



# Bewegung & Sport

Spielerisch Grenzen erfahren  
und Grenzen setzen



S

**leseBAUSTEIN**  
Bewegung & Sport

anGRENZEN



## Textbegegnung - Spielideen/Grenzspiele I:



### Spiel 1: Grenzball

Teilt euch in zwei Gruppen! Vereinbart für jede Mannschaft eine Grenze (Linie) an den Enden eines großen Spielfeldes. Ihr benötigt für das Spiel einen Ball. Indem ihr euch den Ball zuspielt, müsst ihr versuchen, den Ball hinter der gegnerischen Grenze abzulegen. Man darf mit gehaltenem Ball nur drei Schritte gehen. Um den Ball darf nicht gerauft werden! Fällt der Ball auf den Boden, spielt derjenige weiter, der ihn zuerst aufhebt. Schafft es eine Gruppe, den Ball hinter der Grenze abzulegen, erhält sie dafür einen Punkt. Vereinbart vor Spielbeginn, wie viele Punkte der Gewinner erreichen muss!



### Spiel 2: Flucht über die Grenze

Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe liegt in ihrer eigenen Turnsaalhälfte in einer Reihe ca. 1 m von der Mittellinie entfernt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander, die Arme dürfen sich nicht berühren). Dann werden den Gruppen entweder Namen, Zahlen, Farben usw. zugeordnet (z.B.: Blau und Rot, Eins und Zwei ...).

Der Spielleiter ruft eines der ausgemachten „Wörter“ und die genannte Gruppe muss versuchen, die Mitglieder der anderen Gruppe vor Erreichen der Ziellinie zu fangen. Wie viele konnten die rettende Grundlinie (Ziellinie) erreichen? Lustiger wird das Spiel, wenn nur bestimmte Spieler auf die andere Seite wechseln dürfen, z.B.:

alle, die im Februar Geburtstag haben,

alle, die ein Rad besitzen,

alle, die im Sommer einen Berg bestiegen haben,

alle, die eine Katze haben usw.

**S****leseBAUSTEIN****Bewegung & Sport****anGRENZEN**

## **Textbegegnung - Spielideen/Grenzspiele II:**



### **Spiel 3: Wettlauf über die Grenze**

Denkt euch verschiedene Fortbewegungsarten aus (Vierfüßlergang, Rückwärtsgehen, Hüpfen ...)!  
Ein Kind stellt sich an einer Grenze (Linie) auf und bestimmt, auf welche Art alle anderen Kinder diese Grenze überqueren dürfen. Das Kind, das am schnellsten über die Grenze gekommen ist, darf als nächstes bestimmen, wie sich die Kinder über die Grenze bewegen müssen.



### **Spiel 4: Grenzgänger**

Drei Fänger werden bestimmt, die sich nur auf der Grenze (Mittellinie) hin und her bewegen dürfen. Alle Kinder wechseln auf das Kommando des Spielleiters die Turnsaalseite, sie müssen versuchen, über die Grenze auf die andere Seite des Turnsaals zu gelangen, ohne dabei abgeschlagen zu werden.

Wird jemand an der Grenze (Mittellinie) von den Fängern abgefangen, muss er am Rand vorher vereinbarte Turnübungen (10 Kniebeugen, 10 Strecksprünge ...) absolvieren; er darf dann aber bei der nächsten Runde wieder mitspielen.



S

leseBAUSTEIN  
Bewegung & Sport

anGRENZEN



## Arbeitsaufträge:

### Aufgabe I:



Lest euch die Spielregeln genau durch!  
Besprecht die Spielregeln in der Gruppe!

### Aufgabe II:



Was macht wer?

### Aufgabe III:



Wann hat eine Gruppe gewonnen?

**Hinweis zur Zielgruppe:** ab 2. Klasse VS





L

**leseBAUSTEIN**  
**Bewegung & Sport**

anGRENZEN

**Lesen**  
 ARGE NÖ

**Kurzinfo: Im Spiel Grenzen erfahren und Grenzen setzen**

**Weitere Ideen zur Gestaltung der Bewegungseinheit, zum Aufwärmen und Ausklang:**

### **Sich selbst bewusst werden**

Einen guten Stand suchen, die Füße fest auf den Boden stellen, die Knie nicht ganz durchgestreckt - Atem entspannt fließen lassen - sich durch sanftes Kreisen im Schwerpunkt einpendeln, den eigenen Schwerpunkt suchen.

Sich dann einen Kreis, eine Eierschale vorstellen, die man um sich zieht, dort, wo man die Grenze des eigenen Nahraums spürt.

Nun mit dieser imaginären Grenze um sich herum achtsam durch den Raum laufen und ein Gefühl dafür entwickeln, wie nah man an anderen Menschen vorbei geht, wieviel Raum man um sich braucht, um sich wohlfühlen.

### **Nähe und Distanz spüren / Stopp und Halt**

Jeder sucht sich einen Partner, alle Paare stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Reihe A bleibt stehen und Reihe B geht langsam auf das Gegenüber zu. A soll spüren, ab wann sein Gegenüber zu nah kommt und dann „Stopp“ sagen. B soll „provizieren“ und mit der Nähe und Distanz so spielen, dass A ein Gefühl dafür bekommt, ob das Stopp zu früh, zu spät oder genau richtig gekommen ist. Dann werden Rollen getauscht.

### **Bitte, bitte**

Zwei stehen sich immer gegenüber. A sagt „Bitte, bitte“ – in allen möglichen Ausdrucksvariationen, B muss standhaft bleiben und „Nein“ sagen. Sobald B zu lachen anfängt, werden die Rollen getauscht.

### **Dickicht/Zauberwald**

Die Gruppe stellt die Bäume und Sträucher eines Waldes oder eines Dickichts dar und gruppiert sich dementsprechend im Raum. Der Reihe nach dürfen die Gruppenmitglieder durch den Wald laufen. Da es ein Zauberwald ist, darf jeder beim Weg durch den Wald selbst bestimmen, wie dicht oder wie luftig der Wald ist. Die Dichte des Waldes geht von 1 (viel Platz zwischen den Bäumen) bis 10 (wenig Platz zwischen den Bäumen). Der Spieler sagt also seinen Wunsch und der Wald stellt sich darauf ein. Dann macht sich der Spieler auf den Weg.