

# SPORT UND SPRACHE

Eine Ideen- und Materialsammlung  
für Übungsleiterinnen und Trainerinnen



von Move and Meet e.V.





# Hallo,

seit Beginn unserer Arbeit bei Move and Meet und auch schon im vorausgehenden Projekt „Integration of Women in Sports“ (IoWiS) begleitet unser Team ein Thema: die Verbindung von Sport mit Sprachförderung.

In den meisten unserer Sport- und Begegnungsangebote versuchen wir, diese beiden Themen miteinander zu verknüpfen. Die in dieser Sammlung aufgeführten Übungen und Methoden wurden alle in der Praxis in unserem Verein ausprobiert – in verschiedenen Trainings und/oder Fortbildungen zum Thema Sport und Sprache – und wurden mit Begeisterung und Freude von den Teilnehmerinnen angenommen. Daher möchten wir sie hiermit auch anderen Interessierten und Multiplikatorinnen ans Herz legen.

Bei allen Übungen wird Bewegung (in unterschiedlicher Intensität) mit Sprachförderung verknüpft. Im Idealfall wird der kommunikative Austausch mit der Vermittlung von Freude an Bewegung und körperlicher Fitness verbunden. Die Übungen sind jeweils mit dem zugehörigen Schwierigkeitsgrad im Deutschen gekennzeichnet. Dieser kann mit Hilfe der angegebenen Abwandlungen beliebig variiert werden.

Alle Spiele können von Sportlerinnen jeden Fitnesslevels durchgeführt werden. Übungen für Kinder werden gesondert vorgestellt. Bei kleinen Abänderungen können jedoch sowohl die Übungen für Erwachsene mit Kindern durchgeführt werden als auch umgekehrt.


Im Quellenverzeichnis findet sich weiterführende Literatur zum Thema „Sport und Sprache“. Besonders hervorgehoben sei hier die Arbeit des Deutsch-Französischen Jugendwerkes mit seiner Methodensammlung zur „Bewegten Sprachanimation“.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünscht  
**Dein Team von Move and Meet e.V.**



**Kontakt bei Fragen und Anmeldung zu Angeboten:**

**Move and Meet e.V.**  
Heisstr. 57  
48145 Münster  
info@move-and-meet.de  
Tel.: 0176 42921472  
www.move-and-meet.de

 @move.and.meet  
 www.facebook.com/MoveandMeeteV

# Inhalt

- 04 Der Verein Move and Meet e.V.
- 06 Welche Vorteile bringt das  
Zusammendenken von Sport und Sprache?
- 08 Schutzraum = Kraftraum
- 10 Ideen- und Materialsammlung Sprache  
im Sport
- 10 Zeichenerklärung
- 11 Kennenlernspiele
- 25 Spiele für jeden Anlass
- 40 (Ball-) Spiele zum sprachfördernden  
Sprechen
- 54 Spiele besonders für Kinder
- 68 Vorlagen
- 70 Literatur
- 72 Förderung und Spenden

# Der Verein Move and Meet e.V.

## DIE IDEE

### **Gemeinnütziger Sport- und Bildungsverein**

- Unterstützt Personen, die im organisierten Sport unterrepräsentiert sind
- Kostengünstige oder kostenlose Angebote
- Kinderbetreuung
- Sportmittlerinnen geben einen Einblick in die Perspektive zugewanderter Frauen, die in Münster Sport machen und stehen Frauen bei Übersetzungsbedarf zur Seite
- Flexible Angebote, die sich an den Interessen unserer Sportlerinnen orientieren
- Freude an Bewegung und dem Kontakt miteinander
- Stärken der physischen und mentalen Gesundheit

## MITMACHEN:

### **Du möchtest Teil von Move and Meet werden?**

Wir sind ein Team aus Trainerinnen, Sportmittlerinnen, Kinderbetreuerinnen und Frauen im Veranstaltungs- und Kommunikationsteam. Wir haben unterschiedliche Hintergründe, sprechen viele Sprachen und uns verbindet die Liebe zum Sport! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, deine Ideen und Fähigkeiten ehrenamtlich bei uns im Team einzubringen. Erkundige dich gerne nach offenen Positionen auf unserer Website unter:

<https://www.move-and-meet.de/engagement/mitmachen-engage/>

# MOVE

## **Wöchentliches Angebot:**

- Fitness und Yoga, Marienschule (Kooperation mit dem Frauensportverein Münster)
- Volleyball, Overbergschule
- Beachvolleyball, Wienburgpark (von April bis September)
- Sport für Groß und Klein, Gesamtschule Mitte
- Walk and Talk, Treffpunkt Mondstr. 223

## **Kurse (Anmeldung erforderlich):**

- Anfängerinnen-Schwimmkurse, aqua maris
- Anfängerinnen-Fahrradkurse (in Kooperation mit der AWO/ Stadtteilbüro Coerde und Bike Bridge)

## **Specials:**

- Kostenfreie Schnuppertrainings für Frauengruppen in Unterkünften für Geflüchtete, in Sprachkursen und Frauenhäusern sowie für Migrant\*innenselbstorganisationen
- Workshops und Vorträge, u.a. zum Thema Sport und Frauen
- Sportkurse in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen in Münster

# MEET

- Wir verbinden Freizeit mit der Erkundung der Stadt und Umgebung.
- Ob Spaziergang, Wanderung, Sport-Workshops, Picknicks, Stammtische, ein Museumsbesuch oder eine Stadtführung – unser Angebot an Aktivitäten richtet sich nach euch und euren Interessen!

# Welche Vorteile bringt das Zusammendenken von Sport und Sprache?

Nach Jahrzehnten, während derer Deutschland ein Ziel von (Arbeits-) Migration und anderen Formen der Zuwanderung war, wird nun auch von der Politik anerkannt, dass Deutschland ein Zuwanderungsland ist. Daraus ergaben und ergeben sich tagtäglich in allen gesellschaftlichen Teilbereichen und für die gesamte in Deutschland lebende Bevölkerung Herausforderungen. Eine Herausforderung besteht darin, Menschen beim Zugang zur Gesellschaft durch gezielte Sprachförderung zu unterstützen.

Der organisierte Sport bietet einen Raum, diese Sprachförderung in Kombination mit Bewegung zu unterstützen. Für einen kommunikativen Austausch ist nicht nur die verbale Kommunikation von Relevanz. Selbst wenn die jeweilige Muttersprache der Kommunizierenden sich unterscheidet, erleichtern nonverbale und paraverbale Kommunikation (u.a. Mimik, Gestik, Körpersprache, Lautstärke, Betonung) in vielen Fällen gegenseitiges Verstehen.

Die verschiedenen Ebenen der Kommunikation lassen sich nicht nur bei Kennlernspielen mit verschiedensprachigen Menschen einsetzen – sie bilden auch die Basis für den Handlungsansatz, über körperliche Betätigungen bewusst eine neue Sprache zu erlernen.



Um die Effizienz einer Verknüpfung von sportlichen Übungen mit Wörtern besser verstehen zu können, kann sich ein kurzer Blick auf das semiotische Zeichensystem nach Ogden/Richards lohnen. Ein Wort wird erstens über den Laut gehört, zweitens wird dieser Laut mit bereits gemachten (visuellen) Erfahrungen verknüpft und schließlich wird dadurch das reale Bild aus der Wirklichkeit mit dem Wort durch Wiederholung verbunden (Ogden/Richards 1923: online).

Im übertragenen Sinne bedeutet dies für das Lernen einer neuen Sprache: Je öfter die Lernenden mit dem vorerst unbekanntem neuen Wort eine Verknüpfung zu einem visuellen Bild herstellen, desto schneller kann diese Erfahrung auf die Realität übertragen werden, d. h. desto schneller können sich neue Begrifflichkeiten eingepägt werden.

Etwas weniger kompliziert lässt sich also für den Bereich Sport und Sprache zusammenfassen: Sport besitzt neben der gesundheitlichen Ebene auch einen kognitiven und kommunikativen Wert, da neue Bewegungs- und Begegnungsräume erschaffen werden, in denen wiederum durch eine wiederholende Verknüpfung von Übung und neuen Wörtern spielerisch das Erlernen einer neuen Sprache unterstützt werden kann.

# Schutzraum = Kraftraum

Viele Menschen erleben alltäglich physische und/oder psychische Übergriffe aufgrund verschiedener (angenommener) Merkmale oder Faktoren. Diese Übergriffe oder Grenzüberschreitungen sind nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern haben einen strukturellen Charakter. Diskriminierungsformen wie Rassismus, Ableismus, Homophobie, Sexismus, Transfeindlichkeit, Klassismus, Altersdiskriminierung oder Diskriminierung aufgrund von Bildungshintergründen, Herkunftsländern oder Religionszugehörigkeiten führen dazu, dass viele Menschen keinen oder nur einen erschwerten Zugang zu gesellschaftlichen Strukturen oder Systemen haben. Dies gilt auch für den (organisierten) Sport.

Jegliche Form der Diskriminierung (ob unbewusst oder bewusst) kann zu Stress, Trauma oder psychischer Belastung führen und langfristige Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der betroffenen Personen haben.

Daher versuchen wir sogenannte Schutzräume oder safer spaces für Personen zu schaffen, die (strukturellen) Grenzüberschreitungen besonders ausgesetzt sind.

Wir versuchen unsere Angebote diskriminierungsarm, gewaltfrei und traumasensibel zu gestalten. Personen, die sich in diesem Schutzraum bewegen, sind hinsichtlich möglicher Diskriminierungsformen sensibilisiert – weil sie sich aktiv mit ihrer eigenen Haltung und Position beschäftigen und/oder sich solidarisch erklären mit Personen, die verschiedene Formen von Diskriminierung erleben.

Bei unseren Angeboten kommen viele verschiedene Menschen zusammen, die alle eine andere Geschichte haben. Deshalb können wir nicht immer sicherstellen, dass diese Schutzräume für alle Teilnehmenden gleichermaßen sicher sind, weil Sicherheit ein sehr individuelles Bedürfnis ist.

Die Trainerinnen und andere Mitarbeitende im Team von Move and Meet tragen besondere Verantwortung dafür, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und jede einzelne Person zu „sehen“. Sie gestalten die Atmosphäre und die Rahmenbedingungen, innerhalb derer sich die Sportlerinnen treffen. Sie agieren als Vorbilder in ihrer Haltung, Sprache und Positionierung. Aber: Den Schutzraum im Sport gestalten auch alle Sportlerinnen mit!

Wenn du dich sicher fühlst, gibt dir das nicht nur emotional sehr viel Kraft. Du kannst deinen Körper anders wahrnehmen und belasten. Deshalb sprechen wir auch oft von Krafräumen statt Schutzräumen.

### **Anmerkungen:**

Wir sind bemüht, unsere Angebote und die in dieser Sammlung vorgestellten Übungen diskriminierungs- und sprachsensibel zu gestalten. Wir freuen uns daher immer über eure Rückmeldungen, wenn euch Verbesserungen und Alternativen zu den einzelnen Übungen ein- und auffallen!

Wir gendern, wenn wir von Personen aller Geschlechter sprechen (Cis-, Trans-, Inter- und nonbinäre Personen), Bsp.: Sportler\*innen.

Ideen- und  
Materialsammlung

# SPRACHE IM SPORT

# Zeichenerklärung



Sprachniveau



Dauer des Spiels



Anzahl der Teilnehmerinnen\*



Ziele und Mehrwert



Grenzüberschreitungen vermeiden

Wenn Unsicherheiten bei der Umsetzung eines Spiels entstehen, die auf die Anleitung zurückzuführen sind, bitte gebt uns Rückmeldung. Wir sind dankbar für jedes Feedback aus der Praxis!

# 1. Kennenlern-Spiele

## BEGRÜßUNGSFORMEN



10–15 Min.



ideal mit 8 Frauen



Spaß; ins Gespräch kommen; sich kennenlernen; kultureller Austausch

### **Beschreibung:**

- Verschiedene Menschen haben verschiedene Begrüßungsformen.
- Frauen nach den Begrüßungsformen fragen, die sie kennen
- Reihum im Kreis stellt jede ihre Art der Begrüßung vor (in welcher Situation wird sie eingesetzt?), diese wird „durch den Kreis durchgegeben“, sodass jede die Nachbarin auf verschiedene Weisen begrüßt.

**Variationen:** Richtungswechsel; Plätze tauschen und Kreis neu bilden; von vornherein durch die Halle laufen und bei Musik stopp / auf ein Zeichen die Person begrüßen, die einem gerade entgegenkommt

**Beispiele:** 1. einfach „Hallo!“ sagen, 2. Hände schütteln, 3. Hände überaus lange schütteln und sich verbeugen, 4. Wangenkuss, 5. mit gefalteten Händen verbeugen, 6. Nasen aneinanderreiben, 7. sich umarmen, 8. in die Hocke gehen, 9. die Hände auf die Knie legen und sich verbeugen, 10. Salaam sagen und mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Bauchnabel streichen, 11. Raumschiff Enterprise: Handflächen aufeinanderlegen, wobei jeweils die Finger als V gespreizt werden (kleiner Finger + Ringfinger zusammenlegen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammenlegen), 12. Handflächen einmal flach berühren, anschließend die Hand als Faust berühren und zum Abschluss mit den Fingern schnipsen, 13. Kniefall vor der anderen, 14. Fußkuss

### **Achtung:**

- ! Bei den verschiedenen Begrüßungsarten ist darauf zu achten, dass
- zunächst mit den Teilnehmerinnen abgeklärt werden muss, welche Intensität des Körperkontaktes für sie in Ordnung ist. Keinesfalls sollen sich Teilnehmerinnen bei der Übung unwohl fühlen – oder im schlimmsten Fall sogar traumatische Erlebnisse getriggert werden.

# DAS SCHNELLSTE KENNLERNSPIEL DER WELT



5 Min.



ideal ab 8 Frauen



Spaß; erste Hemmungen abbauen;  
sich kennenlernen

## **Beschreibung:**

- Das Spiel kann gespielt werden, bevor ein weiteres Kennlernspiel folgt, welches mehr „in die Tiefe geht“.
- Die Mitspielerinnen stellen sich in einen Kreis.
- Die rechte Hand wird gehoben und vor die linke Hand der Nachbarin gelegt; während die linke Hand hinter die rechte Hand der anderen Nachbarin gelegt wird.
- Die Hände müssen so gelegt sein, dass die Teilnehmerin in die Hand ihrer linken Nachbarin klatschen kann; dabei nennt sie ihren eigenen Namen.

**Variationen:** Anstatt des Namens kann auch das Alter oder Ähnliches genannt werden.



# LINKS - RECHTS



10–15 Min.



ideal ab 8 Frauen



Spaß; sich kennenlernen; links und rechts lernen;  
Verknüpfung von Wort mit Richtung

## **Beschreibung:**

- In der Mitte eines Kreises steht eine Person (Trainerin kann beginnen), die auf eine Person zeigt und gleichzeitig links oder rechts sagt.
- Die Person, auf die gezeigt wird, muss so schnell wie möglich den Namen einer Nachbarin nennen.
- Kann der Name innerhalb von 3-4 Sekunden nicht genannt werden, darf die Person in die Mitte gehen.

**Variationen:** Ersetzen der Wörter links und rechts mit Zipp und Zapp; Nennen einer Zahl und der Richtung, sodass von einer Frau aus z.B. drei Personen nach links gerechnet werden muss: Bsp.: „1-2-3-4-links!“ = die vierte Person von links, „1-2 rechts!“ = die zweite Person von rechts; zwischenzeitliches Tauschen der Positionen im Kreis

# ORGELPFEIFEN



max 5 Min. / Runde



je mehr, desto besser



Spaß; sich besser kennenlernen; kognitive Fähigkeiten; Adjektive lernen

## **Beschreibung:**

- Die Trainerin gibt an, dass sich die Gruppe nach einer bestimmten Eigenschaft sortiert in einer Reihe aufstellen soll.
- Eigenschaften können erfragt/gesehen werden; die Personen sollen miteinander ins Gespräch kommen.
- Beispieleigenschaften: von groß nach klein, nach der Helligkeit der Augenfarbe, nach der Schuhgröße, nach dem Geburtsmonat, nach der Hausnummer, alphabetisch nach Namen, etc.

**Variationen:** Zeitvorgabe als Art „Challenge“; auch mal ohne zu sprechen

# ANFANGSBUCHSTABEN



5–10 Min.



beliebig viele



Spaß; sich kennenlernen; Vornamen und Hobbys lernen

## Beschreibung:

- Geeignet als Warm-Up bei neuen Gruppen vor dem Sportteil
- Vorstellungsrunde: jede Person stellt sich mit ihrem Namen vor und passend zum Anfangsbuchstaben nennt sie, was sie gerne mag oder macht (Hobbys). Dazu soll eine Bewegung vorgestellt werden.
- Andere Teilnehmerinnen wiederholen die Sätze der Person und machen die Bewegung nach.
- Bsp.: „Ich bin Malina, ich mag Musik und mache Musik in meiner Freizeit. \*Bewegung vom Klavierspielen\*“.

**Variationen:** zu den Anfangsbuchstaben passende Hobbys, Farben, Sportarten etc. aufführen; Bewegungen machen oder weglassen; die Runde erneut, aber rückwärts durchführen; die Gruppe soll Namen und Bewegungen aller Teilnehmerinnen zusammen vorführen (jeweils die Person, deren Name genannt wird, führt die Übung nicht vor); die Gruppe soll nur alle Namen/nur alle Bewegungen der Reihe nach vorführen etc.

# ALLE, DIE...



5–10 Min.



je mehr, desto besser



Spaß; Hörverstehen; Kennenlernen

## **Beschreibung:**

- Alle sitzen im Kreis. Die anleitende Person tätigt Aussagen wie „alle, die ... heute einen Kaffee getrunken haben!“.
- Alle Personen, auf welche die Aussagen zutreffen, müssen aufstehen und sich möglichst schnell einen neuen Platz suchen, indem sie den Platz einer anderen aufgestandenen Person einnehmen.

**Beispielsätze** ... Geschwister haben ... müde sind ... gute/schlechte Laune haben ... heute schon Tee/Kaffee getrunken haben ... mehr als zwei Sprachen sprechen ... Fußball im Fernsehen gucken ... ein A im Vornamen haben ... Kinder haben ... etc.

**Variationen:** Wenn mit Stühlen gespielt wird, kann der Stuhl von der Person weggelassen werden, die in der Mitte steht. Die letzte Person, die keinen Stuhl mehr bekommt, stellt sich in die Mitte und denkt sich einen neuen Satz aus; andere Variation siehe nächstes Spiel.

# AUTOGRAMMJAGD



5–10 Min.



je mehr, desto besser



Spaß; Hörverstehen; Leseverständnis  
Kennenlernen, Kommunikation

## Beschreibung:

- Trainerin hat für alle Teilnehmerinnen einen Zettel (und einen Stift) mit 15–20 Kästchen, in denen Eigenschaften/Behauptungen stehen, z.B. „Sie hat drei Kinder.“; „Sie ist über dreißig Jahre alt.“; „Sie hat blaue Augen.“; „Sie hat heute schon Tee getrunken.“; „Sie hat ein Haustier.“; „Sie schwimmt gern.“ etc.
- Die Teilnehmerinnen gehen auf Autogrammjagd und müssen pro Kästchen eine Unterschrift von einer Frau sammeln, auf die die Aussage zutrifft.
- Die Person, die als Erste den Zettel ausgefüllt hat, ruft laut „Bingo!“ und ihre Aussagen werden verglichen.
- Bemerkung: Frauen sollen Sätze laut vorlesen, nicht nur auf dem Blatt zeigen.

**Variationen:** Je nach Teilnehmerinnenanzahl darf die gleiche Person nur einmal/mehrmals unterschreiben.

# DER NAME IN BEWEGUNG



15 Min.



beliebig viele

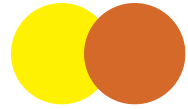


Spaß; Kennenlernen; Dynamik

## **Beschreibung:**

- Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis; die erste Person sagt den anderen ihren Namen und begleitet ihn mit einer Geste, die zu ihrer (Lieblings-) Sportart passt.
- Die nächste Person soll dann den Namen und die Geste der ersten Person wiederholen, bevor sie selbst ihren Namen sagt und eine Bewegung damit verbindet.
- Die dritte Person wiederholt nun die Namen und Bewegungen ihrer zwei Vorgängerinnen usw., bis sich alle Teilnehmerinnen vorgestellt haben.

# NAMEN MIT POSITIVEM ADJEKTIV



5 Min.



beliebig viele



Gruppe einschätzen, Namen lernen, Adjektive lernen, positives Selbstbewusstsein

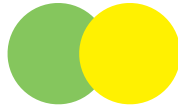
## Beschreibung:

- Alle stehen oder sitzen im Kreis. Die Trainerin erklärt die Vorstellungsrunde und stellt sich selbst als Beispiel vor.
- Jede soll sich mit ihrem Namen und einem positiven Adjektiv mit gleichem Anfangsbuchstaben vorstellen. Falls kein Adjektiv zum Namen gefunden wird, können die anderen Teilnehmerinnen Vorschläge machen. Die Teilnehmerin nimmt Vorschläge entgegen und wählt einen passenden aus. Es kann auch der Anfangsbuchstabe des Nachnamens genommen werden.

**Variation:** Jede macht noch eine passende Bewegung zu ihrem Namen mit positivem Adjektiv vor. Alle machen daraufhin die Bewegung nach, z.B. mit den Worten „Hallo, starke Svenja!“.

**Tipp für Übungsleiterin:** Methoden mit theaterpädagogischen Elementen funktionieren am besten, wenn die referierende Person selbst viel Spaß daran hat und es dementsprechend vormacht.

# NAMEN WERFEN



5 Min.



ab 5 Personen



Gruppe und Namen kennenlernen, Gruppe einschätzen, Kreativität, Selbstbewusstsein

## **Beschreibung:**

- Alle stehen im Kreis und stellen sich erst einmal beim Namen vor. Nun „wirft“ eine Person ihren Namen einer anderen Person zu. Diese wiederholt ihn mit einer annehmenden Handbewegung und wirft ihren eigenen Namen einer neuen Person zu.

**Variation:** Der geworfene Name ist besonders schwer/leicht, klein/groß, fliegt schnell/langsam...

**Anmerkung:** Für manche Teilnehmerinnen kann es schwierig sein, sich auf eine Übung einzustellen. Es braucht viel Mut, etwas vor der Gruppe vorzumachen. Niemand darf gezwungen werden.



# 1, 2, 3 ODER 4



20 Min.



Je nach Raum maximal 20 Teilnehmerinnen



Gruppe besser kennenlernen, nonverbale Reaktion, Hörverstehen

## **Beschreibung:**

- Die Gruppe bewegt sich frei im Raum. Die Übungsleiterin gibt Statements vor, zu denen es immer 4 Antworten gibt. Jeder Antwortmöglichkeit wird eine Ecke im Raum zugewiesen. Die Gruppenteilnehmer\*innen müssen sich überlegen, welche Antwort zu ihnen passt, und verteilen sich auf die Ecken. Hierdurch sehen alle anderen Teilnehmenden, wie die Einzelnen geantwortet haben.

**Variation:** Bei höheren Sprachniveaus können die Teilnehmenden zu ihren Antworten befragt werden. (Achtung, das wollen nicht alle.) Die Ecken können ebenso durch Linien auf dem Boden ausgetauscht werden, zum Beispiel durch Markierungen nebeneinander.

**Anmerkung:** Hörverstehen ist sehr schwierig. Bei Bedarf kann jemand aus der Gruppe übersetzen. Es muss anfangs angemerkt werden, dass sich die Teilnehmerinnen auch falsch/gar nicht positionieren dürfen, wenn sie eine Frage nicht beantworten möchten.

Wenn die Übungsleiterin „interviewt“, sollte vorher deutlich gefragt werden: „Darf ich dir eine Frage dazu stellen?“

**Beispiele:**

Ich habe heute einen schönen Tag. (1= stimmt nicht, 4 = stimmt voll und ganz!)

Ich bin gerade müde. (s.o.)

Ich habe mich heute schon viel bewegt.

Ich habe heute schon viel Kaffee getrunken.

Ich habe heute schon viel Tee getrunken.

Ich bin hier, um neue Menschen kennenzulernen.

Ich gehe gerne früh schlafen.

Ich gehe lieber spät ins Bett.

## 2. Spiele für jeden Anlass

### OBSTSALAT!



10 Min.



je mehr, desto besser



Spaß; Wortfelder lernen

#### **Beschreibung:**

- Alle stehen im Kreis. Die Übungsleiterin ordnet jeder Person im Kreis eine Obstsorte zu (Bsp.: „Erdbeere!“).
- Alle, die dieser Obstsorte zugeordnet wurden, müssen ihren Platz im Kreis tauschen (der Platz darf nicht der Nachbarinnenplatz sein).
- Ruft die Übungsleiterin „Obstsalat!“, rennen alle durcheinander und nehmen einen anderen Platz ein.
- Wichtig: Die Übungsleiterin muss darauf achten, von jeder Sorte gleich viele Obstsorten zu verteilen.

**Variationen:** Es kann auch mit anderen Wortfeldern gespielt werden, wie z.B. „Sportsalat“ (mit laufen, tanzen, springen, werfen); „Farbensalat/Gemüsebrühe/Tierpark“ etc.

# (MORGEN-) GYMNASTIK



10 Min.



mind. 4 Frauen



Spaß; Sätze bilden; Gruppendynamik

## **Beschreibung:**

- Die Gruppe steht im Kreis.
- Die Trainerin steht in der Mitte, macht eine Bewegung mit einem Körperteil vor und beschreibt diese Handlung mit einer prägnanten Aussage, z.B.: „Ich hebe den Arm“ oder „Ich gehe in die Hocke“.
- Die Teilnehmerinnen wiederholen die Bewegung und sprechen den Satz gemeinsam nach.
- Die Bewegung ein weiteres Mal durchführen und in einer beliebigen anderen (Mutter-) Sprache beschreiben.

**Variationen:** Teilnehmerinnen machen Übungen vor und beschreiben sie in Muttersprache; Nutzen von „Trainerinnen-Aussagen“ anstatt Gymnastikübungen (z.B.: Trainerin ruft „Auf geht's! Den nächsten Punkt holen wir uns!“ und begleitet dies mit anfeuernden Handbewegungen); je nach Sprachniveau können die Teilnehmerinnen auch in der Partnersprache vorsprechen und es wird zusammen übersetzt.

# ZAHLENSTAFFEL



20 Min.



mind. 10 Frauen



Spaß; Zahlen/Buchstaben lernen; Gruppendynamik;  
Schnelligkeit; non-verbale Kommunikation

## Beschreibung:

- Zwei Teams mit gleich großer Anzahl; Spielerinnen stehen hintereinander; die Teams stehen parallel zueinander hinter einer Startlinie.
- Die jeweils letzten Frauen der Mannschaft bekommen eine Zahl gezeigt, die sie an ihre Vorderfrau weitergeben sollen.
- Die Teams dürfen nicht miteinander sprechen; die Hinterfrau schreibt die Zahl auf den Rücken der Vorderfrau oder zeigt sie durch kleine Berührungen (z.B. Antippen) auf deren Rücken an.
- Wiederholen des Vorgangs, bis die Erste in der Gruppe die Information erhalten hat; diese sprintet bis zu einer vorgegebenen Markierung und ruft die Zahl laut aus.
- Bei korrekter Zahl bekommt das Team einen Punkt.

**Variationen:** Durchwechseln der Positionen der Frauen innerhalb des Teams nach jeder Runde; Durchgeben von anderen Informationen (z.B. Buchstaben, Farben); je höher die Zahl, desto schwieriger; Art und Weise, wie die Information weitergegeben wird, kann von Teams selbst bestimmt werden, z.B. durch Auszeiten, in denen sich die Teams besprechen

# BLINDENFÜHRUNG



20 Min.



mind. 6 Frauen



Spaß; Wortfeld „Richtungen“ lernen; Gruppendynamik; Abbau von Hemmungen

## **Beschreibung:**

- Die Teilnehmerinnen erlernen vorher die Begriffe „langsamer“, „schneller“, „links“, „rechts“, „Achtung“ und „Stopp“.
- Bilden von Tandems: Aufgabe der „sehenden“ Partnerin ist es, ihre Tandempartnerin zu führen, ohne sie zu berühren; dabei muss sie laut und deutlich Anweisungen geben.
- Wechseln der Rollen

**Variationen:** Weitere Anweisungen einführen, z.B.: „Hopselauf“, „seitwärts“, „rückwärts“, etc.; zum Erschweren der Übung können Hindernisse aufgebaut werden (z.B. Matten); es kann ein Terrain für die Tandems vorgegeben werden, damit es zu keinen Zusammenstößen kommt.

# EIL-POST



15 Min.



mind. 8 Frauen



Spaß; Wörter und Sätze lernen

## **Beschreibung:**

- Bilden von Zweierteams, die in Staffelposition aufgestellt werden (gegenüber).
- Die Läuferinnen erhalten ein Wort, das sie der Folgeläuferin beim Erreichen flüsternd weitergeben.
- Wiederholung, bis das Wort beim letzten Teammitglied angekommen ist; dieses sagt es dann der Trainerin.
- Wurde das Wort korrekt gesagt, erhält das Team einen Punkt und es geht in die nächste Runde.
- Haben beide Teams das korrekte Wort übermittelt, erhält das Team den Punkt, welches zuerst am Ziel angekommen ist.

**Variation:** Bei höherem Sprachniveau können anstatt Wörter auch kurze Sätze genutzt werden.

# HASE, AFFE, SCHNECKE



5 Min.



mind. 8 Frauen



Spaß; Wörter lernen, Schnelligkeit

## **Beschreibung:**

- Die Teilnehmerinnen laufen in Halle umher (dabei kann Musik abgespielt werden).
- Die Trainerin gibt Anweisungen in Form der drei Worte „Hase“, „Affe“, „Schnecke“.
- Hase: Die Teilnehmerinnen rennen in die Ecken.
- Affe: Die Teilnehmenden stellen sich an/auf die Matte oder an die Wand.
- Schnecke: Die Teilnehmerinnen legen sich flach auf den Boden.
- Auf ein Zeichen der Trainerin geht es in die nächste Runde.

**Variationen:** Hinzufügen von anderen Begriffen und Bewegungen, die vorher abgesprochen werden. Vorschlag: Ersetzen der Begriffe mit anderen Wörtern: z.B. Farben, Zahlen oder Sportgeräte, zu denen Teilnehmerinnen hinlaufen.



# KOMMANDO-SPORT



20 Min.



beliebig viele



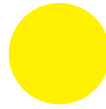
Spaß; Wörter lernen, Reaktion

## Beschreibung:

- Die Trainerin stellt der Gruppe kurze Kommandos vor und übt sie mit allen ein (z.B. „Kommando Kniehebelauf“, „Kommando Hüpfen“, „Kommando Dehnen“, „Kommando Ball prellen“, „Kommando Hocke“, etc.).
- Alle stellen sich im Kreis auf, die Trainerin gibt Kommandos, macht sie vor und die Teilnehmerinnen machen sie nach.
- Im Laufe der Aktivität kann die Trainerin auch Kommandos geben, aber eine Übung ausführen, die nicht dazu passt.
- Herausforderung: dem Kommando folgen, und nicht der tatsächlich durchgeführten Übung!
- Macht eine Teilnehmerin einen Fehler, übernimmt sie die Kommandos.

**Variationen:** Die Trainerin kann Anweisung geben, ohne vorher „Kommando“ zu sagen und darauf dürfen die Teilnehmerinnen nicht reagieren; wenn doch, wird gewechselt.

# KÖRPERTEILE-LAUF



20 Min.



mind. 8 Frauen



Spaß; Wörter lernen, Gruppendynamik, Reaktion

## Beschreibung:

- ! Es sollte vorweg thematisiert werden, dass sich die Teilnehmerinnen weder absichtlich noch unabsichtlich an sensiblen Körperteilen berühren dürfen.
- Die Trainerin wählt fünf bis acht Körperteile aus, die möglicherweise für die eigene Sportart von Bedeutung sind. Diese Körperteile sollen den Teilnehmerinnen vermittelt oder von den Teilnehmerinnen selbst erarbeitet werden.
- Die Teilnehmerinnen joggen innerhalb einer bestimmten Strecke und Trainerin ruft einzelne Körperteile.
- Die Teilnehmerinnen berühren bei einer anderen Frau (oder bei sich selbst) das gerufene Körperteil so schnell es geht.
- Haben das alle gemacht, geht es in die nächste Runde.

**Variationen:** Zwei Körperteile gleichzeitig nennen; es können mehr als zwei Körperteile gleichzeitig genannt werden, wenn auch die Füße zur Berührung zugelassen werden; beim Benennen der Körperteile können sich die Körperteile verschiedener Personen berühren, z.B. Schulter an Schulter, Fuß an Fuß, Kopf an Kopf.

# DAS IST EIN BALL!



beliebig lang



5–10 Frauen



Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
Hemmungen abbauen

## **Beschreibung:**

- Durch die Weitergabe eines vorgestellten Gegenstandes wird die pantomimische Fähigkeit gefördert.
- Alle stehen im Kreis; erste Runde ohne Mimik und Gestik: ein Ball wird an die Nachbarin weitergegeben durch folgenden Dialog: „A: „Das ist ein Ball“; B: „Ein was?“ ; A: „Ein Ball“; B: „Aaaaaah DAS ist ein Ball!“.
- In der zweiten Runde denkt sich eine neue Teilnehmerin aus, welcher Gegenstand weitergegeben wird (z.B. ein Baum, ein Reifen, eine Kiste, eine Feder, etc...) und dieser Gegenstand wird mit Mimik und Gestik durch die Runde gegeben (z.B. ein Baumstamm mit großer Mühe und sichtbarem Kraftaufwand).

# RECHTS - LINKS - OBEN - UNTEN



beliebig lang



ab 4 Frauen



Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
sprachliche Vielfalt

## **Beschreibung:**

- Es stehen sich zwei Personen gegenüber, die unterschiedliche Muttersprachen sprechen.
- Beide benennen und zeigen die Richtungen: rechts, links, oben und unten. Die Nennung der Worte wird mit Bewegung verbunden: Rechts und Links: ein Sprung in die jeweilige Richtung, Oben: Die Arme nach oben strecken, Unten: die Hände in Richtung der Füße bewegen, vorbeugen oder die Knie beugen.
- So bringen sich die Personen gegenseitig diese vier Worte in den jeweiligen Muttersprachen bei. Beide Personen sind in der Rolle der Lehrerin und der Lernenden.
- Die Zweiergruppen können sich auflösen und neu formatieren, um noch mehr Sprachen hörbar zu machen.

# AMPELHÜPFEN



beliebig lang



beliebig viele



Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
Präpositionen lernen

## Hierzu wird Material benötigt:

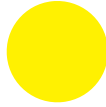
Klebeband, um die Ausgangsposition auf dem Boden zu markieren

## Beschreibung:

- Jede Person bekommt ein Kreuz als Markierung auf dem Boden und stellt sich genau darauf.
- Nun erklärt die Anleiterin die Bedeutung der Präpositionen „davor“, „auf“ und „dahinter“, „an“ und „daneben“ in Verbindung mit einem Hüpfen nach vorne, nach hinten oder auf der Stelle.
- Eine Frau beginnt mit dem Ansagen und alle Teilnehmerinnen hüpfen zur angesagten Stelle vor, auf oder hinter das Kreuz. Danach wird die Rolle der Ansagerin weitergegeben.

**Variation:** Die Präpositionen werden durch die Farben einer Ampel getauscht: davor = Rot, auf = Gelb und dahinter = Grün.

# STOPPTANZ



beliebig lang



ab 4 Frauen



Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
Wortschatz zum Thema Körper und Erscheinung,  
Präpositionen

## Für dieses Spiel wird Musik benötigt!

### Beschreibung:

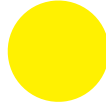
- Alle Frauen verteilen sich im Raum, Musik begleitet freien Tanz oder jegliche Form von Bewegung der Teilnehmerinnen.
- Wenn die Musik stoppt, bleiben alle „eingefroren“ in ihrer Position.

**Variationen: 1.** Fokus auf den Körper: Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, mit Worten zu beschreiben, wie sie stehen, z.B. „Ich stehe auf einem Bein“ oder „Meine Hände liegen vor meiner Brust.“, „Ich beuge mich nach vorne“ usw.

**2.** Fokus auf die Position im Raum: Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, mit Worten zu beschreiben, wo sie sich im Raum befinden in Bezug auf die anderen Anwesenden, z.B. „Ich stehe hinter Parisa und neben Lina.“ oder „Parisa steht vor mir und Lina liegt neben mir“.

3. Fokus auf die Erscheinung der Personen im Raum: Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, mit Worten zu beschreiben, wie eine benachbarte Person aussieht, z.B. „Vor mir steht Hasnaa, sie hat lange Haare und trägt schwarze Schuhe.“

## REIHUM WARM-UP



beliebig lang



beliebig viele

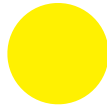


Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
Wortschatz zum Thema Körper

### **Beschreibung:**

- Alle Personen stellen sich im Kreis auf. Die Anleiterin beginnt mit einer Bewegung zum Aufwärmen einer Körperregion und beschreibt dazu, was sie tut, z.B. „Ich kreise mit meinen Schultern“ oder „Ich strecke den rechten Arm weit nach oben...“.
- Die Anleiterin ermutigt die nächste Frau neben ihr, eine Übung vorzumachen und ebenfalls zu benennen, was sie tut.
- So wird die Übung fortgesetzt, bis alle einmal an der Reihe waren.

# ZAHLENSUCHE



beliebig lang



ab 5 Frauen



Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation;  
Schreibübung, Lernen der Zahlen

**Für dieses Spiel werden Zettel und ein Stift pro Teilnehmerin benötigt.**

## **Beschreibung:**

- Alle Frauen befinden sich zu Beginn des Spiels an einem vereinbarten Startpunkt, sie haben einen Stift und einen Zettel bei sich. Auf kleine Zettel werden die Zahlen 1–10 geschrieben und zusammengefaltet im ganzen Raum verteilt.
- Das Ziel des Spiels ist, alle Zahlen einmal auf den eigenen Zettel in Worten aufzuschreiben.
- Die Anleiterin gibt ein Zeichen zum Start, und nun begibt sich jede Teilnehmerin zu einem Zettel ihrer Wahl, faltet ihn auf, schreibt die Zahl auf ihr Blatt, faltet ihn wieder zu und läuft/geht/rennt zum nächsten Zettel.
- Am Ende des Spiels gibt es eine gemeinsame Korrektur an den geschriebenen Worten.



# 3. (Ball-) Spiele zum sprachfördernden Sprechen

## HANDLUNGSBEGLEITENDES SPRECHEN



beliebig lang



beliebig viele



Wortschatzaufbau und Wortschatzerweiterung;  
vor allem im Bereich Adjektive

### **Beschreibung:**

Sprechen mit den Teilnehmerinnen, wenn mit ihnen mit Bällen gespielt wird: „Oh, das ist aber ein leichter Ball.“  
„Wirf mir den roten Ball zu, der ist aber schwer.“  
„Welcher Ball ist denn größer?“

Ballspiele schaffen viele Anlässe, sich über die Eigenschaften, Farben und Besonderheiten der Bälle auszutauschen, Merkmale zu benennen und so den Wortschatz auf allen Ebenen in sinnhaften Situationen zu erweitern. Die Übungsleiterin kann die eigenen Handlungen oder auch die der Teilnehmerinnen sprachlich begleiten: „Den Ball hast du aber weit geworfen, jetzt ist er sogar im Tor gelandet ...“ Oder: „Den roten Ball hast du dir ausgesucht ...“.

# DAS IST DEIN BALL!



beliebig, kurzes Spiel zu Beginn



beliebig



Phonetiktraining

## **Beschreibung:**

Spielen mit einem Stoffball:

Animieren der Teilnehmerinnen zu Lautspielereien mit dem Ball: Dabei wird der Ball den Teilnehmerinnen gezeigt, ihnen zugerollt (von der Übungsleiterin zur Teilnehmerin oder im Kreis) und mit den Worten begleitet: „Hier, dein Ball, da ist dein Ball. Und sch...on ist der Ball angekommen.“ Wenn die Sätze eingeübt worden sind, können die Teilnehmerinnen diese nachsprechen, bis jede einmal an der Reihe war.

**Ergänzung:** Die Sätze können vorher auch zur Visualisierung notiert werden. Die Sätze können auch variiert werden, zum Beispiel durch das Verwenden verschiedener Ballarten. Der Weg des Balls kann ebenso begleitet werden, um schwierige Lautverbindungen zu trainieren: „Scho....n angekommen“, „Sch...nell ist der Ball.“, etc.

# BALL PRELLEN (ZÄHLEN ÜBEN)



beliebig lang



beliebig viele



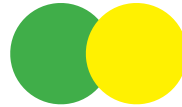
Lautwahrnehmung/Lautunterscheidung/Zahlen lernen

## **Beschreibung:**

Die Trainerin prellt einen Ball. Die Teilnehmerinnen schließen die Augen und zählen mit, wie oft der Ball geprellt wird. Dabei kann die Zahl auf der Erstsprache und/oder auf Deutsch genannt werden. Ein Sprachvergleich zwischen den Zahlen bietet sich an, um Sprachhemmungen abzubauen und ins Gespräch zu kommen.

**Ergänzung:** Zuvor können zusammen die Zahlen auf Deutsch geübt werden. Bei Bedarf können die Zahlen notiert und den Frauen als Handreichung gegeben werden. Sie können sich Notizen machen, wie die jeweilige Zahl auf Deutsch in ihrer/ihren Erstsprachen heißt.

# WAS KANN MEIN BALL?



mind. 5 Min.



beliebig



Verben lernen, Förderung der Erinnerungsfähigkeit

## **Beschreibung:**

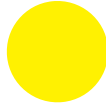
Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis. Die Übungsleiterin macht eine Bewegung vor und gibt dann an die Teilnehmerinnen ab. Zum Beispiel prellt sie den Ball und sagt dabei: „Mein Ball kann springen ... / Mein Ball kann hüpfen ...“. Der Ball wird an eine Teilnehmerin weitergegeben, die den Satz und die Bewegung nachmacht und den Ball zur Nachbarin weitergibt. Wenn alle Sätze eingeführt worden sind, können sich die Teilnehmerinnen in einer letzten Runde aussuchen, auf welche Weise der Ball bewegt werden soll.

**Ideen:** Mein Ball kann über den Boden rollen ...

Meinen Ball kann ich prellen ...

Meinen Ball kann ich dribbeln (wie eine Basketballerin),  
kullern, kicken (wie eine Fußballerin) ...

# WORTPAARE



mind. 15 Min.



gerade Anzahl, mindestens 8; Wortpaare können weglassen oder hinzugenommen werden, je nach Anzahl



Leseverstehen, Wortschatz erweitern

## **Beschreibung:**

Es werden unterschiedliche Wörter vorgegeben. Die Vor- und Nachsilben werden auf kleine Zettel geschrieben und von der Trainerin im Vorfeld ausgeschnitten (zur mehrmaligen Verwendung einlaminiert). Jede Teilnehmerin zieht einen Zettel. Durch Zuruf der Wortschnipsel müssen sich die Wortpaare so schnell wie möglich finden. Die Paare stellen sich nebeneinander auf und rufen ihr Wort. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie in der richtigen Reihenfolge stehen bzw. rufen (z.B.: Nachsilbe steht rechts neben der Vorsilbe). Das Paar, das sich als letztes gefunden hat, ist raus. Desessen Wort wird von der ganzen Gruppe wiederholt und ggf. werden Fragen dazu beantwortet. Die Teilnehmerinnen ziehen erneut, bis am Ende die zwei schnellsten Teilnehmerinnen gewonnen haben.

**Tipps:** Je nach Sprachniveau können verschieden schwierige Wörter verwendet werden. Die Wörter sollten alle aus einer Wortart stammen (Nomen, Verben oder Adjektive). Es können Wörter verwendet werden, die im folgenden Verlauf der Stunde noch von Relevanz sind oder auf die jeweilige Sportart vorbereiten. Wenn

sich eigene Wörter ausgedacht werden, muss darauf geachtet werden, dass die erste Hälfte des Wortes nicht zu mehreren zweiten Worthälften passt und andersherum.

**Ideen für Wörterschnipsel:** • Tanz- -Stunde • Hand- -Ball • Trai-  
-nerin / Trainer- -in • Anwei- -sungen • Spielre- -geln • Sportle- -rin •  
Wett- -kampf • Freund- -innen • Fahr- -rad

# GO, STOP, TURN, JUMP, CLAP!



ab 10 Min.



mind. 5

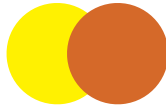


Verben lernen, Erinnerungsfähigkeit steigern, Sprachvergleich fördert allgemeine Kognition und reduziert Sprachhemmungen

## **Beschreibung:**

Die Teilnehmerinnen gehen kreuz und quer durch den Raum. Die Übungsleiterin ruft Bewegungsformen wie „Losgehen!“, „Stoppen!“, „Drehen!“, „Klatschen!“, „Springen“! Die Teilnehmerinnen setzen um, was die Trainerin vorgibt. Wenn die Begriffe gelernt worden sind, kann eine Teilnehmerin übernehmen und entweder in der Zielsprache oder in einer anderen beliebigen Sprache anleiten. Vor jedem Durchgang müssen die Wörter eingeführt/erklärt/vorgeführt werden, damit alle Teilnehmerinnen wissen, was diese bedeuten und was zu tun ist.

# AU JA!



beliebig



ab 5 Frauen



Gruppendynamik, Bewegungswörter lernen,  
Artikulation lernen

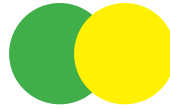
## **Beschreibung:**

Dieses Aufwärmspiel ist bekannt als „Au ja – Lasst uns!“. Alle in der Gruppe laufen durch den Raum. Die Übungsleiterin schlägt vor, irgendetwas zu tun, z.B. „Lasst uns auf einem Bein hüpfen“. Daraufhin rufen alle „Au ja!“ und hüpfen auf einem Bein, bis eine weitere Spielerin etwas anderes vorschlägt.

**Hinweis:** Dieses Spiel setzt voraus, dass einige Teilnehmerinnen in der Gruppe (nicht alle) bereits eigenständige Sätze auf Deutsch bilden können. Beachte, dass ein vorhandenes Sprachniveau nicht bedingt, dass die Teilnehmerin sich traut, Sätze zu formulieren und laut in die Gruppe zu rufen! Es darf keine dazu gezwungen werden.



# WORT-SCHNITZELJAGD



beliebig lang



beliebig viele



Lautwahrnehmung/Lautunterscheidung

## **Beschreibung:**

In diesem Spiel werden Wörter an verschiedenen Orten im Raum oder im Freien per Wortkarten versteckt/hinterlegt. Die Spielerinnen müssen die Wörter finden und die Aufgabe erfüllen, die mit dem Wort in Verbindung steht.

# SPORTARTEN PANTOMIME



beliebig lange



beliebig viele



Wortschatzerweiterung und Sprachvergleich

## **Beschreibung:**

Die Trainerin macht eine Sportart pantomimisch vor, die Teilnehmerinnen können erraten, um welche Sportart es sich handelt. Es darf in der Ziel-, aber auch in einer anderen Sprache geraten werden. Kommt es zu einem Wort in einer anderen Sprache, kann die Gruppe beim Übersetzen helfen. Ansonsten fragt die Trainerin, wie die Sportart in anderen Sprachen heißt und es kommt zu einem Sprachvergleich. Ebenso können auch die Teilnehmerinnen Sportarten vormachen.

# (VOLLEY)BALL-GRAMMATIK



mind. 10 Min.



mind. 2



Zeitformen lernen, Verben lernen, z. B. Aktiv und Passiv

## **Beschreibung:**

Die Spielerinnen stehen sich in Zweierteams mit einem Abstand von etwa 5 Metern gegenüber. Eine der beiden Spielerinnen hat einen (Volley-) Ball in der Hand. Die Trainerin gibt Bewegungsverben vor, mit denen die Teilnehmerinnen den Ball zur anderen Spielpartnerin befördern soll. Der Ball wird dreimal hin und her gespielt und dabei wird dreimal der gleiche Satz gesagt – nur in verschiedenen Zeitformen.

**Beispiel:** Spielerin A fängt an, wirft den Ball zur Spielerin B und sagt: „Ich werfe den Ball zu dir.“ (Gegenwartsform/Präsens), Spielerin B: „Ich habe den Ball zu dir geworfen (Vergangenheitsform/ Perfekt), Spielerin A: „Ich warf den Ball zu dir.“(Vergangenheitsform, Präteritum).

**Anmerkung:** Vorerst sollten anhand eines großen Blattes o.Ä. visualisiert Beispielsätze in verschiedenen Zeitformen erläutert und dargestellt werden. Bei Bedarf können noch die Zeitformen Futur I, Präteritum oder Futur II hinzugefügt werden. Besonders schwierig wird es bei einem Wechsel zwischen Aktiv und Passiv: „Ich werfe

dir den Ball zu“ und „Dir wird der Ball zugeworfen“, etc. Es können auch andere Bälle genommen werden, wodurch sich die Verben ändern.

**Beispiele:**

„Ich mache einen Aufschlag.“,

„Ich habe einen Aufschlag gemacht“, etc.

„Ich pritsche dir den Ball zu.“

„Ich schieße dir den Ball zu.“

„Ich rolle dir den Ball zu.“

# BEWEGUNGS-BINGO



Ab 15 Min.



ab 4 Teilnehmerinnen



(Bewegungs)Verben lernen

## Beschreibung:

Die Teilnehmerinnen erhalten ein leeres Bingo-Feld. Die Trainerin liest mehrere Bewegungsverben vor, die die Teilnehmerinnen in einer beliebigen Reihenfolge in die Bingo-Kästchen schreiben. Jedes Mal, wenn ein neues Wort eingeführt wird, bewegen sich die Teilnehmerinnen und die Trainerin passend zu dem Wort. Wenn alle fertig mit dem Ausfüllen sind, liest die Trainerin beliebige Bingo-Wörter vor. Die Teilnehmerinnen müssen die Bewegungen nachmachen und danach in ihrem Feld ankreuzen. Gewonnen hat, wer eine diagonale, horizontale oder vertikale Reihe an Wörtern angekreuzt hat.

**Erklärung:** Eine Visualisierung der Wörter dient zur Differenzierung. Beachte, dass es Teilnehmerinnen gibt, die nicht mit dem deutschen Schriftsystem vertraut sind. Es muss genug Zeit für das Notieren der Wörter geben. Ein Bingo-Feld befindet sich im Anhang.

**Beispiele für Bewegungsverben:** laufen, springen, sich drehen, rennen, tanzen, sich bücken, sich strecken, ...

## 4. Spiele besonders für Kinder

### DIRIGENTINNENSPIEL



bis zu 20 Min.



ab 5 Kindern



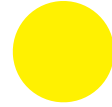
Spaß; non-verbale und verbale Kommunikation; pantomimische Fähigkeiten; Kreativität; Wortschatz zum Thema Musik

#### **Beschreibung:**

- Ein Kind wird bestimmt, welches kurz vor die Tür geht (Achtung, Aufsichtspflicht!).
- Innerhalb der Gruppe wird ein anderes Kind bestimmt, welches die dirigierende Funktion übernimmt, d.h. pantomimisch verschiedene Instrumente spielt (= stumme Dirigentin).
- Alle anderen Kinder ahmen die stumme Dirigentin nach, nachdem das Kind von draußen wieder in die Gruppe gekommen ist.
- Dieses Kind soll mit drei Versuchen erraten, wer die anderen Kinder dirigiert.

**Variation:** Je nach Sprachniveau kann ebenso Pantomime mit Musikinstrumenten gespielt werden, indem erraten wird, welches Instrument gemeint ist (dafür im Vorfeld Karten mit Bildern von Instrumenten durchgehen und Begriffe erlernen).

# PLUMPSSACK / ENTE, ENTE, FUCHS!



bis zu 15 Min.



ab 8 Kindern



Spaß; non-verbale Kommunikation

## Beschreibung:

- Alle Kinder sitzen im Kreis; ein Kind läuft außen herum und lässt hinter einem der anderen Kinder einen Gegenstand (Taschentuch, Sandsäckchen, o.ä.) fallen.
- Dieses hebt den Gegenstand auf und läuft dem ersten Kind hinterher. Schafft das zweite Kind es, das erste Kind einzuholen, so geht das eingeholte Kind in die Mitte.
- Schafft das Kind es dagegen, den Platz des ersten Kindes einzunehmen, so macht das verbliebene Kind mit der nächsten Runde weiter.
- Während das Kind im Kreis geht, kann immer ein gleiches Lied gesungen werden.

**!** **Das Plumpssacklied ist nicht zeitgemäß (Androhung körperlicher Gewalt); bitte ersetzt dieses z.B. durch „Alle meine Entchen“**

**Variation:** Ohne Gegenstand: Hand auf den Kopf legen und „Ente, Ente,Ente, ...], Fuchs!“ sagen, während an jedem Kind vorbeigegangen wird (Fuchs ist das Kind, welches hinterherläuft).

# FISCHERIN, FISCHERIN, WELCHE FAHNE WEHT HEUTE?



15 Min.



ab 8 Kinder



Spaß; Farbenlernen, Schnelligkeit

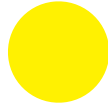
## **Beschreibung:**

- Es wird eine Fischerin bestimmt, welche der Gruppe mit Abstand gegenübersteht.
- Die Gruppe ruft: „Fischerin, Fischerin welche Fahne weht heute?“
- Die Fischerin antwortet: „(eine Farbe, die deutlich in den Kleidungsstücken der Gruppe vorkommt) ROT!“
- Alle Kinder, die diese Farbe (ROT) deutlich sichtbar in ihrer Kleidung finden, sind sicher und dürfen zur anderen Spielfeldseite gehen.
- Die Kinder, die diese Farbe nicht haben, versuchen zur anderen Seite zu rennen, ohne von der Fischerin gefangen zu werden.
- Diejenigen, die gefangen wurden, helfen der Fischerin bei der Arbeit.
- Das Spiel endet, wenn alle Kinder gefangen wurden.

**Hinweis:** Die Fischerin darf sich nicht rückwärts bewegen, sie muss auf direktem Weg zur anderen Seite gelangen.  
(Kitaturnen 2021: online)



# BÄRENGESCHICHTE



beliebig lang



mindestens 2 Kinder



Spaß; Wortschatz verbessern, Kommunikation, Kreativität

**Material:** Teddybär

**Beschreibung:**

- Kinder dürfen Geschichten erfinden, was der Teddybär an diesem Tag schon alles gemacht hat.
- Das erste Kind bekommt den Teddy, denkt sich z.B. aus, dass der Teddy in der Früh aufgestanden ist und macht eine Bewegung vor, wie man aufsteht (sich strecken, die Augen reiben etc.).
- Dann gibt es den Teddy an ein anderes Kind weiter, das diese Ausführungen aufgreift, erneut zeigt und weitererzählt (z.B. „Der Teddy hat sich danach angezogen“).

**Tipp:** Je nach Alter und Sprachniveau kann die Anleiterin die Geschichte erzählen. Die Kinder sollen sich Bewegungen ausdenken und versuchen nachzusprechen.

# HALLO LIEBE [...]!

## WIE KOMMEN WIR ZU DIR?



15 Min.



mind. 5 Kinder



Spaß; Wortschatz zum Thema Bewegung, Schnelligkeit

### **Beschreibung:**

- Ähnliches Spiel wie „Fischerin, Fischerin...“, jedoch mit anderem Dialog und Fokus auf verschiedene Bewegungsabläufe
- Ein Kind wird ausgewählt und stellt sich mit Abstand gegenüber der Gruppe auf.
- Die Gruppe ruft „Hallo liebe [Name des Kindes]! Wie kommen wir zu dir?“; das Kind überlegt sich eine Bewegungsart (wie stampfen; schleichen; hüpfen; rennen; seitwärts; etc.).
- Die Gruppe versucht, auf die andere Seite zu kommen und darf sich von der Fängerin nicht fangen lassen.

**Variation:** Die Trainerin ist die Person, die Bewegungen vorgibt und vormacht.

# DER VERSCHWUNDENE GEGENSTAND



beliebig lange



mind. 5 Kinder



Spaß; Konzentration üben

## **Beschreibung:**

- Auf einen Tisch oder Boden werden 10 unterschiedliche Dinge gelegt, z.B. ein Teelicht, eine Zahnbürste, ein Spielzeug, ein Stift, ein Ball und ähnliches. Die Anwesenden haben 45 Sekunden Zeit, sich diese Dinge anzusehen und einzuprägen.
- Danach wird ein Tuch über den Tisch/Boden ausgebreitet, alle Dinge werden in einer anderen Position gemixt, so dass kein Gegenstand mehr da liegt, wo er mal gelegen hat.
- Ein Gegenstand wird dabei entwendet. Wer als erstes errät, was fehlt, bekommt einen Punkt. Nach fünf Runden wird ausgezählt, wer die meisten Punkte hat.

# TIERPANTOMIME



15 Min.



mind. 5 Kinder



Spaß; Wortschatz zum Thema Tiere; Pantomimische Fähigkeiten

## **Beschreibung:**

- Die Kinder verteilen sich frei im Raum.
- Die Anleiterin fragt „Wie bewegt sich ein/e ... (Tier)?“ wie z.B. Frosch, Elefant, Giraffe, Schnecke, Schlange, Grashüpfer, Käfer usw.
- Alle Kinder ahmen nach.

## **Variationen:**

- Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind benennt ein anderes Kind: „Jona, komm mich besuchen als (Tier)!“. Jona durchquert nun den Kreis in pantomischen Bewegungen des benannten Tieres.
- Die Anleiterin flüstert einem Kind ein Tier ins Ohr und das Kind gibt das Tier pantomimisch wieder. Die anderen Kinder dürfen erraten, welches Tier gemeint ist. Das Kind, das als erstes richtig rät, ist als nächstes an der Reihe. Das Kind das gerade pantomimt hat, flüstert dem nächsten Kind ein Tier ins Ohr.

# SPINNENNETZ



15 Min.



mind. 5 Kinder



Spaß; Kennenlernen, Kommunikation

**Material:** ein Knäuel Wolle

## **Beschreibung:**

- Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind bekommt zuerst das Wollknäuel in die Hand. Dieses stellt sich den anderen Kindern vor und sagt seinen Namen („Ich bin ...“).
- Dann wirft das Kind das Knäuel dem nächsten Kind zu, wobei es das Ende des Wollfadens mit der Hand festhält. Auch dieses Kind stellt sich den anderen Kindern vor („Ich bin...“). Dann hält es den Wollfaden ebenfalls fest und wirft das Wollknäuel einem weiteren Kind seiner Wahl zu. So geht das Spiel weiter, bis alle Kinder ins Netz „eingewoben“ worden sind.
- Jetzt läuft das Spiel rückwärts: Das letzte Kind nennt den Namen eines Kindes, dem es das Knäuel zuwerfen möchte und wirft. Die Fängerin wickelt den übrigen Wollfaden wieder auf. Nun sagt es den Namen des Kindes, dem es als nächstes das Knäuel zuwerfen möchte. So geht das Spiel weiter, bis der gesamte Wollfaden aufgewickelt worden ist.  
(Kinderspiele-Welt 2021: online)

# SCHUHSALAT



15 Min.



mind. 5 Kinder



Spaß; Kennenlernen; Zuordnen von Gegenständen;  
Merkfähigkeit

## **Beschreibung:**

- Alle Kinder sitzen im Kreis. Sie ziehen jeweils einen Schuh aus und legen ihn in die Kreismitte.
- So entsteht ein „Schuhsalat“. Dieser wird etwas vermengt.
- Ein Kind beginnt nun und nimmt sich einen Schuh.
- Wem gehört der Schuh? Das gilt es nun herauszufinden. Hat das Kind die richtige Person gefunden, stellt es sich ihr vor. Auch das Kind, zu dem der Schuh gehört, stellt sich vor.
- Danach setzt sich das Kind, das begonnen hat, wieder hin und das zweite Kind sucht sich einen Schuh aus dem Schuhsalat aus und findet heraus, wem er gehört.
- Das Spiel wird so lange fortgeführt, bis alle Kinder wieder zwei Schuhe am Fuß haben.

**Variationen:** Das Spiel lässt sich auch mit anderen Kleidungsstücken oder Gegenständen spielen.

# BALLFANGEN



15 Min.



mind. 5 Kinder



Spaß; Kennenlernen; Bewegung; Koordination;  
Aufmerksamkeit; Schnelligkeit

**Material:** ein Ball

## **Beschreibung:**

- Die Kinder stellen sich im Kreis auf.
- Ein Kind steht in der Kreismitte und bekommt einen Ball. Diesen wirft es in die Luft und ruft den Namen eines anderen Kindes.
- Das andere Kind hat die Aufgabe, den Ball aufzufangen.
- Danach ist dieses Kind an der Reihe, den Ball hochzuwerfen und einen Namen zu rufen.

**Variation:** Die Kinder erhalten anstelle ihres eigenen Namens z.B. einen Tiernamen, Blumennamen, eine Zahl, ...

# „ICH HEIßE..., WIE HEIßT DU?“



10 Min.



mind. 4 Kinder



Spaß; Kennenlernen; Kommunikation; andere Sprachen lernen

**Material:** ggf. ein Stuhl pro Mitspielerin (auch auf dem Boden sitzend möglich)

## **Beschreibung:**

- Ein Kind steht in der Kreismitte. Es geht auf ein anderes Kind zu und sagt: „Ich heiße ... und wie heißt du?“
- Beide Kinder wechseln die Plätze.
- Das fragende Kind setzt sich auf den Stuhl und das gefragte Kind setzt das Spiel fort.
- Das Spiel geht so lange, bis alle Namen genannt wurden.

## **Variationen:**

- Andere Fragen stellen: „Ich mache/spiele gerne ...“ – „Was machst du gerne?“; „Ich esse gerne ...“ – „Was isst du gerne?“ „Ich möchte ... werden“ – „Was möchtest du werden?“
- Andere Sprachen ins Spiel bringen:  
Jedes Kind darf den Satz „Mein Name ist ...“ und die Frage: „Wie ist dein Name?“ in seiner Muttersprache stellen.



# BALL-REIM



beliebig



mind. 2 Kinder



Reime zur Unterstützung der Wahrnehmung von Lauten

**Material:** ein Ball

**Beschreibung:**

- Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Ein bunter Ball wird zwischen ihnen hin und her gerollt. Dazu sprechen Sie einen Reim: „Dieser Ball ist rund / und dazu ganz bunt./  
Rollt in unserem Kreis, / sag mir wie du heißt.
- Das Kind, das den Ball aufgefangen hat, nennt seinen Namen. Es darf den Ball einem anderen Kind zurollen. Wiederholen der Strophe mehrfach, bis alle Kinder an der Reihe waren und ihren Namen genannt haben.

**Variation:** Rolle, rolle, kleiner (roter, großer, bunter) Ball bis vor unsere Tür, / sag, wer wohnt denn hier? (Namen des Kindes nennen, bei dem der Ball angekommen ist.)  
Der Ball ist im Haus, /er kommt jetzt heraus. /Er rollt dann zu dir,/  
wann kommt er zu mir?

## Beispiel-Spielfeld (Spiel „Autogrammjad“, Seite 19)

Sie hat drei oder mehr Kinder.	Sie hat blaue Augen.	Sie ist über vierzig Jahre alt.	Sie hat heute schon Tee getrunken.
Sie hat ein oder mehrere Haustiere.	Sie schwimmt gerne.	Sie engagiert sich in einem Verein.	Sie kann ein Lied auswendig.
Sie war schonmal in einem Stadion.	Sie spricht mehr als zwei Sprachen.	Sie spielt ein Musikinstrument.	Ihre Lieblingsfarbe ist rot, grün oder blau.
Sie hat mehr als zwei Geschwister.	Sie liest gerne.	Sie ist heute mit dem Fahrrad zum Sport gekommen.	Sie schläft morgens gerne lange.
Sie ist schon länger als ein Jahr beim Frauensport.	Sie spielt gerne Volleyball.	Sie macht gerne Yoga.	Sie macht gerade eine Ausbildung.

**Bingo-Vorlage (Spiel „Bewegungs-Bingo“, Seite 51)**


# Literaturverzeichnis

**Arzberger, Christina und Jan Erhorn (2013):** Sprachförderung in Bewegung. Bewegungsangebote für Klein- und Vorschulkinder. (online) <https://li.hamburg.de/contentblob/4269256/88fb42c5608b02019772f3379dd1bf4d/data/pdf-sprachfoerderung-in-bewegung-bewegungsangebote-fuer-klein-und-vorschulkinder.pdf>; jsessionid=3953112948FFD133AA16EC5E-B0A8F299.liveWorker2 (konsultiert am 06.04.2021).

**ASH Berlin (2021):** Frauen\*beauftragte: Geschlechtergerechte Sprache. (online) <https://www.ash-berlin.eu/hochschule/organisation/frauenbeauftragte/geschlechtergerechte-sprache/> (konsultiert am 06.04.2021).

**Deutsche Sportjugend (2018):** Bewegte Sprachanimation. 2.Auflage. Frankfurt am Main. (online) [https://www.dsj.de/fileadmin/user\\_upload/Mediencenter/Publikationen/Downloads/Sprachanimation\\_DE-FR.pdf](https://www.dsj.de/fileadmin/user_upload/Mediencenter/Publikationen/Downloads/Sprachanimation_DE-FR.pdf) (konsultiert am 06.04.2021).

**DJK Sportjugend und Konrad Adenauer Stiftung (2021):** Sportwörterbuch. (online) <http://sport-woerterbuch.de/de/> (konsultiert am 06.04.2021).

**Film- und theaterpädagogische Sprachförderung (2021):** Erfolgreich Deutsch als Zweitsprache unterrichten. (online) <https://www.sprachfoerderung.eu/> (konsultiert am 06.04.2021).

**Fraport Skyliners (2020):** Integration durch Sport und Sprache. (online) <https://www.fraport-skyliners.de/news-service/details/integration-durch-sport-und-sprache/> (konsultiert am 02.11.2020).

**Gruppenspiele Hits für Kids (2021):** Zipp-Zapp. (online) <http://www.gruppenspiele-hits.de/kennenlernspiele/zipp-zapp.html> (konsultiert am 06.04.2021).

**Haut, Claudia (2020):** Beliebte Sprachspiele für Kinder - Spielregeln und Altersempfehlung. (online) <https://www.paradisi.de/kind/sprachspiele/> (konsultiert am 06.04.2021).

**Kinderspiele-Welt (2021):** Bewegungsspiele für Kinder. (online) <https://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/bewegungsspiele-fur-kinder.html> (konsultiert am 06.04.2021).

**Kitaturnen (2021):** Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute? (online) <https://www.kita-turnen.de/fischer-fischer-welche-fahne-weht-heute-kinderspiel/#:~:text=Fischer%20Fischer%20welche%20Fahne%20weht%20heute%20Das%20Kindergarten,%E2%80%9EFischer%2C%20Fischer%20wie%20tief%20ist%20das%20Wasser%3F%E2%80%9C.%20Material%3A> (konsultiert am 06.04.2021).

**Mulzer, Chris (2021):** Die 5 Kommunikations-Axiome nach Watzlawik. (online) <https://www.kikidan.com/nlp/kommunikationsmodelle-die-watzlawick-axiome/> (konsultiert am 06.04.2021).

**Ogden, C.K. und J.A. Richards (1923):** Semiotisches Dreieck. (online) <http://www.hispanoteca.eu/Linguistik/sa/SEMIOTISCHES%20DREIECK.htm> (konsultiert am 06.04.2021).

**Zimmer, Renate (o. J.):** Bewegung und Sprache. Verknüpfung des Entwicklungs- und Bildungsbereichs Bewegung mit der sprachlichen Förderung in Kindertagesstätten. (online) [https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs/384\\_Expertise\\_Bewegung\\_Zimmer.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/384_Expertise_Bewegung_Zimmer.pdf) (konsultiert am 06.04.2021).

**Zimmer, Renate (o.J.):** Sprache und Bewegung. (online) [https://www.nifbe.de/images/nifbe/Infoservice/Downloads/Themenhefte/Sprache\\_und\\_Bewegung\\_online.pdf](https://www.nifbe.de/images/nifbe/Infoservice/Downloads/Themenhefte/Sprache_und_Bewegung_online.pdf) (konsultiert am 06.04.2021).

**Zimmer, Renate (2021):** Eine kleine Ballgrammatik. Spielerische Zugänge zur Sprache. Freiburg/Basel/Wien.

WIR FREUEN UNS ÜBER  
DEINE SPENDE FÜR  
BEWEGUNG UND BEGEGNUNG  
AUF FOLGENDES KONTO:

**Move and Meet e.V.**

**Bank:** Deutsche Skatbank, Zweigniederlassung der  
VR-Bank Altenburger Land eG

**IBAN:** DE39 8306 5408 0005 2198 84

**BIC:** GENO DEF1 SLR

**Verwendungszweck:** Spende

Move and Meet e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.  
Wir stellen Dir gerne eine Spendenbescheinigung aus!

Herausgegeben vom Verein Move and Meet e.V.  
Texte: Malina Spieker, Laura Verweyen  
Recherche Spiele: Hasnaa Almawlawi, Mel Frischmuth,  
Kristina Krämer, Malina Spieker, Lina Wöstmann-Zaher  
Gestaltung und Satz: Claudia Wiczorek  
Lektorat: Mareike Braun, Laura Verweyen  
Bildnachweise: Move and Meet e.V.  
Druck: Die Umweltdruckerei  
2. Auflage 2023

# Durch sportliche und spielerische Übungen Bewegung mit Sprachförderung verknüpfen

- Kennenlernspiele
- Spiele für jeden Anlass
- Spiele zum sprachfördernden Sprechen
- Spiele besonders für Kinder



Gefördert von:



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

