

# Eselchen, streck dich! Spielen und bewegen

## Sechse kommen durch die ganze (Märchen-)Welt

Es ist wie verhext: Frau Holle will keine Kissen mehr ausschütteln, in Alibabas Räuberhöhle ist es stockfinster, Rapunzels Haare haben sich verfilzt, die goldene Gans hat ihre Eier verloren und die Prinzessin auf der Erbse kann immer noch nicht schlafen. Bei dieser Rallye könnt ihr für euren Hilfseinsatz üben. Immer zwei oder mehr Kinder treten gegeneinander an.

### • Schneeflockenpusten

Jede/r muss eine „Schneeflocke“ (Wattebausch) so schnell wie möglich von einer Startlinie bis zum Ziel pusten. Das geht entweder mit dem Strohalm oder mit einer Fahrradpumpe.

### • Goldener Eierlauf

Legt eine Strecke fest: gerade, als Slalom oder mit Hindernissen. Ein Tennisball wird auf einen Esslöffel gelegt und darf beim Laufen nicht herunterfallen! Natürlich wird nicht im Schnecken-tempo gelaufen. Und wenn ihr die Schwierigkeit erhöhen wollt, dann verwendet golden angemalte Tischtennisbälle und Teelöffel.

### • Die Guten ins Töpfchen!

Sortiert wie Aschenputtel Linsen und Erbsen. Mischt dazu eine kleine Hand voll von zwei Arten getrockneter Hülsenfrüchte in einer Schale. Nun auf Zeit in zwei Schälchen sortieren. Könnt ihr das auch mit geschlossenen Augen?

### • Schätze in Säcken

In einer finsternen Räuberhöhle muss man sich auf seinen Tastsinn verlassen. Bereitet undurchsichtige Säcke/Beutel mit verschiedenen Gegenständen vor (z. B.: Schlüssel, Flaschenöffner, Kugelschreiber, Spielzeugauto). Lasst diese dann ertasten und erraten.

### • Wo steckt die Erbse?

Legt eine Murmel unter mehrere Decken und Kissen.erspürt mit dem nackten Fuß, wo sie sich befindet.

### • Rapunzels Flechtfrisur

Nehmt mehrere Wollfäden (ca. 1 Meter lang) und verbindet sie an einem Ende mit einem großen Knoten, den ihr z. B. an einer Stuhllehne befestigt. Wer hat Rapunzels Zopf am schnellsten geflochten? Und wer hat den Zopf am schnellsten wieder aufgelöst?

### • Eisiger Turm

Man kann Elsas Eisturm natürlich mit Bauklötzen nachbauen. Aber echter wird es mit Eiswürfeln! Versucht, den Turm so hoch wie möglich zu stapeln – immer einen Eiswürfel auf den anderen. Hier ist neben Geschick auch Schnelligkeit gefragt, denn irgendwann taut's!



## Das Schneewittchen-Apfel-Spiel

Füllt pro Kind eine große Schüssel mit Wasser. Legt jeweils einen Apfel hinein. Keine Angst, es ist nicht der von Schneewittchen! Versucht nun, den Apfel ohne Hilfe eurer Hände zu essen. Wer hat den Apfel zuerst aufgeessen? Das Spiel geht auch mit Apfelstückchen, die nur mit dem Mund aus dem Wasser gefischt werden dürfen.

## Survival-Training mit Hänsel und Gretel

Nachts aus dem Wald wieder herausfinden? Kein Problem, wenn man Kieselsteine hat, die im Mondlicht leuchten. Zu Hause oder in der Schule braucht ihr eine andere Strategie: Eine Gruppe legt mit Stöcken, Steinen, Stiften oder Bindfäden Zeichen aus. Die zweite Gruppe wartet zehn Minuten und folgt dann den Spuren, um die anderen zu finden. Denkt euch vorher gemeinsam die unterschiedliche Bedeutung der Zeichen aus: Pfeile für die Richtung, Symbole für *Gefahr!* oder *Durchgang verboten!* oder *Hier ist eine Nachricht versteckt.*

## Die zertanzten Schuhe

Jede Nacht zertanzen die zwölf Königstöchter ihre Schuhe. Das könnt ihr in der ARD-Kinderradionacht auch schaffen!

### • Luftiger Märchenball

Findet euch zu Paaren zusammen, z. B.: Goldmarie und Pechmarie, Rotkäppchen und der Wolf, Hase und Igel, Schneewittchen und ein Zwerg, Drache und Prinzessin ... Platziert einen aufgeblasenen Luftballon zwischen euren Stirnen und tanzt zur Musik. Dabei dürft ihr den Luftballon nicht verlieren oder anfassen. Am besten die Hände auf dem Rücken lassen, dann ist Schummeln nahezu ausgeschlossen. Wenn der Ballon herunterfällt oder angefasst wird, scheidet das Paar aus.

**Variante:** Tanzt auf Zeitungen, die immer um die Hälfte verkleinert werden. Wie lange kann sich das Paar auf kleinstem Raum bewegen?

### • Dornröschens Geburtstag

Die Feier ist in vollem Gange. Ihr tanzt zur Musik. Da fällt Dornröschen in einen 100-jährigen Schlaf und mit ihr das ganze Schloss. Solange die Musik läuft, tanzen alle. Wenn die Musik gestoppt wird, müssen alle erstarren. Wer als letztes einfriert oder wackelt, scheidet aus.

### • Reise zu den sieben Zwergen

Auf die Tanzfläche werden Handtücher oder Isomatten ausgelegt (Anzahl der Kinder minus eins). In einem der „Betten“ schläft Schneewittchen. Tanzt wie die sieben Zwerge nach der Rückkehr von ihrer Arbeit um die Betten herum. Wenn die Musik stoppt, sucht sich jeder Zwerg einen Schlafplatz. Wer keinen abbekommt, der ist in der nächsten Runde das Schneewittchen.



## Turnier der Wunderwesen

Um im Märchenland Abenteuer zu bestehen, muss man trainiert sein. Am besten geht das in einer Turnhalle, die sich auf wundersame Weise in einen märchenhaften Turnierplatz verwandelt.

- An den Ringen könnt ihr über den Burggraben aus Weichbodenmatten schwingen.
- Bänke und Schwebebalken werden zu Baumstämmen, um die Drachenschlucht zu überwinden.
- An Rapunzels Zopf bzw. am Seil geht es hoch zum Turm bzw. zur Decke.
- Ritterfähigkeiten lassen sich mit Pferd und Bock üben. Setzt euch drauf und werft Bälle durch senkrecht stehende Reifen.
- Ausgeklappte Sprossenwände türmen sich als sieben Berge auf, die es zu überwinden gilt.
- Schnappt euch Stäbe und fliegt darauf als Hexen quer über alle Hindernisse hinweg.

Falls ihr keine Turnhalle benutzen könnt – auch zu Hause kann man sich einen Parcours aufbauen. Stellt einen Tunnel aus Stühlen auf, durch den ihr kriechen könnt. Oder versucht, das Zimmer zu durchqueren, ohne den Boden zu berühren. Und nun das Ganze rückwärts oder als Kleiner Muck in den großen Schuhen von Mama oder Papa.

## Märchen-Battle

Ein beliebtes Spiel im Zauberinternat! Teilt euch in zwei Gruppen auf. Zeichnet im Flur oder in der Aula mit Kreide auf den Boden zwei gegenüberliegende Reihen mit so vielen Feldern auf, wie Kinder in einer Gruppe sind. Jedes Kind stellt sich hinter ein Feld. Die Spielleiterin / der Spielleiter stellt eine Quizfrage (z. B.: In welchem Märchen muss ein Prinz durch eine dornige Hecke?). Wer zuerst richtig antwortet, darf auf sein Feld vorrücken. Gewonnen hat die Gruppe, bei der zuerst alle Kinder in einem Feld stehen.

**Alternative:** Immer drei Kinder treten gegeneinander an. Dafür drei Reihen mit je fünf Feldern aufzeichnen. Bei jeder richtigen Antwort darf ein Feld vorgerückt werden. Wer zuerst das fünfte Feld erreicht hat, hat gewonnen. Dann kommen die nächsten drei Kinder dran.

**Tipp:** Knifflige Märchenrätsel findet ihr auf den Seiten 22 und 25.

