



Lauf Hase – Sitz Hase

Spielbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei im Raum. Jeder ist von Beginn des Spieles an aktiv. Wer eine Mitschülerin oder einen Mitschüler berührt, ruft „Sitz Hase!“. Das berührte Kind setzt sich und wartet bis es durch ein weiteres Kind mit Berührung und Zuruf „Lauf Hase“ dazu aufgefordert wird, wieder aktiv ins Spielgeschehen mit einzugreifen. Je nach Ideen der Kinder können auch mehrere Bewegungsvarianten gleichzeitig eingebunden werden. Jeder Zuruf muss mit einer gemeinsam vereinbarten passenden Bewegung belegt sein.

Variationsvorschläge:

- Steh Hase (ein-, beidbeinig, Armeinsatz)
- Hüpf/Spring (ein-, beidbeinig, wie ein Frosch, Känguru, ...)
Hase
- Zick Zack Hase (Haken schlagen, Zickzack-Lauf)
- Brücken Hase Stütz (Unterarm oder Hand) am Boden, Ganzkörperkräftigung

Die Variationen können aber genauso von der Lehrkraft auf den entsprechenden Schwerpunkt des Hauptteils der Unterrichtseinheit abgestimmt sein.

Ebenso kann dieses Spiel auch jahreszeitlich angepasst werden; z. B. Nikolaus/Weihnachtsmann lauf! (Stapf! Zieh! Schleppe! usw.)