



MFL ESA

Fun Spiel für jedes Alter

Manche Spiele sind von:

Burner Motion AG

www.burnermotion.ch

Andere sind von anderen Quellen oder von mir erfunden.



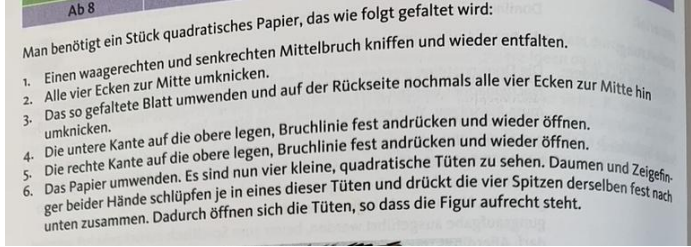

Spielen kann Erwachsenen also helfen, abzuschalten und sogar psychischer Überbelastung wie Burn-out vorzubeugen,


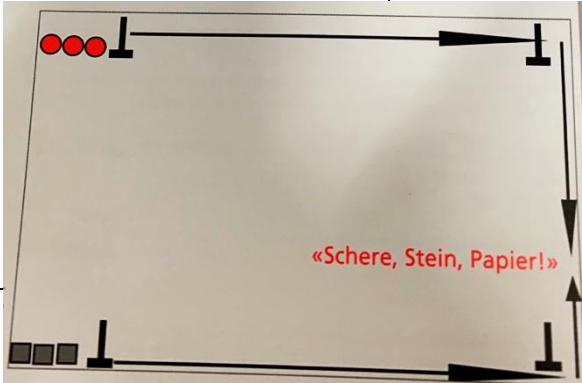
Spielen ist für Erwachsene wichtig, weil es Stress abbaut, die geistige Fitness fördert und Kreativität sowie soziale Fähigkeiten stärkt. Es ermöglicht einen sicheren Raum, um Neues auszuprobieren, hilft bei der Stressbewältigung und kann sogar die Lebensfreude steigern. Regelmäßiges Spielen kann die psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen und zur Prävention von psychischer Überlastung beitragen.

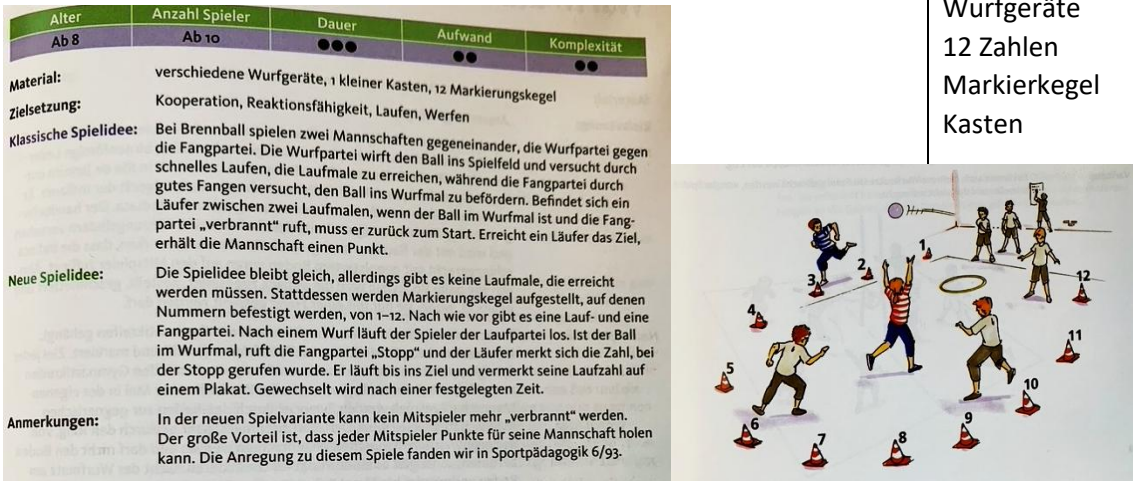



- Das Spielen für Erwachsene bietet eine Reihe von Vorteilen, darunter die Förderung der mentalen Erholung, die Steigerung der körperlichen Aktivität, die Stärkung der Widerstandsfähigkeit und die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Spielen ist für Erwachsene eine von Natur aus angenehme Beschäftigung, die ihnen hilft, ihre Emotionen wiederzuentdecken und Freude an etwas zu finden, das sie lieben. Die beim Spielen freigesetzten Endorphine können positive Gefühle verstärken und negative Emotionen lindern, was langfristig zur psychischen Gesundheit beitragen kann.
- Heute hat eine Vielzahl von Forschungsergebnissen zum Thema Spiel gezeigt, dass Spielen für ein gesundes und produktives Leben von zentraler Bedeutung ist.

Unabhängig vom Alter ist Spielen für die geistige Gesundheit genauso wichtig wie Essen für die körperliche Gesundheit.

	Aufwärmen	
Zeit	Thema	Material
	Papierfaltspiel 	Papierfalt 
8'	Mattenfussball <p>Es haben immer 1 Team eine Matte, diese sind verteilt an den Wänden der Halle als Tor aufgestellt.</p> <p>Nun wird mit mehreren Bällen Fußball gespielt, trifft jemand das Tor muss vom Team das Tor abgelegt und eine Runde gesprungen werden. Danach wieder aufstellen und weiterspielen.</p>	Pro 2er Team eine Matte 6-8 Fussbälle
7'	Vogelgrippe-Fangis <p>3-5 Spielende erhalten ein Gummihuhn. Damit versuchen sie, die anderen Spieler anzustecken. Wird jemand mit dem Huhn abgeschlagen, ist er angesteckt und muss dem Virus die Hand geben. Die beiden jagen gemeinsam weiter, bis sie eine dritte Person angesteckt haben. Dann spielen sie „Sig Sag Sug“, wer verliert wird neuer Virus, erhält das Huhn und jagt weiter, die anderen beiden sind gesund. Der neue Virus darf nicht sofort zurück- anstecken.</p>	3-5 Hühner
8'	Steinschleuder-Fangis <p>Zu Beginn werden Bündeli an Fänger ausgeteilt, mit diesen kann man spicken und so Spieler fangen. Wird man getroffen, muss zuerst eine Aufgabe gelöst werden um danach als Fänger weiter zu Spielen</p> <p>Affe Banane (Gelb) = 5 Burpees Frosch (Grün) = 5 Froschhupf Flamingo (Pink) = Einbeinstand auf 10 zählen. Fisch (Blau) = 10 Sit-ups</p>	Elastische Bündeli 4 Farben
10'	Bottle Walk <p>Am Ende jeder Stafetten Gruppe hat es Pet-Flaschen oder Markierungskegel, in der Mitte liegen 11 Floorpads (in der Mitte eine andere Farbe dies erleichtert die Orientierung. In der Mitte sitzt ein Teddy oder ein anderes Objekt. Es laufen immer 3-4 Pers. Pro Gruppe gleichzeitig. Für jeden</p>	Kegel oder Petflaschen Teddy Floorpads

	<p>gelungenen Wurf darf der Teddy eine Position weiter zur eigenen Seite. Das Team das den Teddy zuerst ins eigene Haus bringt hat gewonnen.</p>	
5'	<p>Wäscheständer-Fangis</p> <p>Zu Beginn werden Fänger bestimmt (3 pro 20 Spielende). Jeder Spieler, der kein Fänger ist, erhält zu Beginn 2 Bänder. Können die Fänger eine Person abklatschen, wird diese zum Wäscheständer – sie bleibt stehen und breitet die Arme aus. Nun können die anderen Spieler ihre Bänder am Wäscheständer aufhängen (s. Foto).</p> <p>Sobald 2 Wäschestücke an einem Ständer aufgehängt worden sind, wird dieser automatisch wieder frei, darf davonrennen und seinerseits Bänder an anderen Ständern aufhängen. Es darf immer nur ein Bandel auf einmal aufgehängt werden.</p> <p>Das Spiel wird mit einer begrenzten Zeitdauer von ca. 90–120 Sek. gespielt, da die Wäsche dann trocken ist. Verloren hat, wer zu diesem Zeitpunkt am meisten Kleidungsstücke (Bänder) trägt, gewonnen hat der mit den wenigsten. Schaffen die Fänger, vor Ablauf der Zeit alle Mitspieler in Ständer zu verwandeln, gewinnen die Fänger.</p> <p>Intensität:</p> 	<p>Bändeli</p>
5'	<p>Schere-Stein-Papier Stafette</p> <p>An zwei Ecken des Volleyballfeldes werden zwei Teams in Kolonnen aufgestellt. Auf der Mittellinie werden Malstäbe platziert. Auf ein Signal läuft Spieler 1 beider Teams los. Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Der Gewinner darf weiter laufen, der Verlierer kehrt zurück zu seinem Team und schließt hinten an der Kolonne an. Sobald das «Schere-Stein-Papier»-Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonne der nächste Spieler los. Der siegreiche Spieler läuft weiter. Sobald er auf den nächsten Gegenspieler stößt, wird wiederum «Schere, Stein, Papier» gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Spieler schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen. Für alle, die «Schere-Stein-Papier» nicht kennen, liefert «Google» zahlreiche Anleitungen.</p> 	<p>4/ 8 Malstäbe</p>

	<p>Zielwurf mit „Tierli</p> <p>Staffetenspiel: Immer 2 pro Gruppe springen, nehmen ein „Tierli“ und werfen es in die Zielscheibe, wenn es daneben geht, holen Handklatsch zum Wechsel.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gute Wurfhand - Schlechtere Wurfhand - Beide Hände je ein Wurfkörper - Etc.... 	Reif, Seil Malstab Wurfkörper
	<p>Hühner-Ampel-Fangspiel</p> <p>Ziggi Gruppe A im Feld, Gruppe B ausserhalb, Gruppe B hat 3 Hühner, mit diesen dürfen sie Fangen, wenn jemand gefangen ist-geht er auf den roten Pad- Huhn muss sofort übergeben werden, kommt die zweite Person auf das rote Pat, wechselt die erste auf das gelbe etc. von grün geht man wieder ins Feld.....</p>	3 Pad's Blau, gelb, rot 3 Hühner
	<p>Rennball</p>  <p>Material: verschiedene Wurfgeräte, 1 kleiner Kasten, 12 Markierungskegel Zielsetzung: Kooperation, Reaktionsfähigkeit, Laufen, Werfen Klassische Spielidee: Bei Rennball spielen zwei Mannschaften gegeneinander, die Wurfpartei gegen die Fangpartei. Die Wurfpartei wirft den Ball ins Spielfeld und versucht durch schnelles Laufen, die Laufmale zu erreichen, während die Fangpartei durch gutes Fangen versucht, den Ball ins Wurfmale zu befördern. Befindet sich ein Läufer zwischen zwei Laufmalen, wenn der Ball im Wurfmale ist und die Fangpartei „verbrannt“ ruft, muss er zurück zum Start. Erreicht ein Läufer das Ziel, erhält die Mannschaft einen Punkt. Neue Spielidee: Die Spielidee bleibt gleich, allerdings gibt es keine Laufmale, die erreicht werden müssen. Stattdessen werden Markierungskegel aufgestellt, auf denen Nummern befestigt werden, von 1–12. Nach wie vor gibt es eine Lauf- und eine Fangpartei. Nach einem Wurf läuft der Spieler der Laufpartei los. Ist der Ball im Wurfmale, ruft die Fangpartei „Stopp“ und der Läufer merkt sich die Zahl, bei der Stopp gerufen wurde. Er läuft bis ins Ziel und vermerkt seine Laufzahl auf einem Plakat. Gewechselt wird nach einer festgelegten Zeit. Anmerkungen: In der neuen Spielvariante kann kein Mitspieler mehr „verbrannt“ werden. Der große Vorteil ist, dass jeder Mitspieler Punkte für seine Mannschaft holen kann. Die Anregung zu diesem Spiele fanden wir in Sportpädagogik 6/93.</p>	Wurfgeräte 12 Zahlen Markierungskegel Kasten
	<p>Reaktionsbrennball</p> <p>Brennballform, es wird ein kleines Dreieck für die Runden aufgestellt, die gesamte Gruppe springt immer.</p> <p>Fisch = jeder Feldspieler muss ein Fuss in den Reif geben, der Fisch muss ebenfalls im Reif sein = Abpfiß</p> <p>Huhn = alle Feldspieler klettern die Sprossenwand hoch, ein Fuss von jedem berührt die oberste Sprosse inkl. das Huhn = Abpfiß</p>	3 Malstäbe 1 Fisch 1 Huhn 1 Schwein 1 Reif Klämmerli

	<p>Schweinchen: alle gehen nebeneinander in die Liegestützposition, das Schweinchen muss unter allen durchrollen = Abpfeiff</p>	
	<p>Rucksackball</p> <p>Spielbeschreibung: Zwei Mitspielende setzen einen Rucksack auf, in dem der Eimer oder Papierkorb steht. Alle Mitspielenden bilden zwei Mannschaften, die jede einem der beweglichen Korbträger zugeordnet ist. Es geht darum, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen und dem gegnerischen Rucksackträger den Ball in den Korb/Papierkorb zu spielen. Geworfen werden darf nur im Stand, d. h., sowie der Ball gefangen wurde, muss er abgegeben oder in den Rucksack geworfen werden.</p> 	<p>2 Rucksäcke 2 Plastikeimer Kl. Softball Bändeli</p>
	<p>Knotenwettbewerb</p> <p>Die Sportler sitzen nebeneinander auf Stühlen oder Bänken. Vor jedem liegt auf dem Boden ein Seil. Sobald der Startpfeiff ertönt, sollten die Spieler mit ihren Barfüssen Knoten in die Seile machen.</p> 	<p>Seile Bänkli oder Stühle</p>
	<p>Hochwurf</p> <p>Ein Spieler hält ein Tablett in der Hand, auf dem zehn Kronkorken, mit den Zacken nach oben, liegen. Jetzt darf der Spieler die Kronkorken gleichzeitig in die Luft werfen, in der Hoffnung, dass möglichst viele mit den Zacken nach unten wieder auf seinem Tablett landen. Für jeden Treffer wird ein Punkt notiert, und wer am Ende das beste Ergebnis erzielt hat, gewinnt den Wettbewerb.</p> 	<p>Kronkorken Tablett</p>

--	--	--	--

Viel Spass beim Spielen!

Judith Freudiger, dreifreudig@bluewin.ch

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gruppen: _____



Punkte	Anzahl	Total
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Total		
-------	--	--