



ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!

Das Spieleheft



Sportjugend
Niedersachsen



www.VEREINSHelden.org

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Inhalt

Einführung + Spieleerklärungen	3
Spiel 01: Schlangenschwanzfangen	5
Spiel 02: Chinesische Mauer	7
Spiel 03: Familie Hoffmann im Wald	9
Spiel 04: Kastanienboccia / Kieselsteinboccia	11
Spiel 05: Triff ins Feld	13
Spiel 06: Hüfischnecke	15
Spiel 07: Adlerauge	17
Spiel 08: Wandschießen	19
Spiel 09: Pfandhüpfen	21
Spiel 10: Bäumchen, wechsele dich!	23
Spiel 11: Springkreis	25
Spiel 12: Prellball mit Teams	27
Spiel 13: Prellball mit Kästchen	29
Spiel 14: Headis	31
Spiel 15: Frisbee Golf	33
Spiel 16: Cornhole	35
Spiel 17: Leitergolf	37
Deine Spielideen	39
Projektvorstellung.	43
Wer sind wir?	44
Abschlussworte	46
Weitere Angebote der Sportjugend	47


Einführung + Spielereklärungen


Auf den folgenden Seiten findet ihr einen bunten Mix aus alten, in Vergessenheit geratenen Spielen und neuen Trendspielen. Im Rahmen der Abenteuer-Outdoor-Stunden an Grundschulen haben wir viele Spiele ausprobiert und die besten in diesem Heft für euch gesammelt.

Wichtig waren uns dabei folgende Kriterien:

Die Spiele sollen ...

 ... möglichst wenig Material benötigen.

 ... so organisiert sein, dass ihr sie alleine spielen könnt, ohne dass ein Erwachsener euch anleiten muss.

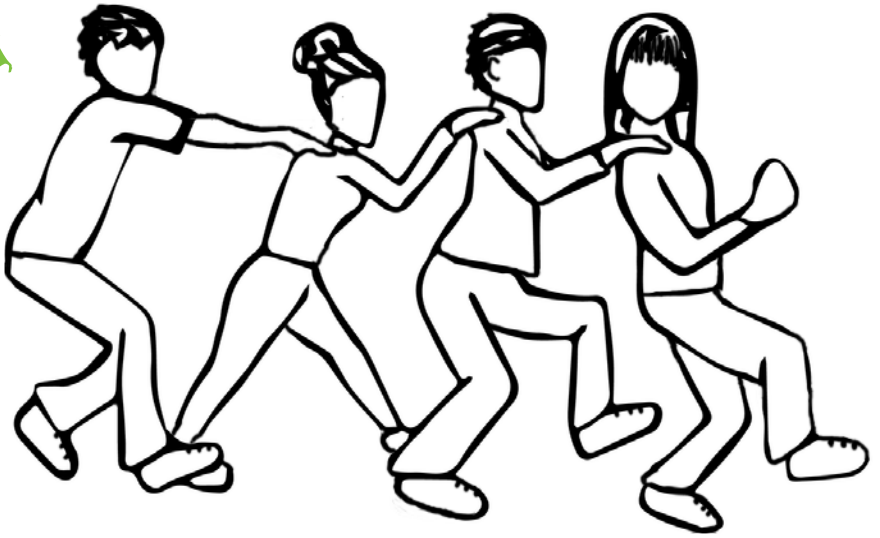
 ... unkompliziert aber spannend sein, so dass Kinder verschiedenen Alters sie spielen wollen.

Da wir in unterschiedlichen Regionen Niedersachsens aktiv sind, haben wir einen guten Einblick darüber gewonnen, was euch besonders viel Spaß macht und was nicht. Hier findet ihr das Passende für jede Gruppengröße.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



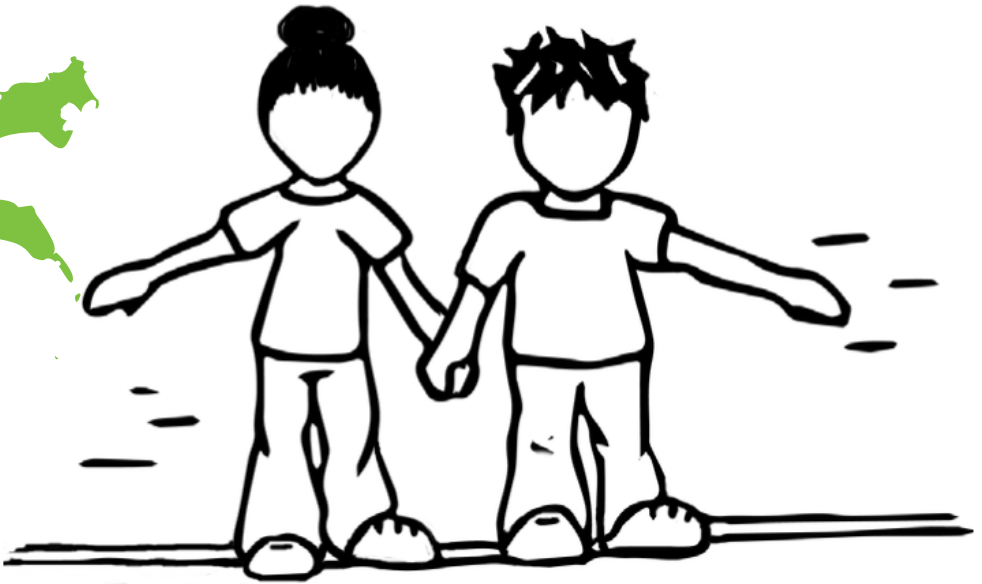
Schlangenschwanzfangen

Materialien	keine
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Spieleranzahl	ca. 5-10 Mitspieler
Aufbau	Die mitspielenden Personen stellen sich hintereinander auf. Zusätzlich werden die Schultern der vorderen Personen gehalten.
Durchführung	<p>Mergim, der die vorderste Person darstellt, ist der Kopf der Schlange. Die hinterste Person der Schlange ist das entsprechende Hinterteil. Mergim hat nun die Aufgabe, sein Hinterteil zu fangen. Die restlichen Mitspieler in der Mitte der Schlange dürfen versuchen, die Jagd nach Paula, die die hinterste Person ist, zu erschweren.</p> <p>Die Schultern der Mitspieler dürfen jedoch zu keiner Zeit losgelassen werden!</p> <p>Nach erfolgreichem Fangen werden die Rollen getauscht. Hierzu wechseln die Mitspieler eine Position nach vorne. Mergim würde sich in diesem Fall hinten anstellen und die Person hinter Mergim wird neuer Kopf der Schlange.</p>
Variation	Die Anzahl der Personen der Schlange können sich verändern.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



Chinesische Mauer

Materialien	keine
Spieldauer	ca. 5-7 Minuten
Spieleranzahl	mindestens 8 Mitspieler
Aufbau	Das Spielfeld besteht aus einer Start-, Mittel-, und Ziellinie. Mergim und Paula stehen auf der Mittellinie und bilden die chinesische Mauer.
Durchführung	<p>Das Spiel beginnt mit dem Ruf der Chinesischen Mauer: „Wer will über die chinesische Mauer?“ Die weiteren Mitspieler antworten daraufhin mit „Wir!“ und versuchen die Mittellinie zu überqueren. Die Aufgabe von Mergim und Paula ist es, die anderen Mitspieler an der Überquerung zu hindern. Dabei dürfen sie sich ausschließlich auf der Mittellinie, der Chinesischen Mauer, bewegen.</p> <p>Wird ein Mitspieler von Mergim und Paula gefangen, ist er ebenfalls Teil der Mauer. Gewonnen hat die Person, die am Ende noch übrig ist.</p>
Variation	Es kann die Fortbewegungsart sowie die Spielfeldgröße geändert werden. Weiterhin kann eine Bedingung der Chinesischen Mauer sein, dass eine Kette gebildet werden muss und nur noch zusammen verschoben werden darf.

Es sind Sommerferien und Familie Hoffmann steht auf. Paul und Lena sind schon längst wach und spielen draußen im Garten. Der Papa macht das Frühstück und die Mama, ein schrecklicher Morgenmuffel, wird vom Husky Hildegard an den Füßen geleckt.

Schon bald hat der Papa den Frühstückstisch gedeckt. Die Familie Hoffmann sitzt gemeinsam am Tisch und überlegt, was man an einem so schönen Sommertag machen könnte. Lena will unbedingt zur Erfrischung ins Freibad. Paul mag aber kein Wasser und überhaupt sind da viel zu viele Menschen im Freibad. Der Husky Hildegard hört einfach nicht auf zu bellen, weil er das Mettbrötchen vom Papa haben will.

„Was haltet ihr von einem Ausflug in den Wald?“, fragt die Mama, die auch endlich richtig wach geworden ist, „dort gibt es viel Schatten und weniger Menschen. Vielleicht entdecken wir ja sogar die ein oder anderen Tiere.“ Die ganze Familie Hoffmann ist einverstanden und schon bald spazieren sie durch den nahegelegenen Wald. Der Husky Hildegard ist natürlich auch dabei. Allerdings muss er an der Leine gehen, damit er auch ja keine Vögel, Wildschweine oder Rehe erschreckt.

„Ich kann mindestens genauso schön singen wie die Vögel hier im Wald“, meint Lena und fängt lautstark an zu singen. Die ganze Familie Hoffmann singt mit. Außer Mama, sie ist der Meinung, dass sie durch diese schiefen Töne alle Tiere im Wald verscheuchen.

Die Familie Hoffmann spaziert weiter durch den Wald, konnte aber leider noch kein einziges Tier erspähen. So langsam wird Paul langweilig. Also kramt Lena das Abenteuer-Outdoor-Spieleheft hervor und die Familie Hoffmann fängt an unterwegs tolle, neue Spiele auszuprobieren.

Bald sind sie fast zwei Stunden unterwegs und die Mama muss jetzt wirklich mal dringend auf die Toilette. Also versteckt sich die Mama hinter einem Busch.

Der Rest der Familie Hoffmann wartet an einer Lichtung und hat schon gar keine Lust mehr, weil sie noch überhaupt keine Tiere gesehen haben. Plötzlich fliegen ganz viele Vögel über ihnen und aus jeder Ecke des Waldes kommen langsam Tiere auf die Lichtung. Paul und Lena sind begeistert und auch der Husky Hildegard wird auf einmal ganz still. Die Rehe sind richtig zutraulich. Papa bekommt seine Kamera nicht an und bemerkt gar nicht wie ein Wildschwein ihn komisch anstarrt.

Plötzlich kommt Mama schreiend aus dem Gebüsch gerannt und alle Tiere verschwinden genauso schnell wieder, wie sie gekommen waren. „Was ist denn mit dir los? Du hast alle Tiere verjagt“, sagen Paul und Lena wie aus einem Mund. „Ich hab mich in einen Ameisenhaufen gehockt. Wir fahren sofort nach Hause!“, ruft die Mama.

So macht sich die Familie Hoffmann wieder auf den Heimweg. Paul und Lena sind begeistert von ihrem Erlebnis mit den Tieren. Papa starrt immer noch enttäuscht auf seine Kamera und Mama will einfach nur noch nach Hause. Außer Ameisen hat sie heute kein einziges Tier gesehen. Der Husky Hildegard freut sich auf seinen Futternapf zuhause. Was für ein spannender Tag im Wald. Der wird bestimmt wiederholt!

Familie Hoffmann im Wald

Materialien	eine Geschichte (siehe links)
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Spieleranzahl	mindestens 4-10 Mitspieler
Aufbau	<p>Alle Personen setzen sich hintereinander auf eine Sitzmöglichkeit. Mergim, der Erzähler der Geschichte stellt sich sichtbar vor die Gruppe. Zusätzlich legt Mergim eine Laufrichtung fest, die mit oder gegen den Uhrzeigersinn geht.</p>
Durchführung	<p>Der Erzähler verteilt die Rollen, die in der Geschichte vorkommen, an die Mitspieler. Folgende Rollen werden vergeben: Mama, Papa, Paul, Lena, Husky Hildegard, Vögel, Wildschweine, Rehe und Ameisen.</p> <p>Mergim beginnt die Geschichte zu erzählen. Immer, wenn ein Name oder eine Rolle genannt wird, muss die Person um die Sitzmöglichkeit laufen.</p> <p>Sollte Mergim in der Geschichte „Familie Hoffmann“ vorlesen, muss die gesamte Familie aufstehen. Wird in der Geschichte „Tiere“ oder „Wald“ vorgelesen, müssen alle Waldtiere aufstehen.</p>
Variation	<p>Alternativ zu einer Sitzmöglichkeit können sich die Teilnehmer auch hintereinander bzw. nebeneinander aufstellen – auf den Boden setzen oder eine andere Laufstrecke bestimmen.</p> <p>Sollte es mehr Namen als Mitspieler geben, können die Personen auch mehrere Namen annehmen.</p> <p>Weiterhin besteht die Möglichkeit, mehrere Gruppen zu bilden und gegeneinander zu spielen. Hier bekommt die Gruppe den Punkt, die schneller wieder am Platz ist.</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



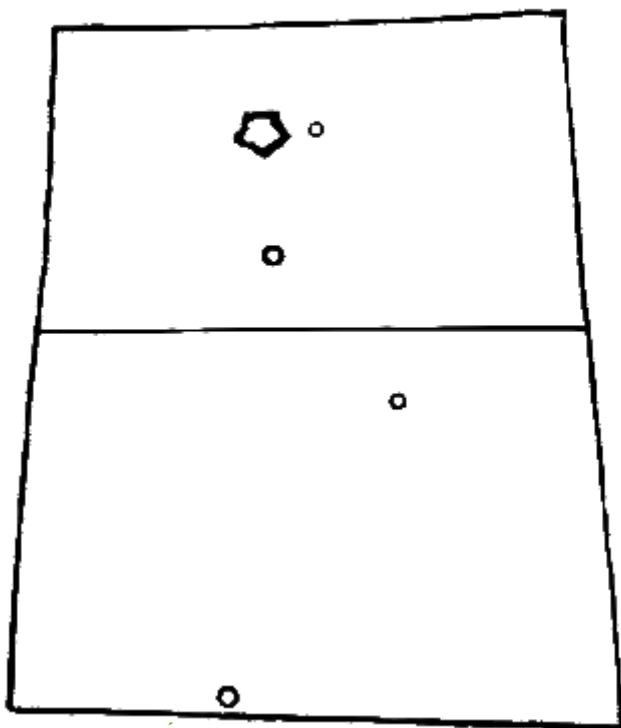
Kastanienboccia/Kieselsteinboccia

Materialien	zwei Kastanien, Tannenzapfen oder kleine Steine pro Mitspieler verschiedenfarbige Stifte sowie einen Hauptstein
Spieldauer	2 Minuten pro Satz
Spieleranzahl	1-6 Mitspieler
Aufbau	Jeder Mitspieler bekommt 2 Kastanien, 2 Tannenzapfen oder 2 Kieselsteine und markiert diese mit einem Stift. Der „Haupt- stein“ wird mit einer anderen Farbe oder einem anderen Zeichen markiert.
Durchführung	<p>Die erste Person wirft den Hauptstein. Anschließend werden die eigenen Kastanien, Kieselsteine oder Tannenzapfen verwendet. Ziel ist es, die Steine so nah wie möglich an den Hauptstein zu werfen. Im Anschluss ist der nächste Teilnehmer an der Reihe und wirft seine Steine.</p> <p>Gewonnen hat die Person, die ihre Steine mit geringstem Abstand zum Hauptstein platzieren konnte. Der Sieger wirft in der folgen- den Runde den Hauptstein.</p> <p>Achtung: Schaut immer, dass beim Werfen keine Gefahr für andere Menschen und Gegenstände besteht! Werft nur, wenn alle Personen hinter dem Werfer stehen.</p>
Variation	<p>Die Person, die den Hauptstein wirft, darf sich eine Wurftechnik aussuchen. Diese Wurftechnik müssen alle Mitspieler anwenden (z.B. mit links, über den Kopf etc.)</p> <p>Auch die Anzahl der Steine, Zapfen oder Kastanien pro Mitspieler können variieren.</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



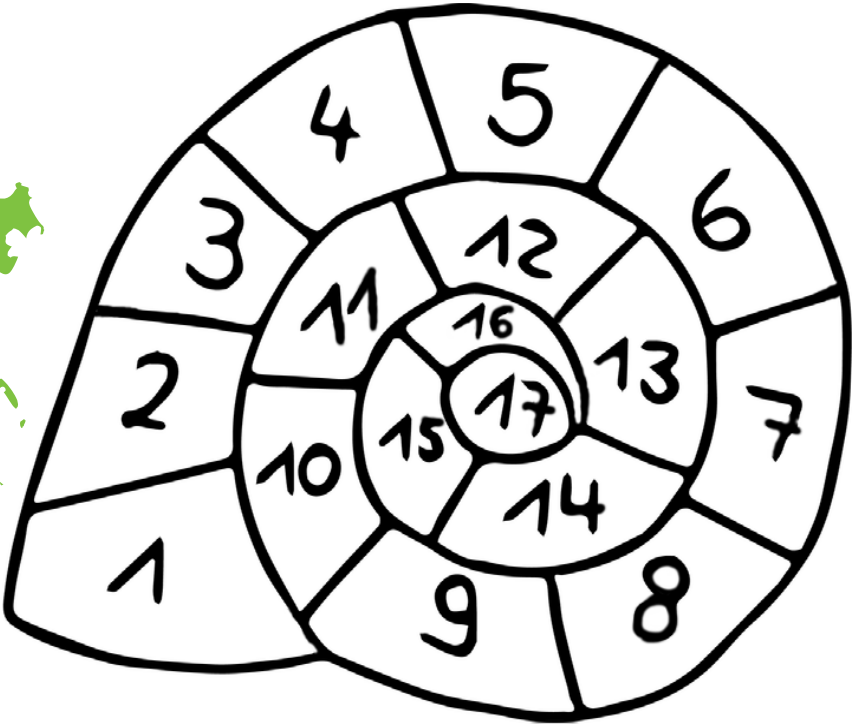
Triff ins Feld

Materialien	Kreide & Steine
Spieldauer	ca. 4 Minuten pro Runde
Spieleranzahl	ca. 2-10 Mitspieler
Aufbau	Alle Mitspieler zeichnen ein etwa 25x50 Zentimeter großes Rechteck auf den Boden. Dieses Viereck wird in der Mitte durch eine Mittellinie geteilt. In eine der beiden Hälften wird ein Stein gelegt.
Durchführung	<p>Jeder Mitspieler sucht sich einen mittelgroßen Stein und stellt sich etwa 3 Meter entfernt von dem Viereck auf.</p> <p>Ziel ist es, die Hälfte des Vierecks zu treffen, indem zuvor der Stein positioniert wurde. Die Person, die als Erste wirft, bestimmt die Wurftechnik sowie den Startpunkt.</p> <p>Trifft der Mitspieler das angegebene Ziel, bekommt die Person dafür drei Punkte. Wird das Viereck getroffen, jedoch die andere Hälfte, bekommt der Werfer noch einen Punkt.</p> <p>Das Spiel kann mit mehreren Personen gegeneinander gespielt werden. Die Mitspieler wechseln sich nach jedem Versuch ab.</p>
Variation	Es kann die Wurfdistanz, die Größe und Form des Feldes, das Wurfmaterial und die Art, wie geworfen wird, verändert werden.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



Hüpfschnecke

Materialien	Kreide in unterschiedlichen Farben
Spieldauer	ca. 7 Minuten
Spieleranzahl	ca. 5-10 Mitspieler
Aufbau	Es wird ein Spielfeld in Form einer Schnecke auf dem Boden gezeichnet und in einzelne Kästchen unterteilt. Diese sollten so groß sein, dass man bequem hinein hüpfen kann.
Durchführung	<p>Die Aufgabe des Spiels ist es, in die Kästchen der Schnecke zu hüpfen, ohne dabei auf eine gezeichnete Linie zu treten. Wenn Mergim alle Kästchen der Schnecke erfolgreich durchsprungen hat, kann er für die nächsten Mitspieler ein Kästchen sperren. Die Mitspieler müssen bei ihrem Versuch das gesperrte Kästchen überspringen. Mergim jedoch, darf sich beim nächsten Versuch in seinem gesperrten Kästchen ausruhen. Damit das Spiel funktioniert, benötigt jeder Mitspieler seine eigene Farbe oder ein eigenes Zeichen, damit jeder Spieler seine Felder markieren kann.</p> <p>Die Person, die es als letztes fehlerfrei durch die Schnecke schafft, gewinnt das Spiel.</p>
Variation	<p>Es kann die Spieleranzahl verändert werden.</p> <p>Selbstverständlich können auch Teams gebildet werden. Die gesperrten Kästchen werden entsprechend den Teams zugeordnet und nicht dem einzelnen Spieler.</p>

ABENTEUER OUTDOOR

RAUS MIT EUCH!



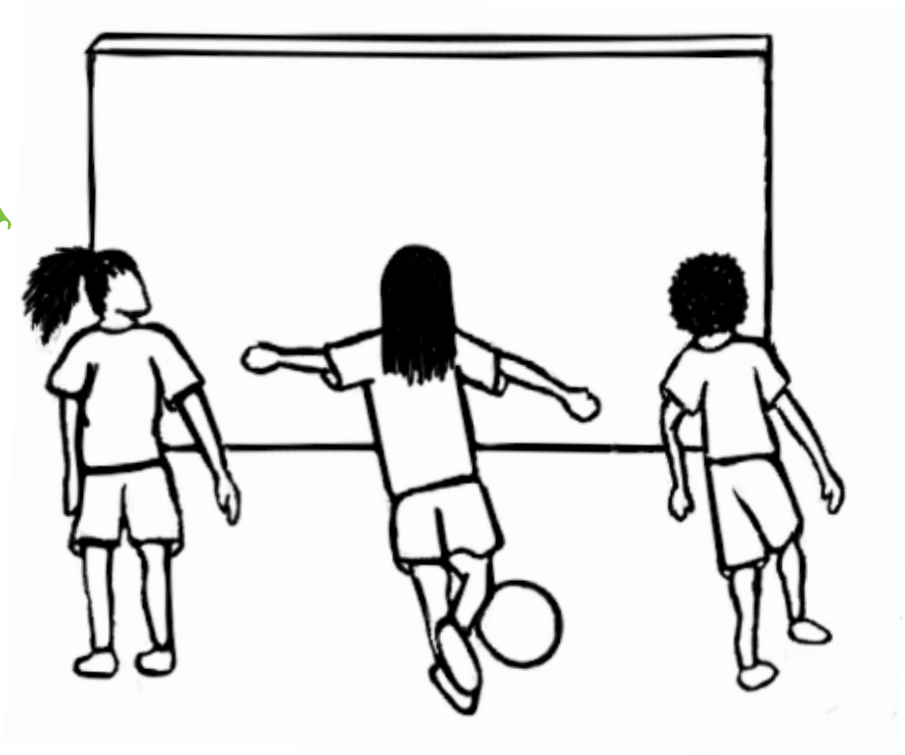
Adlerauge

Materialien	kurzes Seil oder eine andere Feldabgrenzung
Spieldauer	ca. 5 Minuten
Spieleranzahl	ca. 2-4 Mitspieler
Aufbau	Es wird ein etwa 1 x 1 Meter großes Feld auf einem beliebigen Untergrund benötigt.
Durchführung	<p>Alle Mitspieler prägen sich den Boden des Spielfeldes genau ein. Hierbei geht es darum, sich alle Details zu merken.</p> <p>Anschließend dreht sich Paula um und wartet darauf, dass die Mitspieler fünf Dinge in dem Spielfeld verändern. Es können Dinge entfernt, hinzugefügt oder verändert werden.</p> <p>Tipp: Macht es euch nicht zu schwer, sonst verliert man schnell die Lust!</p> <p>Nachdem die Mitspieler das Spielfeld verändert haben, beginnt Paula mit ihrem Adlerauge die Veränderungen zu suchen.</p>
Variation	<p>Es kann die Größe des Spielfeldes sowie die Anzahl der zu verändernden Dinge angepasst werden.</p> <p>Weiterhin kann das Spielfeld überall erstellt werden. Ihr habt keine Gegenstände in dem Feld? Dann sucht Euch einfach Dinge, die ihr vorher platziert!</p> <p>Die Anzahl der Adleraugen kann ebenfalls angepasst werden.</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



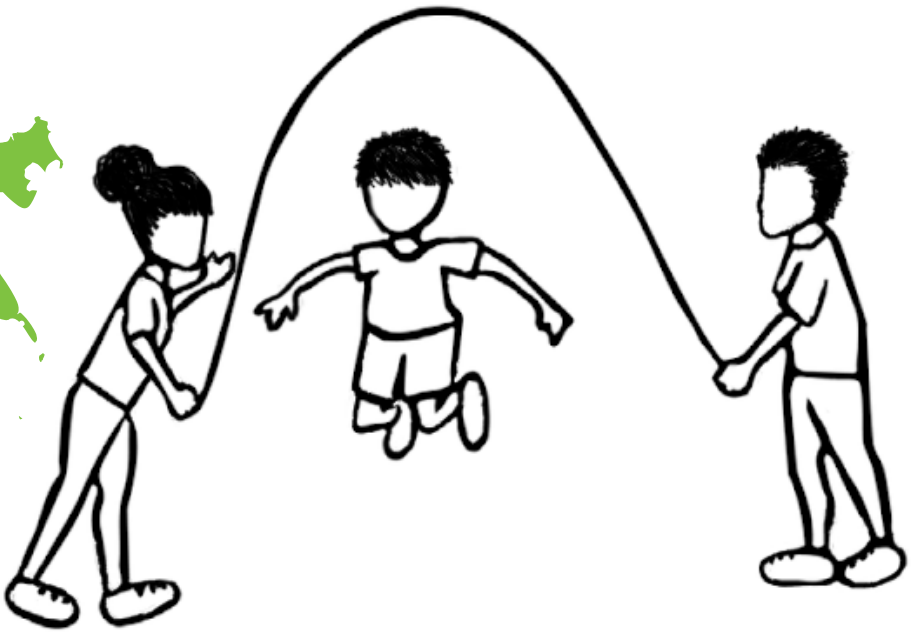
Wandschießen

Materialien	Ball und Wand
Spieldauer	beliebig
Spieleranzahl	ca. 2-10 Mitspieler
Aufbau	Zielzone an der Wand, Reihenfolge der Mitspieler
Durchführung	<p>Paula beginnt mit dem Schuss gegen die Wand. Anschließend versucht Mergim, Nummer zwei in der Reihenfolge, den zurückprallenden Ball wieder gegen die Mauer zu schießen.</p> <p>Sollte der Ball die Mauer nicht berühren oder hat ein Mitspieler mehr als einen Kontakt benötigt, verliert diese Person ein Leben.</p> <p>Hat Paula keine Leben mehr, verliert sie das Spiel.</p>
Variation	Größe der Zielzone, Ballkontakte, Anzahl der Leben.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



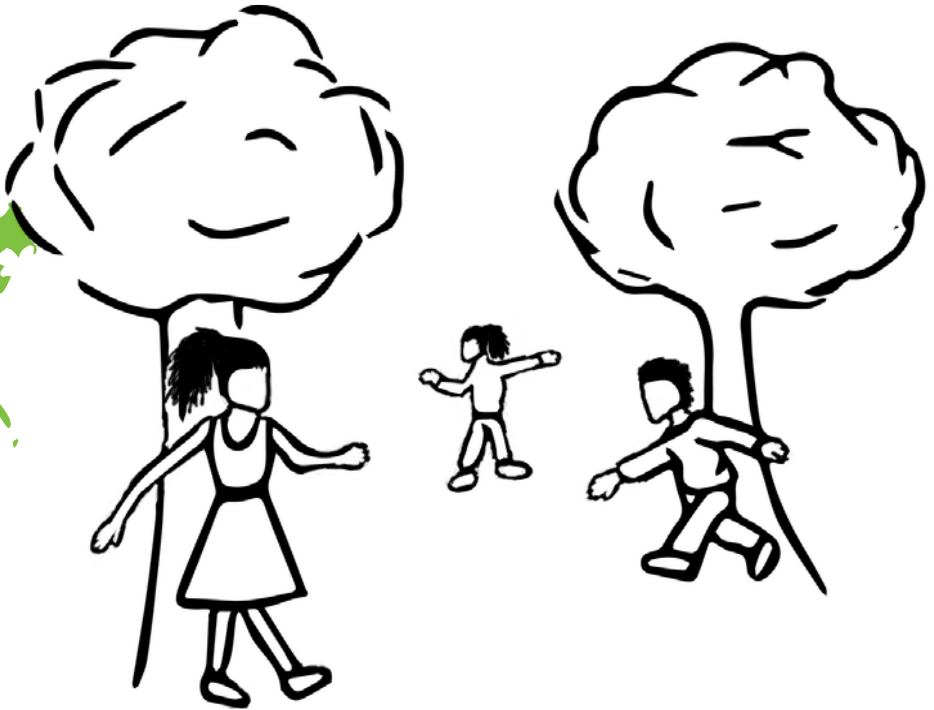
Pfandhüpfen

Materialien	ein langes Springseil, beliebige Gegenstände als Pfand (z.B. ein Stein, eine Haarklammer, usw.)
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Spieleranzahl	ca. 8 Mitspieler
Aufbau	Zwei von euch schwingen das Springseil. Die Anderen suchen sich jeweils einen Gegenstand als Pfand. Jetzt legt ihr eure Pfandsachen auf die eine Seite des Springseils und stellt euch auf der anderen Seite auf.
Durchführung	<p>Zwei Mitspieler fangen nun an, das Springseil zu schwingen. Ein Dritter, Jan, darf jetzt versuchen, zwischen den beiden durchzulaufen, ohne das Springseil zu berühren. Sobald er es geschafft hat, darf er sich sein Pfand nehmen. Jetzt beginnt Jan mit dem Pfand im Seil zu springen und fragt dabei ganz laut: „Was soll das Pfand in meiner Hand?“ Alle anderen überlegen sich nun eine Aufgabe, die er beim Springen erfüllen muss, bevor er sein Pfand gerettet hat. Jans Mitspieler rufen ihm zu, dass er 10-Mal auf einem Bein hüpfen muss. Wenn er diese Aufgabe fehlerfrei erledigt, darf er sein Pfand behalten und ist für diese Runde fertig.</p> <p>Hätte er es nicht geschafft, müsste er sein Pfand zurücklegen und warten, bis er ein zweites Mal an der Reihe ist.</p>
Variation	Wie viele von euch zusammen oder zeitgleich versuchen, ihr Pfand zu holen oder wie viele Pfandstücke jeder holen muss, könnt ihr verändern.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



Bäumchen, wechsele dich!

Materialien	Kreide oder einfache lange Bänder Viele Bäume
Spieldauer	ca. 7 Minuten
Spieleranzahl	ja nach Baumanzahl
Aufbau	Auf dem Gelände markiert ihr so viele Bäume mit Kreide oder umbindet sie mit einem Band, wie es Mitspieler gibt. Mergim ist der erste Rufer. Er braucht keinen Baum. Ihr legt einen Punkt in der Mitte fest, an dem er stehen muss.
Durchführung	Mergim steht auf dem Punkt in der Mitte, während sich alle anderen Kinder einen der markierten Bäume aussuchen. Nun ruft Mergim laut: „Bäumchen wechsele dich!“ Alle Mitspielenden müssen jetzt zu einem anderen Baum laufen. Sie dürfen also nicht bei ihrem vorherigen Baum stehen bleiben. Auch Mergim läuft zu einem der markierten Bäume. Paula schafft es nicht, einen anderen Baum zu erreichen, da vorher bereits alle anderen Bäume besetzt sind. Sie ist jetzt die neue Ruferin und das Spiel geht weiter.
Variation	Ihr könnt auch einen festen Rufer festlegen und jede Runde markiert ihr einen Baum weniger, sodass am Ende nur ein Sieger übrigbleibt. Ihr habt keine Bäume in der Nähe? Dann legt doch einfach andere Punkte auf dem Gelände fest, die als Ersatz für die Bäume gelten.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



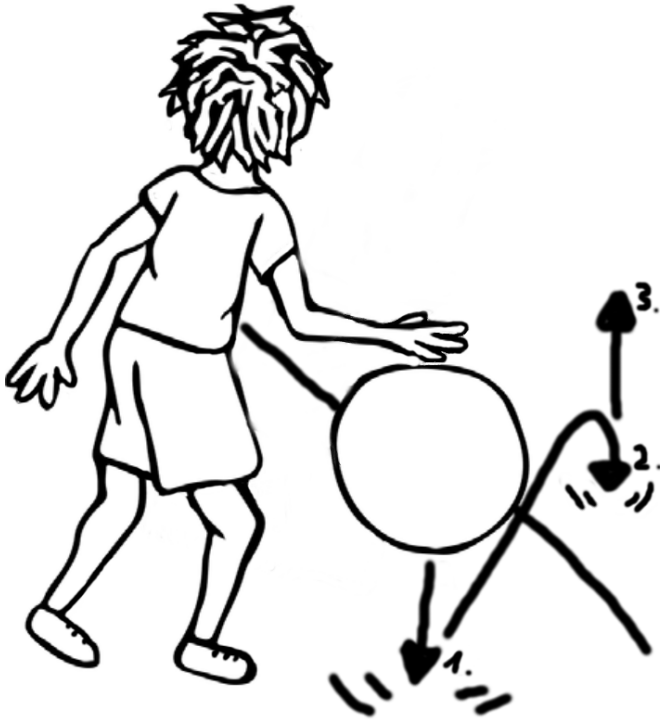
Springkreis

Materialien	langes Springseil
Spieldauer	ca. 2 Minuten
Spieleranzahl	2-6 Mitspieler
Aufbau	Alle stellen sich im Kreis um Paula auf. Paula hat das Springseil.
Durchführung	<p>Paula steht in der Mitte und dreht sich um die eigene Achse. Dabei schwingt sie das Springseil so um sich herum, dass die anderen Kinder drüber springen können. Mergim und die Anderen versuchen, über das Seil zu springen. Sobald jemand das Seil versehentlich berührt, geht derjenige in die Mitte, um Paula abzulösen.</p>
Variation	<p>Du verlierst eins von insgesamt drei „Leben“, wenn du am Seil hängen bleibst und bist erst raus, wenn du alle drei „Leben“ verloren hast.</p> <p>Gegebenenfalls könnt ihr ans Ende des Seils z.B. einen Tannenzapfen knoten. So ist das Ende schwerer und das Seil lässt sich besser direkt über dem Boden drehen.</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



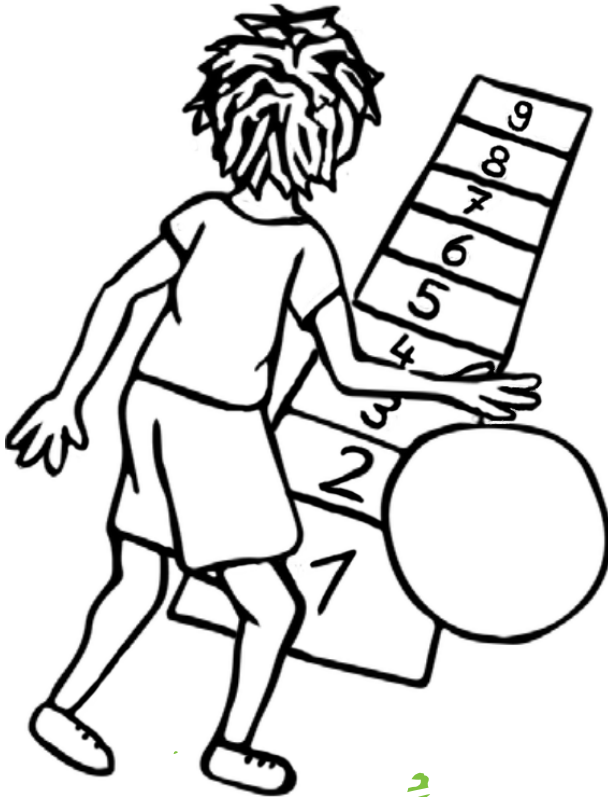
Prellball mit Teams

Materialien	Ein gut springender Ball (z.B. ein Fußball/Volleyball) und etwas Kreide
Spieldauer	ca. 12 Minuten
Spieleranzahl	mindestens 8 Mitspieler
Aufbau	Zeichnet ein ca. 15m x 7m großes, rechteckiges Spielfeld mit einer Mittellinie auf den Boden und teilt euch in zwei gleichgroße Teams auf. Jedes Team stellt sich in einer der beiden Spielfeldhälften auf.
Durchführung	<p>Spielt Schere/Stein/Papier darum, welches Team beginnen darf. Ein Spieler aus diesem Team schlägt mit der flachen Hand, der Faust oder dem Unterarm gegen den Ball, sodass er einmal in der eigenen Hälfte auf den Boden prallt und von dort aus direkt in die gegnerische Hälfte springt. Auch dort muss der Ball dann einmal den Boden berühren, bevor ein Gegner den Ball spielen darf.</p> <p>So könnt ihr den Ball innerhalb eures Teams hin und her spielen. Pro Spielzug darf jeder den Ball nur einmal berühren. Um den Ball wieder in die Hälfte eurer Gegner zu spielen, müsst ihr ihn so auf den Boden in eurem Feld schlagen, dass er danach rüber springt.</p> <p>Es gibt einen Punkt, wenn der Ball beim gegnerischen Team mehr als einmal aufkommt, der Ball vom gegnerischen Team ins Aus geschlagen wird oder ein Gegner den Ball mit dem falschen Körperteil auf den Boden prellt.</p>
Variation	<p>Ihr könnt selbst entscheiden, mit welchem Körperteil der Ball auf den Boden geprellt werden darf.</p> <p>Außerdem könnt ihr festlegen, dass der Ball auch mehr als einmal auf den Boden aufkommen darf, bevor er wieder gespielt werden muss.</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



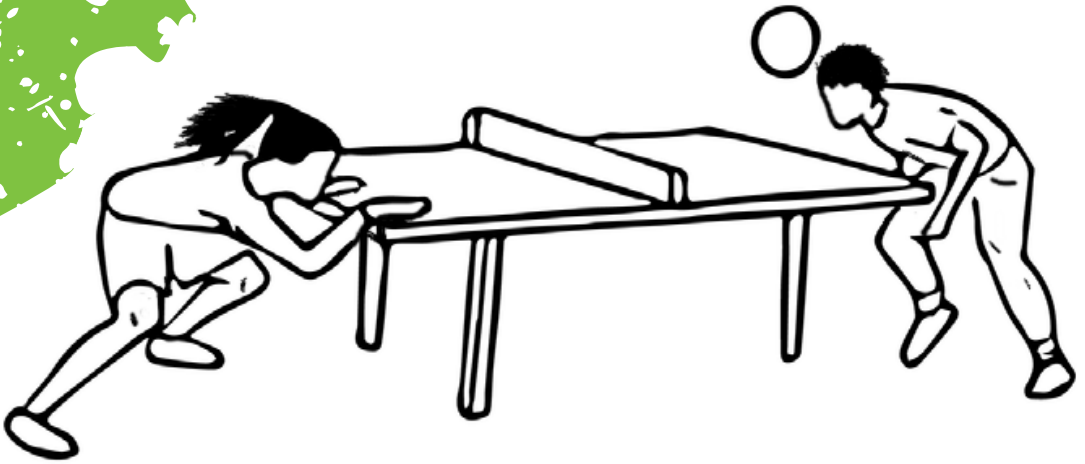
Prellball mit Kästchen

Materialien	gut springender Ball Kreide
Spieldauer	ca. 12 Minuten
Spieleranzahl	mindestens 8 Mitspieler
Aufbau	Zeichnet eine Kästchenleiter auf den Boden und nummeriert die Kästchen von eins bis zehn durch.
Durchführung	<p>Paula wirft den Ball so ins erste Feld, dass er wieder zu ihr zurückspringt. Nun darf der Ball aber nicht gefangen werden, sondern er wird mit der flachen Hand in das nächste Feld geprellt und so weiter, bis er der Reihe nach in jedem Feld war.</p> <p>Landet der Ball nicht im richtigen Feld, ist der nächste Mitspieler Mergim an der Reihe. Falls man einen Fehler gemacht hat, darf man, wenn man wieder dran ist, in dem Feld beginnen, an dem man beim letzten Versuch gescheitert ist. Man darf den Ball also in dieses Feld werfen und dann von da aus weiterprellen. Wer zuerst in alle Kästchen getroffen hat gewinnt.</p>
Variation	Ist das Spiel zu einfach? Dann stellt euch doch mal weiter von der Leiter weg, so dass der Ball von weiter weg geprellt werden muss. Oder ihr tut euch in Zweiergruppen zusammen und müsst den Ball immer abwechselnd ins nächste Kästchen prellen.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



Headis

Materialien	Softball (Ball sollte gut springen), eine Platte mit Netz (z. B. Tischtennisplatte)
Spieldauer	ca. 5 Minuten
Spieleranzahl	ca. 2-10 Mitspieler
Aufbau	Es wird ein Tisch mit Netz benötigt. Die Mitspieler positionieren sich auf beiden Seiten.
Durchführung	Beim Headis wird der Ball mit dem Kopf über das Netz gespielt. Ansonsten gelten die üblichen Tischtennisregeln.
Variation	Rundlaufmodus: Wenn Mergim den Ball auf die andere Seite geköpft hat, versucht er, schnellstmöglich die Seite zu wechseln. Sollte er es nicht schaffen, den Ball auf die andere Seite zu befördern oder einen anderen Fehler machen, ist er für die Runde ausgeschieden. Zum Schluss bleiben zwei Mitspieler übrig, die im Finale den König ermitteln. Anschließend beginnt der Rundlauf von vorne. 1 gegen 1, unterschiedliche Bälle.

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!

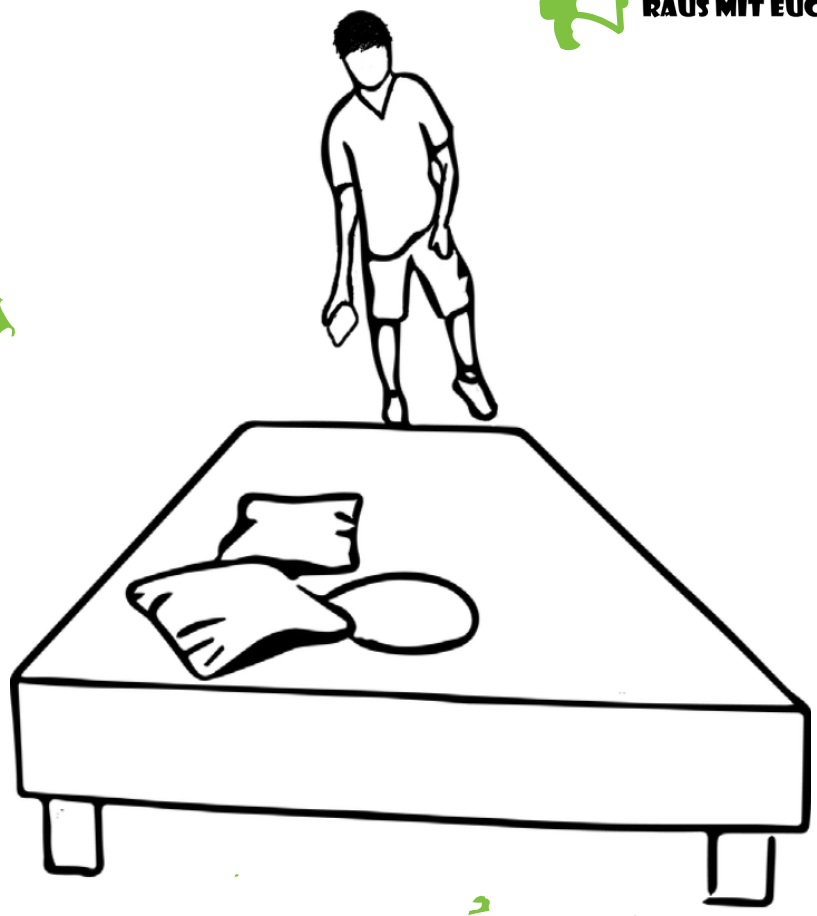


Frisbee Golf

Materialien	Frisbee, Fangkorb, Kreide
Spieldauer	beliebig
Spieleranzahl	beliebig
Aufbau	Es muss eine Laufbahn festgelegt werden, wobei der Fangkorb am Ende der Bahn aufgestellt wird.
Durchführung	<p>Ziel des Spiels ist es, die erstellte Laufbahn mit möglichst wenig Würfeln zu absolvieren. Paula wirft die Frisbee von einer festgelegten Startzone in Richtung Fangkorb. Sie markiert die Stelle, an der die Frisbee gelandet ist.</p> <p>Nachdem alle Mitspieler geworfen haben, kann Paula von ihrer markierten Stelle erneut werfen, bis sie den Fangkorb getroffen hat. Im Anschluss zählt sie ihre Würfe. Sieger ist die Person mit den wenigsten Würfeln.</p>
Variation	Der Fangkorb kann verändert werden, die Laufbahn kann angepasst werden, es können Hindernisse hinzugefügt werden.

ABENTEUER OUTDOOR

RAUS MIT EUCH!



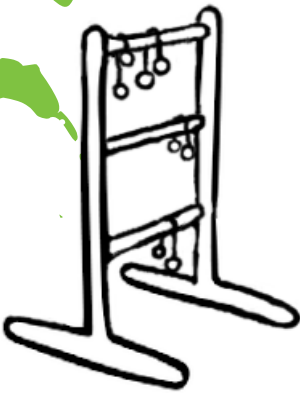
Cornhole

Materialien	Cornhole Brett (angehobene Fläche mit einem Loch), gefüllte Säckchen
Spieldauer	ca. 10 Minuten
Spieleranzahl	ca. 2-7 Mitspieler
Aufbau	Stellt das Cornhole-Brett auf und legt eine Wurflinie fest, die ungefähr 8m vom Brett entfernt ist.
Durchführung	<p>Stellt euch nacheinander an der Wurflinie auf und versucht, mit den Säckchen ins Loch auf dem Brett zu werfen.</p> <p>Wenn dein Säckchen nach dem Wurf, ohne den Boden berührt zu haben, auf der Cornhole-Platte liegen bleibt, zählt das einen Punkt. Wenn dein Säckchen in das Cornhole-Loch fällt, bekommst du drei Punkte. Du kannst auch Punkte verlieren, wenn ein anderer Spieler dein Säckchen mit seinem Wurf von der Plattform stößt.</p> <p>Aber du kannst ein Säckchen, das auf der Plattform liegt, auch mit einem Wurf in das Cornhole-Loch schieben. Die Punkte bekommt dann allerdings derjenige, dessen Säckchen durch das Loch gefallen ist. Wenn dein Säckchen auf der Plattform liegt, aber den Boden berührt hat, ist es ungültig und du musst es wieder einsammeln.</p>
Variation	<p>Wie weit du weg stehst, um zu werfen und wie viele Punkte erzielt werden müssen, um zu gewinnen, kann verändert werden.</p> <p>Solltet ihr kein Cornholebrett haben, könnt ihr auch einfach mit Kreide ein Feld mit einem Kreis auf den Boden malen und anstatt der Maissäckchen Murmeln, Kieselsteine oder Tannenzapfen nehmen (siehe „Triff ins Feld“ und „Kastanienboccia“).</p>

ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!



Leitergolf

Materialien	Leiter, Wurfteile (Bolas)
Spieldauer	ca. 4 Minuten
Spieleranzahl	ca. 2-6 Mitspieler
Aufbau	Die Leiter wird in einer Entfernung von fünf bis sieben Schritten aufgestellt. Anschließend werden die Wurfteile gleichmäßig unter den Mitspielern aufgeteilt. Die Wurflinie sollte markiert werden, damit man stets von der gleichen Position werfen kann.
Durchführung	Die Mitspieler versuchen, nacheinander die Bolas an die Leiter zu werfen. Ziel des Spiels ist es, die oberste Sprosse der Leiter zu treffen, wobei die Bolas hängen bleiben müssen. Hat Paula erfolgreich die oberste Sprosse getroffen, erhält sie dafür drei Punkte. Die mittlere Sprosse bringt zwei Punkte und die unterste Sprosse einen Punkt. Gewonnen hat die Person, die zum Schluss die meisten Punkte erzielen konnte.
Variation	Wurfdistanz ändern, Punktesystem ändern (z. B. gibt die unterste Sprosse am meisten Punkte).

Dein Spiel für

**ABENTEUER
OUTDOOR**



RAUS MIT EUCH!

Spiel 18

Materialien

Spieldauer

Spieleranzahl

Aufbau

Durchführung

Variation

Dein Spiel für

**ABENTEUER
OUTDOOR**



RAUS MIT EUCH!

Spiel 19

Materialien

Spieldauer

Spieleranzahl

Aufbau

Durchführung

Variation



ABENTEUER OUTDOOR



RAUS MIT EUCH!

Projektvorstellung

Während unseres Freiwilligendienstes haben wir die Möglichkeit, problematische Entwicklungen der Gesellschaft zu thematisieren, zu bearbeiten und unseren eigenen Teil in die richtige Richtung dazu beizutragen.

Dieses Jahr haben wir uns besonders mit folgendem Problem beschäftigt:

Kinder und Jugendliche werden immer seltener selbst draußen aktiv. Das stellt ein wachsendes Problem dar, da dieses Defizit einen starken Einfluss auf die koordinatorischen Fähigkeiten sowie das Sehvermögen der Kinder hat, wie Studien immer wieder belegen.

Genau diesem Problem wollen wir entgegen wirken und die Kinder wieder davon begeistern, draußen Sport zu treiben - auch ohne Anleitung von Erwachsenen.

Umgesetzt haben wir unsere Ideen mit Hilfe von Abenteuer-Outdoor-Stunden in Grundschulen, in denen wir mit den Kindern vergessene oder ganz neue Spielmöglichkeiten für draußen ausprobiert haben.

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von 18 FreiwilligendienstlerInnen aus 12 verschiedenen niedersächsischen Sportjugenden und haben es uns zum Ziel gesetzt, Kinder aus ganz Niedersachsen für mehr Aktivität an der frischen Luft zu begeistern.

Im Rahmen unseres Freiwilligendienstes 2017/2018 kümmern wir uns um die Jugendarbeit in unseren jeweiligen Sportbünden. Wir leiten AGs in Schulen, trainieren Jugendmannschaften, übernehmen Verbandsarbeit oder organisieren Projekte.

Auf zwei Seminaren beim Landessportbund in Hannover sind wir schließlich als Gruppe aufeinandergetroffen, mit dem Ziel ein Projekt zu entwickeln, welches Kinder dazu animieren soll, eigenständig draußen Sport zu treiben.

Zu diesem Projekt gehören neben diesem Heft auch noch die „Abenteuer-Outdoor“-Stunden, welche wir eventuell auch schon an eurer Schule durchgeführt haben.



Sportjugend & Sportregion	vertreten durch
Sportjugend Niedersachsen	Laura Kamberg Jantje Marie Müller Jonathan Schirp
Sportjugend Ammerland der Sportregion Ammerland-Oldenburg-Wesermarsch	Pascal Grensemann
Sportjugend Braunschweig der Sportregion Braunschweig-Goslar-Wolfenbüttel	Julia Marie Sperfeld
Sportjugend Diepholz der Sportregion Diepholz-Nienburg	Steffen Osterbrink
Godehardschule Göttingen in der Sportregion SüdNiedersachsen	Joke Marie Teuteberg
Sportjugend Grafschaft-Bentheim der Sportregion Ems-Vechte	Lilly Zare Timo Geerties
Sportjugend Hannover der SportRegion Hannover	Thorge Postrach
Sportjugend Northeim-Einbeck der Sportregion SüdNiedersachsen	Nils Ronnenberg Erik Sonnenberg
Sportjugend Gifhorn der SportRegion OstNiedersachsen	Tim Camehl
Sportjugend Salzgitter der Sportregion Hildesheim-Peine-Salzgitter	Julian Binder Tim Küch Nico Schürholz
Sportjugend Stade der Sportregion Elbe-Weser	Lilya Koch
Sportjugend Uelzen der Sportregion Lüchow Dannenberg-Lüneburg-Uelzen	Moritz Wille

Abschlussworte

Wir hoffen, dass euch die Spielideen gefallen. Wenn ihr Ideen habt für neue oder andere Regeln oder komplett neue Spiele, könnt ihr die auch hier im Heft notieren.

Vielleicht gefällt euch ein Spiel besonders, das ihr gerne häufiger mit euren Freunden spielen wollt.

Und hoffentlich hat euch unser Projekt etwas zum nachdenken gebracht und ihr achtet in Zukunft mehr darauf, weniger am Handy und mehr draußen an der frischen Luft zu sein und mit euren Freunden Spaß zu haben.

Schaut doch auch häufiger mal, was für coole Projekte und Angebote eure Sportjugend oder eure Sportvereine vor Ort alles machen.

Weitere Angebote der SJ

Sj Hannover:

Sommerfreizeiten im In- & Ausland, Tages- & Abendseminare, Schulsportassistenten-Ausbildungen, Juleica-Ausbildungen

Sj Ammerland:

Fahrradfreizeit, JuleiCa-Ausbildungen

Sj Diepholz & Nienburg:

JuleiCa-Ausbildung, Sportassistenten-Ausbildung

Sj Braunschweig:

Ferienfreizeiten in den Oster-, Sommer- & Herbstferien (Dankern, Lenste, Spanien), Übungsleiter-Ausbildungen, sonstige Aus- & Fortbildungen

Sj Uelzen:

Sportassistenten-Ausbildung, Juleica-Ausbildungen, sonstige Aus- & Fortbildungen, Sommerferienfreizeit Scharbeutz



Sportjugend
Niedersachsen

KreisSportBund



FWD-Projektgruppe der
Sportjugend im Landessportbund
Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel.: 0511-1268249
E-Mail: sportjugend-nds@lsb-niedersachsen.de
Internet: www.sportjugend-nds.de

2., überarbeitete Auflage: 2000 Stk.
08/2018

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



www.vereinshelden.org

