobald die erste Person aus der Reihe wieder vorne steht und den Ball in der Hand hat ist das Spiel gewonnen.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**

Teambuilding

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

Nichtschwimmer\*innenbecken

## Notizen / Varianten

Wenn ausschließlich gute Schwimmer\*innen mitspielen, kann das Spiel auch im Schwimmer\*innenbecken durchgeführt werden.

**Material:**

2 Bälle



# Seeräubertennis

## Beschreibung

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Auf der Wiese wird ein Spielfeld abgesteckt. Die Schwimfflossen werden als Tennisschläger eingesetzt. Ein Luftballon wird mit ca. 1/3 Wasser befüllt. Jede Person bekommt nun eine Schwimfflosse.

Ziel des Spiels ist es, als Erste\*r 5 Punkte zu erzielen. Einen Punkt erhält die Mannschaft, wenn der Luftballon nach einem Schlag mit der Schwimfflosse bei der gegnerischen Mannschaft auf dem Boden landet.

Die Spielleitung fungiert als Schiedsrichter\*in. Sie wirft den Ball ein und zählt die Punkte.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Spaß,  
Geschicklichkeit

**Größe:**  
bis 8 Personen

**Alter:**  
ab 8 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
Außengelände

**Material:**  
Schwimfflossen,  
Luftballon

## Notizen / Varianten

Natürlich mehrere Spiele zurzeit möglich.



# Farbenfangen

## Beschreibung

Die Spielleitung teilt die Gruppe in zwei Teile auf. Nun bekommen beide Kleingruppen eine Farbe zugeteilt, auf die sie während des Spiels achten müssen. Beispielsweise bekommt Gruppe 1 die Farbe Rot und Gruppe 2 die Farbe Grün.

Die Spielleitung stellt sich am Beckenrand in der Mitte des Beckens auf. Gruppe 1 steht links von ihm. Gruppe 2 rechts von ihm. Nun beginnt die Spielleitung eine Geschichte zu erzählen. Sobald in der Geschichte die jeweilige Farbe vorkommt muss die Gruppe versuchen, schnell zu dem Beckenrand auf ihrer Seite zu laufen. Die gegnerische Gruppe muss versuchen die Mitspieler\*innen zu fangen.

Beispiel: „Es war ein warmer Sommertag als ich zum Wachdienst an den See fuhr. Das Wasser war strahlend Blau und die Sonne schien auf mein lila Fahrrad. Ich stellte es an der alten Wachhütte ab und zog mir mein rotes T-Shirt an“

-> Die Farbe Rot wurde genannt. Gruppe 1 muss schnell zum Beckenrand hinter sich laufen. Gruppe 2 versucht sie zu fangen. Wenn ein\*e Mitspieler\*in getickt wurde, wechselt er die Gruppe. Das Spiel endet spätestens, wenn in einer Gruppe nur noch eine Person übrig geblieben ist.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**Bewegung, Spaß,  
Konzentration**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**Schwimmbecken  
mit niedriger  
Wassertiefe**Material:**

## Notizen / Varianten

Als andere Bewegungsformen, anstelle von Laufen, können auch Hüpfen oder schwimmen festgelegt werden. Das Spiel kann auch an Land auf einer Wiese oder in einer Turnhalle gespielt werden.



# Mach den Eimer voll Wasser

## Beschreibung

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team muss über eine definierte Strecke Wasser in einem Becher transportieren und auf diese Weise einen Eimer mit Wasser füllen. Dessen Eimer zuerst voll ist, hat gewonnen.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Bewegung

**Größe:**  
ab 8 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
10 - 15 Minuten

**Umgebung:**  
draußen

**Material:**

## Notizen / Varianten

2x Eimer, 2 Becher, ggf. 2 Bretter



# Fischfuttertauchen

## Beschreibung

Fischfuttertauchen kann als Aufwärm- bzw. Abschlusspiel gespielt werden.

Für das Fischfutter besorgt ihr euch Deckel von alten Farbdosen oder Lego Duplosteine und füllt diese mit Silikon oder ähnlichem. Sobald euer „Fischfutter“ getrocknet ist, könnt ihr es im Schwimmtraining einsetzen.

Die Spielleitung erzählt der Gruppe, dass sie alle kleine Fische / wilde Haie / flinke Delfine sind und im großen Ozean auf der Suche nach Futter umher schwimmen.

Auf das Signal der Spielleitung hin dürfen alle Teilnehmer\*innen lostauchen. Ziel ist es, möglichst viel Fischfutter zu sammeln und dieses an einem Sammelplatz am Rand zu platzieren.

Ist alles aufgesammelt, wird gezählt. Die Person, die am meisten Fischfutter gesammelt hat, ist der\*die Gewinner\*in und somit der fleißigste Fisch.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Tauchfertigkeit steigern, Augen öffnen

**Größe:**  
ab 6 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
ca. 5 Minuten pro Durchgang

**Umgebung:**  
Schwimmbecken

**Material:**  
Deckeln von alten Farbdosen, oder Duplosteine, Silikon

## Notizen / Varianten

Die Spielleitung kann bestimmen welche\*r Teilnehmer\*in welche Farbe an Fischfutter sammeln darf. Falls ihr Deckel verwendet können sie in verschiedenen Farben lackiert werden.



# Kettentauchen

## Beschreibung

Zu Beginn wird eine Strecke im Schwimmbecken ausgewählt z. B. 20 Meter. Es wird eine Person bestimmt, die als erstes tauchen darf. Sie wartet am Beckenrand.

Alle anderen Teilnehmer\*innen stellen sich in einer Reihe dicht hintereinander im Schwimmbecken auf.

Der\*die Taucher\*in muss nun durch die Beine der anderen Kinder tauchen. Hat er\*sie dies geschafft, stellt er\*sie sich hinter das letzte Kind durch dessen Beine er getaucht ist.

Nun ist das Kind am Anfang der Reihe dran und taucht. Das Spiel endet, sobald die ausgewählte Strecke zurückgelegt worden ist.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**

Tauchgeschicklichkeit

**Größe:**

ab 5 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

5 Minuten

**Umgebung:**

Schwimmbecken

**Material:**

## Notizen / Varianten

Auch als Staffel möglich: Mehrere Teams, die gegeneinander spielen.



# Fangen mit Freitauchen

## Beschreibung

Es gibt eine\*n oder zwei Fänger\*innen, der Rest ist auf der Flucht. Wird man angetickt, dann bleibt man auf der Stelle - mit gespreizten Beinen - stehen.

Diejenigen, die noch „frei“ sind, können die Gefangenen befreien, indem sie zwischen deren Beinen durchtauchen.

Je nach Alter der TN sollte die Spielleitung die Fänger\*innen regelmäßig tauschen oder das Spiel entsprechend kurz gestalten.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Wassergewöhnung, Tauchen

**Größe:**  
ab 6 - ca. 25  
Personen

**Alter:**  
ab 5 Jahren

**Dauer:**  
pro Fänger ca.  
5 Minuten

**Umgebung:**  
Lehrbecken

**Material:**

## Notizen / Varianten



# Feld aufräumen

## Beschreibung

Das Becken wird in zwei gleich große Felder geteilt. Die TN werden ebenfalls in zwei Mannschaften aufgeteilt. Nun werden in jede Hälfte genau gleich viele Ringe o. Ä. geworfen. Auf das Startsignal versuchen alle ihre Ringe von ihrem Feld in das des gegnerischen Teams zu werfen. Nach z. B. zwei Minuten beendet die Spielleitung das Spiel und alle Ringe im Feld der Mannschaften werden gezählt. Die Mannschaft mit weniger Ringen im Feld hat gewonnen.

## Notizen / Varianten

Kann auch mit schwimmenden Gegenständen gespielt werden. Oder auch an Land mit Bierdeckeln o. Ä.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Schnelligkeit,  
Teambuilding

**Größe:**  
ab 6 Personen

**Alter:**  
ab 6 Jahren

**Dauer:**  
beliebig

**Umgebung:**  
Je nach Können:  
Schwimmer\*innen-  
oder Nichtschwim-  
mer\*innenbecken

**Material:**  
Ringe o. Ä. und  
Seil



# Schwamm-Schlacht

## Beschreibung

Das Spielbecken wird mit einem Seil in zwei gleich große Seiten geteilt. Die Schwimmkinder werden gleichmäßig nach Leistung auf beide Seiten verteilt, so dass es fair ist.

Dann werden die Schwämme mittig ins Becken geworfen und es geht los. Die Kinder probieren jeweils die Schwämme auf ihrer Seite einzusammeln und auf die Gegenseite zu werfen. Dabei macht es natürlich am meisten Spaß, wenn man die Gegner mit den nassen Schwämmen trifft. Die Spielleitung bestimmt das Ende. Die Seite mit weniger Schwämmen in ihrem Becken hat gewonnen.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**

Wassergewöhnung, gutes Abschlusspiel

**Größe:**

ab 6 - 30  
Personen

**Alter:**

ab 5 Jahren

**Dauer:**

beliebig

**Umgebung:**

Lehrbecken

**Material:**

Seil in der Länge der Breite des Beckens. Am besten in Signalfarbe wie rot oder orange.

## Notizen / Varianten

weiteres Material: gaaaaanz viele Putzschwämme, je nach Größe der Spielgruppe



# Seerose sauber halten

## Beschreibung

Es gibt einen Frosch, der auf der Seerose sitzt. Sein Ziel ist es die Seerose sauber zu halten.

Alle anderen TN sind Fische und wollen das Wasser sauber halten. Dafür legen sie den Müll auf die Seerose.

Nun muss der Frosch seine Seerose sauber halten ohne dabei ins Wasser zu fallen. Fällt er ins Wasser haben die Fische gewonnen.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**

Gleichgewicht,  
Konzentration

**Größe:**

ab 8 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

5 - 10 Minuten

**Umgebung:**

Nichtschwimmer\*innenbecken

## Notizen / Varianten

Mit mehreren Fröschen

Auf Zeit und gewonnen haben dann die TN, die weniger Müll bei sich haben.

**Material:**

„Müll“: z. B.  
Ringe,  
schwimmende  
Gegenstände  
„Seerose“: Matte



# Umweltschutzspiel

## Beschreibung

In einem abgegrenzten Schwimmbecken werden auf der Wasseroberfläche treibende Gegenstände verteilt.

Die Mitspieler\*innen werden in möglichst zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft versucht so schnell wie möglich die Wasseroberfläche zu „säubern“ und so die Gegenstände schwimmend an den Beckenrand zu transportieren.

Es darf dabei immer nur ein Gegenstand transportiert werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende die meisten Gegenstände eingesammelt hat.

**Kategorie:**

Wasserspiel

**Ziele:**

Schnelligkeit,  
Teambuilding

**Größe:**

ab 6 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

10 - 15 Minuten

**Umgebung:**

Schwimmbecken

## Notizen / Varianten

Dieses kann auch in einem Nichtschwimmer\*innenbecken gespielt werden.

**Material:**

Treibende  
Gegenstände:  
Ringe, Wasser-  
bälle, Matten,  
Poolnudeln etc.



# Regenspiel

## Beschreibung

Alle TN stehen im Kreis. Die Spielleitung erklärt:

1. Nieselregen: Finger tippen aufs Wasser
2. Regen: Finger tippen stärker aufs Wasser
3. Blitz & Donner: Mit flacher Hand aufs Wasser klatschen
4. Wirbelsturm: Hand an Wasseroberfläche im Kreis wirbeln
5. Flutwelle: Arme unter Wasser nach rechts und links
6. Hagel: Ganze Fäuste aufs Wasser klatschen
7. Tornado: Alle laufen im Kreis. Wenn die Spielleitung „Stopp!“ ruft, drehen alle um in die andere Richtung

Ende: Der Regen wird immer weniger, hört auf, die Sonne kommt raus.

**Kategorie:**  
Wasserspiel

**Ziele:**  
Wassergewöhnung

**Größe:**  
4 - 10 Personen

**Alter:**  
ab 5 Jahren

**Dauer:**  
ca. 10 Minuten

**Umgebung:**  
brusttiefes Wasser

**Material:**

## Notizen / Varianten



# Völkerball

## Beschreibung

Vor Beginn des Spiels werden zwei gleichgroße aneinander angrenzende Spielfelder abgesteckt, die durch eine Mittellinie (rote Linie) abgegrenzt werden.

Anschließend werden die Mitspieler\*innen in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Diese erhalten je ein Spielfeld (grüne und orange Kreise).

Zusätzlich wird in jeder Gruppe ein\*e König\*in ausgewählt, der\*die sich an die Stirnseite (außerhalb des Spielfeldes) des gegnerischen Feldes, d.h. gegenüber von der Mannschaft hinstellt (ausgefüllte Kreise). Diese\*r darf sich zudem frei um das gegnerische Spielfeld herum, bis zur Mittellinie bewegen.

Das Spiel beginnt: Die Spieler\*innen im Inneren des Feldes versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen. Ist eine Person abgeworfen, darf sie sich (wie der\*die König\*in) außerhalb des gegnerischen Feldes bewegen. Wirft ein\*e Spieler\*in von außerhalb des Feldes eine\*n Gegner\*in aus dem Inneren des Feldes ab, darf diese\*r wieder in ihr\*sein eigenes Spielfeld zurückkehren. Dabei hat der\*die König\*in eine Sonderstellung: Er kann zwar von außen gegnerische Spieler\*innen abwerfen, gelangt dadurch aber nicht ins Innere. Sobald alle Spieler\*innen einer Gruppe abgeworfen sind, darf der\*die König\*in ins Feld und bekommt alle Bälle. Er\*sie versucht nun wieder Spieler\*innen seiner\*ihrer eigenen Gruppe ins Team zu bekommen. Der\*die König\*in darf das Innere verlassen, sobald ein\*e Spieler\*in der Gruppe wieder im Feld ist.

Ziel des Spiels ist es den\*die König\*in des gegnerischen Teams im Inneren des Spielfeldes dreimal abzuwerfen (er\*sie hat drei Leben).

### Kategorie:

Großgruppenspiel

### Ziele:

Achtsamkeit,  
Schnelligkeit,  
Teambuilding

### Größe:

ab 10 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

ca. 30 Minuten

### Umgebung:

gerade Flächen,  
draußen

### Material:

Absperrband,  
Hütchen,  
3-5 Bälle

## Notizen / Varianten

Der\*die König bekommt nur beim ersten Betreten des Inneren des Feldes alle Bälle. Bei den darauffolgenden Malen können die Gegner\*innen die Bälle behalten und einfach weiterspielen.

Alternativer Name: Bienenköniginball



# König des Waldes

## Beschreibung

Es gibt 2 Gruppen, die jeweils eine\*n König\*in haben (Betreuer\*in). Diese beiden brauchen einen Thron, auf dem sie sitzen können.

Um diesen Thron zu bauen, gibt es einen Waldabschnitt, in dem sie bauen und Material suchen können. Dort ist Friedenszone. Bei einem\*einer Händler\*in (Spielleitung) können sie z.B. Nägel, Seile oder die Ausleihe von Werkzeug erwerben.

Um etwas zu kaufen, braucht man Lebensbänder, welche man den Mitspieler\*innen aus der gegnerischen Mannschaft abreißen muss. Lebensbänder abreißen darf man nur im offenen Waldbereich (keine Friedenszone). Verliert eine Person ihr Lebensband, so muss sie zum Tod (Spielleitung). Dort wartet sie z.B. 2 Minuten und muss eine Aufgabe, die der Tod ihm stellt, erfüllen. Dann bekommt sie ein neues Lebensband.

Um von der offenen Zone in die Friedenszone zu wechseln, wird ein Preis und eine Aufgabe verlangt. Um von der Friedenszone zurück in die offene Zone zu kommen, reicht das Erfüllen einer kleinen Aufgabe.

Gewonnen hat die Gruppe, deren König\*in zuerst auf dem Thron sitzt.

## Notizen / Varianten

Der Thron muss angehoben werden.  
Der schönste Thron wird prämiert.

**Kategorie:**

Großgruppenspiel

**Ziele:**Geschicklichkeit,  
Kreativität**Größe:**

ab 25 Personen

**Alter:**

ab 10 Jahren

**Dauer:**

2 Stunden

**Umgebung:**Außengelände,  
Wald**Material:**Verschiedene  
Materialien  
wie Seile, Nägel,  
Hammer,  
Sägen, Lebens-  
bänder in 2  
Farben



# Mörder\*innenspiel

## Beschreibung

Alle Teilnehmer\*innen versammeln sich in einem Raum, schließen die Augen und die Spielleitung erklärt, dass ein\*e Mörder\*in frei herumläuft und durch Vorzeigen einer Karte in der Lage ist, andere zu töten.

Während sie das erzählt, bekommt jede Person eine Karte. Auf ein oder zwei Karten steht „Mörder\*in“. Nachdem jede\*r Teilnehmer\*in eine Karte bekommen hat, werden alle aufgefordert, die Karte, nach wie vor mit geschlossenen Augen, in die Hosen- oder Jackentasche zu stecken, denn es darf erst später und nur allein nachgesehen werden, was auf der eigenen Karte steht. Aufgabe der Mörder\*in ist es geheim alle anderen Spiele zu töten.

Regeln:

- Getötet werden darf nur unter 4 Augen.
- In Anwesenheit von toten TN darf getötet werden.
- Getötete TN dürfen sich frühestens 30 Minuten nach dem eigenen Tod in die „Todesliste“ eintragen.
- Die Todesliste wird von außen an die Seminarraumtür gehängt und beinhaltet: Name, Todeszeitpunkt (auf die nächsten 5 Minuten aufoder abgerundet), Todesort, letzte Worte (die durchaus witzig sein dürfen).
- Jeden Abend gibt es eine Versammlung der Überlebenden, bei denen bis zu drei TN angeklagt werden dürfen, jedoch mit Begründung. Jede\*r Angeklagte darf sich selbst verteidigen, hingerichtet wird nach einfacher Mehrheitsabstimmung.
- Regeln sind beliebig anpass- und erweiterbar.

**Kategorie:**

Großgruppenspiel

**Ziele:**

Cleverness.  
Zusammenarbeit

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 12 Jahren

**Dauer:**

mindestens  
1 Tag

**Umgebung:**

überall

**Material:**

Karten, Todeslis-  
te vorbereiten

## Notizen / Varianten



# Rallye

## Beschreibung

Eine Gruppe läuft eine vorgegebene Strecke ab und muss an vorbereiteten Stationen Aufgaben lösen. Nach erfolgreicher Lösung der Aufgabe, bekommen sie dann einen Hinweis wo die nächste Station ist.

Treten mehrere Gruppen gegeneinander an, können Punkte für die Aufgaben gegeben werden.

Aufgaben können zum Beispiel sein:

- Apfelbeißen
- Sackhüpfen
- Dreibeinlauf
- Luftanhalten
- Luftballon aufpusten und zum Platzen bringen
- Teebeutelweitwurf
- Kopfhängend Kopfrechnen
- Hufeisenwerfen

Alle Aufgaben können auf Zeit oder gegen die Station gespielt werden.

## Notizen / Varianten

Für die Lösung der Aufgabe bekommt jede Gruppe ein Puzzleteil. Nachdem erfolgreichen zusammensetzen des Puzzles ergibt dies eine Karte, mit dem Weg zum einem Schatz.  
Genügend Betreuer\*innen einplanen!

weiteres Material: je nach Aufgabe beispielsweise Teebeutel, Hufeisen, Luftballons, etc.

**Kategorie:**

Großgruppenspiel

**Ziele:**

Auspowern,  
Cleverness

**Größe:**

ab 10 Personen

**Alter:**

ab 6 Jahren

**Dauer:**

30 - 90 Minuten

**Umgebung:**

draußen

**Material:**

Vorbereitete  
Spiele,  
Aufgaben, Lauf-  
karten,  
Stoppuhren,  
Stempel,  
Stifte, Klemm-  
bretter



# Chaosspiel (1/2)

## Beschreibung

### Vorbereitung:

Vorweg müssen die Kärtchen mit einer einmaligen Nummer und auf der Rückseite mit einem einmaligen Codewort beschriftet werden. Zudem wird jedem Kärtchen eine feste Aufgabe oder Frage zugeordnet.

Diese Kärtchen werden anschließend auf einem großen Areal (drinnen und draußen) verteilt.

Dabei ist es vorteilhaft, wenn die Mitspieler\*innen zuvor nicht wissen/sehen, wo welche Nummer versteckt ist.

Zusätzlich wird noch ein Spielbrett mit 50 nummerierten Spielfeldern benötigt.

Im nächsten Schritt werden die Mitspieler\*innen in Gruppen aufgeteilt und aus drei Spielleiter\*innen/Betreuer\*innen eine Jury erstellt.

Diese Jury sucht sich einen zentralen Platz und bleibt dort während des Spiels.

Ebenso hat diese Jury die Kenntnis über die Orte der Kärtchen, Aufgaben und Fragen.

### Kategorie:

Großgruppenspiel

### Ziele:

Teambuilding,  
Schnelligkeit,  
Spaß

### Größe:

ab 20 Personen

### Alter:

ab 8 Jahren

### Dauer:

ca. 60 Minuten

### Umgebung:

viel Platz bzw.  
mehrere  
Räumlichkeiten

### Material:

Spielbrett, Würfel, 50  
Aufgabenkärtchen,  
Lösungszettel

## Notizen / Varianten



## Chaosspiel (2/2)

### Beschreibung

Das Spiel beginnt:

Die einzelnen Gruppen suchen sich Gruppennamen, Spielfigur, Logo und einen Schlachtruf aus und treten nacheinander vor die Jury. Dort würfeln sie mit einem Würfel, setzen ihre Figur um diese Augenzahl vor und suchen die Nummer, auf der die Figur gelandet ist.

Sobald sie die Nummer gefunden haben, merken sie sich das Codewort auf der Rückseite und nennen dieses Wort vor der Jury. Von der Jury bekommen sie daraufhin eine Frage oder eine Aufgabe gestellt, die sie erfüllen müssen.

Sobald sie die Frage richtig beantworten bzw. die Aufgabe gelöst haben, dürfen sie erneut würfeln und die neue Nummer suchen. Sollten sie die Aufgaben nicht lösen können oder die Fragen nicht beantworten können, setzen sie ihre Figur ein Feld zurück und suchen dementsprechend die Nummer.

Das Spiel endet, sobald jemand das Ziel des Spielfeldes erreicht hat.

### Notizen / Varianten

**Kategorie:**

Großgruppenspiel

**Ziele:**

Teambuilding,  
Schnelligkeit,  
Spaß

**Größe:**

ab 20 Personen

**Alter:**

ab 8 Jahren

**Dauer:**

ca. 60 Minuten

**Umgebung:**

viel Platz bzw.  
mehrere  
Räumlichkeiten

**Material:**

Spielbrett, Würfel, 50  
Aufgabenkärtchen,  
Lösungszettel