



# Exekutive Funktionen Spielideen



## Wisch Boing Pow

### Spielidee

Die Kinder geben eine Bewegung mit den Worten «Wisch», «Boing» oder «Pow» im Kreis weiter. Wer einen Fehler macht, läuft einmal um den Kreis.

- **Wisch** = Mit dem Wort und einer Wischbewegung mit der rechten oder linken Hand (je nach Richtung) die Bewegung weiterreichen.
- **Boing** = Beide Arme vor der Brust kreuzen und die Wischbewegung blockieren. Das «Wisch» geht wieder an den vorangegangenen Spieler zurück, der nun das «Wisch» in die andere Richtung schicken muss.
- **Pow** = Mit nach vorne gestreckten Armen und Blickkontakt das «Wisch» innerhalb des Kreises an einen beliebigen Spieler schicken.

### Varianten

- Es können beliebig weitere Befehle eingebaut werden:
  - **Honolulu** = Das Kind duckt sich. Der nächste Spieler übernimmt das «Wisch».
  - **Hipp-hipp** = Beide Hände nach oben ausstrecken. Alle schreien «Hurra!» und springen in die Kreismitte.
  - **Plopp** = Der nächste Spieler wird ausgelassen. Dieser darf nicht reagieren, sondern muss still stehen bleiben.
- Den Rhythmus vorgeben: Wer zu spät reagiert, scheidet eine Runde aus.

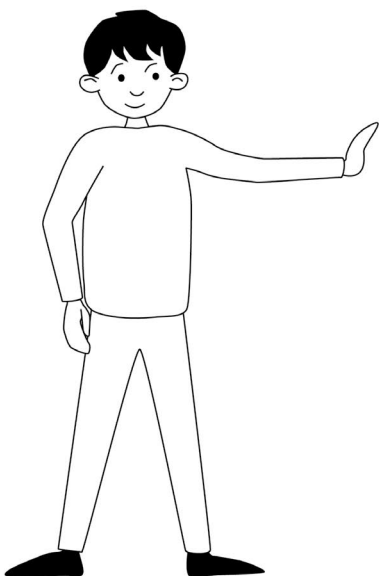
### Das braucht

–

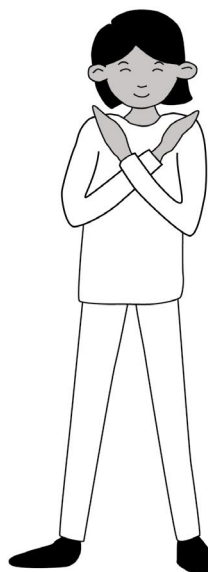
### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Impulskontrolle
- Je nach Situationen eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder zurücksetzen können.
- Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen können.

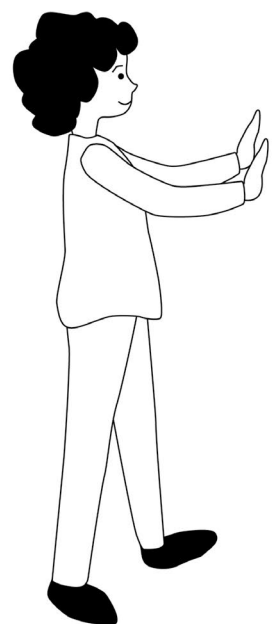
**Wisch**



**Boing**



**Pow**



## Löffelkönig\*in

### Spielidee

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Die Arme sind hinter dem Rücken verschränkt. In der Mitte liegen in einem Kreis angeordnete Löffel mit den Stielen nach aussen. Wobei es einen Löffel weniger gibt als Spieler\*innen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte über Löffel. Immer wenn sie das Wort Löffel ausspricht, müssen alle Kinder nach einem Löffel greifen. Wer keinen erwischt, scheidet aus. Die Lehrperson nimmt nach jeder Runde einen Löffel weg.

### Der\*Die Spielleiter\*in erzählt

Ich habe eine riesige Sammlung von Löffeln. Sie ist mein ganzer Stolz. Tatsächlich hat sie mir schon bei so mancher Lösung geholfen. Zum Beispiel brannte einmal unser Haus lichterloh. Alle Nachbarn wollten mithelfen, das Feuer zu löschen. Selbst Herr Peter, der sonst den ganzen Tag mit seinem Hasen beschäftigt ist, half mit. Sein Hase hat riesige Löffelohren. Jedenfalls hatte niemand Werkzeug, um das Feuer zu löschen. Da kam Herr Peter auf die Idee, mit den grossen Löffeln aus meiner Sammlung Wasser zu schöpfen und so das Feuer zu löschen. Und ich sage euch, ich habe wirklich besonders riesige Löffel aus Indien! Aber das Feuer wurde trotzdem grösser und grösser. Dann kam mir eine Idee: Ich holte vom Laden im Dorf, der wirklich alles hat, von Löffel bis Rasenmäher, eine Löschdecke. Diese hatte zwar einige Löcher, aber das war nicht schlimm. Wir versuchten so das Feuer zu ersticken. Doch manchmal blieb die Decke nicht liegen, was wirklich sehr gefährlich war. Dann nahmen wir einfach die Löffel meiner Sammlung und lösten das Problem, indem wir in jede Ecke der Decke einen Löffel mit dem Stiel nach unten steckten. So blieb die Decke auf dem Boden liegen und erstickte das Feuer. Zusammen schafften wir es, das grosse Feuer zu bezwingen. Aber leider brach dabei mein Lieblingslöffel entzwei. Ich war sehr traurig darüber. Glücklicherweise war Herr Peter ein begnadeter Lötter. Er flickte meinen Löffel im Nu. Überglücklich umarmte ich ihn und sagte: «Puh, da haben wir aber Glück gehabt! Heute musste niemand den Löffel abgeben!»

### Das braucht

- Löffel
- Geschichte Anleitung (siehe oben)

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Impulskontrolle
- Je nach Situationen eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder zurücksetzen können.
- Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen können.



## Schmuggler\*innen

### Spielidee

Die Lehrperson bestimmt zwei Kinder, welche Zöllner\*innen sind und vor der Tür warten. Die anderen Kinder gehen im Zimmer umher und geben einander heimlich drei kleine Gegenstände (= Schmuggelware) weiter. Die Zöllner\*innen kommen in den Raum und müssen die Schmuggelware finden, indem sie verdächtige Kinder festnehmen bzw. auf die Schulter tippen. Der\*Die ertappte Schmuggler\*in muss beide Hände offenzeigen. Schaffen es die Zöllner\*innen, die gesamte Schmugglerware zu finden, wenn jede\*r Zöllner\*in höchstens zweimal raten darf?

### Variationen

- Je nach Grösse des Gegenstandes wird das Schmuggeln leichter oder schwieriger.
- Statt der Rateversuche steht den Zöllner\*innen eine bestimmte Zeitspanne zur Verfügung, um sämtliche Schmuggelware aufzuspüren.
- Die Mitspielenden müssen die Schmuggelware nach einer festgelegten Reihenfolge einander weitergeben. Die Kinder können vorgängig in einen Kreis stehen und sich das linke und rechte Nachbarskind merken. Der Gegenstand soll an das linke Nachbarskind weitergereicht werden.

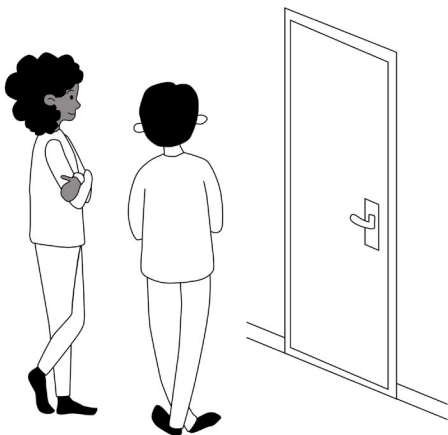
### Das braucht

- drei bis fünf kleine Gegenstände

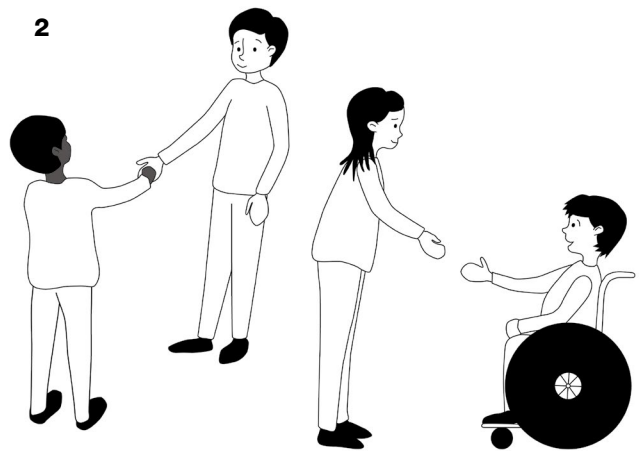
### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Impulskontrolle
- Je nach Situationen eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder zurücksetzen können.
- Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen können.

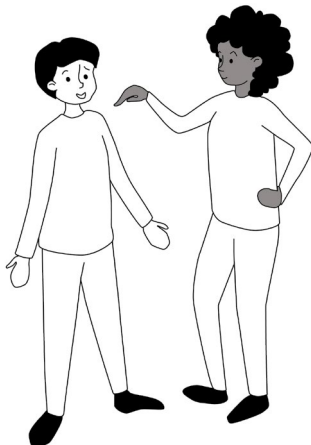
1



2



3



## Bewegen zu Instrumenten

### Spielidee

Die Kinder achten auf den Klang verschiedener Instrumente. Dieser gibt an, welche Bewegungsform ausgeführt werden soll. Die Kinder gehen frei im Raum umher, ohne einander oder Gegenstände zu berühren.

- Trommel = marschieren
- Triangel = auf Zehenspitzen schleichen
- Rassel = im Froschsprung hüpfen
- Glocke = ruhig zu den Plätzen zurückkehren und sich auf den Stuhl setzen

### Variationen

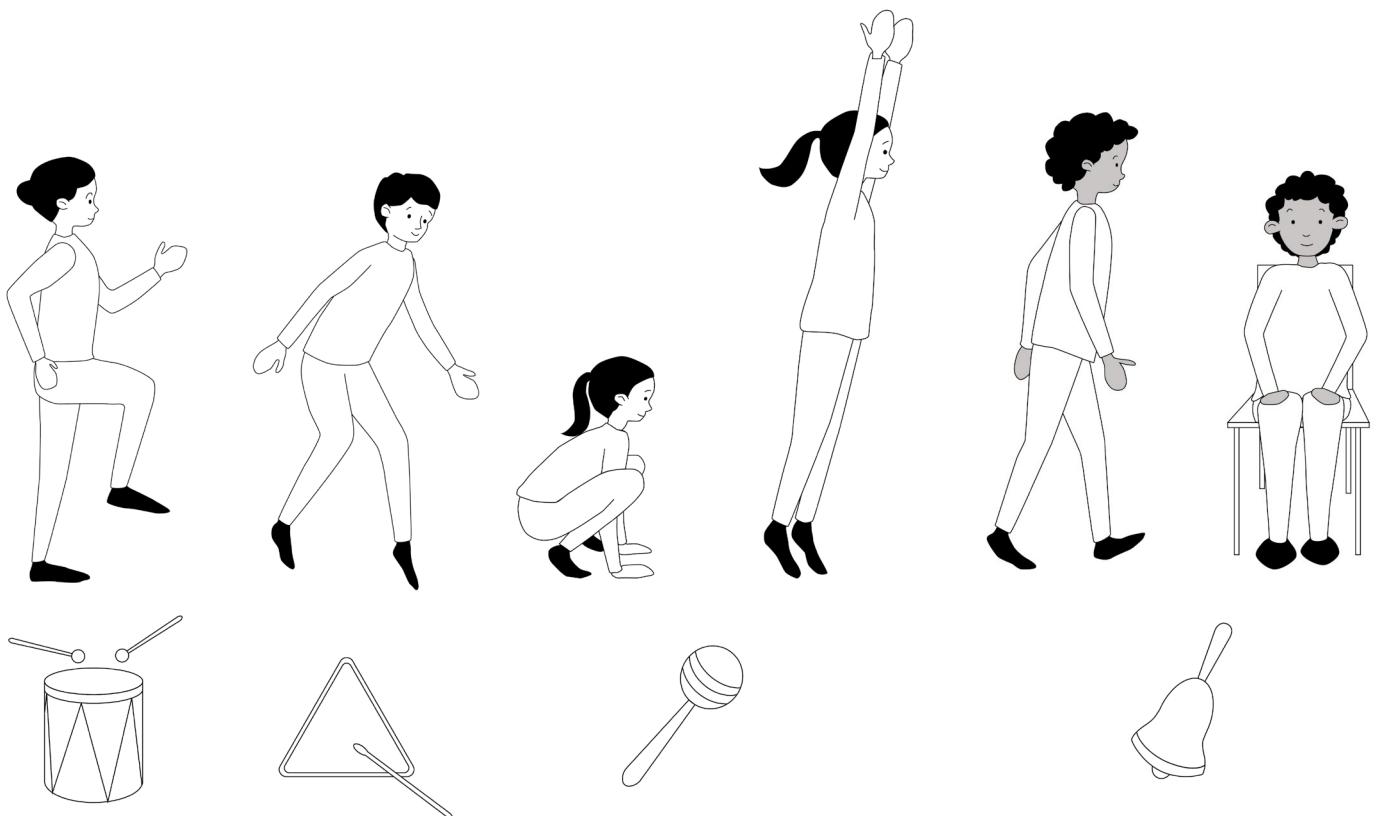
- Nach einigen Durchläufen die Bewegungsarten neu festlegen.
- Anstelle von Bewegungsformen Standbilder darstellen.  
Beispiel: Bei der Trommel wird eine Körperpose, die eine Emotion ausdrückt (z.B. Freude, Erstaunen, Wut), eingenommen.
- Die Standbilder als Einzelperson oder in der Gruppe darstellen.  
Beispiel: Bei der Trommel stellen immer dieselben zwei Kinder gemeinsam eine «Freude-Szene» nach.

### Das braucht

- vier Instrumente
- Stühle

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Impulskontrolle



# Kim-Spiel

## Spielidee

1. Auf einem Tablett liegen sieben bis zehn verschiedene Dinge, die sich die Kinder einprägen sollen. Sie haben dafür ungefähr 30 Sekunden Zeit.
2. Die Dinge werden mit einem Tuch zugedeckt.
3. Die Kinder notieren oder zeichnen die Gegenstände, die sie sich gemerkt haben, auf ein Papierblatt. Kriegen sie noch alle zusammen? Welche Strategien wurden angewendet, um sich die Gegenstände zu merken?

## Variationen

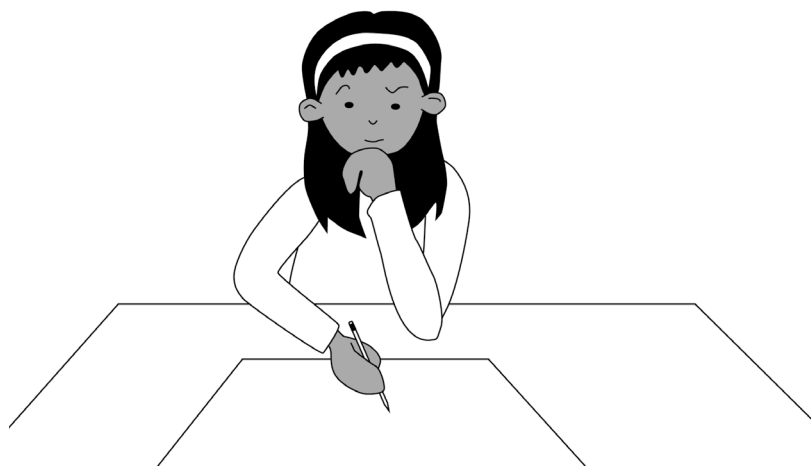
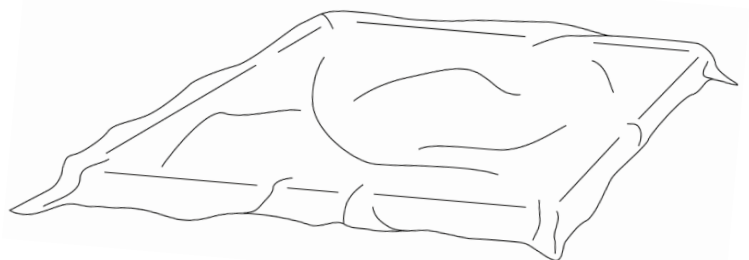
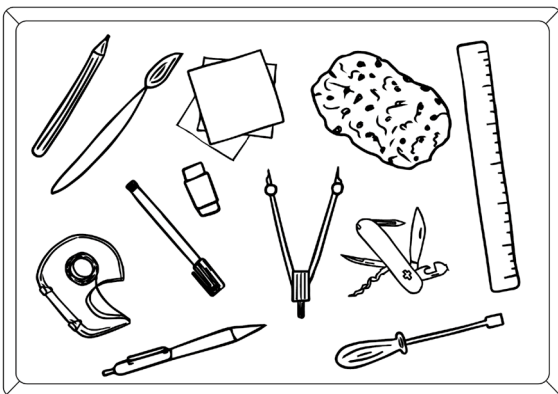
- Die Lehrperson fragt nach Details der versteckten Gegenstände (z.B. Farbe, Ort, Beschriftung).
- Die Lehrperson entfernt einen Gegenstand, der sich unter dem Tuch befindet. Die Kinder benennen den fehlenden Gegenstand.
- Die Lehrperson vertauscht die Plätze zweier Gegenstände. Welche zwei Dinge liegen nun nicht mehr an ihrem Ursprungsort?
- Ein Kind übernimmt die Rolle der Lehrperson.

## Das brauchts

- verschiedene Gegenstände
- Tuch
- Tablett

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Merkfähigkeit



## Klatschrhythmus

### Spielidee

Die Lehrperson gibt verschiedene Klatschrhythmen vor. Die Kinder beobachten erst und ahmen dann gemeinsam mit der Lehrperson den Klatschrhythmus nach. Damit die Kinder gemeinsam beginnen, gibt die Lehrperson ein Startsignal.

### Variationen

- Die Klatschrhythmen können kürzer oder länger sein.
- Die Klatschrhythmen können weitere Elemente wie Schnippen, Patschen, Klopfen enthalten.
- Der ganze Körper kann einbezogen werden (z.B. auf Brust klopfen).
- Tempo variieren.

### Das braucht's

–

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Impulskontrolle

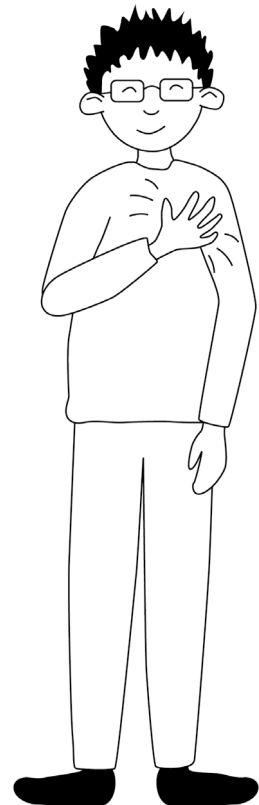
**Ta –**



**Ta –**



**Boom**



# Arbeitsgedächtnis

## Feuer Wasser Sturm

### Spielidee

Folgende Signale werden vereinbart:

- Feuer = in die Ecke laufen
- Wasser = auf einen Gegenstand steigen
- Sturm = sich flach auf den Bauch legen

Die Kinder laufen durch den Raum. Auf Zuruf werden die entsprechenden Positionen eingenommen. Mit jedem weiteren Begriff müssen sich die Kinder mehr Bewegungen merken.

- Eis = Bewegung einfrieren
- Kaugummi = an der Wand kleben
- Kaffeeklatsch = vier Kinder sitzen zusammen auf dem Boden

### Variationen

- Das Signal (z.B. Wasser) wird genannt, die Bewegung darf jedoch erst nach einem Zeichen (z.B. Pfiff) ausgeführt werden.
- Den Begriffen werden Farbkarten zugeordnet (z.B. Feuer = rot, Wasser = blau, Sturm = gelb, Eis = weiss, Kaugummi = grün, Kaffeeklatsch = pink).
- Neue Bewegungen werden für die Kommandos eingeführt (z.B. bei Wasser machen die Kinder neu Schwimmbewegungen).
- Die Bewegungen werden vertauscht (z.B. bei Feuer frieren die Kinder ein, bei Eis laufen sie in die Ecke).

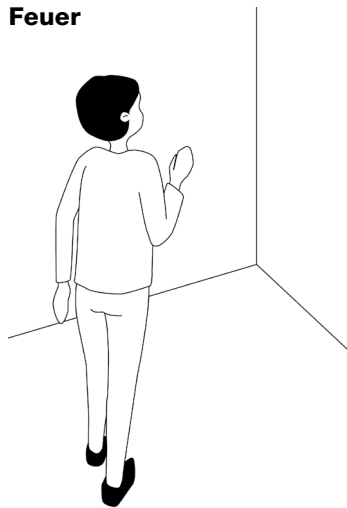
### Das braucht

- eine Ecke
- einen Gegenstand zum Draufsteigen

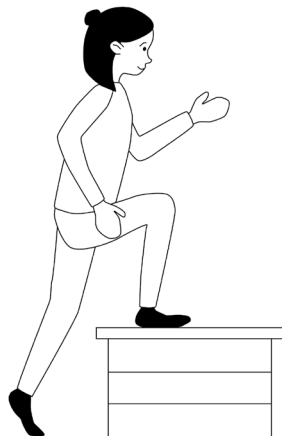
### Diese Kompetenzen werden gefördert

- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Impulskontrolle
- Reaktion

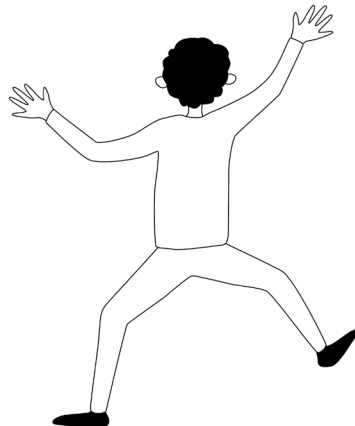
Feuer



Wasser



Kaugummi



Eis



Sturm



Kaffeeklatsch



## Vorhang fällt

### Spielidee

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Zwischen den Gruppen ist ein Tuch aufgespannt (zwei Personen halten es hoch), sodass sich die Gruppen nicht sehen können.

#### 1. Namenspiel

Je ein Kind aus der Gruppe setzt sich auf den Stuhl vor dem Tuch. Sobald der Vorhang fällt, darf die ganze Gruppe den Namen des Kindes rufen, welches auf dem Stuhl der anderen Gruppe sitzt. Die Gruppe, die schneller war, bekommt einen Punkt.

#### 2. Halli Galli

Die Gruppe bestimmt, wie viele Kinder sich vor den Vorhang stellen oder setzen. Sobald der Vorhang fällt und sich auf beiden Gruppen gleich viele Kinder befinden, muss ein Kind so schnell wie möglich «Halli Galli» rufen. Wenn die Anzahl Kinder jedoch nicht übereinstimmt, darf niemand etwas sagen.

#### Variationen

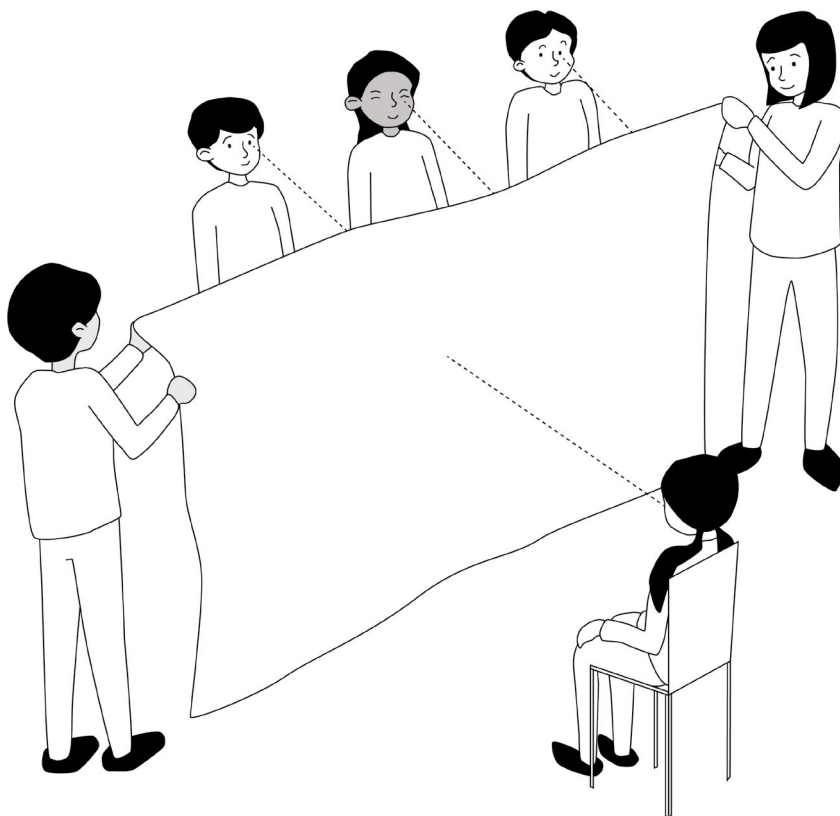
- Nur das Kind auf dem Stuhl darf den Namen des anderen Kindes auf dem Stuhl nennen (es ist dann weniger unruhig).
- Jede\*r Spieler\*in vor dem Tuch hält eine Zahlenkarte in der Hand. Sobald der Vorhang gefallen ist, müssen die Kinder die Summe beider Zahlen berechnen und nennen.
- Vier Kinder sitzen vor dem Tuch; von jeder Gruppe zwei. Die Kinder sitzen hintereinander. Die vorderen zwei Spieler\*innen müssen nun die Namen der hinteren nennen.
- Der Raum wird verdunkelt, eine Lichtquelle (z.B. Hellraumprojektor) hinzugefügt. Hinter dem Laken sind so nur noch die Silhouetten der Kinder zu sehen. Zu welchem Kind gehört die Silhouette?

#### Das braucht

- grosses Tuch oder Decke
- evtl. Stuhl

#### Diese Kompetenzen werden gefördert

- kognitive Flexibilität
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Impulskontrolle
- Reaktion



# Kognitive Flexibilität

## 1, 2, 3

### Spielidee

1, 2, 3 ist ein sehr einfaches Konzentrationsspiel für zwei Spieler\*innen.

Sie nennen fortlaufend die Zahlen 1, 2 und 3 und nennen dabei immer abwechselnd eine Zahl; nach 3 wird wieder mit 1 fortgesetzt.

Dies bedarf einiger Konzentration und sollte kurze Zeit geübt werden. Anschliessend werden – hintereinander – die Zahlen jeweils durch Bewegungen ersetzt. Statt 1 wird mit den Fingern geschnippt, statt 2 in die Hände geklatscht und statt 3 hochgehüpft.

Die Ideen können von den Kindern mitgestaltet werden.

### Variationen

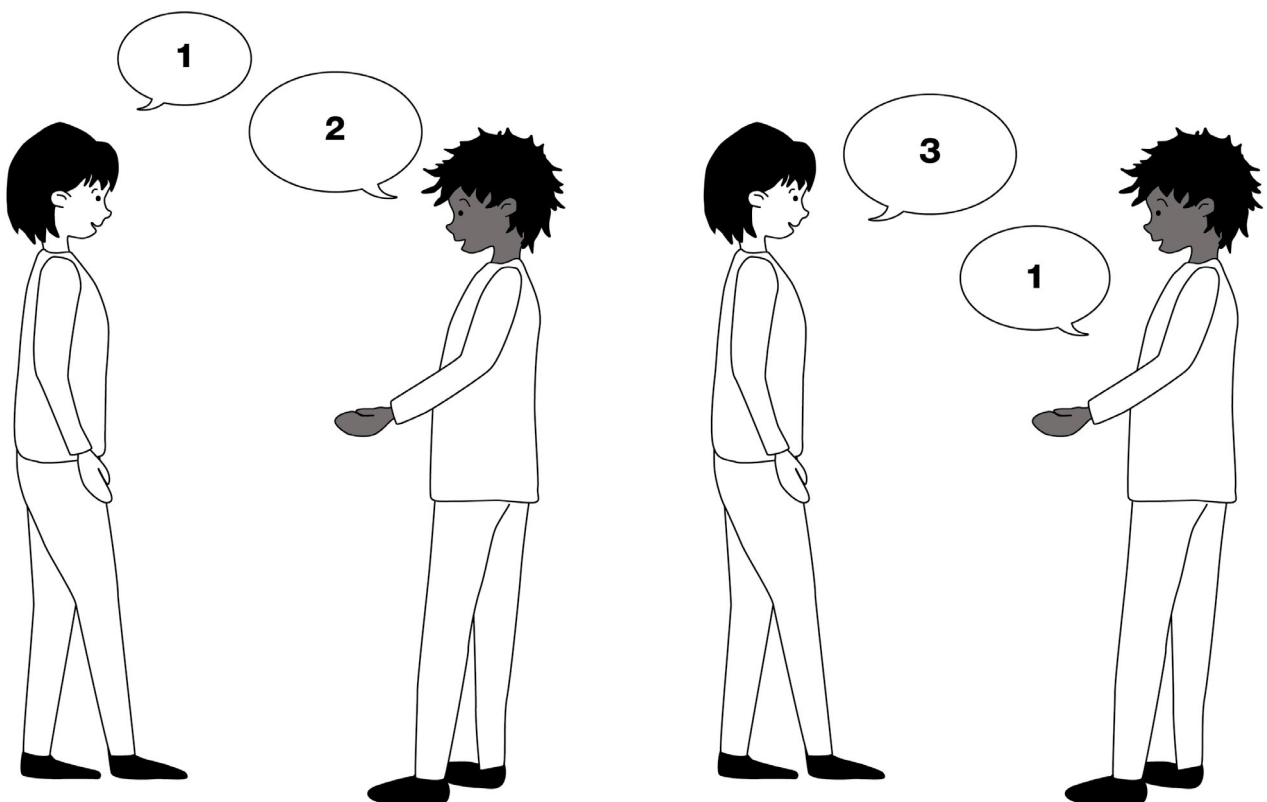
- Tempo erhöhen.
- Statt Bewegungen werden die Zahlen durch andere Worte oder Geräusche ersetzt.
- Die Lehrperson spielt gegen die Klasse:
  - LP: «eins»
  - Klasse: «zwei»
  - LP: «drei»
  - Klasse: «eins»
  - usw.

### Das braucht

–

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- kognitive Flexibilität
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Impulskontrolle
- Reaktion



# Kognitive Flexibilität

## Zahlenzug

### Spielidee

Die Schüler\*innen stellen sich im Kreis auf. In eine Richtung soll konstant die Zahl 3 weitergeleitet werden. In die andere Richtung wird eine andere Zahl auf die Reise geschickt, z.B. die Zahl 5. Verwirrungen bei der Schnittstelle sind vorprogrammiert!

### Tipp

Damit die Schnittstelle nicht immer dieselben Kinder trifft, empfiehlt es sich, an unterschiedlichen Orten im Kreis zu starten.

### Variationen

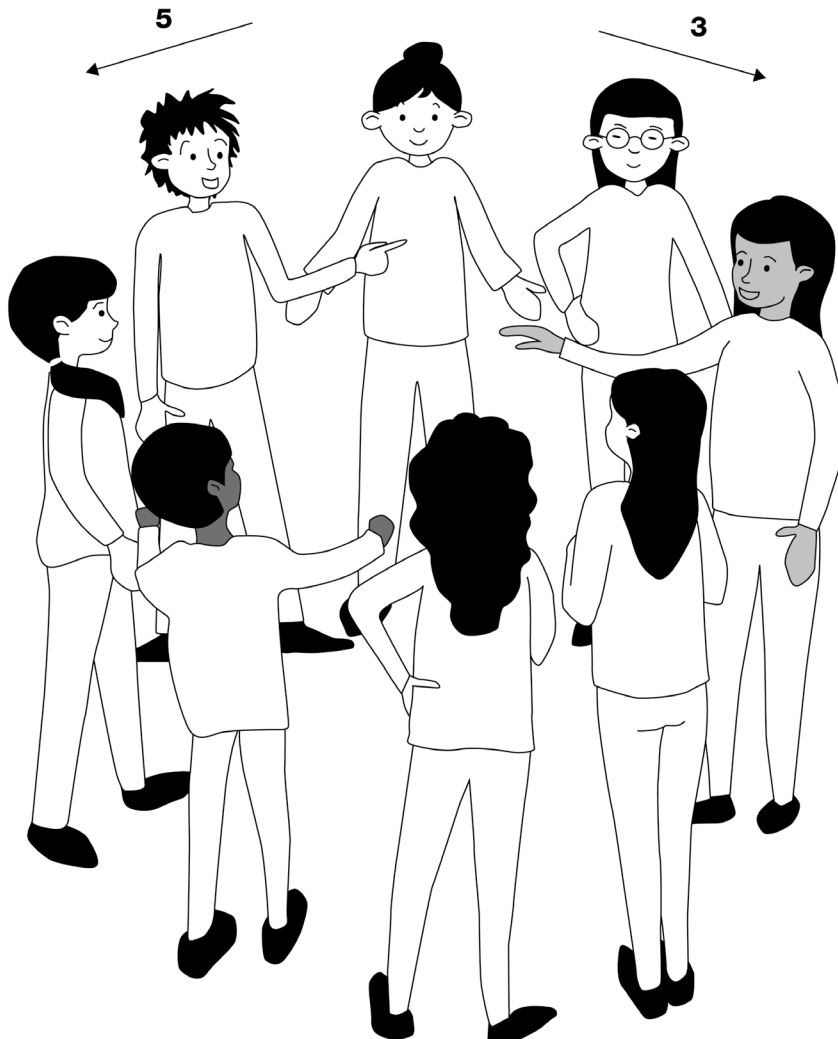
- Tempo erhöhen
- nach links rückwärtszählend 10, 9, 8 bis 1, nach rechts vorwärtszählend
- nach links die Zahl 3, nach rechts vorwärtszählend 1, 2, 3 bis 10
- anstelle von Zahlen Bewegungen, Farben usw. weiterleiten
- der Zahlenraum entsprechend der Klasse bzw. der Altersstufe anpassen

### Das braucht's

–

### Diese Kompetenzen werden gefördert

- kognitive Flexibilität
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Reaktion



Stadt Zürich  
Pädagogisches Fachzentrum  
Fachstelle Psychomotorik  
Schaffhauserstrasse 315  
8050 Zürich  
[stadt-zuerich.ch/psychomotorik-therapie](http://stadt-zuerich.ch/psychomotorik-therapie)

Zürich, Januar 2026

Redaktion  
Andrea Kammermann, Michaela Hunziker, Eveline Frey,  
Schoschana Iczkovits, Anna-Gabriel Lanz, Fabienne Pianzola

Gestaltung  
Melanie Kuster, Schulamt

Schul- und Sportdepartement