



Komm, spiel mit MUCKi



Auf den folgenden Seiten findest du Spielideen, die ihr gemeinsam im Hof, auf der Wiese, beim nächsten Spaziergang spielen könnt.

Du brauchst nur ein paar Mitspielende, ein paar „Spielfiguren“, deine Hände und Füße zum hüpfen und spielen. Für einige Spiele benötigst du (Straßen-) Kreide für das Spielfeld. Einige Spiele kannst du auch alleine spielen. - Probier es aus!

Wir sind Gast in der Natur – lasst möglichst keine Spuren zurück, verwendet nur Material, das ihr findet und nicht abreisen müsst, lasst den Lebensraum der Tiere und Pflanzen bestehen. Vermeidet Müll.

Entlang des Weges im Hermann von Siemens-Sportpark findest du die Spielideen zum selber spielen direkt auf dem Weg im Park – da kannst du sofort losspielen!

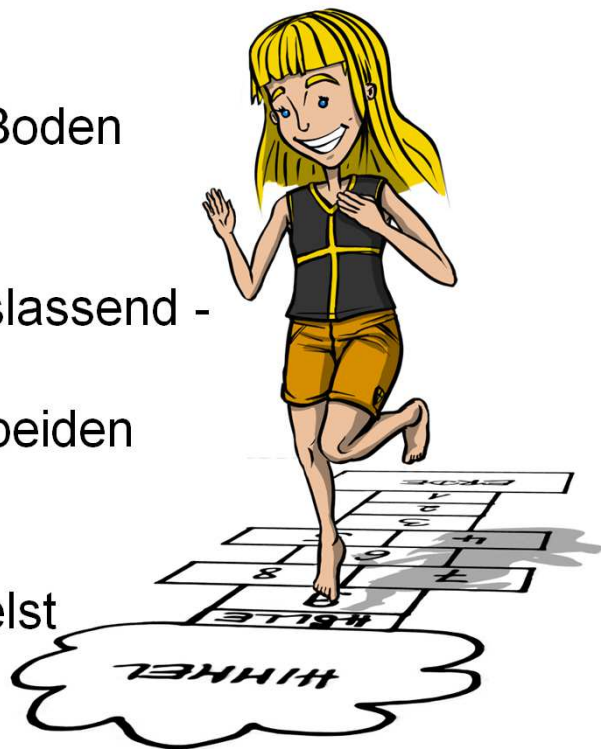
Du hast auch tolle Spielideen? Dann schreib uns unter „spielaktionen@muenchen.de“, Weitere Infos – auch, wo du mit uns spielen kannst, findest du unter: sport-muenchen.de





Reise zum Himmel

- Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden
- Wirf einen kleinen Stein in Feld 1, wenn du triffst, darfst du – Feld 1 auslassend - bis zum Himmel einbeinig hüpfen. In Feld 4 &5 sowie 7&8 trittst du mit beiden Beinen auf.
- Im Himmel drehst du um und sammelst deinen Stein beim Zurückhüpfen ein.
- Bei der nächsten Runde wirfst du auf „2“.
- Triffst du die falsche Zahl oder machst einen Fehler beim hüpfen, musst du es erneut in der nächsten Runde versuchen.
- Wer erreicht zuerst den Himmel mit dem eigenen Stein?





Schneckenrunde

- Zeichnet euch eine Schnecke mit den Zahlen 1-15 auf den Boden
- Wirf einen kleinen Stein in Feld 1, wenn du triffst, darfst du – Feld 1 auslassend - einbeinig bis zur Mitte hüpfen.
- In der Mitte drehst du um und sammelst deinen Stein beim Zurückhüpfen ein.
- Bei der nächsten Runde wirfst du auf „2“.
- Triffst du die falsche Zahl oder machst einen Fehler beim hüpfen, musst du es erneut in der nächsten Runde versuchen.
- Wer erreicht zuerst die Schneckenmitte mit dem eigenen Stein?





Hüpf 1-20:

Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.

Ziel ist es, nacheinander alle Zahlenfelder von 1 bis 20 in der richtigen Reihenfolge zu hüpfen.



Wer schafft alle 20 Felder?

Dir ist es zu einfach? – Varianten:

- Werfe ein oder mehrere Steinchen auf die Zahlen und versuche, die Strecke ohne diese Zahlen zu hüpfen.
- Hüpfte auf einem Bein- mal mit dem Linken, mal mit dem Rechten, hüpfte rückwärts und von 20 bis 1,.....
- Lass dir Rechenaufgaben stellen, bei denen das Ergebnis zwischen 1 und 20 liegt – rechne die Aufgabe und hüpfte auf das richtige Ergebnis!
- Berühre die Zahlen mit Händen und Füßen: 1= rechter Fuß, 2= linker Fuß, 3= rechte Hand, 4 = linke Hand, 5 = rechter Fuß, 6= linker Fuß, 7 = rechte Hand, ... und so weiter

16	6	15	5	13
7	17	10	14	4
18	9	20	2	12
8	19	1	11	3



Hampelmann und Co:

16	6	15	5	13
7	17	10	14	4
18	9	20	2	12
8	19	1	11	3

- Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.
- Werfe mit einem kleinen Stein auf die Zahlenfelder:
- Die geworfene Zahl ist die Anzahl an Wiederholungen, die du machst:
 - Runde 1: Hampelmänner
 - Runde 2: Halbe Drehungen
 - Runde 3: Strecksprünge
 - Runde 4: Kniebeugen
 - Runde 5: Armkreise rechts und links
 - Runde 6: Kicke zuerst deine rechte dann deine linke Ferse gegen deinen Po
- Mehr Spaß macht es, wenn ihr die Bewegungen immer gemeinsam macht.
- Euch fallen bestimmt selber viele weitere Bewegungen ein!



17 +4:



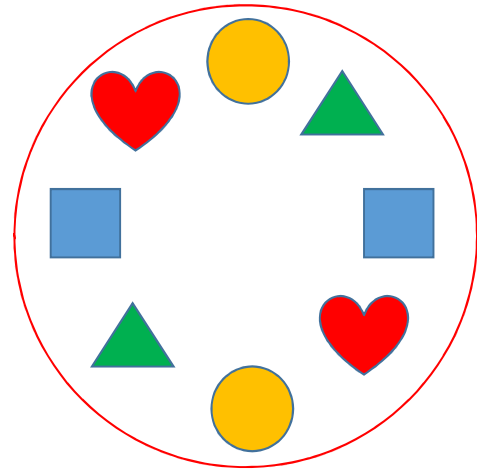
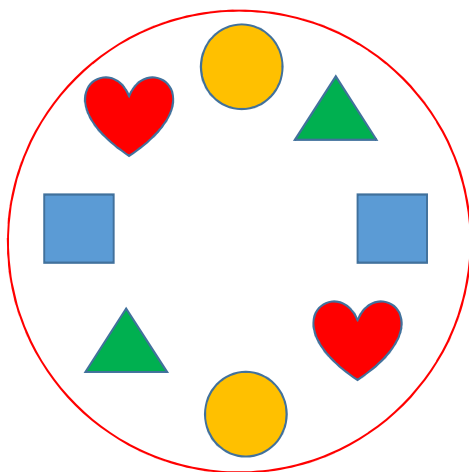
- Suche dir bis zu drei Mitspielende.
- Jeder Mitspielende suchen sich einen Stein, den er wieder erkennen kann.
- Ziel ist es, mit drei Würfeln möglichst nah an eine vorher vereinbarte Zahl zu kommen.
- Ihr bestimmt eine Zahl bis max. 60, an die ihr mit drei Würfeln möglichst nah kommen sollt.
- Abwechselnd werft ihr nun auf die Zahlenfelder, eure Würfel werden zusammengezählt.
- Wer am Ende am nächsten an der vereinbarten Zahl ist, hat gewonnen.

16	6	15	5	13
7	17	10	14	4
18	9	20	2	12
8	19	1	11	3



Spiegle mich:

- Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden - das Spiel spielt ihr am Besten zu zweit.
- Ihr steht beide in dem Kreis, macht aus, wer zuerst der „Spiegel“ ist und alles nach macht.
- Ihr macht eine Bewegung vor, z.B. rechter Fuß auf Herz oben, linke Hand auf Kreis unten – euer Spiegel macht euch alles nach!
- Wie viele Bewegungen schafft ihr richtig nachzumachen?
Schafft ihr es auch ganz schnell?
- Natürlich wechselt ihr auch mal, wer die Bewegung macht und wer der Spiegel ist.





Balance-Weg:

- Überlegt euch entlang eures Weges oder bei euch im Hof, Garten,... euren eigenen Balance Weg!
- Findet ihr:
 - etwas Schmales, um darauf zu balancieren?
 - etwas, um darüber zu hüpfen?
 - etwas, um von Punkt zu Punkt zu hüpfen?
 - etwas, um darunter durch zukriechen?
 - etwas, um darüber zu steigen?
 - etwas, um das ihr rumrennen könnt?
- Den Parcours könnt ihr immer wieder erweitern und verändern und auf der gesamten Wegstrecke ergänzen.
- Wer kann auch einbeinig durch den Parcours hüpfen? – Versuche es nur auf dem rechten und nur auf dem linken Bein.
- Kannst du dabei dein Lieblingsstofftier auf dem Kopf, der Schulter, deinem Schuh transportieren, ohne dass es auf den Boden fällt?





Barfuss - Runde:

Heute ist es warm und trocken?

Stell deinen Schuhe mal in die Ecke.

Erkunde deinen Weg mal barfuss:
Spür die Wiese oder den Teer und den Kiesweg
unter deinen Fußsohlen.

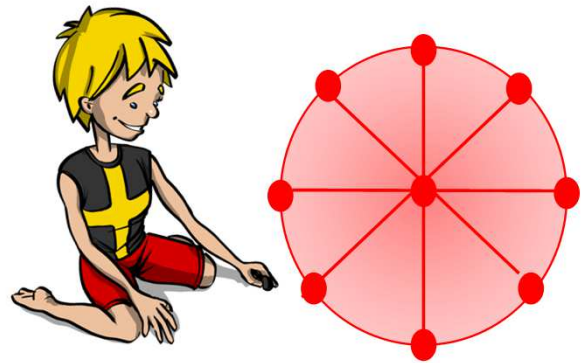
Fühle ganz genau, wie sich der Boden
unter dir anfühlt.

Dass kannst du natürlich nicht nur hier
sondern immer und überall machen!





Römische Steinmühle:



Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.

In dem „Wagenrad“ gibt es an den Kreuzungspunkten der Linien neun Spielpunkte: einer genau in der Mitte und acht auf dem Kreis.

Jeder Spielende benötigt drei Steine, am besten sucht ihr drei helle & drei dunkle Steine.

Ziel ist es, die eigenen Steine in eine Dreierreihe zu bringen.

Dazu legt ihr abwechselnd die Steine auf die Schnittpunkte.

Anschließend dürfen die Steine von Schnittpunkt zu Schnittpunkt gezogen werden.

Gewonnen hat, wer als erstes eine Dreierreihe erreicht.



NIM:



Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.

Auf jeden der Punkte wird eine Spiel-Stein gelegt, das kann auch ein Blatt oder Stöckchen sein.

Abwechselnd dürfen aus jeweils einer Linie beliebig viele Steine weg genommen werden.

Wer den letzten Stein wegnimmt, gewinnt das Spiel.

Variante:

Wer den letzten Stein nehmen muss, verliert das Spiel.



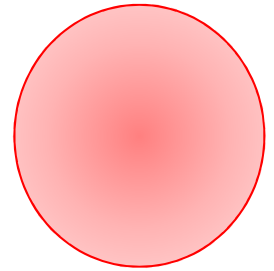
Tic – Tac - Toe:

- Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.
- Ihr benötigt je drei Steine, die ihr gut wiedererkennen könnt.
- Die Aufgabe besteht darin, die eigenen drei Steine in eine Dreierreihe zu bringen.
- Abwechselnd setzt ihr die Steine in die Felder.
- Anschließend dürfen die Steine von Feld zu Feld gezogen werden, bis einer von euch eine Dreierreihe erreicht hat.
- Mit einem lauten Ruf „Tic-Tac-Toe“ ist das Spiel gewonnen.
- Die Sieger*in bekommt einen Punkt.





Kreis treffen:



- Zeichnet euch das Spielfeld auf den Boden.
- Ziel ist es, den eigenen Stein in den Kreis zu treffen.
- Wer dies zuerst schafft, hat das Spiel gewonnen und bekommt alle Steine, die danebengegangen sind.
- Gelingt gleich beim ersten Wurf der Treffer in den Kreis, ist es leider Pech. Da noch keine Steine geworfen wurden, gibt es keine fremden Steine zu gewinnen, sondern nur den eigenen Stein zurück.
- Hier ist etwas Taktik gefragt: Es empfiehlt sich also vielleicht, einmal danebenzutreffen und erst dann in den Kreis zu werfen, wenn es sich "lohnt".



Entdecke was schönes:

Schau heute mal genau und suche drei Dinge in Deiner Umgebung, die dir besonders gut gefallen.

Was findest Du wirklich schön? Ist es das Blatt des Baumes oder einen schöne Wolke am Himmel? Oder ist es etwas ganz anderes?

Erzähle den anderen, was du schönes gefunden hast. Du kannst es auch mit Deiner (Handy-) Kamera aufnehmen und am Abend vor dem Schlafen gehen nochmal anschauen.

Hast Du schon mal so genau nach Schöнем in Deiner Nähe geschaut?





Treiben lassen:

Du bist ja jetzt schon bei einem Spaziergang –
lass dich doch dabei einfach mal treiben!

Nimm dir Zeit für einen Spaziergang ohne Ziel.

Lasst dich von deiner Intuition treiben und
biegt ab, wann dein Bauchgefühl es dir sagt.

Was entdeckst du?

Welchen Ort hast du vorher noch nie beachtet?





Mein Baum:

Lasst euch blind an einen Baum führen.
Augen schließen oder besser mit Augenbinde / Schal

Fühlt die Struktur des Baumes.

Nachdem ihr von dem Baum wieder weggeführt wurdet, öffnet ihr die Augen und versucht den Baum, den ihr erfühlt habt wieder zu finden. Erkennst du zum Beispiel die Wurzel und die Rinde wieder?

Habt ihr den richtigen Baum wieder gefunden?

Weißt du auch wie er heißt?

Ist es ein Laub- oder ein Nadelbaum?





Waldmemory:

- Eine*r von euch sucht 4-5 Gegenstände aus der Umgebung.
- Legt diese auf den Boden vor euch und nun versuchen alle anderen möglichst schnell diese Gegenstände auch zu finden.
- Wer ist am schnellsten?
- Und wer findet die ähnlichsten Gegenstände?





Knetmassen- Statue:

- Eine*r von euch ist wie Knetmasse und wird von einem Künstler zu einer Statue geformt.
- Könnt ihr erraten welche Statue der Künstler formt?





Geräusche Landkarte:

- Such dir einen schönen Platz hier im Park, der dir gut gefällt.
- Setze oder lege dich an den Platz und schließe die Augen.
- Lausche nun einige Minuten ganz genau – was kannst du hören? In welcher Richtung hörst du etwas?
- Zwitschert da neben dir ein Vogel? Lacht vor dir ein Kind oder springt rechts in Ball auf dem Boden auf?
- Merk dir die Geräusche und erzähle den anderen was du gehört hast – haben sie es auch gehört?





Klick – wo war's?



- Das Spiel geht am Besten in einer Zweiergruppe.
- Ihr seid als Kamerateam unterwegs - macht aus wer zuerst die Kamera ist und wer zuerst das Bild macht.
- Als "Kamera" schließt du die Augen und wirst vorsichtig von deinem Kamerateam durch die Gegend geführt. Sieht das Kamerateam ein interessantes Motiv richtet es das Foto-Objektiv darauf aus. Ist zum Beispiel eine tolle Blume auf dem Boden zu sehen dreht ihr den Kopf (=Foto-Objektiv) eurer Kamera Richtung Boden zu der Blume. Als "Auslöser,, für das Bild drückt ihr einmal leicht auf die Schulter eurer Kamera. Daraufhin öffnet die Kamera ganz kurz (für 1-2 Sekunden) die Augen und merkt sich den Bildausschnitt = macht ein Bild. Dann führt das Kamerateam die Kamera wieder etwas von dem Aufnahmeort weg.
- Anschließend berichtet die Kamera über das gemachte Bild und während ihr eure Erfahrungen als Kamerateam austauscht, sucht die Kamera das Originalbild - also den genauen Ort, wo das Bild gemacht wurde - gemeinsam mit dem Kamerateam wieder. Dann wechselt ihr die Rollen.
- Viel spannender ist das ganze, wenn ihr während der Kameratour nicht miteinander redet.



Wolken Phantasie:

- Sucht euch einen schönen Platz hier im Park, der euch gut gefällt und wo ihr gut zum Himmel sehen könnt. .
- Setzt oder legt euch an den Platz und schau hinauf zum Himmel: Welche Wolken gibt es heute?
- Gibt es heute vielleicht einen Wolken-Hund oder eine Bleistift- Wolke – welche Figuren seht ihr am Himmel und welche Geschichten fallen euch dazu ein?

