

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Einführung

Gummitwist, Seilspringen und Koordinationsspiele gehörten einmal zum Standard auf jedem Pausenhof. Heute sind sie vielerorts in Vergessenheit geraten. Nichtsdestotrotz haben Kinder nach wie vor großen Spaß daran. Lernen sie diese Spiele in der Turnhalle kennen, geben sie sie mit Begeisterung an ihre Freunde weiter.

Pausenhofspiele bringen Spaß und fördern ganz nebenbei auch die Konzentrationsfähigkeit, die allgemeine Fitness und das Sozialverhalten. In einer Zeit, in der Koordinations- und Haltungsschwächen zunehmen, ist es von umso größerem Nutzen, den Spaß an dieser Art des Spiels neu zu entfachen.

### Gummitwist

#### Material

Gummitwistbänder kann man für wenig Geld im gut sortierten Spielzeugladen finden. Es genügt aber auch eine geknotete Gummilitze aus dem Nähbedarf.

#### Sportliche Aspekte des Gummitwists

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht und Anpassungsfähigkeit.
- Gezieltes Springen mit hoher Präzision fördert die kinästhetische Wahrnehmung.
- Manche Spiele sind nur in Zusammenarbeit mit den Springpartnern durchführbar und fördern Kooperation und Sozialverhalten.

#### Spielmöglichkeiten mit dem Gummitwist

##### **Badewanne** (Für 3 bis 5 Kinder)

Zwei gegenüber stehende Kinder legen sich das gespannte Gummiband um die Knöchel und grätschen die Beine. Das springende Kind steht in der Mitte des Gummibands mit Blick zu einem der anderen Kinder. Ein Kind gibt das Kommando „Ba-de-wan-ne!“ Auf „-ne“ springen alle 3 Kinder hoch. Die beiden äußeren Kinder schließen die Beine, das Kind in der Mitte grätscht und steht bei der Landung rechts und links außerhalb der „Badewanne“. Das Kommando wird wiederholt und in die Ausgangsstellung zurück gesprungen.

Berührt das Kind in der Mitte das Gummiband, landet darauf oder steht bei der Landung nicht still, wird eines der äußeren Kinder abgelöst.

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Schmetterling (Für 3 bis 5 Kinder)

Das Gummiband wird zu einer „Eieruhr“ gekreuzt und um die Fußgelenke zweier Kinder gespannt. Eines der Kinder steht dabei mit geschlossenen Beinen, das andere in der Grätsche. Dadurch gibt es ein großes und ein kleines Feld. Das Springkind stellt sich in das große Feld mit Blick zum kleinen. Nun wird das Kommando „Schmet-ter-ling“ gegeben. Auf „-ling“ springen alle 3 Kinder hoch. Die beiden äußeren nehmen dabei die jeweils gegengleiche Beinhaltung ein, das Mittelkind springt aus seinem Feld in das andere, das nunmehr das größere ist. So geht es weiter, bis das Mittelkind das Gummiband berührt, darauf tritt oder bei der Landung nicht steht. Dann wird abgelöst.

### 6 Aufgaben (Für 3 bis 5 Kinder)

Bei diesem Spiel gilt es, nacheinander 6 Aufgaben zu erfüllen. Dabei gibt es 4 Durchgänge mit unterschiedlich hoch und breit gehaltenem Gummiband. Macht ein Kind einen Fehler, löst es eines der anderen Kinder ab. Ist es wieder an der Reihe, steigt es bei der Übung wieder ein, bei der es gescheitert war. Man kann natürlich auch erst beim zweiten oder dritten Fehler tauschen.

Beim ersten Durchgang halten die äußeren Kinder das Gummiband auf Knöchelhöhe mit leicht geöffneten Beinen. Beim zweiten Durchgang wird das Gummiband in die Kniekehlen hochgezogen. Im dritten Durchgang ist das Gummi wieder auf Höhe der Knöchel, aber die äußeren Kinder grätschen die Beine zur „Badewanne“. Im vierten Durchgang wird die „Badewanne“ mit der Kniehöhe kombiniert.

- Aufgabe 1: Springe mit geschlossenen Beinen über beide Gummibänder.
- Aufgabe 2: Springe mit geschlossenen Beinen in den Graben und auf der anderen Seite wieder heraus.
- Aufgabe 3: Springe seitwärts mit leicht geöffneten Beinen so, dass du das Gummiband zwischen den Beinen hast. Du springst 3x, vom ersten Gummi zum zweiten und zurück.
- Aufgabe 4: Springe mit geschlossenen Beinen 4 x auf das Gummiband in der Reihenfolge erstes Gummi, zweites Gummi, halbe Drehung und Landung auf dem 2. Gummi, zurück zum ersten Gummi.
- Aufgabe 5: Stelle dich mit den Füßen unter das vordere Gummiband. Springe mit geschlossenen Beinen über das andere Gummiband, wobei du das vordere mitnimmst. Nun sind die Gummibänder doppelt gekreuzt und du stehst in der Mitte. Mache eine viertel Drehung und schaue eines der äußeren Kinder an. Springe dann 5 x mit jeweils einer halben Drehung, ohne auf ein Gummiband zu treten oder es zu verlieren. Danach drehst du dich wieder, gehst einen Schritt zurück und spannst das obere Gummiband hinter deinen Knöcheln. Springe über das andere Gummi zurück zum Anfangspunkt. Bei der Landung darfst du keines der Gummibänder mehr berühren und auch nicht umfallen!

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

- Aufgabe 6: Beim ersten von 6 Sprüngen schiebst du einen Fuß unter das Gummiband, den anderen stellst du darauf. Nun musst du nach vorne zum nächsten Gummi springen und auf dieselbe Weise landen. Mache eine gesprungene halbe Drehung und lande wiederum mit einem Fuß oben und dem anderen unten. Nun noch einmal diese Abfolge.

### Aufgaben springen (Für 1 bis beliebig viele Kinder)

Bei diesem Spiel kann das Gummiband um die Beine zweier Stühle gespannt werden, oder man ersetzt nur ein Kind durch einen Stuhl.

Ein Kind macht eine Aufgabe vor, die anderen machen sie nach. Alternativ probiert ein Kind alleine verschiedene Sprünge. Die Sprünge können aus nachfolgender Liste gewählt aber auch selbst "erfunden" werden.

- Beidbeiniges Überspringen beider Bänder vorwärts, seitwärts oder rückwärts.
- Ebenso aber mit Längsachsendrehung (LAD).
- Einbeiniges Überspringen beider Bänder vorwärts, seitwärts oder rückwärts.
- Ebenso mit LAD.
- Beidbeinig oder einbeinig in die Gasse und wieder heraus springen vorwärts, seitwärts oder rückwärts.
- Ebenso mit LAD
- Beidbeinig oder einbeinig auf einer Seite auf das Gummiband springen, dann auf die andere Seite, vorwärts, seitwärts oder rückwärts.
- Beidbeinig oder einbeinig von einem Gummiband auf das andere springen und dabei eine (halbe) Drehung um die Körperlängsachse vollführen.
- Ebenso, aber auf derselben Stelle landen, auf der man abgesprungen ist.
- Beidbeinig oder einbeinig mit den Füßen / dem Fuß unter ein Gummiband haken und mit dem Gummi über das andere Springen. Dann mit einem weiteren Sprung aus dem Gummitwist herausspringen.
- Beidbeinig seitwärts springen und dabei immer ein Gummiband zwischen den Füßen haben.
- Ebenso, aber mit Drehung um die Körperlängsachse.
- Hampelmann in die und aus der Gummibandgasse.
- Ebenso aber mit Drehung um die Körperlängsachse.

## Pausenhofspiele

### Seilspringen, Gummitwist & Co

---

- Wechselsprung und Landung mit dem Gummiband zwischen den Füßen. Auch mit Längsachsendrehung möglich.
- Einen Fuß auf das Gummiband stellen, den anderen darunter haken. nun zur anderen Seite des Gummitwists springen und ebenso landen.
- Selbe Übung aber auf der Stelle gedreht.
- Eine der beiden vorangestellten Übungen, oberer und unterer Fuß wechseln die Position.
- etc.

## Seilspringen

### Material

Es gibt Springseile aus unterschiedlichen Materialien. In erster Linie Faser, Kunststoff und Metall. Es gilt das Prinzip: je härter, desto schneller. Für Anfänger eignen sich die Faserseile, da es nicht schmerzt, wenn man einen Fehler macht. Für Geübte, die schnellere und kompliziertere Sprünge absolvieren möchten, eignen sich Kunststoffseile. Metallseile finden eher im Konditionstraining (z.B. von Kampfsportlern) Verwendung. Diese Seile sind zwar sehr schnell aber auch sehr steif und eignen sich daher nicht gut für Tricks und Stunts.

### Länge und Beschaffenheit

- Für Einzeltricks hat ein Seil die richtige Länge, wenn mit beiden Füßen in der Seilmitte stehend die Griffe etwa auf Schulterhöhe reichen (mindestens unter die Achseln, höchstens ganzer Griff über der Schulter)
- Beaded Ropes : sind mit Plastikperlen besetzte Seile. Sie sind schwerer und drehen langsamer und stabiler. Trotzdem sind sie sehr flexibel. Wählt man diese Seile in einer Länge zwischen 2 und 3 Metern, eignen sie sich gut für Partner- und Teamsprünge.
- Ein Langseil ist 3 bis 7 Meter lang und wird von zwei „Drehern“ bedient.

### Technik des Seilspringens

Mit dem Springseil für eine Person oder Partnersprünge einmal mit langen Armen ausholen, dann mit den Ellbogen am Körper das Seil aus den Handgelenken schwingen. Bei den meisten Tricks springt man mit fast gestreckten Beinen federnd auf den Fußballen. Sprünge können mit und ohne Zwischenfedern erfolgen.

In das Langseil springt man von Vorne oder von der Seite neben einem der Dreher, nachdem das Seil den Boden berührt hat. Von hinten springt man über das Seil ein.

Im Double-Dutch ist das hintere Seil der Taktgeber und man springt über das vordere Seil ein.

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Sportliche Aspekte des Seilspringens

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten: Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training), Kraftausdauer, z.T. Beweglichkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten: Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht und Anpassungsfähigkeit
- Als eigenständiges Fitnesstraining oder Bestandteil anderer Sportarten
- Voraussetzungen: keine Gelenkschäden

### Sprungformen

- 1 Person mit einem Seil
- 2 Personen mit einem Seil, jeder hält ein Ende
- ein Springer mit einem Seil, eine oder mehrere Personen springen mit
- 2 oder mehr Springer mit je einem Seil tauschen jeweils ein Seilende mit einem Nachbarn und springen synchron
- 1 Langseil wird von 2 Personen geschlagen, viele Springer möglich
- „Spinne“ = 2 Langseile werden von 4 Drehern über Kreuz geschlagen
- Double Dutch = 2 Langseile werden im Gegenrhythmus und in Gegenrichtung geschlagen

### Langseilspiele

#### Pferdeweide

Die Kinder verwandeln sich in Pferde, die von ihrer Weide fliehen wollen. Dabei wird das Seil in einer Richtung übersprungen. Danach laufen die Kinder hinter den Drehern zurück auf die „Weide“.

- Zaun = Seil in Kniehöhe halten
- Elektrozaun = Seil wellenförmig schlagen
- kleiner Graben = Seil leicht hin und her pendeln lassen
- großer Wassergraben = Seil weit hin und her pendeln lassen
- Tor mit „Zeitschaltuhr“ = Seil rhythmisch hoch und runter führen. Kinder laufen unter dem Seil durch
- großes Tor = Seil auf die Kinder zu schlagen. Kinder laufen unter dem Seil hindurch
- Tor verkehrt = Seil von den Kindern weg im Kreis schlagen. Kinder springen über das Seil hinweg.

[Seilgewöhnungsspiel, die Kinder lernen in das Langseil zu springen]

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Die Uhr

Dreher sagen die Uhrzeit an. Beginnend mit „Die Uhr schlägt 0“. Daraufhin muss das vorderste Kind der Warteschlange durch das Seil laufen. Es folgt „Die Uhr schlägt 1“ = Das vorderste Kind läuft in das Seil, überspringt es 1x und läuft wieder hinaus. So weiter bis 12.

Bleibt ein Kind hängen, übernimmt das nachfolgende seine Uhrzeit und versucht es erneut.

### Geisterbahn

Die Kinder starten bei einem der Dreher, krabbeln durch dessen Beine und springen von dort in das Seil. Sie durchqueren das Seil mit einer vorgegebenen Anzahl an Sprüngen (= Geister) und krabbeln dann durch die Beine des zweiten Drehers wieder hinaus.

Beispielsweise können zu Beginn 10 Geister in der Geisterbahn sein. Hat ein Kind 10 Sprünge geschafft, hat es einen Geist vertrieben. Für das nächste Kind bleiben somit noch 9 Geister (= 9 Sprünge durch das Seil) und so fort.

### Sprechverse

- „Verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden, wie viele Kinder wirst du kriegen? 1, 2, ....“
- „Zahnarzt, Zahnarzt, sag mir doch, wie viele Zähne hab ich noch? 1, 2, ...“
- Seil pendeln: „ Schiffchen, Schiffchen, fahr nach China, wo die Wellen schlagen hoch!“ Auf „hoch“ wird das Seil gedreht. „ Der Kaiser von China, der hatte einen Diener, der Diener war zu klein, um Kaiser zu sein. Da stieg er auf eine Leiter und immer, immer weiter. 1, 2, ...“
- „ Teddybär, Teddybär dreh dich um“ = im Kreis drehen, „ Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!“ = bücken, „ Teddybär, Teddybär, zeig ein Bein“ = auf einem Bein hüpfen, „ Teddybär, Teddybär, mach dich klein“ = in die Hocke gehen, „ Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?“ = Sprünge entsprechend dem Alter des Kindes, „ Teddybär, Teddybär, bau ein Haus“ = mit den Händen Dach über dem Kopf bilden, „ Teddybär, Teddybär, geh nach Haus“ = aus dem Seil herausspringen
- „Hilfe, Hilfe, ich ertrinke, liebe/r ..... rette mich, sonst ertrinke ich, blubb, blubb, blubberdiblubb.“ In der Zeit, in der der Sprechvers aufgesagt wird, muss das genannte Kind ins Seil springen. Dadurch ist das erste Kind gerettet und kann aus dem Seil herausspringen.

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Spiele mit Faserseilen

#### Welle

Paarweise ein Seil nehmen und hintereinander aufstellen. Alle rücken dicht an den Partner heran. Nur das erste Paar geht so weit auseinander, dass es sein Seil am Boden entlang unter der Gruppe durchziehen kann. Alle anderen Paare springen über das Seil hinweg. Am Ende stellt sich das laufende Paar hinten wieder an. So geht es weiter. „Windstärken“ können angeben, wie hoch die Geschwindigkeit der „Welle“ sein soll. [Partnerarbeit, Rhythmus]

#### Hubschrauber / Fiffi

Alle Kinder stehen im Kreis um ein Kind mit Seil. Das Kind in der Mitte lässt sein Seil über dem Kopf kreisen. Auf Kommando „Fiffi“ nimmt es das Seil herunter und kreist es über dem Boden weiter. Die umstehenden Kinder springen über das Seil. Wer hängen bleibt muss eine Aufgabe erfüllen, bevor er weiterspielen darf (z.B. 10 x in einem anderen Seil springen), oder den Seilschwinger in der Mitte ablösen. [Koordination Auge / Körper, Abschätzen der Seilbewegung / Geschwindigkeit]

### Spiele mit Faser- oder Plastikseilen

#### "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?" Variante mit Springseilen

Ein Kind ist der Fischer und steht auf einer Spielfeldseite, alle anderen stehen auf der anderen Seite. Die Gruppe fragt „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer denkt sich eine Tiefe aus und nennt diese. Nun fragt die Gruppe „Wie kommen wir da rüber?“. Der Fischer gibt eine Seilbewegung oder einen Sprung vor. Die TN versuchen auf die vorgegebene Weise auf die andere Seite zu gelangen. Der Fischer beobachtet. Macht ein TN einen Fehler, wird er ebenfalls zum Fischer. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen. [Spaß am Üben bekannter Sprünge]

#### Dirigent

Die Gruppe bildet einen Kreis. Ein Kind wird Detektiv und stellt sich mit dem Gesicht zur Wand. Jemand bestimmt durch Fingerzeig ein Kind aus dem Kreis zum Dirigenten. Dieser macht Bewegungen und Sprünge vor, die alle anderen nachahmen. Der Detektiv stellt sich in die Kreismitte und versucht herauszufinden, wer der Dirigent ist (z.B. 3 Versuche). Anfänger können das Spiel zunächst auch ohne Seil spielen. [gemeinsamer Rhythmus, Sprünge üben]

# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Master

Jeder hat ein Springseil. Alle stehen in einem weiten Innenstirnkreis. Ein Kind wird zum Master bestimmt. Es geht in die Mitte und macht einen Sprung aus dem Repertoire der Gruppe vor. Nun machen alle Kinder diesen Sprung so lange sie es schaffen ohne hängen zu bleiben oder einen Fehler zu machen. Wer sich „verheddert“ hockt sich hin. Das Kind, welches zuletzt noch springt, wird der neue Master. [bekannte Sprünge festigen]

### Tricks und Stunts

- Das Springseil durch einen Reifen ersetzen
- Im Einzelseil oder Langseil mit einem Moonhopper springen
- Im Langseil oder Einzelseil mit dem Einrad fahren / springen
- Jump for two (Varianten): Vorwärts und rückwärts rein und raus springen. Abwechselnd den Schlagarm vor dem Körper kreuzen, so springt mal der rechte, mal der linke Partner über das Seil. Der „Dreher“ wechselt das Seil beim Schlagen unter dem Bein von einer Hand in die andere. Der „Dreher“ macht eine ganze Drehung am Platz und schlägt dabei weiter.
- Visitor / Traveller (Varianten):
  - „Fischer“ = Partner springen diagonal versetzt, einer mit, einer ohne Seil. Dann springt entweder der Partner ohne Seil vorne oder hinten in das Seil hinein oder er wird vom anderen eingefangen. -> Funktioniert auch mit einer Reihe von Springern.
  - „Satellit“ = Ein Partner springt mit dem Seil auf der Stelle, der andere umkreist ihn springend indem er abwechselnd vorne und hinten in das Seil hinein und an der anderen Seite wieder hinaus springt.
- Wheel mit Vorübungen: Zwei Partner kreuzen ihre Seile und versuchen so in abwechselndem Schlagrhythmus zu springen.
  - A) Jeder nimmt zwei Seilschlaufen und übt rechts und links abwechselnd zu schlagen.
  - B) Dabei springen.
  - C) Ein Partner springt über das Seil und schlägt mit der freien Hand eine Seilschleife gegengleich.
  - D) Beide Partner schlagen gegengleich und springen im Gegenrhythmus über die gekreuzten Seile.
    - > Drehung; Seitenwechsel; Kette bilden
- Langseil: Achterlauf, V, Dreieck, Quadrat, Spinne (= 2 Langseile rechtwinklig kreuzen und in der Mitte springen)
- Double Dutch: 2 „Dreher“ schlagen 2 Langseile gegengleich. Für Anfänger kreuzen die „Dreher“ zunächst die Seile und der Springer stellt sich in die Mitte. Die Seile werden dann nach außen geschlagen. Möchte ein Kind reinspringen, gehen die „Dreher“ zunächst einen Schritt auseinander und beginnen die gestrafften Seile abwechselnd nach innen zu schlagen. Dann gehen sie beim Schlagen aufeinander zu, bis die Seile den Boden berühren.



# Pausenhofspiele

## Seilspringen, Gummitwist & Co

---

### Lern- und Spring-Tipps für Dich

- Springe in das Langseil zunächst von der Seite hinein, an der es von oben auf dich zu kommt. Dann kannst du die Bodenberührung als „Startschuss“ nehmen. Versuche es später auch von der anderen Seite.
- Springe in den Double Dutch, wenn das dir zugewandte Seil eben dein Gesicht passiert hat oder nimm das hintere Seil als Taktgeber wie beim Springen mit nur einem Seil. Nach einer geraden Anzahl von Sprüngen kannst du auf derselben Seite wieder hinausspringen, nach einer ungeraden Anzahl auf der anderen Seite.
- Du kannst auch unter den Beinen des „Drehers“ durch geradeaus in das Seil springen oder ähnlich, wenn du dicht an der Seite des „Drehers“ stehst. Auf demselben Weg geht es natürlich auch wieder hinaus.
- Springst du mit einem Springseil oder Reifen im Langseil, dann dürfen die Schlagrichtungen nicht gegeneinander gerichtet sein, sonst prallen die Geräte am Boden gegeneinander und du bleibst hängen. Also im Langseil entweder mit der Seilrichtung schlagen, oder rechtwinklig dazu (= du schaust einen der „Dreher“ an). Im Double Dutch funktioniert es nur rechtwinklig.

# **Pausenhofspiele**

## **Seilspringen, Gummitwist & Co**

---

### **Wurf-Spiele**

#### **Sportliche Aspekte**

- Wurfspiele schulen die Auge-Hand-Koordination
- Geschicklichkeitsübungen stellen zudem hohe Anforderungen an Koordination, Propriozeption und Gleichgewicht
- das Spiel mit anderen fordert Teamgeist und Fairness

### **Ball-an-die-Wand-Spiele**

#### **Koordinationsaufgaben**

Ähnlich dem eingangs genannten Aufgabenspringen mit dem Gummitwist gibt es auch ein Aufgabenspiel mit einem prellfähigen Ball. Das Spiel kann pro Ball alleine, mit einem Partner oder zu dritt gespielt werden. Ab 4 Kindern empfiehlt sich ein weiterer Ball, da sonst die Wartezeiten zu lang werden.

Wiederum gibt es mehrere Durchgänge mit steigender Anforderung an die Koordination und das Gleichgewicht. Im zweiten Durchgang steht man auf einem Bein, im dritten auf dem anderen Bein. Im vierten Durchgang nimmt man eine Hand auf den Rücken, im fünften die andere Hand. Wer noch mehr möchte, kann natürlich auch noch einbeinig mit einer Hand spielen.

Macht ein Kind einen Fehler, ist das andere Kind dran. Bei Wiedereinstieg macht man mit der Aufgabe weiter, bei der man den Fehler gemacht hatte. Wird das Spiel alleine gespielt, muss eine Aufgabe so lange wiederholt werden, bis sie geschafft ist. Erst danach darf man die nächste Aufgabe versuchen.

- Aufgabe 1: Wirf den Ball 7 x an die Wand und fange ihn wieder auf.
- Aufgabe 2: Wirf den Ball 6 x an die Wand, lasse ihn danach aufprellen und fange ihn dann auf.
- Aufgabe 3: Stoße den Ball kräftig schräg auf den Boden, sodass er danach an die Wand springt. Von dort fängst du ihn. Wiederhole das 5 x.
- Aufgabe 4: Wirf den Ball 4 x mit einer Hand von hinten unter deinem Bein auf derselben Seite durch an die Wand und fange ihn danach auf.
- Aufgabe 5: Wirf den Ball hoch an die Wand, klatsche 3 x in die Hände und fange ihn danach auf. Mache diese Aufgabe 3 x.
- Aufgabe 6: Wirf den Ball hoch an die Wand, gehe schnell in die Hocke und berühre den Boden mit beiden Händen. Stehe dann wieder auf und fange den Ball. Das machst du 2 x.
- Aufgabe 7: Wirf den Ball hoch an die Wand, drehe dich im Kreis und fange den Ball danach.

## **Pausenhofspiele**

### **Seilspringen, Gummitwist & Co**

---

#### **Gruppenball**

Alle mitspielenden Kinder stehen in einer Reihe hintereinander ca. 2-3 Meter vor der Wand. Das erste Kind wirft den Ball an die Wand, läuft dann sofort zur Seite weg und stellt sich hinten an. Das zweite Kind versucht den Ball zu fangen und rückt dabei auf. So geht es weiter. Zählen, wie oft es gelingt, bevor der Ball zu Boden fällt.

Es können auch Wurfvarianten verwendet werden.

#### **Wurf-und-Hüpfspiele**

Auf vielen Schulhöfen ist auch heute noch das klassische "Himmel-und-Hölle" Hüpfspiel auf den Schulhofboden gemalt. In der ursprünglichen Spielform wird ein Steinchen auf die 1 geworfen, dann springt der Werfer / die Werferin auf einem Bein in das Feld und holt das Steinchen zurück. Dabei darf keine Linie übertreten werden. In nebeneinander liegende Felder springt man mit beiden Beinen. Zuletzt erreicht man am oberen Ende das halbrunde "Himmel"-Feld. Natürlich denken sich die Kinder auch eigene Varianten aus.

Steht ein solches Spielfeld nicht zur Verfügung, kann man auch wie folgt spielen.

#### **Zonenhüpfen**

Für dieses Spiel werden Linien benötigt. Man kann sie mit einem Stock in den Sand zeichnen, aber auch Springseile verwenden. Außerdem braucht jedes Team etwas zum Werfen, das nicht davonrollt, wie zum Beispiel einen flachen Stein oder eine Taschentuchpackung.

Die Linien sollen einen gleichmäßigen Abstand von etwa einem Meter haben. Alle Kinder suchen sich einen Partner. Bleibt jemand übrig, geht es auch zu dritt. Man kann das Spiel auch alleine spielen, das ist aber weniger reizvoll.

#### **Spielregeln**

Der erste Spieler wirft den Gegenstand in das Feld zwischen den ersten beiden Linien. Nun springt er mit geschlossenen Beinen zu dem Gegenstand und holt ihn zurück. Dabei darf keine Linie berührt werden. Als nächstes wird der Gegenstand in das zweite Feld geworfen und so fort. 4 bis 5 Felder genügen meistens.

Wird ein Feld nicht getroffen oder mit dem Gegenstand oder Fuß eine Linie berührt, ist das ein Fehler und das nächste Kind ist dran.

Hat ein Spieler alle Felder erfolgreich gemeistert, beginnt er von vorne, darf nun aber nur noch auf einem Bein hüpfen und muss auch beim Aufheben auf dem Bein stehen bleiben. Ist auch so alles durchlaufen, kann noch eine Runde mit dem anderen Bein folgen. Oder das Kind wirft mit der anderen Hand. Profis können auch das Rückwärtsspringen versuchen.