

### 1.3 Starten und rennen

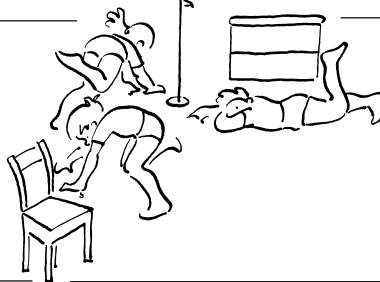
Im Kindesalter kann die Schnelligkeit wirkungsvoll verbessert werden. Durch verschiedene kindgemässe Spielformen, die schnelles Reagieren und Agieren fordern, wird die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verbessert.

☉ Die meisten Spielformen dieser Doppelseite sind auch im Freien möglich.

**Wir starten mit kurzen Schritten und bewegen die Arme schnell.**

**Wind, Wasser, Sturm:** Im Raum sind einige Gegenstände (Kästen, Stühle) verteilt. Alle laufen frei um die Gegenstände. Auf das Stichwort «Wind» legen sich alle so schnell als möglich auf den Boden, nachher wird wieder frei gelaufen. Auf das Kommando «Wasser» wird schnell irgendwo hinauf geklettert; auf Kommando «Sturm» flüchten alle in eine nahe Ecke.

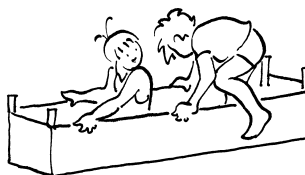
- Wer erfindet weitere «Flucht-Wörter»?



☞ Das verwendete Material weiter verwenden: Kastenelemente werden im folgenden Spiel benötigt. Viel Material wird für das letzte Spiel, «Wölfe und Schafe», gebraucht.

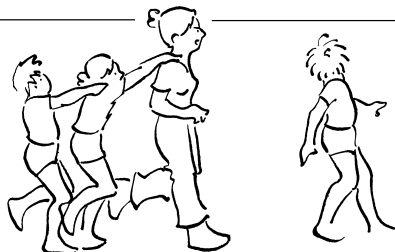
**Schnell in die Autos:** Reifen oder Kastenelemente (immer zwei hintereinander) sind verteilt. Alle Kinder bewegen sich frei und laufen auf das Kommando «zu zweit ins Auto» so schnell wie möglich in die bereitgestellten Autos. Wer keinen Platz findet, gibt den wieder frei herumlaufenden Kindern das Kommando.

- Das Kommando wird jedes Mal verändert: zu zweit, zu dritt usw.
- Wenn die Autos besetzt sind, wird eine Zusatzaufgabe durchgeführt, z.B.: alle Wände 1-mal berühren.



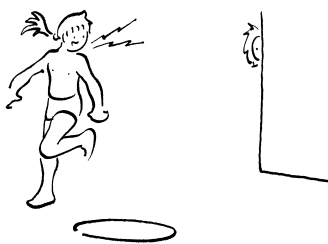
**Fuchs, wie spät ist es?** Ein Kind oder die Kindergärtnerin geht vor den anderen Kindern. Diese necken den Fuchs und rufen: «Fuchs, wie spät ist es?» Der Fuchs kann eine beliebige Uhrzeit nennen. Ist die Antwort «Frühstückszeit», kehrt sich der Fuchs schnell um und versucht, die Kinder zu fangen. Diese können sich hinter eine Grundlinie retten. Wer vor dieser Linie gefangen wurde, wird «Fuchs» und hilft fangen.

- Statt laufen: hüpfen, auf allen vieren gehen usw.



☞ Die Kinder selbst Fortbewegungsarten und ähnliche Spiele erfinden lassen!

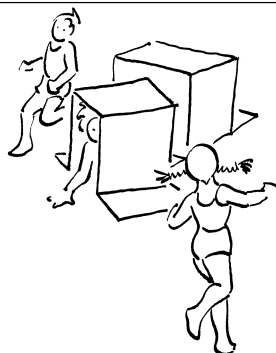
**Fuchs und Hasen:** Im Raum sind Reifen als Hasenhöhlen verteilt (1 Reifen weniger als Hasen). Die Hasen hüpfen oder laufen frei um ihre Höhlen und rufen: «Der Fuchs ist tot, der Fuchs ist tot!» Plötzlich kommt der Fuchs hinter seinem Versteck hervor (z.B. Kasten) und versucht, die sich in die Höhlen rettenden Hasen zu fangen. Nach einer bestimmten Zeit wählt der Fuchs einen Nachfolger.



☞ Fuchshöhlen und Wolfsverstecke suchen, evtl. bauen. Spielfeldgrösse gemeinsam festlegen.

**Wölfe und Schafe:** Die Kinder bauen gemeinsam in einer Ecke eine Wolfshöhle. In dieser Höhle lauern ein oder mehrere Wölfe. Auf ein Zeichen kommen die Wölfe und versuchen, die frei herumlaufenden Schafe zu fangen. Gefangene Schafe werden in die Höhle geführt und müssen dort warten, bis alle Schafe gefangen sind.

- Alle Kinder spielen einmal den Wolf.
- Gefangene Schafe werden zu Wölfen.



☞ Lange Wartezeiten vermeiden!