

# Praxistipp



## Spiele mit Poolnudeln

Es wird Sommer und die Poolnudeln sind bundesweit in Schwimmbädern, Swimmingpools und Badeseen im vollen Einsatz. Aber auch außerhalb des Schwimmbeckens kann man mit ihnen eine Menge Spaß haben und tolle Spiele durchführen. Wir stellen Euch hier einige vor!

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



## Poolnudel-Spiele ganz ohne Pool

### Material:

- Pro Kind eine Poolnudel  
Für einige Spiele empfiehlt es sich, die Nudel zu kürzen oder zu halbieren

### Nudel-Hochsprung

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind hält die Poolnudel etwa 30 cm über dem Boden, das andere springt darüber. Für den nächsten Sprung wird die Nudel höher gehalten. Wie hoch könnt ihr springen?

### Nudel-Hupf

Die Kinder legen ihre Nudel vor sich auf dem Boden ab. Zuerst wird beidbeinig über die Nudel gesprungen, dann einbeinig mit dem rechten/linken Bein. Welche Möglichkeiten gibt es noch, die Poolnudeln zu überqueren (z.B. vorwärts/rückwärts/seitwärts, darüber krabbeln, Krabbengang, ...? Wie viele Sprünge schafft ihr innerhalb einer bestimmten Zeit?

### Figuren legen

Wie viele Poolnudeln braucht man, um ein Dreieck, ein Viereck, einen Kreis zu legen? Variation: Zahlen, Buchstaben oder sogar kurze Worte legen.

### Nudel-Limbo

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind hält die Nudel zunächst auf Schulterhöhe waagrecht in die Luft, das andere versucht vorwärts (mit zurückgebeugtem Oberkörper) darunter durchzugehen. Hat es das geschafft, wird die Poolnudel beim nächsten Versuch niedriger gehalten.

### Ritterkampf

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Wie beim Fechten ist das Ziel, das Gegenüber mit der Poolnudel zu treffen und selbst nicht getroffen zu werden. Regeln: die Poolnudel darf nur mit einer Hand gehalten werden, kein wildes Herumfucheln, Schläge an Kopf und Hals sind verboten. Variation: Die Kinder stehen auf einer umgedrehten Turnbank und versuchen gegenseitig, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### Poolnudel-Tennis

Einzel oder im Team wird versucht, einen oder mehrerer Luftballons nur mit Hilfe der Poolnudeln so lange wie möglich in der Luft zu halten. Variation: Den Luftballon über ein Netz spielen, wie beim Tennis oder Volleyball.

### Nudel-Kreis

Die Kinder stehen im Innenstirnkreis, ihre halben Nudeln stehen senkrecht vor ihnen auf dem Boden (mit den Zeigefingern fixieren). Auf Kommando laufen alle im Uhrzeigersinn (lassen die Nudeln stehen) und versuchen, die Poolnudel ihres linken Nachbarn zu erwischen, bevor diese umfällt. Wie oft schafft die Gruppe den Wechsel, ohne dass eine Nudel umfällt?

### Nudel-Tauziehen

Zwei Kinder stehen sich auf einer umgedrehten Turnbank gegenüber und halten jeweils die Enden von zwei Poolnudeln fest. Durch Ziehen und Schieben sollen sie versuchen, ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen oder über die Mitte der Bank zu ziehen. Die Enden der Poolnudeln dürfen nicht losgelassen werden.

### Nudel-Mikado

Alle Poolnudeln werden auf einen Haufen geworfen. Wie beim Mikado sollen einzelne Nudeln entnommen werden, ohne dass etwas wackelt.