

**Das**  
**kontaktlose**  
**Dutzend**

**Arbeitshilfe mit Vorschlägen für  
Pausenspiele mit Abstandsregel  
in Corona-Zeiten**

**Zusammengestellt von  
Peter Wolters**

## **I n h a l t**

<b>1.</b>	<b>Vorbemerkung</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Spielideen für die Hofpause</b>	<b>4</b>
<b>2.1.</b>	<b>Ball an die Wand</b>	<b>4</b>
<b>2.2.</b>	<b>Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!</b>	<b>5</b>
<b>2.3.</b>	<b>Spiegel-Parcours</b>	<b>6</b>
<b>2.4.</b>	<b>Genau das Gegenteil</b>	<b>6</b>
<b>2.5.</b>	<b>Himmel und Hölle (Hüpfekästchen)</b>	<b>7</b>
<b>2.6.</b>	<b>SMS hüpfen („Himmel und Hölle 2.0“)</b>	<b>8</b>
<b>2.7.</b>	<b>„Sarah sagt, ...“</b>	<b>9</b>
<b>2.8.</b>	<b>Katastrophenalarm</b>	<b>9</b>
<b>2.9.</b>	<b>„Ochs` am Berg“</b>	<b>10</b>
<b>2.10.</b>	<b>König der Affen</b>	<b>10</b>
<b>2.11.</b>	<b>„Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen?“</b>	<b>11</b>
<b>2.12.</b>	<b>Zeitungsolympiade</b>	<b>11</b>
<b>3.</b>	<b>Schlussbetrachtung</b>	<b>12</b>

## 1. Vorbemerkung

Die Corona-Pandemie hat in einem nicht unerheblichen Maße negative Auswirkungen auf den Schulbetrieb und die Soziale Arbeit. Schulsozialarbeit ist demzufolge in mehrfacher Hinsicht vor besondere Herausforderungen gestellt. Eltern sowie Kinder und Jugendliche sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die umso stärker wirken, da durch die Einschränkungen im Freizeitbereich bekannte und mögliche Ausgleichs- und Entspannungsmöglichkeiten ebenfalls weggebrochen sind.



Die vorliegende Zusammenstellung liefert ein paar Anregungen zu Spielideen für Kinder im Grundschulalter unter Beachtung von Abstandsregeln und Kontaktbeschränkungen, um zumindest spielpädagogische Beschäftigungs- und Ausgleichsmöglichkeiten anzubieten.

Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll gern und ausdrücklich möglichst reichhaltig durch weitere Ideen und Vorschläge ergänzt werden.

Manche Spiele wie Gummi-Twist oder Seilspringen finden sich nicht in der Aufstellung, da sie von Kindern vielfach von sich aus innerhalb und außerhalb der Schule umgesetzt werden. Vielmehr werden hier Spiele beschrieben, die oft nur regional bekannt sind oder aus früheren Zeiten stammen.

## 2. Spielideen für die Hofpausen

Im Folgenden werden zwölf Spielmöglichkeiten für den Einsatz in der Hofpause vorgestellt, die vom Verfasser im Rahmen seiner Tätigkeit als Schulsozialarbeiter in der Greta-Schoon-Grundschule Spetzerfehn und der Grundschule Westerende-Kirchloog (jeweils im Landkreis Aurich) praktisch erprobt worden sind.

Da nur wenig, z.T. gar kein zusätzliches Material erforderlich ist, sind die Spielideen meist unproblematisch einzusetzen. Ferner bieten die Vorschläge den Grundschülerinnen und Grundschülern die Möglichkeit diese Spiele nach einer Erläuterung oder Probephase auch ohne externe Spielregie eigenständig durchzuführen und zu wiederholen.

### 2.1. Ball an die Wand

Teilnehmende: ab 1 Person (Kinder können das Spiel gut allein spielen, mit mehreren macht es allerdings mehr Spaß)

Material: je Person ein Ball (die Weitergabe des Balls wird damit aus hygienischen Gründen umgangen)

Das Kind stellt sich einige Meter von einer Wand entfernt auf (Abstand von Alter und Größe des Kindes abhängig). Der Ball wird gegen die Wand geworfen und muss wieder gefangen werden. Diese erste Runde erscheint einfach, die Schwierigkeit wird jedoch bei jedem Durchgang gesteigert, Vorschläge hierzu finden sich auf der folgenden Seite.

Mögliche Aufgaben:

- I. Ball werfen und fangen.
- II. Ball werfen, einmal klatschen und Ball fangen.
- III. Ball werfen, zweimal klatschen und Ball fangen.
- IV. Ball werfen, viermal klatschen und Ball fangen.
- V. Ball werfen, sich einmal im Kreis drehen und Ball fangen.
- VI. Ball werfen, sich einmal im Kreis drehen, klatschen und Ball fangen.
- VII. Ball werfen, sich zweimal im Kreis drehen und Ball fangen.
- VIII. Ball werfen, einen Hampelmannsprung machen und Ball fangen.
- IX. Ball werfen, einen Hampelmannsprung machen und Ball fangen.

Weitere Variationen und Kombinationen sind möglich, so steigt mit einem kürzeren Abstand zur Wand ebenfalls der Schwierigkeitsgrad, weil die Flugdauer des Balles abnimmt.

## **2.2. Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!**

- Teilnehmende: ab 3 Personen, besser mehr
- Material: Anzahl von Bäumen, einer weniger als Mitspielende (statt Bäume sind auch andere Zielpunkte denkbar, z.B. Markierungen auf dem Boden)

Zu Beginn des Spieles stellt sich jedes Kind an einen Baum, im freien Bereich zwischen den Bäumen steht ebenfalls ein Kind. Dieses Kind ruft laut „Bäumchen, Bäumchen wechsel dich“ und dann laufen alle Spieler zu irgendeinem anderen Baum. Jedes Kind steht jetzt bei einem anderen Baum, es darf weder an seinem Baum stehen bleiben und auch nicht vom Baum weglaufen und dann wieder dahin zurückkehren. In dem Moment, in dem alle Kinder ihre Bäume wechseln, versucht das Kind in der Mitte ebenfalls einen freien Baum zu erlangen. Wer keinen freien Baum mehr findet, gibt nun als nächstes das Kommando „Bäumchen, Bäumchen wechsel dich!“

**Indoor-Tipp:**

Auch in einem größeren Innenbereich (z.B. Sporthalle) wird dies oft gespielt, indem Reifen in der Halle verteilt werden. Diese werden dann gewechselt, wenn das Kommando erklingt.

### **2.3. Spiegel-Parcours**

Teilnehmende: ab 1 Person

Material:

- vorbereiteter Parcours (z.B. kurvenreicher Weg mit Straßenkreide aufgemalt)
- Handspiegel o.Ä. (entweder für jede Person einen Spiegel oder nach jedem Durchgang desinfizieren)

Jedes Kind muss einen zuvor aufgezeichneten Parcours rückwärts abgehen, es darf sich dabei aber nicht umschaun, sondern hat nur einen Handspiegel als Hilfsmittel. Wer schafft es am schnellsten?

### **2.4. Genau das Gegenteil**

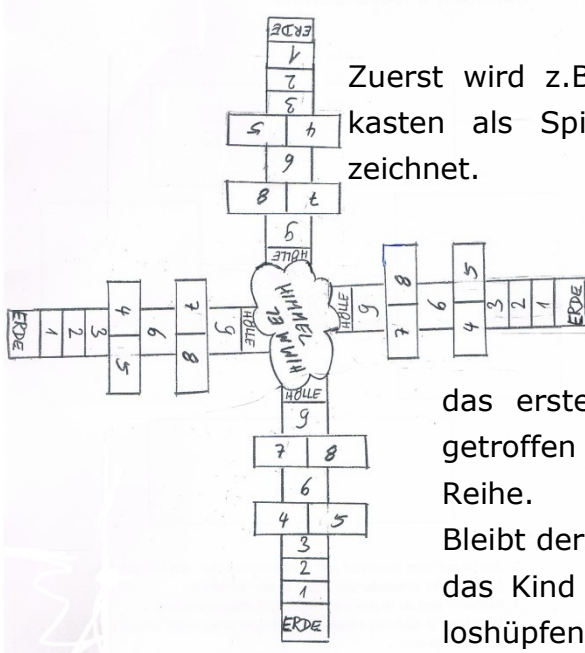
Teilnehmende: ab 3 Personen

Ein Kind ist im wahrsten Sinne das Vorbild, alle anderen Kinder müssen genau aufpassen, weil sie nämlich das Gegenteil dessen machen müssen, was das Vorbild zeigt. Beispiel: Nickt das Vorbild, schütteln die anderen ihren Kopf; hüpfte das Vorbild auf dem linken Bein, hüpfen die Kinder auf dem rechten Bein; hebt der Vorturner die rechte Hand, heben die anderen die linke Hand usw.

## 2.5. Himmel und Hölle (Hüpfekästchen)

Teilnehmende: ab 1 Person, besser mehr

Material: - eine asphaltierte Fläche  
- Straßenkreide  
- je Kind ein Steinchen oder Holzstückchen



Zuerst wird z.B. mit Straßenkreide der Hüpfekasten als Spielfläche auf den Schulhof gezeichnet.

Es wird nacheinander gespielt: Das erste Kind stellt sich auf das Feld ERDE und wirft einen kleinen Stein oder ein Holzstück auf das erste Feld. Wenn dieses Feld nicht getroffen wird, ist das nächste Kind an der Reihe.

Bleibt der Stein im ersten Feld liegen, kann das Kind vom Feld ERDE auf einem Bein loshüpfen, wobei Felder mit zwei Zahlen nebeneinander (im Bild „4“ und „5“ sowie

„7“ und „8“) breitbeinig berührt werden müssen: ein Fuß steht auf „4“ und einer auf „5“.

Das Feld in dem Holz oder Stein liegt, muss übersprungen werden, ebenso darf das Feld HÖLLE nicht berührt werden. Das Kind hüpfet bis zum HIMMEL, dort darf es kurz verschmaufen, dreht sich um und springt in gleicher Weise zurück.

Vor dem Kästchen mit dem Stein oder Holz (im Beispiel „1“) stoppt das Kind, um den Stein aufzuheben. Dann wird das Feld übersprungen und das Kind kommt wieder auf der ERDE an. Wenn alles fehlerlos war, darf das Kind den Stein/das Holz auf „2“ werfen und erneut loshüpfen. Macht das Kind einen Fehler (trifft ein Feld nicht, tritt falsch auf oder springt falsch, tritt auf den Rand oder die HÖLLE usw.), muss es aussetzen und das nächste Kind ist an der Reihe.

Wer aussetzen muss, merkt sich die Zahl des Feldes, bei dem er ausschied, um in der nächsten Runde dort fortzusetzen.

Das nächste Kind beginnt sein Spiel ebenfalls beim ersten Feld „1“ und so weiter.

Die Zeichnung auf der vorangegangenen Seite zeigt ein mögliches Spielfeld, auf dem vier Kinder mitspielen können, ohne sich mit zu geringem Abstand hintereinander anstellen zu müssen.

### **Version Steine weiterkicken**

Bei dieser Variante muss das Steinchen/Hölzchen beim Springen von Feld zu Feld jeweils so weitergestoßen werden, dass es im Feld mit der nächsten Zahl liegen bleibt (sowohl beim Hin- wie beim Rückweg). Mögliche Fehler sind, dass das Hölzchen/Steinchen nicht weiter gestoßen wird, es landet im falschen Feld oder außerhalb usw.

## **2.6. SMS hüpfen („Himmel und Hölle 2.0“)**

Teilnehmende: ab 2 Personen, besser mehr  
Material: - eine asphaltierte Fläche  
- Straßenkreide

Bei dieser modernen Hüpfekästchen-Variante muss eine Handytastatur auf den Schulhof gemalt werden. Die Felder können bunt sein, sie müssen aber in jedem Fall den Zahlen und Buchstaben der Handytastatur entsprechen.

Das erste Kind geht auf die vorher festgelegte Startposition (z.B. die Taste mit dem Briefumschlag oder den Wort „Menü“). Die anderen einigen sich auf ein Wort, das sie dem Kind zurufen (diese Aufgabe kann auch eine Spielregie übernehmen).

Das Kind muss das Wort hüpfend auf der gezeichneten Tastatur eingeben, bei einem Fehler ist das nächste Kind an der Reihe.

Bei diesem Spiel muss darauf geachtet werden, dass die wartenden Kinder die Abstandsregeln einhalten.



## **2.7. „Sarah sagt, ...“**

Teilnehmende: ab 3 Personen

Ein Kind gibt Kommandos und führt dabei die entsprechende Bewegung aus, z.B.: „Sarah sagt, dreht euch im Kreis!“. Alle Kinder derhen sich im Kreis, solange bis der nächste Befehl kommt, z.B. „Sarah sagt, hebt den rechten Fuß!“, alle heben den rechten Fuß usw.

Sagt das kommandogebende Kind aber nur die Tätigkeit, z.B. „Alle schütteln den Kopf!“ und führt die Bewegung aus, müssen die anderen Kinder die vorherige Tätigkeit fortsetzen. Das Kommando gilt somit nur, wenn es mit den Worten „Sarah sagt, ...“ beginnt.

Wer nicht aufpasst und allein auf die reine Beschreibung hört und eine Bewegung ausführt (im Beispiel: den Kopf schüttelt), muss eine Runde aussetzen.

## **2.8. Katastrophenalarm**

Teilnehmende: ab 3 Personen, besser mehr

Material: eine Wand und etwas zum Hinaufklettern (Tisch, Bank etc.)

Vor Spielbeginn wird festgelegt, was bei den verschiedenen Katastrophen zu tun ist (Feuer: z.B. sich an eine nicht brennbare Wand/Mauer stellen; Wasser: sich auf etwas Erhöhtes retten; Sturm: sich auf den Boden hocken, um nicht umgepustet zu werden; Eis: erstarrt stehen bleiben; weitere Variante: Sonne: sich in den Schatten stellen; Regen: sich unterstellen usw.).

Alle Kinder laufen dann über das Spielfeld, ruft der Spielleiter „Feuer!“ suchen alle eine nicht brennbare Mauer, bei „Eis!“ erstarren alle usw.

## **2.9. „Ochs` am Berg“**

Teilnehmende: ab 3 Personen, besser mehr

„Ochs am Berg“ ist eine Art ‚Stopptanz‘ ohne Musik: Ein Kind steht vor einer Wand bzw. Mauer mit Blick an die Wand. Einige Meter hinter ihm stehen die anderen Mitspielerinnen und Mitspieler. Das Kind vor der Wand ruft laut „Ochs` am langen, langen, langen ... Berg!“ Dabei kann es z.B. das Wort „langen“ sooft wiederholen oder so langsam sprechen wie es möchte. Währenddessen gehen die anderen Kinder auf die Wand zu. Das Kind vor der Mauer dreht sich beim Wort „Berg“ aber plötzlich um: Nun müssen die anderen Kinder erstarren. Wenn ein Kind sich noch bewegt, muss es wieder zurück zur Startlinie.

Wer als erstes die Mauer erreicht, wird der neue „Ochs.“

## **2.10. König der Affen**

Teilnehmende: ab 3 Personen, besser mehr

Material: für jedes Kind einen 2,5m lange Faden

Jedes Kind steckt sich hinten in die Hose oder den Rock einen 2 Meter langen Bind- oder Wollfaden – den Affenschwanz. Beim Herumtollen der Affenfamilie versucht jedes Kind dem anderen auf den Schwanz zu treten, damit dieser abfällt. Wer am Ende noch seinen Schwanz besitzt ist „Königin der Affen“ bzw. „König der Affen“.

Hier muss u.U. an die Abstandsregel erinnert werden, wenn ein Kind versucht, andere mit den Händen zu fangen oder den Schwanz abzureißen: Das Seil darf nur durch drauftreten errungen werden.

### **2.11. „Mutter, Mutter, wie weit darf ich reisen?“**

Teilnehmende: ab 3 bis 10 Personen

Ein Kind wird als „Mutter“ bestimmt, die anderen stellen sich etwa fünfzehn Meter entfernt auf. Das erste Kind dieser Gruppe fragt „Mutter, Mutter wie weit darf ich reisen?“ Die Mutter antwortet dem Kind zum Beispiel: „Nach Jerusalem“, diese Antwort besteht aus fünf Silben: „nach Je ru sa lem“. Daraus ergibt sich die Zahl der Schritte, also fünf, die das Kind nun auf die Mutter zugehen darf. Zuvor muss das Kind aber fragen „Darf ich reisen?“ Die Mutter antwortet „Ja.“, jetzt erst darf das Kind die entsprechende Schrittzahl machen. Vergisst das Kind diese Frage, muss es zurück zur Startlinie und das nächste Kind ist an der Reihe.

Hätte die Mutter gesagt: „Du darfst zur Großmutter reisen“, dann wären acht Schritte möglich gewesen (Du darfst zur Groß mut ter rei sen), bei der Antwort „Nach Köln“ wären aber nur zwei Schritte erlaubt (nach Köln). Es kommt also auf die Zahl der Silben in der Antwort an.

Wer zuerst die Mutter erreicht, wird die neue Mutter und das Spiel beginnt erneut.

### **2.12. Zeitungsolympiade**

Teilnehmende: ab 2 Personen

Material: eine Zeitungsseite (gleiche Größe) für jedes Kind

Jedes Kind bekommt eine Zeitungsseite und muss damit eine vorher festgelegte Strecke oder Zeit (z.B. 20 Sekunden) so schnell laufen, dass die Zeitungsseite durch den Luftstrom vor dem Bauch gedrückt wird – festhalten ist verboten!

Bei wem die Zeitung herabfällt, hat verloren. Wer schafft die längste Strecke oder die längste Zeit?

### **3. Schlussbetrachtung**

Es ist sinnvoll, bei der Spielauswahl und -gestaltung größere Gruppenbildungen aus Gründen der Abstandsregeln zu verhindern (wie beim Vierfachfeld „Himmel und Hölle“). Vereinzelt lässt sich das aber nicht immer realisieren, so dass unter Umständen regelnd eingegriffen werden muss. Wenn einige Mitspielerinnen und Mitspieler auf ihren Einsatz warten, muss eventuell auf ausreichend Abstand hingewiesen werden (z.B. beim „Spiegel-Parcours“ oder dem „SMS hüpfen“).

Die vorliegenden Anregungen sind vorrangig für die spielerisch-bewegende Hofpause von Grundschulkindern gedacht. Einzelne Spielideen lassen sich jedoch mit geringen Änderungen durchaus auch im Innenbereich oder bei älteren Schülerinnen und Schülern einsetzen.

Den eigenen Ideen und Ergänzungen sind dabei – abgesehen von den Kontaktbeschränkungen und Abstandsregeln – keine Grenzen gesetzt.