

Ochs am Berg

Quelle: Walk, L., & Evers, W. (2013). Fex – Förderung exekutiver Funktionen. Bad Rodach: Wehrfritz.

Zeit: beliebig

Anzahl Spieler: ab 3 Spieler

Einsatzort: beliebig, ca. 3x10 m freie Fläche

Material: verschiedene Hindernisse für Variante 2

Spielbeschreibung: Ein Spieler wird zum „Ochsen“ ernannt und stellt sich auf die andere Seite des Spielfelds (= „Berg“). Die anderen Spieler stehen in einer Reihe nebeneinander am anderen Ende des Feldes. Der Ochs ruft nun mit dem Gesicht von den anderen Spielern abgewandt: „Eins - zwei - drei - Ochs am Berg“. Während der Ochs spricht, laufen die Kinder schnell in seine Richtung zum Berg. Sobald der Ochs zu Ende gesprochen hat, dreht er sich blitzschnell um und die Kinder müssen in ihrer Bewegung „einfrieren“. Erwischt er ein Kind, das sich noch bewegt, muss es zurück zur Startlinie. Dann dreht sich der Ochs wieder um und spricht von neuem. Kommt ein Kind bis zum Berg und schlägt dort an, darf es den Ochsen ablösen. Dann beginnt das Spiel von vorne.

FEX-Effekt: A I F
●● ●

Dieses Spiel fördert die Inhibition, da die Spieler ihren Laufimpuls (erst warten, dann so weit wie möglich laufen, dann schnell abstoppen) gut steuern müssen, um nicht in der Bewegung erwischt zu werden. Flexibilität ist ebenfalls gefordert, da die Spieler schnell auf Sprechen und Stille reagieren müssen.

Variante 1: Nach dem Motto „täuschen und tarnen“ zählt der Ochse mal langsam, mal schnell oder nennt unterschiedlich viele Zahlen.

FEX-Effekt: A I F
●● ●●

Die Spieler müssen nun noch genauer auf den Ochsen achten und besonders schnell und flexibel reagieren.

Variante 2: Es können Hindernisse (Matten, Balancierbalken, Kästen) eingebaut werden, die die Kinder überqueren müssen. Dabei müssen die Kinder einschätzen, wie gut und schnell sie das Hindernis bewältigen können: Kommen sie noch schnell drüber, warten sie lieber die nächste Runde ab oder machen sie einen Umweg darum herum?

FEX-Effekt: A I F
●● ●● ●●

Die Spieler sind gefordert, ihre Handlungen gemäß ihrer Fähigkeiten bewusst zu planen und dabei flexibel auf die Anforderungen der verschiedenen Hindernisse einzugehen. Auch wenn die anderen Spieler das Hindernis noch überqueren, ist es manchmal sicherer, die eigene Bewegung abzustoppen, um nicht zu riskieren, im Sprung über die Bank erwischt zu werden.

Tipp: Man kann auch mit Kreide oder mit Seilen Bereiche markieren, in denen die Spieler bspw. auf einem Bein hüpfen oder auf Zehenspitzen gehen müssen. In diesen Bereichen ist es besonders schwierig in der Bewegung einzufrieren.

Ein Kind als Schiedsrichter kann vom Spielfeldrand genau beobachten, ob alle rechtzeitig zum Stillstand gekommen sind.