

4.3.2 Körperkontakt

– aufnehmen und akzeptieren –



Bauchtanz (KK 1)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	
Hoch	✓
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	✓
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	✓
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	
Übend	✓
Kämpferisch	



Der Übende liegt auf dem Bauch und hält die Arme gestreckt. Dann wälzt er sich seitlich und schlägt bei abgewinkeltem Arm mit der Hand auf. Anschließend wird die Übung mit einem Partner durchgeführt. Partner A liegt auf dem Boden und Partner B liegt auf Partner A. Beim Rollen wird immer wechselseitig eine Hand auf den Boden fest aufgeschlagen.



Darauf achten, dass die Körperspannung aufrecht erhalten werden kann.



- Partner A und Partner B liegen zunächst nebeneinander auf dem Boden. Ein Partner wälzt sich zum anderen hin und legt sich über ihn.
- Ein Partner versucht, sich nach ein oder zwei Rollen vom anderen zu befreien, wobei dieser ihn dabei behindert und ihn festhält.



- Max. 3-4 Rollen, da sonst Schwindelgefahr besteht.



- Rollbahn (KK 9)
- Baumstammtreiben (RA 1)

Butterwiegen und Rüttelrücken (KK 2)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	✓
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	
Übend	✓
Kämpferisch	



Partner A und Partner B stehen mit dem Rücken zueinander und haken sich mit dem Armen ein. Partner A beugt sich nach vorne, so dass Partner B vom Boden abgehoben wird. Er winkelt die Beine dabei ein wenig an („Butterwiegen“). Dann erfolgt der Wechsel.

Partner A und Partner B stehen hintereinander und strecken die Arme nach oben, so dass Partner A (vorne stehend) seinen Partner B an den Handgelenken fassen kann. Partner A beugt sich nach vorne und zieht so Partner B über seinen Rücken. Wenn Partner B mit seinem Bauch ganz auf dem Rücken von Partner A liegt wird er von diesen leicht durchgeschüttelt.



Darauf achten, dass die Partner möglichst gleich groß und gleich schwer sind.



- Beim „Butterwiegen“ darf sich der tragende Partner nicht zu sehr nach vorne beugen, da sonst die Gefahr besteht, dass der getragene Partner nach hinten überfällt.



- Handstandziehen (KK 5)
- Umarmung (RA 18)

Den Hals umdrehen... (KK 3)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	✓
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Die Mitspielerinnen ziehen verdeckt Kärtchen, auf denen Sätze (Scharaden) stehen, die sich auf Körperkontakt beziehen. Jeweils zwei Scharaden sind identisch. Es gilt seinen Partner zu finden, indem die Scharaden nonverbal und mit vorsichtigem Körperkontakt durchgeführt werden. Während des Spiels sind die Augen entweder die ganze Zeit geöffnet oder geschlossen. Beispiele: „Jemandem um die Ecke bringen“; „Jemandem den Hals umdrehen“; „Jemandem den Rücken herunter rutschen“; „Jemandem den Rücken frei halten“...



Bei jüngeren Kindern empfiehlt es sich, zunächst einzelne Scharaden pantomimisch vorzustellen; es geht aber auch mit bekannten Filmtiteln, Comic-Figuren und deren typischen Geräuschen.



- Die Gruppe läuft auf Musik, bei Musikstopp werden die Scharaden durchgeführt bzw. zu zweit pantomimisch dargestellt, die der Übungsleiter ausruft.



- Darauf achten, dass keine Gegenstände bzw. Hindernisse im Weg liegen.



- Vampir (KK 7)
- Denkmal abtasten (V 22)
- Umarmung (RA 18)

Fangen und Erlösen mit Körperkontakt (KK 4)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Ein Mitspieler ist Fänger und versucht die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, bleibt stehen. Er kann ins Spiel zurück, wenn er durch einen noch freien Mitspieler umarmt und/oder in die Höhe gehoben wurde.



- Die abgeschlagenen Spieler können ins Spiel zurück, wenn sie durch einen noch freien Mitspieler ganz kurz „auf Händen getragen“ (angehoben werden) werden.



- Verletzte bergen (BF 6)
- Verwundete Hasen (BF 7)
- Schätzchen suchen (BF 9)

Handstandziehen (KK 5)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	✓
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	✓
Kämpferisch	



Die beiden Partner stehen Rücken an Rücken und strecken die Hände nach oben. Partner A fasst Partner B an den Handgelenken, geht ein wenig in die Hocke und zieht Partner B über seinen Rücken langsam und vorsichtig in den Handstand. Durch vorsichtiges Aufrichten von Partner A gelingt es Partner B, wieder in den Stand zu kommen.



Jüngere bzw. kleinere Kinder werden durch einen Erwachsenen in den Handstand gezogen. Dabei empfiehlt es sich, die Kinder auf einem Mat-tenberg abzusetzen.



- Vor allen bei noch unerfahrenen Mitspielern links und rechts durch zwei Personen Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung geben.



- Butterwiegen und Rüttelrücken (KK 2)

Menschen-Tunnel-Brücke (KK 6)

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	✓
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	✓
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	✓
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Fünf oder mehr Mitspielerinnen knien sich eng nebeneinander (Schulter an Schulter, Bankstellung). Eine Mitspielerin krabbelt vorsichtig über diese „Brücke“, steigt am Ende ab und kriecht unter den anderen wieder zurück. Dann folgt der nächste Mitspieler.



Es empfiehlt sich, von einem kleinen Kasten auf die „Brücke“ zu krabbeln. Die „Brückenspieler“ sollten Arme und Oberschenkel möglichst senkrecht halten.



- Statt krabbeln vorsichtig robben.
- Zwei Spieler sind gleichzeitig unterwegs.



- Darauf achten, dass sich die Krabbelnden nicht zu lange auf einzelnen Personen befinden und Rückmeldungen von den anderen bekommen, wo der Druck angenehm oder ggf. schmerzhaft ist.



- Menschenrüttelbank (V 6)
- Mausefalle (RA 13)
- Rückentunnel (RE 19)

Vampir (KK 7)

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Alle Spieler haben die Augen geschlossen bzw. verbunden. Sie gehen langsam in der Halle umher, wobei sie sich mit den Händen absichern. Ein Mitspieler ist unbemerkt vom Spielleiter zum „Vampir“ ernannt worden. Trifft dieser auf einen anderen Mitspieler, hält er ihn kurz fest, rüttelt ihn an der Schulter vorsichtig durch und stößt dabei einen „grässlichen Vampirschrei“ aus. Dieser Mitspieler wird dadurch ebenfalls zum „Vampir“. Treffen zwei „Vampire“ aufeinander, rütteln sie sich gegenseitig durch und schreien beide, werden aber dadurch wieder zu „normalen Menschen“.



- „Vampire“, die sich getroffen haben, werden nicht zu „Menschen“, sondern gehen aus dem Spiel und beobachten es. Sind es die beiden einzigen Vampire im Spiel, ist dieses damit beendet.



- Darauf achten, dass keine Gegenstände bzw. Hindernisse im Weg liegen.



- Den Hals umdrehen... (KK 3)
- Denkmal abtasten (V 22)

Maden im Speck (KK 8)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	
Hoch	✓
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	✓
Reißfeste Kleidung	✓
Barfuß/Socken	✓
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Jeweils drei oder mehr Spieler befinden sich hintereinander in Bankstellung. Der Vordermann wird jeweils an den Fußgelenken festgehalten. Nun krabbeln alle „Maden“ durch-, über- und untereinander. Dabei soll der Körperkontakt möglichst nicht gelöst werden.



Zunächst diese Vorwärtsbewegung als Partnerübung durchführen.



- Die gesamte Gruppe bewegt sich in der oben beschriebenen Art und Weise über die Mattenfläche.



- Henne und Geier (BF 24)
- Spirale (KK 10)
- Schlangengrube und Ameisenhaufen (RA 16)
- Raupenfang (RA 36)

Rollbahn (KK 9)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	✓
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	✓
Reißfeste Kleidung	✓
Barfuß/Socken	✓
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Die Spieler liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch auf der Matte. Ein Mitspieler legt sich vorsichtig parallel mit dem Bauch auf den ersten Mitspieler und wälzt sich langsam mit gestreckten Körper über alle anderen hinweg. Dann folgt der nächste Mitspieler usw.



- Gleiche Ausgangsposition, doch dieses Mal drehen sich die Spieler, die auf der Matte liegen, der obere wird dadurch weitertransportiert.



- Menschen-Tunnel-Brücke (KK 6)
- Baumstammflößen (V 1)
- Menschen-Rüttelbank (V 6)

Spirale (KK 10)

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	

KK
aufnehmen & akzeptieren



Alle stehen hintereinander und fassen den Vordermann an der Schulter oder an der Hüfte. Sie gehen im Kreis, der spiralenförmig immer enger wird. Wenn es nicht mehr enger geht, versucht der erste Mitspieler an einer Stelle durch ein „Kettenglied“ hindurchzukriechen und die Gruppe hinter sich her zu ziehen.



- Das gesamte Spiel langsam durchführen, nicht laufen.



- Henne und Geier (BF 24)
- Maden im Speck (KK 8)
- Gordischer Knoten (KK 11)

Gordischer Knoten (KK 11)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Die Spieler stellen sich Schulter an Schulter in einem engen Innenstirnkreis auf. Dann werden die Arme nach vorne gestreckt. Alle versuchen, bei geschlossenen Augen jeweils zwei verschiedene Hände zu finden. Wenn das geschehen ist, werden die Augen geöffnet und es wird versucht, diesen „gordischen Knoten“ zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.



- Das Spiel von Beginn an mit geschlossenen Augen durchführen.
- Im Innenstirnkreis sich die Hände geben, dann den „gordischen Knoten“ herstellen, indem man unter- und übereinander hergeht, um ihn anschließend zu lösen.



- Maden im Speck (KK 8)
- Spirale (KK 10)

Puppenspieler (KK 12)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	✓
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	
Schwerpunkte	
Technik/Taktik	
Koordination	✓
Kraft	
Ausdauer	



Partner A („Puppenspieler“) bewegt Partner B („Puppe“) durch den Raum. Die „Puppe“ soll sich möglichst steif machen und nur die Gelenke beugen bzw. strecken, die der „Puppenspieler“ bewegt.



- Zwei Puppenspieler bewegen eine Puppe.
- Eine Puppe besteht aus zwei oder mehr Mitspielern.



- Marionettenspiel (KK 20)
- Denkmal abtasten (V 22)
- Baumstammtreiben (RA 1)

Klebmeister (KK 13)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	✓
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	✓
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Jeweils drei oder mehr Spieler finden sich zusammen. Jede Person hat zwei Bierdeckel. Ein „Klebmeister“ hat die Aufgabe, mit Hilfe der Bierdeckel seine Mitspieler aneinander zu „kleben“. Die Bierdeckel bilden die „Klebfläche“ (z.B. Hand auf den Rücken, Hüfte an Hüfte, Knie an Ellbogen...). Nachdem die Gruppe aneinander „geklebt“ wurde, soll sie sich fortbewegen, ohne die Bierdeckel zu Boden fallen zu lassen.



- Das Spiel als Staffel durchführen.
- Über Hindernisse gehen.



- Ringerdusche (KK 17)
- McDonalds (KK 18)

Aussitzen (KK 14)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	✓
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Die Gruppe läuft zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp ruft der Übungsleiter eine Zahl (ab fünf aufwärts), die entsprechende Anzahl von Mitspielern findet sich sodann zusammen. Sie bilden einen engen Flankenkreis und setzen sich dann vorsichtig und langsam auf die Oberschenkel des Hintermannes ab. Setzt die Musik wieder ein, laufen alle wie vorher.



Zunächst nur im Stand mit der ganzen Gruppe (hintereinander oder im Kreis).

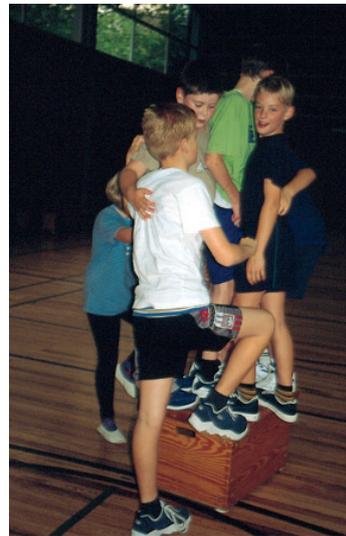


- Aufstand (BF 1)
- Atomspiel (KK 21)
- Familie Meyer (KK 22)
- Segelflieger (V 10)

Hochwasser (KK 15)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	✓
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Es werden verschiedene Gegenstände und Materialien in der Halle verteilt (Kleinkästen, Reifen, Matten, Teppichfliesen usw.) Die Gruppe läuft zur Musik, wenn die Musik stoppt, müssen sich die Mitspielerinnen vor dem Hochwasser retten, indem sie sich auf eine Matte, Kasten, in einen Reifen... stellen. Die Musik setzt wieder ein, aber manche „Rettungsinseln“ sind jetzt vom Hochwasser überspült (Schild, wie Bierdeckel oder ähnliches hinlegen). Bei Musikstopp geschieht das Gleiche wie vorhin: Alle retten sich auf die noch vorhandenen Inseln. Nach und nach bleiben nur noch wenige Inseln über, so dass die Mitspielerinnen sich gegenseitig helfen müssen, um nicht unterzugehen.



Das Spiel kann sehr gut aus dem Atomspiel entwickelt werden (KK 21).



• Höhere Kästen durch Matten absichern.



• Atomspiel (KK 21)
• McDonalds (KK 18)

Rückenmassage (KK16)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Jeweils zwei Kinder stehen hintereinander. Das vordere Kind beugt sich leicht nach vorne und stützt sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Das hintere Kind streicht seinen Rücken mit beiden Händen vorsichtig von oben nach unten, erst in der Mitte, dann weitergehend zur Seite. Anschließend dürfen die Hände, ebenfalls von oben nach unten auf den Rücken des Partners klopfen. Danach wechseln.



- Die gesamte Gruppe stellt sich im Kreis auf (Flankenkreis). Jeder massiert den Rücken des Vordermannes.



- Ringerdusche (KK 17)
- Körperteile begrüßen sich (KK 24)
- Wachklopfereien (RA 40)

Ringerdusche (KK 17)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	✓
Kleingruppe	
Großgruppe	
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	✓
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Nach einem anstrengenden Spiel oder nach einem Kämpfchen finden sich zwei Partner zusammen. Partner A legt sich auf den Bauch und schließt die Augen. Partner B kniet sich neben ihn und beklopft seinen Körper von oben nach unten vorsichtig mit den Fingerspitzen. Anschließend wird Partner A „abgetrocknet“: Streichen mit den Handinnenflächen, ebenfalls von oben nach unten.



Das Spiel sollte in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden. Es kann Entspannungsmusik eingespielt werden.



- Zwei Spieler massieren einen.



- Rückenmassage (KK 16)
- Sommerregen (V 17)
- Wachklopfereien (RA 40)

McDonalds (KK 18)

KK
aufnehmen & akzeptieren

Sozial-emotionale Anforderungen	
Niedrig	
Mittel	✓
Hoch	
Sozialform	
Partner	
Kleingruppe	
Großgruppe	✓
Äußere Bedingungen	
Mattenfläche, klein	
Mattenfläche, groß	
Reißfeste Kleidung	
Barfuß/Socken	
Medien/Material	
Charakter	
Spielerisch	✓
Übend	
Kämpferisch	



Es handelt sich um eine Abwandlung des bekannten Spiels „Feuer, Wasser, Luft“. Die Spieler laufen durch die Halle. Wenn der Spielleiter einen Begriff ruft., müssen die Mitspieler entsprechende Bewegungen (zu zweit oder zu dritt) ausführen. Bei „Pommes Frites“ legen sie sich auf den Bauch, strecken die Arme nach vorne und rollen ein bis zwei Mal um die Längsachse. Bei „Cola“ stellen sie sich auf ein Bein und strecken dabei einen Arm (Strohalm) weit nach oben. Bei „Hamburger“ legt sich ein Kind auf den Boden mit dem Bauch. Bei „Cheeseburger“ legen sich zwei Kinder übereinander auf den Bauch. Bei „Big-Mac“ drei Kinder. Bei „Milch-Shake“ umarmt ein Kind ein anderes und schüttelt es leicht durch. Bei „Chicken McNuggets“ schüttelt sich ein Kind, bewegt dabei die Ellebogen auf und ab und „gakkert“ wie ein Huhn.



- Die Kinder können selbst weitere Begriffe mit neuen Bewegungen erfinden.



- Butterwiegen und Rüttelrücken (KK 2)
- Fangen und Erlösen mit Körperkontakt (KK 4)
- Klebemeister (KK 13)
- Umarmung (RA 18)