

Schlafende Löwen

Die Löwen sind von einer Schlafkrankheit befallen und wir müssen sie aufwecken. Sie schlafen mit offenen Augen und sind mit Ausnahme der Atem- und Augenbewegungen völlig regungslos. Der Wärter versucht die Löwen zu wecken, ohne Sie dabei anzufassen oder zu berühren. Nur durch Gesten, Bewegungen, Geschichten, Witze usw. versucht er zu erreichen, dass ein Löwe sich bewegt. Ein Lächeln, welches der Wärter bemerkt, reicht völlig aus, damit der Löwe erwacht und dem Wärter beim Wecken der anderen Löwen hilft. Halblöwen länger als ein paar Minuten durch, werden sie durch lautes Applaudieren und Jubeln der wachen Löwen geweckt.

Neptunswelle

Alle sitzen im Kreis. Eine Person befindet sich in der Mitte und versucht einen Platz im Stuhlkreis zu bekommen. Um dieses Ziel zu erreichen, kann die Person zwei Kommandos sagen. Nämlich „Rechts“ und „Links“. Je nach Kommando müssen alle im Kreis ein Stuhl weiter nach rechts oder links rücken. Reagiert einer aus dem Außenkreis nicht schnell genug, kann die Person in der Mitte diesen Platz einnehmen. Anschließend ist diese Person in der Mitte.

Variation: Es gibt einen Stuhl mehr im Kreis und die Personen im Außenkreis versuchen durch schnelle Platzwechsel das hinsetzen auf den freien Stuhl zu verhindern.

Krakenball

Alle Spieler sitzen im Kreis und rollen sich einen oder mehrere Bälle zu. Nur die direkten Nachbarn dürfen nicht angespielt werden. In der Kreismitte sitzt oder liegt eine Krake, die versucht, einen Ball zu berühren. Gelingt ihr dieses, wechselt sie die Position mit dem Spieler, der zuletzt am Ball war.

Flipper

Alle sitzen im Kreis und versuchen rollend mit einem oder mehreren Bällen den Spieler in der Kreismitte am Fuß zu treffen. Gelingt einem das, darf diese Person in die Mitte.

Sitzkreisfußball

Die Spieler bilden einen engen Stuhlkreis. Jeder sitzt auf einem seiner Füße, den anderen hat er frei, um sei Tor (Stuhl) zu verteidigen und auf andere Stühle zu schießen. Zuerst haben alle Spieler eine bestimmte Anzahl von Punkten, für jedes erhaltene Tor bekommen sie einen Punkt abgezogen. Wer zuerst 0 Punkte hat, verliert.

Variante: Zwei oder mehr Bälle.

Armer schwarzer Kater

Alle Spieler sitzen im Kreis. Ein Spieler, der Kater, steht in der Mitte. Er geht zu einem Mitspieler und versucht diesen durch Miauen, Verrenkungen oder Grimassen zum Lachen zu bringen. Der angesprochene Spieler sagt 3 Mal möglichst ernst: Armer, schwarzer Kater. Wenn ihm dies gelingt ohne zu lachen, muss der Kater einen anderen Spieler wählen. Falls er dabei lachen muss, tauschen die Rollen.

Verantwortlich für den Inhalt:

Björn Prieske & Alexander Iyassu-Heym

Impressum/ Herausgeber :

© **Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Köln e.V.**

Am Wassermann 3
50829 Köln

tel.: 0221 888 153 - 0
mail: vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

VGS

BEWEGEN!

Spielideen im Hosentaschenformat

Sitzkreisspiele