

Elterninformationen & Spielideen für Zuhause

Kooperative Spiele für Kinder und Familien - am Tisch, in Bewegung, draußen.

Stand: 25.02.2026

Dieses PDF ist für Eltern gedacht, die ihr Kind in der Ergotherapie begleiten und zuhause sinnvoll unterstützen wollen. Der Fokus liegt auf Spielen, weil Kinder darüber am besten lernen - und weil Training zuhause nur dann klappt, wenn es alltagstauglich ist.

So nutzen Sie dieses PDF

- Wählen Sie Spiele, die zur Tagesform passen - lieber kurz und erfolgreich als lang und frustig.
- Spielen Sie im Team: gemeinsam planen, gemeinsam lachen, gemeinsam stoppen, wenn es kippt.
- Wiederholen Sie Lieblingsspiele. Wiederholung ist Training - ohne Extraaufwand.
- Beobachten Sie: Was fällt leicht? Was ist schwer? Das hilft uns in der Therapie.

Hinweis: Markennamen (z.B. UNO, Jenga) werden nur als Beispiele genannt. Sie können jedes vergleichbare Spiel nutzen.

Elterninformationen

Ergotherapie unterstützt Kinder dabei, Alltag besser zu bewältigen - in der Schule, zuhause und im sozialen Miteinander. Therapie ist nicht 'beschäftigen'. Wir arbeiten gezielt an Funktionen, Strategien und Alltagshandlungen.

Typische Themen in der Pädiatrie

- Feinmotorik und Handgeschick (Stift, Schere, Anziehen, Basteln)
- Graphomotorik und Schreibvorbereitung
- Körperwahrnehmung, Koordination, Gleichgewicht
- Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Ausdauer
- Selbstständigkeit im Alltag (Organisation, Routinen, Selbstvertrauen)
- Sensorische Verarbeitung (Reize besser filtern und verarbeiten)

So läuft Kinder-Ergotherapie bei uns typischerweise ab

Ablauf in Kurzform

- Erstgespräch: Anliegen, Alltag, Ziele (mit Kind und Eltern).
- Befund: Beobachtung, Tests, Spiel- und Alltagsaufgaben.
- Zielvereinbarung: Was soll konkret besser werden (messbar, alltagsnah).
- Therapie: spielerisch, aber strukturiert - mit klarer Idee dahinter.
- Elternarbeit: kurze Rückmeldung, konkrete Hausideen, Transfer in den Alltag.
- Regelmäßige Überprüfung: Was bringt es? Was ändern wir?

Was Eltern wirklich hilft (und was nicht)

- Hilft: klare Routinen, kurze Übezeiten (5-15 Minuten), feste Start- und Stopp-Signale.
- Hilft: loben, wenn das Kind drangeblieben ist - nicht nur für das Ergebnis.
- Hilft: Pausen und Bewegung einbauen, wenn das Kind 'überläuft'.
- Hilft: Aufgaben so vereinfachen, dass Erfolg möglich ist (dann langsam steigern).
- Hilft nicht: Dauerstress, Diskussionen am Tisch, 'noch einmal' gegen die Tagesform.
- Hilft nicht: Druck über Noten oder Vergleiche mit anderen Kindern.

Checkliste: Was zum Termin mitbringen?

- Heilmittelverordnung, falls noch nicht vorliegt
- Relevante Befunde/Arztberichte (wenn vorhanden)
- Brille/Hörgerät (falls genutzt)
- Stifte oder Hilfsmittel, die zuhause genutzt werden (wenn das Thema ist)
- 1-2 Beispiele aus dem Alltag: was klappt, was klappt nicht

Sicherheit

Bitte achten Sie bei Bewegungsspielen auf Platz, rutschfeste Unterlage und klare Regeln. In der Küche gilt: Schneiden nur mit Aufsicht und passenden Hilfsmitteln. Stoppen Sie ein Spiel sofort, wenn es zu wild wird oder jemand Angst bekommt.

Spielideen für zuhause

Die folgenden Spiele sind so gewählt, dass Sie als Familie im Team spielen können - mit wenig Material, drinnen oder draußen. Jedes Spiel enthält Variationen, damit Sie es leichter oder schwerer machen können.

Legende Aufwand

- niedrig: sofort spielbar, kaum Vorbereitung
- mittel: 5-10 Minuten Aufbau oder Material sammeln
- hoch: eher als Projekt (bauen, kochen, konstruieren)

Tipp: Wenn ein Spiel gut läuft, wiederholen Sie es 3-5x über die Woche. Das ist echtes Training.

Am Tisch - wenig Material

Schnelle Spiele für den Tisch. Ideal, wenn wenig vorbereitet werden soll. Fokus: Kooperation, Sprache, Denken.

Team-Memory

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Memory-Karten oder selbst gemalte Paare

So geht's:

- Alle Karten verdeckt auslegen.
- Ihr spielt als Team gegen die Zeit: wie schnell findet ihr alle Paare?
- Wer ein Paar findet, bekommt den nächsten Zug.

Varianten:

- Schwieriger: mehr Karten oder größere Abstände.
- Leichter: Karten zunächst kurz offen ansehen.

Trainiert: Visuelle Wahrnehmung, Arbeitsgedächtnis, gemeinsame Strategie

Stille Post - Team-Version

Spieler: 3-8 Dauer: 5-10 min Ort: Tisch oder im Kreis Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person flüstert einen kurzen Satz dem Nachbarn ins Ohr.
- Der Satz wandert einmal rum.
- Am Ende wird laut gesagt, was angekommen ist - und verglichen.

Varianten:

- Mit Bewegungen statt Worten (Pantomime).
- Mit Fachbegriffen/Schulwörtern zur Lernunterstützung.

Trainiert: Auditive Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Humor, Frustrationstoleranz

Geschichten-Kette

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: keine oder Bildkarten

So geht's:

- Startsatz sagen: 'Heute ist etwas Verrücktes passiert ...'.
- Jede Person ergänzt genau einen Satz.
- Ziel: eine zusammenhängende Geschichte (Team-Story).

Varianten:

- Mit Zeitlimit pro Satz (z.B. 5 Sekunden).
- Mit 3 Pflichtwörtern, die eingebaut werden müssen.

Trainiert: Sprache, Planung, Impulskontrolle, Perspektivübernahme

Würfel-Challenge: Gemeinsam 50

Spieler: 2-6 Dauer: 5-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: 1 Würfel, Papier

So geht's:

- Ihr sammelt als Team Punkte, bis ihr 50 erreicht.
- Reihum würfeln und die Zahl addieren.
- Bei einer 1 wird die Runde zurückgesetzt (ihr entscheidet gemeinsam: hart oder mild).

Varianten:

- Mit zwei Würfeln (schneller, schwieriger).
- Zielwert ändern (z.B. 30/100).

Trainiert: Mathe-Basics, Frustrationstoleranz, Team-Entscheidungen

Kategorien-Bingo

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stifte

So geht's:

- Jede Person zeichnet ein 3x3 Feld und schreibt Kategorien hinein (Tiere, Essen, Sport ...).
- Ein Buchstabe wird bestimmt (z.B. A).
- Ihr sammelt gemeinsam passende Wörter - pro Feld ein Wort. Ziel: alle Felder füllen.

Varianten:

- Zeitlimit (2 Minuten).
- Mit Anfangsbuchstaben oder Endbuchstaben.

Trainiert: Wortschatz, Abruf, Tempo, Kooperation

Zahlenjagd (Finger-Mathe)

Spieler: 2-5 Dauer: 5-10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person zeigt heimlich eine Zahl mit den Fingern (0-10).
- Alle raten gleichzeitig und nennen die Zahl.
- Team-Aufgabe: in 10 Runden mindestens 7 Treffer schaffen.

Varianten:

- Mit zwei Händen und Addieren (bis 20).
- Mit kurzen Aufgaben: 'Zeig 7 als 5+2'.

Trainiert: Aufmerksamkeit, Mengenverständnis, Impulskontrolle

Papierflieger-Liga (Team gegen Zeit)

Spieler: 2-6 Dauer: 15-25 min Ort: Tisch + Flur Aufwand: mittel

Material: Papier, evtl. Klebeband für Ziellinie

So geht's:

- Ihr baut 2-3 Papierflieger-Modelle.
- Markiert eine Ziellinie und eine Landefläche.
- Als Team versucht ihr 10 Landungen hinter der Linie zu schaffen.

Varianten:

- Punkte für Distanz vs. Zielgenauigkeit.
- Mit Hindernis (Stuhl als 'Tunnel').

Trainiert: Feinmotorik, Planung, Ausdauer, gemeinsame Fehleranalyse

Sortier-Duell (Team-Edition)

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Gemischte Gegenstände (Knöpfe, Münzen, LEGO ...), Schüsseln

So geht's:

- Alles gemischt in die Mitte legen.
- Ihr sortiert als Team nach Regeln: Farbe, Größe, Material.
- Ziel: in 2 Minuten möglichst viele richtig sortieren.

Varianten:

- Regelwechsel mitten drin (Flexibilität).
- Mit Pinzette/Wäscheklammer (Feinmotorik).

Trainiert: Visuelle Wahrnehmung, Tempo, gemeinsame Regeln

Buchstaben-Staffel (am Tisch)

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stift

So geht's:

- Ein Thema wählen (z.B. 'Tiere').
- Ihr schreibt reihum ein Wort, das mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnt.
- Wenn jemand stockt: Team darf 10 Sekunden helfen.

Varianten:

- Mit Silben statt Buchstaben.
- Mit Rechtschreibfokus (Groß/Klein).

Trainiert: Wortabruf, Aufmerksamkeit, Teamhilfe statt Druck

Rätselmeister: 20 Fragen

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch oder unterwegs Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person denkt an ein Objekt/Tier.
- Das Team darf nur Ja/Nein-Fragen stellen (max. 20).
- Ziel: gemeinsam die beste Fragestrategie finden.

Varianten:

- Schwer: nur 10 Fragen.
- Mit Kategorien (nur im Haus, nur Essen ...).

Trainiert: Logik, Planung, Kommunikation, Impulskontrolle

Am Tisch - Karten, Würfel, Stifte

Varianten mit klassischen Spielmaterialien. Gut für Aufmerksamkeit, Regeln und Planung.

Team-UNO (Kooperationsregel)

Spieler: 2-6 Dauer: 15-30 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: UNO oder ähnliches Kartenspiel

So geht's:

- Ihr spielt nicht gegeneinander, sondern gegen den Stapel.
- Ziel: alle Handkarten gemeinsam ablegen, bevor der Stapel leer ist.
- Sprechen erlaubt: ihr plant als Team (wer legt wann welche Farbe).

Varianten:

- Ohne Sprechen (Nonverbal).
- Mit Joker nur, wenn zwei Teammitglieder zustimmen.

Trainiert: Planung, Flexibilität, Frustrationstoleranz, Teamstrategie

Würfel-Memo (Hören und Merken)

Spieler: 2-6 Dauer: 8-12 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: 2 Würfel

So geht's:

- Eine Person würfelt 2 Zahlen und sagt sie laut (z.B. '3 und 5').
- Nächste Person wiederholt und würfelt neu: '3,5,2,6' ...
- Ihr baut gemeinsam eine immer längere Zahlensequenz.

Varianten:

- Mit Farben statt Zahlen (farbige Würfel).
- Mit Bewegungen (klatschen, stampfen) statt Zahlen.

Trainiert: Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit, auditive Verarbeitung

Zeichnen nach Ansage (Team)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stifte

So geht's:

- Eine Person beschreibt ein Bild Schritt für Schritt (ohne es zu zeigen).
- Alle zeichnen parallel.
- Am Ende vergleicht ihr - und sammelt, welche Ansagen klar waren.

Varianten:

- Kind beschreibt, Eltern zeichnen (Rollenwechsel).
- Mit einfachen Formen (Kreis, Quadrat, Linie).

Trainiert: Auditive Verarbeitung, räumliche Vorstellung, klare Sprache

Stopp-Tanz am Tisch (Rhythmus-Klatschen)

Spieler: 2-6 Dauer: 5-8 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person klatscht einen Rhythmus.
- Alle wiederholen gemeinsam.
- Bei 'Stopp' friert jeder ein (Hände bleiben oben).

Varianten:

- Mit Stift tippen statt klatschen.
- Mit wechselnden Leitungen.

Trainiert: Impulskontrolle, Rhythmus, Körperwahrnehmung

Wort-Suchbild (selbst gemacht)

Spieler: 2-6 Dauer: 15 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Papier, Stifte

So geht's:

- Eine Person schreibt ein 10x10 Buchstabenfeld mit versteckten Wörtern.
- Das Team sucht die Wörter gemeinsam.
- Wechselt Rollen: Kind erstellt, Eltern suchen.

Varianten:

- Mit Zahlen statt Buchstaben (Zahlenreihen finden).
- Mit Zeitlimit oder ohne.

Trainiert: Visuelle Wahrnehmung, Ausdauer, Aufmerksamkeit

Punkte-Jagd (Zielwerfen am Tisch)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papierkugeln, Becher, Klebeband

So geht's:

- Becher als Ziele aufstellen, Punkte vergeben (1-5).
- Ihr werft als Team abwechselnd und addiert Punkte.
- Ziel: gemeinsam einen Zielwert erreichen (z.B. 50).

Varianten:

- Mit schwächerer Hand werfen.
- Abstand variieren.

Trainiert: Auge-Hand-Koordination, Mathe, Teamplanung

Fühlbeutel (Schätzen und Beschreiben)

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Beutel, kleine Gegenstände (Löffel, Radiergummi ...)

So geht's:

- Gegenstand in den Beutel, nicht reinschauen.
- Eine Person fühlt und beschreibt (Form, Material).
- Team rät gemeinsam - danach anschauen.

Varianten:

- Nur Ja/Nein-Fragen erlaubt.
- Schwerer: ähnliche Gegenstände (2 Münzen).

Trainiert: Taktile Wahrnehmung, Sprache, Selbstkontrolle

Domino selbst bauen

Spieler: 2-6 Dauer: 20-30 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Papierstreifen oder Domino

So geht's:

- Ihr erstellt Domino-Steine mit Punkten oder Bildern.
- Dann spielt ihr gemeinsam: Ziel ist, alle Steine anzulegen.
- Wenn es nicht passt: Team darf eine Regel ändern.

Varianten:

- Mit Silben statt Punkten.
- Mit Rechenaufgaben (2+3 an 5).

Trainiert: Feinmotorik, Planen, Flexibilität, Frustrationstoleranz

Tick-Tack-Team

Spieler: 2-4 Dauer: 5-10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stift

So geht's:

- Ihr spielt Tic Tac Toe gegen ein 'Ghost-Team'.
- Das Ghost-Team macht immer den optimalen Zug (eine Person steuert es).
- Ziel: als echtes Team mindestens ein Unentschieden schaffen.

Varianten:

- Auf 4x4 Feld (schwieriger).
- Mit Zeitlimit pro Zug.

Trainiert: Strategie, Vorausdenken, Teamabsprachen

Mini-Schatzkarte

Spieler: 2-6 Dauer: 15-25 min Ort: Tisch + Wohnung Aufwand: mittel

Material: Papier, Stifte, kleiner 'Schatz'

So geht's:

- Eine Person zeichnet eine einfache Karte der Wohnung (2-3 Räume).
- Der Schatz wird versteckt.
- Das Team findet ihn anhand der Karte und Hinweisen.

Varianten:

- Mit Kompass-Wörtern: links/rechts, vor/hinter.
- Mit Aufgaben an Stationen (3 Kniebeugen, 10 Sekunden Balance).

Trainiert: Räumliche Orientierung, Planung, Kooperation

Feinmotorik & Geschick - am Tisch

Spiele, die Hände trainieren. Viele sind nebenbei Therapie - ohne dass es sich so anfühlt.

Wäscheklammer-Staffel

Spieler: 2-6 Dauer: 8-12 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Wäscheklammern, Schüssel, Kartonrand

So geht's:

- Alle Klammern liegen in einer Schüssel.
- Reihum nimmt jede Person 5 Klammern und setzt sie an den Kartonrand.
- Team-Ziel: 50 Klammern in 2 Minuten.

Varianten:

- Nur mit einer Hand.
- Mit Zeitwechsel: 30 Sekunden pro Person.

Trainiert: Pinzettengriff, Handkraft, Tempo, Planung

Münz-Turm (ohne Umfallen)

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Münzen oder Spielchips

So geht's:

- Team baut gemeinsam einen Turm, jeder legt pro Runde genau 1 Münze.
- Wenn er umfällt, startet ihr neu - aber besprecht kurz warum.
- Ziel: 25 Münzen.

Varianten:

- Mit kleinerer Unterlage (schwer).
- Mit Zange/Pinzette.

Trainiert: Dosierung, Feinmotorik, Teamabstimmung

Pinzetten-Rennen

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Pinzette, kleine Gegenstände (Bohnen, Pompons), 2 Schüsseln

So geht's:

- Startschüssel links, Zielschüssel rechts.
- Team bewegt in 2 Minuten so viel wie möglich rüber.
- Ziel: Rekord steigern.

Varianten:

- Mit Stäbchen statt Pinzette.
- Mit kleinerer Zielschüssel.

Trainiert: Feinmotorik, Auge-Hand, Ausdauer

Perlenfädel-Team

Spieler: 2-6 Dauer: 15-20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Perlen/Nudeln, Schnur

So geht's:

- Team legt ein Muster fest (z.B. rot-blau-gelb).
- Eine Person sortiert, eine fädelt, eine kontrolliert Muster.
- Ziel: 3 Muster-Abschnitte ohne Fehler.

Varianten:

- Muster wird komplexer.
- Kind erklärt das Muster, Eltern setzen um.

Trainiert: Feinmotorik, visuelle Wahrnehmung, Teamrollen

Kartenhaus als Team

Spieler: 2-6 Dauer: 15-30 min Ort: Tisch Aufwand: hoch

Material: Kartenspiel

So geht's:

- Ihr plant: Fundament, Etagen, wer baut wo.
- Baut langsam und kontrolliert.
- Ziel: 3 Etagen oder eine stabile Brücke.

Varianten:

- Mit Zeitlimit pro Etage.
- Mit 'nur links' oder 'nur rechts'.

Trainiert: Handkontrolle, Geduld, Teamstrategie

Schraubglas-Relay

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Schraubgläser in verschiedenen Größen

So geht's:

- Alle Deckel liegen in der Mitte.
- Reihum: Deckel finden, aufschrauben, wieder abschrauben, weitergeben.
- Team-Ziel: 20 Deckel korrekt in 3 Minuten.

Varianten:

- Mit Handschuh (schwer).
- Mit kleineren Deckeln.

Trainiert: Handkraft, Drehbewegung, Wahrnehmung

Gummiband-Geometrie

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Gummibänder, Stifte (als 'Pins') oder Geobrett

So geht's:

- Ihr legt gemeinsam Formen: Dreieck, Quadrat, Stern.
- Eine Person beschreibt, die andere baut.
- Ziel: 10 Formen ohne neu erklären zu müssen.

Varianten:

- Mit Spiegelung (links/rechts).
- Mit Zahlen: Fläche schätzen.

Trainiert: Räumliche Vorstellung, Feinmotorik, Sprache

Knopf-Threading (Knöpfe fädeln)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Knöpfe mit Löchern, Schnur

So geht's:

- Team wählt 20 Knöpfe.
- Fädeln mit klaren Regeln: immer 2x durch jedes Loch.
- Ziel: saubere Kette, die hält.

Varianten:

- Mit kleinerer Schnurspitze (schwer).
- Mit Muster nach Farben.

Trainiert: Bimanualität, Ausdauer, Genauigkeit

Domino-Lauf (Anlegen unter Zeit)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Domino oder Karten mit Symbolen

So geht's:

- Startstein legen.
- Ihr legt gemeinsam so schnell wie möglich an.
- Ziel: alle Steine in 3 Minuten.

Varianten:

- Ohne Sprechen (Team muss anders kommunizieren).
- Mit Zusatzregel: jeder darf nur 1 Stein pro Runde.

Trainiert: Visuelle Wahrnehmung, Tempo, Kooperation

Knoten-Challenge (Schnur-Team)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Schnur, ggf. Schuh

So geht's:

- Ihr übt 2 Knoten: Schleife und Doppelknoten.
- Eine Person erklärt, eine führt aus, eine kontrolliert.
- Ziel: 5 saubere Schleifen.

Varianten:

- Mit Zeitlimit, aber ohne Stress.
- Mit dickem Seil (leichter).

Trainiert: Alltagsfertigkeit, Feinmotorik, Planung

Stift-Parcours (Linien ohne Absetzen)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stifte

So geht's:

- Eine Person malt einen Parcours (Kurven, Schleifen, Tunnel).
- Das Team fährt den Parcours nach - möglichst ohne Absetzen.
- Ziel: 5 Parcours schaffen.

Varianten:

- Mit Timer (ruhig, nicht hetzen).
- Mit spiegelverkehrtem Nachspuren.

Trainiert: Graphomotorik, Handführung, Konzentration

Gegenstände stapeln (Balance)

Spieler: 2-6 Dauer: 8-12 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: kleine Boxen, Becher, Holzklötze

So geht's:

- Jeder legt pro Runde 1 Gegenstand auf den Stapel.
- Team entscheidet vorher die Reihenfolge: groß nach unten.
- Ziel: 20 Teile ohne Umfallen.

Varianten:

- Mit Augenwechsel: eine Person darf nicht sprechen.
- Mit kleineren Teilen (schwer).

Trainiert: Planung, Dosierung, Kooperation

Schneide-Kunst (Scheren-Workout)

Spieler: 2-4 Dauer: 15-20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Papier, Schere, Stift

So geht's:

- Ihr malt Linien: gerade, Wellen, Zickzack.
- Schneidet entlang der Linien.
- Team-Ziel: am Ende ein gemeinsames Bild aus den Schnipseln kleben.

Varianten:

- Mit dickerem Papier (leichter zu führen).
- Mit kleinen Kurven (schwer).

Trainiert: Scherenführung, Kraftdosierung, Ausdauer

Tisch-Curling

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Münzen/Deckel, Papierbahn als Zielzonen

So geht's:

- Zielzonen auf Papier zeichnen (1-3 Punkte).
- Ihr schnipst reihum und sammelt Team-Punkte.
- Ziel: 30 Punkte.

Varianten:

- Mit schwächerer Hand.
- Mit Hindernissen (Lineal als 'Wand').

Trainiert: Dosierung, Auge-Hand, Planung

Bewegung drinnen - ohne viel Aufwand

Bewegung im Wohnzimmer. Gut für Körperwahrnehmung, Kraft und Regulation.

Kissen-Parcours (Wohnzimmer)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Kissen, Decken, Stühle

So geht's:

- Baut gemeinsam einen Parcours (Hüpfen, Kriechen, Balancieren).
- Eine Person geht vor, die anderen folgen (Team-Mode).
- Ziel: 3 Runden ohne 'Boden berühren' an den schwierigen Stellen.

Varianten:

- Mit Zeit stoppen (aber Team-Zeit).
- Parcours rückwärts oder mit Augen nur auf den Boden.

Trainiert: Gleichgewicht, Kraft, Planung, Körperschema

Ballon in der Luft (Koop)

Spieler: 2-8 Dauer: 5-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: 1 Luftballon

So geht's:

- Ballon darf nicht den Boden berühren.
- Ihr zählt, wie viele Berührungen ihr als Team schafft.
- Ziel: euren Rekord schlagen.

Varianten:

- Nur Ellenbogen oder nur Kopf.
- Zwei Ballons gleichzeitig (schwer).

Trainiert: Reaktion, Auge-Hand, Teamkoordination

Spiegeln (Bewegungen nachmachen)

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Immer zwei stehen sich gegenüber.
- Eine Person bewegt sich langsam, die andere spiegelt genau.
- Nach 1 Minute tauschen. Ziel: so synchron wie möglich.

Varianten:

- Mit Musik.
- Mit Gesichtsausdrücken statt Körper.

Trainiert: Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Rhythmus

Stopp-Spiel (Ampel)

Spieler: 2-10 Dauer: 5-12 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Grün = laufen, Gelb = langsam, Rot = einfrieren.
- Eine Person ruft Farben, Team bewegt sich.
- Ziel: 10 Rot-Stopps ohne Wackeln schaffen.

Varianten:

- Mit Aufgaben: Grün = springen, Gelb = schleichen.
- Kind ist Spielleiter.

Trainiert: Impulskontrolle, Reaktion, Körperstabilität

Socken-Bowling

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: Flur Aufwand: niedrig

Material: Sockenball, Plastikflaschen/Becher

So geht's:

- Stellt 6-10 'Kegel' auf.
- Ihr werft als Team abwechselnd und zählt gefallene Kegel.
- Ziel: gemeinsam 30 Kegel in 10 Würfen.

Varianten:

- Mit schwächerer Hand.
- Abstand anpassen.

Trainiert: Auge-Hand, Dosierung, Mathe, Kooperation

Zeitungs-Inseln

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Zeitung/Blätter

So geht's:

- Zeitungsblätter als Inseln auf den Boden legen.
- Alle müssen von Insel zu Insel, ohne den Boden zu berühren.
- Nach jeder Runde nehmt ihr eine Insel weg - Team muss Lösungen finden.

Varianten:

- Mit Gegenstand transportieren (Ball).
- Mit festen Regeln: nur seitwärts.

Trainiert: Planung, Balance, Teamstrategie

Decken-Surf (Koop ziehen)

Spieler: 3-6 Dauer: 5-10 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Decke

So geht's:

- Eine Person sitzt auf der Decke (nur wenn sicher und leicht).
- Zwei ziehen langsam durch den Raum, eine Person sichert.
- Ziel: 3 Runden ohne Ruckeln - langsam und kontrolliert.

Varianten:

- Statt Person: Kissen/Plüschtier als 'Fracht'.
- Ziehen nur mit einer Hand (schwer).

Trainiert: Kraftdosierung, Kooperation, Körpersicherheit

Ball-Roll-Team

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Ball

So geht's:

- Alle sitzen im Kreis.
- Ball wird gerollt (nicht geworfen).
- Regel: Ball darf niemanden berühren - nur knapp vorbeirrollen.

Varianten:

- Mit Zeitlimit und Punkte für knappe Rollen.
- Mit zwei Bällen.

Trainiert: Dosierung, Aufmerksamkeit, Blickkontakt

Tierlauf-Staffel

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person nennt ein Tier (Frosch, Bär, Krabbe).
- Alle bewegen sich als Team zur Ziellinie in dieser Art.
- Ziel: 5 Tierarten hintereinander ohne Pause.

Varianten:

- Mit Karten zum Ziehen.
- Kind bestimmt die Tiere.

Trainiert: Kraft, Koordination, Spaß, Ausdauer

Mini-Yoga als Team

Spieler: 2-6 Dauer: 8-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Matte/Teppich

So geht's:

- 3-5 einfache Positionen auswählen (Baum, Katze, Kind).
- Alle halten gemeinsam 10-20 Sekunden.
- Ziel: ruhig atmen und synchron starten/stoppen.

Varianten:

- Mit 'Ansage' durch das Kind.
- Mit Balance-Challenge: Augen kurz schließen.

Trainiert: Körperwahrnehmung, Regulation, Stabilität

Bewegung drinnen - mit einfachen Materialien

Mit Klebeband, Decke, Ballon etc. Mehr Abwechslung, wenig Risiko, schnell aufgebaut.

Klebeband-Linie (Balance)

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Malerband/Klebeband

So geht's:

- Klebt eine Linie, Kurve oder Zickzack auf den Boden.
- Alle balancieren darauf - langsam und kontrolliert.
- Team-Ziel: 5 Runden ohne Absteigen.

Varianten:

- Mit Gegenstand auf Löffel tragen.
- Rückwärts balancieren.

Trainiert: Gleichgewicht, Körperkontrolle

Tunnel-Krabbeln

Spieler: 2-8 Dauer: 8-12 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Stühle + Decke (Tunnel)

So geht's:

- Baut einen Tunnel aus Stühlen und einer Decke.
- Team krabbelt nacheinander durch.
- Ziel: 3 Runden, dabei leise und ohne Wackeln.

Varianten:

- Mit Ball vor sich her schieben.
- Mit Zeit, aber Teamzeit.

Trainiert: Kraft, Koordination, Körperschema

Papierball-Fußball (soft)

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Papierball, 2 Tore (Schuhe)

So geht's:

- Papierball rollen oder leicht kicken.
- Ihr spielt 2 Teams - fair, ohne harte Schüsse.
- Ziel: 5 Tore insgesamt, dann Pause.

Varianten:

- Nur mit Außenkante.
- Nur rollen, nicht schießen.

Trainiert: Koordination, Impulskontrolle, Teamplay

Zielwerfen in Eimer

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Eimer/Korb, Softbälle/Socken

So geht's:

- Eimer aufstellen, Abstand markieren.
- Team wirft reihum.
- Ziel: 20 Treffer.

Varianten:

- Abstand erhöhen.
- Mit schwächerer Hand.

Trainiert: Auge-Hand, Dosierung, Ausdauer

Kissen-Kampf light (Push, nicht schlagen)

Spieler: 2-4 Dauer: 5-10 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Kissen

So geht's:

- Ziel ist nicht schlagen, sondern mit Kissen sanft aus der Balance bringen (auf Matte).
- Regel: nur schieben, langsam, sofort Stopp bei Unsicherheit.
- Team bewertet: war es fair?

Varianten:

- Auf Knien statt stehen.
- Mit 'Freeze' auf Kommando.

Trainiert: Körperwahrnehmung, Kraftdosierung, Regeln einhalten

Ballon-Tennis

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Ballon, evtl. Papier-Schläger

So geht's:

- Zwei Teams, Ballon über eine 'Netzlinie' (Schnur).
- Ziel: 20 Ballwechsel als Team.
- Punkte sind egal, Fokus auf Rhythmus.

Varianten:

- Mit Klatschen vor jedem Schlag.
- Mit kleinerem Ballon (schwer).

Trainiert: Auge-Hand, Teamkoordination, Ausdauer

Schnitzeljagd in der Wohnung

Spieler: 2-6 Dauer: 15-30 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Zettel, kleiner Schatz

So geht's:

- 3-6 Hinweise in der Wohnung verstecken.
- Team sucht der Reihe nach.
- Ziel: gemeinsam lesen/entschlüsseln.

Varianten:

- Mit Bildhinweisen.
- Mit kleinen Bewegungsaufgaben.

Trainiert: Lesen, Planung, Kooperation

Wand-Ziele (Klebepunkte)

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Post-its/Klebepunkte, Softball

So geht's:

- Punkte in verschiedenen Höhen an die Wand kleben.
- Team wirft/rollt Softball und trifft Ziele.
- Ziel: alle Punkte in 3 Minuten treffen.

Varianten:

- Nur mit link/rechts.
- Mit Timer.

Trainiert: Auge-Hand, Schulterbeweglichkeit, Planung

Gleichgewichts-Sack (Bohnensäckchen)

Spieler: 2-6 Dauer: 8-12 min Ort: drinnen Aufwand: niedrig

Material: Bohnensäckchen oder kleines Kissen

So geht's:

- Säckchen auf Kopf/Schulter/Handrücken balancieren.
- Team-Aufgabe: gemeinsam 1 Runde durch den Raum.
- Ziel: ohne runterfallen - langsam.

Varianten:

- Mit Hindernissen.
- Mit schwächerer Seite.

Trainiert: Balance, Körperkontrolle, Ausdauer

Kooperationsspiele & Team-Challenges

Gemeinsam lösen, gemeinsam gewinnen. Perfekt für Frustrationstoleranz und Teamgefühl.

Der Boden ist Lava (Team)

Spieler: 2-8 Dauer: 10-20 min Ort: drinnen Aufwand: mittel

Material: Kissen, Stühle, Decken

So geht's:

- Boden ist 'Lava', ihr dürft nur auf Inseln.
- Als Team müsst ihr von A nach B kommen.
- Ihr dürft Inseln umlegen, aber niemand darf fallen.

Varianten:

- Nur 3 Inseln für alle (schwer).
- Mit 'Schatz' den ihr transportiert.

Trainiert: Planung, Balance, Kooperation, Impulskontrolle

Blindes Bauen

Spieler: 2-6 Dauer: 15-20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Bausteine/LEGO

So geht's:

- Eine Person sieht die Vorlage (kleines Modell) und beschreibt.
- Eine baut, ohne die Vorlage zu sehen.
- Ziel: Modell so genau wie möglich - danach Rollenwechsel.

Varianten:

- Ohne Farben, nur Formen.
- Mit Zeitlimit pro Schritt.

Trainiert: Sprache, räumliche Vorstellung, Teamkommunikation

Puzzle-Planung

Spieler: 2-6 Dauer: 15-40 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Puzzle

So geht's:

- Team legt zuerst Rand, dann sortiert nach Farben.
- Rollen verteilen: Sortierer, Rand, Mitte.
- Ziel: Puzzle in einem Durchgang ohne Frust fertig.

Varianten:

- Puzzlegröße anpassen.
- Nur mit einer Hand greifen (Koordination).

Trainiert: Ausdauer, Strategie, Teamrollen

Schnur-Kreis (gemeinsam spannen)

Spieler: 3-10 Dauer: 10-15 min Ort: drinnen/draußen Aufwand: niedrig

Material: Lange Schnur/Seil

So geht's:

- Alle halten das Seil und bilden einen Kreis.
- Auf Kommando macht ihr Formen: Quadrat, Dreieck, Herz.
- Ziel: 5 Formen erkennen, ohne dass jemand loslässt.

Varianten:

- Mit verbundenen Augen (nur wenn sicher und angeleitet).
- Mit Zeit für jede Form.

Trainiert: Körperkoordination, Teamarbeit, Raumgefühl

Turm der Ruhe (Jenga-koop)

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Jenga oder Holzklötze

So geht's:

- Ihr baut einen Turm und zieht reihum Steine.
- Ihr gewinnt gemeinsam, wenn ihr 15 Steine gezogen habt.
- Ihr verliert gemeinsam, wenn er fällt - dann neu starten.

Varianten:

- Nur mit schwächerer Hand.
- Mit Zusatzaufgabe: nach jedem Zug einmal tief atmen.

Trainiert: Handkontrolle, Impulskontrolle, Frustrationstoleranz

Team-Zeit schätzen

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: Stoppuhr (optional)

So geht's:

- Alle schließen die Augen.
- Ziel: gemeinsam genau 30 Sekunden warten und dann gleichzeitig 'Stopp' sagen.
- Messung: wie nah wart ihr dran?

Varianten:

- 45 oder 60 Sekunden.
- Mit ruhiger Atmung zählen.

Trainiert: Zeitgefühl, Selbstregulation, Synchronisation

Brückenbau (Papier + Klebeband)

Spieler: 2-6 Dauer: 20-30 min Ort: Tisch Aufwand: hoch

Material: Papier, Klebeband, 2 Bücher als Abstand

So geht's:

- Ziel: eine Brücke zwischen zwei Büchern bauen.
- Sie muss 5 Münzen tragen.
- Team plant zuerst, dann baut ihr.

Varianten:

- Nur 10 Stück Klebeband.
- Größerer Abstand (schwer).

Trainiert: Planung, Problemlösen, Feinmotorik, Kooperation

Ball-Weitergabe ohne Hände

Spieler: 3-10 Dauer: 8-12 min Ort: drinnen/draußen Aufwand: niedrig

Material: Ball

So geht's:

- Ball wird nur über Körperkontakt weitergegeben (Kinn, Rücken, Knie).
- Ziel: einmal im Kreis, ohne dass er fällt.
- Wenn er fällt: kurz besprechen, was geholfen hätte.

Varianten:

- Mit größerem Ball (leichter).
- Mit zwei Bällen (schwer).

Trainiert: Koordination, Körperwahrnehmung, Teamabsprachen

Rollenwechsel-Spiel

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Alltagsaufgabe (z.B. Tisch decken)

So geht's:

- Ihr wählt eine Aufgabe.
- Kind ist 'Chef' und erklärt Schritt für Schritt.
- Eltern folgen genau - danach Rollenwechsel.

Varianten:

- Mit Zeitplan (erst Teller, dann Besteck).
- Mit leiser Stimme (Aufmerksamkeit).

Trainiert: Sprache, Planung, Selbstwirksamkeit, Perspektivwechsel

Team-Zieelliste (Gamification)

Spieler: 2-6 Dauer: 10 min + Alltag Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papier, Stift

So geht's:

- Ihr schreibt 5 Mini-Ziele für die Woche (z.B. 3x gemeinsam spielen, 1x draußen Bingo).
- Nach jedem Ziel gibt es ein Team-Häkchen.
- Am Ende: kleine gemeinsame Belohnung (Zeit, nicht Süßes).

Varianten:

- Ziele noch kleiner machen.
- Mit Bildsymbolen für Kinder.

Trainiert: Motivation, Planung, Verlässlichkeit

Draußen - Bewegung, Natur, Team

Rausgehen hilft fast immer. Natur liefert Material und Motivation.

Natur-Bingo

Spieler: 2-8 Dauer: 20-45 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: Bingo-Liste (Papier) oder Handy-Notiz

So geht's:

- Ihr erstellt 9-16 Suchbegriffe (Zapfen, runder Stein, Feder ...).
- Als Team sammelt oder fotografiert ihr die Dinge.
- Ziel: eine Reihe oder das ganze Feld voll.

Varianten:

- Nur Farben suchen (etwas Gelbes, etwas Glänzendes).
- Zeitlimit pro Fund.

Trainiert: Aufmerksamkeit, Ausdauer, Kooperation, Wahrnehmung

Schatzsuche mit Hinweisen

Spieler: 2-8 Dauer: 20-40 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: Kleine Belohnung, Zettel

So geht's:

- Eine Person versteckt den Schatz und legt 3-5 Hinweise aus.
- Das Team löst Hinweis 1 und findet Hinweis 2 usw.
- Ziel: ohne Stress, gemeinsam denken.

Varianten:

- Mit Bewegungsaufgaben an Stationen.
- Mit Bildhinweisen für jüngere Kinder.

Trainiert: Planung, Problemlösen, Teamkommunikation

Fangspiel: Team-Retter

Spieler: 4-12 Dauer: 10-15 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- 1-2 Fänger.
- Gefangene frieren ein.
- Befreien geht nur, wenn zwei Teammitglieder gleichzeitig die Hand berühren.

Varianten:

- Nur über 'High Five' befreien.
- Mit sicheren Zonen.

Trainiert: Kooperation, Reaktion, Sozialverhalten

Zielwerfen: Stein in Kreis

Spieler: 2-8 Dauer: 10-20 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Kreide/Stock für Kreis, Steine/Zapfen

So geht's:

- Kreis markieren.
- Team wirft nacheinander 3 Gegenstände in den Kreis.
- Ziel: zusammen 10 Treffer schaffen.

Varianten:

- Abstand variieren.
- Mit Punktesystem nach Zonen.

Trainiert: Auge-Hand, Dosierung, Konzentration

Barfuß-Pfad light

Spieler: 2-6 Dauer: 15-25 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: Naturmaterialien (Gras, Sand, Tannenzapfen), Tuch

So geht's:

- Ihr legt 5-8 Felder mit unterschiedlichem Untergrund.
- Geht langsam drüber und beschreibt: weich, pieksig, kalt.
- Ziel: Material erkennen, ohne hinzuschauen.

Varianten:

- Mit Augen zu und Hand führen (sicher!).
- Nur mit Händen ertasten.

Trainiert: Taktile Wahrnehmung, Körperwahrnehmung, Sprache

Wald-Partnerlauf

Spieler: 2-10 Dauer: 10-20 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Immer zwei laufen nebeneinander.
- Auf Kommando wechseln: langsam, schnell, rückwärts, seitwärts.
- Ziel: als Paar im gleichen Tempo bleiben.

Varianten:

- Mit Hand in Hand (nur wenn sicher).
- Mit kleinen Aufgaben: bei jedem Baum klatschen.

Trainiert: Koordination, Rhythmus, Teamabstimmung

Geräusche-Jagd

Spieler: 2-8 Dauer: 10-20 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Papier/Notiz

So geht's:

- Ihr steht still und hört 1 Minute.
- Sammelt als Team 10 Geräusche (Vogel, Auto, Wind, Schritte).
- Danach vergleicht ihr: was hat wer gehört?

Varianten:

- Mit Augen schließen.
- Leiser Wettbewerb: Wer findet 3 neue Geräusche?

Trainiert: Auditive Aufmerksamkeit, Selbstregulation, Achtsamkeit

Parkour mit Regeln

Spieler: 2-8 Dauer: 15-30 min Ort: Spielplatz Aufwand: hoch

Material: keine

So geht's:

- Wählt 5 Stationen (Balancieren, Klettern, Springen).
- Ihr plant als Team eine Reihenfolge.
- Ziel: alle schaffen die Route, ohne zu drängeln - jeder wartet.

Varianten:

- Mit Zeit aber nur Teamzeit (Start bis letzter fertig).
- Mit 'Buddy-System' (ein Kind hilft einem anderen).

Trainiert: Kraft, Koordination, Impulskontrolle, Rücksicht

Ball-Staffel (Transport-Challenge)

Spieler: 3-10 Dauer: 10-15 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Ball

So geht's:

- Ball muss von Start nach Ziel - ohne Hände.
- Möglichkeiten: zwischen Rücken, unter Kinn, zwischen Knien.
- Team probiert und wählt die beste Methode.

Varianten:

- Mit zwei Bällen.
- Mit Hindernissen.

Trainiert: Koordination, Teamplanung, Körperwahrnehmung

Kreide-Route

Spieler: 2-8 Dauer: 10-20 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Kreide

So geht's:

- Ihr malt eine Linie/Spur mit Kurven, Zickzack, Schleifen.
- Alle laufen, springen oder balancieren darauf.
- Ziel: gemeinsam 3 Routen bauen, die alle schaffen.

Varianten:

- Mit Aufgabenfeldern (drehen, klatschen).
- Mit geschlossenen Augen nur an Hand geführt (sicher!).

Trainiert: Planung, Motorik, Gleichgewicht

Schatten-Fangen (Koop)

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Sonne ;-)

So geht's:

- Eine Person läuft, die anderen versuchen den Schatten zu berühren (nicht die Person).
- Wenn jemand es schafft, wechseln die Rollen.
- Ziel: fair wechseln, keiner wird überrannt.

Varianten:

- Nur mit Händen über dem Kopf (lustig).
- Mit Stopp-Regel bei 'Rot'.

Trainiert: Reaktion, Raumgefühl, Rücksicht

Wurf-Parcours (Zielzonen)

Spieler: 2-8 Dauer: 15-25 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: Bälle/Zapfen, Kreide

So geht's:

- Ihr malt 3 Zielzonen mit unterschiedlicher Punktzahl.
- Team macht 20 Würfe und addiert Punkte.
- Ziel: eigenen Rekord schlagen.

Varianten:

- Mit schwächerer Hand.
- Mit größeren/kleineren Zonen.

Trainiert: Dosierung, Auge-Hand, Mathe, Team

Orientierungs-Lauf (links/rechts)

Spieler: 2-6 Dauer: 15-30 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: keine

So geht's:

- Eine Person führt: '3 Schritte gerade, dann links, dann rechts ...'.
- Das Team folgt und merkt sich den Weg.
- Am Ende versucht ihr gemeinsam den Weg zurück ohne Ansage.

Varianten:

- Mit kleinen Aufgaben an Punkten (Springen, Balancieren).
- Mit Rolle wechseln.

Trainiert: Räumliche Orientierung, Arbeitsgedächtnis, Teamführung

Wasser-Transport (Sommer)

Spieler: 3-10 Dauer: 10-20 min Ort: draußen Aufwand: mittel

Material: Becher, Eimer, Wasser

So geht's:

- Start-Eimer mit Wasser, Ziel-Eimer leer.
- Team transportiert Wasser nur mit Bechern oder Schwämmen.
- Ziel: Zielmarke erreichen (z.B. 1 Liter).

Varianten:

- Mit Hindernisweg.
- Nur 1 Becher für alle (Absprachen).

Trainiert: Koordination, Kraftdosierung, Teamarbeit

Seifenblasen-Team

Spieler: 2-8 Dauer: 10-15 min Ort: draußen Aufwand: niedrig

Material: Seifenblasen

So geht's:

- Eine Person macht Seifenblasen.
- Team-Aufgabe: gemeinsam 20 Blasen fangen/platzen lassen, ohne zu rennen.
- Ziel: ruhig, kontrolliert, Spaß.

Varianten:

- Nur mit einer Hand.
- Blasen zählen, die besonders groß sind.

Trainiert: Regulation, Dosierung, Auge-Hand

Unterwegs & Wartezimmer - 5-Minuten-Spiele

Kurze Spiele ohne Material. Für Auto, Bahn, Wartezeiten und zwischendurch.

Ich sehe was, was du nicht siehst (Team)

Spieler: 2-6 Dauer: 3-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person wählt ein Objekt und nennt eine Eigenschaft (Farbe, Form).
- Team rät gemeinsam und darf Fragen stellen.
- Ziel: 5 Objekte nacheinander finden.

Varianten:

- Nicht Farbe, sondern Material (Metall, Holz).
- Mit Anfangsbuchstaben.

Trainiert: Aufmerksamkeit, Wortschatz, gemeinsame Suche

Alphabet-Kette

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: Auto/Bahn Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Ein Thema wählen (Essen, Tiere).
- Ihr nennt reihum Begriffe von A bis Z.
- Wenn ihr stockt, darf das Team helfen.

Varianten:

- Nur bis M für jüngere Kinder.
- Mit Kategorienwechsel mitten drin.

Trainiert: Wortabruf, Ausdauer, Teamhilfe

Zungenbrecher-Staffel

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person sagt einen Zungenbrecher.
- Alle wiederholen gemeinsam, dann einzeln.
- Ziel: 3 Zungenbrecher ohne Lachen durch.

Varianten:

- Langsam starten, dann schneller.
- Kind erfindet eigenen Zungenbrecher.

Trainiert: Artikulation, Aufmerksamkeit, Spaß/Lockerheit

Mini-Pantomime

Spieler: 2-8 Dauer: 5-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person stellt leise ein Wort dar (Tier, Beruf).
- Team rät.
- Ziel: 10 Begriffe in 5 Minuten.

Varianten:

- Nur Gefühle (wütend, froh, müde).
- Nur Sportarten.

Trainiert: Nonverbale Kommunikation, Perspektivübernahme

Gedanken-Stop (Regulations-Spiel)

Spieler: 2-6 Dauer: 2-5 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Alle schließen kurz die Augen.
- 30 Sekunden: nur auf den Atem achten.
- Dann nennt jede Person 1 Sache, die sie gerade hört.

Varianten:

- Mit Hand auf Bauch (Bauchatmung).
- Mit 5-4-3-2-1 Sinnesübung.

Trainiert: Selbstregulation, Achtsamkeit, Stressabbau

Wort-Kettenreaktion (Assoziation)

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Startwort nennen (z.B. 'Schule').
- Nächste Person sagt ein passendes Wort (z.B. 'Tafel').
- Ziel: Kette ohne lange Pause.

Varianten:

- Nur Oberbegriffe (Tiere, Farben).
- Mit Stopp: alle müssen zurückgehen und die letzten 5 Wörter wiederholen.

Trainiert: Tempo, Wortabruf, Aufmerksamkeit

Koffer packen (Team)

Spieler: 2-8 Dauer: 5-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person startet: 'Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Apfel.'
- Nächste wiederholt und ergänzt.
- Team-Ziel: 15 Gegenstände schaffen.

Varianten:

- Nur Dinge einer Kategorie (Camping).
- Mit Bewegung zu jedem Gegenstand (Apfel = klatschen).

Trainiert: Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit

Geräusche raten

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person macht ein Geräusch (Tier, Gegenstand).
- Team rät.
- Ziel: jeder ist 2x dran.

Varianten:

- Nur leise Geräusche.
- Mit Punktejagd: Team braucht 10 Treffer.

Trainiert: Auditive Differenzierung, Kreativität, Spaß

Mini-Rechenrennen (ohne Druck)

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person nennt eine Aufgabe (z.B. 7+5).
- Alle denken kurz, dann sagt ihr gemeinsam die Lösung.
- Team-Ziel: 10 Aufgaben in 5 Minuten.

Varianten:

- Mit Malen (2x3) für ältere Kinder.
- Mit 'nahe am Zehner' Strategien.

Trainiert: Kopfrechnen, Aufmerksamkeit, Tempo

Emoji-Geschichte (ohne Handy)

Spieler: 2-6 Dauer: 5-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Ihr legt 5 'Emojis' fest (z.B. Sonne, Herz, Auto, Hund, Eis).
- Jede Person muss alle 5 in eine Geschichte einbauen.
- Team wählt die kreativste Story (ohne Verlierer).

Varianten:

- Mit 3 Emojis für jüngere Kinder.
- Mit Zeitlimit pro Geschichte.

Trainiert: Sprache, Kreativität, Struktur

Mini-Gefühle raten

Spieler: 2-6 Dauer: 3-6 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person zeigt ein Gefühl im Gesicht (ohne Worte).
- Team rät und nennt 1 Situation, wann man so fühlt.
- Ziel: 10 Gefühle durch.

Varianten:

- Nur leise (flüstern).
- Mit Körperhaltung dazu.

Trainiert: Emotionserkennung, Sprache, Empathie

Geräusch-Ampel

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: Wartezimmer Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Grün: normales Flüstern, Gelb: sehr leise, Rot: still.
- Eine Person steuert die Ampel.
- Ziel: 2 Minuten Rot schaffen - danach kurze Grünpause.

Varianten:

- Mit Handzeichen statt Worten.
- Mit Timer und kleinen Belohnungen (Sticker).

Trainiert: Selbstregulation, Impulskontrolle

Formen suchen

Spieler: 2-6 Dauer: 3-10 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Team sucht im Raum: 3 Kreise, 3 Dreiecke, 3 Rechtecke.
- Jede Person nennt 1 Fund, dann weiter.
- Ziel: alle Formen voll.

Varianten:

- Nur Dinge aus Metall/Holz/Plastik.
- Mit Farben kombinieren.

Trainiert: Visuelle Wahrnehmung, Aufmerksamkeit

Wörter klatschen (Silben)

Spieler: 2-6 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Eine Person sagt ein Wort (z.B. 'Schu-le').
- Team klatscht die Silben gemeinsam.
- Ziel: 15 Wörter.

Varianten:

- Mit Namen der Familienmitglieder.
- Mit Reimen dazu.

Trainiert: Rhythmus, Sprachbewusstsein, Aufmerksamkeit

Mini-Simon sagt

Spieler: 2-8 Dauer: 3-8 min Ort: überall Aufwand: niedrig

Material: keine

So geht's:

- Nur Aktionen mit 'Simon sagt' werden gemacht.
- Team spielt gegen die Fehlerzahl.
- Ziel: 10 Anweisungen mit maximal 1 Fehler.

Varianten:

- Nur Handbewegungen (leise).
- Kind ist Simon.

Trainiert: Impulskontrolle, Aufmerksamkeit

Kreativ & Basteln - spielerisch (mit wenig Material)

Team-Projekte. Etwas mehr Aufwand - dafür sichtbares Ergebnis.

Spaghetti-Turm (Team-Bau)

Spieler: 2-8 Dauer: 20-30 min Ort: Tisch Aufwand: hoch

Material: Spaghetti, Klebeband, Marshmallows oder Knete

So geht's:

- Material verteilen.
- Team plant 2 Minuten (wer macht was).
- Baut den höchsten Turm, der 10 Sekunden steht.

Varianten:

- Nur 20 Spaghetti (Limit).
- Mit Brücke statt Turm.

Trainiert: Planung, Teamrollen, Feinmotorik, Frustrationstoleranz

Stop-Motion ohne Technik (Daumenkino)

Spieler: 2-4 Dauer: 20 min Ort: Tisch Aufwand: mittel

Material: Kleiner Block, Stift

So geht's:

- Ihr zeichnet eine Figur auf jede Seite, minimal verändert.
- Schnell durchblättern.
- Team-Ziel: ein kurzes 'Mini-Video' erstellen.

Varianten:

- Mit 3 Personen: eine zeichnet, eine zählt, eine bewertet Reihenfolge.
- Nur Punkt, der sich bewegt.

Trainiert: Feinmotorik, Planung, Ausdauer, Kreativität

Knete-Staffel

Spieler: 2-6 Dauer: 10-15 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Knete oder Salzteig

So geht's:

- Eine Person nennt ein Objekt (z.B. 'Schnecke').
- Alle bauen gleichzeitig 60 Sekunden.
- Team wählt 2 gute Ideen und kombiniert sie zu einer 'Super-Schnecke'.

Varianten:

- Mit Formen: nur Kugeln und Würste.
- Mit Augen zu fühlen und formen.

Trainiert: Feinmotorik, Kreativität, Kooperation

Papierkette-Challenge

Spieler: 2-6 Dauer: 10-20 min Ort: Tisch Aufwand: niedrig

Material: Papierstreifen, Kleber/Tacker, Schere

So geht's:

- Team baut eine Papierkette.
- Ziel: in 10 Minuten die längste Kette.
- Danach gemeinsam aufhängen - Erfolg sichtbar machen.

Varianten:

- Mit Regeln: nur 1 Schere für alle (Absprachen).
- Kette in Musterfarben.

Trainiert: Schneiden, Kleben, Planung, Ausdauer

Rezept-Spiel: Obstsalat als Team

Spieler: 2-6 Dauer: 20-30 min Ort: Küche Aufwand: hoch

Material: Obst, Messer (nur mit Aufsicht), Schüssel

So geht's:

- Aufgaben verteilen: waschen, schneiden, rühren, Tisch decken.
- Ihr arbeitet im Team und achtet auf Sicherheit.
- Ziel: am Ende gemeinsam essen - und kurz reflektieren: was lief gut?

Varianten:

- Mit einfachen Messern/Schneidhilfen.
- Mit Einkaufsliste vorher (Planung).

Trainiert: Alltagskompetenz, Planung, Feinmotorik, Verantwortung

Noch Fragen?

Wenn Sie unsicher sind, welche Spiele zu den aktuellen Therapiezielen passen: sprechen Sie uns an. Wir wählen gern 3-5 passende Spiele aus und passen sie auf Ihr Kind an.

Kontakt

- LH Ergotherapie
- Ahrensfelder Weg 11, 22927 Großhansdorf
- Telefon: 04102 695916
- E-Mail: info@lh-ergotherapie.de
- Website: lh-ergotherapie.de

Dieses Material ist als Unterstützung gedacht. Es ersetzt keine individuelle therapeutische Anleitung.