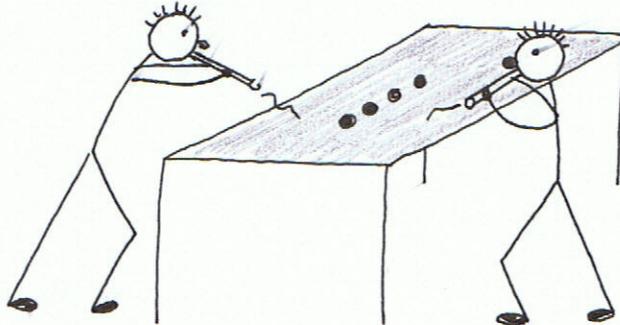


# Ein wenig Bewegung ... !!!

## WETTPUSTEN

- Du brauchst** Tisch mit glatter Oberfläche  
Tischtennisball, Wattebausch oder unterschiedlich große Papierkugeln  
dicke und dünne Strohhalme, Papprollen (z.B. Toilettenpapier, Küchenpapier), unterschiedlich lange Stücke von Plastikrohren, ...
- Worum geht es?** Beim Wettpusten liefern sich 2 Personen (oder 2 Paare) ein Pusteduell. Wer zuerst alle Bälle, usw. auf der Seite des Gegners vom Tisch gepustet hat, gewinnt.
- So funktioniert es!** Die Spieler stehen sich am Tisch gegenüber; die Bälle, usw. liegen in der Mitte des Tisches. Auf Kommando pusten die Spieler so fest es geht durch den vorab ausgewählten Strohhalm, usw.  
Dabei versucht jeder die Bälle zum Gegner zu pusten und natürlich gleichzeitig von der eigenen Kante fern zu halten.



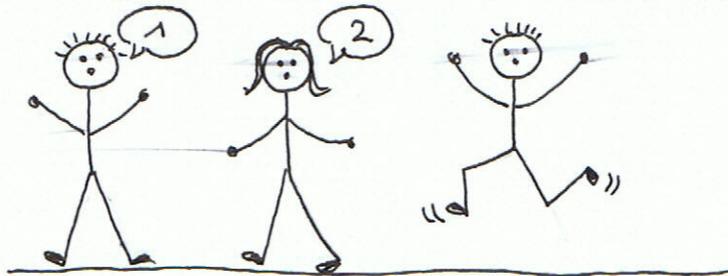
## SOCKENRAUB

- Du brauchst** Pro Spieler 1 Paar Socken
- Worum geht es?** Beim Sockenraub spielt jeder gegen jeden und es hat am Ende derjenige gewonnen, der die meisten Socken von den anderen ergatteren konnte.
- So funktioniert es!** Die Spieler stecken sich die Socken so in den hinteren Hosenbund, dass sie ein gutes Stück heraushängen, aber dennoch nicht zu locker sitzen.  
Nun wird auf Kommando durcheinander gelaufen und man versucht so viele Socken wie möglich von den Mitspielern zu klauen. (Zeitlimit setzen)  
Man kann das Spiel auch variieren, indem die Socken an die Füße gezogen werden, alle auf dem Boden krabbeln und man versucht, die Socken von den Füßen der Mitspieler zu ziehen!



## EINS, ZWEI, HOPPS!

- Du brauchst** Volle Konzentration!
- Worum geht es?** Es geht darum, reihum richtig zu zählen. Bestimmte Zahlen und ihre Vielfachen sind dabei aber tabu!
- So funktioniert es!** Alle Mitspieler stehen im Kreis.  
Es wird eine Zahl zwischen 2 und 9 festgelegt. Diese Zahl, deren Vielfache und alle Zahlen, in denen die ausgesuchte Zahl vorkommt, dürfen nicht genannt werden! (z.B. bei der Zahl 3: 3, 6, 9, 12, 13, 15, 18, ...)  
Überlegt euch Bewegungen, die man machen muss, wenn solche Tabu-Zahlen kommen (z.B.: bei Zahlen mit der Ziffer 3 muss man einen Strecksprung machen; bei Zahlen, die durch 3 teilbar sind, muss man eine Kniebeuge machen; bei Zahlen, in denen die 3 vorkommt und die durch 3 teilbar sind, muss man einen Hampelmann machen).  
Es wird reihum gezählt und diejenigen, die einen Fehler machen, scheiden aus dem Kreis aus und müssen so lange um alle anderen herum laufen, bis der ‚Zählmeister‘ ermittelt wurde.  
Denkt euch immer neue Zahlen aus und variiert in den Bewegungsaufgaben!



## ABC-STAFFELSCHLANGE

- Du brauchst** Motivierte Mitspieler! Am besten genug, um zwei gleich starke Mannschaften zu bilden.
- Worum geht es?** Die Mannschaft, die am schnellsten durch das ganze ABC ‚gelaufen‘ ist, hat gewonnen.
- So funktioniert es!** Die 2 Mannschaften stellen sich in einem frei wählbaren Abstand zueinander auf.  
Nun wird eine Kategorie ausgewählt, aus welcher die Begriffe, die jeder dem Alphabet nach nennen muss, stammen (z.B. Tiere, Lebensmittel, Städte, Gegenstände aus dem Haushalt, usw.).  
Gestartet wird auf Kommando und der erste Läufer nennt einen Begriff mit A bevor er loslaufen darf; der zweite Läufer einen Begriff mit B, usw.  
Eventuell kann man dabei die schwierigen Buchstaben (C, Q, X, Y) auslassen.  
Ebenso kann man die Fortbewegungsart variieren (Laufen, Hüpfen, Hopserlauf, rückwärts Gehen, usw.).

