

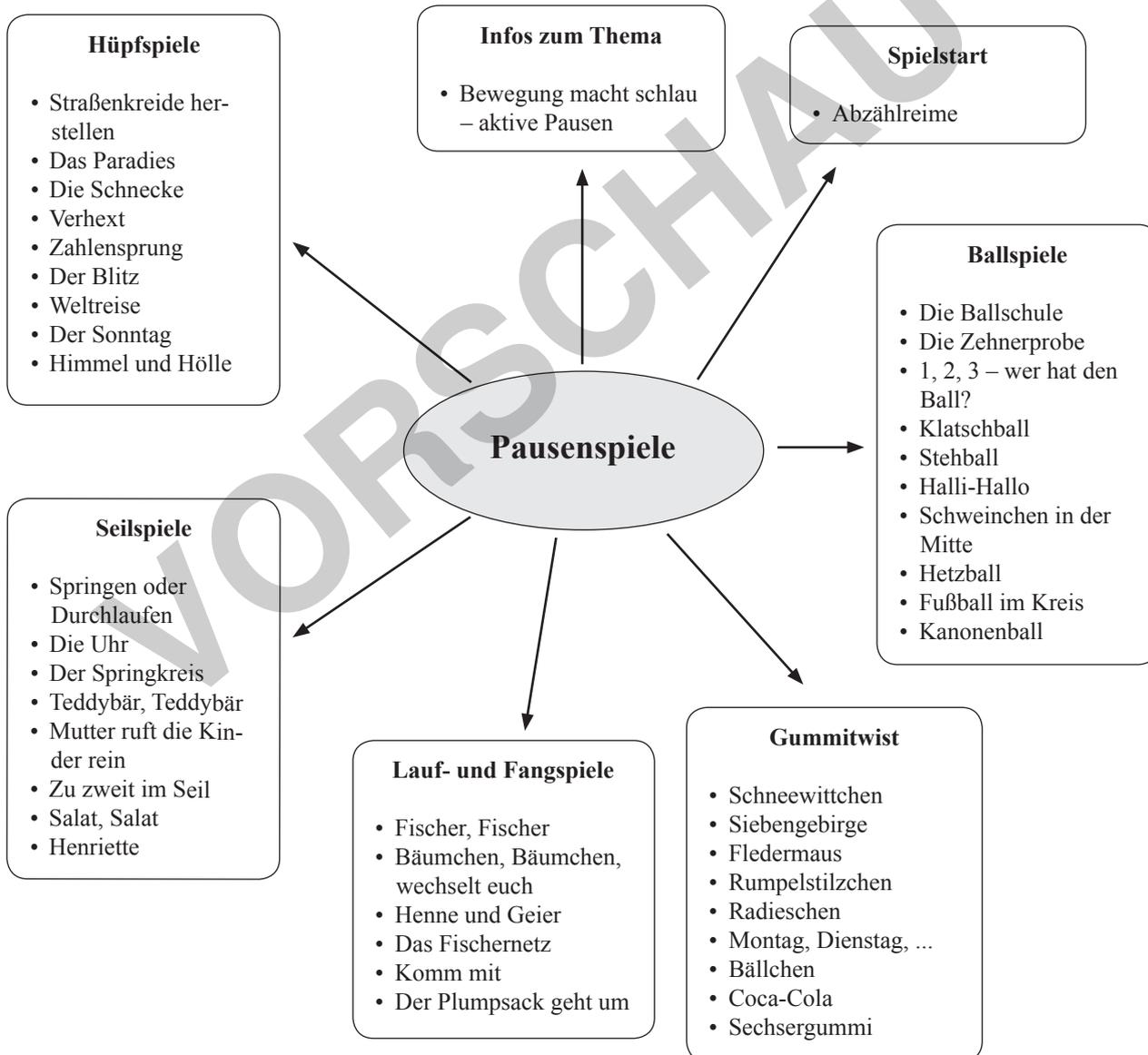
# Pausenspiele

Doris Höller

## Lernziele:

Die Schüler sollen

- Anregungen für eine aktive Pausengestaltung bekommen,
- sich bewusst als Klassengemeinschaft erleben,
- erkennen, dass jeder Mitschüler Stärken und Schwächen hat,
- lernen, Schwächen zu tolerieren und keinen Mitschüler auszugrenzen.



## Pausenspiele

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>I. Hinführung</b></p> <p>Wenn die Schüler aggressiv aus den Pausen zurückkommen oder nach den Pausen starke Unruhe herrscht, kann die Lehrkraft mit einfachen Überkreuzübungen für ruhigeren Unterricht sorgen (vgl. auch „Brain-Gym“ – siehe Tippkasten).</p> <p>Jetzt kann die Lehrkraft zusammen mit der Klasse überlegen, wie eine Pause auch anders gestaltet werden könnte.</p> <p>Gemeinsam werden Ideen für benötigtes Material gesammelt. Für die Anschaffung von Spielmaterial können die Eltern angeschrieben werden.</p>	<p>Die Schüler machen z.B. bei geschlossenen Augen mit beiden Armen eine große „Liegende Acht“ vor dem Körper. Hierbei kann man die Richtung und die Größe ändern.</p> <p>→ <b>Bewegung macht schlau – aktive Pausen M1</b> ① ② ③ ④</p> <p>Die Schüler sammeln Ideen und schreiben sie auf ein großes Plakat.</p> <p>Die Schüler bringen evtl. Bälle, Seile usw. mit in die Schule. Hier kann dieses Spielmaterial in einer großen „Pausenkiste“ bereitliegen. Wenn mehrere Klassen eine solche Pausenkiste haben, ist es sinnvoll, Kennzeichnungen anzubringen.</p>
<p><b>II. Erarbeitung</b></p> <p>Zunächst werden gemeinsam Spielregeln aufgestellt. Diese sollten auch klar formuliert sein. Allen Schülern sollte deutlich werden, dass niemand ausgeschlossen werden darf und die Spielregeln von allen Mitspielern eingehalten werden müssen.</p> <p>Um den Spielstart ohne Streit zu regeln, sammeln die Schüler nun Abzählreime.</p> <p>Nun gibt die Lehrkraft mithilfe der Arbeitsblätter Anregungen zu verschiedenen Spielen. Hierfür können Sportstunden eingeplant werden. Auch in gemeinsamen Pausen können die Schüler verschiedene Spiele kennen lernen.</p> <p>Besteht die Möglichkeit, Eltern daran zu beteiligen, kann man auch Gruppen bilden, die an verschiedenen Stellen auf dem Schulhof Spiele üben. Die Gruppen wechseln sich ab, so dass alle Schüler auch an allen Stationen teilnehmen können.</p> <p><b>Ausklang:</b> Die Lehrkraft erstellt mit den Schülern einen Plan, anhand dessen die Klasse ersehen kann, wer an welchem Tag für das Spielmaterial verantwortlich ist.</p> <p><b>Weiterführung:</b> Die gesammelten Spielideen werden auf thematischen Plakaten festgehalten. Dazu können die Arbeitsblätter farbig gestaltet werden.</p>	<p>Die Schüler sollen lernen, auch ohne Lehrkraft etwas gemeinsam durchführen zu können.</p> <p>Die Schüler tragen bekannte Abzählreime zusammen und erstellen daraus ein Plakat.</p> <p>→ <b>Abzählreime 1 M2</b> ① ② ③ ④ → <b>Abzählreime 2 M3</b> ① ② ③ ④</p> <p>Kennen die Schüler unterschiedliche Regeln für ein Spiel, einigen sie sich auf eine gemeinsame Regel. Neben den Spielbeschreibungen bieten die Arbeitsblätter auch hin und wieder kleine Knobeleyen. Die Jahrgangsempfehlungen beziehen sich auf diese Knobeleyen.</p> <p>→ <b>Gummitwist M4 bis M8</b> ① ② ③ ④ → <b>Hüpfspiele M9 bis M13</b> ① ② ③ ④ → <b>Seilspele M14 bis M17</b> ① ② ③ ④ → <b>Ballspiele M18 bis M23</b> ② ③ ④ → <b>Lauf- und Fangspiele M24 bis M27</b> ③ ④ → <b>Lösungen zu den Knobeleyen M28a und b</b> ② ③ ④</p> <p>Die Schüler erfahren, dass sie für ihre Pausenkiste selbst verantwortlich sind.</p> <p>Die Schüler fertigen zu den Spielideen Plakate an. Die Schüler können diese Sammlung jederzeit um neue Ideen erweitern.</p>

**Zusätzliche Spielideen:**

Mit einfachem Material können Jonglierübungen durchgeführt werden. Hierfür eignen sich kleine Bälle und Tücher. Später kann mit Ringen und Keulen geübt werden.

Eine weitere Geschicklichkeitsübung ist das Tellerdrehen. Hierfür gibt es im Spielwarengeschäft Kunststoffteller mit passenden Stäben.

**Alternativen:**

Die Lehrkraft sammelt mit den Schülern Klatschspiele sowie Spiele mit Überkreuzbewegungen. Diese können dann vor oder während des Unterrichts eingesetzt werden, um die Konzentration zu fördern.

Für Regenspauzen eignen sich Fadenspiele. Evtl. können für eine Ideensammlung hierzu auch Eltern befragt werden.

**Aktionen:**

Gemeinsam mit den anderen Klassen kann ein Spieletag auf dem Schulhof durchgeführt werden.

In Zusammenarbeit mit den Eltern kann der Spieletag in einen Aktionstag erweitert werden, der mit einer gemeinsamen Kaffeetafel abgeschlossen wird. Der Kuchen wird für einen geringen Preis abgegeben; der Erlös ermöglicht dann die Anschaffung von neuem Spielmaterial.

Wer solche Übungen schon kann, kann Hilfestellung geben.

Die Schüler können auch ein Zeichen vereinbaren, mit dem sie der Lehrkraft zu erkennen geben, wann sie eine solche Auszeit für sinnvoll halten.

Die Schüler recherchieren nach passenden Spielanleitungen.

Hierzu können die Schüler Gruppen bilden, die die einzelnen Angebote vorstellen.

**Tipp:**

Für die Lehrkraft:

- „Kinesiologie – Kinder finden ihr Gleichgewicht“; Wissenswertes, Spiele, Lieder und Geschichten; Don Bosco-Verlag
- „Lied & Bewegung“; Das Liederbuch mit CD; Lieder und Texte zum Mitmachen, Singen, Tanzen und Zuhören; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; [www.bzga.de](http://www.bzga.de); Bestellnummer: 99840000; Schutzgebühr 6,00 Euro inkl. Versand ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de))
- „Brain-Gym“; Paul E. Dennison, Gail E. Dennison; VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg; Reihe: Lernen durch Bewegung; ISBN 3-924077-75-4
- „Das bewegte Klassenzimmer“; Ein Projekt zeigt Wirkung: Ergebnisse und Anregungen für die Praxis; Dorothea Beigel, Waltraud Steinbauer, Kurt Zinke; VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg; ISBN 3-935767-03-X
- [www.zzzebra.de](http://www.zzzebra.de) – Spiele und viele andere Anregungen
- [www.kidsweb.de](http://www.kidsweb.de) – Spiele etc.
- [www.spielekiste.de](http://www.spielekiste.de)
- [www.hallo-kinder.gk-kunte.de4](http://www.hallo-kinder.gk-kunte.de4)

## Abzählreime 2

Eins, zwei, drei,  
Butter in den Brei,  
Salz auf den Speck,  
du musst weg!



Eins, zwei, drei, vier Finkelstein,  
wer nicht will, der muss es sein!

Eins, zwei, drei, vier, fünf,  
mach dich auf die Strümpf'!,  
mach dich auf die Schuh',  
sonst bist's du!

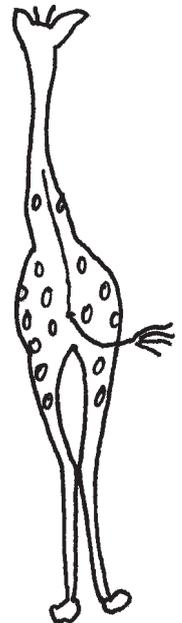
Eichen, Buchen, Tannen,  
du musst fangen,  
Eichen, Tannen, Buchen,  
du musst suchen!



Ich und du  
Müllers Kuh,  
Müllers Esel  
das bist du!

Itzen ditzen  
Silberschnitzen,  
itzen ditzen, daus,  
und du bist draus!

Hexe Minka,  
Kater Pinka,  
Vogel Fu,  
raus bist du!



Elleri, selleri, rippedi ra,  
rippel di rappel di knall!



Schickle, Scheckle,  
Bohnensteckle,  
Schnellebelle,  
Trillebille,  
Knuppe, Knolle, Knof!

Ebberte, bebberte, zibberte za,  
ribberte, bibberte, bon,  
knabberte, babberte, zabberte za,  
schubberte, knubberte, knon!

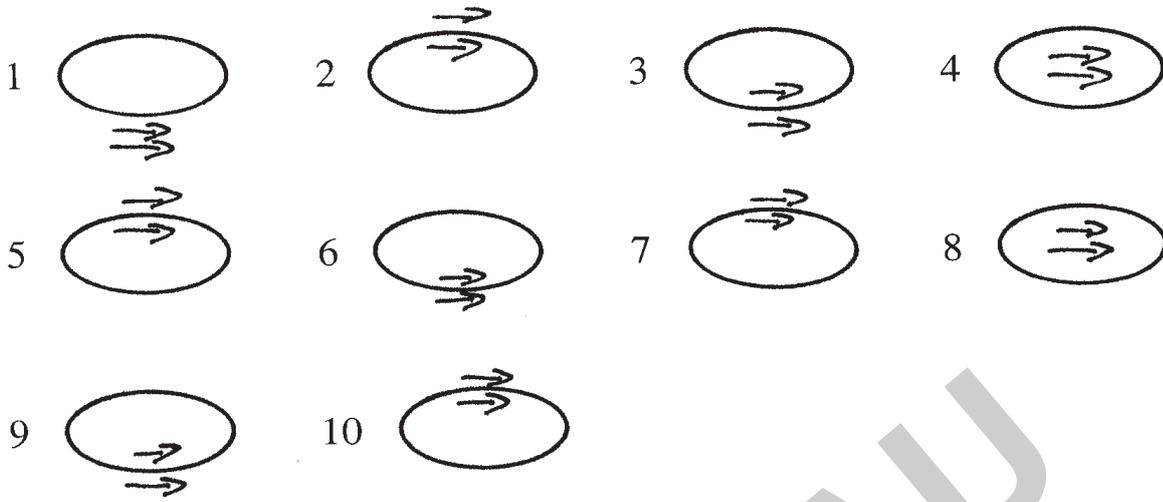


Eni beni subtraheni,  
divi davi domi neni,  
ecco brocca casa nocca,  
Zingle, zangle, dus!

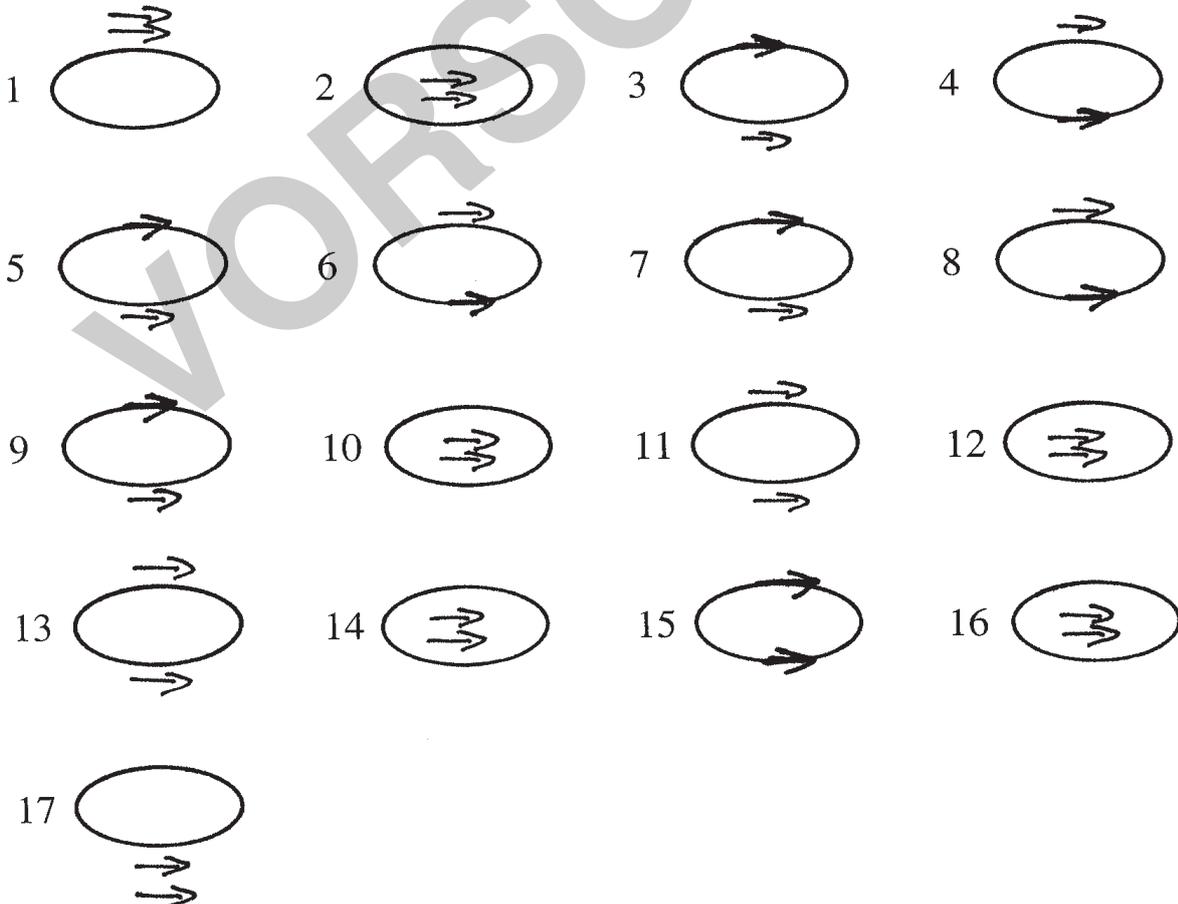
Pausenspiele

M5 1 2 3 4

Siebengebirge:



Fledermaus:



## Hüpfspiele

### Straßenkreide herstellen

**Material:** Gipspulver, Schneebesen, große Rührschüssel, 1 Tasse, evtl. Farbpulver, leere Jogurtbecher

**So wird es gemacht:** Gebt 5 Tassen Wasser in die Rührschüssel. Nun rührt ihr zwei Tassen Gipspulver unter und rührt gut durch. Wer die Kreide lieber farbig hätte, gibt etwas Farbpulver in den Gips. Die Masse wird jetzt in die Jogurtbecher gegossen. Bevor ihr eure „Hüpfkästchen“ damit aufmalen könnt, muss der Gips einige Tage trocknen.

Wenn eure Kreide fertig ist, braucht ihr nur noch kleine flache Steine zu sammeln, denn mehr benötigt ihr nicht für die Hüpfspiele.

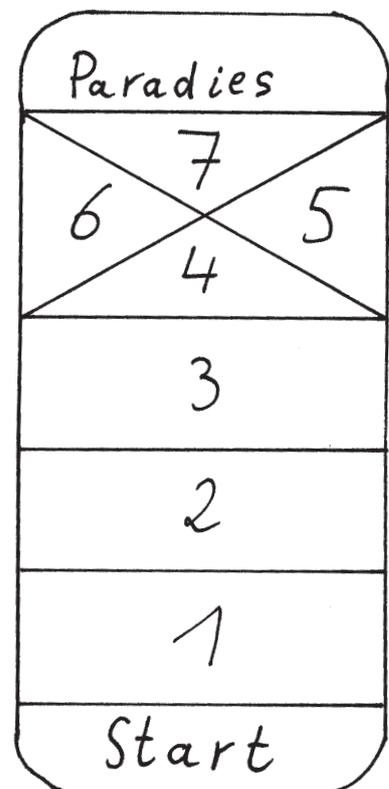
Wer einen Fehler macht, lässt den nächsten Spieler auf das Spielfeld und stellt sich wieder hinten an.

### Das Paradies

Der erste Spieler wirft sein Steinchen ins erste Feld. Nun hüpfte er auf einem Bein in Feld 1 und schießt dabei mit dem Sprungbein den Stein in das zweite Feld. Dann weiter in Feld 3 und 4. Von hier aus schießt er den Stein in Feld 7. Jetzt muss er aber zuerst fünf Kreuzsprünge machen:

1. Sprung: rechter Fuß in Feld 5, linker in Feld 6
2. Sprung: rechter Fuß in Feld 7, linker in Feld 4
3. Sprung: rechter Fuß in Feld 6, linker in Feld 5
4. Sprung: rechter Fuß in Feld 4, linker in Feld 7
5. Sprung: rechter Fuß in Feld 5, linker in Feld 6

Nun schießt er wieder auf einem Bein den Stein ins „Paradies“. Von hier aus wird der Weg auf gleiche Weise wieder zurück gemacht. Die Linien dürfen nicht betreten werden und der Stein nicht über die Randlinien hinausfliegen. Der Stein darf aber gleich durch mehrere Felder geschossen werden.



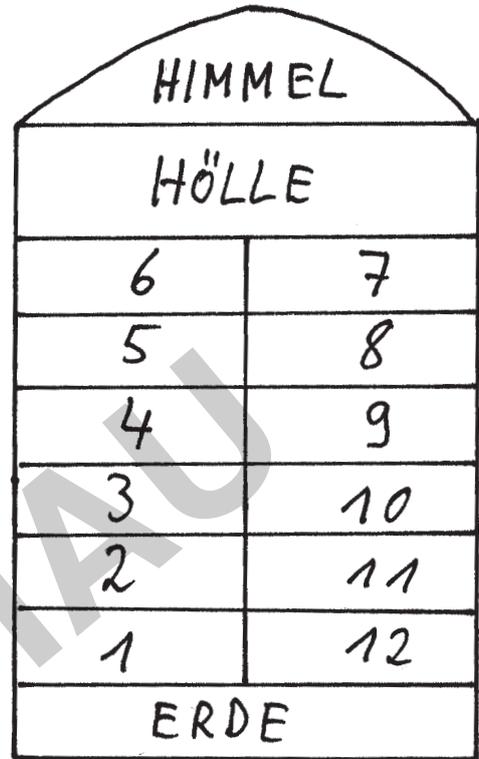
Pausenspiele

M13 ①②③④

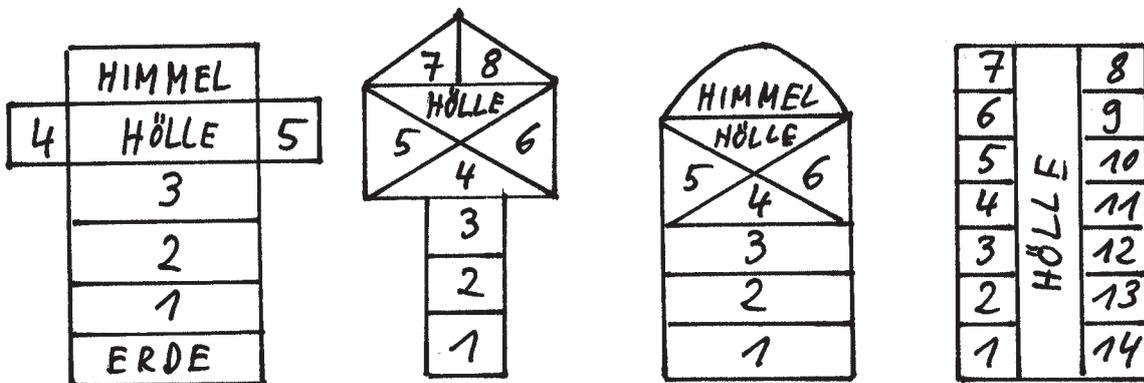
## Himmel und Hölle

Ein Spieler steht auf dem Feld „Erde“ und wirft seinen Stein in Feld 1. Nun hüpfert er auf einem Bein hinterher und stößt den Stein mit dem Fuß zurück auf das Feld „Erde“. Jetzt hüpfert er hinterher, wirft seinen Stein auf Feld 2, in das er auf einem Bein nachspringt. Von dort schießt er ihn auf Feld 1 und weiter zurück zum Feld „Erde“.

Auf diese Weise wird bis zu Feld 12 gespielt. Ab Feld 6 darf der Spieler in das Feld „Himmel“ hüpfen und sich auf beiden Beinen ausruhen. Das Feld „Hölle“ darf aber nicht betreten werden. Auch der Stein darf nicht auf diesem Feld landen. Wer alle 12 Felder geschafft hat, kann ein Feld markieren, auf dem er sich in der nächsten Runde auch ausruhen darf. Die anderen Spieler müssen dieses Feld nun überspringen und auch ihr Stein darf nicht hineingeraten.



Für dieses Spiel gibt es viele verschiedene Spielfelder. Hier sind nur einige davon. Vielleicht kennt ihr ja auch noch andere?



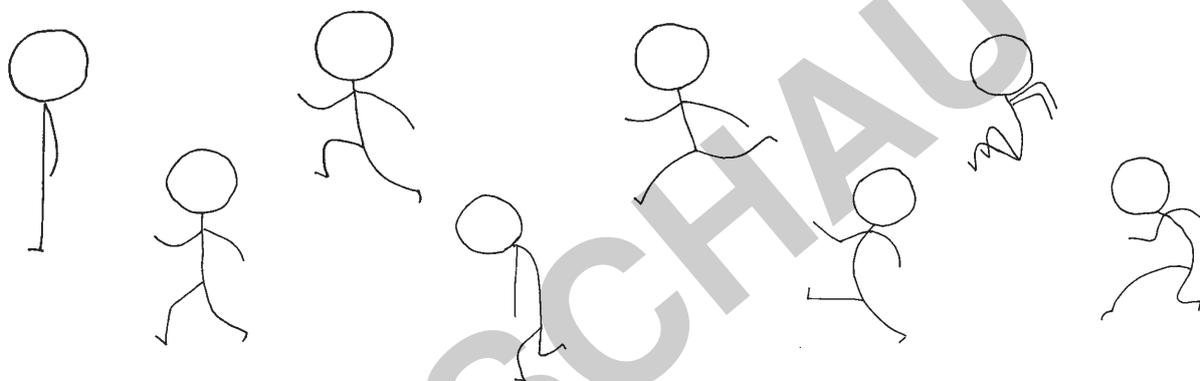
## Pausenspiele

M21 ② ③ ④

## Stehball

Beliebig viele Spieler stehen im Kreis. Ein Spieler wirft einen Ball in die Höhe und ruft dabei einen Namen der Mitspieler. Dieser läuft jetzt schnell, um den Ball aufzufangen. Alle anderen Spieler laufen schnell weg. Sobald der Ball gefangen ist, ruft der Fänger „Halt!“

Alle Spieler bleiben sofort stehen. Der Fänger zielt jetzt mit dem Ball auf einen Mitspieler und versucht ihn abzutreffen. Ausweichen im Stehen ist erlaubt. Wer getroffen wird, scheidet aus. Dann darf der Werfer noch einmal werfen. Wer nicht getroffen wird, darf den Ball werfen.



## Halli – Hallo

Vier oder auch mehr Spieler stehen in einer Reihe. Ein Spieler stellt sich mit einem Ball etwas entfernt vor die Reihe. Dann wirft er den Ball einem Spieler zu und ruft dabei z.B.: „Nenne mir ein Tier mit dem Buchstaben E.“ Der Spieler fängt den Ball, wirft ihn zurück und antwortet dabei z.B. „Elefant“.

Nun wirft der erste Spieler den Ball senkrecht nach oben und ruft dabei „Halli – Hallo“ und läuft weg. Der Spieler, der „Elefant“ gesagt hat, muss den Ball schnell wieder fangen und „Halt“ rufen. Der andere Spieler bleibt stehen und bildet mit den Armen einen Kreis vor seinem Körper. Der Spieler mit dem Ball darf nun so viele Schritte vorgehen, wie das genannte Wort Silben hat.

E – le – fant = 3 Schritte

Nun muss der Spieler versuchen, den Ball in den Armkreis des anderen Spielers zu werfen. Wenn er das schafft, darf er sich einen Suchbegriff ausdenken und den Ball werfen.

## Der Plumpsack geht um

Möglichst viele Schüler sitzen auf dem Boden und bilden einen großen Kreis. Sie dürfen sich nicht umdrehen. Ein Spieler steht außerhalb des Kreises und hält den „Plumpsack“ in der Hand. Hierfür kann man ein Taschentuch oder ein Sandsäckchen verwenden. Damit geht der Spieler um den Kreis herum, wobei alle singen:

„Plumm, plumm, plumm,  
der Plumpsack geht um,  
wer sich umdreht oder lacht,  
kriegt den Buckel vollgemacht.  
Dreht euch nicht um,  
denn der Plumpsack geht rum.“

Während der Spieler um den Kreis herum geht, lässt er das Tuch oder das Säckchen möglichst unauffällig hinter einem Mitspieler fallen. Anschließend rennt er weiter. Der Spieler, hinter dem der „Plumpsack“ liegt, muss ihn aufheben, aufstehen und auch schnell um den Kreis herum laufen. Wer zuerst die Lücke im Kreis erreicht hat, darf sich setzen und der andere Spieler geht mit dem Plumpsack wieder um den Kreis herum.

Wird der Plumpsack vom Mitspieler aber nicht bemerkt, bevor der erste Spieler wieder bei ihm angekommen ist, schlägt ihm dieser auf den Rücken und ruft:

„Eins zwei, drei – ins faule Ei!“

Jetzt setzt sich dieser Mitspieler in die Kreismitte. Sobald ein weiterer Spieler den Plumpsack nicht bemerkt, tauscht er mit diesem den Platz.

