



Aktionstag – Bewegung 1: Ninja-Olympiade

Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area-Managerin
Ort	Turnhalle/Pausenhof/ Aula		
Helfende	Mind. 2		

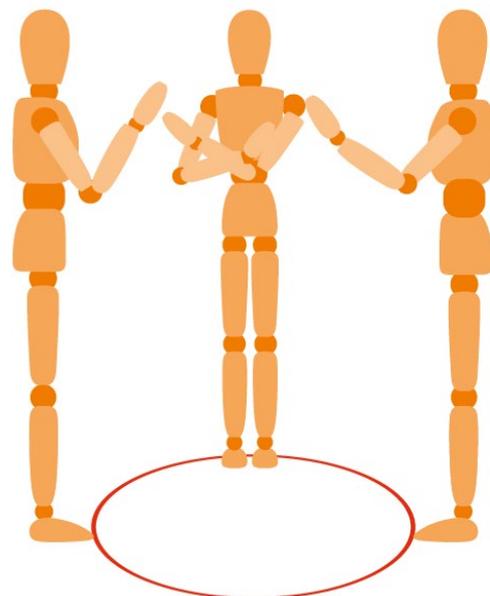
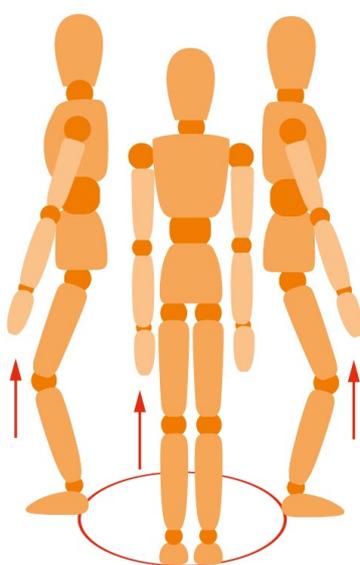


Geschichte zum Einstieg:

Früher gab es im alten Japan verschiedene Ninja-Dörfer, die als Gemeinschaft zusammenlebten. In dieser Gemeinschaft wurden die Kinder darauf vorbereitet, ein Ninja mit enormen körperlichen sowie geistigen Fähigkeiten zu werden. Diese Fähigkeiten hat man durch verschiedene Spiele geübt. Eines davon ist unser heutiges Spiel: die Ninja-Olympiade.

Das Ziel dieses Spiels ist es, alle Hände der Mitspielenden zu treffen und dabei seine eigenen Hände vor Treffern zu schützen.

Erklärung siehe nächste Seite.





Aktionstag – Bewegung 1: Ninja-Olympiade

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in Gruppen von jeweils 3 bis 4 Kindern ein.
2. Die Kinder der Kleingruppen stellen sich mit dem Rücken zueinander in einen kleinen Kreis.
3. Auf das Kommando der stationsbetreuenden Person (z. B. zählen bis 3), springen die Kinder mit einer halben Drehung hoch. Dabei rufen sie laut „Ninja“ und landen so, dass sie nun in die Kreismitte blicken und zueinanderschauen. Während der Landung bringen die Kinder beide Hände in eine gewünschte Kung-Fu-Haltung vor den Körper (beide Hände geöffnet, keine Faust). Jetzt sind alle Kinder in der Startposition für die nachfolgende Aktion.
4. Es wird reihum im Uhrzeigersinn gespielt. Das jüngste Kind beginnt. Es versucht, mit einer gezielten, schnellen Bewegung eine Hand eines anderen Kindes zu treffen. Als Trefferfläche gilt ausschließlich die ganze Vor- und Rückseite der Hand (der Unterarm zählt nicht mehr). Das Kind darf nur maximal eine Bewegung machen, dann verharrt die ausführende Hand und darf nicht mehr bewegt bzw. zurückgezogen werden. Stehen die Kinder weit auseinander, sodass sie die Hand des Nachbarkindes mit einer Bewegung nicht erreichen, so dürfen sie die Bewegung mit einem einzelnen Schritt oder einem Sprung kombinieren.
5. Die anderen Kinder versuchen, während des Angriffs mit gleichzeitig einer Arm-/Handbewegung auszuweichen, um nicht an der Hand getroffen zu werden.
6. Wird ein Kind an der Hand getroffen, so muss es die getroffene Hand auf den Rücken nehmen und darf diese Hand nicht mehr benutzen.
7. Nun ist das nächste Kind (im Uhrzeigersinn) an der Reihe und versucht, mit einer gezielten, schnellen Bewegung eine Hand eines anderen Kindes zu treffen.
8. Sollte im Laufe der Runde auch die zweite Hand eines Kindes getroffen werden, so scheidet es aus. Gewonnen hat das Kind, das als Letztes übrig bleibt.

Neue Runde

1. Alle ausgeschiedenen Kinder finden sich zu neuen Kleingruppen zusammen.
2. Alle Gewinnerkinder der ersten Runde finden sich zu neuen Kleingruppen zusammen.

WICHTIG:



- Hände **ausschließlich auf Brust-Bauchhöhe vor den Körper halten** (ähnlich wie beim klassischen Schere-Stein-Papier-Spiel).
- nur mit **offenen Händen** spielen.



Aktionstag – Bewegung 2: Tic-Tac-Toe

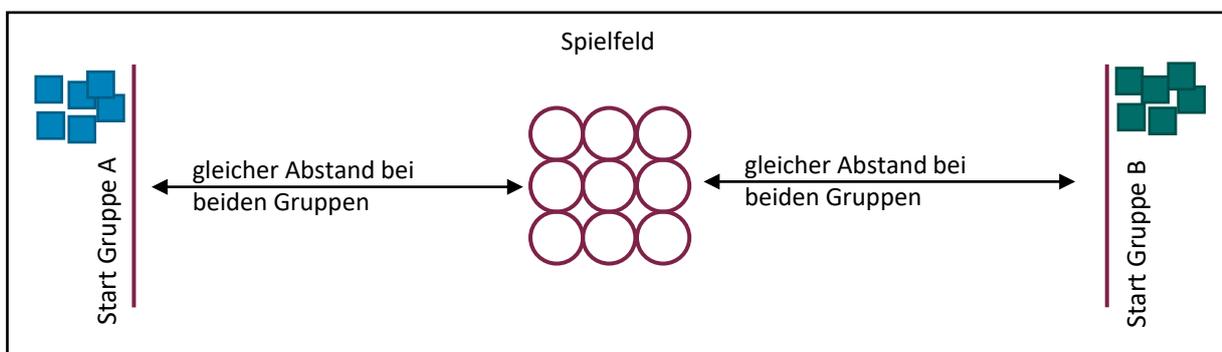
Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area- Managerin
Ort	Turnhalle/Pausenhof	18 Reifen/Seile o. ä., evtl. Markierung für Startlinie (Hütchen, Kreppband)	
Helfende	1	2 x je 6 kleine Gegenstände (Bohnsäckchen, kleine Reifen, Massagebälle oder Tücher aus der fit4future-Box) in zwei verschiedenen Farben	



Vorbereitung

1. Bauen Sie das unten aufgezeichnetes Spielfeld zwei Mal auf.
2. Legen Sie die Reifen zu einem 3 x 3-Quadrat aus. Markieren Sie je Seite eine Startlinie, 6–7 Meter vom 3 x 3-Quadrat entfernt.
3. Platzieren Sie an jeder Startlinie die sechs gleichfarbigen Gegenstände.

Ablauf siehe nächste Seite.





Aktionstag – Bewegung 2: Tic-Tac-Toe

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in vier Kleingruppen ein, die sich jeweils an einer Startlinie aufstellen. Es spielen immer zwei Gruppen miteinander.
2. Jeder Spieler und jede Spielerin nimmt einen Gegenstand in die Hand.
3. Auf ein Kommando des Spielleiters bzw. der Spielleiterin läuft der Startspieler/die Startspielerin von Gruppe A gleichzeitig mit dem/der Startspielerin von Gruppe B zum Quadrat und **legt** seinen/ihren Gegenstand in einen der Ringe. In jedem Ring darf nur ein Gegenstand liegen.
4. Die Startspieler bzw. Startspielerinnen laufen zu ihrer Gruppe zurück und klatschen den nächsten Läufer oder die nächste Läuferin ab.
5. Die nächsten Läuferinnen bzw. Läufer laufen zum Quadrat, legen ihren Gegenstand ab und laufen zur Gruppe zurück usw.
6. Gewonnen hat diejenige Gruppe, die es als Erste schafft eine **Dreierreihe mit ihren Gegenständen** zu legen. Dabei gilt sowohl eine **waagerechte**, **senkrechte** oder **diagonale** Reihe.

Das Spiel kann sowohl im Wettkampfmodus mit Punktevergabe als auch ohne Punktevergabe gespielt werden. Das entscheiden die Einrichtungen selbst.



Aktionstag – Ernährung 1: Begriffe raten für Feinschmecker

Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area-Managerin
Ort	Klassenraum	Tische, Stoppuhr (Zeitnehmer)	Rate-Karten
Helfende	4	Schmierblätter und Stifte	



Vorbereitung

1. Stellen Sie im Klassenzimmer die Tische zu vier Gruppentischen zusammen.
2. Lesen Sie die Rate-Karten vorab durch. Wählen Sie für die Klassenstufe passende Karten aus. Teilen Sie die Rate-Karten in vier Stapel auf, mit jeweils der gleichen Anzahl an Karten zum Erklären, pantomimisch Darstellen und zum Zeichnen. Mischen Sie jeden Stapel.
3. Jeder Gruppentisch erhält nun einen Stapel Rate-Karten.

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in vier Kleingruppen ein, die an den Gruppentischen Platz nehmen.
2. An jedem Gruppentisch kommt ein Stationshelfer oder eine Stationshelferin dazu und nimmt die Rolle des Schiedsrichters bzw. der Schiedsrichterin ein.
3. Innerhalb jeder Gruppe beginnt ein Schulkind mit der ersten Rate-Karte. Wurde der Begriff von den restlichen Gruppenkindern richtig erraten, bekommt die Gruppe einen Punkt und das nächste Kind ist an der Reihe, einen Begriff vorzustellen.
4. Es gibt ein Zeitlimit von 10 Minuten, innerhalb dessen Punkte gesammelt werden können.
5. Die Stationshelferinnen und Stationshelfer achten darauf, dass die verbotenen Wörter der jeweiligen Karte nicht genannt werden und zählt die gesammelten Punkte.
6. Die Gruppe mit den meisten Punkten wird Klassenfeinschmecker.



Reflektieren Sie mit den Kindern die Begriffe: Wo und wann wachsen Gemüse- und Obstsorten? Was ist eine Speiseröhre? Welche Aufgaben hat sie? Können alle genannten Lebensmittel gleicher Menge gegessen werden?

Variante für weniger Stationshelfer bzw. Stationshelferinnen

1. Teilen Sie die Klasse in vier Gruppen ein, die an den Gruppentischen Platz nehmen.
2. Ein Kind aus Gruppe 1 startet mit dem ersten Begriff – es dürfen alle Gruppen raten. Wurde der Begriff richtig erraten, bekommt diese Gruppe einen Punkt.
3. Nun startet ein Kind aus Gruppe 2 mit einem Begriff usw.



Aktionstag – Ernährung 2: Das große Quiz zu körperlicher Gesundheit

Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area-Managerin
Ort	Klassenraum	Smartboard/Beamer/Laptop	Datei mit Quiz
Helfende	1	Stoppuhr (Zeitnehmer)	3 x Antwortkarten A, B, C



Vorbereitung

1. Schauen Sie sich die Quizfragen inkl. Antworten an. Lesen Sie sich das Hintergrundwissen in den Lösungen der Antwortfolien durch.
2. Die Fragenkategorien sind verschiedenen Schwierigkeitsstufen zugeordnet:
 - Schwieriger: *Grundlagen der Ernährung und Gesundheit durch Ernährung*
 - Mittel: *Emotionen und Ernährung*
 - Einfacher: *saisonal & regional, Obst & Beeren, Nüsse, Kerne & Gemüse*
 - 10 Punkte = sehr leicht, 100 Punkte = sehr schwer
3. Stellen Sie im Klassenzimmer die Tische zu vier Gruppentischen zusammen. Jeder Tisch erhält ein Set Antwortkarten.
4. Starten Sie das Quiz auf dem Laptop bzw. dem Smartboard.

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in vier Kleingruppen ein, die an den Gruppentischen so Platz nehmen, dass sie das Smartboard sehen können.
2. Zur Spielerläuterung (= Proberunde) öffnet die Stationsbetreuung die Frage 100 aus der Kategorie „Emotionen und Ernährung“, liest diese vor und lässt die Gruppen ihre Antwortkarte hochhalten. Anschließend wird die Lösung aufgerufen und vorgelesen. Nun geht es los:
3. Die Stationsbetreuung wählt eine Fragen- sowie Punktekatgorie, öffnet die Frage und liest sie vor.
4. Jede Gruppe hat **20 Sekunden** Zeit, sich für eine Antwort zu entscheiden und hebt die entsprechende Antwortkarte hoch.
5. Jede Gruppe mit der richtigen Antwort erhält die Punktzahl entsprechend der Punktekatgorie (100 – 1.000).
6. Besprechen Sie in der Klasse die Frage und die Antwort. Geben Sie den Kindern Hintergrundwissen mit.
7. Die Gruppe mit den meisten Punkten wird Quiz-Champion.

Variante

Lassen Sie ältere Kinder die Fragen- und Punktekatgorie selbst wählen.





Aktionstag – Psychische Gesundheit und geistige Fitness 1: Buchstaben-Memo

Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area-Managerin
Ort	Aula/Pausenhof/ großer Klassenraum	4 Markierkegel, 4 Stifte	Wortkärtchen
Helfende	4		Je Kleingruppe ein Arbeitsblatt mit Sätzen, die gefunden werden müssen.



Vorbereitung

1. Im Klassenzimmer: Stellen Sie die Tische an die Wand.
2. Stellen Sie die Markierkegel in jede Ecke des Raumes.
3. Verteilen Sie die 80 Karten lose und verdeckt im Zentrum der Markierkegel auf dem Boden.

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in vier Gruppen ein.
2. Jede Gruppe erhält ein Arbeitsblatt mit verschiedenen Sätzen darauf.
3. Die Kinder müssen nun auf den Karten die entsprechenden Wörter oder Buchstaben finden und dann das Wort, das auf dem Arbeitsblatt gesucht wird, abstreichen oder einkreisen. Dazu laufen die Kinder in die Mitte des Raumes, drehen ein Wortkärtchen um und lesen das Wort. Das Wortkärtchen legen die Schulkinder wieder verdeckt zurück.
4. Bei ihrer Gruppe angelangt, nennen die Schulkinder das Wort, suchen es auf dem Arbeitsblatt und streichen es ab, sobald sie es gefunden haben. Für jeden vollständigen Satz gibt es einen Punkt.
5. Alle Gruppen spielen gleichzeitig.



1. Klasse: nur Wörter und Buchstaben verwenden, die die Kinder schon kennen. Den Leistungsstand kann die Lehrkraft bestimmen.

Beispiele: Ole sucht Opa. Niko ruft Papa. Mama holt Oma. Ali holt einen Apfel.

2. Klasse: einfache Sätze aus 3–5 Wörtern. Den Leistungsstand kann die Lehrkraft bestimmen.

Beispiele: Die Schule macht Spaß. Die Kuh gibt Milch. Im Zoo sind viele Tiere. Niko malt einen Drachen.

Ab 3. Klasse: Die Sätze können auch länger sein. Den Leistungsstand kann die Lehrkraft bestimmen.

Beispiele: Die Lehrerin geht mit den Kindern in den Zoo. Im Zoo sehen wir einen Löwen. Die Giraffen haben einen langen Hals. Oma backt zum Geburtstag einen Kuchen.



Aktionstag – Psychische Gesundheit und geistige Fitness 2: Stapeln

Organisation		Material Schule	Organisation Area-Manager bzw. Area-Managerin
Ort	Klassenraum	Wertungsblatt	Stapelhölzer (Holzstäbchen)
Helfende	2	Evtl. Bauklotz	



Ziel des Spiels: So viele Holzstäbe wie möglich stapeln, ohne dass der Stapelturm zusammenfällt.

Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in vier Gruppen ein.
2. Jede Gruppe erhält ein Wertungsblatt und je ein Set à 50 Holzstäbe in einer Farbe (z. B. 1 x blau und 1 x grün).
3. Es spielen immer zwei Gruppen miteinander.
4. Jede Runde dauert 5 Minuten. Es werden zwei Runden gespielt.
5. Auf ein Startsignal hin beginnen die Gruppen, ihre Stäbe zu stapeln.
6. Stürzt ein Turm ein, zählen beide Gruppen ihre bisher gestapelten Holzstäbe (auch die Gruppe, deren Turm eingestürzt ist) und tragen die Anzahl in das Wertungsblatt ein.
7. Beide Gruppen starten einen neuen Versuch.
8. Nach der ersten Runde (5 Minuten) wechseln die Gruppen.
9. Die zweite Runde wird gestartet.



Legen Sie je nach Klassenstufe individuelle Regeln fest!

- **Einfach:** das erste Stapelholz liegt auf dem Tisch. Es dürfen mehrere Stapelhölzer nebeneinander gelegt werden.
- **Mittel:** Das erste Stapelholz muss auf einen Bauklotz gelegt werden.
Es dürfen mehrere Stapelhölzer nebeneinander gelegt werden.
- **Schwieriger:** Das erste Stapelholz muss auf einen Bauklotz gelegt werden.
Die Stapelhölzer dürfen nur einzeln gestapelt werden.

