



## **Praxisübungen zur Förderung der Interaktion für die Zielgruppen Kinder und Erwachsene im Fitness- und Gesundheitssport**

**Durch kleine Spiele können Hemmungen abgebaut werden und das Vertrauen gestärkt werden. Die Praxisbeispiele sind mit unterschiedlichen Gruppen erprobt.**

### **Spiele zum Kennenlernen**

#### Bälle zuwerfen im Kreis:

Ball zuwerfen, den Namen der Person rufen, die man anspielt. Dann einen zweiten Ball in die andere Richtung hinzunehmen und wieder den Namen des adressierten Mitspielers rufen. Nach einigen Runden einen dritten Ball hinzunehmen. Dieser wird im Uhrzeigersinn weitergegeben. Auch hier wird der Name der benachbarten Person erst genannt, bevor der Ball weitergegeben werden kann.

#### Namensspiel:

Name in Bewegung! Jeder überlegt sich eine Bewegung auf seinen Namen. Diese macht jeder TN der Reihe nach vor, die Gruppe wiederholt gemeinsam die Bewegung.

#### Begrüßungsspiel:

Frei durch die Halle laufen, bei Begegnung mit einem anderen Teilnehmer...

- auf unterschiedliche Sprachen grüßen
- in unterschiedlichen Gemütslagen grüßen (traurig, fröhlich, stolz...)
- in unterschiedlichen Ebenen abklatschen (Körperfern bis Körpfernah)

### **Spiele für Zwischendurch und zum Aufwärmen**

#### Rette sich, wer kann:

Musik – Stopp - Spiel → bei Stopp Anweisungen mit Präpositionen (auf, in, unter, hinter, über...) und lokalen Adverbien (da, dort, oben, unten, links, rechts...): „Rette sich, wer kann...“

auf eine Langbank; hinter das Tor; zwischen Schwebebalken und Matten;

an/auf/neben die Sprossenwand oder Kasten“

#### Siamesischer Fußball:

Zwei Personen. verbinden sich mit je einem Körperteil und spielen mit den anderen gebildeten Paaren Fußball.

Nach Rhythmen (**Percussion**) stampfen. Durch den Raum stampfen und laut schreien ("Stimme kommen lassen"), mit dem Gegensatz sich leise bewegen und flüstern.

**Tauziehen** (zu zweit, oder in der Gruppe)

#### **Gordischer Knoten:**

Teilnehmer stehen im Kreis mit dem Gesicht zueinander, fassen sich willkürlich an den Händen und versuchen sich anschließend zu entknoten. Klappt nicht immer vollständig, aber erstaunlich oft!



### **Rollerfahren mit der Teppichfliese:**

1 Fuß ist auf der Teppichfliese mit dem anderen Fuß wird angeschoben. Beine wechseln. Variante: Begrenztes Spielfeld - einen oder mehrere Fänger (mit Tennisring oder Säckchen) bestimmen. Wer gefangen wird, wird zum neuen Fänger.

### **Wäscheklammerfangen**

5 Klammern werden gegenseitig am Rücken der TN befestigt, jeder klaut jedem, geklaute Klammern kommen vorne ans Shirt, nach 1 Minute – Spielumkehr – alle Klammern müssen weg – an andere Shirts klammern, dann wird erst geschaut wer die wenigsten Klammern hat.

Gefördert durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages