

## **Bewegtes Marzahn–Hellersdorf Spiele – Angebote – Ansprechpartner**

**Handreichung für die Qualifizierung von Bewegungspat/innen\***

**\*Diese Handreichung wurde den Schulungsteilnehmer/innen, die an einer mehrtägigen Qualifizierung teilgenommen haben, überreicht. Die Schulung wurde innerhalb des Modellvorhabens „Gesund aufwachsen in Marzahn–Hellersdorf“ konzipiert und umgesetzt. In dieser Broschüre sind neben Spielanregungen für verschiedenste Altersphasen Angebotsübersichten von Marzahn–Hellersdorfer Einrichtungen, die Bewegungsangebote (Stand September 2012) vorhalten, zusammengefasst.**

## INHALT

<b>Inhalt</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>Spielesammlung</b>	<b>7</b>
Die Bewegungsbaustelle für Kinder von 3–6 sowie 7–10 Jahren	7
Kinderturnen 4–6 & 7–10 Jahre	8
Straßenspiele	9
Sportspiele 10–11 & 12–13 Jahre	10
Ballspiele 10/11 – 12/13 Jahre	10
Übungen	11
Bewegungslandschaft & Bewegungsgeschichten für Kinder von 2 bis 3 Jahren	12
Die Bewegungslandschaft	12
Bewegungsgeschichten	13
Bewegung mit Kleinmaterialien für Kinder von 2–3 Jahren	14
Kleine Kunststücke mit Kleinmaterialien	14
Spielesammlung	16
<b>Spiele für Kinder ab 2–3 Jahren</b>	<b>16</b>
Riese und Zwerg	16
Zoospiel	16
Ente, Ente, Fuchs	16
Lieber Bär	16

Gefräßiges Krokodil	16
Krake	17
Elefanten und Ameisen	17
Karottenziehen	17
<b>Spiele für Kinder ab 4 Jahren</b>	<b>17</b>
Ritter und Drache	17
Krokodil	17
Chinesische Mauer	18
Feuer – Wasser – Sturm	18
Ochs am Berg	18
Zauberer	18
Fischer, wie tief ist das Wasser?	18
Zeitfangen	19
Hase und Jäger	19
Staffelspiele	19
<b>Spiele für Kinder ab 5/6 Jahren</b>	<b>19</b>
Gummitwist (ab 5 Jahren)	19
Schwarz/Weiß	20
Merkball	20
Geheimer Fänger	20
Eins – Zwei – Drei, wer hat den Ball?	20
Verliebt – Verlobt – Verheiratet	20
Ballfangen	21
Neckball	21

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

---

Königinnenball	21
Himmel und Hölle	21
Briefhopse	22
Hinkepott	22
Hüpfschnecke	22
Ballspiele	22
2 Felder - Ball	22
Brennball	23
Ball über die Schnur	23
<b>Spiele für Kinder ab 8 Jahren</b>	<b>23</b>
Halli Hallo	23
Zublinzeln	23
Das doppelte E	24
Nordkurve	24
<b>Lauf- und Fang-Spiele</b>	<b>24</b>
Schlangenschwanzfange	24
Der Storch und die Frösche	24
Schattenfange	24
Katz und Maus	25
<b>Entspannung zum Abschluss</b>	<b>25</b>
Autowaschanlage	25
Pizzabacken	25
Matten ziehen	25
<b>Sportvereine in Marzahn-Hellersdorf</b>	<b>26</b>

<b>Weitere Einrichtungen mit Bewegungsangeboten*</b>	<b>33</b>
Hellersdorf Nord	33
Hellersdorf Ost	35
Hellersdorf Süd	35
Kaulsdorf	36
Marzahn Nord	36
Marzahn Mitte	37
Marzahn Süd	39
Mahlsdorf	39

### EINLEITUNG

#### Liebe Bewegungspat/innen,

Bewegung ist ein sehr vielschichtiges Thema. Das kennen Sie aus Ihrem Alltag nur zu gut. Für Kinder und Jugendliche, die den Zugang zu Bewegung gefunden haben, zeigen sich meist sehr positive Effekte (etwa Entspannung, Freude, Stressabbau) und sie nutzen die damit verbundenen schönen Erfahrungen (Aufbau sozialer Kontakte, Steigerung des Selbstvertrauens, Entwicklung eines neuen Hobbies). Nicht alle Kinder und Jugendliche haben jedoch die Möglichkeit, diese Erfahrungen sammeln zu können. Häufig ist und war Bewegung in ihrer Wahrnehmung auch mit Wettkampf, Leistung und Konkurrenz verbunden. Dies kann dazu führen, dass die soeben aufgeführten positiven Erfahrungen sich umkehren und Bewegung als „schlechte Erinnerung“ abgespeichert wurde.

Im Rahmen des Modellvorhabens „Gesund Aufwachsen in Marzahn-Hellersdorf“ möchten wir Anreize und strukturelle Voraussetzungen schaffen, um Kindern, Jugendlichen und ihren Familien den Spaß an der Bewegung (neu) vermitteln zu können. Dabei geht es vor allem darum, Kinder und Jugendliche sowohl für Sport als auch für Bewegungen im Alltag zu sensibilisieren, sie an bestehende Angebote heranzuführen (oder diese neu zu schaffen) und sie nachhaltig dafür zu begeistern.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Ihre in der Schulung neu erworbenen Kenntnisse in praktischen Bewegungsangeboten umzusetzen.

Mit den in **Kapitel 1** nach Alters- und Spielformen untergliederten Bewegungsbeispielen sollen Kinder und Jugendliche Freude an der Bewegung erfahren, ihre Phantasie im Spielen ausleben und die unterschiedlichsten Formen von Bewegung sowie Sport ausprobieren können. Allen genannten Spielen sind dabei keine Grenzen bezüglich Materialien, Variationen und Abwandlungen gesetzt. Probieren Sie einfach unterschiedliche Spiele aus und sammeln Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Altersgruppen, Materialien und Stundengestaltungen.

**Kapitel 2** gibt Ihnen einen Überblick über alle Sportvereine in Bezirk Marzahn-Hellersdorf, deren Kontaktdaten sowie Sportangebote. Diese Auflistung soll dazu dienen, Kinder und Jugendliche auf von ihnen gewünschte Angebote aufmerksam machen und Kontakte zu Sportvereinen herstellen zu können.

In **Kapitel 3** finden Sie das Sport- und Bewegungsangebot von weiteren Einrichtungen des Bezirks (z.B. den Kinder- und Jugendhilfezentren). Neben den Kontaktdaten sind in dieser Liste auch die angebotenen Sportarten mit Alters- und Geschlechtsangabe aufgelistet. Außerdem finden sich Angaben zu vorhandenen Materialien und Räume, die die jeweiligen Einrichtungen zur Verfügung stellen.

Mithilfe dieser Listen haben Sie die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche direkt zu den Einrichtungen zu „lotsen“, die die gewünschten Angebote vorhalten.

Wir wünschen Ihnen viele wertvolle Erfahrungen als Bewegungspat/in, viel Freude bei Ihrer Arbeit und bedanken uns ganz herzlich für Ihre Teilnahme und Ihr Engagement das Thema Bewegung bei Kindern, Jugendlichen und ihren Familien im Bezirk Marzahn-Hellersdorf nachhaltig fördern zu wollen.

*Maren Janella, Gesundheit Berlin-Brandenburg*

## SPIELESAMMLUNG

### Die Bewegungsbaustelle für Kinder von 3–6 sowie 7–10 Jahren

**Teilnehmerzahl:** 6 bis 10

**Dauer:** 45 bis 90 Minuten

**Ort:** Freifläche im Freien von 20 – 30m<sup>2</sup>

#### Material einer Bewegungsbaustelle für maximal 10 Kinder:

- 20 Bretter und Balken in verschiedenen Längen und Breiten
- 6-10 Autoreifen
- 10 Getränkeboxen/Brotboxen
- 5-20 halbe Zylinder und unterschiedlich große Scheiben aus Holz sowie Holzstämmen
- 4-6 große Holzklötze
- 4-6 Rohre und kleine Rohrelemente bzw. Verbindungsstücke
- Tischtennisbälle
- Decken
- Ein Lagerraum für die Materialien in der Nähe der Freifläche

#### Mögliche Erweiterungsmaterialien:

Den Erweiterungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Vom Material sollte keine Gefahr für die Kinder ausgehen.

Europaletten, Kabeltrommeln, Lattenroste, Tonnen aus Plastik

#### Einführung in die Bewegungsbaustelle und kleine Regeln:

Den Kindern werden alle Materialien gezeigt, wobei auch jedes einzelne Material benannt wird.

Die Funktion der einzelnen Materialien wird nicht erklärt.

Um ein Baustellenspiel zu entwickeln, sollen typische Begriffe einer Baustelle mit eingebaut werden.

Jedem Kind wird erklärt, dass es auf einer Bewegungsbaustelle kleine Regeln gibt.

Eine Bewegungsbaustelle wird mit Flatterband, dem Bauzaun, abgesperrt wie eine richtige Baustelle. Nur in diesem Bereich und auch erst nach dem Absperrern darf gebaut werden.

Um Unfälle zu vermeiden, werden lange Bretter, Balken oder Rohre gezogen und nicht getragen.

Wenn gebaut wird, wird sich nicht auf den Materialien bewegt! Es gibt also eine Bauphase und eine Bewegungsphase.

Festes Schuhwerk ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Auf der Bewegungsbaustelle wird kein Fangen gespielt.

#### Durchführung:

Zu Beginn wird als erstes durch die Hilfe der Kinder die Bewegungsbaustelle mit Flatterband abgesperrt.

Die Kinder dürfen sich aussuchen, ob sie alleine oder in Gruppen bauen möchten.

Ein Thema muss nicht vorgegeben werden.

Nach Beendigung der Bewegungsbaustelle müssen die Kinder ihre Materialien selbstständig zurück an den Lagerplatz transportieren.

Pausen können eingebaut werden, z.B. auf einer Bank oder etwas Selbstgebautes im „Bauwagen“.

#### Sicherheitshinweise:

Keine scharfen, spitzen Materialien verwenden.

Autoreifen müssen vor Gebrauch auf Nägel oder sonstige spitze Gegenstände kontrolliert werden.

An den gefahrlosen Transport von sperrigen Materialien muss immer wieder erinnert werden.

Kleine Regeln und Abläufe beachten, um Gefahrensituationen auszuschließen!

Betreuer/in muss bei Gefahrensituationen entscheidend einschreiten.

#### Pädagogisch-didaktische Hinweise:

Die Bewegungsbaustelle bietet den Platz für Experimente mit unbekanntem Material und dem eigenen Körper in der Bewegung. Dem

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

Entdeckerdrang der kleinen Bauarbeiter/in soll freien Lauf gewährt werden.

Kinder sind in der Lage, selbst Lösungen für ihre Probleme zu finden. Das trifft auch auf Konstruktionsfragen sowie selbstgestellte Bewegungsaufgaben zu.

Bei wackligen bzw. hohen Konstruktionen ist anfangs eine Hilfestellung für die Überquerung möglicher Balanciermöglichkeiten nötig.

Ein Thema für die Stunde vorzugeben, ist kein Muss. Kinder können sich auch auf Antrieb alleine mit den Materialien beschäftigen. Wenn ein Thema vorgegeben wird, wie beispielsweise Piratenschiff oder Brücken über das Meer, muss es von den Kindern selbst interpretiert werden. Wie die Kinder das Thema baulich umsetzen, muss ihnen absolut freigestellt sein.

Bei Konflikten nur einschreiten wenn es unbedingt nötig ist. Konflikte sollen durch die Kinder allein gelöst werden. Bei Einschreiten nicht die Lösung des Problems erklären, sondern nur einen Schritt für eine mögliche Lösung geben.

Der Betreuer muss sich gezielt etwas zurückziehen, um die Kinder selber miteinander arbeiten zu lassen.

Wenn zwei Gruppen an einem Tag auf der Bewegungsbaustelle aktiv sind, dürfen keine Bauten der ersten Gruppe stehenbleiben. Es sollen keine Ideen übernommen werden und jede Gruppe soll selbstständig Ideen über Konstruktionen entwickeln.

### Stundenplanung:

Begrüßung der Bauarbeiter und gemeinsames Absperren der Baustelle zum Stundenbeginn.

Die Bauphase kann in Umsetzung von den Kindern selbst gestaltet werden bzw. durch ein Thema vorgegeben werden.

Pausen können jederzeit gemacht werden.

Zum Abschluss muss jedes Kind die benutzten Materialien selbständig zurückbringen und die Absperrung wird gemeinsam eingerollt.

### Kinderturnen 4-6 & 7-10 Jahre

**Teilnehmerzahl:** 6 – 10

**Dauer:** 45 Minuten

**Ort:** Bewegungsraum - Sporthalle

### Material:

- Bälle, Luftballons, Reifen, Seile, Tücher, Schwämme, Kegel, Farbkarten, Trommel, Matten, Bänke, Sprossenwand, Hocker, Trampolin
- Tische und Stühle als Alternativen

### Durchführung:

Das Kinderturnen setzt sich aus kleinen Sportspielen, freiem Spiel mit Kleinmaterialien und kleinen Bewegungslandschaften zusammen. Das Kinderturnen wird in Umfang und Schwierigkeit mit zunehmendem Alter gesteigert.

Den Kindern muss genügend Zeit gegeben werden, sich mit den Kleinmaterialien eigenständig zu beschäftigen.

Bewegungslandschaften müssen mit steigendem Alter ebenfalls anspruchsvoller gestaltet werden.

### Sicherheitshinweise:

Es besteht Verletzungsgefahr durch das Werfen von Holzmaterialien. Von Bällen sowie anderen weichen Materialien geht keine Gefahr aus.

Auf dem Boden liegende Tücher sind sehr rutschig und stellen eine Gefahr für schnell laufende Kinder da.

Sprossenwände sind mit Matten abzusichern.

Es muss Hilfestellung beim Klettern oder Balancieren gegeben werden, wenn sich Kinder in der Bewegung nicht sicher fühlen.

### Pädagogisch-didaktische Hinweise:

Kinder entdecken die möglichen Funktionen von Kleinmaterialien ganz alleine.

Sie sind in der Lage, sich eigene kleine Kunststücke einfallen zu lassen, die auch Eltern und Betreuer/innen zum Staunen bringen.

Probieren Sie nach der ersten Erkundungsphase des Materials, kleine Kunststücke zu demonstrieren. Die Kinder werden probieren, diese von selbst nachzuahmen, eine genaue Anleitung ist nicht notwendig.

Mit zunehmendem Alter, ab etwa sechs Jahren, können auch verschiedene Kleinmaterialien miteinander verbunden werden.

In kleinen Spielformen sollte nicht auf die Einhaltung klarer Regeln geachtet werden, da



sich gerade kleine Kinder ab vier Jahren ein eigenes Spiel organisieren. Die klare Einhaltung von Regeln bremst den Spaß. Es braucht Zeit und viel Geduld, um ein Spiel zu integrieren.

Kinder lernen im Laufe des Kinderturnens die Spiele sehr rasch und können schon mit fünf bis sechs Jahren an umfangreichen Spielen teilnehmen.

Abwechslung und Variation von Inhalten ist entscheidend für den Spaß und die Motivation der Kinder. Mitspracherecht für ein Abschlusspiel sollte den Kindern eingeräumt werden.

### Stundenplanung:

#### Generelle Stundenplanung:

Begrüßung – kleines Laufspiel – Freies Spiel mit Kleinmaterialien – Abschlusspiel – Verabschiedung

#### Variation der Stundenplanung:

Begrüßung und Verabschiedung sind immer fester Bestandteil des Kinderturnens.

Klettern, Springen und Balancieren auf Stationen einer Bewegungslandschaft kann in jedem Teil der Stunde Platz finden.

Der Abschluss kann auch durch Entspannungsspielformen gestaltet werden.

**Spiele: Alle Spiele der Spielesammlung sind möglich.**

### Straßenspiele

**Teilnehmerzahl:** 6 – 10

**Dauer:** 30 - 45 Minuten

**Ort:** Außenbereich wie beispielsweise eine Wiese, ein Sportplatz oder ein Hof mit ca. 30m<sup>2</sup> großer Fläche

#### Material:

- Kreide oder kleine Kegel als Markierungen
- 1-2 Bälle, am besten eignen sich Schaumstoffbälle

#### Durchführung:

Die Straßenspiele sollen mit möglichst wenigen Materialien spontan umgesetzt werden.

Je nach Anzahl der Teilnehmenden kann zwischen unterschiedlichen Spielformen gewählt werden. Hüpfspiele eignen sich für wenige Kinder, Staffelspiele für eine mittelgroße Gruppe und gemeinsame Spiele können gut ab sechs Kindern gespielt werden.

#### Sicherheitshinweise:

Gerade im Freien muss dafür gesorgt sein, dass die Spielfläche sicher für spielende Kinder ist. Besonders wichtig ist ein gebührender Abstand zu befahrenen Straßen.

Gerade im Sommer ist auf ausreichenden Sonnenschutz und häufiges Trinken zu achten.

#### Pädagogisch-didaktische Hinweise:

Spiele, die eine erhöhte Konzentration der Kinder einfordern, sollten im ersten Teil der Stunde eingeplant werden.

Abwechslung und Variation von Inhalten ist entscheidend für den Spaß und die Motivation der Kinder. Mitspracherecht für ein Abschlusspiel sollte den Kindern ebenfalls eingeräumt werden.

Geben Sie den Kindern eine kleine Auswahl an Spielen vor, zwei bis drei Spiele sind völlig ausreichend, da zu viele Vorschläge die Auswahl erschweren.

#### Stundenplanung:

Die Stundenplanung darf ganz frei gewählt werden. Neben Staffelwettbewerben, gemeinsamen Spielen und Hüpfspielen darf sich die Gruppe gemeinsam die Inhalte aussuchen.

**Spiele: Alle Spiele aus der Spielesammlung sind möglich. Gerade der Einsatz von Kreide und Ball erweitert den Rahmen der Variationen. Typische Straßenspiele sind z.B. die Hüpfspiele und Fangspiele.**

### Sportspiele 10-11 & 12-13 Jahre

**Teilnehmerzahl:** 6 – 10

**Dauer:** 30 - 45 Minuten

**Ort:** Bewegungsraum oder Sporthalle

#### **Material:**

Bälle, Reifen, Kegel, Matten, Klebeband, Tücher, Seile, Bänke

#### **Durchführung:**

Die Sportspiele sollen eine variantenreiche Spielstunde für Kinder sein. Neben Fang- und Laufspielen sollen Ballspiele sowie Merk- und Reaktionsspiele für jede Menge Spaß sorgen.

#### **Sicherheitshinweise:**

Sporthallen sind generell gut für Sportspiele gesichert und bieten genug Platz für Kinder. In kleinen Bewegungsräumen sollten mögliche Gefahrenstellen wie Türen, Fenster oder Heizkörper entsprechend gesichert werden bzw. gemieden werden.

#### **Pädagogisch-didaktische Hinweise:**

Spiele, die eine erhöhte Konzentration der Kinder erfordern, sollten in den ersten Teil der Stunde gelegt werden. Abwechslung und Variation von Inhalten ist entscheidend für den Spaß und die Motivation der Kinder. Mitspracherecht für ein Abschlusspiel sollte den Kindern ebenfalls eingeräumt werden.

Geben Sie den Kindern eine kleine Auswahl an Spielen vor, zwei bis drei Spiele sind völlig ausreichend, da zu viele Vorschläge die Auswahl erschweren.

#### **Stundenplanung:**

Die Stundenplanung darf ganz frei gewählt werden.

Je nach Ausstattung der Sporthalle können auch traditionelle Ballsportarten wie Fußball, Basketball oder Handball ab und zu als Abschlussspiel gewählt werden.

Freie Übungsphasen oder kleine Spiele, etwa Badminton und Hockey, sind ebenfalls eine gute Abwechslung.

**Spiele: Alle Spiele der Spielesammlung sind möglich.**

### Ballspiele 10/11 – 12/13 Jahre

**Teilnehmerzahl:** 6 – 10

**Dauer:** 30 - 45 Minuten

**Ort:** Bewegungsraum oder Sporthalle

#### **Material:**

Luftballons, Basketbälle, Volleybälle, Fußbälle, Tennisbälle, Gummibälle, Gymnastikbälle...  
Reifen, Kegel, Bänke

#### **Durchführung:**

Die Ballspiele setzen sich aus Übungen und kleinen Spielformen mit unterschiedlichsten Bällen zusammen.

Die Bälle der traditionellen Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball) stehen im Mittelpunkt, doch werden keine traditionellen Ballsportarten gespielt.

Die Bewegungsmuster Werfen, Fangen, Prellen und Schießen werden in kleinen Übungen und Spielen gelernt.

Die koordinativen Fähigkeiten werden genauso wie taktisches Spielverständnis geschult.

#### **Sicherheitshinweise:**

Sporthallen sind generell gut für Ballspiele gesichert und bieten genug Platz für Kinder. In kleinen Bewegungsräumen sollten mögliche Gefahrenstellen wie Türen, Fenster oder Heizkörper entsprechend gesichert bzw. gemieden werden.

#### **Pädagogisch-didaktische Hinweise:**

Wählen Sie aus verschiedenen Übungen und Spielen die Inhalte für die Stunde, und steigern Sie die Schwierigkeit stetig. Die Variation von Spielformen ist der Schlüssel zu Spaß und Motivation.

In der Phase der Ballübungen können Sie gerne auf die Vorschläge bzw. Variationswünsche der Kinder eingehen.

## Stundenplanung:

Begrüßung – Kleines Ballspiel – Ballübungen –  
Abschlusspiel – Verabschiedung

## Übungen

### Werfen und Fangen

zuerst mit Luftballons, dann mit unterschiedlichen Bällen, (große Bälle sind leichter zu fangen als kleine Bälle), hochwerfen und fangen

### Variationen:

- hochwerfen – in die Hände klatschen – fangen
- hochwerfen – hinter dem Rücken (unter dem Knie, oder vor und hinter dem Körper und unter beiden Knien klatschen) – fangen
- hochwerfen – auf den Boden setzen – fangen
- hochwerfen – auf den Rücken legen – fangen
- hochwerfen – um 360° drehen - fangen
- gegen die Wand werfen – kleine koordinative Aufgaben wie in die Hände klatschen – fangen
- gegen die Wand werfen – um 360° drehen – fangen
- auf den Boden prellen, so dass der Ball gegen die Wand prellt – fangen
- auf den Boden prellen, so dass der Ball gegen die Wand prellt – koordinative Aufgabe – fangen

- in jeder Hand ist ein Ball, beide sollen hochgeworfen werden und wieder gefangen werden. (Steigerung sind 2 unterschiedliche Bälle)

Die Abstände zur Wand, die Bälle sowie die koordinativen Zwischenaufgaben können je nach Alter und Können variiert werden. Fangen Sie mit ganz einfachen Übungen an und steigern Sie langsam. Im weiteren Verlauf kann z. B. auch probiert werden, nur mit einer Hand zu fangen. Zwei bis drei Übungen pro Stunde reichen völlig, geben Sie pro Übung genug Zeit zum Probieren. Die Übungen können immer weiter variiert werden und die Kinder können mit einbezogen werden.

### Werfen

Die bereits beschriebenen Übungen können durch unterschiedliche Wurfformen variiert werden. Die aufgeführten Wurfformen sind vom Einfachen zum Schweren aufgeführt.

- beidhändig von unten werfen
- beidhändig über dem Kopf werfen
- beidhändiger Presswurf mit den Händen auf Brusthöhe
- einhändig von unten werfen mit der starken Hand / schwachen Hand
- einhändig von oben werfen mit der starken Hand / schwachen Hand
- mit dem Rücken zur Wand/ Partner beidhändig über den Kopf bzw. durch die Beine

## Partnerübung Fangen und Werfen

### 1 Ball, Abstand ca. 2-5m, je nach Können variieren

- einfaches Zuwerfen (unterschiedliche Wurfformen)
- Ball einmal so werfen, dass ein Bodenkontakt zwischen beiden Kindern stattfindet
- Ball mit dem Rücken zum Partner zuwerfen
- Ball in hohem Bogen zum Partner werfen

### 2 Bälle, Abstand ca. 2-5m, je nach Können variieren

- Bälle gleichzeitig auf Signal zuwerfen (bis 3 zählen und dann werfen) (unterschiedliche Wurfformen variieren)
- ein Ball wird geworfen, der andere Ball gerollt (Variation ein Ball werfen und ein Ball wird mit einem Bodenkontakt geworfen/geprellt, einen Ball schießen und einen Ball werfen etc.)
- beide Bälle werden ganz hoch geworfen und der Ball des Partners soll gefangen werden
- beide Partner stehen im Abstand mit dem Rücken zugekehrt und probieren den Ball auf Signal zu werfen (über den Kopf oder durch die Beine) und zu fangen

### Prellen

Im Stand mit Volleyball und beiden Händen prellen (Steigerung durch kleine Bälle, wie z.B. Tennisball und mit nur einer Hand);

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

in der Bewegung, z.B. im Kreis laufen oder durch Kegel, über eine Bank oder auf einer Bank prellen und neben der Bank laufen; rückwärts gehen und prellen, laufen und prellen; jede Hand prellt einen Ball (jede Hand prellt unterschiedlichen Ball)

### Schießen

Tore aufstellen oder Ziele markieren, die umgeschossen werden können (Matten, Kegel, kleine Tore, Hocker).

Testen Sie, wer ganz hoch, ganz weit schießen kann.

Bälle am Fuß führen, erst langsam, durch Kegel, im Laufen, rückwärts, auf einer Bank etc.

### Kombinieren Sie Werfen, Fangen, Prellen und Schießen in kleinen Parcours.

Beispiel: Zuerst wird der Ball 5m mit der Hand geprellt, dann über eine Bank gerollt, aus 3m Entfernung gegen eine Wand geworfen und gefangen, dann wird der Ball mit dem Fuß bis zu einer Markierung geführt und von da auf ein Tor geschossen.

## Bewegungslandschaft & Bewegungsgeschichten für Kinder von 2 bis 3 Jahren

**Teilnehmerzahl:** 6-8 Kinder

**Dauer:** 30 - 45 Minuten

**Ort:** Bewegungsraum - Sporthalle

## Die Bewegungslandschaft

### Material:

Bänke, Hocker, Sprossenwand, Matten, Trampolin, große Schaumstoffbauteile/-matten  
Alternative Sprung- und Balanciermöglichkeiten: Stühle, Tische und Seile

### Durchführung:

- Aufbau von 3 Bewegungsstationen ist ideal
- Balancier-, Kletter- und Sprungmöglichkeiten sind die Hauptbestandteile einer Bewegungslandschaft. Kinder können beispielsweise lange alleine nur mit Niedersprüngen beschäftigt sein
- Die Kinder sollten die einzelnen Stationen für sich selbst interpretieren. Sie haben eigene Bewegungsideen und brauchen keine Anleitung.
- Variieren Sie den Aufbau der Bewegungslandschaft stetig, eventuell auch während der Stunde. Kinder steigern ihre Bewegungskünste sehr schnell und benötigen neue und schwierigere Bewegungsaufgaben.

### Sicherheitshinweise:

- Klettern an Sprossenwand mit Sicherung durch Matten und/oder Hilfestellung
- Sprung und Balanciermöglichkeiten durch Matten sichern
- Ruhige Atmosphäre schaffen, Kinder dürfen sich selbst ausprobieren ohne gestellte Bewegungsaufgaben

- Kleine Regel: Schubsen und Drängeln unterbinden

### Pädagogisch-didaktische Hinweise:

#### Bitte beachten Sie die Individualität der Kinder:

- Jedes Kind hat ein eigenes Tempo, um Bewegungslandschaften zu erkunden.
- Jedes Kind hat auch eigene Ideen für Bewegungsexperimente in einer Bewegungslandschaft.
- Die Vorgabe von Bewegungsaufgaben ist nicht nötig, da Kinder sich selbst ausprobieren wollen bzw. die Bewegungslandschaft selbst erkunden möchten.
- Kinder dürfen sich gegenseitig auch mal überholen.
- Loben steigert das Selbstbewusstsein und auch den Spaß an der Bewegung.

### Stundenplanung

Generell: Begrüßung – Bewegungszeit – Verabschiedung

### Varianten der Stundenplanung

- Bewegungsgeschichte als Einführung – Bewegungslandschaft als Hauptteil
- Die Bewegungslandschaft kann auch das Thema einer ganzen Bewegungsstunde sein
- Entspannung und Körpererfahrung für Kinder kann gelegentlich im Schlussteil umgesetzt werden (*Mattenziehen* oder

ähnliches, sowie *Pizzabacken* oder *Autowaschanlage*)

## Bewegungsgeschichten

### Material:

nicht zwingend notwendig (Bänke, Sprossenwand, Matten etc. können aber in die Bewegungsgeschichten integriert werden)

### Durchführung:

Jede Bewegungsgeschichte sollte unter einem Thema stehen.

Tiere und ferne Länder oder Kontinente eignen sich besonders.

### Die Reise nach Afrika als Beispiel

*Wir fliegen nach Afrika auf eine Safari.*

*Wie fliegen mit dem Flugzeug, jeder braucht einen Reisepass.*

*Jedes Kind fliegt ein eigenes Flugzeug* (die folgenden Schritte werden gemeinsam mit den Kindern durchgeführt):

- Flugzeugtür öffnen
- einsteigen
- Tür schließen
- anschnallen
- Kapitänsmütze aufsetzen
- Knöpfe im Cockpit drücken
- um Starterlaubnis bitten
- Flügel ausfahren (die Arme werden zu Flügeln)
- langsam losfahren (langsam laufen und schneller werden)

- fliegen (alle fliegen durcheinander durch den Raum)
- Landung (an einem Punkt treffen sich alle Kinder, werden langsamer und landen in Afrika)
- Flügel einfahren
- Knöpfe ausdrücken
- abschnallen
- Mütze absetzen
- Tür öffnen

*In Afrika angekommen, ist es total warm.*

- Sommerkleidung anziehen
- Sonnencreme für Kopf, Arme, Beine,.....

*Wir schleichen uns auf **Zehenspitzen** auf heißem Sand zur anderen Seite des Raumes*

*Der Sand wird immer heißer und wir rennen ganz schnell wieder zurück auf Zehenspitzen*

*Wir sehen die ersten Tiere und ahmen sie nach z.B.:*

- kriechen wie eine Schlange,
- krabbeln wie ein Tiger,
- rennen wie eine Gazelle,
- stampfen wie ein Elefant,
- auf Zehenspitzen so groß wie eine Giraffe,
- auf dem Bauch wie ein großer Käfer rutschen...

(Bänke, Sprossenwand oder Mattenberge können als Berg erklimmt werden und als Aussichtsplattform dienen, um die Tiere besser zu sehen)

*Die Safari ist vorbei und es geht zurück zum Flughafen, der Rückflug geschieht in den gleichen Schritten wie der Hinflug.*

### Pädagogisch-didaktische Hinweise:

Kinder brauchen etwas Zeit, um wirklich alle Schritte aktiv mitzumachen. Steigern Sie die Anzahl der einzelnen Schritte langsam (anfangs genügen beispielsweise auch weniger Schritte für einen Flug nach Afrika). Es müssen nicht immer alle Schritte konsequent durchgeführt werden.

Mit der Zeit finden die Kinder die Tiere von alleine und immer schneller. Beziehen Sie die Kinder mit ein in die Safari oder sonstige Reisen.

Kinder dürfen auch mal eine kleine Pause machen, wollen vielleicht unbedingt auf die Sprossenwand. Probieren Sie, kleine Kletterabenteuer mit in die Geschichte einzubauen und seien Sie spontan und variantenreich. Die Bewegungsgeschichte entwickelt sich im Laufe der Stunde und kann nicht vorher perfekt geplant werden.

Kinder haben nicht immer die gleichen Vorstellungen, wie sich Tiere bewegen. Lassen Sie Kinder Tiere so nachahmen, wie sie möchten.

Es sollten viele unterschiedliche Bewegungsformen in einer Bewegungsgeschichte untergebracht werden, wie z.B. gehen, rennen, springen, stampfen, auf Zehenspitzen gehen, kriechen.... Die Bewegungsformen können auch im weiteren Verlauf in unterschiedlichen Tempi, sowie rückwärts oder seitlich ausgeführt werden.

### Bewegung mit Kleinmaterialien für Kinder von 2–3 Jahren

**Teilnehmerzahl:** 6 – 10

**Dauer:** 30 – 45 Minuten

**Ort:** Bewegungsraum - Sporthalle

#### Material:

Bälle, Luftballons, Reifen, Seile, Tücher, Schwämme, Kegel, Farbkarten, Trommel

#### Durchführung:

- Verteilen Sie beispielsweise die Reifen in der Gruppe und geben Sie den Kindern Zeit für die Materialgewöhnung.
- Es müssen keine Übungen angeleitet werden. Gehen Sie durch die Gruppe und zeigen Sie einfache „Kunststücke“ mit dem Reifen. Die Kinder werden probieren, diese nachzuahmen.
- Das freie Spiel und Erkunden mit den Materialien kann einen Großteil der Stunde einnehmen.
- Integrieren Sie die Umgebung des Bewegungsraums. Schrägen eignen sich, um Bälle und Reifen rollen zu lassen. Luftballons und Bälle können gegen die Wand und Decke geworfen oder geschossen werden. Tücher können von der Sprossenwand oder der Bank „fliegen“ gelassen werden.

#### Sicherheitshinweise:

Es besteht Verletzungsgefahr durch das Werfen von Holzmaterialien. Von Bällen sowie anderen weicheren Materialien geht keine Gefahr aus. Auf dem Boden liegende Tücher sind sehr rutschig und stellen eine Gefahr für schnell laufende Kinder da.

#### Pädagogisch–didaktische Hinweise:

Kinder entdecken die möglichen Funktionen von Kleinmaterialien ganz von allein. Sie sind in der Lage, sich eigene kleine Kunststücke einfallen zu lassen, die auch Eltern und Betreuer zum Staunen bringen.

Probieren Sie nach erster Erkundungsphase des Materials, kleine Kunststücke zu demonstrieren. Die Kinder werden probieren, diese von alleine nachzuahmen, eine genaue Anleitung ist nicht notwendig.

In kleinen Spielformen sollte nicht auf die Einhaltung klarer Regeln geachtet werden, da sich gerade kleine Kinder ein eigenes Spiel organisieren. Die klare Einhaltung von Regeln bremst den Spaß. Es braucht Zeit und viel Geduld, um ein Spiel zu integrieren.

#### Stundenplanung:

Generell: Begrüßung – Bewegungszeit mit Kleinmaterialien – Verabschiedung  
Begrüßung – Bewegungszeit –  
Entspannungsabschluss – Verabschiedung  
(je nach Material z.B.: Seil oder Tuchziehen bzw. Pizzabacken oder Autowaschanlage)

### Kleine Kunststücke mit Kleinmaterialien

#### Reifen

- auf dem Kopf, Finger, Schultern, Nase balancieren/tragen
- durch den Raum rollen lassen
- auf dem Reifen balancieren oder hinein- bzw. herausspringen
- den Reifen auf der Stelle drehen bzw. tanzen lassen

#### Spielformen mit Reifen

- Die Kinder sitzen beispielsweise an einer Wand. Auf Zuruf wird ein Reifen gerollt und der Name eines Kindes gerufen, welches den Reifen einfangen soll.
- Der Reifen wird wie eine Einkaufstasche auf die Schulter gelegt und die Kinder gehen gemeinsam einkaufen. Es wird z.B. ein Mittagessen eingekauft. Bei manchen Regalen muss man sich bücken, manche hochgelagerten Lebensmittel bekommt man nur durch Springen und manchmal reicht es auch, auf Zehenspitzen zu stehen. Danach fahren alle Kinder mit dem Bus zurück, wobei der Reifen das Lenkrad darstellt.
- Zur Entspannung können sich Kinder in Bauch- oder Rückenlage, mit den Händen am Reifen, von anderen Kindern ziehen lassen.

### Tücher

- Zum Verkleiden kann das Tuch über dem Kopf, als Schürze, als Armband, als Superheldumhang, als Schlittschuhe unter den Füßen, als Schlitten unter dem Po und zu vielem mehr benutzt werden.
- Tücher können ganz klein gefaltet werden, geworfen und mit der Hand, dem Arm, dem Fuß und auch mit dem Kopf gefangen werden.
- Mit Tüchern kann man Kreise in die Luft malen, winken, hineinpusten und über dem Kopf halten und ganz schnell laufen, um zu beobachten wie das Tuch im Wind flattert.

### Spielformen mit Tüchern

- Bei der Fuchsjagd dient das Tuch als Fuchsschwanz und wird in die Hose der Kinder gesteckt. Der Jäger bzw. der Fänger kann vom Betreuer oder auch von den Kindern gespielt werden und probiert das Tuch zu fangen.
- Zur Entspannung können sich Kinder in Bauch- oder Rückenlage, mit den Händen an einem Tuch, von anderen Kindern ziehen lassen

### Bälle und Luftballons

Bälle und Luftballons üben eine große Faszination auf Kinder aus. Ganz von alleine wird geworfen, geschossen und gefangen. Man kann sich auch einen Ball als Hut auf dem Kopf halten, unter den Arm oder zwischen die Beine klemmen, sich auf einen Ball setzen oder legen.

Durch hochgehaltene Reifen kann man sehr gut werfen. Kegel eignen sich sehr gut, um den Ball dagegen zu rollen/schießen/werfen. Bälle können auch sehr gut gegen die Wand oder die Decke geworfen/geschossen oder über eine Bank gerollt werden.

### Kleine Spielformen mit Bällen

Kegel mit den Bällen umstoßen. Die Kinder sitzen beispielsweise an einer Wand. Auf Zuruf wird ein Ball gerollt und der Name eines Kindes gerufen, welches den Ball einfangen soll.

### Seile

- Auf Seilen kann man gut balancieren und sie hinter sich herziehen.
- Kräfte messen durch das Ziehen und Zerren am Seil, ist immer sehr beliebt.
- Formen mit Händen und Füßen zu legen, fördert die Motorik.
- Das Seil als Gartenschlauch oder Fön bringt jede Menge Spaß.

### Spielformen mit Seilen

Bei der Fuchsjagd dient das Seil als Fuchsschwanz und wird in die Hose der Kinder gesteckt oder einfach mit der Hand festgehalten. Der Jäger bzw. der Fänger, kann vom Betreuer oder auch von den Kindern gespielt werden und probiert, auf das Seil zu treten bzw. es mit der Hand zu fangen.

Zur Entspannung können sich Kinder in Bauch- oder Rückenlage, mit den Händen an einem Seil, von anderen Kindern ziehen lassen

### Schwämme

- Mit Schwämmen auf dem Boden und an der Wand wischen.
- Schwämme kann man stapeln, werfen und auf dem Körper balancieren.
- Auf allen Vieren mit Schwämmen in der Hand kann man schnell durch den Raum sausen.
- Mit den Schwämmen unter den Füßen lässt sich wie auf Schlittschuhen durch den Raum rutschen.

### Farbkarten

- Auf Farbkarten kann man balancieren und die Farben lernen.
- Bestimmten Farben können kleine Aufgaben zugeschrieben werden. Bei blau wird wie ein Elefant gestampft. Rot ist so heiß wie Feuer und darf nicht betreten werden (eine Aufgabe ist völlig ausreichend).
- Die Farben können in die Mitte gelegt werden und von den Kindern nach Farben aufgeteilt werden.
- Die Farbkarten können auf dem Körper transportiert werden bzw. die Kinder im Liegen oder im Stand damit dekoriert werden.

### Spielesammlung

**Die aufgeführten Spiele eignen sich für unterschiedliche Bewegungsangebote. Spiele, die ohne bzw. mit sehr wenigen Materialien gespielt werden können, eignen sich beispielsweise für die Straßenspiele und das Kinderturnen gleichermaßen. Zudem können auch Straßenspiele bei den Sportspielen gespielt werden, da Markierungen wie Kreide durch Klebeband oder Seile ersetzt werden können.**

### Spiele für Kinder ab 2–3 Jahren

Die Umsetzung der Spiele dauert seine Zeit. Es müssen nicht alle Regeln strikt eingehalten werden. Manchmal entwickelt sich ein eignes kleines Kinderspiel und hält die Kinder in Bewegung bzw. macht den Kindern ganz viel Spaß. Geben Sie den Kindern Zeit, nach einer Weile klappen alle Spiele wie gewollt. Die Spiele eignen sich sowohl für eine Freifläche, einen Bewegungsraum oder eine Sporthalle.

#### Riese und Zwerg

**Materialien:** keine

Die Zwerge stehen im Zwergenland (markierte Fläche, die Platz für alle Zwerge bietet bzw. Wand oder Baum). Der Riese steht auf der anderen Seite des Raumes, mit dem Rücken zu

den Zwergen gewandt und schläft. Die Zwerge laufen dann leise und langsam zum Riesen, um ihn anzutippen und zu wecken. Der Riese darf sich dann umdrehen und versucht, alle Zwerge, die es nicht rechtzeitig ins Zwergenland schaffen, zu fangen.

#### Zoospiel

**Material:** Trommel / in die Hände klatschen

Alle Kinder laufen frei im Raum um Hindernisse herum (mittels Trommel, Musik oder Klatschen Takt vorgeben). Auf Kommando ruft der/die Betreuer/in ein Tier und die Kinder verwandeln sich schnell in dieses Tier und ahmen es nach. Die Löwen krabbeln, die Schlangen kriechen, die Frösche hüpfen usw.

**Variation:** falls vorhanden können z.B. Stühle als Hindernisse im Raum verteilt werden, auf die auch Affen klettern können oder Schlangen darunter durchkriechen.

#### Ente, Ente, Fuchs

**Materialien:** keine

Die Kinder sitzen im Kreis, ein Kind läuft um den Kreis herum, tippt die Kinder dabei auf den Kopf und ruft: "Ente, Ente" und irgendwann „Fuchs“. Wenn „Fuchs“ gerufen wird, muss das Kind, bei dem Fuchs gerufen worden ist, aufstehen und versuchen, das andere Kind zu fangen (einmal um den Kreis laufen). Danach ist

das Kind an der Reihe, bei dem „Fuchs“ gerufen wurde.

**Variation:** Die Kinder müssen sich nicht fangen, sondern probieren als erstes wieder, auf den freien Platz zu kommen, von dem das ausgewählte Kind aufgestanden ist.

#### Lieber Bär

**Materialien:** keine

Ein Kind ist der Bär, legt sich auf den Boden und tut so, als ob es schlafen würde. Die anderen Kinder fassen sich an den Händen und bilden ein Kreis um den schlafenden Bären. Die Kinder drehen sich und rufen dabei: "Lieber Herr Bär, wie lange schläfst Du noch?" Der Bär antwortet, z.B. „2 Stunden“, „6 Tage“ oder „7 Monate“. Der Kreis dreht sich weiter und die Kinder zählen, z.B. bei 6 Tagen bis sechs. Wenn sie bei der Zahl angekommen sind, erwacht der Bär ruckartig und versucht, die wegrennenden Kinder einzufangen. Danach darf ein neuer Bär gewählt werden und das Spiel beginnt von vorn. Kinder ab fünf Jahren können das Spiel auch im Stehen spielen.

#### Gefräßiges Krokodil

**Materialien:** keine

Alle Kinder laufen im Spielfeld umher. Ein/e Fänger/in verwandelt die Kinder durch seine Berührung in gefräßige Krokodile. Diese dürfen nur auf allen Vieren laufen und versuchen, so



ebenfalls Kinder abzuschlagen, die wiederum Krokodile werden.

Wenn alle Kinder zu Krokodilen geworden sind, fressen diese den Fänger.

### Krake

**Materialien:** keine

Ein Kind ist der große Krake und steht auf der einen Seite des Raumes. Der Krake versucht, die anderen Kinder beim Wechseln der Seite zu fangen. Jedes gefangene Kind wird zu einem Babykraken und muss sich dort hinsetzen, wo es gefangen worden ist. Babykraken können noch nicht schwimmen/laufen und helfen dem großen Kraken, indem sie im Sitzen probieren, die vorbeilaufenden Kinder mit der Hand zu berühren. Der große Krake darf weiter im Stehen (Rennen) weiterfangen. Das Spiel wird nicht wild im ganzen Raum gespielt. Es ist immer das Ziel des Kraken, auf die Seite der Kinder zu kommen und sie zu fangen bzw. zu probieren, die Kinder auf die Seite des Kraken zu bekommen. Sind sie auf der anderen Seite angekommen, wird der nächste Seitenwechsel probiert.

### Elefanten und Ameisen

**Materialien:** keine

Ein Elefant wird bestimmt und steht auf der einen Seite des Raumes. Die Ameisen stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Auf Signal

müssen die Ameisen mit dem Elefanten die Seite wechseln und dürfen nicht von dem Elefanten gefangen werden.

Wer gefangen worden ist, wird automatisch in der nächsten Runde auch zum Elefanten (Hund).

**Variation** für Kinder ab vier Jahren kleine Hindernisse im Raum verteilen

### Karottenziehen

**Materialien:** keine

Alle Kinder werden Karotten und legen sich im Kreis auf den Boden, die Hände sind die Wurzeln und sind im Kreis mit den anderen Karotten verbunden.

Ein Kind ist der Bauer und versucht nun, aus dem Karottenkreis eine Karotte an den Füßen rauszuziehen. Herausgezogene Karotten helfen im Anschluss dem Bauern bei der weiteren Ernte. Der aufgebrochene Kreis muss sich dann schnell wieder schließen, indem sich die Karotten wieder schnell an den Händen festhalten.

## Spiele für Kinder ab 4 Jahren

### Ritter und Drache

**Materialien:** Reifen bzw. Kreide/Seile als Reifenersatz

Es werden vier Reifen (Burgen) im Raum verteilt. Ein Drache probiert, möglichst viele Kinder zu fangen. Wenn Kinder in den Reifen

stehen, können sie nicht gefangen werden. In der Mitte des Raumes ist das Gefängnis, in das die Gefangenen hineinkommen. Dieses Gefängnis wird von einem schwarzen Ritter bewacht. Die anderen Mitspieler, die noch nicht gefangen sind, können die Gefangenen befreien, indem sie sie antippen.

**Variation:** Wenn der Ritter ein gerade befreites Kind berührt, ist dieses Kind wieder gefangen. Des Weiteren kann zur Steigerung die Regel aufgestellt werden, dass nur ein bzw. zwei Kinder in einem Reifen stehen dürfen oder wenn man einen Reifen verlässt, muss man in einen anderen Reifen wechseln.

### Krokodil

**Materialien:** Matten, Seile, Klebestreifen oder Kreide

Man baut in der Mitte des Raumes von der einen zur anderen Seite einen Fluss (Breite 1,5 bis 2 Meter; Material: Seile, Klebestreifen oder Matten). In dem Fluss steht ein Kind (Krokodil). Auf Zuruf müssen alle anderen Kinder (Fische) den Fluss überqueren. Dabei achten sie darauf, nicht vom Krokodil gefressen zu werden. Wer gefangen wird, geht als Krokodil mit in den Fluss. Bei mehreren Krokodilen fangen die Krokodile im Fluss auf allen Vieren.

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

### Chinesische Mauer

**Materialien:** Klebestreifen, Seile oder Kreide

Die Chinesische Mauer ist ein Klebestreifen, eine Linie in der Halle, ein mit Kreide gemalter Streifen oder auch ein langes Seil. Auf dieser Mauer steht ein Fänger und probiert, die Kinder zu fangen. Diese probieren, von der einen auf die andere Seite zu laufen. Wer gefangen wird, wird zu einem weiteren Fänger bis alle gefangen sind.

**Variation:** Die Mauer kann eine Zick-Zack-Form oder die Form eines großen Kreuzes haben.

### Feuer – Wasser – Sturm

**Materialien:** Trommel/in die Hände klatschen

Die drei Aufgaben Feuer, Wasser, Sturm können je nach Belieben bis auf 15 weitere Begriffe erweitert werden. Hinter jedem Begriff verbirgt sich eine bestimmte Bewegungsaufgabe. Begleitet wird das Spiel durch eine Trommel. Sobald das Trommeln unterbrochen wird, wird ein Begriff wie z. B. „Sturm“ gerufen und alle Kinder legen sich auf den Bauch. Bei Feuer wird sich an einer Tür gesammelt und bei Wasser begeben sich die Kinder auf eine Bank oder Sprossenwand.

**Variation:** Weitere Möglichkeiten sind z.B. Flamingo (auf einem Bein stehen), Igel (ganz klein machen), Sonnenbad (auf dem Rücken

liegen), Giraffe (auf Zehenspitzen stehen + Arme nach oben), Breakdance (auf dem Po drehen) usw.

Ausscheiden sowie Begriffe verbinden (Flamingo – Giraffe = erst auf einem Bein stehen und dann auf Zehenspitzen mit Armen nach oben stehen) sind ebenfalls möglich.

### Ochs am Berg

**Materialien:** keine

Ein Spieler („der Ochs“) steht mit dem Rücken zur Gruppe an einer Wand. Die Kinder versuchen, sich vom anderen Ende des Raumes dem Ochs zu nähern. Dieser ruft jedoch plötzlich: „Ochs am Berg“ und dreht sich um. Er schickt jeden, den er in einer Bewegung ertappt, wieder an die Grundlinie zurück. Wer den Ochs als erster erreicht, darf ihn ablösen.

**Variation:** Die Kinder nähern sich auf allen Vieren, auf einem Bein hüpfend, kriechend, krabbelnd usw.

Wenn der Ochs angetippt wird, darf dieser probieren, schnell ein Kind zu fangen, welches dann zum neuen Ochs wird.

### Zauberer

**Materialien:** keine

Es wird ein Zauberer gewählt, der den Raum verlässt und dem Übungsleiter sein Zauberwort verrät (z.B. ein Tier oder eine Farbe). Nun geht

der Übungsleiter zu einem Kind im Raum und flüstert diesem das Zauberwort ins Ohr. Der Zauberer darf nun den Raum betreten (alle Kinder rufen: „Zauberer komm rein!“) und fragt die Kinder einzeln: „Kennst du das Zauberwort?“ Die Kinder, die das Zauberwort nicht kennen, verneinen die Frage. Wenn ein Kind mit dem Zauberwort antwortet, rennen alle Kinder weg und der Zauberer muss zwei oder mehr Kinder fangen.

### Fischer, wie tief ist das Wasser?

**Materialien:** keine

Der Fischer steht den Kindern im Raum gegenüber. Das Spiel startet folgendermaßen:

**Kinder:** "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?"

**Fischer:** "Zwanzig Meter!" (oder andere Zahl, da ohne Bedeutung für den Spielverlauf)

**Kinder:** "Wie kommen wir rüber?"

**Fischer:** "Auf einem Bein hopsend!" (oder eine andere Bewegungsart)

Dann bewegen sich alle hopsend auf die andere Seite und der Fischer – auch hopsend – versucht, die anderen zu fangen. Die Gefangenen helfen ihm dann beim Fangen in der nächsten Runde, die wieder zurück zur gegenüberliegenden Seite führt.

**Variation:** unterschiedlichste Fortbewegungsformen können auch mit

Kleinmaterialien wie Tüchern und Reifen verbunden werden.

### Zeitfangen

**Material:** keine

Das Spiel wird mit zwei Teams gespielt. Es gibt ein Fänger- und ein gejagtes Team. Die Gejagten stehen im Feld. Die anderen warten außerhalb. Nun geht es darum, einen Fänger in das Feld zu schicken, der versucht, jemanden zu fangen und dann schnell zurück läuft und einen anderen Fänger ins Feld schickt, um jemanden zu fangen. Jeder Fänger darf nur ein Kind fangen. Wenn alle Kinder gefangen sind, wechseln die Teams ihre Aufgaben. Dabei kann die Zeit gestoppt werden, um zu sehen welches Team schneller fangen kann.

**Variation:** es können Hindernisse im Spielfeld verteilt werden um das Spiel spannender und schwieriger zu machen.

### Hase und Jäger

**Material:** ein Schaumstoffball

Die Mitspieler bestimmen, wer der Jäger ist. Dieser erhält einen Ball. Die anderen sind Hasen. Der Jäger muss nun versuchen, mit dem Ball die Hasen zu treffen. Gelingt ihm das, scheidet dieser Hase aus.

**Variationen:** Wer getroffen wird, ist nun auch Jäger und teilt sich mit dem anderen Jäger den

Ball (ab fünf Jahren). Erschweren kann man diese Variation durch ein Laufverbot mit dem Ball in der Hand.

Eine weitere Variation (ab fünf Jahren) ist ein Kind mit einem Ball, der die Kinder befreien kann, einzusetzen. Dieses Kind kann nicht gefangen werden und wirft den Gefangenen den Ball zu. Wird dieser Ball gefangen und wieder zurückgeworfen, ist das Kind befreit.

### Staffelspiele

**Material:** eine markierte Startlinie und eine Ziellinie (z.B. mit Kreide gemalt oder mit Kreppband aufgeklebt)

Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet. Die Mitglieder der Mannschaften stellen sich an einer markierten Linie, der Startlinie, hintereinander auf. Der erste Spieler jeder Mannschaft (der vorne steht) fängt an. Vor Spielbeginn wird vereinbart nach welcher Tiergangart oder Fortbewegung in dieser Runde gespielt wird z.B. hüpfen wie ein Frosch oder watscheln im Entengang. Auf das Startkommando bewegt sich der Mannschaftserste in der vereinbarten Tiergangart (z.B. Froschhüpfen) zu einem Wendepunkt (z.B. ein Wassereimer, Stuhl oder ein Verkehrshütchen/Pylon) fort. Ist er um diesen "herumgehüpft", kehrt er "hüpfend" zu seiner Mannschaft zurück. Ist der Spieler dort gelandet, schlägt er dem zweiten mit der Hand in seine Handfläche und der zweite Spieler startet seinen Durchgang. Der erste Spieler

stellt sich am Ende seiner Mannschaft auf. Ist der letzte Spieler der Mannschaft "hüpfend" gelandet, endet das Spiel, sobald er die Startlinie überquert/ darüber hüpfte. Die zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft hat ihren eigenen Wendepunkt, den sie umrundet. Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Spieler zuerst die Startlinie überquert. Nach einem kompletten Durchgang folgt ein weiterer mit einer anderen Fortbewegungsart.

**Variation:** mit Bällen, z.B. zwischen die Beine klemmen, prellen, mit dem Fuß führen, den Ball rollen

Schubkarrenrennen, ein Kind ist die Schubkarre und bewegt sich mit den Händen vorwärts, während es vom Partner an den Füßen gehalten wird. Es können auch Gegenstände zum Slalomlauf aufgestellt werden.

## Spiele für Kinder ab 5/6 Jahren

### Gummitwist (ab 5 Jahren)

**Material:** Gummitwist

Die Kinder brauchen ein drei Meter langes Gummiband, das an den Enden zusammengeknotet wird. Der Gummi wird um die Füße zweier Kinder gespannt und gedehnt. Diese stehen einander gegenüber. Zu einem vorher verabredeten Rhythmus (zum Beispiel ein Lied oder ein Spruch) springt ein drittes Kind zwischen den Gummizügen hin und her.

### Die Grundsprünge

- "Mitte": Mit geschlossenen Beinen springt das Kind aus einer beliebigen Grundposition zwischen beide Gummizüge
- "Grätsche": Aus einer beliebigen Stellung heraus, soll das Kind mit weit gerätschten Beinen innerhalb oder außerhalb der beiden Gummizüge zum Stehen kommen.
- "Raus": Aus einer beliebigen Stellung soll das Kind mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben einem Band zum Stehen kommen.

### Schwarz/Weiß

**Materialien:** keine

Jedes Kind sucht sich einen Partner und stellt sich Rücken an Rücken in die Mitte des Raumes. Alle Pärchen stellen sich nebeneinander auf und haben den gleichen Abstand zur Wand bzw. Ziellinie. Eine Seite der Pärchen ist **schwarz**, die andere Seite ist **weiß**. Der/die Trainer/in ruft nun „schwarz“ oder „weiß“.

**SCHWARZ:** Alle Kinder, die schwarz sind, rennen zur Ziellinie und alle weißen Kinder drehen sich um und versuchen, schwarz zu fangen. Dann stellen sich alle Kinder wieder an ihre Ausgangsposition zurück und das Spiel beginnt von vorne (Tipp: mit der Zeit weitere Begriffe benutzen).

**Variation:** Fügen Sie weitere Begriffe hinzu wie Fuchs & Elster oder Riese & Zwerg.

### Merkball

**Materialien:** mindestens ein Ball

Ein Kind beginnt als „Abwerfer“ und probiert, ein anderes Kind mit einem Ball zu treffen. Der Ball kann im Anschluss von jedem anderen Kind aufgenommen werden. Damit ändert sich der „Abwerfer“ ständig. Kinder, die getroffen wurden, setzen sich auf die Bank und merken sich, von wem sie abgeworfen worden sind. Wenn deren „Abwerfer“ auch abgeworfen wurde, können sie wieder mitspielen. Je nach Gruppengröße kann auch mit 2-3 Bällen gespielt werden.

### Geheimer Fänger

**Materialien:** keine

Alle Kinder liegen auf dem Bauch in einem Kreis und haben die Augen geschlossen. Der Betreuer tippt ein bis zwei Kinder an und signalisiert ihnen damit, Fänger zu sein. Dann kommt das Kommando, z. B. in die Hände klatschen, zum Spielstart. Die Kinder öffnen die Augen und außer den Fängern selbst weiß kein Kind, wer der Fänger ist. Die Fänger probieren dann, so schnell es geht, Kinder zu fangen, bis alle gefangen sind.

### Eins – Zwei – Drei, wer hat den Ball?

**Material:** ein Ball

Die Mitspieler stellen sich in einer Reihe auf. Ein Spieler steht mit einem Abstand von ca. zwei Metern davor und dreht den anderen den Rücken zu. Dieser hält einen Ball in den Händen. Nun wirft er, ohne sich umzudrehen, über seinen Kopf hinweg den anderen Mitspielern den Ball zu. Einer fängt den Ball auf. Dieser behält ihn oder gibt ihn weiter. Dann nehmen alle ihre Hände auf den Rücken. Einer hält natürlich auch den Ball hinter dem Rücken. Die Spieler rufen: "Eins, zwei, drei, wer hat den Ball?" Der Spieler, der geworfen hatte, dreht sich um und versucht zu erraten, wer den Ball hat. Errät er es, ist er nochmals an der Reihe und darf werfen. Rät er falsch, kommt der Spieler, der den Ball hinter seinem Rücken versteckt hat, an die Reihe.

### Verliebt – Verlobt – Verheiratet

**Material:** ein Ball

Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf und werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Lässt ein Spieler den Ball fallen, erhält er den Status "verliebt". Beim zweiten Fallenlassen ist dieser "verlobt". Fällt der Ball ein drittes Mal hin, ist er "verheiratet". Beim vierten Mal, hat er "ein Kind". Vor Spielbeginn wird vereinbart, wie viele Kinder man bekommen darf. Hat ein Spieler die letzte Spielstufe erreicht, muss er ausscheiden. Gewonnen hat, wer als Letzter übrig geblieben ist.

## Ballfangen

**Material:** ein Ball

Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf. Ein Spieler steht in der Kreismitte und erhält einen Ball. Diesen wirft er in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers. Dieser muss den Ball jetzt blitzschnell auffangen. Danach ist dieser an der Reihe, den Ball hochzuwerfen und einen Namen zu rufen. Lässt ein Spieler den Ball fallen bzw. kann ihn nicht fangen, muss er ausscheiden.

**Variation:** Neben der Namen der Kinder können auch andere Begriffe benutzt werden, wie Farben, Obst, Gemüse, Länder etc.

## Neckball

**Material:** ein Ball

Für das Spiel benötigt man mindestens drei Mitspieler. Zwei Spieler stellen sich zueinander gewandt so weit auseinander, dass sie sich bequem den Ball zuwerfen können. Der dritte Mitspieler steht in der Mitte zwischen ihnen. Nun werfen sich die zwei gegenseitig den Ball zu. Der Spieler in der Mitte versucht hierbei, stets den Ball zu schnappen und das Zuwerfen der anderen beiden zu stören. Gelingt ihm dies, muss der Spieler, der zuletzt geworfen hat, mit ihm den Platz wechseln.

Die Werfenden können bei diesem Spiel natürlich verschiedene Tricks anwenden, z.B. das Werfen in eine bestimmte Richtung

mehrmals nur andeuten und plötzlich spontan in eine andere Richtung werfen.

## Königinnenball

**Material:** ein Ball

Die Mitspieler stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Es wird eine "Königin" bestimmt oder ausgelost. Diese stellt sich den anderen gegenüber auf (ca. 4 m Abstand). Die "Königin" wirft nun dem ersten Spieler in der Reihe den Ball zu. Dieser fängt ihn und wirft ihn sofort zur "Königin" zurück. Danach wirft diese dem zweiten Mitspieler den Ball zu und dieser ihn wieder zurück. So geht es durch die ganze Reihe. Danach beginnt sie wieder beim ersten Spieler usw.

Fällt einem Spieler der Ball herunter bzw. kann er ihn nicht fangen, stellt er sich als letzter in der Reihe auf.

Lässt die "Königin" den Ball fangen, stellt sie sich als Reihenletzte auf und der erste Mitspieler in der Reihe wird zur "Königin". Danach geht das Spiel wie beschrieben weiter.

## Himmel und Hölle

**Material:** Kreide/Klebestreifen, Steine oder kleine Säckchen

Der erste Spieler beginnt. Er stellt sich auf das Feld ERDE. Von dort aus wirft er einen flachen Stein in das erste Feld. Trifft er, darf er agieren bzw. loshüpfen. Verfehlt er den vorgeschriebenen Kasten, ist der nächste Spieler an der

Reihe.

Danach hüpfert er Kästchen für Kästchen von der ERDE aus zu HIMMEL. Das Feld, in dem der Stein liegt, wird übersprungen. Nach einer kurzen Ruhepause im HIMMEL, hüpfert er zurück zur ERDE.

Das Feld HÖLLE überspringt er natürlich, denn in die Hölle möchte ja keiner kommen. Die Kästen der Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung zurückgelegt. Vor dem Kästchen mit dem Stein macht der Springer Halt und hebt den Stein auf. Danach überhüpft er dieses Feld und landet auf der ERDE.

Nun wirft er erneut den Stein. Dieses Mal auf das Feld mit der Zahl 2. Trifft er, darf er jetzt auf die 1 hüpfen, die 2 überspringen und auf der 3 weiterspringen. Es geht wieder bis zum HIMMEL und zurück.

So bleibt der Spieler an der Reihe, bis er falsch wirft bzw. seinen Kasten nicht trifft. Er merkt sich seine Zahl, bei der er ausschied, und macht, wenn er wieder an der Reihe ist, dort weiter.

Der nächste Spieler kommt auch zum Zug, wenn sein Vormann auf den Rand des Hüpfkastens oder neben ein Feld hüpfert.

Beim nächsten Spieler beginnt das Spiel wieder bei 1 und so weiter.

Welcher Spieler schafft zuerst den Weg mit seinem Stein bis in den Himmel?

### Briefhopse

**Materialien:** Kreide/Klebestreifen

Malt den Brief und die übrigen Kästen mit den entsprechenden Zahlen auf einer freien Teerfläche, das Hopfplaster oder ähnliches auf. Nun verläuft das Hüpfspiel folgendermaßen:

- Als erstes hüpfst ihr nacheinander mit beiden Beinen vom Kasten mit der Nummer 1 über die fortlaufenden Zahlen bis zu dem mit der Nummer 9 und zurück.
- Nun auf dem rechten Bein hüpfend von Kasten 1 bis Kasten 4 hüpfen. Mit gegrätschten Beinen zeitgleich auf die Zahlen 5 und 6 springen. Auf dem rechten Bein hüpfend auf den Kasten Nummer 7 springen. Erneut mit gegrätschten Beinen auf 8 und 9. Jetzt ein Sprung bei dem ihr euch dreht und auf selbe Weise hüpfend zurück.
- Danach das Gleiche hüpfend auf dem linken Bein.
- Zum Schluss mit gekreuzten Beinen die Kästen 1 bis 4 springen. Bei den Zahlen 5 und 6 mit gegrätschten Beinen springen. Auf Kasten 7 mit gekreuzten Beinen hüpfen. Auf die Zahlen 8 und 9 wieder mit gegrätschten Beinen springen. Nun umdrehen und das Gleiche zurück.

### Hinkepott

**Material:** Kreide/Klebestreifen, Steine oder kleine Säckchen

Malt das Spielfeld mit Straßenkreide auf eine freie Fläche auf Teer, die gepflasterte Hofeinfahrt oder ähnliches auf. Der erste Spieler fängt an und wirft einen Stein in das Hüpfkastenfeld mit der Zahl 1. Nun springt er auf einem Bein los, wobei er das Feld mit dem Stein überspringt. Er hüpfst nacheinander auf die Felder 2 bis 7. Im Kasten Nummer 7 kann er sich kurz ausruhen, wozu er das zweite Bein abstellen darf. Danach hüpfst er von 7 abwärtszählend bis 2 zurück. Dort hält er an und hebt den Stein auf. Mit diesem in der Hand hüpfst er zurück aus dem Spielfeld.

Nun beginnt er erneut. Im zweiten Durchgang muss er den Stein auf den Kasten 2 werfen und später, diesen beim Springen auslassen. So geht das Spiel immer weiter bis zum Kasten 7.

Der Spieler scheidet aus bzw. der nächste Spieler kommt zum Zug, wenn er mit dem Stein nicht den entsprechenden Kasten trifft, wenn der Spieler hinfällt oder wenn er auf eine der aufgezeichneten Linien tritt.

Beim zweiten Spieler verläuft die Spielweise gleich. Sind reihum alle Spieler ausgeschieden, ist der erste Spieler wieder an der Reihe. Er macht mit der Zahl weiter, bei der er zuvor ausgeschieden ist. Wer schafft als ersten einen kompletten Hüpf-Durchgang?

### Hüpfschnecke

**Material:** Kreide/Klebestreifen, Steine oder kleine Säckchen

Malt das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf eine freie Teerfläche oder das Hopfplaster auf. Der erste Spieler wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1.

Er hüpfst auf dem rechten Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt er mit der Fußspitze des anderen Fußes den Stein auf das nächste Feld weiter.

Auf diese Weise fährt er fort. Tritt er mit seinem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, muss er ausscheiden und der nächste Spieler ist dran. So machen alle auf die gleiche Weise weiter. Sind alle ausgeschieden, kommt wieder der Spieler, der begonnen hat, dran. Er macht bei der Zahl weiter, bei der er ausgeschieden ist.

So verläuft das Hüpfspiel für alle Spieler. Wer erreicht als Erster das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

### Ballspiele

#### 2 Felder – Ball

**Materialien:** ein Ball, Spielfeldbegrenzungen wie Kreide oder Kegel

Jedes Team ist im eigenen Feld und hat einen „Retter“, der sich hinter dem Feld bzw. und anderen Seitenlinien befindet. Die Teams

versuchen, sich mit einem Ball gegenseitig abzuwerfen. Wer abgeworfen wird, verlässt das Spielfeld und begibt sich zum Retter des eigenen Teams.

Der Retter kann ebenfalls Kinder abwerfen. Sobald alle Kinder eines Teams abgeworfen wurden, kommt der Retter in das Feld und nach dreimaligem Abwerfen des Retters ist das Spiel vorbei.

Abgeworfene Kinder können durch Abwerfen des gegnerischen Teams wieder in das Spielfeld. Wenn Bälle gefangen werden, zählt das als nicht abgeworfen.

### Brennball

**Material:** ein Ball, 4-5 Matten/Reifen oder ähnliche Markierungen – mit Kreide können die Markierungen ebenfalls gemalt werden

Matten oder Reifen werden wie eine Raute gelegt mit Abständen von 5m bis 10m. Ein Team ist die Fänger-Mannschaft, das andere die Läufermannschaft. Die Läufer probieren, von ihrer Startposition (Matte/Reifen) einen Ball weit in das Spielfeld zu werfen, um auf eine weitere Matte/Reifen zu gelangen. Die Fänger haben in der Mitte des Spielfelds eine eigene Markierung (Reifen/Matte). Wenn dort der Ball von den Fängern liegt und die Läufer nicht auf einer Matte/Reifen sind, sind die bzw. ist der Läufer ausgeschieden.

Ziel ist es, für die Läufer über alle Matten/Reifen zu laufen, ohne auszuscheiden. Wenn sie es schaffen, auf die Ausgangsmarkierung zu kommen, erhalten sie einen Punkt. Wenn drei

Kinder ausgeschieden sind, wechseln die Teams ihre Aufgaben.

### Ball über die Schnur

**Material:** ein Ball, Schnur oder Volleyballnetz

Dies ist eine Vorstufe von Volleyball, nur dass der Ball gefangen und geworfen werden darf. Berührt der Ball den Boden, gibt es einen Punkt für das jeweils andere Team. Gespielt wird, bis 10 oder 15 Punkte erreicht sind.

**Variation:** Es kann auch mit zwei bis drei Bällen gespielt werden.

### Spiele für Kinder ab 8 Jahren

#### Halli Hallo

**Material:** ein Ball

Die Mitspieler stellen sich in einer Reihe auf. Ein Spieler steht ihnen im Abstand von ca. zwei Metern gegenüber. Er hält einen Ball. Diesen wirft er nun einem Spieler aus der Reihe zu und ruft dabei den Anfangsbuchstaben eines Begriffs, den die Spieler erraten sollen, z.B. "Ein Tier mit L." Der Spieler fängt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Dabei rät er z. B. "Leopard". Hat er den richtigen Begriff geraten, wirft der Rätselsteller den Ball über sich hoch in die Luft und ruft: "Halli-Hallo". Dabei läuft er schnell weg. Der Spieler, der den Begriff gefunden hat, versucht sogleich, den Ball zu fangen. Schafft er dies, ruft er: "Stopp". Der Spieler muss nun

stehen bleiben und mit seinen Armen einen Ring vor seinem Körper bilden. Der andere Spieler geht jetzt so viele Schritte, wie die Anzahl der Silben des erratenen Wortes (Leopard = 3 Schritte) vorwärts. Er versucht, nun den Ball durch den "Armring" des Mitspielers zu werfen. Gelingt dies, darf sich dieser Spieler einen neuen Begriff überlegen und das Spiel startet erneut. Hat der Spieler das Rätsel nicht gelöst und den Begriff nicht erraten, so können es alle Mitspieler versuchen, wenn sie an der Reihe sind. Errät es keiner, wird der zweite Buchstabe des Wortes preisgegeben. Die Spielrunde endet erst, wenn der Begriff gefunden wurde.

**Variation:** Statt Tiernamen können auch Automarken, Blumennamen, Vornamen, Obst und Gemüse benutzt werden.

#### Zublinzeln

**Material:** keine bzw. Stühle

**Bei diesem Spiel gibt es zwei Varianten:**  
**Variante 1:** mit Stühlen (diese ist zum draußen Spielen besser geeignet)

**Variante 2:** stehend (diese ist zum Spielen im Haus besser geeignet)

Es wird eine ungerade Anzahl Mitspieler benötigt, z.B. sieben. Sechs Mitspieler finden sich als Paare zusammen. Ein Spieler jeden Paares steht hinter seinem stehenden Partner oder hinter dessen Stuhl im Kreis. Er hält seine

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

Hände auf den Rücken. Der andere steht davor oder sitzt auf einem Stuhl. Der einzelne Spieler steht allein bzw. hinter einem leeren Stuhl. Dieser Spieler ist der „Wächter“. Er blinzelt einem der anderen vorne stehenden oder sitzenden Spieler zu. Dieser „Angeblinzelte“ muss nun blitzschnell reagieren, zu dem „Wächter“ rennen und sich auf dessen Stuhl setzen oder sich vor ihn hinstellen. Der Spieler dahinter versucht jedoch, seinen Partner schnell festzuhalten, damit er nicht weglaufen kann. Gelingt das Entkommen des Spielers, hat er nun einen anderen Partner (den bisherigen „Wächter“).

Der übrig gebliebene Spieler wird zum neuen „Wächter“ und das Spiel wird fortgesetzt. Gelingt das Entkommen nicht, bleibt es beim bisherigen „Wächter“ und er versucht sein Glück von Neuem bei einem anderen Spieler, dem er zublinzelt. Um das Spiel etwas abwechslungsreicher zu gestalten, können die Spieler nach gewisser Spielzeit die Rollen des „Weglaufenden“ und „Festhaltenden“ wechseln oder bei der stehenden Variante wird der neu dazugekommene Partner zum „Festhaltenden“ und stellt sich hinter den bisherigen „Wächter“.

### Das doppelte E

**Materialien:** Stöcke

Aus Stöcken wird ein doppeltes E gebaut, also der Druckbuchstabe E doppelt gelegt. Es gibt einen Fänger (bei vielen Mitspielern ggf. auch mehr). Die anderen verstecken sich. Wird ein Gejagter vom Fänger entdeckt und auch

abgeschlagen, muss der Gefangene ins Gefängnis. Aus dem Gefängnis kann man nur durch die Mithilfe seiner Mitspieler befreit werden. Dazu muss ein noch nicht gefangener Spieler das Doppelte E zerstören. Geschieht das, sind alle Gefangenen frei und der Fänger muss das E neu legen.

### Nordkurve

**Materialien:** keine

Ein anderes Bewegungsspiel nennt sich Nordkurve. Nordkurve ist ein Fangspiel, bei dem die Spieler mitdenken müssen.

Die Spieler sitzen jeweils zu zweit hintereinander auf dem Boden. Zwei beginnen, einer als Jäger, der andere als Gejagter. Schlägt der Jäger den Gejagten ab, wechseln die Rollen. Der Gejagte kann sich jederzeit hinter ein sitzendes Pärchen setzen. Dadurch werden der Vordermann des Pärchens zum neuen Jäger und der alte Jäger zum Gejagten. Dies geschieht fließend, also ohne Unterbrechung. Gerade der Jäger, der nun plötzlich zum Gejagten wird, muss gedankenschnell den Rollentausch verinnerlichen, da er sonst dem neuen Jäger direkt in die Arme läuft.

## Lauf- und Fang-Spiele

### Schlangenschwanzfange

**Materialien:** keine

Die Mitspieler stellen sich hintereinander auf und halten das Kind vor sich an der Taille oder den Schultern fest. Alle zusammen ergeben eine Schlange. Das vorderste Kind ist der Schlangenkopf. Es versucht nun, seinen Schwanz (das letzte Kind) zu schnappen und sich somit symbolisch in den Schwanz zu beißen. Die anderen Mitspieler sind die Helfer des Schlangenschwanzes und versuchen dem Schlangenkopf-Kind auszuweichen. Das ist eine lustige Schlangenschwanzfange! Hat der Schlangenkopf in den Schwanz gebissen bzw. hat das erste das letzte Kind erwischt, wird eine neue Schlange formiert.

### Der Storch und die Frösche

**Material:** keines

Ein Mitspieler wird zum Storch bestimmt. Alle anderen sind die Frösche. Der Storch steht auf einem Bein hüpfend in der Mitte. Die Frösche hüpfen um ihn herum. Die Aufgabe des Storches ist es nun, einen Frosch zu schnappen. Dabei darf er weiterhin nur auf einem Bein hüpfen oder stehen. Hat er es geschafft, einen Frosch zu fangen, so wird dieser zum Storch. Der vorherige Storch wird ebenfalls zum Frosch.

### Schattenfange

**Material:** die Sonne, um einen Schatten werfen zu können

Die Mitspieler finden sich immer paarweise zusammen. Nun werden ein Fänger und ein



Läufer bestimmt. Der Läufer rennt davon und der Fänger muss versuchen auf seinen Schatten zu treten. Gelingt ihm dies, werden die Rollen getauscht und der Fänger wird zum Läufer.

### Katz und Maus

**Material:** keines

Alle stellen sich in einem großen Kreis auf und halten sich dabei an den Händen. Der Spielleiter wählt einen Mitspieler aus, der die Katze spielt und einen, der die Maus ist. Die Katze stellt sich außerhalb des Kreises auf und die Maus in die Kreismitte. Nun beginnt die Katze und ruft: „Mäuslein, Mäuslein, komm heraus!“ Die Maus antwortet: „Nein, ich komme nicht heraus!“ Darauf die Katze: „Sonst kratz ich dir die Augen aus!“ Die Maus: „Dann spring ich schnell zum Loch hinaus!“

Nun halten die Mitspieler schnell die Arme hoch, sodass die Maus darunter durchlaufen kann (aus dem Mauseloch schlüpfen kann). Die Katze versucht jetzt blitzschnell, die Maus zu fangen, indem sie ihr hinterherjagt. Die Maus versucht, ihr zu entkommen und sich ins rettende Mauseloch zu flüchten (zwischen zwei Mitspielern im Kreis unter den hochgehaltenen Armen hindurch zu schlüpfen). Wer wird nun Sieger in der Runde? Fängt die Katze die Maus und gewinnt oder entkommt die Maus und siegt? Nach der Runde stellen sich die zwei Mitspieler (Katz und Maus) zurück zwischen die anderen Kinder und es werden

zwei neue Mitspieler zu Katz und Maus bestimmt.

Am Ende können die Sieger der einzelnen Runden noch im Finale gegeneinander antreten.

### Entspannung zum Abschluss

#### Autowaschanlage

Alle Kinder sitzen in einem engen Kreis und ein Auto (Kind) darf sich in die Mitte legen. Alle anderen Kinder sind die Autowaschanlage. Der Waschgang beginnt mit ganz viel Wasser. (alle Kinder streichen wild über das Auto). Jetzt kommt die Seife dazu und wird auf das Auto getupft. Der Waschgang beginnt und alle helfen mit beim Schrubben. Jetzt wird die Seife ganz vorsichtig mit den Händen runter gestreichelt. Zum Abschluss wird dann noch einmal großzügig mit den Händen das Auto trocken gerieben.

Das Auto kann nun rausfahren und die Waschanlage ist bereit für ein Neues.

#### Pizzabacken

Jedes Kind sucht sich einen Partner. Es wird aufgeteilt in Pizza und Bäcker. Anfangs muss der Betreuer viel demonstrieren, da das Pizzabacken gelernt werden muss. Die Pizza liegt auf dem Bauch und der Bäcker sitzt daneben.

Der Bäcker beginnt, mit beiden Händen den Teig (Rücken des Kindes) auszubreiten und zu kneten.

Jetzt wird etwas Olivenöl und ganz viel Tomatensauce auf der Pizza (Rücken) großzügig ausgebreitet.

Jeder Bäcker kann nun gefragt werden, was denn noch auf die Pizza soll. Jedes Lebensmittel soll sich dann anders auf dem Rücken anfühlen.

Salami ist die ganze Hand, Mais nur ein tippender Finger, viel Phantasie ist gefragt...

Nun muss die Pizza in den Ofen und die Bäcker reiben ihre Hände ganz schnell aneinander bis sie warm werden. Die warmen Hände werden 2-3-mal auf die Pizza gelegt.

Zum Schluss darf die Pizza noch gegessen werden (die Kinder können dabei ausgekitzelt werden). Danach wechseln die Kinder ihre Rollen.

#### Matten ziehen

**(Seile, Tücher, Reifen sind auch möglich)**  
Zum Abschluss können sich Kinder auf eine Matte legen und vom Betreuer durch den Raum gezogen werden. Ebenfalls ist es für Kinder sehr entspannend, von einem Reifen oder auf einem Tuch liegend/sitzend gezogen zu werden.

### SPORTVEREINE IN MARZAHN-HELLERSDORF<sup>1</sup>

Verein	Ansprechpartner	Adresse	Telefon	Homepage	Sportarten
<b>Marzahn Nord</b>					
<b>Fußballclub Marzahn 1994 e.V.</b>		Geraer Ring 30A, 12689 Berlin	030-9339397	<a href="http://www.1fc-marzahn.de">www.1fc-marzahn.de</a>	Fußball
<b>Basket Dragons Marzahn e.V.</b>	Florian Lau	Flämingstraße 79, 12689 Berlin	0163-4462854	<a href="http://www.basket-dragons.de">www.basket-dragons.de</a>	Basketball
<b>BSG Bezirksamt Marzahn e.V.</b>	Frank Kolbe	c/o 11. Realschule "Johann-Julius-Hecker", Hohenwalder Straße 2, 12689 Berlin	030-902932770		Badminton, Freizeitfußball, Gymnastik, Volleyball
<b>Die Schwarzen Drachen Berlin/ Brandenburg e.V.</b>	Sebastian Woff	Rabensteiner Straße 54, 12689 Berlin	03339-470567	<a href="http://www.schwarze-drachen.com">www.schwarze-drachen.com</a>	Jiu Jitsu, Judo
<b>Marzahner Radsportclub Berlin 94 e.V.</b>	Michael Lemke	Geraer Ring 51, 12689 Berlin	030-93023504		Radsport
<b>Sport-Spiel-Fitness Marzahn e.V.</b>	Burkhardt Wetzel	Schwarzwurzelstraße 14, 12689 Berlin	030-23367427		Basketball, Karate, Volleyball, Kraftsport
<b>SV "Concordia '85" e.V.</b>	Reinhard Werner	Mehrower Allee 15, 12687 Berlin	030-9328092	<a href="http://www.svconcordia.de/verein.php">www.svconcordia.de/verein.php</a>	Badminton, Freizeitfußball
<b>Volleypop Ahrensfelde e.V.</b>	Dirk Meyer	Flämingstraße 113, 12689 Berlin	030-9317460 030-466453461		Volleyball, Popymnastik
<b>Marzahn Mitte</b>					
<b>BSC Marzahn e.V. *</b>		Schönagelstraße 70, 12679 Berlin	030-39205415		Fußball, Volleyball, Badminton, Frauen- Fußball
<b>Bushido-Dojo Berlin e.V.</b>	Andreas Förster	Grohsteig 4, 12680 Berlin	030-9339571	<a href="http://www.bushido-dojo.de">www.bushido-dojo.de</a>	Karate, Kickboxen, Rehasport

<sup>1</sup> Die unterstrichenen Institutionen gehören zum Bezirklichen Dachverband des Landessportbundes Berlin e.V. Die mit Sternchen markierten Vereine bieten Hallennutzung an.

<b>FC NORDOST Berlin e.V. *</b>	Ralph Hartmann	Walter-Felsenstein-Straße 16, 12687 Berlin	030-9355191	<a href="http://www.fc-nordost-berlin-web.de">www.fc-nordost-berlin-web.de</a>	Freizeitfußball
<b>Kampfsportschule im Klostergarten e.V.</b>	Reinhard Bunk	Märkische Allee 176-178, 12681 Berlin	030-93665633	<a href="http://www.kik-ev-berlin.de/">www.kik-ev-berlin.de/</a>	Judo, Karate, Kickboxen, Aerobic für Kinder und Erwachsene
<b>Marzahn Süd</b>					
<b>Berlin Bullets - American Football</b>	Thorsten Kunert	Spitzmühlerstraße 10, 12685 Berlin	030-54397218 0175-1061660	<a href="http://www.berlin-bullets.de/">http://www.berlin-bullets.de/</a>	Football
<b>BGSC Wuhletal e.V.</b>	Marco Trommler	Blumberger Damm 133, 12685 Berlin	030-5442809	<a href="http://www.bgsc-wuhletal.de">www.bgsc-wuhletal.de</a>	Bahngolf (Minigolf)
<b>Frauenfußball-Club Berlin 2004 e.V.</b>	Annika Schlicht	Marchwitzastraße 14, 12681 Berlin	030-54801573	<a href="http://www.ffc-berlin.de">www.ffc-berlin.de</a>	Frauen-Fußball
<b>FZC Marzahn e.V.</b>	Eva-Maria Jahn	Luise-Zietz-Str 115, 12681 Berlin		<a href="http://www.fzc-marzahn-volleyball.de">www.fzc-marzahn-volleyball.de</a>	Freizeitfußball, Gymnastik, Volleyball, Tischtennis
<b>SC Eintracht Berlin e.V. *</b>	Gerd Stein	Eisenacher Straße 125, 12685 Berlin	030-5633569	<a href="http://www.sc-eintracht-berlin.de/">www.sc-eintracht-berlin.de/</a>	Aerobic, Gymnastik, Basketball, Boxen, Behindertensport, Bergsteigen, Fußball, Gesundheitssport, Kampfsport, Kegeln, Schwimmen, Tanz, Tennis, Volleyball, Armwrestling, Handball, Badminton, Leichtathletik, Schach, Sportkegeln, Unihockey, Tischtennis
<b>SC LOTOS Berlin e.V.</b>	Heinz Hanscher	Beilsteinerstraße 51-85, Haus 45, Zimmer 205, 12681 Berlin	030-5638580	<a href="http://www.sclotos-berlin.de/">www.sclotos-berlin.de/</a>	Judo, Karate
<b>SG "PaSch" Marzahn e.V.</b>	Christina Scheike	Hänflingsteig 44, 12685 Berlin			Gymnastik, Freizeitfußball, Badminton, Familiensport, Judo, Karate, Tischtennis, Volleyball
<b>SG Alt-Marzahn e.V.</b>	Andreas Eckhardt	Gravensteiner Steg 29, 12685 Berlin		<a href="http://www.sg-alt-marzahn.de.vu/">www.sg-alt-marzahn.de.vu/</a>	Freizeitfußball, Volleyball, Gymnastik
<b>Tanzclub "Classic" e.V. *</b>	Harald Jacobi	Pritzhagener Weg 27, 12685 Berlin	030-5433006 0171-2202160	<a href="http://www.tanzclub-classic.de/">http://www.tanzclub-classic.de/</a>	Turniertanz
<b>TTV Springpfuhl e.V.</b>	Frank Rübisch	Märkische Allee 146, 12681 Berlin	030-9327216		Tischtennis
<b>TuSG am Kienberg e.V.</b>	Mechthild Müller	Spitzmühler Straße 30, 12685 Berlin	030-203680 030-5418391		Aerobic, Gymnastik, Freizeitfußball

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

<b>TV Blau-Weiß Biesdorf e.V.</b>	Nico Pinkowski	Helene-Weigel-Platz 7, 12681 Berlin		<a href="http://www.tvblauweissbiesdorf.de">www.tvblauweissbiesdorf.de</a>	Tennis
<b>Hellersdorf Nord</b>					
<b>Bezirkssportbund Marzahn-Hellersdorf e.V. *</b>	Dr. Wolfgang Klieke	Havelländer Ring 32, 12629 Berlin	030-56497032		
<b>BSG Bezirksamt Hellersdorf e.V.</b>	Dr. Jan-Peter Stöckel	Naumburger Ring 64, 12627 Berlin	030-23816619		Tischtennis, Volleyball
<b>FSG Hellersdorf e.V.</b>	Ralf Trost	Alte Hellersdorfer Straße 92, 12629 Berlin		<a href="http://www.fsg-hellersdorf.de">www.fsg-hellersdorf.de</a>	Freizeitfußball
<b>Hellersdorfer FC e.V.</b>	Ronny Birnbaum	Oschatzer Ring 13, 12627 Berlin; PSF 520163, 12591 Berlin		<a href="http://www.hellersdorferfc.de">www.hellersdorferfc.de</a>	Fußball
<b>HFC Schwarz-Weiß e.V.</b>	Katja Kirsch	Oschatzer Ring 26, 12627 Berlin	0172-3279906	<a href="http://www.hfc-schwarz-weiss-ev.de">www.hfc-schwarz-weiss-ev.de</a>	Fußball
<b>Sportjugend Marzahn- Hellersdorf</b>	Dr. Wolfgang Kieke	Havelländer Ring 32, 12629 Berlin	030-56497032		
<b>TuS Hellersdorf 88 e.V. *</b>	Dietmar Streso	Naumburger Ring 3/5, 12627 Berlin	030-9939974	<a href="http://www.tus-hellersdorf.de/">www.tus-hellersdorf.de/</a>	Volleyball, Handball, Gymnastik, Judo, Turnen/Akrobatik, Ringen, Badminton, Kraftsport/Kondition
<b>Hellersdorf Ost</b>					
<b>Hellersdorfer Volleyball- Club e.V.</b>	Stefan Kaune	Hermsdorfer Straße 6, 12627 Berlin	030-9930956	<a href="http://www.hvc.gmxhome.de/">www.hvc.gmxhome.de/</a>	Volleyball
<b>Marzahn Warriors e.V.</b>	Alexander Planert	J.-Bobrowski-Straße 24, 12627 Berlin	0172-3831219		Streethockey
<b>MC Hirschgarten e.V.</b>	Stefan Schmidt	Alber-Kuntz-Straße 22, 12627 Berlin	030-91701016	<a href="http://www.mc-hirschgarten.com/">http://www.mc-hirschgarten.com/</a>	Kartsport
<b>Qwan Ki Do - Kampfkunstverein Hellersdorf e.V.</b>	Thomas Stuber	Annaburger-Straße 9, 12627 Berlin; Postfach 530123, 12606 Berlin	0176-29566800 0178-7520869	<a href="http://www.qwankido-hellersdorf.de/">http://www.qwankido-hellersdorf.de/</a>	Quan Ki Do
<b>SV Marzahn 83 e.V.</b>	Karsten Manthey	Forster Str. 22, 12627 Berlin	030-9914650	<a href="http://www.marzahn83.de">www.marzahn83.de</a>	Freizeitfußball, Volleyball, Gymnastik

Hellersdorf Süd					
<b>FV Rot-Weiß '90 Hellersdorf e.V. *</b>	Andrej Eckhardt	Teterower Ring 71, 12619 Berlin	030-5645546	<a href="http://www.rwh90.de">www.rwh90.de</a>	Fußball
<b>Hellersdorfer Athletik-Club Berlin e.V. *</b>	Lutz Kramer	Lubminer Str. 39, 12619 Berlin; PSF 520119, 12591 Berlin	030-5633616	<a href="http://www.a-c-berlin.de">www.a-c-berlin.de</a>	Gymnastik, Leichtathletik, Volleyball, Freizeitfußball, Akrobatik, Kegeln, Handball, Badminton, Basketball, Karate, Kickboxen, Judo, Aerobic, Schwimmen, Turnen
<b>VfB Grün-Weiß Hellersdorf e.V.</b>	Peter Kasper	Ernst-Bloch-Straße 43, 12619 Berlin			Freizeitfußball, Volleyball, Basketball
<b>VSG Grün-Gelb Kaulsdorf '87 e.V.</b>	Doris Sellheier	Koserower Straße 4, 12619 Berlin			Freizeitsport, Gymnastik, Volleyball
Biesdorf					
<b>BSV Medizin Marzahn 1990 e.V.</b>	Alfred Hänsel	Schackelsterstraße 117, 12683 Berlin	030-5412104	<a href="http://www.bsvmedizinmarzahn.de">www.bsvmedizinmarzahn.de</a>	Schwimmen, Aqua-Fitness
<b>KSC Obi e.V.</b>	Michael Rehberg	Rosslauer Straße 32, 12683 Berlin	0177-5431161	<a href="http://www.ksc-obi.de/">www.ksc-obi.de/</a>	Judo, Aikido
<b>TC Berolina Biesdorf e.V. *</b>	Detlef Nünke	Lappiner Straße 12, 12683 Berlin	030-5143864	<a href="http://www.tc-berolina.de/">www.tc-berolina.de/</a>	Tennis
<b>TSV Marzahner Füchse e.V.</b>	Ines Schulz	Heidekrautweg 2, 12683 Berlin	030-54376869	<a href="http://www.tsvmarzahnerfuechse-tt.de/links.php">www.tsvmarzahnerfuechse-tt.de/links.php</a>	Freizeitfußball, Fußball, Bowling, Ausländersport, Gymnastik, Kegeln, Seniorensport, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wandern
<b>TSZ Concordia e.V. *</b>	Marcus Tschirschwitz	Husumer Straße 15, 12683 Berlin	030-51701170	<a href="http://www.tszconcordia.de/page/index.html">www.tszconcordia.de/page/index.html</a>	Tanzsport
<b>VfB Fortuna Biesdorf 1905 e.V.</b>	Dr. Gerhard Schreiber	Grabensprung 56, 12683 Berlin	030-5143012	<a href="http://www.vfb-fortuna-biesdorf.de/">www.vfb-fortuna-biesdorf.de/</a>	Handball
Mahlsdorf					
<b>Fitness und Gymnastik-Verein Belin-Nordost e.V.</b>	Sabine Putschkow	Lübzer Straße 23, 12623 Berlin	030-56290189	<a href="http://www.fitnessnordost.de">www.fitnessnordost.de</a>	Aerobic, Badminton, Familiensport, Gymnastik, Stepaerobic, Volleyball
<b>BSV Eintracht Mahlsdorf e.V.</b>	Thomas Loest	Melanchthonstraße 53, 12623 Berlin	030-5646162 030-5633569	<a href="http://www.bsv-eintracht-mahlsdorf.de">www.bsv-eintracht-mahlsdorf.de</a>	Fußball
<b>Marzahner Volleyball Club e.V.</b>	Dietmar Jurich	Ridbacher Straße 7, 12623 Berlin	030-5420649 01727151166	<a href="http://www.marzahner-vc.de/portal/">http://www.marzahner-vc.de/portal/</a>	Volleyball (weiblich), Freizeit-Volleyball (männl.+weibl)
<b>Pyongwon Marzahn e.V. *</b>	Fred Gierschner	Lemkestraße 98B,	03301-815180		Teak Kwon Do

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

		12623 Berlin			
<b>Tanzsport- und Musikförderverein Mahlsdorf e.V.</b>		Die Tanzmäuse an der Kiekemal Grundschule, Hultschiner Damm 219, 12623 Berlin	030-5665128	<a href="http://www.tmfv.de/">http://www.tmfv.de/</a>	Jazz- und Moderndance
<b>TV 90 e.V.</b>	Katja Geisler	Zochestraße 12A, 12623 Berlin	030-56292498	<a href="http://www.outfaced.de/">www.outfaced.de/</a>	Tanzsport
<b>Kaulsdorf</b>					
<b>81er Wandergesellen e.V.</b>	Bernd Albrecht	Waldenburgerstraße 53, 12621 Berlin	030-5667874		Wandern
<b>Gymnastik- und Stepptanz-Verein Fortuna Biesdorf e.V.</b>	Monika Schmidt	Hirsinger Straße 11, 12621 Berlin	030-5661603		Gymnastik, Stepptanz
<b>IG für Sport und Freizeit Kirchendreieick e.V.</b>	Torsten Stüber	Hugo-Distler-Straße 44, 12619 Berlin			Ballspiele
<b>Kaulsdorfer OLV e.V.</b>	Gerhard Brettschneider	Heinrich-Grüber-Straße 187A, 12621 Berlin	030-56296706	<a href="http://www.kolv.de/">www.kolv.de/</a>	Orientierungslauf, Laufgruppen
<b>Netzklopper e.V.</b>	Falk Lehmann	Auguststraße 25b, 12621 Berlin	0176-22377883	<a href="http://www.netzklopper.de/">www.netzklopper.de/</a>	Volleyball
<b>SG Stern Kaulsdorf e.V.</b>	Dr. Heinz Bungartz	Lassaner Straße 19, 12621 Berlin	030-56589596	<a href="http://www.stern-kaulsdorf.de">www.stern-kaulsdorf.de</a>	Fußball, Faustball
<b>TSV Hellersdorfer Maulwürfe e.V.</b>		Hellersdorfer Straße 22a, 12621 Berlin		<a href="http://www.hellersdorfer-maulwuerfe.de">www.hellersdorfer-maulwuerfe.de</a>	Freizeitfußball Gymnastik
<b>Außerhalb von Marzahn-Hellersdorf</b>					
<b>Hellersdorfer Schützenverein e.V.</b>	Andreas Kupke	Steinbindeweg 7, 12527 Berlin	030-6740684		Sportschießen
<b>1. VfI FORTUNA Marzahn e.V. *</b>	Winfried Kunath	Bahnstraße 46, 16356 Ahrensfelde	030-5437120	<a href="http://www.vfl-fortuna-marzahn.de">www.vfl-fortuna-marzahn.de</a>	Leichtathletik, American Football, Badminton, Freizeitfußball, Gymnastik, Hockey, Schach, Tischtennis, Turnen, Volleyball
<b>Berlin Marzahner TSC e.V. *</b>	Mirko Heine	Leuenbergerstraße 12, 13055 Berlin	030-4495525	<a href="http://www.marzahner-tsc.de">www.marzahner-tsc.de</a>	Beachvolleyball, Volleyball
<b>BSV/VEAG Berlin e.V.</b>	Andrea Eichler	PSF 040280, 10061	030-51503217		Volleyball, Gymnastik, Judo, Freizeitfußball

		Berlin			
<b>Freizeit- und Sport-Gruppe Karkossa e.V.</b>	Georg Behrend	Weseler Straße 15, 10318 Berlin	030-9726669		Freizeitsport
<b>FSV Blau-Weiß Mahlsdorf/Waldesruh e.V.</b>		Waldesruherstraße 40, 15366 Hoppegarten	030-56702744	<a href="http://www.fsv-blau-weiss-mahlsdorf.de/">www.fsv-blau-weiss-mahlsdorf.de/</a>	Fußball, Gymnastik
<b>Integration durch Sport</b>	Piotr Werner	Hanns-Braun-Straße, Friesenhaus II, 14053 Berlin	030-30098521	<a href="http://www.integration-durch-sport.de/de/integration-durch-sport/aktuell/neues-aus-den-laendern/berlin/">http://www.integration-durch-sport.de/de/integration-durch-sport/aktuell/neues-aus-den-laendern/berlin/</a>	Sport und Spiel, Bewegung
<b>Kietz für Kids-Freizeitsport e.V.</b>	Peter Habeck	Zum Hechtgraben 1, 13051 Berlin	030-960209928		Aerobic
<b>Kunstkampfsportclub e.V.</b>	Hr. Macht	Gehrenseestraße 4, 13053 Berlin		<a href="http://www.namhongson.de">www.namhongson.de</a>	Kung Fu, Karate
<b>Polizei-Sport-Verein Berlin e.V. *</b>	Marion Hornung	Malteserstraße 139- 143, 12277 Berlin	030-79785057	<a href="http://www.polizei-sport-verein-berlin.de/">www.polizei-sport-verein-berlin.de/</a>	Baseball, Cheerleading, Fechten, Freizeitfußball, Gymnastik, Volleyball, Tischtennis
<b>Schützenverein "Berlin-Nordost" 1998 e.V.</b>	Bernd Walter	Spreestraße 52, 15370 Petershagen	033439-7387		Schießen
<b>Seimitsu e.V.</b>	Franz Asner	Waldstraße 11, 12589 Berlin		<a href="http://www.seimitsu.de/">www.seimitsu.de/</a>	Ju-Jutsu
<b>Sportclub Berlin e.V. Abteilung Kunstturnen in Marzahn</b>	Hr. Bendrat	Weißenseer Weg 51- 55, 13053 Berlin	030-97173271	<a href="http://www.sc-berlin.de/sport15.htm">www.sc-berlin.de/sport15.htm</a>	Turnen
<b>Sportclub Charis 02 e.V.</b>	Andreas Kolbig	Kopenhagener Straße 23, 10437 Berlin	030-4444018	<a href="http://www.scc02.de/">http://www.scc02.de/</a>	Judo
<b>Sportclub Charlottenburg e.V. Abteilung Volleyball in Marzahn</b>	Stefan Benderoth	Glockenturmstraße 3+5, 14053 Berlin	030-48825670	<a href="http://www.berlin-recycling-volleys.de/index.php">http://www.berlin-recycling-volleys.de/index.php</a>	Volleyball (männlich), Freizeit-Volleyball (männl.+weibl.)
<b>SV "Ludwig-Renn" e.V.</b>	Martin Pietsch	Lindenstraße 32c, 12555 Berlin	030-81705046	<a href="http://www.sv-ludwig-renn.de/">www.sv-ludwig-renn.de/</a>	Freizeitfußball, Volleyball, Tischtennis, Gymnastik
<b>SV Empor Köpenick e.V.</b>		Kietz 18, 12557 Berlin	030-6516460		Karate
<b>SV Georg Knorr e.V. *</b>	Andreas Polle	Vulkanstraße 13, 10367 Berlin	030-55253312	<a href="http://www.sv-georgknorr.de/">http://www.sv-georgknorr.de/</a>	Judo, Aikido, Gymnastik, Vorschulturnen, Senioren-sport, Freizeitfußball, Fitnessclub

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

<b>SV Lichtenberg 47 e.V.</b>		Ruschestraße 90, 10365 Berlin	030-5589151	<a href="http://www.lichtenberg47.de/startseite/index.php">www.lichtenberg47.de/startseite/index.php</a>	Allgemeine Sportgruppen, Fitness, Gymnastik, Aerobic, Sportakrobatik, Tischtennis, Volleyball, Linedance
<b>Tauchsportclub Marzahn e.V.</b>	Jochen Lehmann	Fanny-Zobel-Straße 48, 12435 Berlin	030-5477927	<a href="http://tc-marzahn.bplaced.net/Homepage_TCM/">http://tc-marzahn.bplaced.net/Homepage_TCM/</a>	Flossenschwimmen, Tauchen
<b>TOLF Berlin e.V.</b>	Ronald Nepp	Meisenweg 6, 15370 Vogelsdorf		<a href="http://www.tolf.de/">www.tolf.de/</a>	Orientierungslauf, Fußball für Mädchen, Seniorensport, Mutter-Kind Sport
<b>Verein für Jugend- und Sozialarbeit e.V.</b>	Ulrike Strobel	Hanns-Braun-Straße / Haus 9, 14053 Berlin	030-30002160 030-30098516		Streetball
<b>VfB Stern Marzahn e.V.</b>	Achim Plötz	Erich-Kurz-Straße 9, 10319 Berlin	030-5129330	<a href="http://www.stern-marzahn-tt.de/">www.stern-marzahn-tt.de/</a>	Tischtennis



## WEITERE EINRICHTUNGEN MIT BEWEGUNGSANGEBOTEN

### Hellersdorf Nord \*

#### Buntes Haus

Ansprechpartner: K. Rohter  
 Adresse: Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 28868938  
 Email: [buntes-haus@roter-baum-berlin.de](mailto:buntes-haus@roter-baum-berlin.de)

**Materialien:** Matten, Bälle jeglicher Art, Reifen, Slackline, Springseile, Klettergerät, Roller, Fahrräder, Dreiräder, Stelzen, Tunnel, Schwungtuch, Kegel, Holzgeräte, Trampolin, Balancierbrett, Wippen, Tücher, Musikabspielgeräte und viele mehr  
**Räume:** Bewegungsraum mit Matten, Sprossenwand, Kletterwand und Klettergerät, Schaukeln und diversen Bewegungsspielgeräten

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht <sup>2</sup>
Kreativer Tanz	5 – 7	g
Kreativer Tanz	8 – 12	g
Bewegungsspiele innen	0 – 12	g
Bewegungsspiele draußen	0 – 12	g
Klettern	3 – 12	g
Wanderungen	0 – 12	g
Bewegungsangebote mit Roller und Fahrrad	3 – 12	g

\*Die hier aufgeführten Einrichtungen haben ihre Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche im Rahmen einer Befragung aufgelistet. Eine Frage war, inwiefern Materialien zur Verfügung stehen, die von Einrichtungen oder Personen bei Bedarf ausgeliehen werden können. Die hier aufgeführten Materialien stehen somit Kindern und Jugendlichen sowie anderen Einrichtungen zur Verfügung, um Bewegungsangebote gestalten zu können. Weiterhin wurde erfragt, ob Kinder, Jugendliche und andere Einrichtungen außerhalb der festen Angebote der jeweiligen Einrichtungen bestimmte Räumlichkeiten nutzen können. Diese sind ebenfalls gelistet.

<sup>2</sup> In dieser Kategorie steht w für weiblich, m für männlich und g für gemischte Gruppen. Dies gilt auch für die übrigen Einrichtungen.

#### Hella – Klub für Mädchen und junge Frauen

Ansprechpartner: Frau E. Schwarz (Leiterin)  
 Adresse: Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 99 181 43 / (030) 99 27 58 36  
 Email: [hella-klub@web.de](mailto:hella-klub@web.de)

**Materialien:** nein  
**Räume:** Saal mit Spiegelwand zum Tanzen, Entspannungsraum mit Yogakissen

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
orientalischer Tanz	10 – 14	w
Kinderyoga	8 – 12	w
Hip Hop Tanz	10 – 18	w
Gymnastik	13 - 18	w
Bewegungsspiele im Garten	10 – 16	w

#### KIDS & CO Haus Sonneneck

Ansprechpartnerin: Fr. Sauer  
 Adresse: Alt-Hellersdorf 29-31, 12629 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 99901762 / (030) 54 37 68 12  
 Email: [csauer@kids-und-co.de](mailto:csauer@kids-und-co.de)

**Materialien:** nein  
**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Streetdance, HipHop, Salsa	ab 15	g
Niedrigseilgarten	6 – 18	g
Minigolf (Crazygolf)	6 – 18	g
Billard	10 – 18	g
Tischtennis	6 – 18	g
Yoga/Entspannungstechniken	6 – 25	g

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

### Kinder- und Jugendclub Tresor

Ansprechpartner: Fr. Budow, Fr. Steffen  
Adresse: Ludwigsfelder Straße 2a, 12629 Berlin  
Tel./Fax: (030) 99284084  
Email: [info@gutconsult-gmbh.de](mailto:info@gutconsult-gmbh.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tischtennis	10 – 16	g

### Kinder und Jugendfreizeiteinrichtung JOKER

Ansprechpartner: Bernhard Thiel  
Adresse: Alte Hellersdorferstr. 3, 12629 Berlin  
Tel: 030 56 190 60; Fax: 030 56 292 060  
Email: [jfe-joker@arcor.de](mailto:jfe-joker@arcor.de)

**Materialien:** Bälle; 5 Isomatten; Pilatis DVD

**Räume:** Ein Saal in den Vormittagsstunden außer am Donnerstag;  
Sportplatznutzung (Fußball; Volleyball; Laufstrecke): in der Schulzeit ab 16.00h bis 19.00h und in den Ferien von 12.00h bis 19.00h;

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tanzen Hip-Hop	8 – 15	w
Tischtennis	10 – 27	g
Fußball	14 – 27	g
Aerobic	12 – 14	w

### Senfte 10

Ansprechpartner: Monika Künze  
Adresse: Senftenberger Str. 10, 12627 Berlin  
Tel./Fax: (030) 9989301 / (030) 9989301  
Email: [senfte@kids-und-co.de](mailto:senfte@kids-und-co.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** Fußballplatz, Kleinsportanlage Cottbusser Str. gehört der W.-A.-Morzartschule und kann nachmittags bis abends 20.00 Uhr genutzt werden;  
Streetball im Liberty-Park für jedermann zugänglich und nutzbar!

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Fußball	10 – 25	g
Basketball	10 – 25	g
Tischtennis	10 – 25	g
Fitness/Kraftsport	14 – 25	g

### SOS-Familienzentrum Berlin

Ansprechpartner: Juliane Koch  
Adresse: Alte Hellersdorfer Straße 77, 12629 Berlin  
Tel./Fax: 030 568910-0 / 030 568910-10  
Email:

**Materialien:** nein

**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Kindersportangebote (Tae Kwon Do, Sportspiele)	6 – ca. 12/13	

## Hellersdorf Ost

### Jugendfreizeiteinrichtung „Die Nische“

Ansprechpartner: Martina Golüke, Regina Heller

Adresse: Louis-Lewin-Str. 40c, 12627 Berlin

Tel./Fax: (030) 9985991

Email: [jfe-die-nische@arcor.de](mailto:jfe-die-nische@arcor.de)

**Materialien:** nur Einmal-Ausleihe für besondere Anlässe z.B. Inlinehockeytore

**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Streetball montags	12 – 18	g
Fußball donnerstags 2 Gruppen	10 – 22	m, w
Parkour / Akrobatik freitags und sonntags	12 – 18	g
Inlinehockey intensive Bewegung nach Musik beim Theater im Schwarzlicht	12 – 25 5 – 18	g g
Eishockey Team „Hellersdorfer Flying Pucks“ (Sept bis März)	16 – 23	g

## Hellersdorf Süd

### Jugendfreizeiteinrichtung „Lubminer“

Ansprechpartner: S. Willim

Adresse: Lubminer Str. 38, 12619 Berlin

Tel./Fax: (030) 5613027 / (030) 33 026227

Email: [lubbi@arcor.de](mailto:lubbi@arcor.de)

**Materialien:** Kinder und Jugendliche leihen sich Kleinsportgeräte aus

**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tanzgirls	10 – 14	w
Tanzkids	bis 9	w
Tanztreff (1x im Jahr)	5 – 14	g
Sport gleich neben an	10 – 14	g
Fußballgruppe	14 – 20	m
Volleyball	10 – 99	g
Indoor- und Outdoorspielplatz mit Aktionstagen	3 – 16	g
Familien-sport	0 – 99	g
Linedance	ab 18	g
Fit for fun	ab 20	w
Sportfest zum Weltkindertag	1. Klassen	g
Bewegungsschule	Kitagruppen	g
Yogateppich	Kitagruppen	g
Bummisportfest (1x im Jahr)	Kitagruppen	1

### metrumberlin, KJFZ Hellersdorf Süd/Kaulsdorf „unter einem Dach“

Ansprechpartner: Evelyn Blosat, Simon Böttger, Ringo Mielke

Adresse: Peter-Huchel-Str.39, 12619 Berlin

Tel./Fax: (030) 99276783 / (030) 99278951

Email: [evelyn.blosat@metrumberlin.de](mailto:evelyn.blosat@metrumberlin.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** Beachvolleyballplatz, Basketballkörbe

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Fußballgruppe	10 – 18	g

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

### Kaulsdorf

#### SG Stern Kaulsdorf e.V.

Ansprechpartner: Hr. Funke  
Adresse: Lassaner Str. 1, 12621 Berlin  
Tel./Fax: (030) 56 58 95 96 / (030) 56 55 34 99  
Email: [jugend@stern-kaulsdorf.de](mailto:jugend@stern-kaulsdorf.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** in Absprache/Zusammenarbeit

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Fußball	8 – 15	m, w, g
Faustball	12 – 18	m, w

### Marzahn Nord

#### JFE "UNO"

Ansprechpartner: Frau Weiß  
Adresse: Märkische Allee 414, 12689 Berlin  
Tel./Fax: (030) 9323111 / (030) 93021234  
Email: [jhuno@gmx.de](mailto:jhuno@gmx.de)

**Materialien:** Streetsocceranlage, Bälle, Tischtennistellen

**Räume:** Volleyballfeld

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Hip Hop, Streetdance, Modern Dance	12 – 16	g
Basketball	6 –	g
Tischtennis	6 –	g
Beachvolleyball	10 – 16	g
Streethockey	8 –	g
Streetsocceranlage	6 –	g

#### JK Wurzel & Outreach Team Marzahn Nord

Ansprechpartner: Nadine Lenz, René Schobert  
Adresse: Dessauerstr.1, 12689 Berlin  
Tel./Fax: (030) 93664182 / (030) 93661102  
Email: [r.schobert@sozkult.de](mailto:r.schobert@sozkult.de)

**Materialien:** Volleybälle (für den öffentlichen Beachvolleyballplatz gegenüber)

**Räume:** Tischtennis & Tanzraum mit Spiegel und Judomatten (offen nicht verschließbar)

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Breakdance	14-25	g
Streetdance	14-18	g
Tischtennis	ab 14	w
Jonglieren	ab 14	g

#### Mädchen mobil in Marzahn

Ansprechpartner: Silke Fengler, Kirsten Bachmann  
Adresse: Schwarzbürger Str. 10, 12687 Berlin  
Tel./Fax: (030) 93026310  
Email: [maedchen-mobil@t-online.de](mailto:maedchen-mobil@t-online.de)

**Materialien:** Kletterkisten, Waveboards, Inliner, Skateboards

**Räume:** Gymnastikraum mit Matten, Tanzraum mit Parkettboden und Spiegel

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Kreativer Tanz	10 – 16	w
Klettern (Kisten, Niedrigseil, Hohenleiter, Slackline, Balancieren)	10 – 16	w
Trampolin	10 – 16	w
Turnen (Geräte, Boden)	10 – 16	w
Ballspiele	10 – 16	w
Tischtennis	10 – 16	w
Inliner/Waveboard	10 – 16	w

## Marzahn Mitte

### Dissens e.V.

Ansprechpartner: Ralf Poetzsch  
 Adresse: Karl-Holtz-Straße 29, 12687 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 688360310 / (030) 688360319  
 Email: [ralf.poetzsch@dissens.de](mailto:ralf.poetzsch@dissens.de)

**Materialien:** keine

**Räume:** Sportplatz: Schwarzburgerstraße 10A, 12687 Berlin

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tischtennis	10 – 18	g
Badminton	10 – 18	g
Wikingerschach	10 – 18	g
Volleyball	10 – 18	g
Fußball	10 – 18	g

### DRK Kinder-Jugend- und Familienzentrum DrehKreuz

Ansprechpartner: Katrin Hildebrandt, Matthias Schlame  
 Adresse: Sella-Hasse-Straße 19/21, 12687 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 992739724 / (030) 992739718  
 Email: [familienfoerderung@drk-berlin-nordost.de](mailto:familienfoerderung@drk-berlin-nordost.de), [jugendsozialarbeit@drk-berlin-nordost.de](mailto:jugendsozialarbeit@drk-berlin-nordost.de)

**Materialien:** Trampolin, Bälle, Slackline, Jongliermaterialien, Hockeymaterial, Inliner und Helme, Federballmaterialien und Netz

**Räume:** nein

**Sonstiges:** Termine und Informationen: <http://red-cross-scorers.npage.de/>

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tischtennis	8 – 14	g
Billard	9 – 14	g
Kicker	8 – 14	g
Streetsoccer	8 – 18	g
Dart	7 – 14	g

Jonglieren/ Balancieren (Slackline)	6 – 18	g
Spiele der motor. Förderung	6 – 18	g
Federball	6 – 18	g
Feldhockey	6 – 18	g
Basketball	6 – 18	g
Inliner fahren	6 – 18	g
Tanzen	9 – 13	w
Streetsocker (unregelmäßig)	15 – 18+	g

### FAIR

Ansprechpartner: Herr Plönzke  
 Adresse: Marzahner Promenade 51, 12679 Marzahn  
 Tel./Fax: (030) 54704137 / (030) 54704140  
 Email: [info@fair-im-web.de](mailto:info@fair-im-web.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Tischtennis	9 – 16	g
Sportspiele	6 – 14	g
Kinderdisko	6 – 12	g
Teenedisko	10 – 16	g
Showtanz	5 – 13	w

### Gesundheitssportverein Marzahn e.V.

Ansprechpartner: Roswitha Scharmann  
 Adresse: Rudolf-Leonhard-Str.10, 12679 Marzahn  
 Tel./Fax: (030) 9309919  
 Email: [vorstand@gsv-marzahn.de](mailto:vorstand@gsv-marzahn.de)

**Materialien:** nein

**Räume:** Gut ausgestatteter Gymnastikraum

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

### Kinder- und Jugendhaus Bolle

Ansprechpartner: Markus Kütter  
 Adresse: Hohensaatener Straße 20/20A, 12679 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 300244553 / (030) 300244559  
 Email: [www.kinderhaus-bolle.de](http://www.kinderhaus-bolle.de)  
 Materialien: nein  
 Räume: Im Rahmen von Kooperationen gerne!

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Fußball	10 – 16	g
Toberaum	5 – 12; 13 – 16	g
Spielgeräte Außenbereich+Hangelgeräte	5 – 12	g
Tanz AG	8 – 13	g
Basketball	12 – 17	g

### MIM-Mädchen in Marzahn e.V./ Kiezhaus Marzahn

Ansprechpartner: Janett Köber  
 Adresse: Glambecker Ring 80/82, 12679 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 9328152/9339368 / (030) 646608  
 Email: [kiezhaus@googlemail.com](mailto:kiezhaus@googlemail.com)  
 Materialien: nein  
 Räume: nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Immer in Bewegung bleiben, (Schulprojekt nur für Mädchengruppen 9-13 Uhr) Grundschule, Klasse 1-6 weiblich, Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele non stop	6 – 12	w
Yoga für Mädchen (Schulprojekt nur für Mädchengruppen 9-13 Uhr, Klasse 3-10)	8 – 15	w
Yoga und Entspannung für Anfängerinnen, auch am Nachmittag im Mädchenzentrum Marzahn, 14-18 Uhr mit Anmeldung, nur Gruppen		w

### Plattenverbund e.V./Kiezhaus Marzahn

Ansprechpartner: Janett Köber, Anatol Wendler  
 Adresse: Glambecker Ring 80/82, 12679 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 9328152 / (030) 646608  
 Email: [kiezhaus@googlemail.com](mailto:kiezhaus@googlemail.com)  
 Materialien: nein  
 Räume: nein

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Künstlerischer Tanz, verschiedene Genre	6 – 15	w
Immer in Bewegung bleiben, Schulprojekttag 9-13 Uhr, Grundschule, Klasse 1-6	6 – 12	g

### Schul- und Sportjugendclub Marzahn

Ansprechpartner: Hartmut Block, Frank Lippold  
 Adresse: Franz-Stenzer-Straße 39, 12679 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 9350425 / (030) 93023784  
 Email: [sjcmarzahn@aol.com](mailto:sjcmarzahn@aol.com)  
 Materialien: nein  
 Räume: Beachvolleyballanlagen, Kletterturm, Mattenraum, offener Bereich (alles nach Absprache)

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Powergymnastik	12 – 27	g
Judo 1 (Kooperation Verein)	5 – 10	g
Judo 2	15 – 27	m
Fitness	14 – 27	g
Fußball 1 (AG Hort)	6 – 10	g
Fußball 2	16 – 27	m
Klettern	10 – 27	g
Tischtennis	6 – 27	g
allg. Sportgruppen	6 – 8	g
Kreativer Tanz (Koop. GS)	6 – 10	g

## Marzahn Süd

### Treffpunkt "KICK" Marzahn

Ansprechpartner: Sabine Straube  
 Adresse: Fichtelbergstr. 18A, 12685 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 5454187 / (030) 5454187  
 Email: [marzahn@kick-projekt.de](mailto:marzahn@kick-projekt.de)

**Materialien:** keine  
**Räume:** keine

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Turnen und Spielen	6 – 11	g
Breakdance	12 – 20	g
Boxen	10 – 18	g
Fußball	9 – 13	g
Fußball	14 – 18	m

## Mahlsdorf

### Kinder-, Jugend- und Familientreff "Am Hultschi"

Ansprechpartner: Sylvina Dering  
 Adresse: Hultschiner Damm 140, 12623 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 56588690  
 Email: [hult140@padev.de](mailto:hult140@padev.de)

**Materialien:** nein  
**Räume:** Gymnastikraum mit Matten; Sportraum mit Sprossenwand und Tischtennisplatte; Raum für Tanzangebote; Billardtisch

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Ballsport (Fußball, Handball usw.)		g
Billard		g
Tischtennis		g

### STZ „Pestalozzi- Treff“

Ansprechpartner: Cordula Krause, Jan Gaubert  
 Adresse: Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin  
 Tel./Fax: (030) 56 58 69 20 / (030) 56 58 88 32  
 Email: [pestalozzitreff@mut-gesundheit.de](mailto:pestalozzitreff@mut-gesundheit.de)

**Materialien:** Fußballtorwand  
**Räume:** Nutzung unserer Wiese inkl. Angebote s.o. nach Absprache

Bewegungsangebote	Alter	Geschlecht
Outdoor Fitnessgeräte	10 – 18	g
Volleyball, Federball, Tischtennis, Kicker	10 – 18	g
Kinderfußball (Training)	6 – 12	g

## Bewegtes Marzahn-Hellersdorf

---



**Aktionsräume** 

### **Impressum:**

**Herausgeber:** Gesundheit Berlin-Brandenburg, Friedrichstr. 231,  
10969 Berlin, [www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de); [sekretariat@gesundheitbb.de](mailto:sekretariat@gesundheitbb.de)

**Redaktion:** Andrea Möllmann (V.i.S.d.P.), Marion Amler, Henning  
Camin, Maren Janella, Sabine Scheifhacken, Nadine Vögtlin