

GEMMA

Der Hof als Bewegungsraum



ASKÖ 

INNS'
BRUCK





Vorwort



Klaus Gasteiger,
Präsident der ASKÖ-Tirol:

„Kinder brauchen Bewegung um sich gesund zu entwickeln! Da mir als Präsident des ASKÖ-Landesverbandes Tirol die Gesundheit unserer Kinder besonders am Herzen liegt, ist es mir ein großes Anliegen unseren

Nachwuchs für Bewegung und Sport nachhaltig zu sensibilisieren.

Mit dem Projekt **GEMMA** konnten wir mit rund 1000 durchgeführten Bewegungseinheiten in Innsbrucks Höfen einen wertvollen Beitrag dazu leisten.

Liebe Kinder, Eltern und PädagogInnen! Dieses Spieleheft soll euch motivieren, auch weiterhin den Hof als Bewegungsraum zu entdecken und zu nutzen. Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren der Spiele.“



Christoph Kaufmann,
Vizebürgermeister der Tiroler
Landeshauptstadt Innsbruck:

„Der Hof wird zum Abenteuer-
spielplatz: Gemeinsam toben,
statt einsam langweilen. Al-
lein die über 350 Sportvereine
sowie die Tatsache, dass die
Tiroler Landeshauptstadt bereits drei Mal Aus-
tragungsort Olympischer Winterspiele war, machen
die Sportbegeisterung der InnsbruckerInnen
deutlich. Unsere Alpenstadt ist eine Sportstadt,
im Kleinen wie im Großen, im Be-
reich des Spitzensportes wie auch
im Bereich des Breitensportes.
Die Freude an Bewegung sowie
Spaß am gemeinsamen Spiel
vermittelt auch das Projekt
GEMMA, das Kinder und Ju-
gendliche Fernseher, Playsta-
tion und Co. vergessen lässt.
Mit den kostenlosen Bewe-
gungseinheiten in den Anlagen
der Innenhöfe werden nicht nur
sportliche, sondern auch gesund-
heits- und kommunikationsför-
dernde Akzente gesetzt. Mein
Dank gilt allen, die auch 2014 wie-
der Abwechslung und Spaß in zehn
Innsbrucker Hofanlagen tragen.“



Als Abschluss des Projektes „**GEMMA** – Der Hof als Bewegungsraum“ ist dieses Info- und Spieleheft entstanden.

Neben wertvollen Tipps und Tricks sind die Lieblingsspiele der am Projekt beteiligten Kinder aufgelistet und beschrieben. Alle Spiele wurden in den **GEMMA**-Bewegungseinheiten des Öfteren ausprobiert und von den Kindern durch eigene Ideen weiterentwickelt.

Für Übungsleiter, Pädagogen, Eltern und Kinder soll das Spieleheft kein Rezeptbuch sondern lediglich eine Übungssammlung darstellen, welche für Abwechslung sorgt und Spaß am Spielen bringen soll.

Das **GEMMA**-Team wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!



Inhaltsverzeichnis

Das Projekt „GEMMA“	Seite 05
Tipps & Tricks fürs Spielen im Hof	Seite 06
Materialien zum Spielen im Hof	Seite 07
Gesunde Ernährung hält dich fit	Seite 10
Spielesammlung	Seite 15
Ansprechpartner des Sports in Tirol ...	Seite 36

Im Sinne der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die genderneutrale Ausdrucksweise verzichtet. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts.

GEMMA Der Hof als Bewegungsraum

Das Projekt **GEMMA** wurde im Juni 2011 vom ASKÖ-Landesverband Tirol mit finanzieller Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich, des Land Tirols sowie der Stadt Innsbruck initiiert. Ziel des Projektes ist es, durch organisierte Bewegungseinheiten in Innsbrucks Höfen, Kinder und Jugendliche wieder vermehrt für Bewegung und Sport zu begeistern und für „gesundes Leben“ nachhaltig zu sensibilisieren.

Diese Einheiten wurden nicht alleine von den Bewegungsbetreuern im Vorfeld geplant, sondern in Kooperation mit den Teilnehmern vor Ort. Die Kinder hatten daher die Möglichkeit ihre Ideen und Wünsche partizipativ einzubringen. Dadurch entstanden neue Spiele und tolle Variationen, welche in dieser Broschüre beschrieben werden.

ECKDATEN zu

GEMMA

Laufzeit: **3 Jahre**

(Juni 2011–Juni 2014)

Ca. **1.000 Bewegungseinheiten** in Innsbrucks Höfen

Ca. **900 teilnehmende Kinder**



TIPPS & TRICKS fürs Spielen im Hof

Weniger ist oft mehr:

Auch mit einfachen und kostengünstigen Materialien kannst du tolle Spiele spielen. Erfinde neue Spiele oder verändere bekannte Spiele und probiere sie gleich aus.

Ein Innenhof, Schulhof, Wiese ist nach Absprache mit den Verantwortlichen meist kostenlos nutzbar.

Es gibt kein „schlechtes“ Wetter, nur falsche Bekleidung:

Mit der richtigen Bekleidung kannst du auch bei schlechterem Wetter im Freien spielen. Anwendung des Zwiebelprinzips: Durch mehrere dünne Schichten kannst du deine Kleidung schnell und ganz unkompliziert an die Temperatur anpassen.

Spiele macht durstig:

Nimm dir eine Trinkflasche mit Wasser mit in den Hof.

Damit du auch Spaß beim Spielen im Hof hast, beachte bitte Folgendes:

Im Wohngebiet musst du die Hausordnung und Ruhezeiten unbedingt einhalten.

Jedes Kind darf mitspielen, egal ob Bub oder Mädchen, egal wie alt es ist, egal wie es spricht oder wo es herkommt.

Bevor du bei schönem Wetter in den Hof|ins Freie gehst, creme dich mit Sonnenschutz ein.



MATERIALIEN zum Spielen im Hof

- Softball
- Markierungshütchen
- Mannschaftsbänder
- Vortex
- Seile
- Zauberschnur
- Schaumstoffwürfel



Indiaca Bastelvorlage

Bastle dein eigenes Indiaca für draußen!
Dieses hundert Jahre alte Spiel haben übrigens die südamerikanischen Indianer erfunden.

DU BRAUCHST:

- Leder oder Jutestoff
- 2 Gummibänder
- Milchreis oder Sand
- 3 kleine Luftballons
- Trichter
- 1 großen Teller
- Schere
- Federn



1



Schneide aus dem Stoff einen Kreis aus. Er sollte etwa einen Durchmesser von 25 cm haben.

Du kannst als Schablone einen Teller zur Hilfe nehmen, damit der Kreis schön rund wird.

2



Ziehe einen kleinen Luftballon über den Trichter.

Fülle ihn mit Milchreis oder mit Sand auf, bis er die gewünschte Größe (5-6 cm Breite) erreicht hat.

3



Jetzt schneidest du zwei Luftballons den Hals ab und stülpst sie zur Verstärkung über den Ball. So dass du mit jeder Schicht die Öffnung des letzten Ballons überdeckst.

4



Lege das Ballonbällchen auf den Stoff und ziehe ihn zusammen. Das Säckchen fixierst du mit zwei Gummibändern. Jetzt musst du nur noch ein paar Federn einstecken und fertig ist dein Wurfball.

GESUNDE ERNÄHRUNG hält dich fit!

Die Ernährungsscheibe gibt dir Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken:



©Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
Gesundheitsförderung Schweiz, 2008

Damit du auch weißt was du essen sollst, zeigt dir die Ernährungspyramide auf der nächsten Seite welche Lebensmittel du häufig und welche du sparsam zu dir nehmen sollst.



heute ist
Kochtag

Obersund
Rahm nur
sparsam



3x pro
Woche

super
Olivenöl von
meinem
Cousin vom
Mittel-
meer



täglich
Milch +
Käse



4 Port.
pro
Tag



5x
täglich



www.sabine-moser.com

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



GESUNDE ERNÄHRUNG ist Kraftstoff für deinen Körper. Um den ganzen Tag genug Energie zu haben ist es wichtig, dass du regelmäßig isst und trinkst.

Probiere doch mal mit deinen Eltern eine **gesunde Jause** für die Schule oder fürs Spielen im Hof zusammenzustellen. Ein paar Beispiele dafür findest du auf folgenden Fotos.

©Broschüre „Gesunde Jause von zuhause“
von der ÖGKK in Zusammenarbeit mit dem FGÖ



Liebe Eltern, bitte denkt daran:

Mit gutem Beispiel voran „**ELTERN ALS VORBILD**“. Von der Geburt an beginnen Kinder das Verhalten von Erwachsenen nachzuahmen. Das macht Eltern,

ob man sich dessen immer bewusst ist oder nicht, zu Vorbildern.



SPIELESAMMLUNG

1. PFLASTERBALL

Material: Softball
Alter: ab 6 Jahren

Anzahl der Spieler:
ab 4 Spieler

Beschreibung:

Alle Spieler befinden sich auf einem vorgegebenen Spielfeld. Die Spieler können sich mit dem Ball gegenseitig abschießen (mehr als drei Schritte mit dem Ball laufen ist verboten). Wer abgeschossen ist, muss eine Hand auf diese Körperstelle legen (= Pflaster) und gehandicapt weiterlaufen. Dasselbe passiert nach dem zweiten Abschießen. Wer dreimal getroffen ist und somit keine Hand mehr als Pflaster frei hat, muss das Spielfeld verlassen.

Variation:

Nach dem dritten Abschießen muss sich der Spieler auf den Boden setzen und auf Befreiung warten.

Befreiungsmöglichkeiten:

Den Ball fangen; Ein Spieler muss um den Sitzenden rundherum laufen;...



2. SCHWARZ | WEISS

Material: Keines
Alter: ab 6 Jahren
Anzahl der Spieler: ab 2 Spieler

Beschreibung:

Die Spieler bilden zwei Gruppen (Gruppe „Schwarz“ und Gruppe „Weiß“) und stehen sich in einem Abstand von ca. zwei bis drei Metern gegenüber. Der Übungsleiter ruft „schwarz“ oder „weiß“. Die aufgerufene Gruppe muss die andere Gruppe vor einer festgelegten Linie fangen.

Beispiel: Der Übungsleiter ruft „weiß“, dann muss jeder Spieler der weißen Gruppe seinen gegenüberstehenden Spieler der schwarzen Gruppe fangen.

Variation:

Die aufgerufene Gruppe muss weglaufen, wird also gefangen.



3. PRINZESSINENBALL

Material: **Anzahl der Spieler:**

Softball ab 10 Spieler

Alter:

ab 8 Jahren

Beschreibung:

Alle Spieler befinden sich auf einem vorgegebenen Spielfeld und bilden zwei Gruppen. Jede Gruppe bestimmt eine Prinzessin.

Anschließend dürfen sich

die Gruppen gegenseitig abschießen, wobei die Gruppe ihre Prinzessin beschützen muss.

Das Spiel endet, wenn die Gegenmannschaft herausgefunden hat wer die Prinzessin ist, oder wenn die Prinzessin abgeschossen wurde.

Variation:

Spieler die abgeschossen sind müssen aus dem Spiel. Das Spiel endet, wenn die Prinzessin abgeschossen ist.





4. PINGUIN UND EISBÄR

Material: Alter: Anzahl der Spieler:
Keines ab 8 Jahren ab 12 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen Eisbären und einen Pinguin. Die restlichen Spieler stellen sich zu zweit zusammen und verteilen sich im Raum. Je ein Spielerpaar bildet eine Eisscholle.

Der Eisbär (laut brüllend) verfolgt den Pinguin (piepsend). Der Pinguin kann sich retten, indem er sich bei einer Eisscholle anhängt. Nun wird der Spieler auf der anderen Seite der Eisscholle zum Eisbären und der ehemalige Eisbär wird zum Pinguin.

5. CHINESISCHE MAUER

Material:

4 Markierungshütchen (es können auch Trinkflaschen oder Ähnliches verwendet werden)

Alter:

ab 6 Jahren

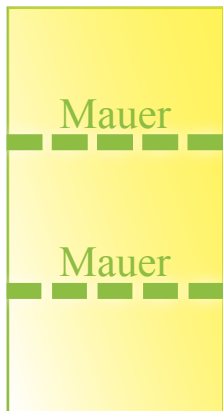
Anzahl der Spieler:

ab 8 Spieler

Beschreibung:

Jeweils zwei Markierungshütchen werden gegenüber aufgestellt. So entstehen parallel zwei „Mauern“ in einem Abstand von ca. drei bis vier Metern.

Der Übungsleiter bestimmt zwei Fänger, die sich jeweils auf eine „Mauer“ stellen. Die restlichen Spieler versuchen auf Kommando des Übungsleiters von einer Seite zur anderen zu laufen (nur vorwärts laufen erlaubt) ohne gefangen zu werden. Wer gefangen wird, stellt sich auf die jeweilige „Mauer“ und wird auch zum Fänger.



6. KOMM MIT | LAUF WEG

Material: Keines
Alter: ab 6 Jahren
Anzahl der Spieler: ab 8 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen Fänger. Die restlichen Spieler stellen sich mit dem Gesicht zur Mitte in einem Kreis auf. Der Fänger bleibt außerhalb des Kreises und läuft um die Kinder herum.

Dieser sucht sich einen Mitspieler aus, tippt ihn am Rücken an und ruft „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“.

Ruft der Fänger „Komm mit!“, muss das angetippte Kind in dieselbe Richtung laufen.

Bei „Lauf weg!“ läuft der angetippte Spieler in die entgegengesetzte Richtung. Beide müssen nun einmal um den Kreis laufen und versuchen die Lücke als Erster zu erreichen. Wer zuerst im Kreis steht darf dort stehen bleiben und der zu spät kommende Spieler wird zum neuen Fänger.



7. SCHWÄNZCHEN FANGEN

Material:

1 Teamband pro Spieler

Alter:

ab 6 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 6 Spieler

Beschreibung:

Jeder Spieler erhält ein Teamband welches er sich wie ein „Schwänzchen“ locker in den Hosenbund steckt. Nun versucht jeder Spieler das „Schwänzchen“ der Mitspieler zu stehlen.

Gelingt dies, muss das gestohlene Teamband auch in den Hosenbund gesteckt werden. Das Spiel wird nach einer bestimmten Zeit vom Übungsleiter beendet. Sieger ist der Spieler mit den meisten „Schwänzchen“.





8. FISCHER FISCHER, WELCHE FAHNE WEHT HEUTE?

Material: Keines **Alter:** ab 5 Jahren **Anzahl der Spieler:** ab 8 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen Fischer. Alle Spieler befinden sich auf einem eingegrenzten Spielfeld, wobei der Fischer auf einer Seite und die anderen Spieler (Fische) auf der anderen Seite stehen.

Die Fische rufen: „Fischer Fischer, welche Fahne weht heute?“. Der Fischer ruft eine beliebige Farbe z.B. „blau“. Nun laufen alle Fische auf die andere Seite und der Fischer darf alle Spieler fangen, die etwas „blaues“ (Farbe, die der Fischer gerufen hat) an ihrer Kleidung haben.

Nur nach vorne laufen erlaubt. Gefangene Fische helfen dem Fischer.

9. BÄUMCHEN WECHSLE DICH

Material:

Bäume oder Straßenkreiden

Alter:

ab 5 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 5 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen Fänger.

Alle anderen Spieler stellen sich zu einem Baum, wobei pro Baum nur

ein Kind stehen darf. Der Fänger

steht ca. in der Mitte (ohne

Baum). Sobald der Fänger

„Bäumchen wechse dich!“

ruft, müssen alle Spieler

von ihrem Baum weglau-

fen und sich einen ande-

ren freien Baum suchen.

Hat der Fänger ein Kind

gefangen wird dies zum

neuen Fänger. Falls keine

Bäume in der Nähe sind,

können mit Straßenkreiden

Zeichen (=Bäume) auf den

Boden gemalt werden.

Variation:

Das „gefangene“ Kind wird ein

zusätzlicher Fänger.



10. MÖRDERSPIEL

Material: Keines
Alter: ab 8 Jahren
Anzahl der Spieler: ab 12 Spieler

Beschreibung:

Alle Spieler befinden sich auf einem vorgegebenen Spielfeld und machen die Augen zu, damit der Übungsleiter durch Berühren an der Schulter einen Mörder bestimmen kann.

Nun laufen Spieler und Mörder kreuz und quer im Spielfeld herum. Durch Blinzeln mit den Augen kann der Mörder die Opfer „töten“, welche dann am Boden liegen bleiben. Wenn ein noch lebender Spieler Verdacht schöpft, kann er mit der Hand auf den vermeintlichen Mörder zeigen.

Falls er den Mörder entlarvt hat ist das Spiel vorbei, ansonsten ist der Spieler „tot“ und es geht weiter.



11. WARM, WÄRMER, HEISS ...

Material:

Gegenstand zum Verstecken

Alter:

ab 5 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 2 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen „Sucher“, welchem die Augen verbunden werden. Die anderen Spieler verstecken den Gegenstand und führen durch folgende Rufe den „Sucher“ zum Versteck:

warm



wenn der „Sucher“ in die richtige Richtung geht

kalt



wenn sich der „Sucher“ vom Versteck entfernt

wärmer



wenn der „Sucher“ dem Versteck ziemlich nahe ist

heiß



wenn sich der „Sucher“ ganz nahe beim Versteck befindet

verbrannt



wenn der „Sucher“ den Gegenstand entdeckt hat

Variation:

Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind versteckt den Gegenstand und leitet den anderen Spieler „Sucher“ zum Versteck.



12. SCHATTENKÖNIG

Material:

Sonniger Tag, Platz in der Sonne

Alter:

ab 6 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 4 Spieler

Beschreibung:

Alle Spieler befinden sich auf einem vorgegebenen Spielfeld und müssen sich bewegen.

Tritt ein Spieler auf den Schatten eines Mitspielers muss er sofort stehen bleiben.

Sieger und somit Schattenkönig ist jener Spieler, welcher am vorsichtigsten ist und auf kein Schattenbild tritt.



13. SCHATTENHASEN JAGEN



Material:

Sonniger Tag, Platz in der Sonne oder Luftballons und Schnur

Alter: ab 6 Jahren

Anzahl der Spieler: ab 6 Spieler

Beschreibung:

Alle Spieler befinden sich auf einem vorgegebenen Spielfeld. Der Übungsleiter bestimmt einen Jäger, welcher die Schattenhasen einfangen muss indem er auf die Schatten der Mitspieler tritt. Ist ein Schattenhase gefangen muss er stehen bleiben. Die Hasen dürfen sich für 15 Sekunden in „Hasenhöhlen“ (im Schatten eines Baumes, Strauches, Haus,...) verstecken. Da ihr Schattenbild verschwindet, können die Schattenhasen nicht gefangen werden.

Variation:

Falls keine Sonne scheint oder das Spiel im Turnsaal durchgeführt werden soll, wird jedem Spieler ein aufgeblasener Luftballon mit einer Schnur ans Bein gebunden. Die Luftballons sind nun die Schattenhasen und müssen vom Jäger zertreten werden.



14. SAHARA-DURCHQUERUNG

Material:

2 Teambänder (Markierung der Fänger)
4 Markierungshütchen

Alter:

ab 8 J.

Anzahl der Spieler:

ab 12 Spieler

Beschreibung:

Damit sich die Spielfläche in 3 Zonen unterteilt, werden jeweils zwei Markierungshütchen gegenüber aufgestellt. Die mittlere Zone stellt die Sahara dar und in den äußeren

Feldern ist je ein Fänger positioniert, der vom Übungsleiter bestimmt wird. Der Fänger darf

sein Feld nie verlassen. Die

Spieler dürfen sich in allen

3 Zonen bewegen, wobei

die Sahara nur zu zweit

(die Hand eines anderen Kindes muss gehalten werden)

durchquert werden darf.

Wird ein Spieler gefangen, oder befindet sich alleine in der

Sahara, wird dieser zum

neuen Fänger.



15. NEUN LEBEN

Material:

Fußball und Tor

Alter:

ab 8 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 6 Spieler

Beschreibung:

Der Übungsleiter bestimmt einen Torwart, welcher neun Leben besitzt. Hat dieser alle Leben vergeben, muss er eine, vorher von der Gruppe festgelegte, Aufgabe erfüllen. Die übrigen Spieler bilden die Feldmannschaft. Das Spiel beginnt indem der Tormann den Ball auswirft. Daraufhin darf der Ball pro Feldspieler, mit Ausnahme beim Dribbeln, nur einmal berührt werden. Ziel der Mannschaft ist es, möglichst viele Tore zu schießen, dass der Tormann Leben verliert:

- Tor aus dem Dribbeln – 2 Leben
- Tor mit der Ferse – 3 Leben
- Kopfballtor – 3 Leben
- Fallrückzieher – 9 Leben

Wenn ein Kind den Ball zweimal berührt (Ausnahme Dribbeln) oder beim Tor vorbei schießt, kann der Torwart **GEMMA** rufen und ist somit aus dem Tor befreit. Der Feldspieler, der den Fehler begangen hat muss mit neun Leben ins Tor.



16. FÄHNCHENSPIEL

Material:

1 Fähnchen

Markierungshütchen oder Straßenkreide

Alter:

ab 6 Jahren

Anzahl der Spieler:

ab 6 Spieler



Beschreibung:

Der Übungsleiter steht mit einem Fähnchen in der Hand an der Mittellinie. Zu Beginn wird mit den Spielern zusammen ein Thema (z.B. Blumen) fixiert, zu welchem Unterbegriffe (z.B. Sonnenblume, Narzisse, Tulpe, ...) gesucht werden. Nun werden zwei gleich große Gruppen gebildet, welche sich gegenüber, im selben Abstand von der Mittellinie entfernt, aufstellen (mit Hütchen oder Straßenkreide markieren).

Jede Gruppe weist nun jedem Spieler einen Unterbegriff zu, sodass es in beiden Gruppen dieselben Begriffe gibt. Der Übungsleiter an der Mittellinie ruft einen Unterbegriff (z.B. Tulpe), worauf die Spieler, welchen den entsprechenden Unterbegriff (Tulpe) zugewiesen bekommen haben (je ein Kind pro Gruppe) loslaufen und versuchen als erster das Fähnchen zu schnappen. Der Sieger gewinnt einen Punkt für seine Gruppe.

Variation:

Das Fähnchen muss nicht nur geschnappt, sondern bis zur Gruppe transportiert werden. Das zweite Kind versucht hinter her zu laufen und den Spieler mit dem Fähnchen zu fangen, bevor er bei seiner Gruppe ankommt.

Gelingt ihm das Fangen, bekommt seine Gruppe einen Punkt. Kommt der Spieler jedoch mit dem Fähnchen in seiner Gruppe an, erhält natürlich diese den Punkt.



17. HIMMEL & HÖLLE | TEMPELHÜPFEN

Material: Straßenkreiden
Steinchen

Alter: ab 4 Jahren

Anzahl der Spieler: ab 2 Spieler

Beschreibung:

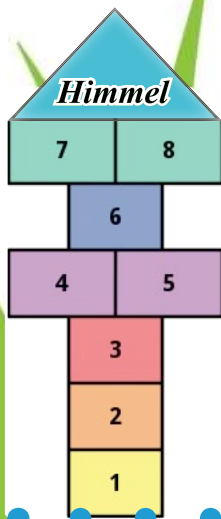
Die Grundidee des Spiels ist, dass die Kinder nach der Reihe auf einem Bein durch den Tempel hüpfen, sich im letzten Feld („Himmel“) umdrehen und wieder zurück hüpfen. Die „Hölle“ muss übersprungen werden.

Variation 1:

Der Spieler wirft seinen Stein zunächst in das erste Feld. Anschließend hüpfert er einbeinig durch den Tempel, allerdings überspringt er das Feld auf dem sein Stein liegt. Beim Zurückspringen nimmt er den Stein wieder auf. Anschließend wirft er ihn in das zweite Feld. Dies darf solange fortgeführt werden, bis ein Fehler passiert.

Folgende Fehler können auftreten:

- In falscher Reihenfolge springen.
- Auf die „Hölle“ springen.
- Auf das Feld mit dem Stein springen.
- Den Stein in ein falsches Feld werfen.
- Vergessen, den Stein am Rückweg aufzunehmen.



Variation 2:

Diese Variante verlangt etwas mehr Geschicklichkeit während des Springens. Der Spieler muss dabei das Steinchen beim Springen von Feld zu Feld weiterkicken, so dass es im nächsten Feld landet. Dies macht das Kind sowohl auf dem Vorwärts- als auch auf dem Rückweg.

Folgende Fehler können auftreten:

- In falscher Reihenfolge springen.
- Auf die „Hölle“ springen
- Das Steinchen wird nicht weiter gekickt.
- Das Steinchen wird ins falsche Feld oder
- außerhalb des Spielfeldes gekickt.

18. GUMMI TWIST

Material:

Straßenkreiden

Alter:

ab 6 Jahren

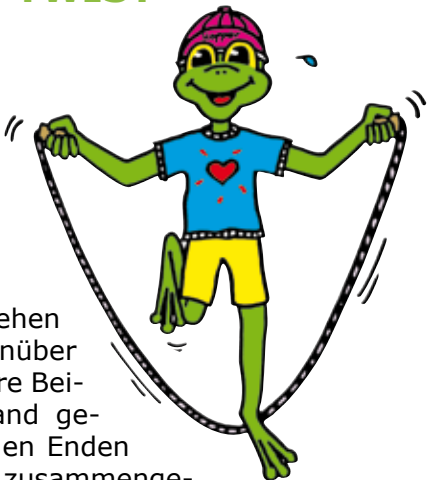
Anzahl der Spieler:

ab 3 Spieler

Beschreibung:

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und haben um ihre Beine ein Gummiband gespannt, das an den Enden verknotet oder zusammengenäht ist. Es sollte etwa 5 mm breit und 3-4 m lang sein (z.B. Hosengummi).

Die Kinder stellen sich mit gegrätschten Beinen so weit auseinander, dass das Gummiband leicht gespannt ist. So entsteht zwischen den Bändern eine kleine Seilgasse. Wie hoch das Gummiband gespannt wird hängt vom Können und der Größe des hüpfenden Kindes ab. Das dritte Kind springt nun mit beiden Beinen in die Gasse und wieder hinaus ohne das Gummiband zu berühren.

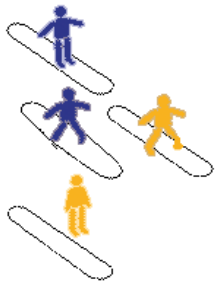


Die Grundsprünge:

MITTE: Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen zwischen beide Gummizüge springen.

GRÄTSCH: Aus einer beliebigen Stellung mit weit gegrätschten Beinen innerhalb oder außerhalb vom Gummitwist zum Stehen kommen.

RAUS: Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben den Gummitwist springen.



Reime für Sprungvariationen:

- ▶ Seite-Seite-Mitte-Breite-Seite-Seite-Mitte-Raus
- ▶ Trick-Track-Donald-Duck-Micky-Maus-Mitte-Raus
- ▶ Peter Alexander-Füße auseinander-Füße wieder zu-wie alt-bist du?-So alt bin ich-Raus (dem Alter entsprechend hin und her springen)



(http://www.mawi-spiele.de/Gummitwist:_:31.html)

ANSPRECHPARTNER des Sports in Tirol

ASKÖ-Tirol

Salurner Straße 2
A-6020 Innsbruck
+43 (0)512 589112
office@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at

ASVÖ-Tirol

Fallmerayerstraße 12
A-6020 Innsbruck
+43 (0)512 586437
office@asvoe-tirol.at
www.asvoe-tirol.at

Sportunion Tirol

Rennweg 8
A-6020 Innsbruck
+43 (0)512 586451
office@sportunion-tirol.at
www.sportunion-tirol.at

Sportamt | Stadt Innsbruck

Herzog-Friedrich-Straße 1
A-6020 Innsbruck
+43 (0)512 53601661
post.sportamt@innsbruck.gv.at
www.innsbruck.gv.at



Land Tirol | Abteilung Sport

Eduard-Wallnöfer-Platz 3

A-6020 Innsbruck

+43 (0)512 5083182

sport@tirol.gv.at

www.tirol.gv.at/sport



DANK- SCHREIBEN

Ein ganz besonderer Dank gilt den ÜbungsleiterInnen Bianca, Carmen, Dominik, Franziska, Fabian, Julia und Tilmann mit ihren **GEMMA**-Bewegungsgruppen, welche uns ihre Lieblingsspiele zur Verfügung gestellt haben.

Vielen Dank!

Vielen Dank an unsere Projektpartner:

- Stadt Innsbruck
- Land Tirol
- alle beteiligten Hausverwaltungen
- alle Hausbesorger
- FGÖ | FFÖ | Sportministerium
- Hopsi Hopper und Wiener Städtische



Name: _____

Notizen:



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:

Viktoria Geiler, MSc (ASKÖ-Tirol)

Mag. Claudia Stern (ASKÖ-Tirol)

Grafischer Entwurf und Umsetzung:

Mag. Sabine Jauschnegg (ASKÖ-Tirol)

1. Auflage: 2014

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Gesundheit Österreich
GmbH



Fonds Gesundes
Österreich



ASKÖ



INNS'
BRÜCK



LANDES
SCHULRAT
LSR
FÜR TIROL