

**SPORTJUGEND**  
**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

**Paule, Benno, Flori und Ruby  
kommen ins Kinderzimmer**

Spielideen aus den Konzepten der Sportjugend im  
Kreissportbund Gütersloh e. V.

Auf den folgenden Seiten haben wir eine Spielesammlung aus unseren bewegten Konzepten für Kitakinder zusammengestellt, die auch super zu Hause gespielt werden können.

**Benno Buchstabe** ist ein Bewegungskonzept zur Unterstützung der sprachlichen und kommunikativen Kompetenzen für Kinder in Kindertageseinrichtungen und in Vorschulkindergruppen von Sportvereinen.

**Flori Fruchtig** ist ein Programm, das spielerisch das Thema Ernährung über bewegte Spiele aufgreift.

**Ruby Rückenpower** versucht mit lustigen Aufgaben kindgerecht zu kräftigen und für den Körper zu sensibilisieren.

**Paule Puste** ist für die spielerische und spaßige Ausdauerschulung zuständig und bringt mit seinen Spielen ordentlich aus der Puste.



# **Spiele mit Benno Buchstabe**



# Musik-Stopp mit Körperteilen

Benno Buchstabe schlägt ein Spiel mit Musik und Körperteilen vor:  
bei Musikstopp nennt Mama/Papa/  
Geschwisterkind... ein Körperteil, welches dann berührt werden soll, bevor die Musik wieder angeht.







## Pause am Strand – Salzstangen essen

Nach dem Muschelsammeln haben wir uns eine Pause verdient. Jeder bekommt eine Salzstange (alternativ eine Maisstange, Gummischnüre, Duplo etc.). Weil die Hände aber ganz sandig sind, müssen sie ohne Zuhilfenahme der Hände gegessen werden.



# Bewegung mit dem Reifen

Ein Reifen wird auf den Boden gelegt. Zur Musik tanzen die Kinder um den Reifen herum. Bei Musikstopp sollen z. B. folgende Aufgaben (die Kinder können Vorschläge machen) durchgeführt werden:

- um den Reifen herumlaufen
- mit beiden Beinen in den Reifen hüpfen
- auf dem Reifen balancieren
- einen Fuß in den Reifen stellen
- in den Reifen legen, so dass nichts herauschaut
- mit einem Knie in den Reifen knien
- rückwärts in den Reifen gehen und vorwärts heraus
- beidbeinig oder auf einem Bein im Reifen hüpfen
- ...







## Muscheln sammeln

Benno ist auf einer Insel am Strand. Es ist gutes Wetter und wir gehen an den Strand Muscheln sammeln. Vorher ausgeschnittene Muschelschnipsel (siehe Vorlage) werden mit einem Strohhalm aufgesaugt und zu einem Eimer/einer Schüssel transportiert.

# Tischtennisball-Konzert

Die Kinder legen sich auf den Boden und schließen die Augen. Von Mama/Papa/Geschwisterkind werden ein oder mehrere Tischtennisbälle von oben fallen gelassen und tippen nun durch den Raum (geht nicht auf Teppichboden!). Wenn kein Ball mehr hüpfet, darf man die Augen öffnen und sich hinsetzen.





# Benno versteckt Sachen

Unter einer Decke werden Gegenstände versteckt. Aufgabe ist es nun die versteckten Dinge zu ertasten, ohne die Decke anzuheben.

Gemeinsam kann überlegt werden, welche Gegenstände unter der Decke liegen könnten.



# Reim: Die Maus reinigt ihr Haus

(Text: mündlich überliefert)

---

Die Maus reinigt ihr Haus.

Zunge innen gegen die Mundhöhle im Kreis führen.

Nun hängt sie ihren Teppich heraus.

Zunge ganz weit herausstrecken.

Sie schüttelt ihn kräftig aus.

Zunge kräftig hin- und herschlackern.

Nun holt sie ihn rein.

Zunge mit lautem Schleck wieder reinziehen.

Und das Haus ist wieder fein.







## Waschstraße

Jedes Kind denkt sich aus, was es für ein Fahrzeug ist. Da es durch den Schlamm gefahren ist, muss es noch gewaschen werden. Das Kind liegt bäuchlings auf Boden und bestimmt das Waschprogramm. Zum Beispiel:

- mit dem Hochdruckreiniger abspritzen (mit Zeige- und Mittelfinger zusammen über den Rücken fahren)
- die Bürsten waschen (mit dem Handballen auf dem Rücken kreisen)
- die Riesen-Waschlappen polieren nach (mit der flachen Hand über den Rücken streichen)
- Trockner (leicht über den Rücken pusten)

# Spiele mit Flori Fruchtig





# Kennenlernen von Lebensmitteln mit Luftballon

Im Raum werden Luftballons in verschiedenen Farben verteilt. Jede Farbe steht für ein Lebensmittel (vorher absprechen). Auf dem Boden liegen entsprechend Lebensmittelschnipsel (vorher aus Supermarkt-Prospekten ausgeschnitten) Zum Beispiel steht ein gelber Ballon für Bananen.

Es wird Musik angemacht und wenn diese stoppt, holt sich jedes Kind einen Luftballon und sucht die dazu passende Lebensmittelabbildung.

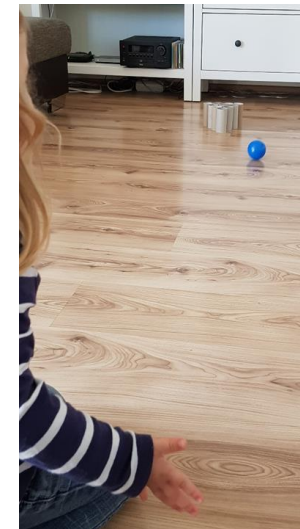
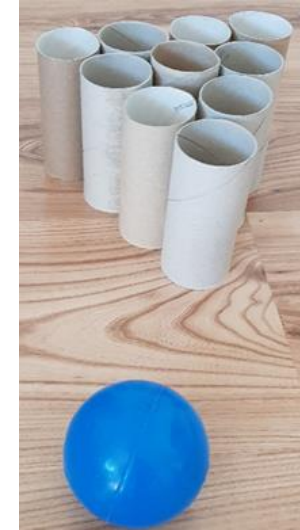


# Flaschenkegeln

---

Leere Plastikwasserflaschen (alternativ Klopapierrollen) werden an einer Seite des Raumes aufgestellt.

Von einem bestimmten Abstandspunkt (gerne mit Schnur oder Kreppband markieren) aus, soll mit einem Softball die Flaschen umgekegelt werden.







## Was ist ein Lebensmittel?

Mama/Papa/Geschwisterkind nennt Begriffe, auf die die Kinder unterschiedlich reagieren: handelt es sich bei dem genannten Begriff um ein Lebensmittel, führen sie Kaubewegungen aus, wenn nicht, schütteln sie den Kopf.



# Bewegtes Obst

Es werden zwei bis fünf (je nach Alter und Stand der Kinder) Obstsorten gemeinsam ausgesucht und jedes Obst bekommt eine Bewegung zugeordnet. Zum Beispiel Banane = beidbeinig hochhüpfen, Orange = klitzeklein machen, Erdbeere = 1x im Kreis drehen, etc.

Einer ruft nun ein Obst und alle machen die entsprechende Bewegung.

Ist auch als Musik-Stopp-Spiel spielbar.





# Welches Lebensmittel bin ich?

Das Kind bekommt einen Zettel auf die Stirn geklebt, auf dem ein Lebensmittel abgebildet ist. Das Kind darf nun Fragen stellen:

„Bin ich grün?“, „Bin ich dünn?“, „Bin ich groß?“, „Bin ich rund?“ usw. Geantwortet werden darf nur mit „ja“ oder „nein“. Es so lange gefragt werden, bis sich das Kind sicher ist welches Lebensmittel es „ist“.





## Heiße Kartoffel

Ein weicher Ball oder Luftballon ist die heiße Kartoffel. Diese wird mit dem Spruch „heiße Kartoffel“ zugespielt und so schnell wie möglich an den nächsten weitergegeben.



# Balancieren (wie auf Getreidehalmen)

Auf dem Fußboden werden Seile, zusammengerollte Hand- oder Geschirrtücher oder Socken ausgelegt. Dann wird darauf balanciert (vorwärts/rückwärts, seitwärts, ...). Es können immer wieder neue Strecken ausgelegt werden.



# Kartoffellauf

Das Kind hat einen Löffel mit einer Kartoffel darauf in der Hand und versucht nun eine Strecke, gerne Start und Ziel mit Kreppband markieren, abzulaufen, ohne dass die Kartoffel vom Löffel fällt.

Eine Variation könnte ein vorher miteinander aufgebauter Parkour sein, oder eine Slalom Strecke.







# Flaschenmassage

Plastikflaschen können als Massageutensil genutzt werden. Die Eltern/Geschwisterkind massieren ein bäuchlings auf dem Boden liegendes Kind mit einer leeren Wasserflasche am ganzen Körper.



# Spiele mit Ruby Rückenpower





# Fußgeschichte

Alle setzen sich auf den Boden. Ruby Rückenpower erzählt eine Geschichte über die Füße:

- morgens wachen die Füße auf und räkeln sich - Zehen bewegen sich
- die Bettdecke wird zurück geschlagen - Socken werden ausgezogen
- die Füße machen Morgengymnastik - Füße kreisen, Zehen werden Richtung Knie gezogen etc.
- dann müssen sich die Füße waschen - die Füße werden an einander gerieben
- der Wasserhahn wird wieder ausgestellt - die Füße drehen sich umeinander
- dann werden die Füße abgetrocknet - Füße aneinander trocken rubbeln
- und zuletzt bekommen die Füße noch eine Massage, damit sie den Tag über ordentlich
- laufen können - mit den Händen die Füße massieren

# Baum im Wind

Die Kinder sollen versuchen sich vorsichtig in alle Richtungen zu neigen, ohne dass sie die Füße vom Boden abheben.







# Paar-Fußübungen

sehr gut mit Mama und Papa  
zu spielen

Kind und Erwachsener setzen sich einander  
gegenüber hin:

- fahren Fuß an Fuß Fahrrad (schnell,  
langsam, vorwärts, rückwärts...)
- versuchen gegenseitig sich Fuß an Fuß  
weg zu schieben
- versuchen unterschiedlich große Bälle  
(oder andere Materialien) zwischen den  
Füßen hoch zu halten

# Umriss

Das Kind legt sich auf ein großes Stück Tapete. Nun werden die Umriss der Liegenden Person möglichst genau mit einem Wachsmalstift o. ä. nachgezogen. Zwischendurch kann man das Kind/die Kinder fragen, mit welchen Körperteilen sie am Boden liegen, wo sie Kontakt spüren. Dann kann das Körperbild ausgemalt werden.







Spiele aus dem  
Konzept Paule Puste



# Wer ist eigentlich Paule Puste?

Für Paule Puste wird pro Kind eine aufgebrauchte Zewarolle, buntes Bastelpapier, Schere, Klebstoff, evtl. Wackelaugen etc. gebraucht.

Paule Puste ist individuell zu erstellen, wichtig ist dabei, dass die Möglichkeit offen bleibt die Rolle als Abhörgerät zu nutzen; das heißt, die Enden müssen frei bleiben

Nach verschiedenen Bewegungsformen soll mit Paule Puste das Herz abgehört werden.

Zum Beispiel nach:

- wild tanzen zu einem Lied
- 1x ums Hauslaufen
- einfach nur liegen
- Treppenlaufen





## Minuten- Lauf/Zeitschätzlauf

Die Kinder versuchen 1-2-3 Minuten abzuschätzen. Sie laufen/bewegen sich so lange, bis sie denken, dass die Minute um ist. Dann setzen oder legen sie sich hin.

# Fantasiereise – Traumschaukel

(in: Quante, S. (2003). Was Kindern gut tut. S. 222/223, Dortmund: Borgmann Verlag.

Sicherlich habt ihr schon des Öfteren auf einer Schaukel gesessen. In dieser Fantasiereise könnt ihr erleben, wie es ist, auf eurer Traumschaukel zu schaukeln. Setzt oder legt euch dazu ganz entspannt hin...

Schließe deine Augen... achte darauf, dass du es richtig bequem hast... vielleicht willst du deine Lage noch einmal ein wenig verändern. ... Wenn du so weit bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. ... Beobachte, wie er ganz von selbst ein und aus geht ... ein und aus ... ein und aus ... Stell dir vor du gehst über eine grüne Wiese und von weitem entdeckst du eine Schaukel. Du nährst dich und kannst mit jedem Schritt die Schaukel besser erkennen. ... „Wow“ denkst du, eine so tolle Schaukel hast du noch nie gesehen. Die Schaukeln, auf denen du bisher gesessen hast, waren oft zu klein oder zu groß, ... oder standen an einem weniger schönen Ort. Diese Schaukel aber ist genau so, wie du sie dir immer gewünscht hast. ... Sie ist wie für dich gemacht. ... So setzt du dich auf die Schaukel und nimmst mit den Beinen und deinem ganzen Körper Schwung. ... Die Schaukel kommt in Bewegung, ... schwingt hin und her, gerade so, wie es dir gefällt. ... Du hast das Gefühl zu fliegen ... der Wind streift deinen Körper ... angenehm warm ... du fühlst dich leicht und frei ... überlässt dich ganz dem Rhythmus der Schaukel ... hin und her ... hin und her. ... Du merkst, dass dein Atem und das Hin und Her der Schaukel nach und nach demselben Rhythmus folgen. Ein und aus ... hin und her ... ein und aus ... hin und her. ... Schwerelos fliegst du vor und zurück ... du fühlst dich beschwingt und glücklich ... vielleicht zeigst du deine Freude durch ein Jauchzen oder eine gesummte Melodie, ganz so, wie es von selbst aus dir herauskommt. ... Dein Blick schweift über die Landschaft vor dir ... unberührte Natur, soweit das Auge reicht ... vielleicht siehst du grüne Wiesen ... Bäume ... Hügel und Berge ... vielleicht ist dort ein See, der im Sonnenlicht glitzert ... egal, wie die Landschaft aussieht, die sich vor dir ausbreitet ... sie gibt dir ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. ... Du schließt die Augen für einen Moment, kannst die klare Luft riechen ... alles ist so friedlich und still. ...

Auch du spürst in dir Frieden und Ruhe ... ganz entspannt lässt du dich von der Schaukel tragen ... genießt dieses Gefühl von Leichtigkeit und Ruhe. ... Das hin und her der Schaukel wird allmählich weniger, ... ganz sanft wiegt sie dich im Wind ... die Bewegung ist nun kaum noch zu spüren. ... In dir bleibt das wohlige Gefühl. ... Lass es noch einen Moment auf dich wirken. Komm nun langsam, in deinem Tempo, zurück in diesen Raum. ... Bewege deine Finger und Füße ... strecke und räkel dich, als wärst du gerade aufgewacht. ... Atme tief ein und aus ... öffne deine Augen. ... Streck dich noch einmal richtig, bis du wieder ganz wach und zurück in diesem Raum bist.

# Zoomassage

Ein Kind legt sich auf den Bauch (auch im Sitzen möglich), der Erwachsene (oder ein anderes Kind) setzt sich daneben. Nun erzählt der Erwachsene eine Zoogeschichte und „massieren“ entsprechend der Tiere.

- viele Kinder laufen in den Zoo (mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen)
- dann gehen sie zum Elefantenhege (mit den Fäusten auf dem Rücken leicht drücken)
- sie sehen einen Hasen umher hoppeln (mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen)
- sie kommen am Schlangenhaus vorbei (über den Rücken schlängeln)
- ...







## Puzzle-Lauf

An der einen Seite Raumes (langer Flur ist optimal) werden Puzzleteile (evtl. in einer Kiste, Schüssel, ...) ausgelegt. Auf der anderen Seite bzw. mit etwas Abstand wird die entsprechende „Puzzlepappe“ gelegt, die als Startmarkierung und Puzzleort genutzt wird.

Aufgabe ist es nun, immer ein Puzzleteil aus der Kiste zu holen und das Puzzle korrekt zusammen zu basteln. Pro Lauf darf nur ein Puzzleteil geholt werden!



# Countdown

Das Kind/die Kinder stellen sich mitten in den Raum. Der Raketenstart wird nachgestellt, indem die der Countdown heruntergezählt wird und dann zum Beispiel auf der Stelle getrampelt wird.







# Würfellauf

In der Wohnung wird ein Laufparkour abgesteckt. Dann würfelt man und Aufgabe ist es, den Parkour so häufig zu laufen, wie Augen angezeigt sind.





## Die Königin/der König vom Hüpfeland

Eine Königin/ein König (Krone auf dem Kopf) sagt: „Ich bin die Königin/der König vom „Hüpfeland“ und möchte sehen, wie ihr alle hüpfen könnt!“ Alle anderen Anwesenden hüpfen, dann bedankt sich die Königin/der König bei den Untertanen und reicht ihre/seine Krone weiter an einen Nachfolger, der wiederum sein Land neu bestimmt.



# Lauf-ABC

Mama/Papa/Geschwisterkind macht Bewegungen auf der Stelle (ggf. durch den Flur) Auch die Kinder können mit einbezogen werden und Vorschläge für das Lauf-ABC mit einbringen; hier einige Beispiele:

- auf den Fußspitzen laufen
- Hopselauf
- Rückwärtslaufen
- Schlangenlinien laufen
- Fersen an den Po
- Knie hochziehen
- kleine/große Schritte
- seitlich hin und her springen
- ...





# Spielerisches Dehnen

Der Erwachsene macht den Kindern Dehnübungen vor:

- Katzenbuckel – Mobilisation der WS im Vierfüßlerstand
- Päckchen packen – in Rückenlage die Beine anziehen und mit den Armen umgreifen
- Flamingostand – Einbeinstand, das andere Bein wird am Fußgelenk gefasst und die Hacke zum Po gezogen
- Verbeugung – beidbeiniger Stand mit gestreckten Knien; mit den Fingerspitzen versuchen den Boden zu berühren
- ...



**EIN DICKER DANK...**  
**... an Enie und Frida : )**



# Ansprechpartner bei der Sportjugend im Kreissportbund Gütersloh e. V.:

---

**SPORTJUGEND**  
**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**

Franziska Tegethoff

05241 85 1456

[Franziska.Tegethoff@gt-net.de](mailto:Franziska.Tegethoff@gt-net.de)

Anika Krumhöfner

05241 85 1413

[Anika.Krumhoefner@gt-net.de](mailto:Anika.Krumhoefner@gt-net.de)