

HÜPFSPIELE MIT BODENBEMALUNGEN AUF DEM PAUSENPLATZ



Eine Initiative der
cleven · stiftung

Das Projekt fit-4-future der Cleven-Stiftung
wird von folgenden wissenschaftlichen
Partnern begleitet:

INHALT

HÜPFSPIELE MIT BODENBEMALUNGEN AUF DEM PAUSENPLATZ

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN
DER UNIVERSITÄT BASEL

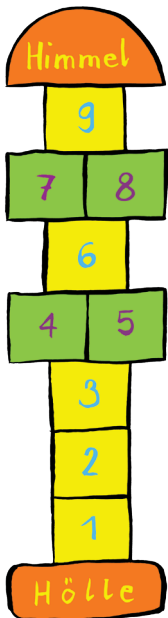
Hüpfspiele mit Bodenbemalungen sind in der Regel Gruppenspiele und haben oft einen Wettkampfcharakter. Die diversen Spielfelder setzen sich aus unterschiedlich angeordneten Kästchen zusammen, die jeweils auf eine bestimmte Art durchhüpft werden. Dabei ist auch immer Platz für eigene Ideen. Bei manchen Hüpfspielen muss man nicht nur hüpfen, sondern auch mit kleinen Steinen Ziele treffen, gleichzeitig zählen oder sogar rechnen oder auch Wörter bilden.

Die Hüpfmuster können mit Strassenkreide auf den Boden gezeichnet werden. Für Pausenplätze ist es attraktiv, wenn einige Muster fix aufgemalt sind. Das bringt Farbe und Abwechslung auf die oft grauen Asphaltplätze.

HÜPFMUSTER MIT SPIELIDEEN

- 1 HIMMEL UND HÖLLE
- 2 SCHNECKE
- 3 HEXENTANZ
- 4 AUF ZACK

1 HIMMEL UND HÖLLE



MIT DIESEM SPIEL HABEN SICH ANGEBLICH DIE RÖMER SCHON DIE ZEIT VERTRIEBEN. ES WURDE VON GENERATION ZU GENERATION WEITERGEBEN BIS IN DAS 21. JAHRHUNDERT. DIE ZAHL DER MÖGLICHEN SPIELVARIANTEN IST GROSS, IM FOLGENDEN WIRD EIN BEISPIEL VORGESTELLT.

JEDES KIND BENÖTIGT EINEN KIESELSTEIN, MIT WELCHEM ES BEIM SPIELEN VERSCHIEDENE FELDER TREFFEN MUSS. DER KIESELSTEIN SOLLTE MÖGLICHST FLACH SEIN, DAMIT ER NICHT UNGEWOLLT WEITER ROLLT.

Hüpfmuster

Das Hölle-Feld wird immer übersprungen. Auf die Felder 1, 2, 3, 6 und 9 wird einbeinig gehüpft, auf die Felder 4/5 und 7/8 mit beiden Füßen gleichzeitig (jeder Fuss in ein Feld; Grätsche). Im Himmel landet man mit geschlossenen Beinen. Ist man im Himmel angekommen, hüpft man mit einer halben Drehung wieder in das Feld 9 und dann nach dem gleichen Schema zurück zum Anfang.

Prinzip des Spielablaufs

Bevor man jeweils loszuhüpfen beginnt, muss man mit dem Kieselstein ein bestimmtes Feld treffen (siehe <Genauer Ablauf>). Das Feld, auf welchem der Stein liegt, wird immer übersprungen. Auf dem Rückweg wird der Stein jeweils vom davor liegenden Feld aus aufgehoben und das Hüpfmuster anschließend fertig gehüpft. Der nächste Spieler kommt nun an die Reihe.

Begeht man beim Werfen des Steines oder beim Hüpfen einen Fehler, kommt der nächste Spieler an die Reihe und man muss die Runde wiederholen, wenn man wieder dran ist. Sieger ist, wer mit seinem Stein zuerst bei Feld 9 angekommen ist.

Genauer Ablauf

- **1. Durchgang:** Der Spieler steht vor dem Hölle-Feld und hüpft direkt ins Feld 1 und weiter bis in den Himmel und zurück.
- **2. Durchgang:** Der Spieler steht vor dem Hölle-Feld. Er wirft seinen Stein auf das Feld 2, hüpft auf das Feld 1 und von dort direkt auf das Feld 3 (da auf dem Feld 2 der Stein liegt) und dann weiter bis in den Himmel und wieder zurück bis zum Feld 3. Vom Feld 3 aus nimmt er den Stein im Feld 2 auf, hüpft auf das Feld 2, weiter auf das Feld 1 und über das Hölle-Feld hinweg hinaus. Geschafft!
- **Weitere Durchgänge:** Nun wird mit dem gleichen Ablauf das Feld 3 in Angriff genommen, dann das Feld 4 etc.

Varianten

- Ausknobeln, wer anfangen darf (Schere-Stein-Papier).
- Im <Himmel> noch <Psst>-Felder einfügen: Wer auf ein solches tritt, darf bis ans Ende des jeweiligen Durchlaufes nicht mehr sprechen oder lachen. Schafft er dies nicht, fällt er nochmals einen Durchgang zurück! Die anderen Spieler geben natürlich alles, um ihn zum Reden oder Lachen zu bringen...



- Schafft ein Spieler einen Durchgang ohne Fehler, darf er gleich weitermachen, bis er einen Fehler begeht.

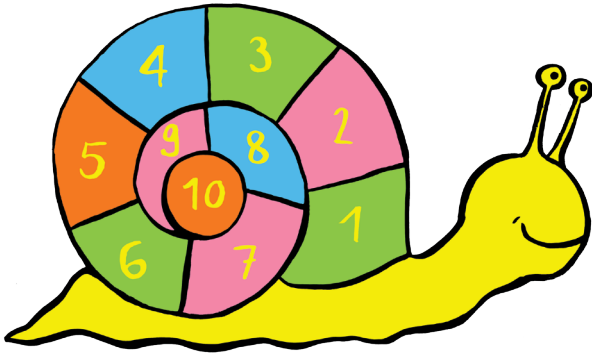
Als Fehler gilt

- Der Stein landet auf der Linie oder ausserhalb des zutreffenden Feldes.
- Auf eine Begrenzungslinie hüpfen, einen Fehler beim Ablauf machen oder aus dem Gleichgewicht kommen.
- In das Feld <Hölle> hüpfen.

Material

- Kieselsteine
- evtl. Strassenkreide, sofern das Hüpfmuster nicht auf dem Pausenplatz aufgemalt ist

2 SCHNECKE



ÄHNLICH WIE BEI HIMMEL UND HÖLLE GIBT ES AUCH HIER DIVERSE SPIELFORMEN. ZWEI WERDEN IM FOLGENDEN AUFGEZEIGT.

Hüpfmuster

Das Schneckenhaus ist in 10 bis 20 durchnummerierte Felder unterteilt. Gehüpft wird von aussen nach innen und wieder hinaus, ohne dabei auf eine der Linien zu hüpfen. Auf dem Weg nach innen hüpfte man auf dem einen Bein, im Zentrum wechselt man das Bein und hüpfte auf dem anderen Bein der Spirale entlang wieder hinaus.

Spiel-Variante 1

Schneckenwohnungen:

Wer das Hüpfmuster fehlerfrei schafft, darf eine Wohnung im Schneckenhaus beziehen und schreibt mit Kreide seinen Namen auf ein beliebiges Feld (oder markiert dieses mit einem Stein). Von nun an darf nur noch der Wohnungsbesitzer auf diesem Feld landen, das sogar mit beiden Beinen. Die anderen Spieler müssen darüber hinweg hüpfen. Nach jedem erfolgreichen Durchlauf wird eine weitere Wohnung bezogen. Damit das Hüpfen nicht zu schwierig wird, sollten nicht mehr als zwei Wohnungen direkt hintereinander liegen.

Wer einen Fehler macht, scheidet für diesen Durchgang aus und versucht es beim nächsten Durchgang wieder. Gewonnen hat derjenige, der am Ende am meisten Wohnungen hat.

Spiel-Variante 2

Steine kicken:

Ablauf Auf dem rechten Bein ins Feld 1 hüpfen und einen Kieselstein ins Feld 2 legen. Nun den Kieselstein mit dem linken Fuss in das nächste Feld (Feld 3) kicken. Auf dem rechten Bein ein Feld weiter (Feld 2) hüpfen. Dann wieder den Kieselstein in das nächste Feld kicken und nachhüpfen etc., bis man im Zentrum ankommt. Der Fuss, mit welchem der Kieselstein gekickt wird, darf nie abgestellt werden. Im Zentrum wechselt man das Bein und hüpfte nach dem gleichen Schema wie beim Hinweg wieder zurück.

Sobald man einen Fehler macht, kommt der nächste Spieler an die Reihe. Im folgenden Durchgang kann man dort anknüpfen, wo man vorher einen Fehler gemacht hatte. Gewonnen hat derjenige, der als erster wieder am Ausgangspunkt ist.

Als Fehler gilt

- Auf eine Linie oder auf ein falsches Feld hüpfen.
- Mit dem Stein nicht genau ins nächste Feld treffen (landet auf Linie oder in einem falschen Feld).
- Das Gleichgewicht verlieren, das heisst, den zweiten Fuss abstellen.

Material

- evtl. Strassenkreide, sofern das Hüpfmuster nicht auf dem Pausenplatz aufgemalt ist
- für Variante 2: Kieselsteine

3 HEXENTANZ

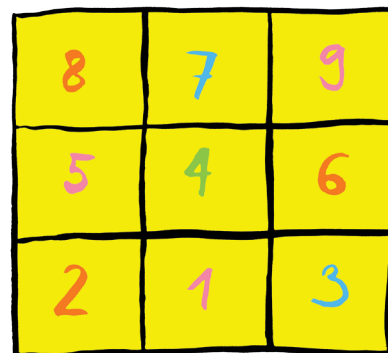
DURCH DIE SPEZIELLE ZAHLENANORDNUNG AUF DEM SPIELFELD SOWIE DIE IMMER WECHSELNDEN HÜPFMUSTER IST DER HEXENTANZ EIN HÜPFSPIEL, DAS NICHT NUR DIE BEINE FORDERT, SONDERN AUCH DEN KOPF.

Ablauf

Der Hexentanz besteht aus verschiedenen Stufen, die von Mal zu Mal schwierigere Hüpfmuster beinhalten. Pro Runde hat jeder Spieler einen Versuch die aktuelle Stufe fehlerfrei zu hüpfen. Wer es schafft, kann in der folgenden Runde mit der nächsten Stufe weitermachen. Sieger ist, wer als erstes die 5. (oder evtl. 6.) Stufe geschafft hat.

Stufen und entsprechende Hüpfmuster

- 1 beidbeinig:** Mit beiden Beinen ins Feld 1 hüpfen, dann gegrätscht ins Feld 2 und 3, wieder mit beiden Beinen ins Feld 1. Dann beidbeinig ins Feld 4, gegrätscht ins Feld 5 und 6 und wieder ins Feld 4. Weiter auf das Feld 7, gerätscht ins Feld 8 und 9, zurück ins Feld 7. Von Feld 7 aus geht es dann mit einer halben Drehung direkt über das Feld 4 und 1 aus dem Spielfeld hinaus.
- 2 einbeinig:** Auf dem rechten Bein die Felder in aufsteigender Reihenfolge von 1 bis 9 durchhüpfen. Im Feld 9 auf das linke Bein wechseln und in umgekehrter Reihenfolge zurück.
- 3 gekreuzt:** Wie Durchgang 1 aber jetzt bei den Grätschsprüngen (Felder 2+3, 5+6, 8+9) die Beine überkreuzen. Vom Feld 8+9 geht es in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück zum Feld 1.
- 4 abwechselnd einbeinig:** Abwechseln mit dem rechten und linken Bein hüpfen: rechtes Bein hüpfen auf 1, linkes Bein auf 2, rechtes Bein auf 3, linkes Bein auf 4 etc... von 9 in umgekehrter Reihenfolge zurück.
- 5 ungerade/gerade Zahlen:** Auf dem Hinweg mit beiden Beinen immer nur in die Felder mit ungeraden Zahlen hüpfen, auf dem Rückweg nur in die Felder mit geraden Zahlen.
erschwerte Variante: Einbeinig – mit dem rechten Bein hin (ungerade Zahlen), mit dem linken Bein zurück (gerade Zahlen).
- 6 evtl. Joker:** Für Fortgeschrittene: Hüpfmuster von Durchgang 1, aber blind!



Varianten

erschwerte Hüpfmuster:

Bei den Stufen 2 bis 5 auf dem Rückweg jeweils rückwärts hüpfen

Wettkampf mit zwei Teams:

Jedes Team hat ein eigenes Hüpfraster. Auf das Kommando <los> startet pro Team ein Kind und hüpfen das Hüpfmuster. Das Kind, welches schneller fertig ist, ohne dabei einen Fehler zu machen, hat gewonnen und sein Team erhält einen Punkt. Jedes Kind ist pro Stufe (siehe oben) ein mal an der Reihe. Welches Team hat am Ende mehr Punkte?

Als Fehler gilt

- Auf eine Linie hüpfen.
- In ein falsches Feld hüpfen (falsche Reihenfolge).
- Das Gleichgewicht verlieren.
- Für Fortgeschrittene: länger als 1 Sekunde auf einem Feld anhalten.

Material

evtl. Strassenkreide, sofern das Hüpfmuster nicht auf dem Pausenplatz aufgemalt ist

Spielidee aus

Carola von Kessel

Die schönsten Hüpfspiele
moses. Verlag GmbH, 2007

4 AUF ZACK

«AUF ZACK» IST EIN HÜPFSPIEL, DAS DIE REAKTION FÖRDERT UND BEI KALTEM WETTER AUCH DIE «ZUSCHAUER» WARM HÄLT. EIN SPIEL, DAS WEDER SIEGER NOCH VERLIERER HAT, DAFÜR UMSO MEHR SPASS MACHT!



Hüpfmuster

In jedem Feld des Hüpfmusters steht ein Buchstabe, welchem eine bestimmte Bewegung zugeordnet ist.

Zum Beispiel:

A = **A**rme in die Höhe strecken

H = **H**ocksprung

K = in die **K**nie gehen

P = mit dem **P**o hin und her wackeln

N = sich selbst an der **N**ase fassen

G = **g**ar nichts machen (ausruhen)

D = 3 x um sich selbst **d**rehen

B = ein **B**ein vor und zurück schwingen

Die Buchstaben können von Zeit zu Zeit neu angeordnet und/oder mit neuen Bewegungen verknüpft werden.

Ablauf

Ein Kind steht auf dem Spielfeld, die anderen rund herum. Das Kind auf dem Spielfeld hüpf in beliebiger Reihenfolge auf verschiedene Felder. Die Spieler am Spielfeldrand machen jeweils die zum besetzten Feld passende Bewegung. Je schneller das Kind auf dem Spielfeld von Feld zu Feld hüpf, desto besser müssen die Spieler am Spielfeldrand aufpassen – sie müssen auf Zack sein!

Die Spieler am Spielfeldrand beobachten sich gegenseitig gut, denn wenn ein Spieler eine falsche Bewegung macht, löst er den Spieler auf dem Spielfeld ab.

Material

evtl. Strassenkreide, sofern das Hüpfmuster nicht auf dem Pausenplatz aufgemalt ist

Spielidee aus

Carola von Kessel

Die schönsten Hüpfspiele
moses. Verlag GmbH, 2007