

# Aktivitätsideen: Jubla-Aktivitäten

Ideensammlung für Leitungspersonen / Stand: 5. Juni 2020

**Dies ist eine Version mit Ideen für Jubla-Aktivitäten, welche auch für das Lager genutzt werden können. In einem separaten Dokument unter [www.jubla.ch/corona](http://www.jubla.ch/corona) finden sich Aktivitätsideen für Lager.**

Die Aktivitäten in Jungwacht Blauring sind sehr vielseitig. Bei der Planung und Durchführung aller Jubla-Aktivitäten (drinnen und draussen) sind die Regeln gemäss Schutzkonzept Jubla-Aktivitäten (ohne Lager) zu berücksichtigen.

## Abstandsregeln bei Jubla-Aktivitäten ab 6. Juni

Während Jubla-Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen kann nicht immer sichergestellt werden, dass Abstandsregeln zwischen Teilnehmenden und Leitungspersonen eingehalten werden können. Daher ist Körperkontakt während den Programmaktivitäten grundsätzlich erlaubt, werden jedoch auf ein Minimum reduziert. Diese Lockerung des BASPO ermöglicht es euch, auch sportliche Aktivitäten ohne Möglichkeit zur Distanzeinhaltung durchzuführen. Nichtsdestotrotz zeigen wir euch folgend viele Ideen auf, die auch mit Distanz und ohne Körperkontakt durchgeführt werden können.

## Hygienemassnahmen

Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, findet ihr im Merkblatt «Hygienemassnahmen für Jubla-Aktivitäten» weitere Tipps zur Handhabung bezüglich Aktivitäten im Freien, Gruppengrösse, Gruppenzuteilung, Reinigung und Hygiene allgemein. Bitte beachtet diese Punkte bei der Durchführung von Aktivitäten. Dieses Merkblatt bietet eine mögliche Ideensammlung für Aktivitäten ohne Körperkontakt und mit keinem oder wenig Material.

## Ideen teilen

Um euch die Wiederaufnahme der Jubla-Aktivitäten zu erleichtern, findet ihr einerseits hier verschiedenste Spiele und Ideen, welche ohne Körperkontakt, mit wenig Material und im Freien durchgeführt werden können. Doch auch ihr habt ganz viele kreative Ideen! Das Spielkatapult ([spika.jubla.ch](http://spika.jubla.ch)) hat einen neuen Filter: Neu können Spiele «ohne Körperkontakt» erfasst werden. Teile deine Ideen mit anderen Leitenden, damit eine grosse Sammlung entsteht, welche ab dem 6. Juni genutzt werden kann.

- Bewegt
- Ruhig
- Kreativ
- Gesprächig
- ohne Körperkontakt



## Inhalt

1. Hosensackspiele
2. Gruppeneinteilungsspiele
3. Gruppenstundenideen
4. Orientierungsläufe

## 1. Hosensackspiele

Hosensackspiele eignen sich besonders gut für die Wiederaufnahme der Gruppenstunden, da sie meist ohne Material funktionieren und gut mit Abstand, respektive ohne Körperkontakt durchführbar sind. Hosensackspiele können nicht nur als Zeitfüller genutzt werden, sondern auch für eine ganze Gruppenstunde.

Name	Beschreibung	Material / Besonderheiten
Achtung Konzentrieren	Die TN bilden einen Kreis. Im Takt patschen und klatschen alle gemeinsam immer abwechselnd das Metrum. Ein TN sagt „Achtung - Konzentrieren“ und nennt eine Kategorie wie zum Beispiel Automarken, Gemüse oder Hosensackspiele. Der TN neben ihm muss im Takt ein Beispiel der Kategorie nennen und danach der nächste TN usw. Sobald ein TN keine Antwort mehr weiss oder aus dem Takt kommt, scheidet er aus.	-
BRRRR Tac!	Alle stehen im Kreis. Jemand beginnt, indem er beide offenen Hände mit dem Daumen an die Schläfen hält, mit den Fingern winkt und dazu „brrrrr...“ sagt. Die beiden Spieler links und rechts von ihm halten je die linke oder rechte Hand an die Schläfe und machen dasselbe. Auf „tac!“ zeigt der mittlere mit beiden Händen auf einen anderen Spieler. Nun ist es an diesem und seinen Nebenmännern, zu winken und „brrrrr...“ zu sagen. Auch er gibt mit „tac!“ weiter. Wer den Einsatz verpasst oder etwas falsch macht, scheidet aus. Tipp: Immer schneller werden.	-
Dirigent	Alle stehen im Kreis. Ein Spieler steht abseits mit geschlossenen Augen und Ohren. Im Kreis wird ein Dirigent bestimmt. Der Spieler wendet sich dem Kreis zu, in dem jetzt alle dasselbe machen wie der Dirigent. Dieser wechselt öfters die Gesten. Wer ist der Dirigent?	-
Evolutionssgame	Am Anfang sind alle Affen. Während man ein Affe ist, verhält man sich auch so. Dann spielt man gegen dieselbe Evolutionsstufe Schere, Stein, Papier auf drei. Wer gewinnt, entwickelt sich weiter und wird zu einem Menschen und verhält sich so. Dann spielt man gegen dieselbe Evolutionsstufe Schere, Stein, Papier auf drei. Wenn man gewinnt, steigt man auf zum Cyborg (Roboter), wenn man aber verliert, wird man wieder ein Affe. Dann spielt man gegen dieselbe Evolutionsstufe Schere, Stein, Papier auf drei. Gewinnt man, hat man gewonnen, verliert man, wird man wieder zum Mensch. Fertig ist das Spiel erst, wenn alle die Evolutionsleiter emporgeklettert sind.	-
Gedächtnistraining	Auf dem Boden liegen 15-20 Gegenstände, die nun einige Zeit betrachtet werden können. Die TN müssen sich so viele Gegenstände wie möglich in der Gruppe merken. Dann deckt man sie zu, und die Spieler müssen die Gegenstände nennen, was sie noch wissen.	Alltagsgegenstände
Gesten geben	Das Spiel funktioniert wie Kofferpacken, aber nur mit Gesten und Bewegungen. Ein TN nach dem anderen macht eine Bewegung. Der TN danach muss immer alle Bewegungen wiederholen und eine eigene dazu erfinden. Wer schafft es alle Bewegungen zu merken?	-
Klaus küsst klasse	Einen Satz bilden indem alle Wörter mit dem Anfangsbuchstaben des vorgegebenen Buchstabens beginnen. Ein TN nach dem anderen fügt ein Wort der Geschichte hinzu.	-
Kommando Pöperle	Alle Teilnehmenden sitzen am Tisch und der Spielleiter gibt die Kommandos, auf die man sich vorher geeinigt hat. Bei Kommando Pöperle trommeln alle mit den Zeigefingern auf die Tischkante. Kommando Faust bedeutet, dass die Fäuste auf dem Tisch liegen. Ausserdem gibt es noch Kommando Flach (= Hände flach auf dem Tisch), Kommando Hoch (= Hände in die Luft strecken), Kommando Tief (= Hände unter den Tisch) und Kommando Ellenbogen (= Ellenbogen auf den Tisch). Der Befehl ist allerdings nur auszuführen, wenn der Spielleiter zuvor das Wort Kommando vorangestellt hat. Der Spielleiter, der nach einer Weile gewechselt wird, darf absichtliche Fehler machen um die Teilnehmenden in die Irre zu führen. Bei einem Fehler scheidet der TN aus.	-
Lachen verboten	Es wird in zwei Gruppen gespielt. Jede Gruppe versucht die andere Gruppe möglichst schnell zum Lachen zu bringen ohne einander zu berühren. Die Zeit wird gestoppt.	Uhr / Smartphone
Menschenmemory	Alle TN stellen sich im Kreis auf. Ein TN verlässt die Runde. Die restlichen TN bilden jeweils zweier Paare und überlegen sich ein Zeichen. Alle TN mischen sich wieder (ohne Körperkontakt). Der TN, welcher zu Beginn die Runde verlassen hat tippt auf jeweils zwei TN und diese zeigen ihr Zeichen. Sobald das zwei TN hintereinander dasselbe Zeichen haben, sind diese ausgeschieden. Sind keine Paare mehr übrig, endet das Spiel.	-

Merksch öppis?	Beobachtungsspiel. Zwei Reihen stehen sich gegenüber, immer zwei vis-à-vis. Zuerst schauen sich die zwei TN genau an. Der eine dreht sich um und der andere verändert etwas an sich (z.B. Knopf auf, Ärmel hochkrempeln). Daraufhin dreht sich der TN wieder um und versucht nun die Veränderung zu finden. Es können auch mehrere kleine Veränderung gleichzeitig angebracht werden.	-
Mörderli	Ein oder mehrere Mörder je nach Gruppengrösse und ein Polizist werden vom Spielleiter bestimmt. Evtl. auf den Rücken tippen während alle die Augen geschlossen haben. Alle sitzen im Kreis. Der Mörder versucht seine Opfer durch zublinzeln umzubringen. Ist ein TN ermordet, lehnt sich dieser zurück und gibt sich als tot zu erkennen. Findet der Polizist den Mörder bevor er ermordet wird?	-
Orchester	Der Maschinenbauer oder Dirigent weist die einzelnen Maschinenteile oder Musiker an, wie sie zu tönen haben. Wie tönt die ganze Maschine in Betrieb oder erst das Orchester?	-
Pantomime	Jede Gruppe versucht zu erraten, was die andere Gruppe pantomimisch darstellt (Berufe, Sportarten, Tiere, etc.). Welche Gruppe errät mehr? Die Zeit kann gestoppt werden.	Uhr / Smartphone
Peng	Alle TN stehen in einem Kreis. In der Mitte des Kreises ist ein TN. Dieser dreht sich und zeigt auf einen TN und ruft dabei „Peng“. Der TN auf welchen gezeigt wurde muss sich ducken, die Nachbarn dieses TN müssen sich einmal drehen und dann mit der Fingerpistole einander erschießen. Der Schnellere TN gewinnt und der langsamere scheidet aus. (absitzen) Macht ein TN eine falsche Bewegung oder ist zu langsam, scheidet dieser ebenfalls aus. Das Final beginnt, wenn nur noch zwei TN im Spiel sind. Es wird eine Reihenfolge von Aufgaben festgelegt. Z.B. 3 Schritte gehen, einmal drehen, ein Purzelbaum und dann einander erschießen mit der Fingerpistole. Es wird heruntergezählt von 3 und der schnellere TN gewinnt das Spiel.	-
Pferderennen	Alle TN bilden einen Kreis. Alle gehen in die Knie und klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel. Die Pferde (Hände) gehen an den Start, nach dem Count-down starten alle Pferde. Alle klatschen so schnell wie möglich auf die Oberschenkel. Die Spielleitung gibt verschiedene Anweisungen. - Links/rechts Kurve: Alle neigen sich nach links/rechts. - Hürde/doppelte Hürde: Alle TN springen einmal/zweimal in die Luft - Applaus des Publikums: Alle TN klatschen - Wassergraben: Alle streichen sich mit den Fingern über die Lippe und machen Geräusch eines Wassergrabens.	-
Riesenschlange	Die Teilnehmenden finden sich in gleich grossen Kleingruppen zusammen. Aufgabe ist es, aus Naturmaterialien, die lückenlos aneinandergelegt werden müssen, eine möglichst lange Schlange zu bilden. Bäume fällen verboten! Abschliessend können die Längen der Riesenschlangen gemessen werden.	Naturmaterialien
Samurai	Die TN bilden einen Kreis. Einer beginnt damit, mit gefalteten Händen die Arme von oben nach unten zu schwingen und dabei „HA“ zu rufen. Mit den Armen zeigt er auf jemand anderen im Kreis. Dieser muss darauf seine Arme mit gefalteten Händen nach oben schwingen und dabei „HU“ rufen. Die Personen links und rechts von ihm müssen ihre Arme mit gefalteten Händen vor seinen Bauch schwingen und dabei „HA“ rufen. Danach fängt der Kreislauf wieder von vorne an, indem der Mittlere seine Arme „HA“ rufend nach unten schwingt und dabei auf eine andere Person im Kreis zeigt. Wenn jemand seinen Einsatz vergisst, zu spät reagiert oder die falschen Worte oder Bewegungen ausführt bzw. ruft, muss er den Kreis verlassen. Wenn alle bis auf zwei Spieler ausgeschieden sind, ist das Spiel beendet.	-
Sätze aus Namen	Ein Name wird in seine Buchstaben zerlegt, aus diesen soll je nach Abmachung in dieser oder in einer anderen Reihenfolge ein Satz gebildet werden. Beispiel: UWE > Ulrike will Eis. Welche Mannschaft hat zuerst mehr Sätze gebildet?	Notizmaterial
Schweine Rennen	Ein Grunzen wird im Kreis herumgeschickt. Daraufhin wird ein Autogeräusch in die Runde geschickt. Wird das Schwein überleben oder wird es vom Auto überfahren? Tipp: Immer schneller werden.	-
Sumpfstafette	Die TN müssen einen „Sumpf“ überqueren. Deshalb hat der Läufer zwei Steine/Blätter o. ä. Auf dem einen steht er, den anderen legt er vor sich hin und stellt sich dann darauf. So kommt er langsam vorwärts. Welche Gruppe ist am schnellsten am Ziel?	Naturmaterialien

## 2. Gruppeneinteilungsspiele

So gut wie möglich dieselben Gruppen verwenden. Sollte innerhalb der Gruppe eine Gruppeneinteilung nötig sein, können folgende Gruppeneinteilungsspiele durchgeführt werden.

Name	Beschreibung	Material/Besonderheiten
Atome	Zunächst laufen alle bei Musik umher. Beim Musikstopp finden sich die Teilnehmenden zu der zuvor vorgegebenen Gruppengrösse zusammen. Zum Beispiel bei 5er-Gruppen bilden sich so schnell als möglich Gruppen zu je 5 Personen und vermeiden dabei Körperkontakt.	Musik
Ballonjagd	Im Inneren des Ballons befindet sich eine Nummer, Farbe oder Name einer Gruppe. Die Ballone werden von den Leitenden in die Luft geworfen. Die Kinder müssen einen Ballon fangen und ihn zerplatzen. Anschliessend können sie ihre Gruppenmitglieder suchen und in der Gruppe zusammenstehen.	Ballon, Zettel mit Gruppenname
Freeze	Alle Kinder tanzen zu Musik. Wenn die Musik stoppt, dürfen sie sich nicht mehr bewegen. Wenn sich das Kind bewegt, fliegt es aus dem Spiel. Wenn es z.B. 3er Gruppen geben soll, sind die ersten 3 Kinder, die sich bewegt haben, eine Gruppe usw.	Musik
Ich ha liäber	Die Leitenden sagen z.B. den Satz: „Ich ha liäber Honig oder Konfi“ und zeigen, welche Richtung für Honig und welche für Konfi steht. Die Kinder müssen nun in die Richtung springen, die sie lieber mögen. So entstehen 2 Gruppen. Die Gruppen können nun voneinander getrennt werden und das Ganze mit einem neuen Satz, z.B. Schoggi oder Ovimilch wiederholt werden. Das Ganze wird so lange gespielt, bis möglichst gleich grosse Gruppen entstanden sind.	Satz-Ideen
Puzzle	Im Vorfeld bereiten die Spielleitenden so viele Bilder vor, wie es Gruppen geben soll. Die Bilder werden je nach Anzahl TN in gleich viele Teile zerschnitten. Jeder TN erhält ein Puzzlestück. Die TN müssen nun die TN mit demselben Puzzle finden und das Puzzle, ohne einander anzukommen, fertig stellen.	Bilder
Schere, Stein, Papier	Bei diesem Entscheidungsspiel wird entschieden, wer in Gruppe A oder Gruppe B kommt. Es treten immer 2 gegeneinander an. Der Gewinner kommt zur Gruppe A, der Verlierer in Gruppe B. Sollen mehrere Gruppen gewählt werden, dann sind mehrere Durchgänge möglich.	-
Schuhgrösse	Die TN stellen sich in eine Reihe, wobei der TN mit den kleinsten Schuhen, bzw. der kleinsten Schuhgrösse, ganz links steht und der TN mit der grössten ganz rechts. Andere Varianten: Körpergrösse, Alter, Alter von den Eltern, Anzahl Lager, Lieblingsessen usw.	
Sugus-Einteilungsspiel	Die Teilnehmenden stellen sich mit geschlossenen Augen in eine Reihe. Die Leitenden verteilen ihnen ein Sugus (mit Verpackung), welches die Teilnehmenden mit geschlossenen Augen essen müssen. Die Teilnehmenden können ihre Augen wieder öffnen und müssen anschliessend die Geschmacksrichtung des Sugus laut sagen. Hören sie jemand anderen dieselbe Geschmacksrichtung sagen, können sie zusammenstehen.	Sugus in verschiedenen Geschmacksrichtungen
Tiere erraten	Jeder Teilnehmende erhält einen Zettel mit einem Tier. Der Teilnehmende muss anschliessend das Tier pantomimisch nachahmen und so seine Gruppe finden.	Zettel mit Tiernamen

### 3. Gruppenstundenideen

Die folgenden Gruppenstundenideen könnten in der aktuellen Situation gut durchgeführt werden.

Du kannst auch von einer bestehenden Gruppenstundenidee ausgehen und diese mit zusätzlichen Regeln auf die aktuelle Situation anpassen, damit kein Körperkontakt entsteht, wenig Material verwendet wird und wo nötig Abstand gehalten werden kann.

Name	Beschreibung	Material/Besonderheiten
Badminton	Jeder TN hat einen eigenen Schläger. Es können verschiedene Challenges gestellt werden, die die TN machen müssen, beispielsweise möglichst oft hin und her spielen oder ein Einzelmatch spielen.	Ein Schläger pro TN
Boccia	Die TN spielen in Gruppen Boccia. Es geht darum, seine eigenen "grossen" Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu setzen bzw. die gegnerischen Kugeln von der kleinen Kugel wegzuschiessen.	Eine Kugelfarbe pro TN
Feuer machen	Jeder TN erhält eine Teilaufgabe vom Feuermachen und macht diese Aufgabe. So fassen nicht alle Kinder dieselben Materialien an. Die gebrauchten Materialien müssen anschliessend gereinigt werden.	Kein Essen zubereiten
Frisbee	Die TN spielen zu zweit, in Kleingruppen oder in Gruppen gegeneinander. Wird in Gruppen gegeneinander gespielt, müssen die TN das Frisbee in eine Endzone werfen um einen Punkt zu erzielen. Die TN müssen dabei mindestens 2 Meter Abstand halten. Man darf das Frisbee in der Luft fangen.	
Jonglieren	Jeder nimmt seine eigenen Jonglierbälle mit. Stelle den Teilnehmenden verschiedene Challenges rund um Jonglieren. Wer kann am Schluss am längsten jonglieren?	
Kreidenbild	Ein riesiges Kreidenbild gestalten. Jedes Kind erhält eine Farbe. Jetzt muss die Gruppe koordinieren, wer wo malen muss, um das Bild gegenseitig zu ergänzen.	Kreide pro TN
Papierflieger-Rally	Papierflieger basten gemäss verschiedenen Anleitungen. Jeder erhält Papier, kein weiteres Bastelmaterial verwenden. Papierflieger werden angeschrieben. Mögliche Hindernisse überwinden, wie zum Beispiel: Zielwurf, Weitwurf, Hürde, Slalom...	
Schnitzen	Die TN können aus einem Baumast mit ihren eigenen Sackmessern etwas schnitzen. (Umgang mit Sackmesser). Bedingt jedoch, dass den TN zuerst eine Einführung in die korrekte Handhabung eines Sackmessers gemacht wird. Jeder TN soll eigenes Sackmesser nutzen.	Info im Voraus bez. Material
Theater	Zu einem vorgegebenen Thema, beispielsweise mit Verarbeitung der Corona-Situation verknüpfen.	
Tanz	In einem grossen Kreis mit genügend Abstand, könnt ihr gemeinsam einen Tanz einstudieren. Entweder wählt ihr einen bestehenden Tanz (z.B. Pata Pata, Infinity...) und übt diesen, oder ihr wählt ein Lied und erfindet einen eigenen Tanz. Jeder soll für sich alleine tanzen können, kein Paartanz.	
Verstecken	Im Wald durchführen. Eine Person schliesst die Augen und zählt beispielsweise auf 30, währenddessen sich die anderen verstecken. Anschliessend geht die Suche los. Es dürfen sich nicht mehrere Personen am gleichen Ort verstecken. Kann auch mit Kleingruppen und Karten gespielt werden.	
Zwergenhüttli	Jeder TN darf im Wald Materialien für ein Zwergenhüttli suchen. Anschliessend dürfen die TN mit den gesammelten Materialien selber ein Hüttli bauen. Entweder alleine oder in Kleingruppen.	

## 4. Orientierungsläufe

Orientierungsläufe eignen sich aktuell gut, da man alleine, zu zweit oder in Kleingruppen unterwegs sein kann. Folgende Möglichkeiten:

Foto-OL	Die Fotos führen zu den Kontrollposten oder die Fotos zeigen nur die Kontrollposten und deren Umgebung.	Fotos, Posten
Normaler OL	Alle Posten sind auf der Karte eingezeichnet und miteinander verbunden. Sie müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden.	Karten für alle TN, Posten
Stern-OL	Die Teilnehmenden kehren nach dem Anlaufen eines Postens wieder ins Zentrum zurück. Dort erhalten sie einen weiteren Posten.	Posten
Linien-OL	Die Teilnehmenden folgen einer Linie, die auf der Karte eingezeichnet ist. Die Posten, die sie unterwegs finden, müssen auf der Karte eingezeichnet werden.	Karten für alle TN
Schmetterlings-OL	Weiterentwicklung des Stern-OL, bei dem nach dem Anlaufen eines Postens noch ein zweiter oder dritter aufgesucht und erst dann ins Zentrum zurückgekehrt wird.	Karten für alle TN, Posten
Mikro-OL	Für Anfänger gut geeignet: Dient dem Üben des Orientierungslaufens. Auf einem gut abgegrenzten Gebiet (kleiner Wald, Wiese beim Haus) sind ca. 10 Posten gesetzt, die mit einem Kroki angelaufen.	Krokis für alle TN, Posten
Schnur-OL	Für 1. Stufe geeignet: Eine Schnur oder eine ähnliche Hilfe führt die Teilnehmenden blind von Posten zu Posten. Achtung: TN dabei betreuen!	Schnur, Posten
Kroki-OL	Als Karte ein selbstgezeichnetes Kroki verwenden. Variante in 2er-Teams: Ein TN setzt Posten und zeichnet ein Kroki, der andere muss die Posten nur mit dem Kroki anlaufen.	Krokis für alle TN, Posten