2111 - Kooperationsspiele für ein starkes Team

Lena Knauer I Sonntag, 22.11.2026, 9:00 – 10:30 Uhr

Kooperationsspiele

Kooperation im Warm Up

Zwei machen frei: A-Fangen mit ein oder zwei Fangenden. Anstatt die Arme zur Seite zu nehmen, werden sie geschlossen nach oben gestreckt. Wenn zwei Kinder sich um das gefangene Kind herum in einem Kreis die Hände geben, ist man wieder befreit. Während des Befreiens darf nicht gefangen werden. *Variante zum Kennenlernen:* Beim Befreien muss der Name des zu befreienden Kindes gerufen werden: “Eins, zwei, Leo ist frei.” *Schwerere Variante:* Drei machen frei

Klofangen: Ein oder zwei Fangende verwandeln die Kinder, die sie gefangen haben, in ein Klo. Für die Klo-Position kniet sich ein Bein ab, das andere Bein ist aufgestellt und bildet einen Sitz, ein Arm wird nach vorne ausgestreckt. Die anderen Kinder können die Klos wieder befreien, indem sie auf das Klo, also das aufgestellte Bein, setzen und spülen, also den Arm des Klo-Kindes runterdrücken. Während des Klogangs darf man nicht gestört, also gefangen, werden und spielt im Anschluss ganz normal weiter. *Variante:* Das Kind, das befreit, muss nach dem Klogang noch zum Waschbecken (Trainer/in) laufen und Hände waschen.

Peter Pan: Zwei Fangende gehen vor die Tür. Es werden zwei Kinder bestimmt, die Peter Pan und Tinker Bell sind. Sie sind die einzigen, die gefangene Kinder befreien können. Die zwei Fangende werden reingeholt und es beginnt als normales A-Fangen. Wer gefangen ist, steht mit ausgestreckten Armen und kann nur durch Berühren von Tinker Bell oder Peter Pan befreit werden. Die Gruppe muss sich überlegen, wie sie Tinker Bell und Peter Pan schützen kann. Die Gruppe hat verloren, wenn die Fangenden Tinker Bell und Peter Pan gefangen haben.

Kooperation mit Körperspannung und Vertrauen

Farben-Ohnmacht: Jedem Kind wird eine Farbe (Rot, Blau, Gelb, Grün) zugeordnet. Die Kinder bewegen sich durch die Halle. Die Übungsleitung ruft eine Farbe, z.B. Blau. Daraufhin

müssen alle Kinder der Farbe Blau stehen bleiben, sich anspannen und laut von 10 rückwärts zählen. Alle anderen Kinder verteilen sich hinter den blauen Kindern und legen die Hände an den Rücken. Bei 10 “fällt” das blaue Kind nach hinten und die anderen Kinder führen es vorsichtig bis zum Boden. Variante: Anstatt bei 10 umzufallen, legt sich die genannte Person direkt auf den Rücken am Boden und muss von den anderen Kindern ins Stehen aufgerichtet werden.

Schweben: Ein Kind liegt auf dem Rücken angespannt als Brett am Boden. 6 weitere Kinder verteilen sich um eben dieses Kind. Auf Kommando wird das Brett auf Hüfthöhe, auf ein weiteres Kommando über den Kopf gehoben. Die Füße werden danach zuerst abgelassen, während die anderen Kinder das Brett zum Stehen bringen. *Variante Gefahrguttransport:* das hochgehobene Kind muss über eine vorgegebene Strecke (mit Hindernissen) transportiert werden.

Blinder Roboter: Die Kinder arbeiten zu zweit: ein Kind (Roboter) steht vorn, ein zweites Kind (Steuermann/-frau) steht dahinter. Der Roboter schließt die Augen. Das steuernde Kind darf nur über taktile Signale seinem Roboter zeigen, wo lang er laufen soll, z.B. mit beiden Händen einmal (zweimal) kurz auf die Schultern tippen = loslaufen (stoppen), rechts/links tippen = rechts/links laufen. Es empfiehlt sich die Signale einmal mit offenen Augen einzustudieren. *Variante:* Der blinde Roboter muss durch einen Hindernisparcour geführt werden.

Klassische Kooperationsaufgaben

Der Boden ist Lava: Die Gruppe wird auf zwei Turnmatten aufgeteilt und hat die Aufgabe, eine bestimmte Strecke zu überwinden, ohne den Boden zu berühren. *Lösung:* Die Gruppe muss erkennen, dass alle Kids auf eine Matte müssen, um die leere Matte jeweils nach vorne zu schieben.

Gipfelstürmer: Es werden diverse Großgeräte zusammengestellt, z.B. Bock, Kasten, Sprungbrett etc. Die Gruppe hat zur Aufgabe, dass alle Kinder Platz auf den Geräten haben. In jeder Runde wird ein Gerät entfernt, bis nur noch ein Gerät übrig ist. *Achtung:* auf langsames Aufbauen und Absichern achten.

Gefängnisausbruch: Es werden Seile zu einem Dreieck gespannt, jede Seite auf unterschiedlicher Höhe (knie-, hüft- und schulterhoch). Alle Kinder befinden sich in der Mitte des Dreiecks und müssen alle nach draußen über die Seile kommen. Über jedes der Seile

darf aber jeweils nur ein 1/3 der Gesamtanzahl der Kinder. Beispiel: 18 Kinder: 6 Kinder über das kniehohe Seil, 6 über das hüfthohe, 6 über das schulterhohe. *Empfehlung:* für diverse Gruppen am besten geeignet.

Kooperation als Cool Down

Wo ist Joschi? Alle Kinder stehen nebeneinander auf einer Linie und müssen Joschi (ein Kuscheltier) von der Trainerin oder dem Trainer klauen. Die Übungsleitung steht mit mindestens 10 Metern Abstand zu den Kindern, Joschi liegt vor ihr. Gespielt wird nach 1,2,3 um Regeln, die Kinder dürfen sich bewegen, solange sich die Übungsleitung wegdreht und ruft: 1,2,3, wo ist Joschi? Schaut die Übungsleitung die Kinder an, dürfen diese sich nicht mehr bewegen. Wer wackelt, wird zurück auf die Grundlinie geschickt. Sobald ein Kind Joschi geklaut hat, darf die Übungsleitung pro Runde einmal raten, wer Joschi hat. Liegt sie richtig, wird Joschi zurückgebracht und das Spiel geht von vorne los. Liegt sie falsch, darf weitergespielt werden. Bevor die Kinder zusammen mit Joschi zurück an die Grundlinie gelangen, müssen aber mindestens drei unterschiedliche Kinder Joschi gehabt haben, die Kinder müssen also Joschi übergeben. Joschi zu werfen oder zu zweit zu halten ist verboten. Die Kinder haben gewonnen, wenn sie Joschi, ohne erwischt zu werden, zurück zur Grundlinie gebracht haben.

Jonglierball-Wettrennen: Die Kinder stehen im Kreis, die rechte Hand in die Mitte gestreckt. Die Übungsleitung gibt einen Jonglierball in die Hand eines Kindes. Der Ball muss so schnell wie möglich von Hand zu Hand im Kreis wandern, bis er wieder bei der Übungsleitung ankommt. Dabei wird die Zeit gestoppt, in der zweiten Runde muss die Zeit der ersten Runde getoppt werden.