

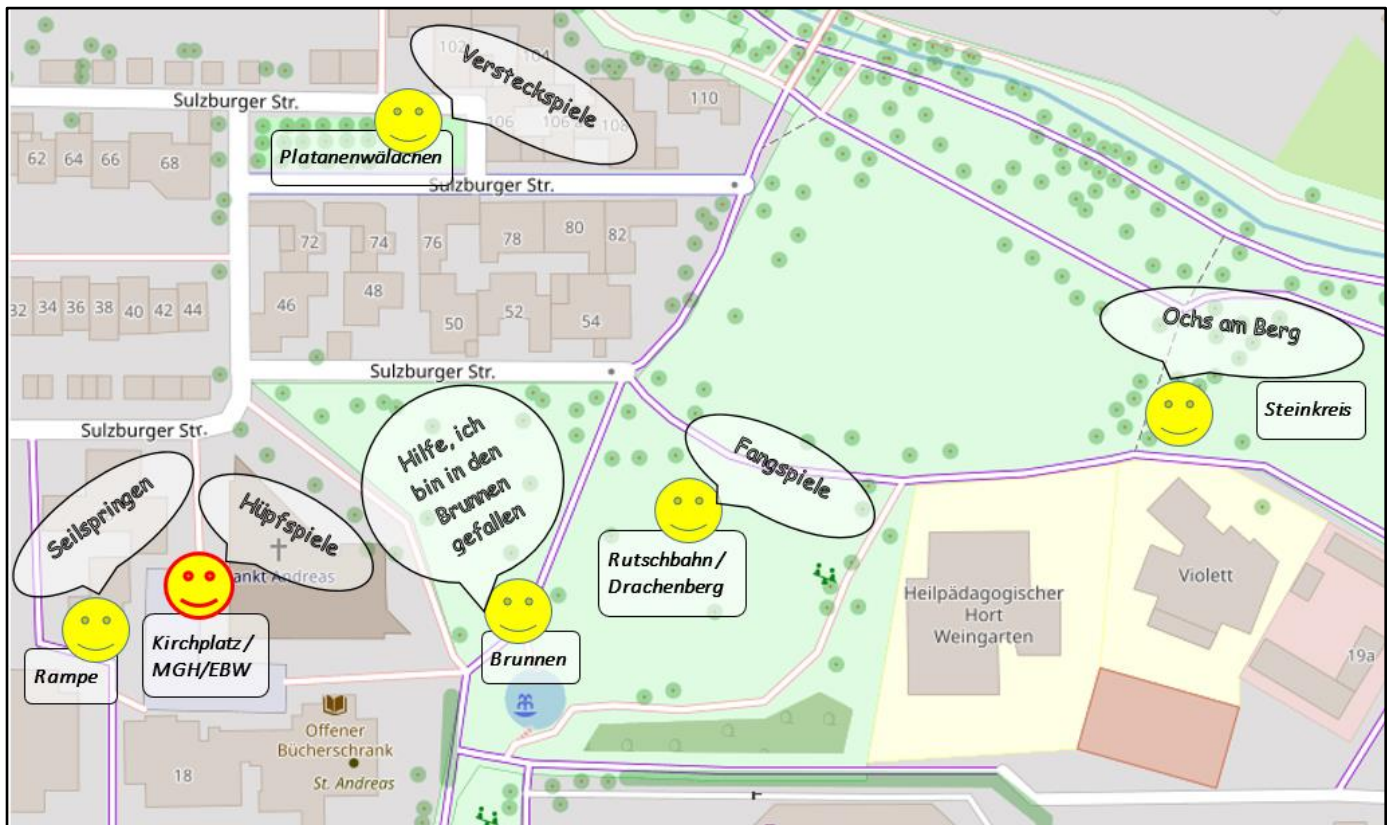
# Frischlucht-„EKKI“-Spezial Spieletour durch den Park - Lieblingsspiele von 0 bis 99 -

Halli-Hallo liebe Kinder und Familien,

wir laden euch heute auf eine Tour durch den Park ein und haben an verschiedenen Stationen unterschiedliche Spielideen aus verschiedenen Generationen für euch aufgeschrieben. Geht von Ort zu Ort und spielt solange ihr Lust und Freude habt – es gibt keine festgelegte Reihenfolge. Achtet bitte darauf, wenn schon eine andere Gruppe vor Ort ist, euch ein eigenes Plätzchen zu suchen.

Vielleicht kennt ihr die jeweiligen Spiele auch in anderen Varianten, dann dürft ihr sie natürlich auch gerne so spielen. Vielleicht sind einige Spiele aber auch ganz neu für euch oder eure Eltern.

Wir wünschen euch viel Freude beim Spielen, Hüpfen, Laufen, Verstecken und Springen!



Und los geht's: Macht euch auf den Weg zu einer der Spielstationen – am besten mit diesem altbekannten rhythmischen Gehvers:

„Und eins - und zwei - und drei - und vier. Einen Hut, einen Stock, einen Regenschirm; vorwärts, (Fuß vorne auf tippen), rückwärts (Fuß hinten auf tippen), seitwärts (Fuß seitlich auf tippen), rein (Fuß wieder zurück in die Mitte); Hacke (Fuß mit der Ferse auf tippen), Spitze (Fuß mit der Fußspitze auf tippen), hoch das Bein (Bein anheben).“

oder lieber so:

„Und eins - und zwei - und drei - und vier. Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm; und Seite (Fuß zur Seite), Mitte (Fuß zurück in die Mitte), Spitze (Fuß nach hinten auf die Spitze auf tippen), Hacke (Fuß nach vorne auf der Hacke auf tippen). In die Hocke (in die Hocke gehen), Zicke-Zacke (mit dem Popo wackeln).“

Übrigens: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen und wechseln diese stattdessen von Station zu Station ab. Selbstverständlich sind ALLE bei ALLEN Stationen zum Mitspielen eingeladen ;-)



## Fangspiele an der großen Rutschbahn / Treppe im Park

### Fangi- der Klassiker

Zählt eine Mitspielerin aus. Verschiedene **Abzählreime** findet ihr am Ende der Spielebeschreibungen.

Die ausgezählte Spielerin ist "Fängerin". Alle anderen laufen los und versuchen, sich nicht fangen zu lassen. Sobald die Fängerin eine Mitspielerin berührt, wird diese zur neuen Fängerin.

#### → Variante für die Kleinen:

Wer kommt in mein Häusle?

Ein Elternteil stellt sich mit etwas Entfernung dem Kind gegenüber, breitet die Arme aus und ruft: „Wer kommt in mein Häusle – s´ Schätzle oder s´ Mäusle?“

Daraufhin ruft das Kind: „Ich!“ und rennt seiner Mama bzw. seinem Papa in die Arme. Diese/r schwingt das Kind einmal fröhlich im Kreis.

→ *Weitere Ideen für Fangi-Spiele wie Kettenfangi oder Hochfangi gibt es auf dem EXTRABLATT*



## Versteckspiele (auch Verstecki oder Schlupfis genannt) im Platanenwäldchen

Dieses Spiel kennt ihr bestimmt, falls nicht, könnt ihr die Spielerklärung [hier nachlesen](#):

Zunächst wird ein Spieler als Sucher auserkoren (z.B. mit einem der **Abzählreime**)

Der Sucher stellt sich - mit dem Gesicht - an eine Wand oder einen Baum (das ist der sogenannte „Schlagstock“ oder „Mal“) und schließt die Augen.

Er ruft laut: "Eckstein, Eckstein, alles muss versteckt sein. Hinter mir, da gilt es nicht, und auch an den Seiten nicht. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, ich komme".

Das Kind kann auch laut bis 20 (oder große Kinder bis 50) zählen und mit „Ich komme“ sein Suchen ankündigen.

Währenddessen schwärmen die übrigen Kinder aus, um sich an geeigneten Plätzen zu verstecken. Sobald der Sucher jemanden in seinem Versteck sieht, ruft er laut den Namen und beschreibt kurz das Versteck.

Nachdem alle Teilnehmer aufgespürt wurden, wird ein neuer Sucher bestimmt. Das Spiel beginnt erneut.

#### → Versteckspiel für die Kleinen

„Such mich“

Die Eltern spielen mit dem kleinen Kind Verstecken, indem Sie ihr Kleines laut kommentierend suchen und es natürlich nicht gleich finden. „Ja, wo ist denn nur ...?“ Stellen Sie sich auf viele Wiederholungen ein!

→ Oder das Versteckspiel für die Allerkleinsten „Gugus?“ - „Da!“ Das Kind (oder ein Elternteil) legt die Hände vor die Augen und „versteckt sich“ mit einem fragenden „Gugus?“ Mit einem fröhlichen „Da“ finden sie sich wieder.

→ *Weitere Varianten mit einem Wettlauf zwischen Sucher und Versteckten sowie reizvollen taktischen Überlegungen zum Bleiben oder Verlassen des Verstecks findet ihr auf dem EXTRABLATT.*



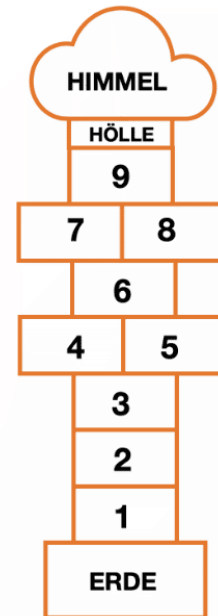
## Hüpfspiele für verschiedene Altersgruppen auf dem Kirchplatz vor dem Mehrgenerationenhaus EBW

### Himmel und Hölle

Bei diesem Hüpfspiel müsst ihr von der Erde in den Himmel hüpfen. Aufgepasst, dass ihr nicht in der Hölle landet!

Ihr braucht dazu nur das aufgezeichnete Hüpf-Feld und einen flachen Stein.

Zählt aus, wer anfangen darf. Verschiedene Abzählverse findet ihr am Ende der Spielebeschreibungen.

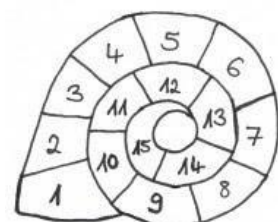


1. Stell dich vor das Feld ERDE.
2. Wirf mit einem flachen Stein in das erste Feld. Wenn du daneben wirfst, ist die nächste Spielerin an der Reihe. Triffst du es, darfst du loshüpfen. Hüpfte auf einem Bein die Felder entlang bis in den Himmel. Bei zwei Feldern (4-5 und 7-8) musst du die Beine grätschen.  
Dabei musst du aufpassen:
  - Du darfst die Linien der Felder nicht berühren.
  - Du darfst immer nur auf einem Bein hüpfen.
  - Du musst über das Feld „Hölle“ drüber springen.
  - Außerdem musst Du auch über das Feld mit deinem Stein springen.
3. Passiert dir ein Fehler, ist die nächste Spielerin dran. Du darfst in der nächsten Runde wieder bei dem Feld einsteigen, bei dem dein Stein zuletzt lag.
4. Schaffst du es ohne Fehler in den Himmel zu hüpfen? Prima, dann darfst du dort eine kurze Pause machen und wieder zurückhüpfen. Bis vor das Feld, auf dem dein Stein liegt. Auch hier darfst du wieder keinen Fehler machen, sonst ist die nächste Spielerin dran.
5. Hast du es bis vor das Feld mit deinem Stein geschafft? Dann heb den Stein auf (immer noch auf einem Bein) und hüpfte zurück zur Erde.
6. Nun darfst du erneut werfen. Du musst versuchen das Feld 2 zu treffen. Schaffst du es, darfst du erneut loshüpfen.
7. Nun geht das reihum weiter.
8. Das Spiel endet, wenn ihr keine Lust mehr habt oder eine Spielerin es schafft, ihren Stein bis in den Himmel zu werfen.

Varianten für dieses Spiel und weitere Hüpfspiele für ältere Kinder findet ihr auf unserem EXTRABLATT.

### Hüpfschnecke

Ein lustiges Hüpfspiel für Groß und Klein, mit und ohne Stein. Malt das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf eine freie Fläche auf und sucht euch einen flachen Stein. Dann kann das Spiel beginnen.



1. Die erste Spielerin wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1. Sie hüpft auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt sie mit der Fußspitze des anderen Fußes (des linken) den Stein auf das nächste Feld weiter. So geht es immer weiter.  
Tritt sie mit ihrem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss sie ausscheiden und die nächste Spielerin ist dran.
2. So machen alle auf die gleiche Weise weiter. Sind alle ausgeschieden, kommt wieder die Spielerin dran, die begonnen hat. Sie macht bei der Zahl weiter, bei der sie ausgeschieden ist.

Wer erreicht zuerst das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

→ Variante für die ganz Kleinen: Hüpft die Schnecke entlang, läuft um die Schnecke herum, steigt über die Striche, legt euer Steinchen in die Mitte der Schnecke oder balanciert auf den Strichen entlang.



„Ochs am Berg...“ an einem Baum beim Steinkreis / Kita Violett

Sucht euch einen Baum, eine Mauer oder eine Wand.

Ein Kind wird als „Ochs“ auserkoren (oder mit einem **Abzählreim** ausgezählt) und steht mit dem Gesicht zur Wand (Mauer oder dem Baum).

Etwa 10 bis 20 Meter hinter seinem Rücken stellen sich die übrigen Mitspieler in einer Reihe auf. Die Startlinie sollte durch Stöcke, Kleidungsstücke, durch ein Seil oder je nach Untergrund durch einen Kreidestrich markiert werden. So starten immer alle vom gleichen Punkt aus.

Jetzt ruft das "Ochs"-Kind laut den Abzählreim "Eins, zwei, drei, vier ... Ochs am Berg".

Zeitgleich bewegen sich die anderen auf die Mauer, Wand oder den Baum zu.

Bei dem Wort "Berg" dreht sich der "Ochs" ganz schnell um. Die anderen müssen dann sofort wie versteinert stehen bleiben.

Wer sich doch bewegt oder wackelt und dabei vom "Ochs" erwischt wird, muss zurück an die Startlinie.

Das Kind, das den "Ochs" am Ziel als Erstes erreicht, darf seinen Platz übernehmen und alles geht von vorne los.

Noch spannender wird es, wenn der Ochs unterschiedlich schnell spricht, so dass die Mitspieler nicht so gut einschätzen können, wann der Ochs sich umdreht.

→ Varianten zum Abzählreim für größere Kinder: „Hinterm Berg steht ein Zwerg, eins, zwei, drei, schon vorbei.“

→ Für kleinere Kinder: Ampelspiel

Das „Ochs“-Kind ruft die Farben rot oder grün. Bei „grün“ dürfen sich alle vorwärts bewegen, bei „rot“ müssen sie stehen bleiben.



## Seilspringen oberhalb der Rampe beim Kirchplatz

Hüpft euch zu Beginn erst einmal warm. Springt dazu einfache Grundsprünge ohne Seil, bis ihr merkt, dass ihr locker seid. Zum Beispiel auf beiden Beinen, auf jeweils einem Bein oder von einem Bein aufs andere, auf der Stelle oder im Laufschrift, kleine Hopsen oder ganz hohe Sprünge, ...

### Seilspringen mit dem großen Schwungseil

Zwei Personen nehmen je ein Seilende in die Hand und stellen sich in so großem Abstand gegenüber auf, dass der durchhängende Teil des Seiles gerade den Boden berührt. Falls nur eine Person zum Schwingen da ist, befestigt ein Ende des Schwungseils am Laternenpfahl oder an dem Gestänge der Bäumchen. Nun schwingen die Beiden das Seil in weiten Bögen (in Richtung der Seilspringerin).

Achtet auf einen gleichmäßigen Schwung - ihr könnt dazu laut zählen, um in den Rhythmus zu finden.

→ Variante 1: Jetzt kann ein Kind versuchen durch das schwingende Seil auf die andere Seite zu laufen, ohne das Seil zu berühren.

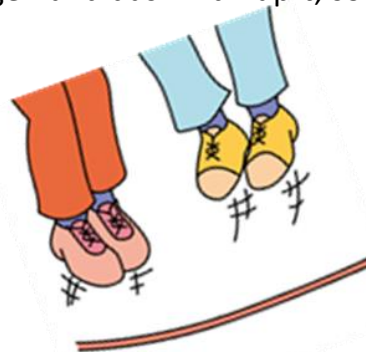
Am Anfang bleibst du vielleicht immer im Seil hängen.

Tipp: Laufe in dem Moment los, in dem das Seil den Boden berührt hat und laufe dann in das Seil ein, wenn es dir entgegen schwingt. Du wirst sehen, nach ein paar Mal Üben wird's funktionieren! Klappt das gut, könnt ihr auch ins schwingende Seil hineinlaufen, in der Mitte ein paar Sprünge machen und dann auf der anderen Seite wieder herauslaufen.

→ Variante 2: Ein Kind stellt sich neben das Seil und zwar da, wo das Seil den Boden berührt. Die beiden Seilschwingerinnen beginnen das Seil zu schwingen und das Kind hüpft, so oft es kann. Alle dürfen laut mitzählen.

Hier ein lustiger Seilspring-Vers

Teddybär, Teddybär dreh dich um  
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm  
Teddybär, Teddybär, bau ein Haus,  
Teddybär, Teddybär, spring hinaus



→ Variation für die Kleinsten:

Das Schwungseil wird auf den Boden gelegt und die Kleinen können drüber hüpfen, vielleicht an der Hand, vielleicht auch schon allein.

→ *Weitere Seilspringvarianten mit dem großen Schwungseil für ältere Kinder findet ihr auf unserem EXTRABLATT*

### Seilspringen mit dem kurzen Springseil

Schwingt das Seil selbst und springt....auf der Stelle oder den Weg entlang. Probiert Verschiedenes aus...

→ Variation für die Großen mit den Kleinsten:

Legt das Seil auf den Boden und balanciert, läuft um das Seil herum, ...

Legt einen Kreis auf dem Boden und springt (steigt) in den Kreis rein und raus,...

Oder ihr spielt Pferdchen und Reiter: Dazu das Springseil als Pferdezügel um den Bauch des Kindes oder über den Nacken legen und unter den Armen des Kindes zum Rücken durchführen. So können die Kleinen wie Pferdchen springen. Vielleicht kennt ihr ja auch das Lied "Lauf, mein Pferdchen, lauf geschwind" oder "Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp" und könnt es dazu singen.

**Achtung:** Das Seil niemals um den Hals führen!



**„Hilfe, ich bin in den Brunnen gefallen“** beim Brunnenplatz

Stellt euch an den Rand des Brunnens oder stellt euch alle „als Brunnen“ im Kreis auf.

Zählt mit einem **Abzählreim** ein Kind aus, das beginnen darf.

Das ausgeählte Kind darf in den Brunnen (Kreis) springen und rufen:

„Hilfe ich bin in den Brunnen gefallen“

Die anderen Mitspieler fragen: „Wie tief denn?“

Das Kind im Kreis darf sich eine Zahl ausdenken und antwortet zum Beispiel „100 Meter tief“.

Die Mitspieler fragen dann: „Wer soll dich denn da rausholen?“

Das Kind überlegt sich etwas, das die anderen machen oder pantomimisch darstellen sollen wie z.B. auf einem Bein hüpfen, Hampelmann machen, hüpfen wie ein Frosch, Äpfel pflücken, Auto fahren... und sagt: „Wer am besten ..... kann“.

Das Kind im Brunnen sucht sich als Retter denjenigen aus, der es am besten gemacht hat, und wird von ihm aus dem Brunnen gezogen.

Nun darf der Retter in den Brunnen springen und das Spiel geht weiter!

## Abzählreime

Hier findet ihr verschiedene Abzählreime, um ein Kind auszuzählen, das das Spiel beginnen darf. Vielleicht kennt ihr ja auch noch andere Abzählreime und könnt an jeder Spielstation einen anderen Abzählreim auswählen:

- Ene mene Miste, es rappelt in der Kiste, ene mene meck und du bist weg. Weg bist du noch lange, lange nicht, sag mir erst wie alt du bist! (Alter auszählen)
- Wer hat den schönsten Schuh? Den schönsten Schuh hast du!
- Ich und du, Müllers Kuh, Müllers Esel, der bist du!
- Eine kleine Mickey Maus zog sich mal die Hose aus, zog sie wieder an und du bist dran!
- Eine kleine Piepmaus, lief ums Rathaus. Wollte sich was kaufen, hatte sich verlaufen. Ene, mene Maus und du bist draus!
- Im Wald stehen Buchen und du musst suchen!
- Eins, zwei, drei und du bist frei!
- Zehn Polizisten, hocken in den Kisten, kommen wieder raus und du bist draus!



EBW



Mehr  
Generationen  
Haus  
Freiburg

**Mehrgenerationenhaus EBW Freiburg**  
**Sulzburger Str.18** ☎ **0761/49078-40**  
**www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de**  
info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# EXTRABLATT

## Fangspiele

### Kettenfangi

Wie beim "normalen" Fangen versucht eine Fängerin ihre Mitspielerinnen zu fangen, indem sie sie berührt. Die berührte Spielerin gibt daraufhin der Fängerin die Hand und sie fangen zu zweit weiter. Die "Kette" der Fängerinnen wird so immer länger, bis alle Kinder gefangen und Teil der Kette sind. Wahlweise kann sich die Kette ab jeweils vier Personen trennen, so dass mehrere Ketten mit je zwei oder drei Personen entstehen. (Vorsicht beim Kräfteverhältnis von Klein und Groß, Unfallgefahr!)

### Hochfangi

Wie beim "normalen" Fangen versucht eine Fängerin ihre Mitspielerinnen zu fangen, indem sie sie berührt. Durch Berührung erfolgt der Fängerinnenwechsel. Die Besonderheit dabei ist, dass sich jede Spielerin schützen kann, indem sie sich auf etwas drauf stellt oder setzt, wie z.B. auf eine Bank, einen großen Stein, Baum....

Wichtig: es darf kein Körperteil auf dem Boden sein, sonst darf man gefangen werden.

Sind alle Spielerinnen oben, darf die Fängerin bis 3 zählen. Bei 3 müssen alle wieder auf dem Boden sein und dürfen nicht auf dem vorherigen Ort (z.B. Bank/Stein/Baum) Schutz suchen. So hat die Fängerin wieder die Chance, die anderen zu fangen.

## Versteckspiele

Eine verbreitete Variante besteht darin, dass der Versteckte am Schlagstock angeschlagen werden muss: Findet der Sucher jemanden, muss er zum Startplatz zurücklaufen und den Gesuchten ausrufen. Dazu schlägt er dreimal am Schlagstock an und ruft „1,2,3 ... (Name) ist nicht frei“.

Dabei können die Versteckten versuchen, vor dem Sucher den Schlagstock zu erreichen. Gelingt dies einem Kind, berührt es den Schlagstock und ruft seinerseits „1,2,3 ... (Namen) frei“ – es ist somit freigeschlagen, und wird aus dem Kreis der als Nächstes zu Suchern auszuzählenden Mitspieler befreit.

So versuchen die Versteckten schneller beim „Schlagstock“ zu sein als der Suchende, was zu einem Wettlauf führt.

Man kann als Versteckter aber auch versuchen, unbemerkt an den „Schlagstock“ zu schleichen und sich freizuschlagen. Diese Variante bietet also taktische Überlegungen zum Bleiben oder Verlassen des Verstecks.

Die Runde ist beendet, wenn alle Kinder angeschlagen sind beziehungsweise haben.

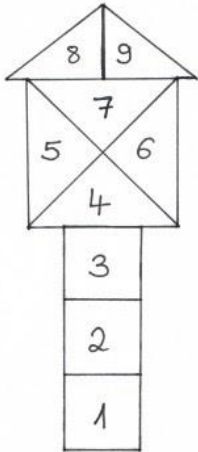
## Hüpfspiele

Es gibt viele unterschiedliche Arten für das Hüpfspiel „Himmel und Hölle“.

Für etwas Abwechslung könnt ihr Folgendes ausprobieren:

- Hüpft mit beiden Beinen, um es leichter zu machen
- Hüpft nur mit einem bestimmten Bein, um es schwerer zu machen (z.B. nur mit dem linken)
- Wechselt pro Runde oder pro Feld immer das Hüpfbein
- Ihr könnt das Steinchen auch mit dem Fuß schießen, statt zu werfen
- Wer es noch schwieriger will, muss beim Hüpfen das Steinchen mittragen: z.B. auf dem Handrücken, auf der Schulter, auf dem Kopf, auf dem Fuß,... Wem der Stein runterfällt, muss in der nächsten Runde dort weitermachen, wo ihr der Fehler unterlaufen ist.

## „Briefhopse“



Dies ist ein kniffliges Hüpfspiel mit mehreren Runden, das viel Spaß macht! Ihr könnt dabei auch selbst kreativ sein und eure eigenen Hüpfregeln aufstellen. Dazu braucht ihr nur das aufgezeichnete Hüpffeld. Nun verläuft das Hüpfspiel folgendermaßen:

### Runde 1:

Als erstes hüpfst ihr nacheinander mit beiden Beinen vom Kasten mit der Nummer 1 über die fortlaufenden Zahlen bis zu dem mit der Nummer 9 und zurück. Ihr dürft dabei nicht auf die Linie treten oder eine falsche Reihenfolge hüpfen.

### Runde 2:

Habt ihr das geschafft, wird es schwieriger: hüpfst nun auf dem rechten Bein von Feld 1 bis 4.

Mit gegrätschten Beinen zeitgleich auf die Zahlen 5 und 6 springen.

Auf dem rechten Bein hüpfend auf den Kasten Nummer 7 springen.

Erneut mit gegrätschten Beinen auf 8 und 9.

Jetzt ein Sprung bei dem ihr euch dreht und auf dieselbe Weise hüpfend zurück.

### Runde 3:

Ihr hüpfst auf dem linken Bein die Felder 1 bis 4 entlang.

Bei den Zahlen 5 und 6 mit gegrätschten Beinen springen.

Auf Kasten 7 mit gekreuzten Beinen hüpfen.

Auf die Zahlen 8 und 9 wieder mit gegrätschten Beinen springen.

Nun umdrehen und das Gleiche zurück.

Habt ihr noch eigene Ideen mit gekreuzten oder gegrätschten Beinen? Wunderbar, dann gleich mal ausprobieren!

## Seilspringen mit dem großen Schwungseil für Fortgeschrittene

### Achterlauf

Ein Kind nach dem anderen läuft durch das Seil, um ein schwingendes Kind herum und wieder durch das Seil, dann hinter dem anderen schwingenden Kind zurück. Auf diese Weise lauft ihr eine Acht. Wenn das klappt, könnt ihr auch zu zweit durch das Seil laufen, ihr könnt euch dabei an die Hand nehmen. Wenn das klappt, können auch drei Kinder gleichzeitig durch das Seil laufen. Spätestens nach dieser Übung seid ihr bereit für alle anderen Sprungarten!

### Die Uhr

Alle Kinder, die mitspringen, laufen nacheinander in das Seil, springen einmal und laufen wieder hinaus. In der zweiten Runde muss jedes Kind zweimal springen, in der dritten dreimal, und so weiter - bis zwölf. Wer auf das Seil tritt, scheidet aus. Gewonnen hat, wer bis zum Schluss durchhält.

### Zack

Hier geben die Seilschwinger den Ton an. Sobald ein Schwinger "Zack" ruft, müsst ihr im Seil eine Vierteldrehung machen. Beim nächsten "Zack" dreht ihr euch in die Ausgangsstellung zurück. Wenn ihr den Sprung gut geübt habt, könnt ihr dabei die Hände unter den Knien zusammenklatschen.