

1. Einleitende Vorbemerkungen

1

1. Einleitende Vorbemerkungen

Der Spieltrieb, die Spielfreude bis hin zur Spiel Leidenschaft sind unterschiedliche Ausprägungen eines dem Menschen von Natur aus gegebenen Bedürfnisses. Spiele stellen eine Grundform jeder menschlichen Gemeinschaft dar.

Spiele im allgemeinen und Bewegungsspiele im besonderen besitzen bestimmte Werte und Ziele. Im Mittelpunkt steht sicher die Vermittlung von Freude und Spaß und die Anregung zu vielfältigem Verhalten. Im Spiel mit anderen können die Rolle in einer Gemeinschaft und Einstellungsaspekte, wie z. B. der Fair-Play-Gedanke oder Verantwortungsbewußtsein, geübt werden. Spiele geben aber auch die Möglichkeit zu individuellen geistigen und/oder körperlichen Entwicklungs- und Lernprozessen. Neue Erfahrungen werden gesammelt, Spielregeln müssen verstanden, praktiziert oder auch neu entwickelt werden. Die Freude am Spiel, das gemeinsame Handeln und das Sich-Messen mit anderen, das Sammeln neuer Erfahrungen können die Motivation zur aktiven spielerischen Freizeitgestaltung sein.

Für die Sportart Leichtathletik sind aus dem großen Repertoire der Spiele die Bewegungsspiele von besonderem Interesse. Und aus dem Pool der Bewegungsspiele können v. a. die "Kleinen Spiele" für die Leichtathletik von Bedeutung sein. Kleine Spiele setzen sich von den "Großen Spielen" - den Sportspielen Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Hockey etc. - dadurch ab, daß sie auf amtliche Wettkampfbestimmungen (Spielfeldgröße, Spielzeit, Spieleranzahl, Gerätenormen u. ä.) verzichten. Kleine Spiele haben zwar Wettkampfcharakter, aber eben keine amtlichen Wettkampfbestimmungen. Sie erfordern keine langen Vorbereitungs-, Gewöhnungs- und Lernphasen und sind ohne besondere Voraussetzungen schnell spielbar. Die Spielregeln sind variabel handhabbar und können neu erfunden werden, und die Voraussetzungen (Geräte, Spielraum u. ä.) für den Spielbetrieb sind gering. Kleine Spiele streben in erster Linie an, körperliche und geistige Entwicklungs- und Lernprozesse zu fördern. Schon 1816 beschrieb Friedrich Ludwig JAHN in der "Deutschen Turnkunst", wodurch sich ein "gutes Turnspiel" auszeichnet. Und bis heute treffen diese Kriterien auch für die Kleinen Spiele zu!

Ein Spiel muß...

- keine zu großen und weitläufigen Vorrichtungen erfordern;
- leicht erlernbar, aber regelfest sein;
- nicht vom bloßen Zufall abhängen;
- eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern beschäftigen;
- einen nicht zu großen Raum benötigen;
- unter Mitspielern keine müßigen Zuschauer schaffen;
- bewirken, daß sich jeder gehörig rührt und keiner müßig feiert;
- zweckmäßige Verteilung von Last und Rast aufweisen;
- nicht einseitig und ohne Abwechslung sein;
- Gewandtheit und Geschicklichkeit der Spieler erfordern;
- immer wieder mit neuem Eifer und reger Teilnahme gespielt werden;
- dem jugendlichen Gemüte behagen.

Eine gezielte Auswahl aus dem Reservoir der Kleinen Spiele bringt Spiele hervor, die im Leichtathletik-Unterricht in Schule und Verein gewinnbringend eingesetzt werden können. Die hier bebotene Spielesammlung ist demzufolge auch mit dem Titel "Spiele in der Leichtathletik" bezeichnet. Die Kleinen Spiele sollen nicht repetiert, sondern in ihrem Wert und Nutzen für die Leichtathletik beleuchtet werden. Diese Spielesammlung bietet dem Lehrer und Übungsleiter jeweils eine Beschreibung des Spiels mit Hinweisen zu Spielvariationen und Organisationsaspekten und darüberhinaus Informationen zum gezielten Einsatz des jeweiligen Spiels in der Leichtathletik.

2. Spiele in der Leichtathletik

2

2. Spiele in der Leichtathletik

Zum Anforderungsprofil der Leichtathletik gehören vielfältige und z. T. sehr komplexe Bewegungstechniken, sowie konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Diese können durch spezielle Trainingsmethoden und -mittel im Technik- und Konditionstraining angesprochen werden. Sie können aber auch eingekleidet in Spiele trainiert werden.

2.1. Fertigkeiten und Spiele

Die leichtathletischen Disziplinen basieren auf den Grundbewegungsformen Laufen - Springen - Werfen. Eine Hinführung zur und eine methodische Einführung in die leichtathletischen Disziplinen führt über das Erlernen vielfältiger Bewegungstechniken bzw. Fertigkeiten des Laufens, Springens, Werfens und der zusätzlichen Handhabung von Geräten.

Spiele in der Leichtathletik sprechen diese Grundbewegungsformen an und haben den Vorteil, daß sie das Laufen, Springen und Werfen in einen neuen und anderen Zusammenhang eingliedern. So kann man Laufspiele (Sprintlauf, Ausdauerlauf), Wurfspiele, Sprungspiele, Staffeln und Kombinationen dieser Spielformen unterscheiden. Mittels der Spiele können Bewegungstechniken spielerisch erlernt, stabilisiert und automatisiert werden. Beispielsweise können Wurfspiele die Wurf-Fertigkeiten positiv beeinflussen. Spiele, in denen Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verlangt wird, können förderlich für Disziplinen mit hohen Sprintanteilen (100m-Lauf, Hürdensprint, alle Spunddisziplinen) sein.

2.2. Konditionelle Fähigkeiten und Spiele

In der Leichtathletik spielen neben den Fertigkeiten (Technikaspekt) auch die konditionellen Fähigkeiten (Konditionsaspekt) eine entscheidende Rolle.

In konditioneller Hinsicht sind das für die Sprint- und Sprungdisziplinen die Fähigkeiten Schnelligkeit (und Reaktion) und die Kraft und für die Mittel- und Langstreckendisziplinen in erster Linie die Ausdauer.

Die konditionellen Fähigkeiten werden auch als motorische Grundeigenschaften bezeichnet; sie determinieren die physische Leistungsfähigkeit. Mit den Spielen in der Leichtathletik werden in erster Linie die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer angesprochen.

Exkurs (vergl. MARTIN 1979):

Unter Kraft soll hier ganz allgemein eine Grundeigenschaft der Muskulatur verstanden werden; nämlich die Anpassungsfähigkeit gegen einen Widerstand. Schnelligkeit bezeichnet die Ökonomie und Geschwindigkeit der Prozesse zwischen Nervensystem und Muskelapparat. Je schneller Nervenimpulse die Muskulatur erreichen können, desto schneller sind auch Bewegungen möglich. Drei Faktoren der Schnelligkeit sind: Reaktionszeit, Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfrequenz. Ausdauer könnte man auch mit dem Terminus "Ermüdungswiderstandsfähigkeit" übersetzen. Mit dem Begriff Ausdauer werden in der Regel die Tätigkeiten von Herz, Kreislauf und Lunge assoziiert.

Mit den Spielen in der Leichtathletik kann man bestimmte Trainingsreize setzen. Sollen z.B. die Wurf- und die Sprungkraft vorrangig angesprochen werden, müssen Spiele mit Wurf- und Sprunganteilen ausgesucht werden. Möchte man die Ausdauerfähigkeit trainieren, sollte man Spiele wählen, in denen längere Lauf- bzw. Aktionspassagen vorkommen.

2.3. Koordinative Fähigkeiten und Spiele

Die koordinativen Fähigkeiten bewirken das geordnete Zusammenspiel und die Organisation von Aktionen in Ausrichtung auf ein Ziel. Dabei werden Bewegungsphasen, Bewegungsteile und Körperteile abgestimmt. Sogar das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln untereinander wird koordiniert.

Deshalb ist es leicht einzusehen, daß die koordinativen Fähigkeiten für alle Leichtathletik-Disziplinen wichtig, aber vor allem in den technischen Disziplinen der Leichtathletik, Hürdenlauf, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Stabhochsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen und Speerwerfen, gefragt sind. Hier müssen Teilbewegungen, Körperteile und z. T. auch Geräte im Hinblick auf den Gesamtbewegungsablauf richtig verknüpft werden.

Spiele stellen in diesem Zusammenhang ein willkommenes Trainingsmittel dar, weil in ihnen die koordinativen Fähigkeiten angesprochen werden und oft auch die zusätzliche Handhabung von Geräten geübt werden kann.

2.4. Die "traditionelle" Leichtathletik und die Individualsportart Leichtathletik und Spiele

Leichtathletische Spiele bieten eine gelungene Abwechslung zur traditionellen Leichtathletik (Sprint = 100m-Lauf mit Startblock und Stoppuhr; Weitsprung = Anlaufen, Sprung in die Grube, Weitenmessung mit Maßband etc.). Die Leichtathletik liefert für den Lehrer und Übungsleiter auf den ersten Blick objektiv meßbare und bewertbare Leistungen. Aber oft entsteht bei den Schülern der Eindruck, Leichtathletik bestehe nur aus Leistungsmessung, weil die traditionellen Verfahren der Weiten- und Zeitmessung allzu oft in Erscheinung treten. Häufig verstärkt sich dieser Eindruck durch die Tatsache, daß der interindividuelle Leistungsvergleich und nicht das intraindividuelle Fortkommen im Vordergrund stehen. Die leichtathletischen Spiele durchbrechen diese Traditionen. Hier werden auch Sieger bestimmt und Punkte oder Zahlen addiert, aber dies geschieht meist für ein Team, aber immer eingekleidet in einen Spielzusammenhang. Mannschaftsergebnisse zählen, was in der Leichtathletik sonst nur in Mehrkampfmannschaften und Staffeln praktiziert werden kann. Über die Spiele kann Leichtathletik auch als Mannschaftssportart vermittelt werden, in der soziales Lernen gefördert wird. Die Spiele bieten außerdem über die ohnehin vielfältige Leichtathletik hinaus verschiedene neue Erfahrungen.

Darüberhinaus sind sie für Kinder im Grundschulalter ein geeignetes Mittel, den Grundstein für ein Leichtathletiktraining zu legen. Für Schule und Verein empfehlen sich die Spiele demnach als Zugang zum und als Auflockerung im Leichtathletikunterricht. Sie können inhaltlicher Schwerpunkt oder aber ein abwechslungsreicher Baustein einer Übungsstunde sein.

Da die meisten noch vorzustellenden Spiele einen geringen organisatorischen Aufwand und wenig Geräte in Anspruch nehmen, empfehlen sie sich für eine Übernahme in die Freizeit. Aus der Schule oder vom Verein aus kann Freizeitaktivität und Bewegung initiiert werden.

Ein weiterer großer Vorteil der leichtathletischen Spiele besteht darin, daß dadurch nahezu alle Schüler in Aktion sind. Eine Schulstunde oder eine Übungsstunde gewinnt damit an Effektivität. Denn die traditionellen leichtathletischen Disziplinen bringen es mit sich, daß in den meisten Fällen nur einzelne Schüler üben können. Auch wenn man eine Stunde gut organisiert und mehrere Disziplinen oder Trainingsformen parallel

anbietet, ist der individuelle Tätigkeitsanteil geringer einzuschätzen als bei den Spielen.

Die Einteilung der Spiele ist mehr oder weniger eindeutig zu leisten. Es gibt Spiele mit großen Wurfanteilen oder Spiele mit viel Sprintanteilen, es gibt aber auch Spiele, die gleichzeitig z. B. Wurf- und Sprinteigenschaften ansprechen (vergl. Abb. 1).

Alle besprochenen Spiele sind noch einmal tabellarisch aufgeführt, um das Aussuchen und Zusammenstellen von Spielen zu erleichtern (vergl. Tabelle, S.20).

Diese tabellarische Zuordnung ist als Orientierungshilfe und Strukturierungshilfe gedacht.

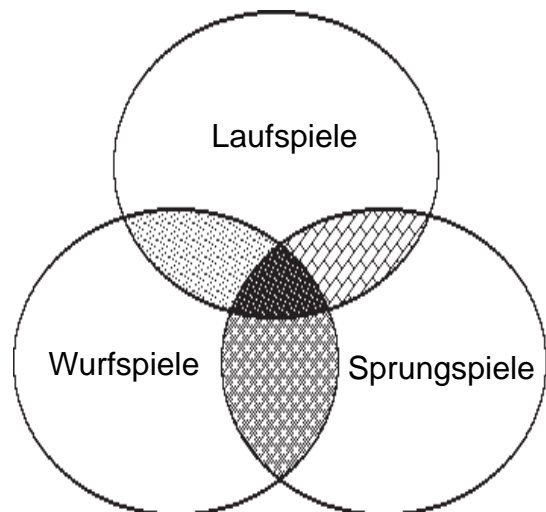


Abbildung 1 Spielformen und ihr Zusammenhang

Legende für die Abbildungen zu den Spielen

△ ▲ ■ □ Mannschaftsmitglieder

★ Spielleiter

—▶ Laufwege

● ○ Bälle

■ Malstangen, Fahnenstangen

3. Kleine Spiele

4

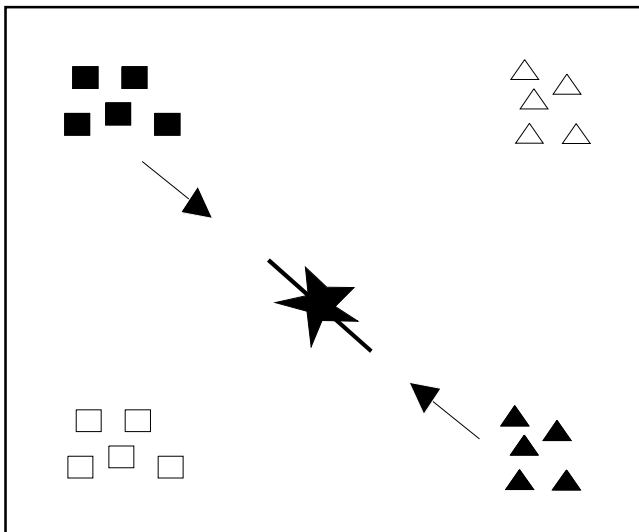
VERKEHRSPOLIZEI

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
 Teilnehmerzahl: 8-30
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

Vier Mannschaften stehen in vier Ecken eines Spielfeldes, in der Mitte steht der Spielleiter (Verkehrspolizist). Er zeigt durch seine Arme an, welche einander gegenüber stehenden Mannschaften die Positionen tauschen sollen. Die Mannschaft, deren gesamte Mitglieder zuerst auf der anderen Seite ankommen, hat gewonnen.



Spielvariationen

- Variationen sind in der Bewegungsform (springen, hüpfen, schnell gehen) und der Spielfeldgröße zu sehen.
- Der Transport von Geräten (Bälle) erhöht die konditionellen Anforderungen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

HASE IM KOHL

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
 Teilnehmerzahl: 10-30
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

Jeweils drei Spieler fassen sich an den Händen und bilden somit den schützenden "Kohl". Im Kohl sitzt jeweils ein Spieler als Hase. Außerhalb jagt ein Jäger einen Hasen. Der Hase kann sich retten, indem er in einen Kohl schlüpft. Der dort ansässige Hase muß dann den Kohl verlassen und vor dem Jäger flüchten. Die Positionen sollen möglichst oft getauscht werden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

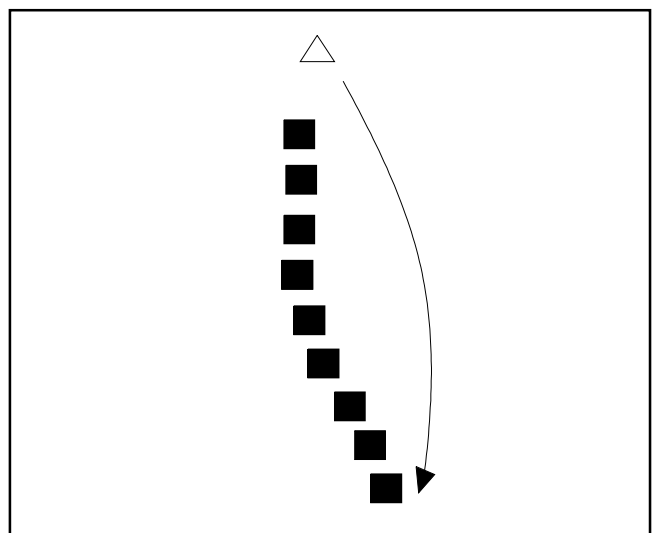
HENNE UND HABICHT

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
 Teilnehmerzahl: 8-15
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

Die Spieler einer Mannschaft stehen dicht hintereinander und fassen sich an den Hüften an. Der vorderste Spieler stellt die Henne dar, die dahinterstehenden Spieler sind die Küken. Ein Fänger steht vor der Schlange und spielt den Habicht. Der Fänger versucht, das letzte Küken zu fangen, während die Henne versucht, durch Ausweichbewegungen ein Fangen zu verhindern. Ist ein Küken gefangen, wird es zum neuen Fänger. Der Fänger wird zum Küken in der Schlange.



3. Kleine Spiele

5

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

TAG UND NACHT (SCHWARZ UND WEIß)

Organisationshinweise

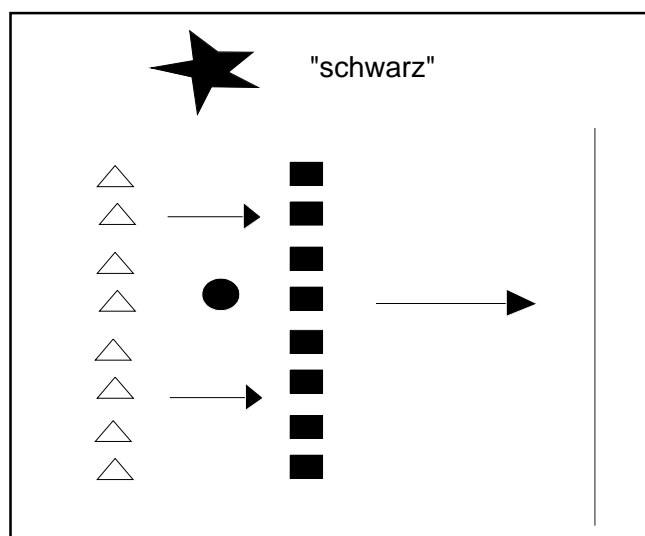
| | |
|-----------------|---|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) |
| Teilnehmerzahl: | 10-30 |
| Geräte: | Scheibe, oben Schwarz, unten weiß |

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Eine Mannschaft ist die Tag-Mannschaft, die andere die Nacht-Mannschaft. Liegt, nachdem der Spielleiter die Scheibe geworfen hat, die schwarze Seite oben, muß die Nacht-Mannschaft vor der Tag-Mannschaft weglaufen.

Die Tag-Mannschaft muß die Nacht-Mannschaft vor einer gesetzten Ziellinie erreichen. Gefangene der Nacht-Mannschaft wechseln die Seiten und gehören jetzt zur Tag-Mannschaft.

Ziel ist es möglichst viele Teilnehmer der Gegnermannschaft zu fangen oder die Gegnermannschaft ganz aufzulösen.



Spielvariationen

- Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen, z. B. aus dem Liegen, Sitzen.

- Starts auf verschiedene Signale, z. B. Schwarz-Weiß-Ansage, zwei Bälle unterschiedlicher Farbe oder Größe benutzen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

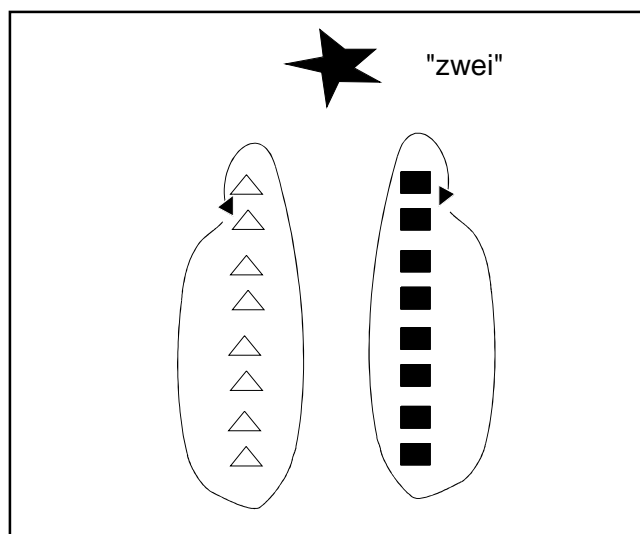
NUMMERNWETTLAUF

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | keine |

Spielbeschreibung

Die einzelnen Spieler von zwei gleichgroßen Mannschaften sitzen im Abstand von ca. zwei Metern hintereinander. Jeder Spieler sitzt genau auf der gleichen Höhe mit seinem Gegenspieler. Der Spielleiter steht vor beiden Mannschaften und nummeriert die einzelnen Spieler jeder Mannschaft durch. Die beiden ersten Gegnerpaare erhalten die Nummer "eins", die zweiten die Nummer "zwei" usw. Ruft der Spielleiter eine Nummer, müssen die entsprechenden Spieler der beiden Mannschaften aufstehen, um das vordere und hintere Ende der eigenen Mannschaft herumlaufen und sich dann wieder auf ihren ursprünglichen Platz setzen. Wer als erster auf seinem Platz sitzt, erhält einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Punkten.



3. Kleine Spiele

6

Spielvariationen

- Die Laufstrecken können varriert werden. Z.B. kann ein Schlangenlinienlauf zwischen allen Mannschaftsmitgliedern vorgeschrieben werden.
- Der Ausruf von mehreren Nummern kurz nacheinander stellt erhöhte Anforderungen an die Läufer.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

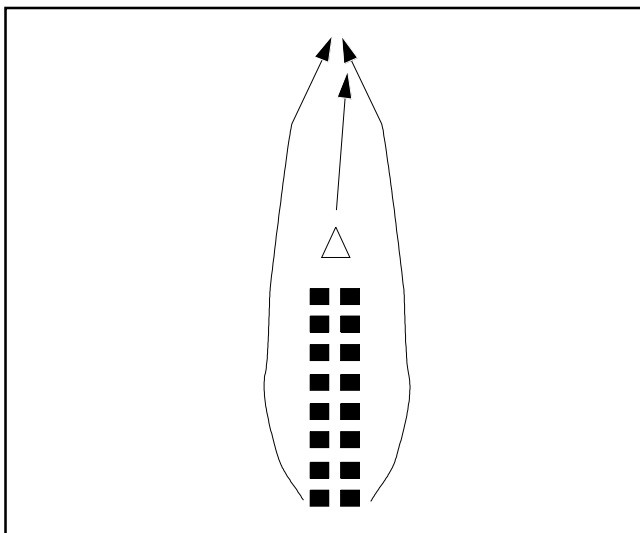
1 - 2 - 3 LETZTES PAAR VORBEI

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | keine |

Spielbeschreibung

Alle Spieler stehen in einer Paarreihe hintereinander. Vor den Paaren steht ein Fänger mit dem Rücken zu den anderen Spielern. Der Fänger ruft: "Eins, zwei, drei, letztes Paar vorbei!" Nach diesem Ausruf muß sich das letzte Paar trennen und möglichst leise und schnell nach vorne am Fänger vorbei laufen. Der Fänger darf erst reagieren und loslaufen, wenn das Läuferpaar auf seiner Höhe ist. Er muß versuchen, einen der Läufer zu fangen, bevor sich das Paar wieder anfassen kann. Fängt er einen Läufer, wird dieser zum neuen Läufer, hat er keinen Erfolg bleibt er der Läufer.



Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

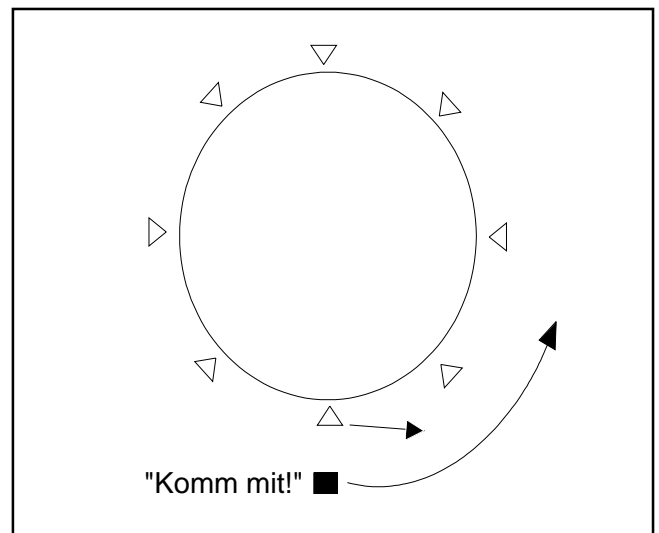
KOMM MIT - LAUF WEG

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) |
| Teilnehmerzahl: | 10-15 |
| Geräte: | keine |

Spielbeschreibung

Eine Mannschaft bildet einen großen Kreis. Die Mitspieler stehen mit dem Gesicht zur Kreismitte. Außerhalb des Kreises läuft ein Läufer um den Kreis herum. Er tippt einem Spieler der Kreismannschaft auf den Rücken und ruft entweder "komm mit" oder "lauf weg". Der angetippte Spieler muß bei "komm mit" hinter dem Läufer herlaufen, bei "lauf weg" in die entgegengesetzte Richtung laufen. Wer als erster wieder am ehemaligen Platz des Kreisspielers ankommt, darf dort stehen bleiben, der zweite wird zum neuen Läufer.



Spielvariationen

- Die Position der Kreisspieler kann verändert werden. Z.B. sitzen, auf dem Bauch liegen etc.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

3. Kleine Spiele

7

DRITTEN ABSCHLAGEN

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
 Teilnehmerzahl: 20-30
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

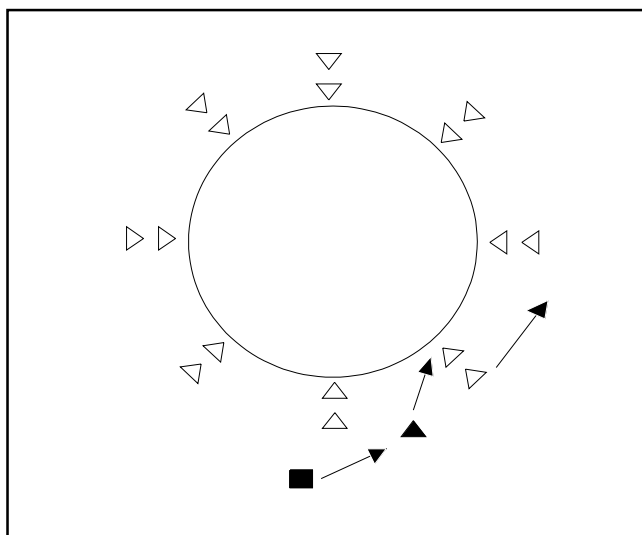
Alle Spieler bilden einen doppelten Innenstirnkreis, wobei ca. zwei Meter Abstand zwischen den Paaren liegt. Ein Jäger und ein Läufer laufen um den Kreis. Der Gejagte kann sich in Sicherheit bringen, indem er sich vor ein beliebiges Paar stellt. Der letzte Spieler in dieser Reihe muß schnell reagieren und wird zum neuen Läufer. Fängt der Fänger einen Läufer, tauschen beide die Rollen.

Spielvariationen

- Nicht nur ein Davorstellen wird erlaubt, sondern auch ein Dahinterstellen. Dadurch wird der innere Spieler zum neuen Läufer.
- Die Position der Kreisspieler wird verändert, z.B. hocken, liegen, sitzen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit



FEUER - WASSER - BLITZ

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)

Teilnehmerzahl: 10-30
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

Alle Spieler laufen in einem großen Spielfeld kreuz und quer. Der Spielleiter kann die drei Worte "Feuer", "Wasser" und "Blitz" rufen. Auf den Ausruf "Feuer" müssen alle Spieler sich sofort an den Rand des Spielfeldes begeben. Beim Ausruf "Wasser" sollen die an der Hallenwand und in der Halle befindlichen Geräte erklettert werden und bei "Blitz" legen sich alle Spieler schnell auf den Boden.

Spielvariationen

- Neben den oben geschilderten Aufgaben können noch weitere hinzugefügt werden. Z.B. Liegestütze auf dem Boden, Sprünge auf dem Boden, Klimmzüge an den Wandgeräten usw.

Angesprochene Fähigkeiten

- Ausdauer
- Reaktionsfähigkeit

SCHATTENFANGEN

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
 Teilnehmerzahl: 10-30
 Geräte: "Sonnenschein"

Spielbeschreibung

Alle Spieler einer Mannschaft laufen in einem großen Spielfeld kreuz und quer durcheinander. Ein Fänger versucht, auf die Schatten der Spieler zu treten. Konnte er einen Schatten eines anderen Spieler mit dem Fuß berühren, wird der gefangene Spieler zum neuen Fänger.

Spielvariationen

- Es können mehrere Fänger eingesetzt werden.
- Der Schatten soll nicht mit dem Fuß, sondern mit einem Stock in der Hand berührt werden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Je nach Spieldauer:
- Ausdauer
 - Schnelligkeit

3. Kleine Spiele

8

SCHLANGENKÖNIG

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel
(Sprint)
Teilnehmerzahl: 10-20
Geräte: 1 Sprungseil

Spielbeschreibung

Ein Spieler (Schlangenkönig) zieht ein Seil in Schlangenbewegungen durch das Spielfeld. Die anderen Spieler versuchen, auf das Seil zu treten. Wer auf das Seil treten konnte, wird zum neuen Schlangenkönig.

Spielvariationen

- Durch Einsatz von mehreren Schlangenkönigen kann eine bessere Verteilung der Mitspieler erreicht werden.

Angesprochene Fähigkeiten

Je nach Spieldauer:

- Ausdauer
- Schnelligkeit

BÄNDERFANGEN

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel
(Sprint und Ausdauer)
Teilnehmerzahl: 10-20
Geräte: 10-20 Markierungsbänder

Spielbeschreibung

Jeder Spieler erhält ein Markierungsbändchen, das er so hinten in die Hose steckt, daß es lang herabhängt. Die Spieler versuchen jetzt, sich gegenseitig die Bänder aus der Hose zu ziehen. Hat ein Spieler sein Bändchen verloren, muß er stehenbleiben. Bleibt nur noch ein Spieler über, ist das Spiel beendet. Der Spieler mit den meisten Bändern hat gewonnen.

Spielvariationen

- Spieler, die ihr Bändchen verloren haben, dürfen weiter mitspielen und sich ein gefangenes Bändchen wieder in die Hose stecken. Das Spiel wird dann nach einer bestimmten Zeit beendet.

Angesprochene Fähigkeiten

- Ausdauer
- Schnelligkeit

TIERKRIEGEN

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel
(Sprint)
Teilnehmerzahl: 10-30
Geräte: keine

Spielbeschreibung

Eine Mannschaft verteilt sich in einem Spielfeld von der Größe eines Basketballfeldes. Ein Fänger versucht, einzelne Mitglieder dieser Mannschaft zu fangen und abzuschlagen. Die Gejagten können sich durch Stehenbleiben und den Ausruf eines Tiernamens retten. Hat der Fänger einen Spieler gefangen, wird dieser zum neuen Fänger.

Spielvariationen

- Statt eines Tiernamens können andere Begriffe benutzt werden.
- Einmal verwendete Tiernamen dürfen nicht noch einmal verwendet werden.
- Es werden mehrere Fänger eingesetzt.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

STEH BOCK - LAUF BOCK

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel
(Sprint)
Teilnehmerzahl: 10-20
Geräte: 3 Markierungsbänder

Spielbeschreibung

Alle Spieler bewegen sich kreuz und quer in einem großen Spielfeld (Läufer). Drei Fänger werden durch ein Markierungsband gekennzeichnet und versuchen, die frei umherlaufenden Spieler zu fangen. Haben sie einen Läufer gefangen, rufen sie "Steh Bock" und der gefangene Spieler muß sich auf den Boden kauern. Er kann aber von noch frei umherlaufenden Spielern wieder ausgelöst werden, indem diese ihn berühren und "Lauf Bock" rufen. Wenn sämtliche Läufer gefangen wurden, ist das Spiel beendet.

3. Kleine Spiele

9

Spielvariationen

- Variation der Positionen und Aufgaben der gefangenen Spieler erhöhen die konditionelle Belastung, z.B. hüpfen, Liegestützposition einnehmen, in einer Hocke mit 90 Grad Kniewinkel stehen usw.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

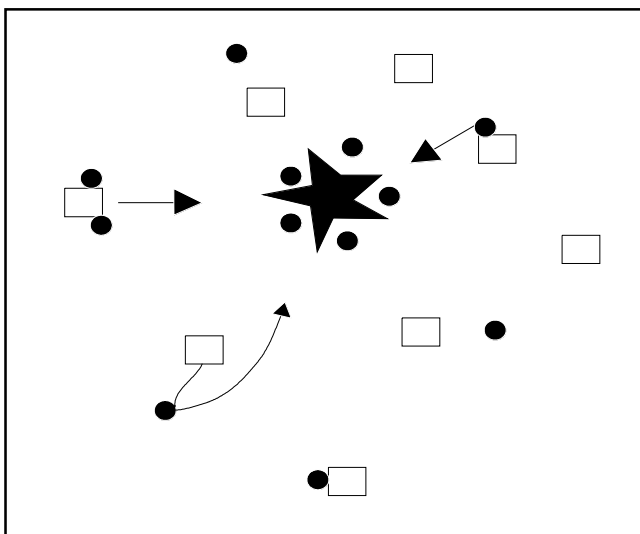
HALTET DEN KORB VOLL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|---|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint und Ausdauer) |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | ein Kastenoberteil 20 Gymnastikbälle |

Spielbeschreibung

Das umgedrehte Kastenoberteil wird mit den Gymnastikbällen gefüllt. Ein Spieler (Werfer) steht am Kastenoberteil und wirft auf das Startzeichen möglichst viele Bälle aus dem Kasten. Die anderen Spieler bringen die Bälle so schnell wie möglich wieder in den Kasten zurück. Ist der Kasten völlig leer, hat der Werfer gewonnen.



Spielvariationen

- Durch die Anzahl der Bälle kann die Dauer des Spiels verändert werden.

- Der Einsatz mehrerer Werfer erhöht die Komplexität des Spiels.

Angesprochene Fähigkeiten

- Ausdauer

KETTENFANGEN

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Ausdauer und Sprint) |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | keine |

Spielbeschreibung

Alle Mitspieler laufen kreuz und quer durch ein großes Spielfeld. Ein Fänger jagt die Läufer und versucht, diese abzuschlagen. Abgeschlagene Spieler fassen sich an der Hand und werden zu neuen Jägern, die immer längere Ketten von Abgeschlagenen bilden. Sind alle Läufer gefangen, ist das Spiel beendet.

Spielvariationen

- Lange Ketten teilen sich in mehrere kleinere Ketten.
- Sind lange Ketten oder mehrere Ketten entstanden, wird das Spielfeld verkleinert.

Angesprochene Fähigkeiten

Je nach Spieldauer:

- Ausdauer
- Schnelligkeit

ZEHNERFANGEN

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|---|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint und Ausdauer) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-30 |
| Geräte: | 1 Ball |

Spielbeschreibung

Zwei gleichgroße Mannschaften verteilen sich in einem Spielfeld von der Größe eines halben Basketballfeldes. Eine Mannschaft erhält den Ball und muß versuchen, sich diesen zuzuwerfen, ohne daß der Ball von einem Gegner oder dem Boden berührt wird. Jeder reguläre Ballkontakt

3. Kleine Spiele

10

wird gezählt. Für zehn Ballkontakte wird ein Punkt verteilt. Berührt der Ball den Boden oder fangen die Gegner den Ball ab, erhalten sie den Ball und können werfen.

Spielvariationen

- Weniger Fangaktionen ergeben einen Punkt.
- Bodenpässe werden erlaubt und nur Gegnerkontakt führt zum Ballverlust.

Angesprochene Fähigkeiten

- Ausdauer
- Schnelligkeit

MATTENRUTSCHEN

Organisationshinweise

Spielart: Laufspiel (Sprint)
Sprungspiel
Teilnehmerzahl: 10-16
Geräte: 2 Weichbodenmatten

Spielbeschreibung

Zwei Weichbodenmatten werden mit der glatten Seite auf den Boden gelegt. Vor jeder Matte steht jeweils eine Mannschaft. Ein Spieler jeder Mannschaft läuft zur Matte, springt mit einem Fuß ab und versucht, durch den Aufsprung die Matte möglichst weit nach vorn zu rutschen. Anschließend verläßt er die Matte wieder und läuft zu seiner Mannschaft zurück. Dort schlägt er den nächsten Läufer an. Es darf immer nur ein Läufer jeder Mannschaft unterwegs sein. Ist die Matte auf der gegenüberliegenden Seite über eine festgelegte Linie gerutscht, wechselt die ganze Mannschaft auf die andere Seite und versucht nun, die Matte wieder zur Grundlinie zurück zu rutschen. Sieger ist, wer als erster seine Matte wieder über die Grundlinie transportiert hat.

Spielvariationen

- Zwei Spieler laufen und springen gleichzeitig, wobei sie sich an den Händen anfassen müssen.
- Die Landung auf der Matte kann im Sitzen, Liegen oder auf dem Bauch erfolgen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

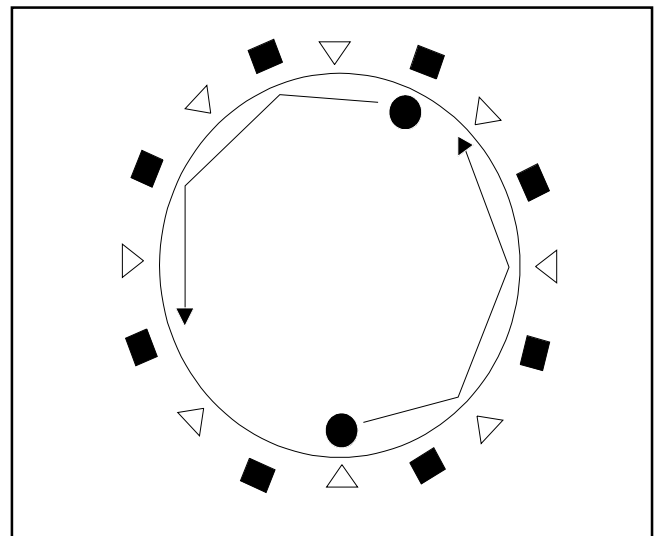
BALLJAGD

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
Teilnehmerzahl: 10-30
Geräte: 2 Bälle

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften stehen gemeinsam in einem großen Kreis. Jeweils der 1., 3., 5. usw. Spieler gehört zu einer Mannschaft und ebenso jeder 2., 4., 6. usw. Somit bilden alle geraden Nummern eine Mannschaft und alle ungeraden. Jede Mannschaft soll einen Ball im Kreis wandern lassen. Zu Beginn des Spiels befinden sich die Bälle an jeweils gegenüberliegenden Positionen. Ziel ist es, durch schnelles Passen den Ball der gegnerischen Mannschaft zu überholen.



Spielvariationen

- Die Wurftechnik wird variiert, z.B. einarmiger, beidarmiger Wurf, einarmiger, beidarmiger Stoß.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

BALLSTAFFEL

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
Teilnehmerzahl: 10-30
Geräte: 2 Bälle

3. Kleine Spiele

11

Spielbeschreibung

Jeweils eine Mannschaft bildet eine Reihe. Zwischen den einzelnen Spielern ist ein Abstand von ca. drei Metern. Entlang der Reihe sollen die Spieler den Ball möglichst schnell entlangpassen. Derjenige, der drei Durchgänge am schnellsten schafft, hat gewonnen.

Spielvariationen

- Die Wurftechniken können verändert werden.
- Durch die Wahl des Balles wird die konditionelle Belastung steuerbar.
- Der Ball wird nicht geworfen, sondern zum nächsten Partner getragen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

WURFSTAFFEL MIT ZUWERFEN UND HINSETZEN

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
Teilnehmerzahl: 10-30
Geräte: 2 Bälle

Spielbeschreibung

Die Spieler einer Mannschaft stehen in einer Reihe hintereinander. Vor jeder Mannschaft steht im Abstand von ca. fünf Metern ein Zuwerfer. Dieser wirft den Ball nach dem Startzeichen zum ersten Mannschaftsmitglied, das den Ball fängt, wieder zum Zuwerfer zurückwirft und sich dann auf den Boden setzt. Der Zuwerfer wirft dann zu den weiteren Spielern bis alle Spieler sitzen. Die Mannschaft, deren Mitspieler als erste alle auf dem Boden sitzen, hat gewonnen.

Spielvariationen

- Variationsmöglichkeiten liegen in der Wurftechnik, den Partnerabstände und dem Ballgewicht.
- Sitzen alle Mitspieler, wird der erste Spieler der neue Zuwerfer und der alte Zuwerfer setzt sich auf dessen Platz. Das Spiel ist beendet, wenn jeder Mitspieler einmal Zuwerfer gewesen ist.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

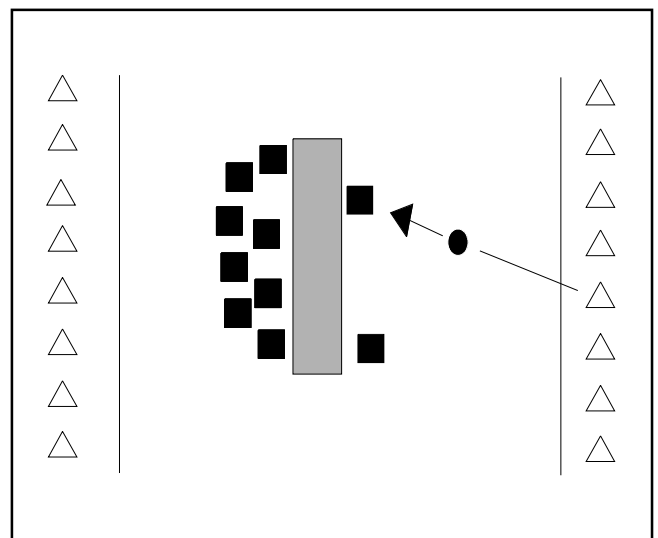
VERSTECKBALL

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
Teilnehmerzahl: 10-20
Geräte: 1 großer Kasten,
1 weicher Ball

Spielbeschreibung

Zwei gleichgroße Mannschaften werden gebildet. Eine Mannschaft steht innerhalb eines Spielfeldes, die andere verteilt sich an den beiden Enden des Spielfeldes. In der Mitte des Spielfeldes steht der Kasten, hinter dem sich die Mannschaft innerhalb des Spielfeldes verstecken kann. Die außerhalb stehende Mannschaft wirft mit dem Ball auf die innerhalb stehenden Spieler und versucht, diese abzuwerfen. Nur direkte Treffer zählen. Abgeworfene Spieler verlassen das Spielfeld. Die Mannschaft, deren Spielzeit im inneren Spielfeld länger ist, hat gewonnen.



Spielvariationen

- Es wird mit zwei Bällen gespielt.
- Bodenpässe sind erlaubt.
- Getroffene Spieler wechseln nach außen; Spieler von außen, die getroffen haben, wechseln nach innen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

3. Kleine Spiele

12

KANONENBALL

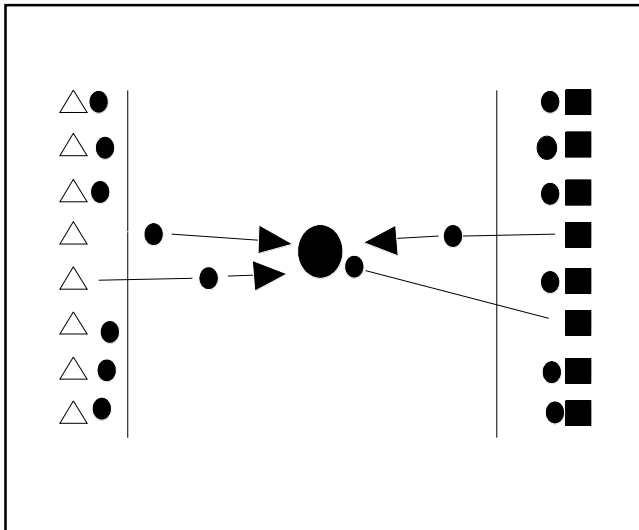
Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
 Teilnehmerzahl: 10-30
 Geräte: 10-30 Gymnastikbälle
 1 Basketball

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von ca. 15 Metern gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. In der Mitte zwischen den Mannschaften liegt ein Basketball. Auf das Startzeichen werfen die Spieler der einzelnen Mannschaften mit ihren Bällen auf den Basketball und versuchen, diesen hinter die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Überquert der Ball die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft, erhält die erfolgreiche Mannschaft einen Punkt und der Basketball wird wieder in die Mitte gelegt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Spielvariationen



- Die Wurftechnik wird vorgeschrieben, z.B. nur Würfe mit der linken Hand, nur beidarmige Würfe usw.
- Statt eines Basketballballes wird ein Medizinball verwendet. Erfolgreiche Würfe müssen dann kraftvoller sein.
- Für jüngere Spieler: Luftballon in die Mitte, Softbälle zum Werfen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

BALL ÜBER DIE SCHNUR

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
 Teilnehmerzahl: 10-20
 Geräte: 1 Gymnastikball,
 1 Zauberschnur

Spielbeschreibung

Ein Spielfeld wird durch eine in ca. zwei Metern Höhe angebrachte Schnur in zwei Hälften geteilt. In jeder Hälfte steht eine Mannschaft. Eine Mannschaft erhält einen Ball und wirft diesen so über die Schnur in das gegnerische Feld, daß die gegnerische Mannschaft den Ball möglichst nicht fangen kann. Jeder Ballkontakt auf dem Boden ergibt einen Punkt für die werfende Mannschaft. Jede Schnurberührung zählt als Punkt für die andere Mannschaft.

Spielvariationen

- Die Wurftechnik wird vorgeschrieben, z.B. beidarmig, einarmig, stoßen usw.
- Die Wahl des Balles ermöglicht eine Steuerung der konditionellen Belastung (leichte und schwere Bälle).
- Statt eines Balles können auch zwei oder mehrere Bälle eingesetzt werden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

VÖLKERBALL

Organisationshinweise

Spielart: Wurfspiel
 Teilnehmerzahl: 10-20
 Geräte: 1 weicher Ball

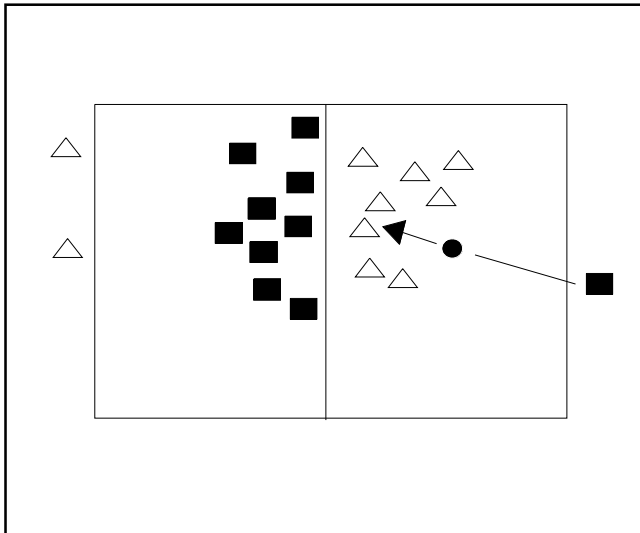
Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften stehen sich in einem zwei-geteilten Spielfeld gegenüber. Jeweils ein Spieler jeder Mannschaft (Torwart) steht hinter der gegnerischen Mannschaft. Eine Mannschaft erhält einen Ball und versucht, Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Ist ein Gegner getroffen, muß dieser auf die Seite des Torwarts wechseln und darf sich um das gegnerische Feld herum aufstellen. Berührt der Ball vor einem Treffer den Boden, oder fängt ein Spieler den Ball, ohne daß der Ball anschließend den Boden berührt, gilt dies nicht als Treffer. Sind alle Mitglieder einer Mannschaft

3. Kleine Spiele

13

abgeworfen, muß der Torwart als letzter Spieler in das eigene Feld wechseln. Ist auch der Torwart dreimal getroffen, ist das Spiel beendet.



Spielvariationen

- Spieler, die von der Torwartseite aus einen Gegner treffen, dürfen in das eigene Spielfeld zurück.
- Bodenpässe gelten auch als Treffer.
- Es wird mit zwei Bällen gespielt.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

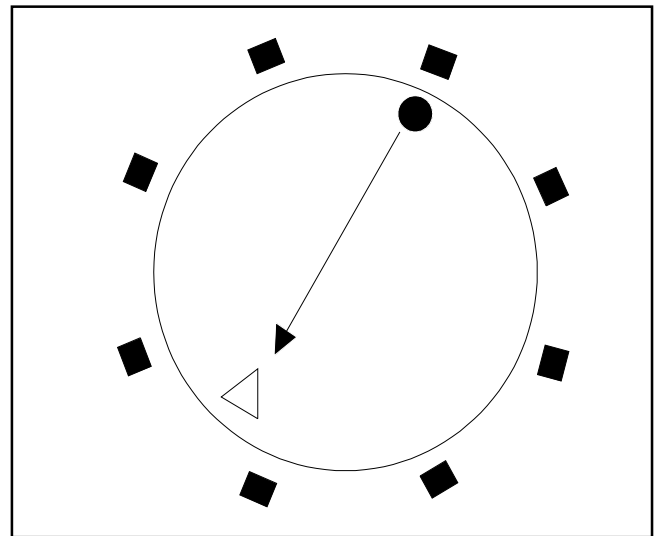
TREFFBALL I

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | 1 weicher Ball |

Spielbeschreibung

Eine Mannschaft steht in einem großen Innenstirnkreis mit ca. einem Meter Abstand zwischen den Spielern. In der Mitte des Kreises befindet sich ein Läufer, der von den Kreisspielern abgeworfen werden soll. Der Läufer wird durch schnelles Zuspätkommen des Balles im Kreis hin und her gejagt. Ist er getroffen, wird der Werfer, der ihn getroffen hat, zum neuen Läufer.



Spielvariationen

- Im Kreis befinden sich mehrere Läufer, die abgeworfen werden können.
- Es werden mehrere Bälle benutzt.
- Die Trefferfläche des Läufers wird eingeschränkt. So zählen z.B. nur Treffer oberhalb der Hüfte.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

STHEBALL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | 1 weicher Ball |

Spielbeschreibung

Alle Spieler erhalten eine Nummer und stehen dicht beieinander. Ein Spieler erhält den Ball, wirft ihn nach oben und ruft gleichzeitig eine Nummer. Alle Spieler laufen jetzt auseinander. Nur der zur Nummer gehörende Spieler bleibt stehen und muß den Ball fangen. Hat er ihn gefangen, ruft er laut "Steh", worauf die wegläufigen Spieler sofort stehen bleiben müssen. Nun muß der Ballfänger einen der Stehengebliebenen abwerfen, ohne sich von seinem Platz zu bewegen. Die beworfenen Spieler dürfen nur mit dem Kopf ausweichen. Trifft der Werfer, wirft der getroffene Spieler beim nächsten Durchgang den Ball nach

3. Kleine Spiele

14

oben, trifft der Werfer nicht, muß er sich den Ball zurückholen und weiter werfen, bis er einen Treffer gelandet hat.

Spielvariationen

- Ausweichbewegungen beim Werfen werden zugelassen.
- Der hochgeworfene Ball ist ein schwerer Ball, der Ball zum Abwerfen ein weicher.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

WETTWANDERBALL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | 1 Medizinball |

Spielbeschreibung

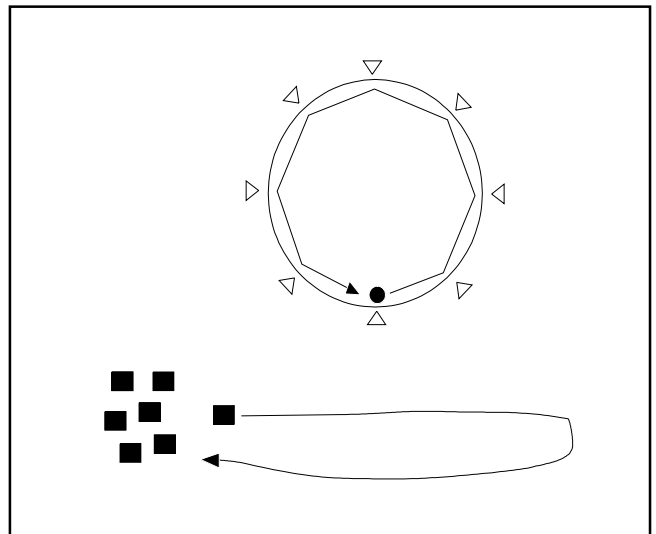
Zwei gleichgroße Mannschaften werden erzeugt. Eine Mannschaft bildet einen großen Kreis, so daß ca. zwei Meter Abstand zwischen jedem Spieler sind. Die Spieler der zweiten Mannschaft stehen hintereinander an einer Grundlinie. Auf ein Startsignal lassen die Spieler der Kreisemannschaft den Medizinball von Spieler zu Spieler kreisen. Die Spieler der anderen Mannschaft (Laufmannschaft) laufen einzeln von der Grundlinie zu einer ca. 30 Meter entfernten Endlinie, kehren dort um und laufen zur Grundlinie zurück. Dort schlagen sie den nächsten Läufer an. Die Zahl der Kreisumrundungen, die der Medizinball zurückgelegt hat, bis alle Läufer der Laufmannschaft ihre Laufstrecke absolviert haben, wird gezählt. Anschließend erfolgt ein Austausch der Mannschaften. Sieger ist die Mannschaft mit der größeren Zahl der Kreisumrundungen.

Spielvariationen

- Die Wurftechnik kann variiert werden, z.B. einarmig, beidarmig, über den Kopf etc.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Kraft



TREFFBALL II

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | 1 weicher Ball |

Spielbeschreibung

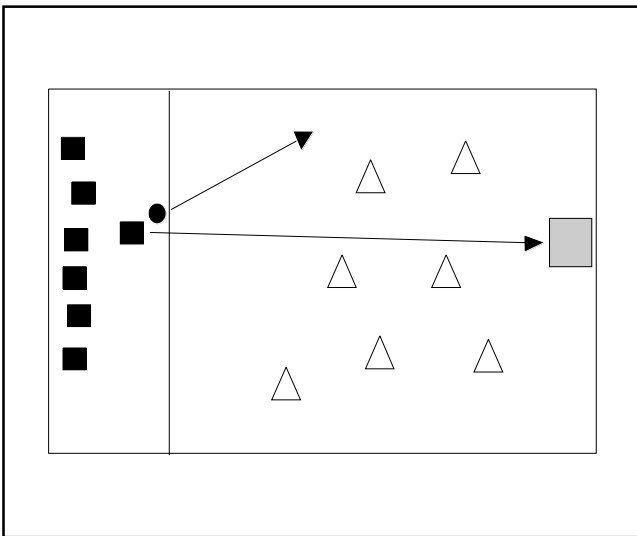
Eine Mannschaft steht an einer Spielfeldgrundlinie; die andere Mannschaft steht im Spielfeld (ca. 10 x 10 m). Auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite befindet sich eine Fahne (ein Mal). Der erste Spieler der äußeren Mannschaft wirft einen weichen Ball ins Spielfeld zur anderen Mannschaft und versucht, ohne von den Spielern im Spielfeld getroffen zu werden, das gegenüberliegende Mal zu erreichen. Er darf dabei durch das Spielfeld oder entlang der Spielfeldbegrenzungen laufen. Wenn die Spieler im Feld den Ball in den Händen halten, müssen sie zum Wurf stehen bleiben. Hat der erste Spieler das Mal erreicht, darf der nächste Spieler starten usw. Die innere Mannschaft muß versuchen, möglichst viele Treffer zu landen, während die Gegenspieler unterwegs sind.

Spielvariationen

- Der Laufweg wird bis zum Mal und zurück festgelegt.
- Es werden mehrere Bälle benutzt.
- Die Fortbewegungsart wird variiert, z.B. hüpfen, rückwärts laufen, auf allen vieren bewegen.

3. Kleine Spiele

15



Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

BOCKBALL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|--|
| Spielart: | Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-20 |
| Geräte: | 2 Böcke (Kästen), 2 Basketbälle, 1 Gymnastikball |

Spielbeschreibung

In einem Spielfeld stehen an den jeweiligen Enden zwei Böcke auf denen je ein Basketball liegt. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander im Spielfeld und versuchen, mit einem Gymnastikball den gegnerischen Ball vom Bock zu schießen und ihren eigenen Ball zu verteidigen. Um den Bock herum existiert ein Schußkreis von drei Metern, der nicht betreten werden darf. Fällt der Ball vom Bock erhält die schießende Mannschaft einen Punkt. Ballführende Spieler dürfen nicht laufen und müssen den Ball zu ihren Mitspielern abspielen.

Spielvariationen

- Es können mehrere, verschiedenartige Bälle eingesetzt werden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft
- Schnelligkeit

BRENNBALL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|---|
| Spielart: | Laufspiel (Sprint) Wurfspiel |
| Teilnehmerzahl: | 10-30 |
| Geräte: | 6 Markierungshütchen, 1 Sprungbrett, 1 Wurfball |

Spielbeschreibung

Zwei Mannschaften werden in eine Wurfmannschaft und eine Fangmannschaft eingeteilt. Die Wurfmannschaft steht an der Grundlinie eines Spielfeldes, das etwa die Größe eines Basketballfeldes hat. An den Ecken und in jeweils in der Mitte des Spielfeldes stehen kleine Markierungshütchen (Freimale). Von der Grundlinie wirft jeweils ein Mitglied der Wurfmannschaft den Ball in das Spielfeld und versucht, ein Freimal zu erreichen. Die Fangmannschaft muß den Ball so schnell wie möglich fangen und zu einem Sprungbrett bringen, an dem ein Mann den Ball auf das Sprungbrett auf tippt. Das Sprungbrett steht kurz vor der Grundlinie, von der die Wurfmannschaft wirft. Wird der Ball auf das Mal getippt, bevor der Läufer der Wurfmannschaft ein Hütchen erreicht, ist der Läufer verbrannt und muß sich wieder an die Grundlinie begeben. Erreicht er die Markierungshütchen vorher, darf er beim nächsten Wurf weiterlaufen. Alle Läufer, die alle sechs Hütchen passiert haben, ohne vorher verbrannt zu sein, werden mit einem Punkt gewertet. Gelingt einem Spieler eine ganze Runde nach dem eigenen Wurf, erhält er zwei Punkte. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler der Wurfmannschaft dreimal geworfen haben. Dann erfolgt ein Wechsel der Mannschaften.

Spielvariationen

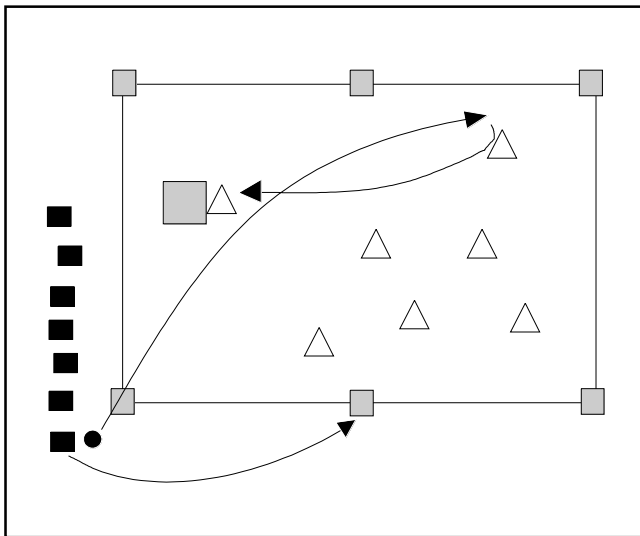
- Jeweils zwei Spieler der Wurfmannschaft laufen gemeinsam.
- Die Spieldauer wird über eine Zeit festgelegt.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

3. Kleine Spiele

16



HASE UND JÄGER

Organisationshinweise

Spielart:

Laufspiel
(Ausdauer und
Sprint)
Wurfspiel
10-30
1 weicher Ball

Teilnehmerzahl:

Geräte:

Spielbeschreibung

Ein Fänger (Jäger) erhält einen weichen Ball und versucht, mit diesem die kreuz und quer durch das Spielfeld laufenden Läufer (Hasen) abzuwerfen. Abgeworfene Läufer müssen sich auf den Boden hocken. Sind alle Läufer abgeworfen, ist das Spiel beendet.

Spielvariationen

- Es werden mehrere Jäger eingesetzt.
- Abgeworfene Läufer können von noch freien Läufern durch Handberührung wieder befreit werden.

Angesprochene Fähigkeiten

Je nach Spieldauer:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

BEINTREFFER

Organisationshinweise

Spielart:

„Wurfspiel“

Teilnehmerzahl:

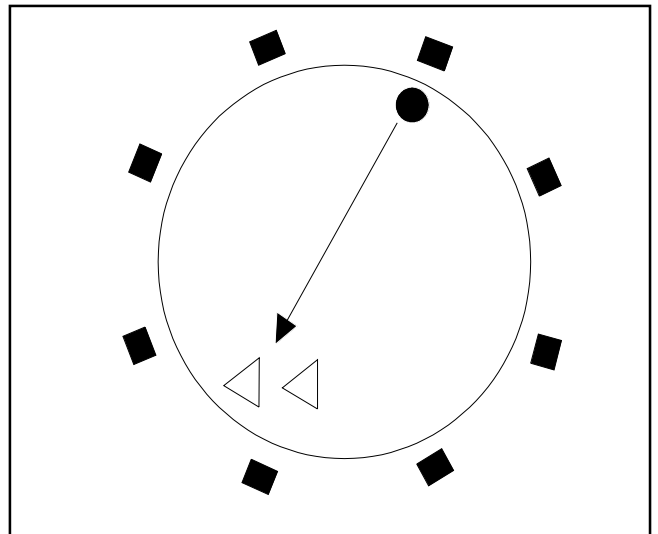
10-20

Geräte:

1 Medizinball

Spielbeschreibung

Die Spieler liegen eng beieinander und bilden einen Kreis. Sie rollen sich einen Medizinball zu. Innerhalb des Kreises befinden sich zwei andere Spieler, die dem Medizinball ausweichen müssen. Werden sie an den Beinen vom Ball getroffen, wechseln sie die Position mit dem Spieler, der den Treffer erreicht hat.



Spielvariationen

- Mehrere Bälle werden durch den Kreis gerollt.
- Mehr als zwei Spieler befinden sich im Kreis.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft
- Reaktionsfähigkeit

HAHNENKAMPF

Organisationshinweise

Spielart:

Sprungspiel

Teilnehmerzahl:

2-3

Geräte:

keine

Spielbeschreibung

Zwei oder drei Spieler stehen sich mit verschränkten Armen gegenüber und hüpfen auf einem Bein. Durch gegenseitiges Anstoßen mit den Schultern versuchen die Spieler, den Gegenspieler aus dem Gleichgewicht zu werfen, so daß er den zweiten Fuß auf den Boden setzen muß.

3. Kleine Spiele

17

Spielvariationen

- Die Arme dürfen mit eingesetzt werden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft

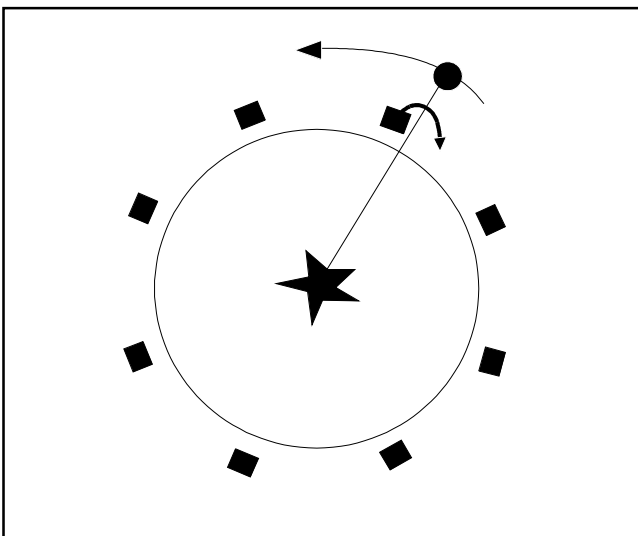
BOLA-SPRINGEN

Organisationshinweise

Spielart: Sprungspiel
 Teilnehmerzahl: 5-10
 Geräte: 1 Seil
 (Länge: 2-3 m)

Spielbeschreibung

In der Mitte eines Spielerkreises steht ein Dreher, der das Seil langsam im Kreis dreht. Die im Kreis stehenden Mitspieler müssen über das drehende Seil springen. Wer hängenbleibt, wird der neue Dreher.



Spielvariationen

- Höhe und Geschwindigkeit der Drehung können verändert werden.
- Eine Veränderung der Sprungausführung, z.B. aus einem leichten Hocke vergrößert die konditionellen Anforderungen.
- Hängenbleiber werden bestraft, z.B. durch Liegestütze, hüpfen, eine bestimmte Strecke laufen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Kraft
- Reaktionsfähigkeit

HINDERNISSTAFFELN

Organisationshinweise

Spielart: Staffel
 Teilnehmerzahl: 8-20
 Geräte: Kästen, Kasten-
 teile, Matten,
 Turnbänke, Bälle
 u.v.m.

Spielbeschreibung

Ein Geräteparkours wird für zwei Staffelmannschaften aufgebaut. Darin sollen vielfältige Anforderungen an die Spieler gestellt werden. Es sollen Hindernisse zum Darüberspringen, zum Balancieren, zum Klettern, zum Sprinten, zum Werfen, zum Springen darin enthalten sein. Jeder Spieler muß den Geräteparkours überwinden, außen zu seiner Mannschaft zurücklaufen und den nächsten Spieler anschlagen.

Spielvariationen

- Vielfältiger Einsatz von Geräten.
- Spezielle Hindernisstafeln zum Springen oder Werfen z. B.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Kraft
- Ausdauer

LINIENLAUFEN

Organisationshinweise

Spielart: Staffel
 Teilnehmerzahl: 8-20
 Geräte: keine

Spielbeschreibung

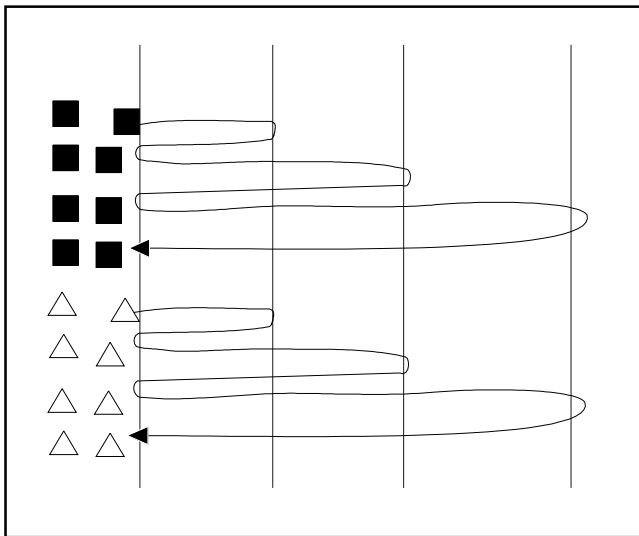
Zwei Staffelmannschaften stehen an einer Startlinie. Aufgabe eines jeden Spielers ist es, zu einer ersten Linie und wieder zur Mannschaft zurück, zu einer zweiten Linie und zurück und zu einer dritten Linie und zurück zu laufen und den nächsten Spieler anzuschlagen. Die Linien sollen etwa 10, 20 und 30 Meter von der Startlinie entfernt sein.

Spielvariationen

- Variation der Bewegungsart (z. B. Hüpfen auf einem oder beiden Beinen).
- Tragen eines Medizinballes beim Laufen.

3. Kleine Spiele

18



KEGELTRAGEN

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|--|
| Spielart: | Staffel |
| Teilnehmerzahl: | 8-20 |
| Geräte: | Reifen oder Seile und Kegel oder Bälle |

Spielbeschreibung

Die Mannschaften stehen an einer Startlinie, jeder Spieler hält einen Kegel. 10 Meter von der Startlinie entfernt liegen im Abstand von einem Meter Reifen, in die die Kegel gesetzt werden müssen. Für jeden Spieler muß auch ein Reifen bereit liegen. Der erste Spieler bringt seinen Kegel in den ersten Reifen und schlägt den nächsten Spieler an. Die Staffel ist beendet, wenn alle Kegel in den Reifen liegen und alle Spieler wieder hinter der Startlinie stehen.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Ausdauer

BAU AB - BAU AUF

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|--|
| Spielart: | Staffel |
| Teilnehmerzahl: | 8-20 |
| Geräte: | Bälle, kleine Kästen, Seile, Gymnastikstäbe u.v.m. |

Spielbeschreibung

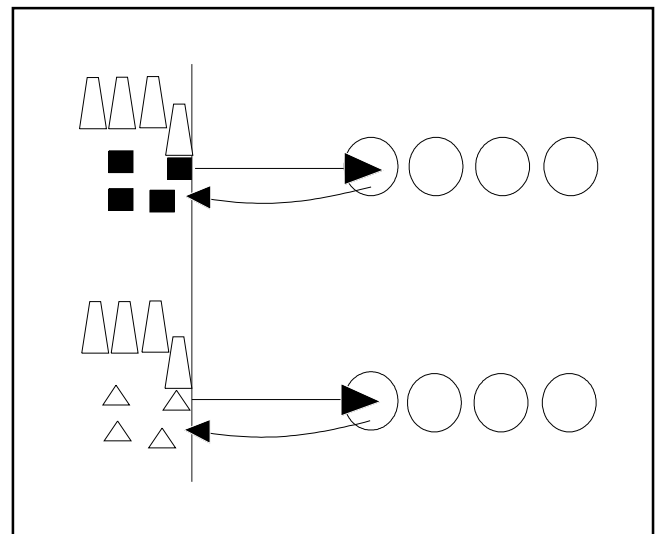
Aus verschiedenen Geräten wird ein großer Gerätehaufen an einer Seite eines Spielfeldes für jede Mannschaft errichtet. Aufgabe ist es, den Haufen möglichst schnell abzubauen und an der gegenüberliegenden Spielfeldseite wieder aufzubauen.

Spielvariationen

- Jeder Spieler darf immer nur ein Teil tragen.
- Der Ab- und Aufbau wird mehrmals durchgeführt.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Kraft



Spielvariationen

- Art der Bewegung (Hüpfen, rückwärts laufen etc.)
- Anstelle von Kegeln Medizinbälle verwenden.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

ANHÄNGERSTAFFEL

Organisationshinweise

| | |
|-----------------|---------|
| Spielart: | Staffel |
| Teilnehmerzahl: | 8-12 |
| Geräte: | keine |

3. Kleine Spiele

19

Spielbeschreibung

Die Mannschaften stehen an einer Startlinie, auf der gegenüberliegenden Seite ist im Abstand von 10-20 Metern eine Fahnenstange. Der erste Spieler läuft zur Fahne und wieder zurück. Er faßt den zweiten Spieler an und läuft mit ihm gemeinsam zur Fahne usw. Am Schluß läuft die gesamte Mannschaft zusammen zur Fahne und zurück.

Spielvariationen

- Art der Bewegung (z. B. Hüpfen).
- Es werden weniger Spieler angehängt. Wenn drei Spieler zusammen gelaufen sind, läuft wieder ein einzelner etc.

Angesprochene Fähigkeiten

- Ausdauer
- Schnelligkeit

Spielvariationen

- Art der Bewegungsform (Hüpfen, Gehen etc.).
- Variation der Streckenlänge.
- Tragen und Übergeben eines Medizinballes.

Angesprochene Fähigkeiten

- Schnelligkeit

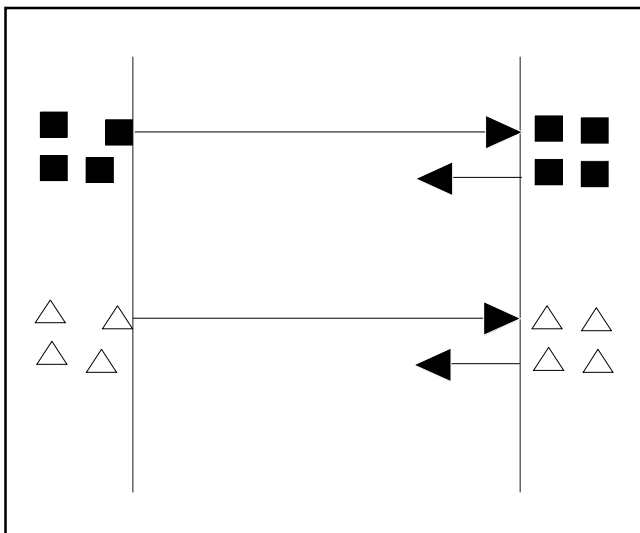
PENDELSTAFFELN

Organisationshinweise

Spielart: Staffel
Teilnehmerzahl: 8-20
Geräte: keine

Spielbeschreibung

Die Hälfte jeder Mannschaft steht an der einen Spielfeldseite an einer Fahnenstange, die andere Hälfte an der gegenüberliegenden Fahnenstange (etwa 20 Meter entfernt). Der erste Spieler läuft zur gegenüberliegenden Fahne, schlägt dort den zweiten Spieler an, dieser läuft zum dritten Spieler usw.



| Spielname | Spielart | | | | Beanspruchte Fähigkeiten | | | | |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|-----------|--------------------------|-------|---------------|----------|----------|
| | Laufspiel (Sprint) | Laufspiel (Ausdauer) | Sprungspiel | Wurfspiel | Staffel | Kraft | Schnelligkeit | Ausdauer | Reaktion |
| Verkehrspolizei | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Hase im Kohl | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Henne und Habicht | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Tag und Nacht | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Nummernwettlauf | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| 1-2-3, letztes Paar vorbei | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Komm mit - Lauf weg | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Drittenabschlagen | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Feuer - Wasser - Blitz | ↘ | | | | | | ↘ | ↘ | ↘ |
| Schattenfangen | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Schlangenkönig | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Bänderfangen | ↘ | | | | | | ↘ | ↘ | ↘ |
| Tierkriegen | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Steh Bock - Lauf Bock | ↘ | | | | | | ↘ | | ↘ |
| Haltet den Korb voll | ↘ | ↘ | | | | | ↘ | | ↘ |
| Kettenfangen | ↘ | ↘ | | | | | ↘ | | ↘ |
| Zehnerfangen | ↘ | ↘ | | ↘ | | | ↘ | | ↘ |
| Mattenrutschen | ↘ | | ↘ | | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Balljagd | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Ballstaffel | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Wurfstaffel mit Zuw. + Hins. | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Versteckball | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| Kanonenball | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Ball über die Schnur | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Völkerball | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Treffball I | ↘ | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Stehball | ↘ | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Wettwanderball | ↘ | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Treffball II | ↘ | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Bockball | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Brennball | ↘ | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Hase und Jäger | | ↘ | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |
| Beintreffer | | | | ↘ | | ↘ | ↘ | | ↘ |

| Spielname | Spielart | | | | | Beanspruchte Fähigkeiten | | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|-----------|---------|--------------------------|---------------|----------|----------|
| | Laufspiel (Sprint) | Laufspiel (Ausdauer) | Sprungspiel | Wurfspiel | Staffel | Kraft | Schnelligkeit | Ausdauer | Reaktion |
| Hahnenkampf | | | ✓ | | | ✓ | | | |
| Bola-Springen | | | ✓ | | | ✓ | | | ✓ |
| Hindernisstaffeln | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Linienlaufen | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Bau ab - Bau auf | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Kegeltragen | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Anhängerstaffel | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Pendelstaffeln | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |