



wëllefcher@lgs.lu

LGS Aktivitéitsiddien - 28. Abrëll 2025

Rolzen a Kämpfen

D'Ziler vum Rolzen a „kultivéiertem“ Kämpfen si ganz villsäiteg. D'Kanner kenne bei esou Spiller virun allem kierperlech, sozial a perséinlech Kompetenzen op spilleresch Manéier léieren.

An dëser Aktivitéitsiddie, fannt dir verschidde konkret Spiller awer och Méiglechkeeten, wei dir dës Spiller uleede kennt, fir se an är Versammlungen anzubauen.

D'Rolz- a Kämpfspiller déngen virun allem dozou d'Aggressivitéit bei de Kanner ze kanaliséieren, an de konfliktfräien Ëmgang mam Verléieren ze üben. D'Kanner fannen hei eng Méiglechkeet sech ze verausgaben, ouni engem wéi ze doen.

Et gi verschidden Zorte vu Spiller mat méi oder manner Kierperkontakt. Et ass wichteg dass ëmmer virun esou Spiller Reegelen opgestallt ginn, a fir déi néideg Sécherheet gesuergt gëtt (Matrassen um Buedem, am beschten dobaussen an der Wiss oder am Sand) et muss och genuch Plaz do sinn. Och soll jidderee Bijoue wéi Ouerréng, Réng a Bracelet'en ausdoen, heiansdo ass och néideg dass de Brëll ausgedoe gëtt. Eng

Anlag fir Musek ofzespillen ass praktesch fir eng flott Atmosphär hierzestellen.

Reegelen opstellen

Et ass wichteg dass bei esou Rolzspiller op verschidde Reegelen opgepasst gëtt, an am beschte ginn dës Reegelen zesumme mat de Kanner opgestallt, nodeems ee schonn e puer méi „brav“ Spiller gemaach huet, an d'Kanner wëssen, dass an dëser Versammlung „Rolzen a Kämpfen“ um Programm steet.

Zesumme mat de Kanner schreift ee fir d'éischt op, wat beim Kämpfen erlaabt ass, a wat net. Et kann een och zwou „gëlle Reegelen“ erausschaffen, z. B. „Ech doe mengem Kolleeg net wéi“ an „Wann de Kolleeg „Stopp“ rífft, ass de Kampf direkt eriwwer“.



Wichtig ass dass all d'Kanner sech un dës Reegelen halen. Direkt elo gëtt och festgehale wat d'Konsequenz ass, wann een sech net drun hält: z.B. 10 min Paus, gespaart fir dat nächst Spill etc. D'Konsequenze solle vun Ufank u kloer sinn a vun de Kanner verstane sinn.

Spiller mat wéineg direktem Kierperkontakt

Dës Spiller mat Material (Ball, Zeitung etc.) ass eng Virbereedung op déi richteg „Zweekämpf“, bei deenen de Kierperkontakt nach minimal ass.

Spiller fir d'Gläichgewiicht ze trainéieren

- Zu 2 an 2 Réck u Réck zesummestellen a mat den Ärm akrämpen. Et geet drëms sech zu zwee zesummen ze setzen ouni ze falen an duerno och nees opzestoen.
- Zu 2 an 2 vis-à-vis stellen, an d'Huppe goen a sech mat den Hänn beréieren. D'Zil ass, deen aneren aus dem Gläichgewiicht ze kréien. Wie fällt fir d'éischt op den Hënner?



wëllefcher@lgs.lu

LGS Aktivitéitsiddien - 28. Abrëll 2025

Rolzen a Kämpfen

Hai-Alarm (ganze Grupp)

Mat Seeler ginn 8-10 Inselen agezeechent. Jiddereen „schwëmmt“ ronderëm dës Inselen, bis iergendeen „Hai-Alarm“ rifft. Da muss dir séier op eng Insel sprangen. No all Ronn gëtt eng Insel ewech geholl, sou datt et op den Inselen ëmmer méi enk gëtt.

Material: Seeler

Zeitungs-Fechten (Partnerspill)

Bau dir aus enger zesummegerullter Zeitung ee Schwäert. Wéi oft gelangt et dir däi Partner um Knéi ze treffen an enger Minutt? Duerno kann een och probéieren aner Kierperdeeler (net de Kapp) ze treffen, wéi z.B. den Aarm, den Hënner
Material: Zeitungspabeier

Komm op meng Säit (Partnerspill)

Stellt iech vis-à-vis vun enee bei enger Linn op. Jidderee gräift mat senger rietser Hand d'rietst Handgelenk vun dem aneren. Wee packt et vir d'éischt deen aneren op seng Säit ze zéien? Probéiert och mat der lénks Hand.

Material: Tesa fir eng Linn op de Buedem ze pechen oder Seeler

Op engem Been (Partnerspill)

Stellt iech op engem Been vis-à-vis vun eneen. Huel iech mat enger Hand (um Handgelenk). Wie bréngt deen aneren derzou duerch Drécken an Zéien, sech op säin zweet Been ze stellen?

Stéi op-sätz dech! (Parterspill)

Ee vun iech setzt um Buedem, deen anere steet virdrun. Pakt deen dee steet et, dat säi Partner opsteet, oder packt deen dee sëtzt et, dat säi Partner sech setzt?

Boot fueren (Gruppen zu 3, am ganze Grupp)

Zu Zwee maacht dir ee Boot andeems dir iech un den Hänn haalt. Een Drëtte klëmmt als Kapitän an d'Boot - hie stellt sech an d'Mëtt, tëscht déi zwee aner. D'Booter fuere lues duerch de Raum. De Kapitän probéiert, aus dem Boot eraus, d'Kapitänen aus aner Booter ofzeklappen.



Spiller mat direktem Kierperkontakt

Bei dëse Spiller kënnt de ganze Kierper an den Asaz. Wichteg ass bei dëse Spiller och ze soen, dass net jidderee muss matmaachen, et ass ëmmer méiglech aussetzen a kee soll zum Rolze gezwonge ginn.

Et ass wichteg ze kucken, op et besser ass wann eng Grupp vun zwee no all Spill gewiesselt gëtt, oder op et vläicht grad gutt ass wann een Zweeërgrupp sech e bësse méi laang mateneen ausernaner setzt. Dofir muss de Chef genau beobachten, an decidéiere wéini de Partner besser getosch soll ginn a wéini net.

Platzhirsch (2 Gruppen)

D'Kanner aus der enger Grupp setzen als Hirsch op de Knéien op eng Matrass. Duerch Zéien an Drecken probéieren déi aner den Hirsch vu senger Matrass ze kréien. Wien dat packt ass neie Platzhirsch. Deen alen Hirsch muss eemol ronderëm all d'Matrasse lafen, ier hien sech eng nei Plaz erobere kann. (Et däerf ëmmer nëmmen ee Kand, een Hirsch vun der Matrass drécken).

Material: hallef esouvill Matrasse wéi Kanner.



wëllefcher@lgs.lu

LGS Aktivitéitsiddien - 28. Abrëll 2025

Rolzen a Kämpfen

Een an d'Mëtt

(Gruppe vu 5 ronderëm eng Matrass) Stellt iech agekrämpft ronderëm eng Matrass. Pakt dir et, duerch Zéien an Drecken een aus dem Grupp ze zwéngen op d'Matrass ze trëppelen?

Material: e puer Matrassen

Hënnerspill

Zwou Persounen stinn an engem klengen Krees (mat Tape um Buedem markéieren). Et ass eng Zort Ringe mä et dierf een sech just mam Hënner beréieren. D'Zil ass, deen anere mam Hënner aus dem Krees erauszedrénken.

Material: Tape, Matrasse

Päerd a Reider

Stellt iech agekrämpft ronderëm eng Matrass an e Krees. Am Krees ass een (d'Päerd) a bausse steet de Reider. De Reider muss probéieren d'Päerd ze fänken. Déi am Krees sti mussen dat verhënneren an dierfen de Reider net an de Krees loossen. Kënnt de Reider awer an de Krees, sou mussen se d'Päerd sou schnell wéi méiglech rausloossen an de Reider nees drun hënneren erauszekommen.

Material: Matrasse

Déi nächst Spiller sinn ëmmer Partnerspiller an dir braucht ëmmer eng Matrasse fir zwee Kanner. Bei all dëse Spiller sinn d'Reegelen ze beuechten!

Komm aus der Höl

Lee dech op de Bauch, de Partner leet sech queesch iwwert dech an hält dech esou gefaangen. Kriss du dech befreit?

Bleif ënnen

Däi Partner leet sech op de Bauch a probéiert op véier Been ze kommen (Knéien an Hänn). Kriss du dat verhënnert?

Deckelsmoukendreien

Du läis ewéi eng Deckelsmouk um Bauch. Däi Partner probéiert dech op de Réck ze dréien.

Bleif op der Matrasse

Setzt iech Réck widder Réck op d'Matrass. Op ee Kommando probéiert ee vun iech d'Matrass ze verlossen. De Partner muss dat verhënneren.

Rodeo

Hock dech wéi ee Päerd op véier Been op d'Matrass, däi Partner setzt sech virsichteg op däin Hënnest, iwwert d'Knéien (net an d'Mëtt vum Réck!) De Reider klammert sech mat senge Féiss a Been un denge Been fest. Pakt d'Päerd et säi Reider erofzegeheien?

Ringe

Stellt iech vis-à-vis vun eneen op d'Matrass: wem géllt et, de Partner op de Buedem ze zwéngen a seng Schëlleren op de Buedem ze drénken?





wëllefcher@lgs.lu

LGS Aktivitéitsiddien - 28. Abrëll 2025

Rolzen a Kämpfen

Strämp klauen (ganze Grupp)

De ganze Grupp ass op de Matrassen. Et muss een ëmmer op de Matrasse bléiwen an et dierf een net opstoen. Bei dësem Spill geet et drëms deenen anere Strämp ze klauen. Wien kritt am meeschte Strämp?

Material: Matrasse

Klamerspill (ganze Grupp)

Bei der éischter Versioun kritt jiddereen dräi Klameren. Et geet drëms deenen aneren d'Klameren ze klauen an dann u seng eege Kleeder ze maachen. Wien huet zum Schluss am meeschte Klameren? Bei der zweeter Versioun huet och nees jiddereen dräi Klameren. Hei geet et drëms seng Klamere lass ze ginn. Wien huet duerno kéng Klamere méi? Bei deenen zwou Versiounen muss een och op der Matrasse bléiwen an dierf net opstoen (also op de véier Been bléiwen).

Material: Matrassen a Klameren

Vertrauensspiller

Sätzkrees

Stellt iech een hannert deen aneren am Krees op a leet d'Äerm op d'Schëllere vun deem virdrun. Maacht 1-2 Schrëtt an d'Mëtt bis der ganz enk zesummestitt. Op en Zeeche setzt dir iech all mateneen op de Schouss vun deem hannendrun. Wéi laang haalt dir et aus ouni ëmzefalen?

Sech vun den Hänn droe loossen

De Grupp stellt sech an zwou Réien, a jiddereen hält deem vis-à-vis seng Hänn. Ee leet sech op d'Hänn a gëtt vum Grupp mat den Hänn weiderginn. Soubal d'Persoun op der anerer Säit vum Grupp ukomm ass, stellt se sech do rëm an d'Rei an den nächste gëtt vun enger Säit op di aner mat den Hänn weider ginn.

Entspannungsübungen

Massage mat (Igel-) Bäll

An Zweekergruppen leet een sech op de Bauch. Deen aneren huet e Ball a léisst e lues mat e bëssen Drock iwwert deem anere säi Kierper rullen. Dat kann ee bei lueser Musek oder och mat Hëllef vun enger Geschicht maachen.

Pizzabäcker

An Zweekergruppen leet een sech op de Bauch, deen anere mécht esou ewéi wann en um Réck vun deem aneren eng grouss Pizza géif baken: den Deeg knieden, den Deeg ausrullen, Tomatepüree verdeelen, duerno mat verschiddene Saache beleeën, an am Uewe baken (iwwert de Réck reiwen, bis et ganz waarm gëtt).





wëllefcher@lgs.lu

LGS idées d'activités - 28 avril 2025

Combat ludique

Les objectifs du jeu brut et tumulte et du "combat ludique cultivé" sont très variés. À travers ces types de jeux, les enfants peuvent principalement développer des compétences physiques, sociales et personnelles de manière ludique.

Dans ce guide d'activités, vous trouverez une variété de jeux spécifiques ainsi que des suggestions sur la manière de les structurer et de les introduire dans vos réunions.

Les jeux de jeu brut et de lutte ludique sont particulièrement utiles pour aider les enfants à canaliser leur agressivité et à pratiquer la gestion de la défaite de manière non conflictuelle. Ces jeux offrent aux enfants une occasion de se défouler sans nuire à personne.

Il existe différents types de jeux impliquant divers niveaux de contact physique. Il est important d'établir des règles claires au préalable et de prendre les mesures de sécurité appropriées (comme l'utilisation de matelas sur le sol ou, jouer à l'extérieur sur de l'herbe ou du sable). Il doit également y avoir suffisamment d'espace.

De plus, tous les participants doivent retirer tout bijou comme des boucles d'oreilles, des bagues et des bracelets, et parfois, il peut être nécessaire de retirer les lunettes également.

Un dispositif pour jouer de la musique est utile pour créer une atmosphère agréable.

Établir des règles

Il est important que des règles spécifiques soient suivies pendant les jeux. Idéalement, ces règles devraient être établies ensemble avec les enfants, par exemple après avoir joué quelques jeux plus calmes, afin qu'ils comprennent que "le combat ludique" est au programme de cette réunion.

Avec les enfants, vous commencez par écrire ce qui est autorisé pendant le combat ludique et ce

qui ne l'est pas. Vous pouvez aussi définir deux "règles d'or", telles que :

- "Je veille à ne pas blesser mon partenaire.", et
- "Si mon partenaire dit 'Stop', le combat s'arrête immédiatement."

Il est important que tous les enfants suivent ces règles.

Dès le début, les conséquences de ne pas suivre les règles doivent également être clairement établies, par exemple : une pause de 10 minutes ou l'exclusion du prochain jeu. Ces conséquences doivent être claires dès le départ et pleinement comprises par les enfants.

Jeux avec un Contact Physique Minimal

Ces jeux utilisent des matériaux (comme un ballon ou un journal) et servent de préparation pour de véritables "duels", et où le contact physique reste encore limité.

Jeux pour Travailler l'Équilibre

- Défi dos à dos (en binômes) : Deux enfants s'assoient dos à dos et s'entrelacent les bras.





wëllefcher@lgs.lu

LGS idées d'activités - 28 avril 2025

Combat ludique

L'objectif est de s'asseoir ensemble sans tomber, puis de se relever tout en restant liés.

- Défi équilibre face à face (en binômes) : Deux enfants se tiennent face à face, s'accroupissent, et se touchent les mains. L'objectif est de faire perdre l'équilibre de l'autre. Qui tombe en premier en arrière ?

Alerte Requin (jeu de groupe complet)

Utilisez des cordes pour délimiter 8 à 10 îles sur le sol. Tout le monde "nage" autour des îles jusqu'à ce que quelqu'un crie "Alerte Requin !" À ce moment, tout le monde doit rapidement sauter sur une île. Après chaque tour, une île est retirée, ce qui rend l'espace plus restreint et le jeu plus difficile.

Matériel : Corde

Escrime avec des journaux (jeu en binôme)

Enroulez une feuille de journal pour fabriquer une épée. Combien de fois pouvez-vous toucher le genou de votre partenaire en une minute ? Ensuite, vous pouvez essayer de toucher d'autres parties du corps (mais pas la tête), comme le bras ou les fesses.

Matériel : Journal

Viens sur mon côté (jeu en binôme)

Tenez-vous face à face le long d'une ligne. Chaque joueur attrape le poignet droit de l'autre avec sa propre main droite. Qui peut tirer l'autre de son côté en premier ? Vous pouvez aussi essayer avec la main gauche.

Matériel : ruban pour marquer une ligne au sol ou une corde

Sur une Jambe (jeu en binôme)

Mettez-vous face à face sur une jambe. Tenez-vous par le poignet avec une main. Qui peut faire en sorte que l'autre pose son deuxième pied sur le sol en le tirant ou en le poussant ?

Lève-toi - Assieds-toi ! (jeu en binôme)

Une personne est assise par terre, l'autre se tient debout devant elle. La personne debout peut-elle faire lever son partenaire, ou la personne assise peut-elle faire asseoir son partenaire ?



Balade en Bateau (groupes de 3, jeu de groupe)

Deux personnes forment un "bateau" en se tenant par les mains. Une troisième personne grimpe à bord en tant que capitaine et se tient au milieu entre les deux autres. Les bateaux se déplacent lentement autour de la pièce. Le capitaine essaie de toucher les capitaines des autres bateaux tout en restant dans son propre bateau.

Jeux avec contact physique direct

Ces jeux impliquent tout le corps. Il est important de souligner que la participation est toujours volontaire — personne ne doit être forcé à participer aux combats ludiques. Il est toujours possible de faire une pause.

Il est également important de se demander si les paires de partenaires doivent changer après chaque tour ou s'il pourrait être bénéfique que certaines paires restent ensemble plus longtemps pour explorer leur dynamique. Le responsable doit observer attentivement et décider si un changement de partenaire est utile et quand il ne l'est pas.



wëllefcher@lgs.lu

LGS idées d'activités - 28 avril 2025

Combat ludique

Cerfs (2 équipes)

Les enfants d'un groupe jouent le rôle de cerfs et s'agenouillent sur des tapis individuels. Les enfants de l'autre groupe essaient de pousser ou tirer les cerfs hors de leurs tapis. Celui qui réussit devient le nouveau « Cerf Suprême ».

Le cerf précédent doit courir une fois autour de tous les tapis avant d'essayer de revendiquer un nouveau tapis. (Un seul enfant est autorisé à défier un cerf à la fois.)

Matériel : La moitié du nombre de tapis par rapport au nombre d'enfants.

Un dans le milieu

(Groupe de 5 autour d'un tapis)

Formez un cercle serré autour d'un tapis. Pouvez-vous, en poussant et en tirant, forcer quelqu'un du groupe à poser un pied sur le tapis?

Matériel : Quelques tapis

Jeu de Poussée

Deux personnes se tiennent à l'intérieur d'un petit cercle (marqué avec du ruban sur le sol). C'est un genre de match de sumo, mais vous n'êtes autorisé à entrer en contact qu'avec votre arrière. L'objectif est de pousser l'autre joueur hors du

cercle en utilisant uniquement vos hanches ou vos fesses.

Matériel : Ruban adhésif, tapis

Cheval et Cavalier

Formez un cercle serré autour d'un tapis. Une personne (le « cheval ») se trouve à l'intérieur du cercle, et une autre (le « cavalier ») se tient à l'extérieur. Le cavalier tente de capturer le cheval. Les personnes dans le cercle doivent empêcher le cavalier d'entrer.

Si le cavalier parvient à entrer dans le cercle, le groupe doit rapidement laisser sortir le cheval et essayer d'empêcher le cavalier de le suivre.

Matériel : Tapis

Les jeux suivants sont tous des jeux en binôme, et vous aurez toujours besoin d'un tapis pour deux enfants.

Les règles doivent toujours être respectées pendant ces jeux !



Sortir de la grotte

Allonge-toi sur le ventre. Ton partenaire s'allonge en travers de toi, te maintenant au sol. Peux-tu réussir à te libérer ?

Rester au sol

Ton partenaire est allongé sur le ventre et essaie de se mettre à quatre pattes (mains et genoux). Peux-tu l'en empêcher ?

Tortue retournée

Tu es allongé sur le ventre comme une tortue. Ton partenaire essaie de te retourner sur le dos.

Rester sur le tapis

Asseyez-vous dos à dos sur le tapis. Au signal, l'un de vous essaie de quitter le tapis. L'autre doit l'en empêcher.

Rodéo

Mets-toi à quatre pattes sur le tapis comme un cheval. Ton partenaire s'assied doucement sur hanches, au-dessus des genoux (pas au milieu du dos !). Le cavalier doit se tenir avec ses pieds et ses jambes autour de toi. Le cheval parviendra-t-il à désarçonner son cavalier ?



wëllefcher@lgs.lu

LGS idées d'activités - 28 avril 2025

Combat ludique

Wrestling

Tenez-vous debout sur le tapis, face à face. Qui réussira à faire tomber son partenaire au sol et à appuyer ses épaules ?

Voler les chaussettes

Tout le groupe est sur les tapis. Tout le monde doit toujours rester sur le tapis, et personne n'a le droit de se lever.

Le but du jeu est de voler les chaussettes des autres joueurs. Qui réussira à en collecter le plus ?
Matériel : Tapis

Jeu des pinces à linge

- Version 1 : Chaque joueur reçoit trois pinces à linge. Le but est de voler les pinces des autres et de les accrocher à ses propres vêtements. Qui aura le plus de pinces à la fin ?
- Version 2 : Chaque joueur commence aussi avec trois pinces. Cette fois, le but est de se débarrasser de ses pinces à linge en les accrochant aux autres. Qui réussira à ne plus en avoir du tout ?

Dans les deux versions, il faut rester sur le tapis et ne pas se lever (rester à quatre pattes).

Matériel : Tapis et pinces à linge

Jeux de confiance

Cercle assis

Formez un cercle, chacun se plaçant derrière une autre personne. Posez vos mains sur les épaules de la personne devant vous. Faites 1 à 2 pas vers le centre jusqu'à être tous très proches.

Au signal, tout le monde s'assied doucement sur les genoux de la personne derrière soi. Combien de temps pouvez-vous rester en équilibre sans tomber ?

Passage de main en main

Le groupe se divise en deux rangées, et chacun tient les mains de la personne en face.



Une personne se laisse tomber en arrière dans les mains du groupe. Celui-ci la passe doucement de main en main jusqu'au bout du couloir formé. Une fois arrivé(e) au bout, la personne se relève et rejoint les rangées. Le jeu continue avec la personne suivante.

Exercices de relaxation

Massage avec une balle (balle hérissée)

Une personne s'allonge sur le ventre. L'autre personne utilise une balle qu'elle fait rouler doucement avec un peu de pression sur le corps de son/sa partenaire. Cet exercice peut se faire sur une musique douce ou accompagné d'une petite histoire.

Préparation d'une pizza

Une personne s'allonge sur le ventre. L'autre fait semblant de préparer une grande pizza sur le dos de son/sa partenaire : pétrir la pâte, l'étaler, étaler la sauce tomate, ajouter les ingrédients, puis la cuire au four (en frottant le dos jusqu'à ce qu'il soit bien chaud).



wëllefcher@lgs.lu

LGS ideas for activities - April 28, 2025

Rough-and-Tumble Play and Play Fighting

The goals of rough-and-tumble play and "cultivated" play fighting are very diverse. Through these kinds of games, children can primarily develop physical, social, and personal skills in a playful way.

In this activity guide, you'll find a variety of specific games as well as suggestions on how to structure and introduce them in your sessions.

Rough-and-tumble and play fighting games are especially useful for helping children channel their aggressiveness and practice dealing with losing in a conflict-free manner. These games offer children an opportunity to let off steam without hurting anyone.

There are different types of games involving varying levels of physical contact. It's important that clear rules are established beforehand and that proper safety measures are taken (such as using mats on the floor, or ideally playing outside on grass or sand). There should also be enough space. Additionally, all participants should remove any jewelry like earrings, rings, and bracelets, and sometimes it may be necessary to

remove glasses as well.

A device for playing music is useful for creating a pleasant atmosphere.

Establishing Rules

It is important that specific rules are followed during rough-and-tumble games. Ideally, these rules should be created together with the children after having played a few calmer games, so they understand that "rough-and-tumble and play fighting" is on the agenda for this session.

Together with the children, you first write down what is allowed during the play fighting and what is not. You can also define two "golden rules," such as:

- "I don't hurt my partner," and
- "If my partner says 'Stop,' the fight ends immediately."



It is important that all children follow these rules. From the beginning, the consequences of not following the rules should also be clearly established—for example: a 10-minute break or being excluded from the next game. These consequences should be clear from the start and fully understood by the children.

Games with Minimal Direct Physical Contact

These games use materials (such as a ball or newspaper) and serve as a preparation for real "duels," where physical contact is still kept to a minimum.

Games to Train Balance

- Back-to-back challenge (in pairs): Two children sit back-to-back and link arms. The goal is to sit down together without falling and then stand back up again while staying linked.
- Facing balance challenge (in pairs): Two children face each other, squat down, and



wëllefcher@lgs.lu

LGS ideas for activities - April 28, 2025

Rough-and-Tumble Play and Play Fighting

touch hands. The goal is to throw the other off balance. Who falls on their bottom first?

Shark Alarm (Whole Group Game)

Use ropes to mark out 8-10 islands on the ground. Everyone "swims" around the islands until someone shouts "Shark Alarm!" At that moment, everyone must quickly jump onto an island. After each round, one island is removed, making the space tighter and the game more challenging.

Materials: Ropes

Newspaper Fencing (Partner Game)

Roll up a sheet of newspaper to make a sword. How many times can you tap your partner on the knee within one minute? Later, you can try to tap other body parts (but not the head), such as the arm or bottom.

Materials: Newspaper

Come to My Side (Partner Game)

Stand facing each other along a line. Each player grabs the other's right wrist with their own right hand. Who can pull the other across to their side first? You can also try it with the left hand.

Materials: Tape to mark a line on the floor or ropes

On One Leg (Partner Game)

Stand facing each other on one leg. Hold each other by the wrist with one hand. Who can get the other to put their second foot down by pushing or pulling?

Stand Up - Sit Down! (Partner Game)

One person sits on the floor, the other stands in front of them. Can the standing person make their partner stand up, or can the sitting person make their partner sit down?

Boat Ride (Groups of 3, Whole Group Game)

Two people form a "boat" by holding hands. A third person climbs in as the captain and stands in the middle between them. The boats move slowly around the room. The captain tries to tap the captains of other boats while staying in their own boat.



Games with Direct Physical Contact

These games involve the whole body. It's important to emphasize that participation is always voluntary—no one should be forced to engage in rough-and-tumble play. Sitting out is always an option.

It's also important to consider whether partner pairs should change after each round or whether it might be beneficial for some pairs to stay together longer and explore their dynamic. The leader should carefully observe and decide when a partner change is helpful and when it's not.

Top Stag (2 Teams)

Children in one group play the role of stags and kneel on individual mats. The children from the other group try to push or pull the stags off their mats. Whoever succeeds becomes the new "Top Stag."

The previous stag must run once around all the mats before trying to claim a new one. (Only one child is allowed to challenge a stag at a time.)

Materials: Half as many mats as there are children.



wëllefcher@lgs.lu

LGS ideas for activities - April 28, 2025

Rough-and-Tumble Play and Play Fighting

One in the Middle

(Group of 5 around a mat)

Form a tight circle around a mat. Can you manage, through pushing and pulling, to force someone from the group to step onto the mat?

Materials: A few mats

Bumper Game

Two people stand inside a small circle (marked with tape on the floor). It's a kind of sumo-style match—but you're only allowed to make contact using your backside. The goal is to push the other player out of the circle using only your hips or bottom.

Materials: Tape, mats

Horse and Rider

Form a tight circle around a mat. One person (the "horse") is inside the circle, and another (the "rider") stands outside. The rider tries to catch the horse. Those in the circle must prevent the rider from entering.

If the rider manages to enter the circle, the group must quickly let the horse out and try to stop the rider from following.

Materials: Mat

The following games are all partner games, and you will always need one mat for every two children.

Rules must always be respected during these games!

Get Out of the Cave

Lie on your stomach. Your partner lies across you sideways, holding you down. Can you manage to free yourself?

Stay Down

Your partner lies on their stomach and tries to get up onto all fours (hands and knees). Can you stop them from doing so?

Turtle-Flipping

You lie on your stomach like a turtle. Your partner tries to flip you onto your back.

Stay on the Mat

Sit back-to-back on the mat. At a signal, one of you tries to leave the mat. The partner must prevent this from happening.

Rodeo

Kneel on all fours on the mat like a horse. Your partner carefully sits on your bottom, over your knees (not in the middle of your back!). The rider should hold onto your legs with their feet and legs. Can the horse manage to throw the rider off?

Wrestling

Stand on the mat facing each other. Who can manage to force their partner onto the floor and press their shoulders down?





wëllefcher@lgs.lu

LGS ideas for activities - April 28, 2025

Rough-and-Tumble Play and Play Fighting

Steal the Socks

The whole group is on the mats. Everybody must always be on the mat, and no one is allowed to stand up. In this game, the goal is to steal socks from others. Who can collect the most socks?

Materials: Mats

Clothes Pin Game

- Version 1: Everyone gets three clothes pins. The goal is to steal clothes pins from others and attach them to your own clothes. Who ends up with the most pins at the end?
- Version 2: Again, everyone starts with three clothes pins. In this version, the goal is to give away your clothes pins. Who is left with no clothes pins?

In both versions, you must stay on the mat and cannot stand up (remain on all fours).

Materials: Mats and clothes pins

Trust Games

Sitting Circle

Form a circle with each person standing behind the other. Place your arms on the shoulders of the person in front of you. Take 1-2 steps toward the center until you are all very close together. At a signal, sit down on the lap of the person behind you. How long can you stay balanced without falling?

Passing from Hand to Hand

The group splits into two rows, and everyone holds hands with the person across from them. One person leans back into the hands of the others, and the group passes them along by

holding their hands. Once the person reaches the end of the group, they stand and join the row again. The next person is passed from one side to the other in the same manner.

Relaxation Exercises

Massage with a Ball (Igelball)

In pairs, one person lies on their stomach. The other person has a ball and gently rolls it with some pressure over their partner's body. This can be done with slow music or with the help of a story.

Pizza Maker

In pairs, one person lies on their stomach. The other person pretends to bake a large pizza on the person's back: kneading the dough, rolling it out, spreading tomato puree, adding toppings, and then baking it in the oven (rubbing the back until it becomes very warm).

