

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 12

Rubrik: Aufwärmen mit Spielen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport mit Kindern (3)




Aufwärmen mit Spielen



Karl Ernst

«Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.» Aristoteles hat das geschrieben und gilt auch für das Aufwärmen. Spiele sind im allgemeinen interessante und damit motivierende Aufwärmübungen und können die Leistungen im Hauptteil der Lektion entscheidend vorbereiten.

Karl Ernst ist Vizedirektor der Höheren Pädagogischen Lehranstalt des Kantons Aargau. Die hier vorgestellten Spielformen stammen aus seinem Buch «10×10 Bewegungsspiele», Bildungszentrum Zofingen, 1993. Das Buch ist für Fr. 12.– beim Autor erhältlich.

Anschrift des Verfassers:
Karl Ernst, Bildungszentrum
4800 Zofingen

Feuer – Wasser – Sturm	<i>Material: Tamburin</i>
<p>Leiter (oder Kinder) geben die Bewegungsarten vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie Frösche hüpfen, – auf den Linien vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen, – gehen, laufen, hüpfen, kriechen, rollen, – zu zweit auf zwei Händen und zwei Füßen gehen, – alle vier Hallenwände berühren und sich im Kreis hinsetzen. <p>● Auf den Zuruf «Feuer!» hin, flieht jedes Kind möglichst schnell in eine Ecke der Turnhalle;</p> <p>● auf den Zuruf «Wasser!» hin, muss jedes schnell irgendwo hochklettern;</p> <p>● und auf den Zuruf «Sturm!», legt sich jedes schnell flach auf den Boden.</p> <p>Das jeweils erste darf (oder das letzte muss) die nächste Runde leiten.</p>	
Los! Stopp!	
<p>Auf «Los!» gehen oder laufen alle durcheinander. Ruft der Leiter «Stopp!», so bleiben sie möglichst rasch stehen.</p> <p>Nun kann angegeben werden, als was man stehen bleiben soll: Stein, Gummi, Pudding, aber auch als schreibender Bleistift, als ein bestimmter Buchstabe, als Verkehrspolizist, als Blumenzwiebel, aus der eine wunderschöne Blume wächst...</p> <p>Bei «Los!» kann auch eine bestimmte Fortbewegungsart vorgegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> – als alte Dampflokomotive, – als Kinderdreirad, – als leise schwebender Luftballon, <p>oder man macht die Bewegungsart einfach vor.</p>	 <p>...als Bäume im Wind</p> <p>In der Regel machen die Kinder gerne selber auch Vorschläge oder leiten gerne einmal selber das Spiel.</p>
Hundehütten	
<p>Die Kinder bilden zwei Kreise; der innere stellt sich in Grätschstellung, Front gegen innen, auf. Im äusseren Kreis sind ein bis zwei Kinder mehr.</p> <p>Die äusseren Kinder laufen oder hüpfen nun im Kreis oder auch frei in der Halle.</p> <p>Auf ein Signal hin schlüpfen sie «in eine Hundehütte»: zwischen die Beine eines Kindes des Innenkreises. Im nächsten Durchgang laufen die inneren Spieler zusammen mit den überzähligen des vorherigen Durchgangs.</p>	
Mörderlis	<i>Material: Tamburin</i>
<p>Die Kinder laufen oder hüpfen zu Musik oder Tamburinbegleitung im Raum durcheinander. Der «Mörder» mordet, indem er einem Mitspieler zuzwinkert, möglichst so, dass es niemand sonst bemerkt. Der «Getroffene» bleibt nach einer Weile stehen und beginnt eine Freiübung (z.B. Hampelmann) oder eine Bodenübung zu turnen. Wer den «Mörder» entlarven kann, beendet damit die Runde. Wer aber einen falschen Verdacht äussert, stirbt daran selber.</p>	<p>Der «Mörder» wird am besten dadurch bestimmt, dass sich die Klasse in einen engen Kreis stellt und die Augen schliesst. Der Leiter läuft um den Kreis und bestimmt durch Antippen den Mörder. Oder: Jedes erhält eine Karte des Schwarzpeterspiels, die es von den andern unbeobachtet ansieht: Wer den Schwarzen Peter hat, spielt den «Mörder». Übrigens: Wem «Mörderspiele» ethisch fragwürdig erscheinen, spielt es als «Schwarz-Peter-Spiel».</p>

<p>Pipo sagt: «Hopsen!» <i>Material: Tamburin</i></p>	
<p>Wenn der Leiter ruft: «Pipo sagt Hopsen!», hüpfen alle zur Tamburinbegleitung frei durcheinander. Fehlt der Befehl «Pipo sagt...», so gilt er nicht. Der Leiter zeigt nun Formen vor, die er mit «Pipo sagt» oder eben ohne diesen Zusatz befiehlt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liegen (= in der Standwaage umherhüpfen), - ausschlagender Esel (= flüchtiger Handstand), - velofahren (= auf dem Rücken liegend pedalen), - krätzen (= einen Partner im Huckepack tragen) usw. <p>Auch lustige Varianten einbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - durch den Sumpf waten, - über Glatteis gehen, - vor Zorn in die Luft gehen, - lammfromm umhergehen und umherschauen... 	<p>Pipo sagt: Tanzen wie die Hexen</p>  <p>Selbstverständlich sollen die Kinder auch selber Aufgaben erfinden und das Spiel leiten.</p>
<p>Bewegungsaufgaben <i>Material: Musik; Tamburin</i></p>	
<p>Zur Musik bewegen sich die Kinder frei im Raum. Sobald die Musik unterbrochen wird, erhalten sie eine Bewegungsaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rasch die vier Wände der Halle berühren, - eine Kerze (Rolle, Rad...) machen, - diejenigen mit gleicher Augenfarbe (Schuhgrösse, Lieblingsessen...) finden sich zusammen, - möglichst viele Hände schütteln, - als Seifenblasen herumfliegen und plötzlich zerplatzen, - als Mücken herumfliegen und andere Kinder kurz antupfen (stechen), - möglichst weit weg von allen andern laufen, hüpfen, turnen, - wie aufgeschreckte Hühner umherflattern, - ihr seid ein schmelzender Schneemann!, - erfindet weitere Aufgaben! 	<p>Die Musik soll die Bewegung unterstützen: laufen, hüpfen usw.</p> <p>Varianten: Bewegungsart verändern:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle haben ein Holzbein, - der Boden ist heiss, - durch Sumpf waten... - wer schlägt etwas vor?
<p>Teamaufträge <i>Material: Musik; Tamburin</i></p>	
<p>Laufen frei im Raum, eventuell zu Musik. Auf Kommando «Zweierteam» (3er, 4er...) finden sich entsprechend viele Kinder zusammen. Dann erhalten sie eine Teamaufgabe, zum Beispiel</p> <p>Team 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwei Partner kleben an einem Körperteil zusammen und können sich nur noch so bewegen: - einer steht auf den Händen, einer auf den Füßen. <p>Team 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seilspringen mit einem Seil zu dritt, - zwei Kinder formen aus dem dritten ein Denkmal. <p>Team 4 oder mehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rudermannschaft: Vierer ohne Steuermann, - Turnerabend: eine einfache Pyramide bauen, - im Kreis herum tanzen, - einen Ball solange kreuz und quer spielen, bis ihn jeder 10mal gefangen hat. 	<p>Die Musik soll die Bewegung unterstützen: gehen, laufen, hüpfen usw.</p> <p>Team 3: Eines im stabilen Stand, zwei hängen dran.</p>  <p>Die Kinder sollen mitgestalten können und weitere Aufgaben vorschlagen.</p>
<p>Der geheime Oberturner</p>	
<p>Die Klasse stellt sich im Kreis auf oder ist im Raum verteilt. Einige «Besucher» verlassen den Raum. Jetzt wird ein Oberturner bestimmt, der Turnübungen vor-macht und von Zeit zu Zeit leicht verändert. Die Klasse turnt eifrig mit. Ein Besucher nach dem andern kommt herein und muss herausfinden, wer der Oberturner bzw. die Oberturnerin ist.</p>	<p>Erprobt, wie ihr es machen müsst, damit es den Besuchern nicht zu leicht fällt! Gerade bei dieser spielerischen Art von Gymnastik muss darauf geachtet werden, dass die Übungen qualitativ gut ausgeführt werden: Wir sind Spitzenathleten und turnen mit Schwung und Spannung!</p>
<p>Zahnrad <i>Material: Musik; Tamburin</i></p>	
<p>Die Kinder stellen sich in zwei Kreisen auf, die einander in Front gegenüberstehen. Die Kreise bewegen sich in entgegengesetzter Richtung, z.B. mit Galopphüpfer, Gehen oder Laufen. Auf ein Zeichen stehen sie still, und die Partner, die sich gegenüber stehen, lösen eine Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine vom Leiter vorgegebene Partnerübung, turnen, - zusammen eine Hüpfform, eine gymnastische Übung erfinden und 30mal turnen, - Spiegel: A macht langsame Bewegungen vor, B ahmt spiegelbildlich nach, - B formt aus A eine Statue, - pantomimisch seine Lieblingsbeschäftigung darstellen. <p>Nach jeder Aufgabe dreht das Zahnrad weiter. ■</p>	