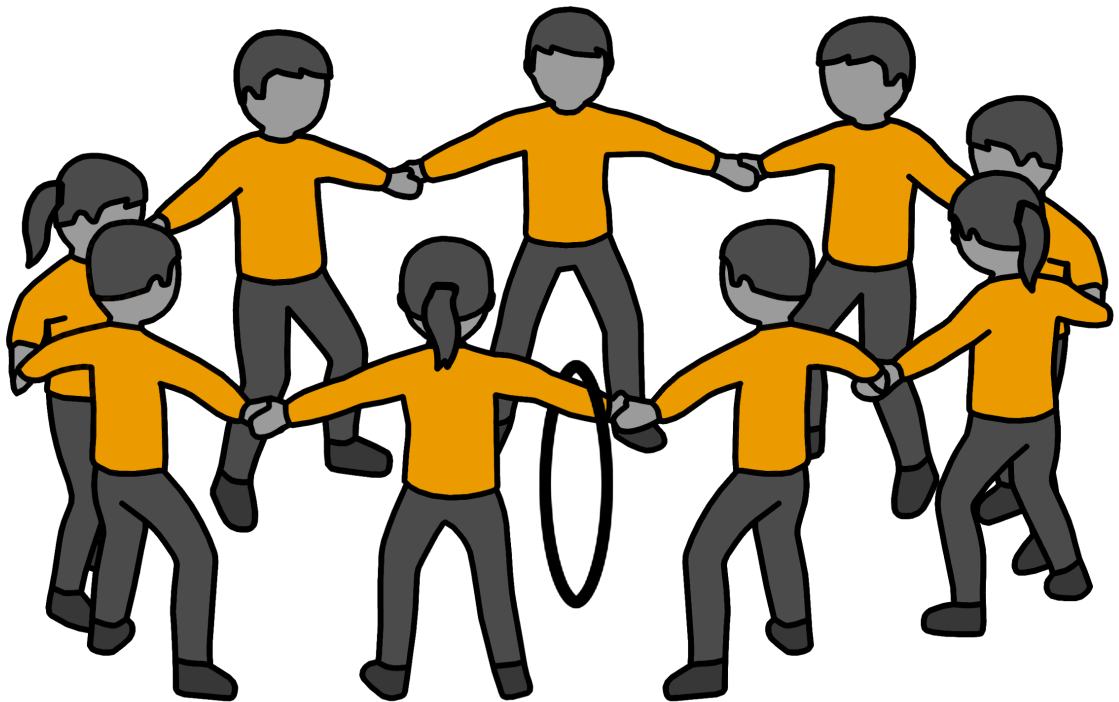


40

KOOPERATIVE GRUPPENSPIELE FÜR DEN **SPORTUNTERRICHT**



40 KOOPERATIVE SPIELE

für den Sportunterricht

Henrik Lühr

40 kooperative Spiele für den Sportunterricht

3. Auflage - Wesel, 2021

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

VORWORT

Anders als bei vielen anderen Sportspielen, stehen bei Gruppen-, Vertrauens- und Kooperationsspielen nicht der Konkurrenzkampf und der Wettbewerb im Vordergrund, sondern das Miteinander. Es wird eine Aufgabe gestellt, die die Spieler*innen gemeinsam lösen sollen. Hierfür sind Absprachen, gemeinsame Überlegungen und das Vertrauen in der Gruppe notwendig und zielführend.

Viele dieser kooperativen Spiele können bereits mit Kindern im Kindergarten und in der Grundschule gespielt werden. Grundsätzlich eignen sich die Gruppenspiele und Übungen aber auch für die Jugendarbeit und für Erwachsene, um das Miteinander zu stärken und die Kommunikation zu verbessern. Manche der Spiele benötigen nur wenig Platz und können auch im Klassenzimmer oder draußen auf einer Wiese etc. durchgeführt werden.

Im Inhaltsverzeichnis findest du ein Farbleitsystem (■ ■ ■...). Anhand der Farbkästchen erhältst du einen Überblick, um welche Art von Gruppenspiel es sich handelt. Es werden folgende Kategorien unterschieden:

- | | | |
|-----------------|------------------------|-------------------------------|
| ■ ohne Material | ■ benötigt wenig Platz | ■ auch gegeneinander spielbar |
| ■ mit Material | ■ benötigt viel Platz | ■ nur miteinander spielbar |

INHALT

1	Alle auf den Kasten	■ ■ ■	21	La Ola	■ ■ ■
2	Alle Bälle in Bewegung	■ ■ ■	22	Luftballon-Challenge	■ ■ ■
3	Balltransport	■ ■ ■	23	Mattensurfen	■ ■ ■
4	Bewegender Sitzkreis	■ ■ ■	24	Reise n. J. mal anders	■ ■ ■
5	Blinde Geometrie	■ ■ ■	25	Roboterspiel	■ ■ ■
6	Blind-Parcours	■ ■ ■	26	Rübenziehen	■ ■ ■
7	Das Pendel	■ ■ ■	27	Schatz im Säuresee	■ ■ ■
8	Deckenball	■ ■ ■	28	Schweben lassen	■ ■ ■
9	Der Boden ist Lava	■ ■ ■	29	Seiltransport	■ ■ ■
10	Der Fall	■ ■ ■	30	Sortierspiel	■ ■ ■
11	Die Wand	■ ■ ■	31	Stabkippen	■ ■ ■
12	Dreibein-Fußball	■ ■ ■	32	Stangen-Steg	■ ■ ■
13	Durch den Reifen	■ ■ ■	33	Tennisball-Balance	■ ■ ■
14	Eiswaffel-Transport	■ ■ ■	34	Vertrauen haben	■ ■ ■
15	Elektrischer Draht	■ ■ ■	35	Vierbein-Parcours	■ ■ ■
16	Fliegender Teppich	■ ■ ■	36	Wackellauf	■ ■ ■
17	Förderband	■ ■ ■	37	Wackelleiter	■ ■ ■
18	Gemeinsam aufstehen	■ ■ ■	38	Wikingerboot	■ ■ ■
19	Gordischer Knoten	■ ■ ■	39	Zauberstab	■ ■ ■
20	Gruppentwister-Atom	■ ■ ■	40	Zick-Zack-Kreis	■ ■ ■

- ohne Material
- benötigt wenig Platz
- auch gegeneinander spielbar
- mit Material
- benötigt viel Platz
- nur miteinander spielbar

KOOPERATIVES SPIEL

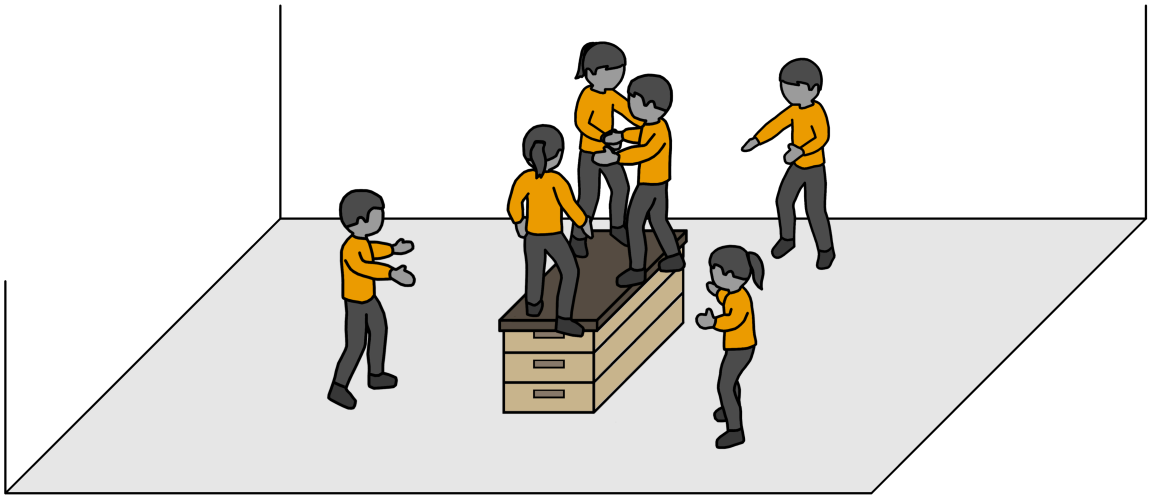
ALLE AUF DEN KASTEN



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: großer Kasten, Turnmatten



SPIELBESCHREIBUNG:

Ein großer Kasten (2 bis 3-teilig) wird aufgebaut und mit Matten gesichert. Ziel des Spiels ist mit so vielen Spieler*innen wie möglich auf dem Kasten zu stehen bzw. zu balancieren. Der Boden darf dabei von keiner Person berührt werden. Mit wie vielen Personen schafft es, die Gruppe für 10 Sekunden auf dem Kasten zu stehen?



VARIANTEN:

- Es wird ein Turnbock verwendet. Wie viele Spieler*innen passen gleichzeitig auf einen Turnbock?
- Die Spieler*innen dürfen dabei nicht sprechen.

KOOPERATIVES SPIEL

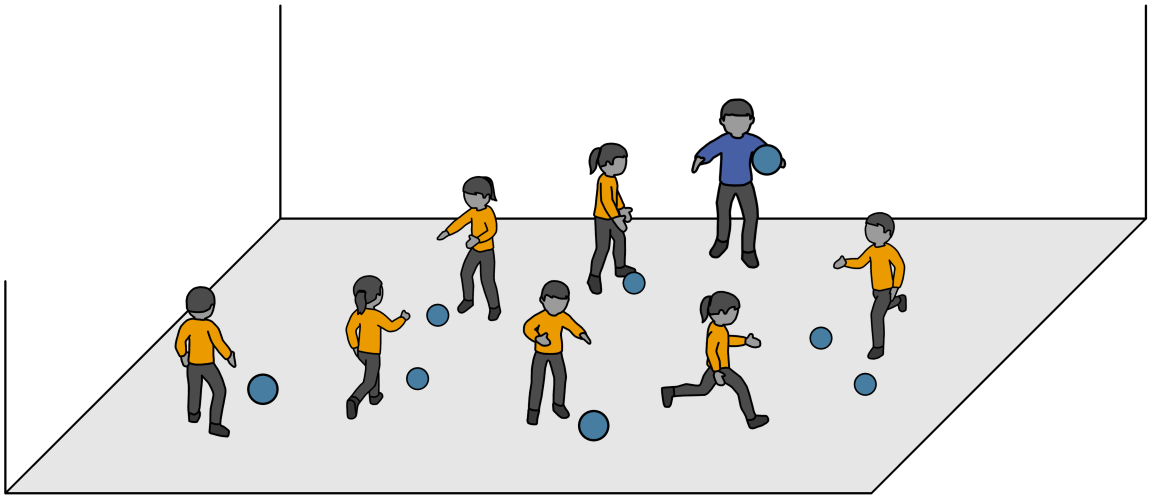
ALLE BÄLLE IN BEWEGUNG



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: Bälle



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Spieler*innen verteilen sich im Spielfeld. Ziel der Gruppe ist es, alle Bälle, die von der Spielleitung im 10-Sekunden-Takt in das Spielfeld geworfen werden, in Bewegung zu halten. Die Spieler*innen können sich die Bälle zupassen, zurollen, zuschießen etc. Sie dürfen allerdings nicht festgehalten werden und nur einmal hintereinander berühren. Nach jeder Berührung muss eine andere Person den Ball berühren. Je mehr Bälle es werden, desto schwieriger wird es. Wie viele Bälle schafft die Gruppe?




VARIANTEN:

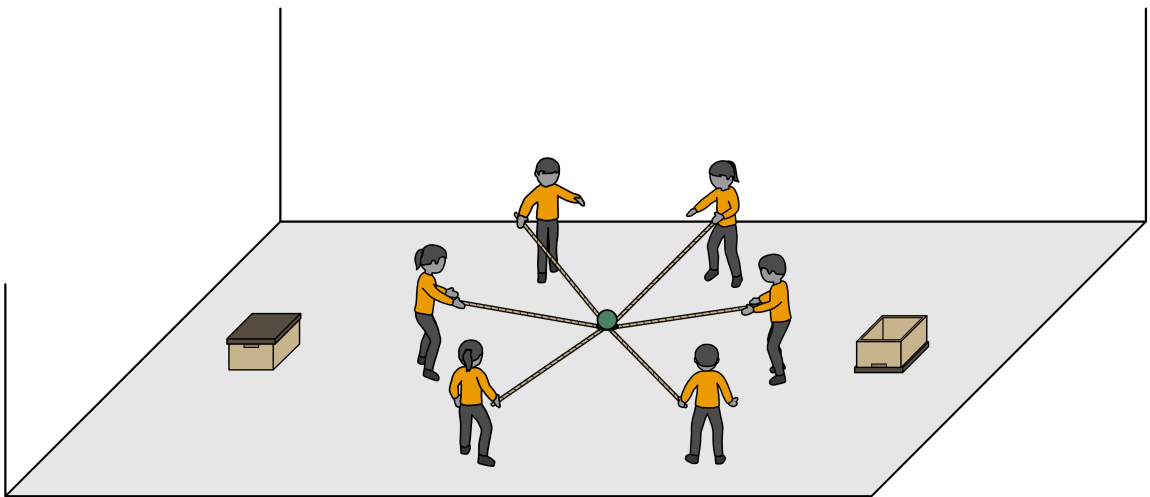
- Statt Bälle können Luftballons verwendet werden, die in der Luft gehalten werden müssen. Hierbei muss ggf. die Spielfläche etwas verkleinert werden.
- Ebenso kann das Spiel mit Gymnastikreifen gespielt werden, die in Schwung gehalten werden müssen.

KOOPERATIVES SPIEL

BALLTRANSPORT MAL ANDERS

 **DAUER:** ca. 15 Minuten

 **MATERIAL:** Schwimmring, Softball, Springseile



SPIELBESCHREIBUNG:

An einen Schwimmring werden ca. 6 Springseile geknotet. Jedes Seilende wird von einer Person in die Hand genommen. Durch das Ziehen an den Seilenden wird der Ring angehoben. Auf diesem Ring wird anschließend der Ball gelegt. Jetzt sollen die Spieler*innen verschiedene kleine Aufgaben lösen:

- Den Ball balancieren, dabei eine vorgegebene Strecke überwinden und anschließend den Ball in einem umgedrehten Kasten ablegen oder auf einem Kasten ablegen.
- Den Ball balancieren und eine Runde laufen.
- Den Ball balancieren und dabei die Seile im Uhrzeigersinn weitergeben.
- Den Ball möglichst hochwerfen bzw. katapultieren.
- Den Ball vom Boden aufnehmen.

VARIANTEN:

- Es werden mehrere Gruppen gebildet. Welche Gruppe kann die Aufgabe am schnellsten oder besten lösen?
- Der Ball wird auf einer Matte balanciert. Die Spieler*innen dürfen nur die Henkel der Matte berühren.

KOOPERATIVES SPIEL

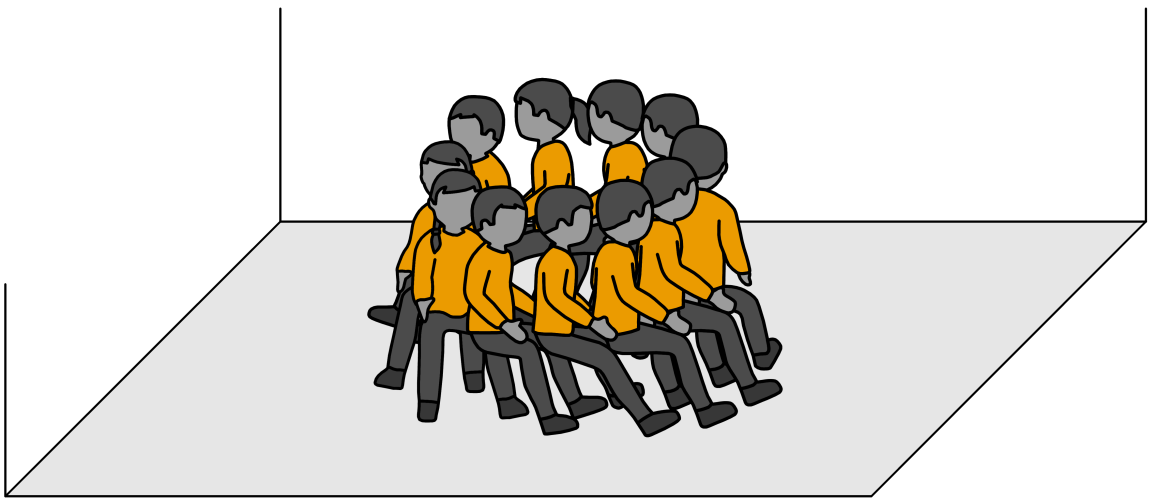
DER BEWEGENDE SITZKREIS



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stellen sich hintereinander (in einer Schlange) ganz nah in einem Kreis auf. Die Spieler*innen sollten dabei so nah aneinander stehen, dass sie sich berühren. Auf ein vorher ausgemachtes Signal setzen sich nun alle Spieler*innen gleichzeitig auf die Oberschenkel der jeweils hinteren Person. Wenn alle sitzen, können sie versuchen sich eine Runde zu bewegen.



VARIANTEN:

- Das Spiel wird nicht kreisförmig gespielt. In dem Fall bilden die Schüler*innen eine gerade Schlange. Die hinterste Person sitzt auf einem Stuhl oder einem Kasten.
- Es werden zwei Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen. Welche Gruppe schafft zuerst eine Runde, ohne umzufallen?

KOOPERATIVES SPIEL

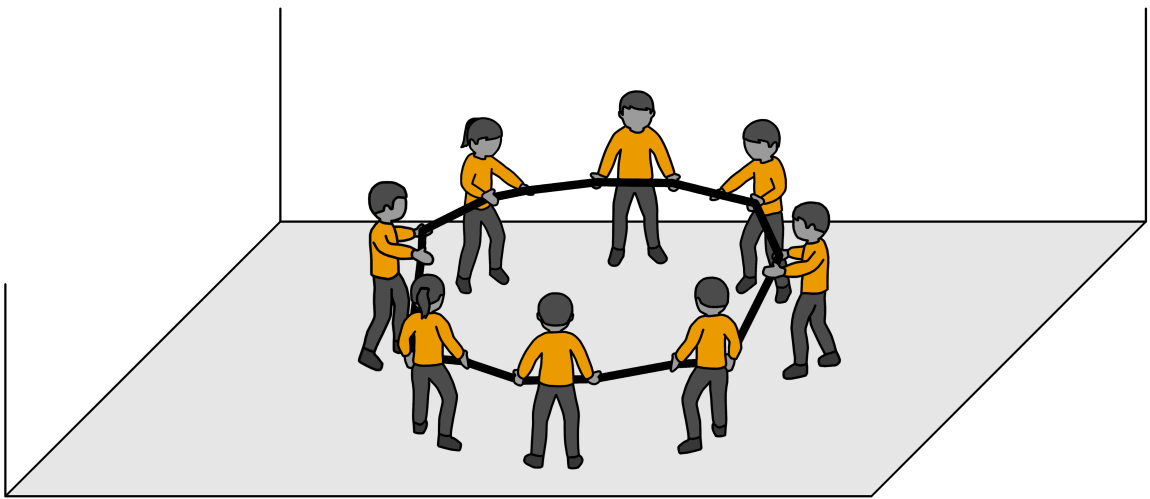
BLINDE GEOMETRIE



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Seil, Augenbinden oder Schals



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen verbinden sich die Augen und die beiden Enden des Seils werden zusammengebunden. Anschließend halten sich die Schüler*innen mit beiden Händen am Seil fest. Nun erhalten sie von der Spielleitung die Anweisung das Seil am Boden in eine geometrische Form, beispielsweise ein Quadrat, einen Kreis, ein gleichseitiges Dreieck etc. zu bringen. Wenn die Gruppe meint, dass das ausgelegte Seil die Form hat, nehmen sie ihre Augenbinden ab. Ist die Form zu erkennen?



VARIANTEN:

- Die Schüler*innen haben offene Augen, dürfen allerdings nicht sprechen.
- Es werden zwei Teams gebildet. Welche Gruppe hat die Form besser getroffen? Die Spielleitung entscheidet.

KOOPERATIVES SPIEL

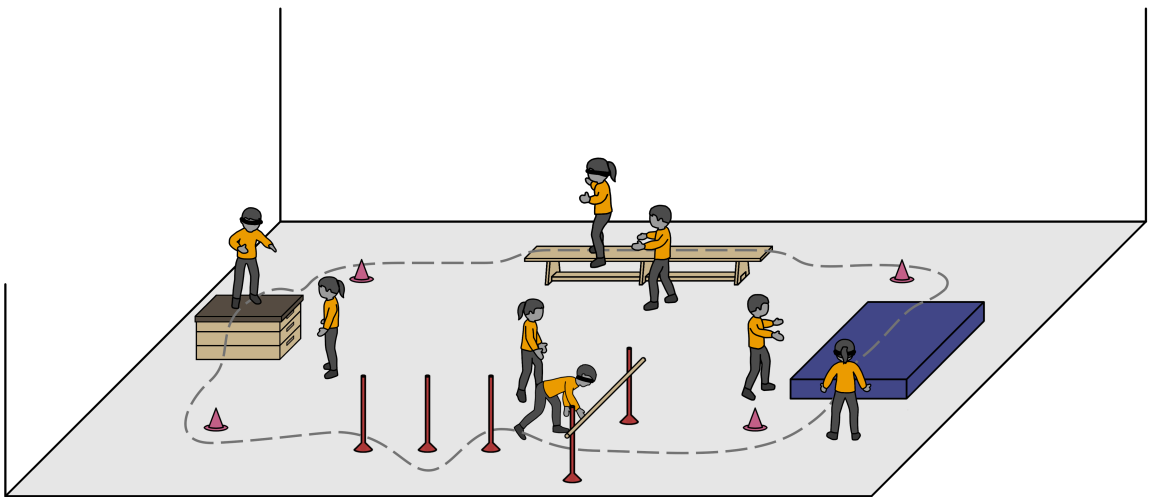
BLIND-PARCOURS



DAUER: 10 – 15 Minuten



MATERIAL: Kästen, Bänke, Stangen, Weichbodenmatte, Augenbinden



SPIELBESCHREIBUNG:

Es wird ein kleiner Hindernisparcours aufgebaut. Anschließend teilen sich die Schüler*innen in Zweiergruppen auf. Eine Person erhält eine Augenbinde und die andere Person gibt mündliche Anweisungen. Die Person mit Augenbinde versucht nun den Anweisungen zu folgen und so den Hindernisparcours zu durchlaufen. Ist es gelungen, wechseln die beiden Spieler*innen die Rollen.



VARIANTEN:

- Es werden andere Hindernisse aufgebaut.
- Die Person mit Augenbinde und die andere Person nehmen sich an die Hand. Die blinde Person durchläuft so den Parcours.
- Die Personen dürfen nicht reden, sondern nur vorher abgesprochene „Klatsch-Kommandos“ geben.

KOOPERATIVES SPIEL

DAS PENDEL



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Etwa 6-12 Spieler*innen bilden eine Gruppe und stellen sich in einen Kreis. Eine Person stellt sich mit hoher Körperspannung und abgewinkelten Armen vor der Brust in die Mitte. Nun lässt sich die Person in der Mitte mit Körperspannung gestreckt zum Kreis fallen und wird anschließend von den äußeren Spieler*innen aufgefangen und weitergegeben. Sie helfen sich dabei gegenseitig.



VARIANTEN:

- Die äußeren Spieler*innen stehen nicht, sondern sitzen eng aneinander im Kreis.
- Die mittlere Person schließt dabei die Augen.

KOOPERATIVES SPIEL

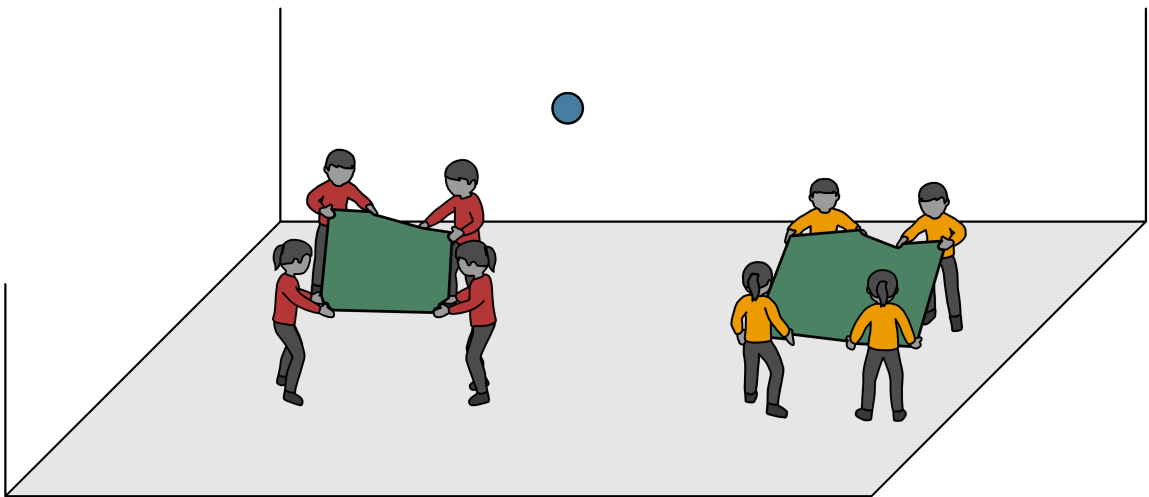
DECKENBALL



DAUER: ca. 15 Minuten



MATERIAL: Decken, Wasserball



SPIELBESCHREIBUNG:

Es werden zwei Teams gebildet. Beide Mannschaften erhalten je eine Decke, die sie ausbreiten und mit allen Spieler*innen auf der jeweiligen Mannschaft auf Spannung halten. Ziel des Spiels ist es, einen Wasserball hin und her zu spielen. Die beiden Mannschaften spielen zusammen und zählen die Ballkontakte. Wenn der Ball auf den Boden fällt oder häufiger als einmal von derselben Mannschaft gespielt wurde, so wird wieder bei null begonnen. Wie häufig, schaffen es die Spieler*innen hin und her zu spielen?



VARIANTEN:

- Die Mannschaften spielen den Ball über ein aufgebautes Netz. Gegeneinander ist das Spiel so auch möglich.
- Die Teams spielen mit Handtüchern. Hierbei haben immer zwei Personen ein Handtuch in der Hand, mit dem sie den Ball spielen dürfen.

KOOPERATIVES SPIEL

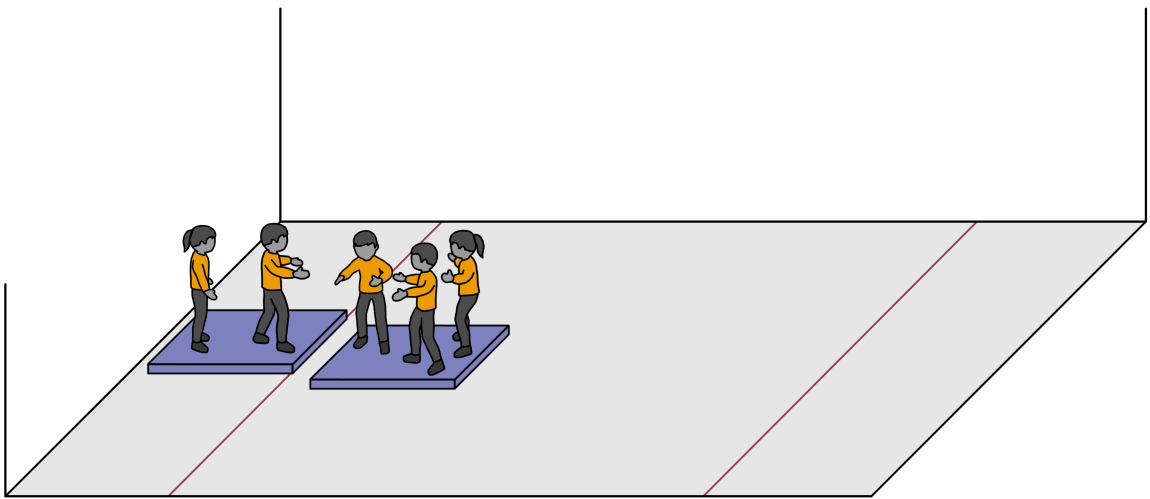
DER BODEN IST LAVA



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Turnmatten oder Niedersprungmatten



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stehen auf der einen Seite der Sporthalle hinter der Grundlinie. Zwischen den Grundlinien befindet sich ein „Lavafeld“. Die Spieler*innen sollen dieses Feld möglichst schnell gemeinsam überwinden, ohne den Boden („Lava“) zu berühren. Als Hilfsmittel haben sie nur zwei Matten.



VARIANTEN:

- Es werden zwei oder drei Gruppen gebildet. Welches Team schafft es, schneller das Lavafeld zu überqueren?
- Die Gruppe erhält verschiedene Geräte bzw. Materialien zur Überquerung, wie beispielsweise kleine Kästen, Bierkästen, Teppichfliesen, Rollbretter, DIN A4-Pappen etc.
- Es muss ein Ball („Schatz“) über das Lavafeld in einen umgedrehten Kasten gebracht werden. Wie der Ball die andere Seite erreicht, ist der Gruppe selbst überlassen.

KOOPERATIVES SPIEL

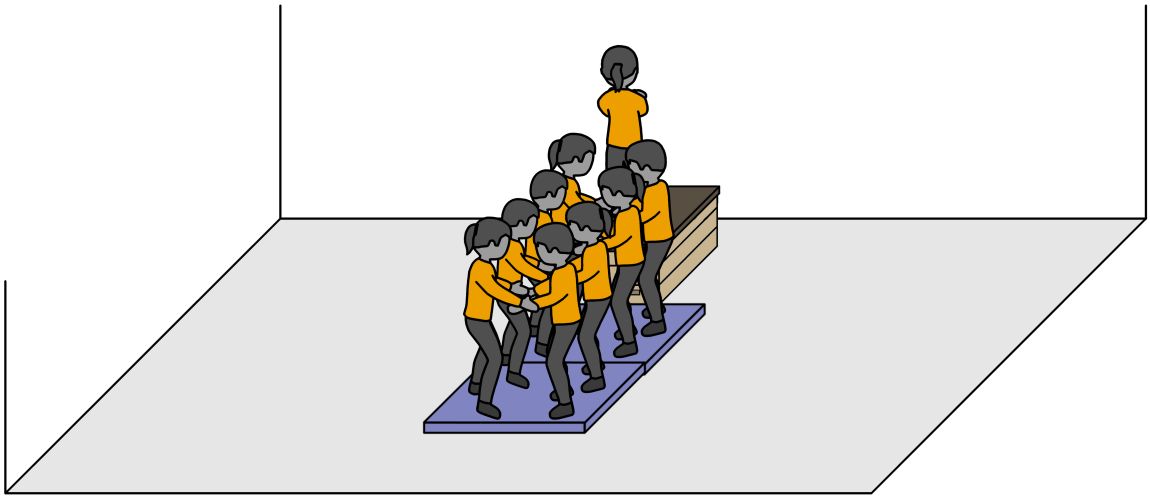
DER FALL



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: großer Kasten, ggf. kleine Matten



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Spieler*innen bilden Gruppen aus mindestens neun Personen. Je zwei Spieler*innen halten sich an den Händen fest und stellen sich (als Doppelreihe) nebeneinander vor dem Kasten auf. Die neunte Person stellt sich mit abgewinkelten Armen vor der Brust auf den Kasten und lässt sich mit Körperspannung rückwärts in die Arme der anderen Spieler*innen fallen.



VARIANTEN:

- Die Höhe des Kastens kann verändert werden, so dass die Fallhöhe gesteigert wird.
- Die Spieler*innen können sich mit geschlossenen Augen fallen lassen.

KOOPERATIVES SPIEL

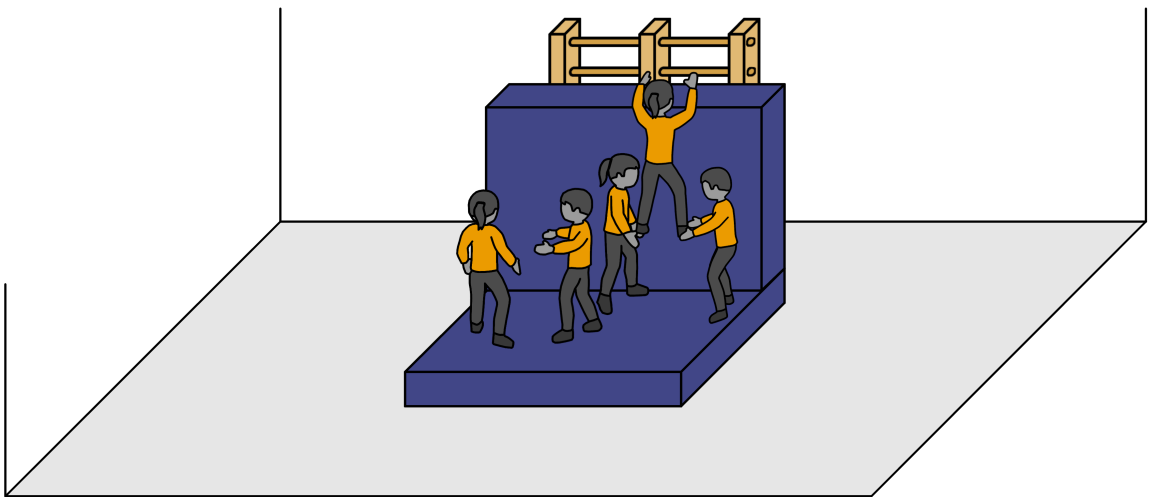
DIE WAND



DAUER: ca. 15 Minuten



MATERIAL: Weichbodenmatte, Sprossenwand, Seile



SPIELBESCHREIBUNG:

Es wird eine glatte und etwas härtere Weichbodenmatte an einer Sprossenwand mithilfe der Seile befestigt. Diese Wand gilt es von allen Spieler*innen zu überqueren. Wie sie dabei vorgehen, ist ihnen selbst überlassen. Wer einmal die Wand komplett überquert hat, darf nicht mehr mithelfen. Hilfen von anderen Spieler*innen sind notwendig und erwünscht.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen dürfen bei der Überquerung nicht reden.
- Die Zeit wird gestoppt. Schafft die Gruppe es beim zweiten Versuch schneller?

KOOPERATIVES SPIEL

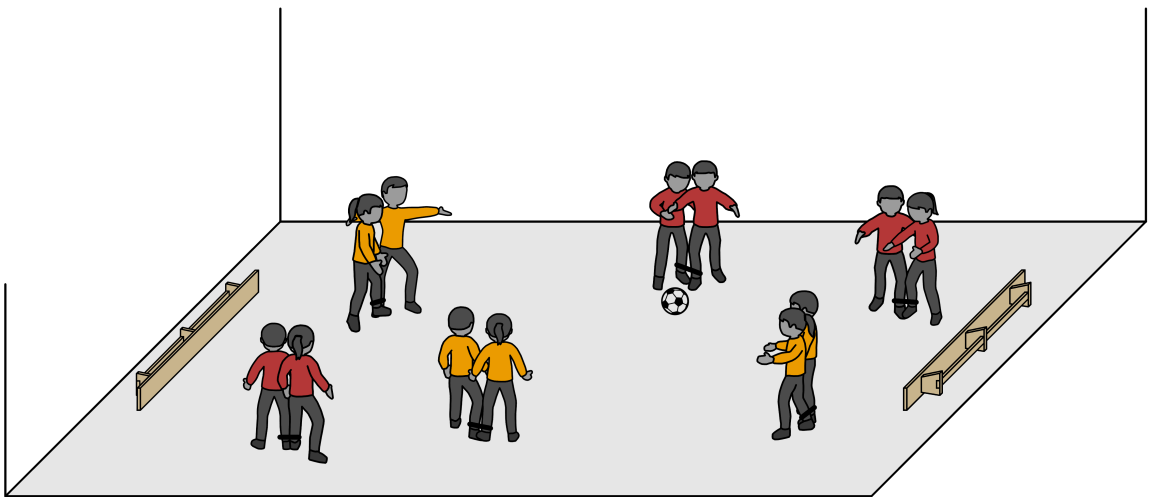
DREIBEIN-FUSSBALL



DAUER: 15 – 20 Minuten



MATERIAL: Seile, Ball, Turnbänke, Parteibänder



SPIELBESCHREIBUNG:

Zunächst werden zwei Mannschaften gebildet. Zwei umgekippte Langbänke werden auf den Grundlinien als „Tore“ aufgestellt. Es wird nach vereinfachten Regeln Fußball gespielt. Es gibt kein Seitenaus und keine Torhüter*innen. Bevor das Spiel beginnt, werden immer zwei Spieler*innen aus einer Mannschaft an den Beinen zusammengeknotet. Die Spieler*innen bewegen sich also immer als Pärchen und müssen sich abstimmen, solange sie laufen. Gewonnen hat das Team, das nach einer bestimmten Zeit mehr Tore erzielt hat.



VARIANTEN:

- Die Schüler*innen werden nicht zusammengebunden, sondern halten sich an den Händen.
- Es werden immer drei Spieler*innen zusammengebunden. Das Trio hat sozusagen vier Beine.

KOOPERATIVES SPIEL

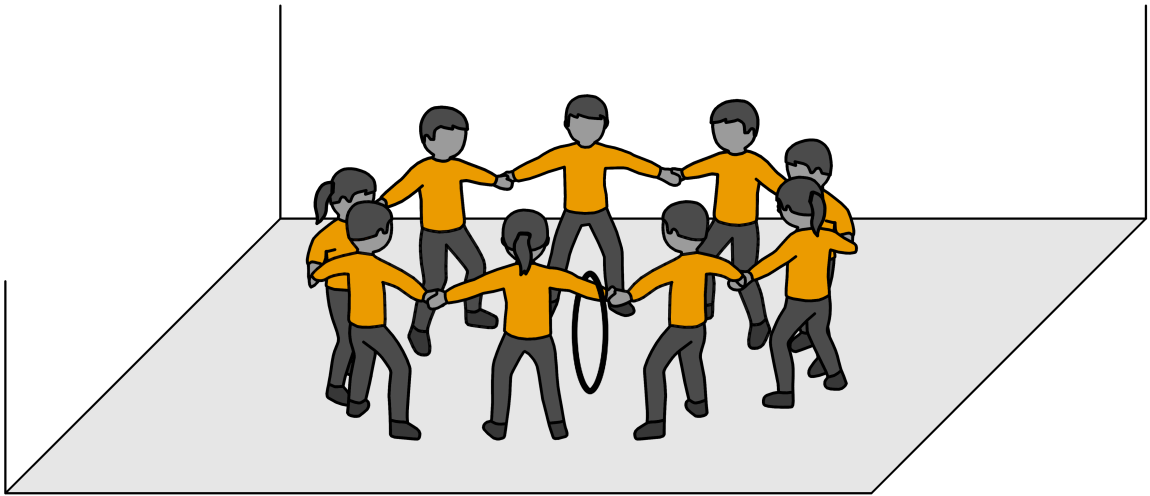
DURCH DEN REIFEN



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Hula-Hopp-Reifen



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Schüler*innen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Zwischen zwei Personen wird ein Reifen eingehängt. Das Ziel des Spiels ist es, dass sich alle Spieler*innen so schnell wie möglich durch den Reifen bewegen. Wie sie es machen, ist ihnen selbst überlassen, jedoch dürfen sich die Hände der Spielenden zu keinem Zeitpunkt loslassen. Wie viele Runden schafft die Gruppe in drei Minuten?



VARIANTEN:

- Wie lange brauchen die Spieler*innen für eine Runde?
- Alle Spieler*innen schließen die Augen.

KOOPERATIVES SPIEL

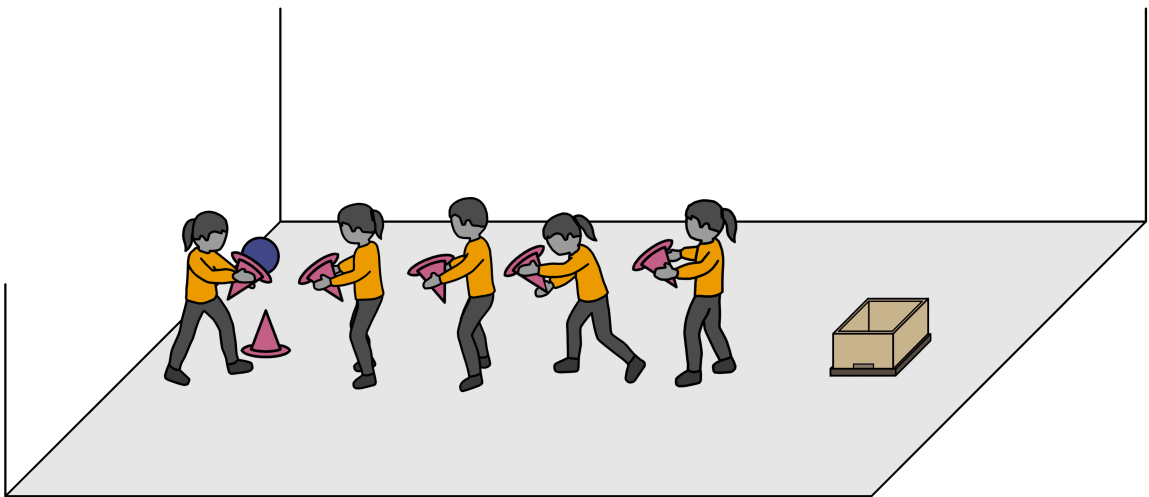
EISWAFFEL-TRANSPORT



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Hütchen, Ball, kleine Kästen



SPIELBESCHREIBUNG:

Ein kleiner Kasten wird umgedreht auf der anderen Seite der Halle positioniert. Alle Spieler*innen erhalten ein Hütchen und legen eine Reihenfolge fest, in der sie den Ball weitergeben. Ziel des Spiels ist es, den Ball in den umgedrehten Kasten zu befördern. Der Ball darf allerdings nur mit den Hütchen berührt und weitergegeben werden. Die Person, die den Ball in ihrem Hütchen hat, darf sich damit nicht fortbewegen. Kriegen die Schüler*innen den Ball von Hütchen zu Hütchen in den Kasten transportiert, ohne dass dieser herunterfällt?



VARIANTEN:

- Es werden mehrere Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen. Welches Team transportiert den Ball am schnellsten in ihren Kasten?
- Die Spieler*innen erhalten je ein Stück (etwa 1 Meter) Dachrinne, in der der Ball rollen kann. Nun versuchen sie den Ball durch geschicktes positionieren der Rinnen in den Kasten rollen zu lassen. Dabei gelten die gleichen Regeln, wie beim „Eiswaffel-Transport“.

KOOPERATIVES SPIEL

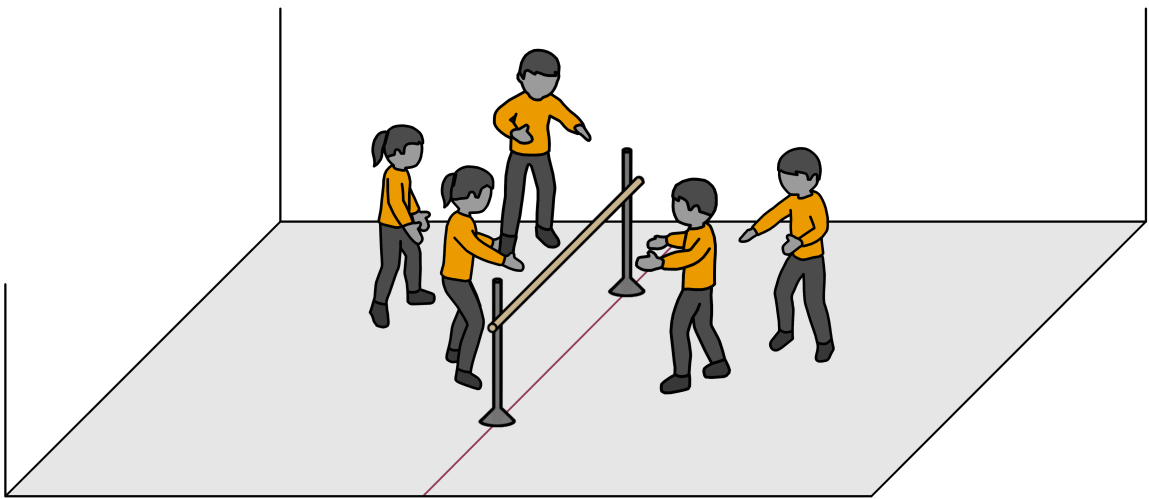
DER ELEKTRISCHE DRAHT



DAUER: ca. 15 Minuten



MATERIAL: Stange oder Seil, Sprossenwände, Bäume oder Stangen



SPIELBESCHREIBUNG:

Zwischen zwei Stangen oder Sprossenwänden wird ein Seil in Höhe von etwa 100 cm bis 150 cm gespannt. Ziel des Spiels ist es, dass alle Spieler*innen dieses Seil überwinden, ohne es zu berühren. Wenn eine Person das Seil berührt, müssen Spieler*innen, die diese Person berühren zurück zur Startseite. Absprachen und eine gemeinsame Taktik sind wichtig, um diese Aufgabe erfüllen zu können.



VARIANTEN:

- Es werden zwischen den Stangen mehrere Seile auf unterschiedliche Höhe kreuz und quer gespannt. Die Spieler*innen sollen auf die andere Seite gelangen, ohne die Seile zu berühren. Diese Variante ist auch bekannt unter dem Namen „Spinnennetz“.
- Die Spieler*innen dürfen während der Überquerung nicht reden.
- Auf der einen Seite wird eine Weichbodenmatte positioniert. So können insbesondere die ersten Spieler*innen den Draht leichter überqueren.
- Es wird ein langes Seil im Dreieck oder Viereck, beispielsweise um Bäume oder aufgestellte Stangen, gespannt. Alle Spieler*innen gehen in das Dreieck oder Viereck müssen aus diesem über das gespannte Seil ausbrechen. Dabei dürfen sie das Seil allerdings nicht berühren.

KOOPERATIVES SPIEL

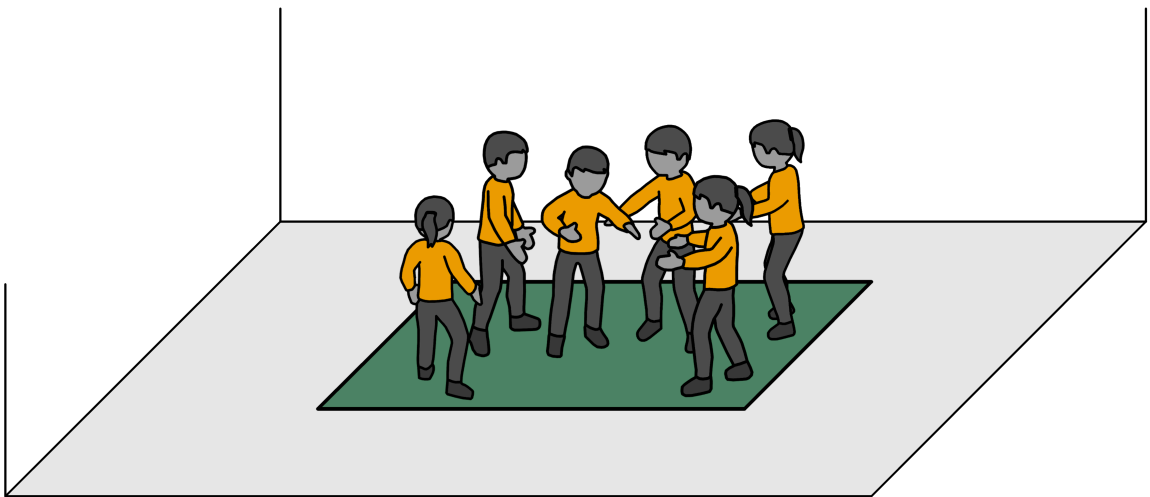
DER FLIEGENDE TEPPICH



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: Teppich oder Plane



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stehen auf einem Teppich. Ziel des Spiels ist es, den Teppich zu wenden, ohne diesen zu verlassen. Der Boden darf von den Spieler*innen nicht berührt werden. Sie müssen sich eine Strategie ausdenken, wie sie diese Aufgabe erfüllen können.



VARIANTEN:

- Es werden zwei Teams mit gleicher Anzahl gebildet. Welches Team kann die Aufgabe schneller erfüllen?
- Die Schüler*innen dürfen dabei nicht reden.

KOOPERATIVES SPIEL

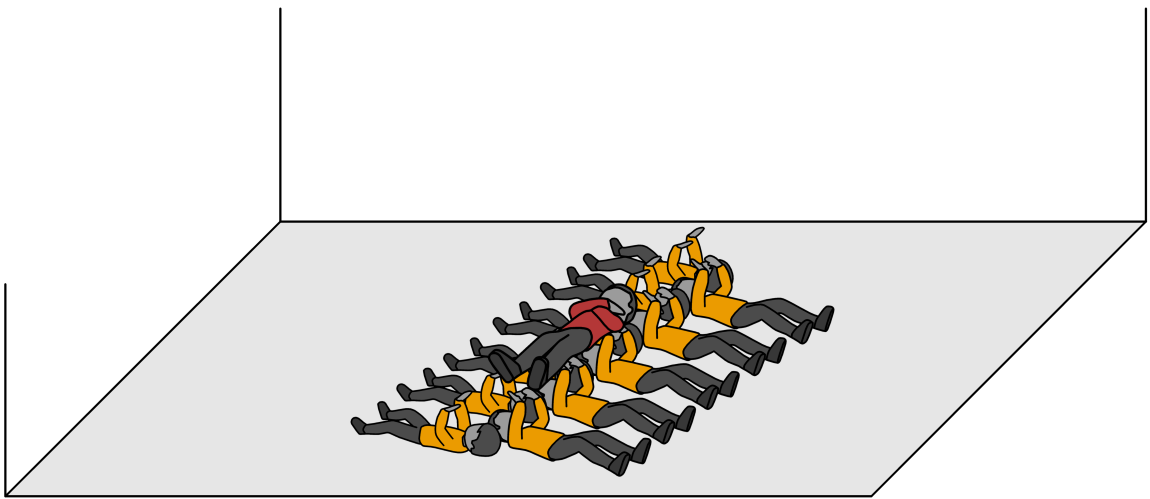
DAS FÖRDERBAND



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Spieler*innen legen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter in Rückenlage auf den Boden. Ihre Köpfe sind dabei, wie im „Reißverschlussystem“, verschachtelt (siehe Abbildung). Nun halten sie ihre Hände nach oben. Eine weitere Person legt sich in Rückenlage auf die Hände und lässt sich vorsichtig über die Hände zur anderen Seite transportieren. Am Ende angekommen, reiht er / sie sich wieder ein und ergänzt das Förderband. Die vorderste Person legt sich daraufhin auf das Förderband. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis alle Spieler*innen einmal an der Reihe waren.



VARIANTEN:

- Die Person, die transportiert wird, schließt die Augen.
- Das Förderband wird nach und nach schneller.

KOOPERATIVES SPIEL

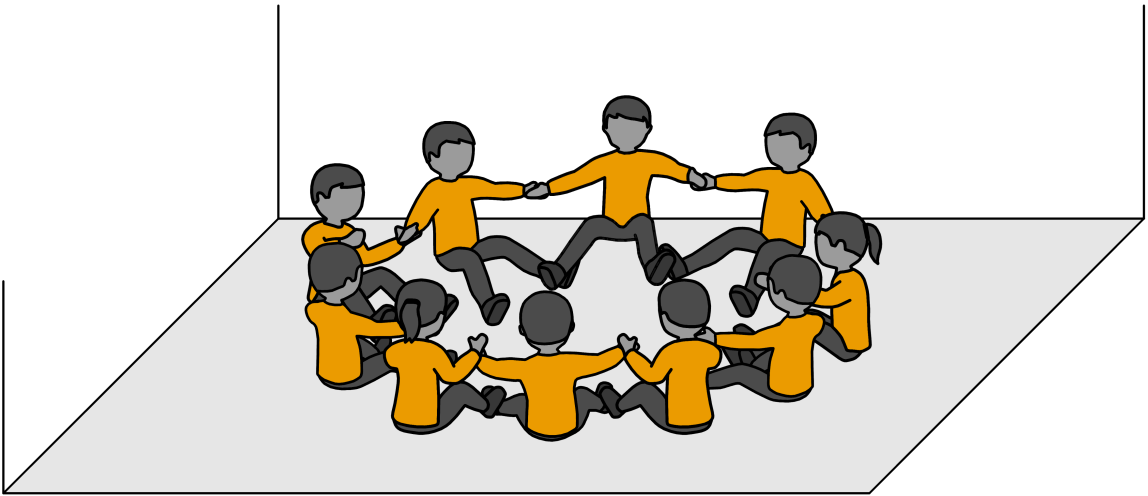
GEMEINSAM AUFSTEHEN



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Teilnehmenden setzen sich kreisförmig auf den Boden und halten sich an den Händen. Nun versuchen sie gemeinsam aufzustehen, ohne sich mit den Händen vom Boden abzudrücken. Auch dürfen sie beim Aufstehen ihre Hände nicht voneinander lösen.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen haken sich ein, und versuchen Rücken an Rücken, aufzustehen.
- Beim Aufstehen darf nicht gesprochen werden.

KOOPERATIVES SPIEL

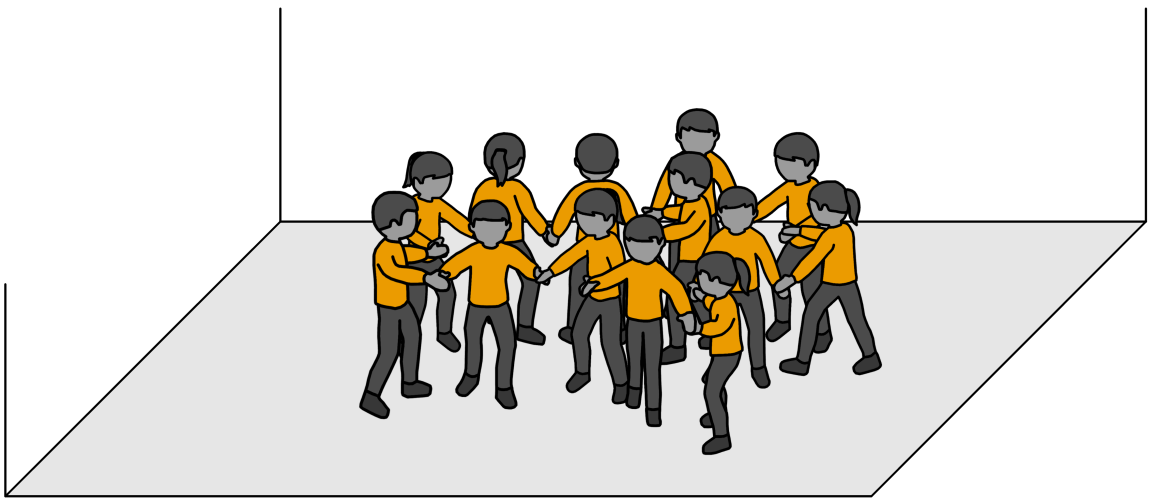
GORDISCHER KNOTEN



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stellen sich in einem Kreis auf und schließen ihre Augen. Nun strecken sie ihre Hände nach vorne aus und versuchen mit ihren beiden Händen je eine Hand der anderen Mitspieler*innen zu greifen. Haben alle Spieler*innen je zwei Hände (möglichst nicht von der gleichen Person) gefunden, so können sie ihre Augen öffnen. Ziel des Spiels ist es den „Gordischen Knoten“ zu lösen, wobei die Hände nicht gelöst werden dürfen. Die Spieler*innen dürfen sich also nicht loslassen. Je nachdem, wie sich die Schüler*innen zufällig angefasst haben, können ein Kreis oder mehrere Kreise entstehen und ineinander verschlungen sein.



VARIANTEN:

- Das Spiel wird mit einem Seil gespielt. Die Enden des Seils werden verknotet und alle Spieler*innen halten es mit beiden Händen fest. Die Hände bleiben während des gesamten Spiels an der gleichen Stelle. Nun versuchen die Spieler*innen möglichst viele Windungen, Schleifen und Schlingen zu machen. Je mehr, desto schwieriger wird es. Anschließend versuchen sie, den Knoten wieder zu lösen.
- Die Spieler*innen spielen das Spiel mit geschlossenen Augen. Ggf. kann eine Person bestimmt werden, die sehen und Anweisungen geben kann.

KOOPERATIVES SPIEL

GRUPPENTWISTER-ATOMSPIEL



DAUER: 10 – 15 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen laufen durch die Turnhalle. Wenn die Musik stoppt, ruft die Spielleitung eine Anzahl in den Raum. Jetzt müssen sich die Spieler*innen schnellstmöglich zu dieser Anzahl zusammenfinden. Anschließend erhalten die einzelnen Gruppen von der Spielleitung eine Aufgabe. Mögliche Aufgaben sind beispielsweise:

- Das Team darf nur mit 5 Beinen auf dem Boden stehen.
- Das Team muss mit genau 4 Füßen und 4 Händen den Boden berühren.
- 4 Spieler*innen je Team dürfen den Boden gar nicht berühren.

Jetzt versuchen die Spieler*innen, die Aufgabe zu lösen. Wenn alle Gruppen es geschafft haben, geht die neue Runde los.



VARIANTEN:

- Die Gruppen spielen gegeneinander. Das Team, das am längsten braucht, um die Aufgabe zu erfüllen, macht beispielsweise 10 „Hampelmänner“, ehe das Spiel weiter geht.
- Die Spielleitung hält eine Karte mit einer Abbildung einer Akrobatik-Pyramide hoch, die von den Gruppen gemacht werden soll.

KOOPERATIVES SPIEL

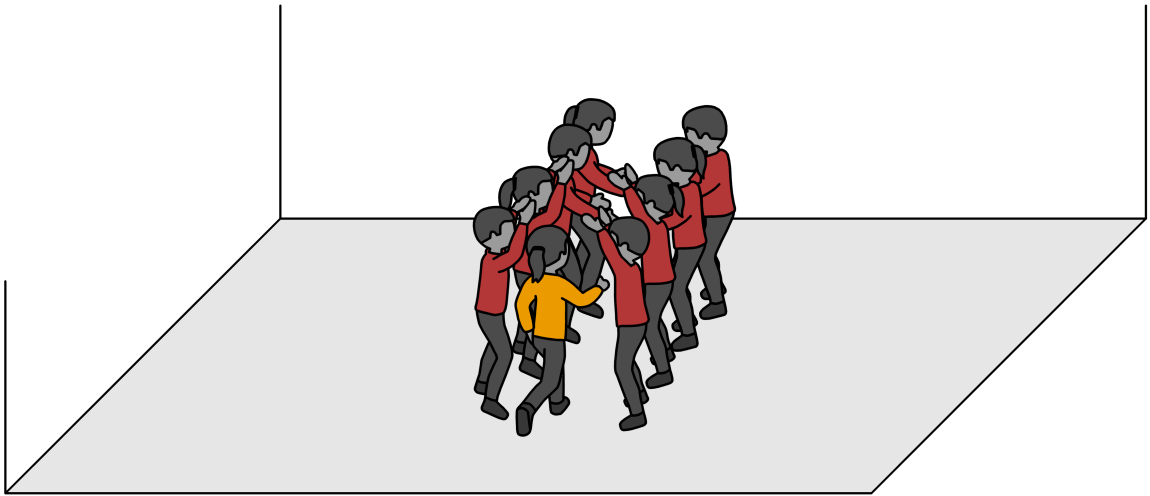
LA OLA (DER VERTRAUENSSPRINT)



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Spieler*innen stellen sich in einer Doppelreihe gegenüber hin und strecken die Arme waagrecht nach vorne aus. Nun nimmt eine Person Anlauf und rennt durch die Reihen. Die Mitspielenden heben kurz vor der Person die Arme an. Eine „La Ola“ entsteht. Anschließend stellt sich die laufende Person wieder hinten an.



VARIANTEN:

- Das Lauftempo kann gesteigert werden.
- Es wird nur eine Reihe aus allen Schüler*innen mit Blick zu einer Wand gebildet. Die Fingerspitzen der ausgestreckten Arme berühren ganz leicht die Wand. Immer eine Person läuft zwischen der Wand und der Personenreihe entlang. Dadurch verlängert sich die „La Ola“.

KOOPERATIVES SPIEL

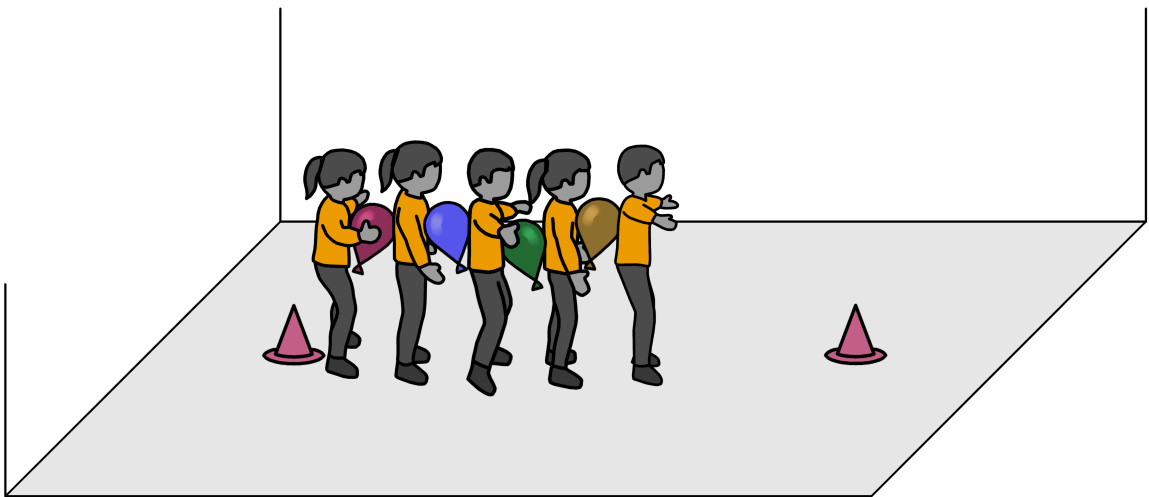
LUFTBALLON-CHALLENGE



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Luftballons, Hütchen



SPIELBESCHREIBUNG:

Zu Beginn wird eine Strecke mit Hütchen markiert. Die Spieler*innen blasen sich einen Luftballon auf und bilden Kleingruppen (5 bis 6 Personen). Nun stellen sie sich hintereinander auf. Je ein Ballon wird zwischen Bauch und Rücken der Teilnehmenden geklemmt. Wenn zwischen allen Spieler*innen ein Ballon geklemmt wurde, sollen sie versuchen die Strecke zu absolvieren. Mit den Armen und Händen dürfen die Ballons nicht mehr berührt werden. Welche Gruppe schafft die Strecke, ohne dass ein Ballon auf den Boden fällt?



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen bilden Pärchen und absolvieren eine Strecke oder einen Hindernisparcours.
- Statt Luftballons werden Softbälle genutzt.

KOOPERATIVES SPIEL

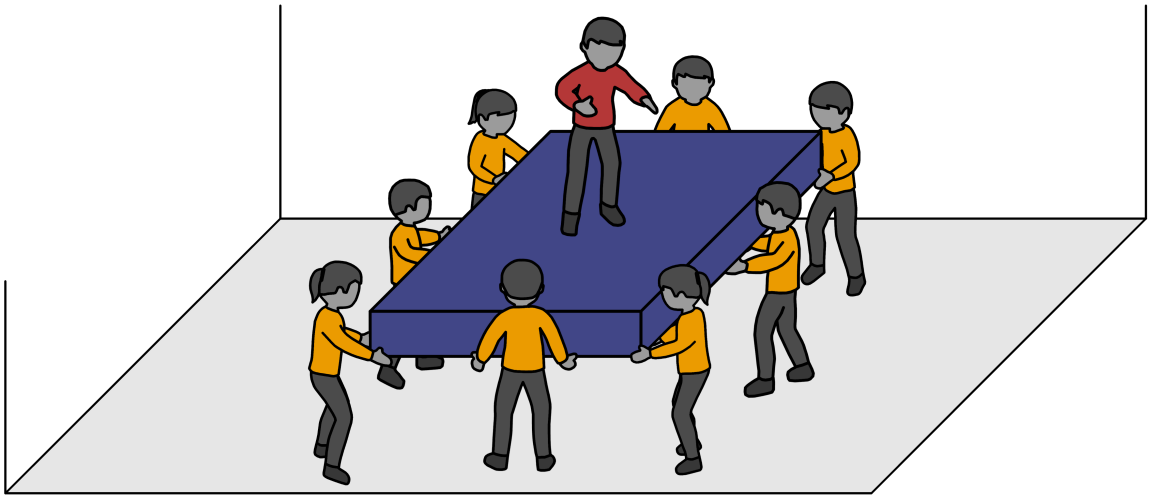
MATTENSURFEN



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Weichbodenmatte



SPIELBESCHREIBUNG:

Eine Person setzt sich kniend auf eine Weichbodenmatte. Die anderen Spieler*innen stellen sich um die Matte herum und heben sie gemeinsam gleichzeitig hoch. Daraufhin stellt sich die Person auf der Matte hin. Auf ein Kommando lassen die außenstehenden Spieler*innen möglichst gleichzeitig die Matte fallen. Schafft es die Person auf der Matte dabei stehen zu bleiben? Achtung: Die Person sollte den Mund schließen, damit sie sich nicht auf die Zunge beißen kann.



VARIANTEN:

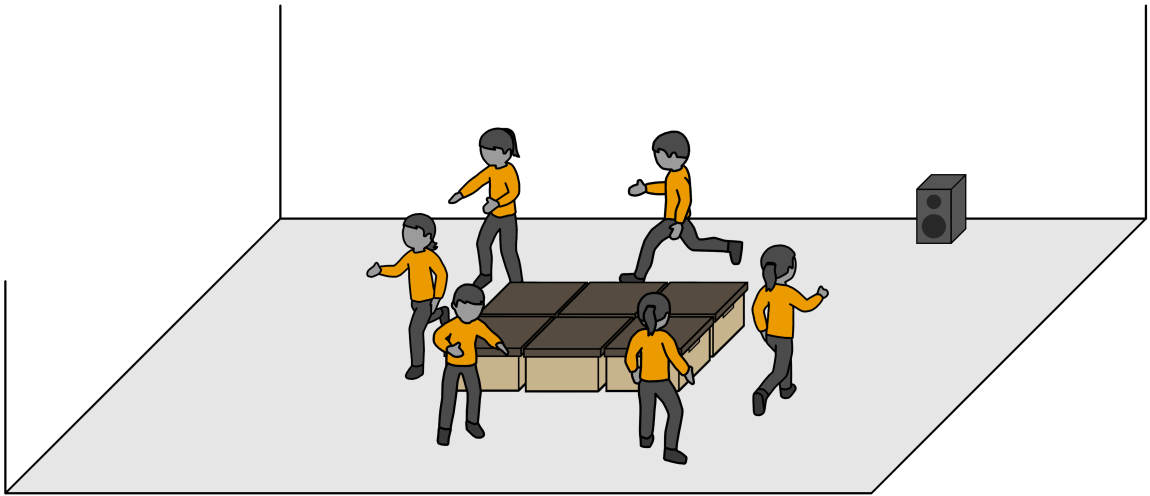
- Es wird ein Ball auf die Matte gelegt. Schafft es die Gruppe, die Matte so anzuheben und fallen zu lassen, dass der Ball nicht von der Matte rollt?
- Die Spieler*innen dürfen dabei nicht reden, sondern nur lautlos kommunizieren.

KOOPERATIVES SPIEL

REISE NACH JERUSALEM MAL ANDERS

 **DAUER:** 10 – 15 Minuten

 **MATERIAL:** kleine Kästen, Musikanlage



SPIELBESCHREIBUNG:

Es werden in zwei Reihen insgesamt 6 bis 10 kleine Kästen aufgestellt. Alle Spieler*innen bewegen sich zur Musik um die Kästen. Nach einiger Zeit stoppt die Musik und die Spieler*innen versuchen sich auf die Kästen zu stellen. Wenn alle Spieler*innen sich für 10 Sekunden auf den Kästen halten konnten, beginnt die nächste Runde. Nach jeder Runde wird jedoch ein Kasten weggenommen. Wie viele Runden schafft die Gruppe?

VARIANTEN:

- Alle Schüler*innen bewegen sich permanent auf den Kästen.
- Statt Kästen wird eine Plane bzw. Decke genutzt, die nach jeder Runde einmal halbiert bzw. gefaltet wird.

KOOPERATIVES SPIEL

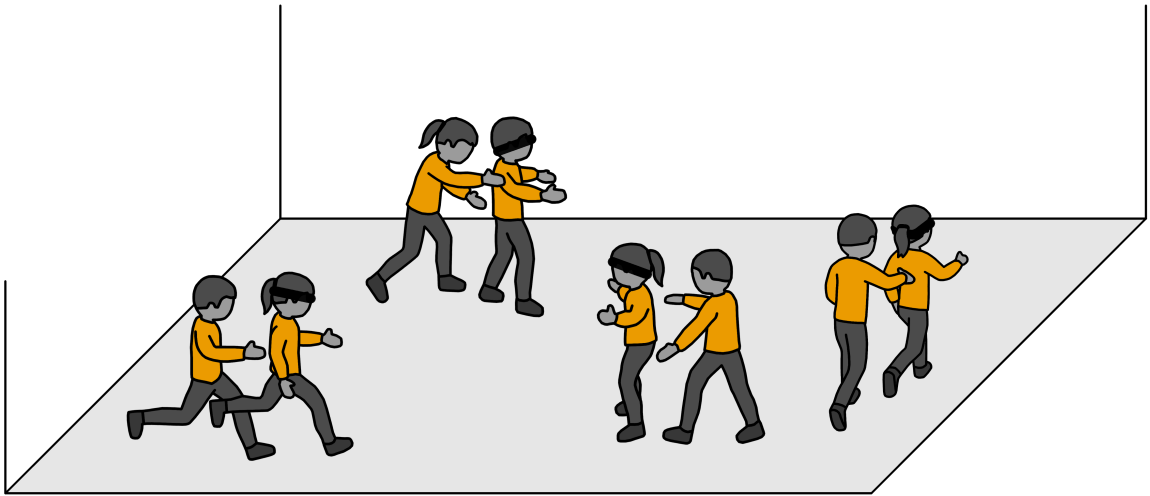
DAS ROBOTERSPIEL



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: Augenbinden oder Schals



SPIELBESCHREIBUNG:

Immer zwei Spieler*innen finden sich zu einem Paar zusammen. Sie stellen sich jeweils hintereinander auf. Während die vordere Person der „Roboter“ ist und die Augen verbunden hat, ist die hintere Person die „Programmiererin“ bzw. der „Programmierer“. Auf ein Signal der Lehrkraft bewegen sich die Spieler*innen hintereinander durch die Sporthalle. Dabei wird der „Roboter“ durch Berührungen auf Rücken und Schulter durch die Halle gelenkt. Die Schüler*innen sollten sich im Voraus Anweisungen überlegen und besprechen.

Beispiele:

- Tippen auf die linke Schulter: nach links bewegen.
- Tippen auf die rechte Schulter: nach rechts bewegen.
- Tippen auf den Rücken: gradeaus bewegen.
- Tippen auf den Kopf: stehen bleiben.
- Alle Paare laufen dabei gleichzeitig durch die Turnhalle.



VARIANTEN:

- Der „Roboter“ hat die Augen nicht verschlossen.
- Die Spielfläche wird nach und nach verkleinert.
- Die „Programmierer“ geben akustische Anweisungen.
- Das Spiel wird draußen im Wald o.ä. gespielt.

KOOPERATIVES SPIEL

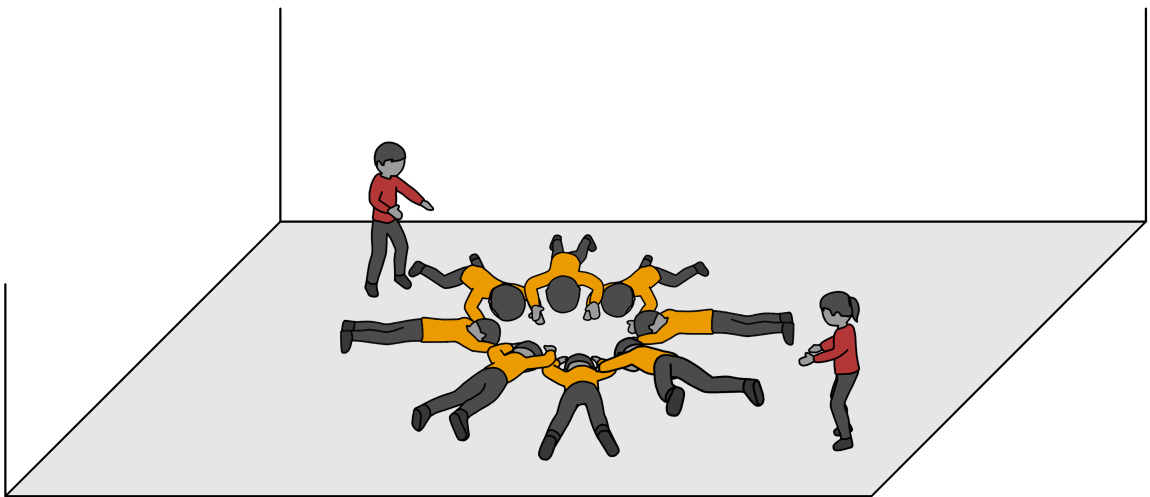
RÜBENZIEHEN



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Es wird ein Kreis aus 6-10 Spieler*innen gebildet, die sich alle flach auf den Bauch legen und ihren Kopf zur Kreismitte ausrichten. Die Gruppe hält sich dabei untereinander an den Händen fest. Von der Spielleitung wird ein Kind bestimmt, das den Bauern bzw. die Bäuerin darstellt. Dieses packt eines der anderen Kinder, die im Kreis liegen, an den Füßen und versucht es aus dem Boden (Kreis) zu ziehen. Diese Rübe (Spieler*in) wird dann auch zum Bauer bzw. zur Bäuerin und hilft, die anderen Rüben zu ernten.

Vorsicht: Am Anfang ist der Hinweis wichtig, die Rüben (Kinder) an den Füßen nach hinten und nicht zu sehr nach oben zu ziehen, da es sonst zu einer Stauchgefahr im Rücken kommen kann.




VARIANTEN:

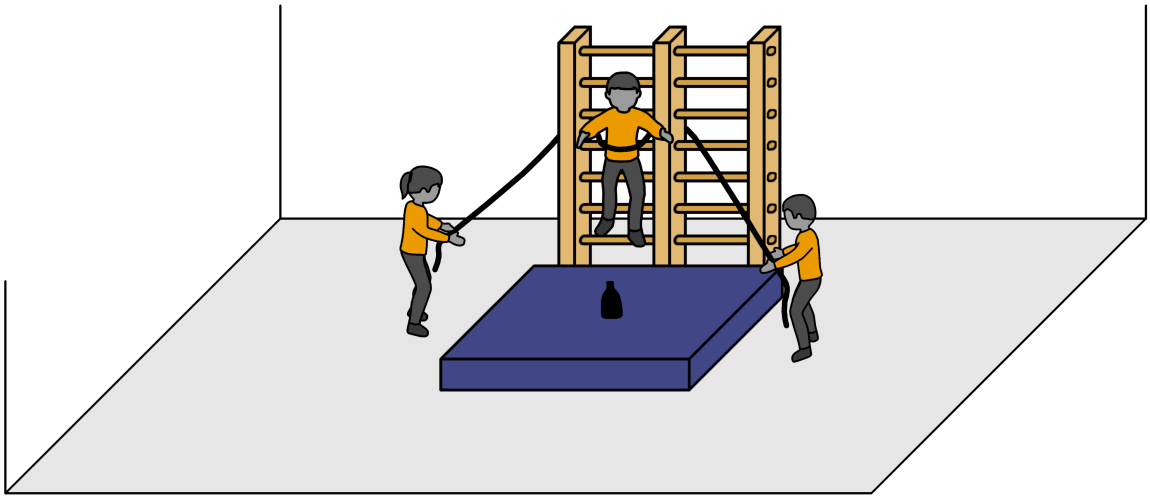
- Das Spiel startet mit mehreren Bauern bzw. Bäuerinnen.
- Es werden zwei Teams gebildet. Welches Team schafft es schneller alle Rüben zu ziehen. Die Spielleitung stoppt die Zeit.

KOOPERATIVES SPIEL

DER SCHATZ IM SÄURESEE

 **DAUER:** ca. 15 Minuten

 **MATERIAL:** Seil bzw. Tau, Sprossenwand, Weichbodenmatte, Flasche



SPIELBESCHREIBUNG:

In die Mitte einer Weichbodenmatte wird eine Flasche („Schatz“) gestellt. Mithilfe der Sprossenwand und des Seils sollen die Schüler*innen eine Konstruktion bauen, um den Schatz zu retten. Der Schatz darf jedoch nicht umkippen. Wenn die Flasche umkippt, gilt das Spiel als verloren. Die Matte stellt einen „Säuresee“ dar und darf von keiner Person berührt werden. Wie kann der Schatz gerettet werden?

VARIANTEN:

- Die Schüler*innen erhalten zusätzlich einen Klettergurt.
- Es werden zwei Teams gebildet, die die Aufgabe gegeneinander lösen. Welches Team ist schneller?

KOOPERATIVES SPIEL

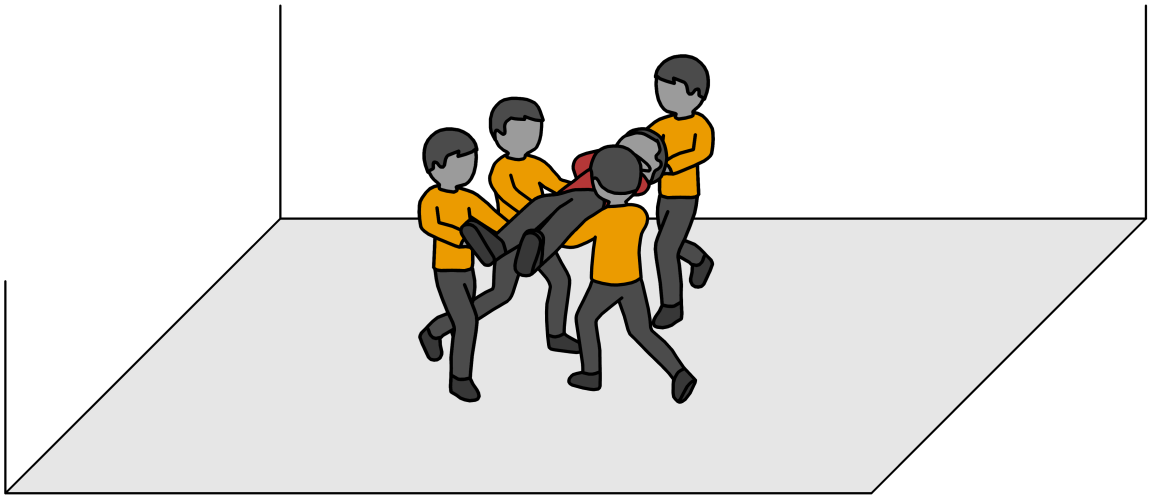
SCHWEBEN LASSEN



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Eine Person legt sich gestreckt in Rückenlage auf den Boden. Sie schließt ihre Augen. Die anderen Spieler*innen heben sie vorsichtig hoch. Dabei hält eine Person den Kopf der schwebenden Person. Zudem sollte die schwebende Person nur auf Hüfthöhe angehoben werden. Sollte dies klappen, kann sie auch höher bis über den Kopf gehoben werden. Beim Ablegen der Person ist Vorsicht geboten.



VARIANTEN:

- Die tragenden Spieler*innen können sich, während sie die Person anheben, in der Sporthalle bewegen.
- Die Schüler*innen dürfen nicht reden.
- Es wird leise Musik abgespielt.

KOOPERATIVES SPIEL

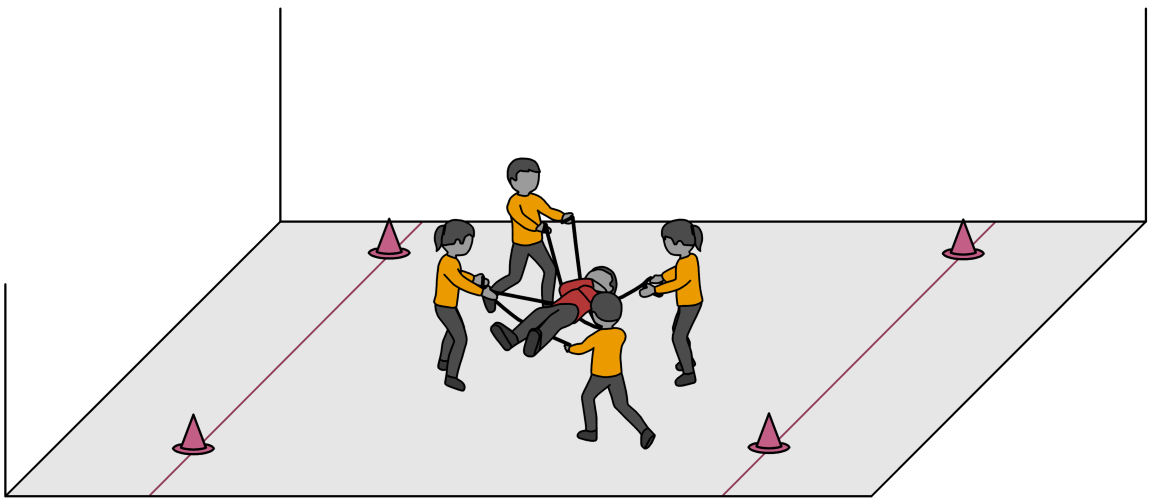
SEILTRANSPORT



DAUER: ca. 15 Minuten



MATERIAL: Springseile oder langes Seil, Hütchen



SPIELBESCHREIBUNG:

Es wird mit Hütchen ein Bereich markiert. Anschließend wird eine freiwillige Person ausgewählt. Das Ziel des Spiels ist es diese Person über den markierten Bereich zu transportieren. Die anderen Spieler*innen erhalten hierfür mehrere Springseile, mit denen sie eine Konstruktion bauen sollen. Die Person darf beim Transport nur die Seile berühren. Sie darf weder den Boden noch eine andere Person berühren. Sollte die Person den Boden berühren, muss wieder von vorne begonnen werden.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen erhalten nur zwei Seile für die Konstruktion.
- Es werden zwei Gruppen gebildet. Welche Gruppe transportiert die ausgewählte Person schneller (ohne Bodenberührung) zur anderen Seite?

KOOPERATIVES SPIEL

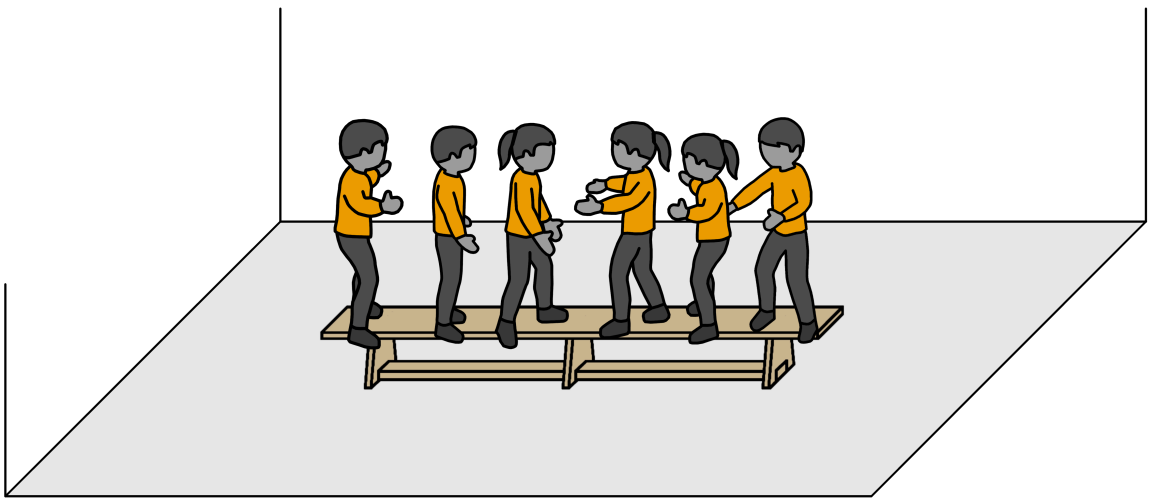
DAS SORTIERSPIEL



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: Langbank oder Baumstamm



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stellen sich auf eine Langbank. Auf ein Startsignal müssen sich die Schüler*innen nun entsprechend der gemachten Anweisung sortieren. Dabei dürfen sie jedoch nicht die Bank verlassen und den Boden berühren. Mögliche Aufgaben sind beispielsweise: Namen im Alphabet, Körpergröße, Schuhgröße, Alter, Geburtsdatum im Jahr etc.



VARIANTEN:

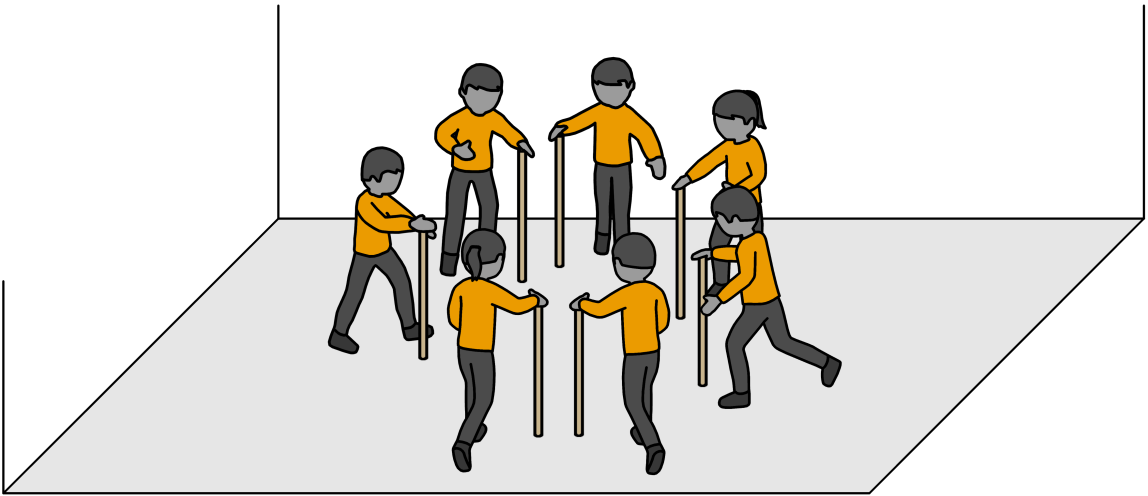
- Die Schüler*innen dürfen dabei nicht sprechen.
- Es wird ohne Bank gespielt, jedoch werden den Schüler*innen die Augen verbunden.
- Es werden zwei Gruppen gebildet, die die Aufgabe lösen sollen. Die Gruppe, die die Aufgabe schneller löst, gewinnt die Spielrunde.

KOOPERATIVES SPIEL

STABKIPPEN

 **DAUER:** 5 - 10 Minuten

 **MATERIAL:** Holzstangen o.ä.



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen erhalten eine Stange und stellen sich in einem Kreis auf. Sie stellen die Stange vor sich auf den Boden und berühren sie lediglich mit ihrer Handfläche. Auf ein vorher festgelegtes Signal lassen alle Spieler*innen gleichzeitig ihren Stab los und versuchen den Stab der Nachbarin bzw. des Nachbarn zu stabilisieren, bevor dieser umfällt. Schafft die Gruppe eine Runde, ohne dass ein Stab umfällt?

VARIANTEN:

- Die Spieler*innen dürfen den Stab nur mit einem Finger berühren.
- Die Spielenden dürfen dabei nicht reden.
- Es gibt verschiedene Kommandos: „Hip!“ - Alle gehen eine Position nach rechts; „Hop“ - Alle gehen eine Position nach links; „Hip Hop!“ - Alle drehen sich einmal und fangen den Stab selbst wieder auf.

KOOPERATIVES SPIEL

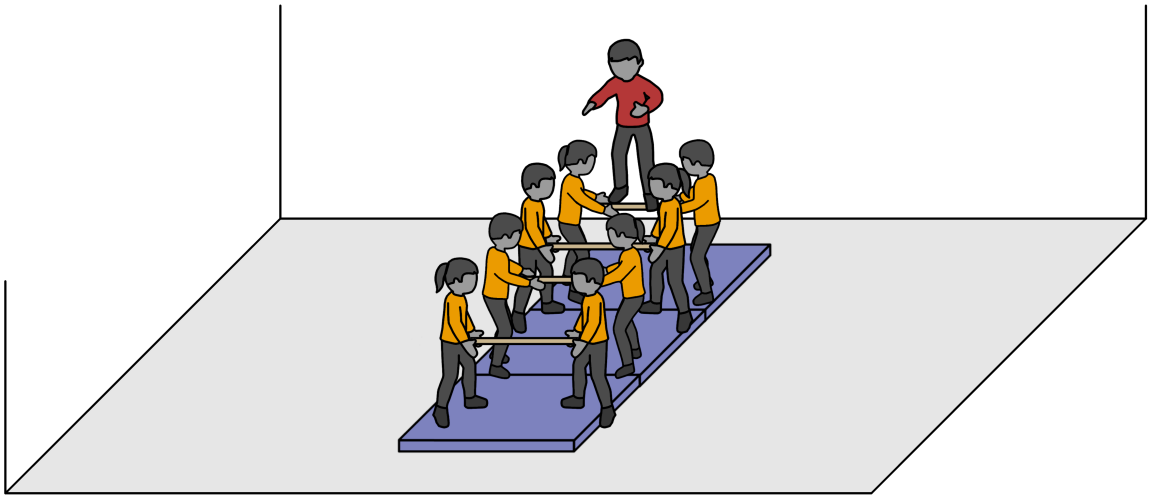
STANGEN-STEG



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Holzstangen, kleine Matten



SPIELBESCHREIBUNG:

Die Spieler*innen stellen sich in einer Doppelreihe gegenüber hin und immer zwei Personen halten eine Holzstange an beiden Enden fest. Sie sollten dabei einen festen Stand haben. Es entsteht ein Steg, über den eine Person balancieren kann. Immer wenn zwei Schüler*innen den Steg überwunden haben, schließen sie sich mit einer Holzstange hinten an, sodass der Stangen-Steg nie enden würde. Die Person, die über den Steg balanciert kann sich an den Schultern der Mitspieler*innen, die die Holzstangen halten, festhalten bzw. abstützen.



VARIANTEN:

- Die Personen, die die Holzstangen festhalten, befinden sich im Kniestand oder Halbkniestand. So wird das Sicherheitsrisiko minimiert.
- Es wird mit einer Begleitperson gespielt, die die balancierende Person unterstützt.

KOOPERATIVES SPIEL

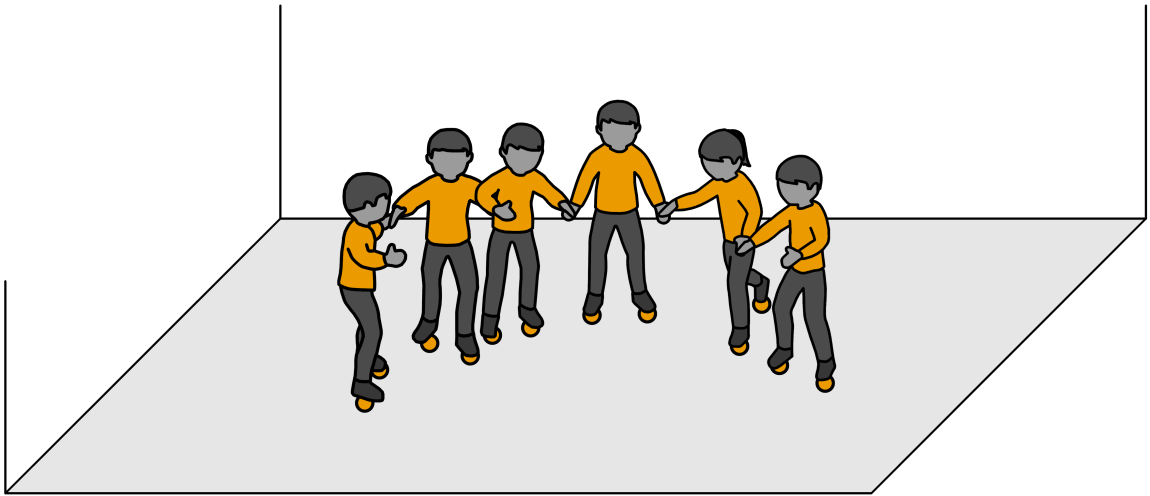
TENNISBALL-BALANCE



DAUER: 5 – 10 Minuten



MATERIAL: Tennisbälle



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Schüler*innen erhalten jeweils 2 Tennisbälle. Nun sollen sie gemeinsam in der Gruppe versuchen, sich auf die Tennisbälle zu stellen. Wie sie es machen, ist ihnen freigestellt. Ziel des Spiels ist es, dass alle Spieler*innen gleichzeitig für mindestens 3 Sekunden auf dem Ball stehen ohne den Boden zu berühren.



VARIANTEN:

- Die Schüler*innen erhalten jeweils nur einen Tennisball.
- Die Spieler*innen dürfen dabei nicht reden.
- Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet, die das Spiel gegeneinander spielen. Die Gruppe, die es zuerst schafft, 3 Sekunden auf den Bällen zu stehen, gewinnt das Spiel.

KOOPERATIVES SPIEL

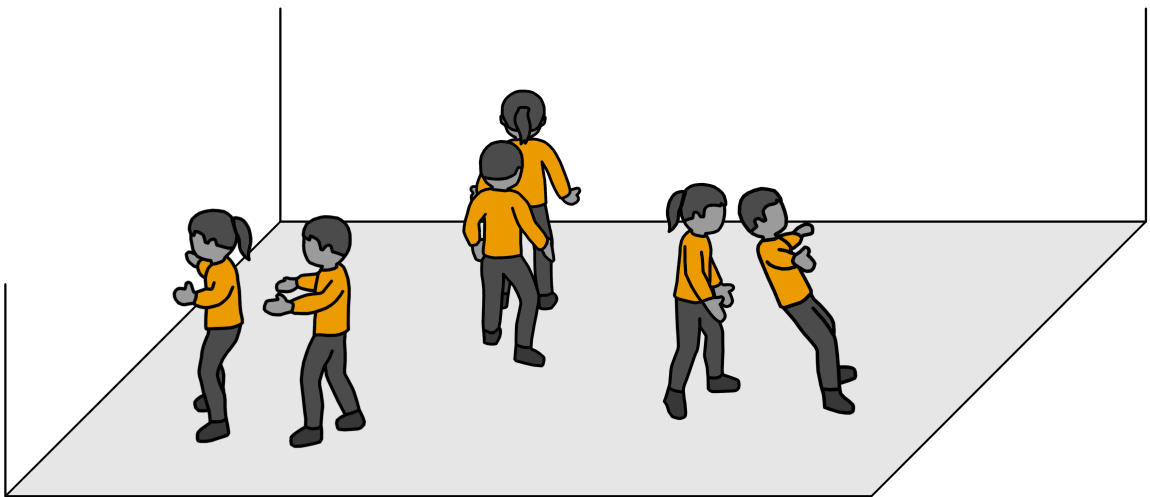
VERTRAUEN HABEN



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Immer zwei Spieler*innen bilden ein Paar. Die eine Person stellt sich mit leicht angehobenen Ellenbogen aufrecht und mit angespannter Haltung hin. Die andere Person stellt sich hinter die erste Person. Anschließend lässt sich die erste Person, ohne die Körperspannung zu verlieren, langsam nach hinten fallen. Die hintere Person fängt die fallende Person unter den Armen und bringt sie zurück in den Stand. Nun tauschen die Partner*innen ihre Rollen. Wenn das sichere Auffangen gelingt, können sich die beiden Spieler*innen etwas weiter fallen lassen.



VARIANTEN:

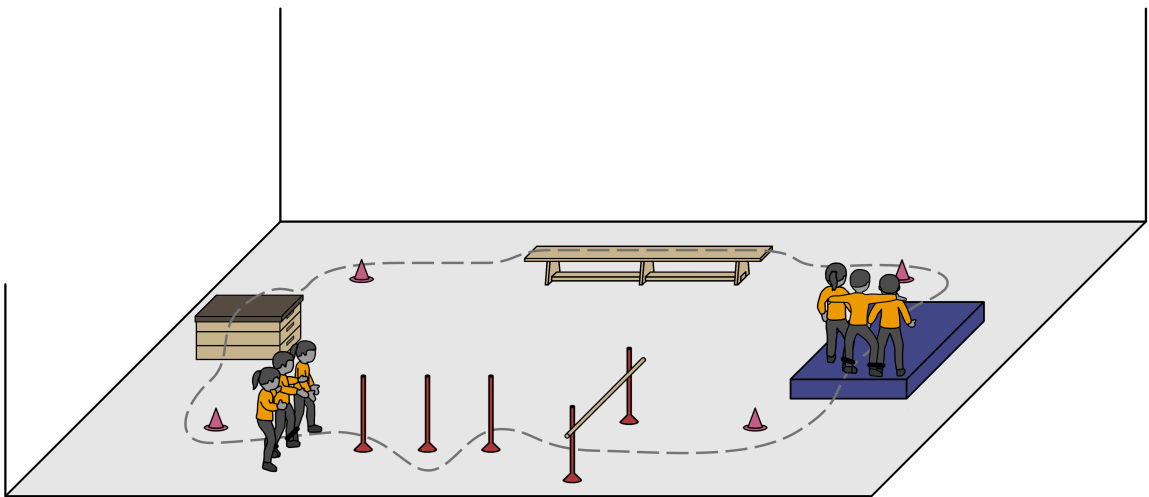
- Die Spieler*innen werden nicht zurück in den Stand gebracht, sondern langsam auf dem Boden abgelegt.
- Die fallende Person schließt ihre Augen.

KOOPERATIVES SPIEL

VIERBEIN-PARCOURS

 **DAUER:** ca. 10 Minuten

 **MATERIAL:** Springseile, Kästen, Turnbänke, Matten, Hütchen



SPIELBESCHREIBUNG:

Es wird ein Hindernisparcours aus Kästen, Matten, Hütchen und Turnbänken gebaut. Anschließend werden immer drei Spieler*innen mit Seilen an den Beinen aneinander gebunden. Ihre Aufgabe ist es, den Hindernisparcours zu überwinden.

VARIANTEN:

- Die kleinen Gruppen treten in einem Wettbewerb gegeneinander an. Welches Team schafft es am schnellsten durch den Parcours?
- Die Spieler*innen dürfen nur rückwärts laufen.

KOOPERATIVES SPIEL

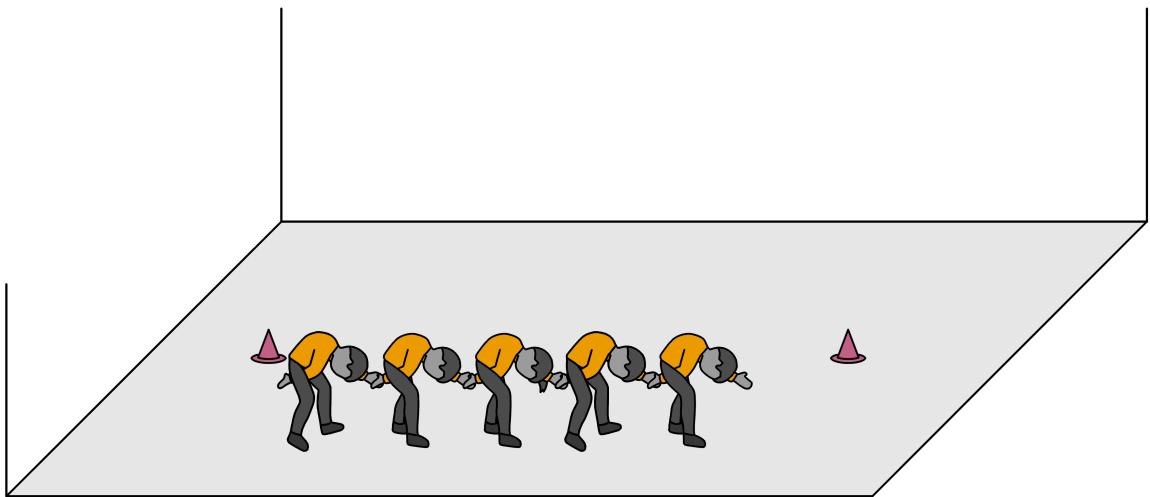
WACKELLAUF



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stellen sich mit gegrätschter Beinstellung hintereinander in einer Reihe auf. Nun halten sie mit einer Hand durch ihre gegrätschten Beine die Hand der Person, die hinter ihnen steht. Mit der anderen Hand fassen sie die Hand der Person, die vor ihnen steht an. So entsteht eine Kette. Ziel des Spiels ist es sich mit der gesamten Gruppe in dieser Kette von der einen Grundlinie zur anderen zu bewegen.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen laufen nicht, sondern hüpfen.
- Die Schüler*innen laufen rückwärts.

KOOPERATIVES SPIEL

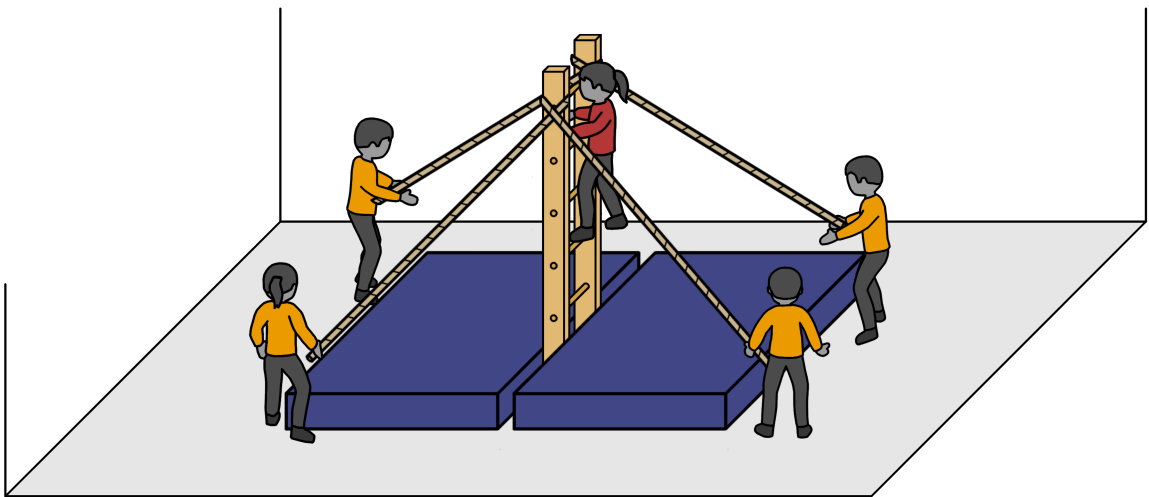
DIE WACKELLEITER



DAUER: ca. 20 Minuten



MATERIAL: Leiter, Seile, Weichbodenmatten



SPIELBESCHREIBUNG:

Zunächst werden 4 Seile oben an die Leiter gebunden. Auf jeder Seite sollten je zwei Seile herunterhängen. Die Leiter wird zwischen zwei Weichbodenmatten gestellt und aufgerichtet. Durch Zug auf den Seilen wird sie aufrecht gehalten. Hierfür werden vier Gruppen benötigt. Anschließend dürfen die anderen Spieler*innen die Leiter hochklettern oder sogar überklettern. Die vier Gruppen sollten das Schwanken der Leiter möglichst ausgleichen.



VARIANTEN:

- Zunächst wird eine kleinere Leiter verwendet.
- Die Spieler*innen lassen sich auf Kommando von der Leiter auf die Weichbodenmatte fallen.

KOOPERATIVES SPIEL

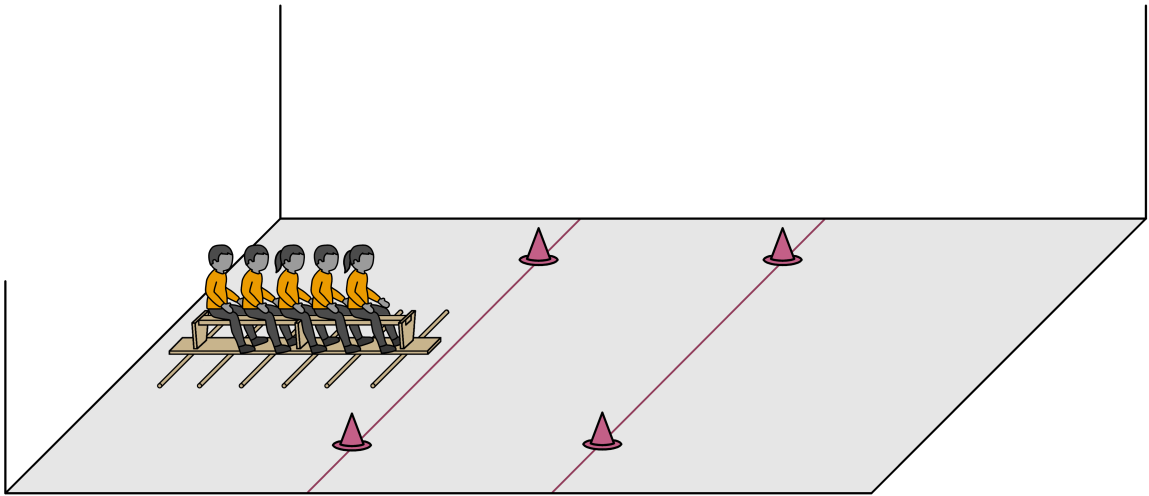
WIKINGERBOOT



DAUER: 10 – 15 Minuten



MATERIAL: Turnbank, Holzstangen



SPIELBESCHREIBUNG:

Zu Beginn wird eine Turnbank umgedreht auf etwa 5 bis 8 runde Holzstangen (Besenstiele) gestellt. Die Bank stellt das „Wikingerschiff“ dar. Die Schüler*innen setzen sich anschließend breitbeinig auf die Bank (siehe Abbildung). Nun versuchen sie, gemeinsam die Bank ins Rollen zu bringen. Dabei darf kein Körperteil den Boden berühren. Immer wenn das „Wikingerschiff“ ein kleines Stück nach vorne gefahren (bzw. gerollt) ist und hinten wieder eine Holzstange frei wird, muss diese nach vorne gegeben und abgelegt werden, damit das Schiff immer weiter „fahren“ kann und nicht auf Grund läuft. Ziel des Spiels ist es, gemeinsam die andere Hallenseite zu erreichen.



VARIANTEN:

- Nur eine Person übernimmt das Kommando und darf reden.
- Es werden zwei Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen. Welches Team erreicht die andere Seite zuerst?

KOOPERATIVES SPIEL

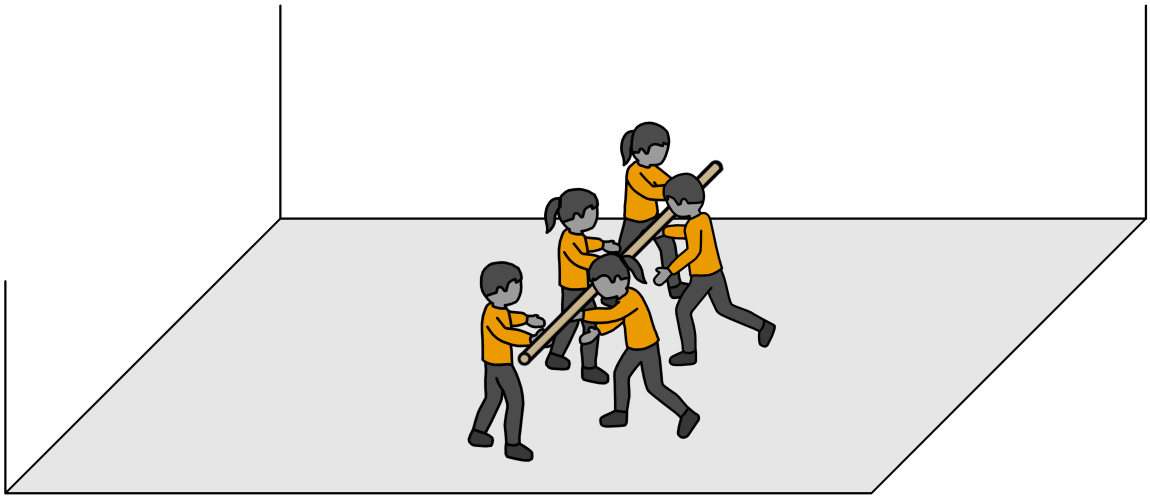
DER ZAUBERSTAB



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: leichte Stange oder Besenstiel



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stehen einander in einer Doppelreihe gegenüber. In die Mitte wird eine leichte Stange gelegt. Dieser Stab soll von allen Spieler*innen gleichzeitig mit den Fingerkuppen (Zeige- und Mittelfinger) einer Hand von unten berührt werden. Das Ziel des Spiels ist es, den Stab gemeinsam auf dem Boden abzulegen. Dabei darf allerdings keine Person den Kontakt zur Stange verlieren.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen nutzen beide Hände.
- Die Spieler*innen dürfen dabei nicht sprechen.

KOOPERATIVES SPIEL

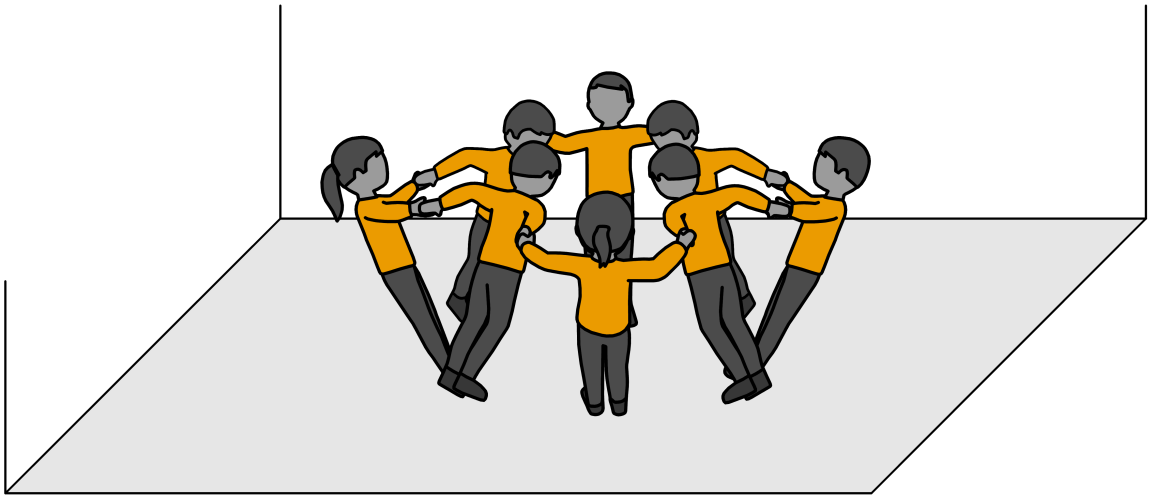
ZICK-ZACK-KREIS



DAUER: ca. 5 Minuten



MATERIAL: kein Material notwendig



SPIELBESCHREIBUNG:

Alle Spieler*innen stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Auf ein Kommando, lässt sich jede zweite Person nach vorne fallen, während sich die anderen Spieler*innen nach hinten fallen lassen. Die Füße bleiben dabei auf der Stelle und bewegen sich nicht. Nach einem erfolgreichen Durchlauf, wechseln die Rollen der Spieler*innen.



VARIANTEN:

- Die Spieler*innen stehen nur auf einem Bein.
- Die Spieler*innen schließen dabei ihre Augen. Zunächst sollte aus Sicherheitsgründen jedoch nur jede zweite Person die Augen schließen.

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: [Lizenzen](#).