



5 Brückenwache

Kl. 1–4



Grundgedanke:

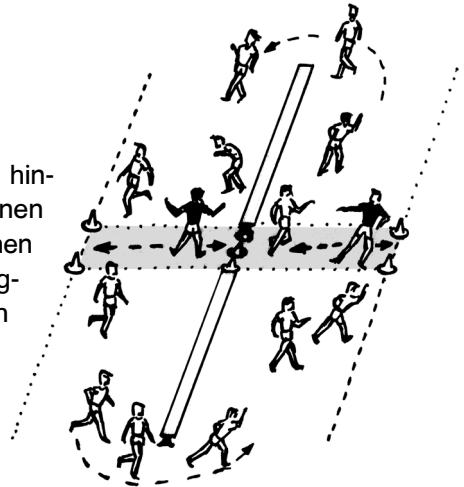
Rundlauf über Brücken, wobei Brückenwachen das Überlaufen ihrer Brücke blockieren und durch Abschlagen neutralisieren.

Materialien:

2 Bänke und Markierungskegel

Durchführung:

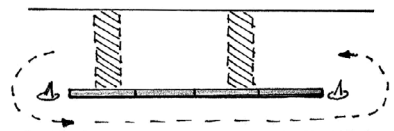
Ein Spielfeld von ca. 6 m Breite wird durch zwei hintereinander gestellte Turnbänke in zwei Laufzonen (Brücken) von ca. 3 m geteilt. Der Abstand zwischen den Bänken beträgt ca. 1 m und grenzt die Fangzone auf den Brücken ein. Sichtbar auch durch Markierungskegel am Rand der Brücken. Nur in dieser Fangzone bewegen sich die Brückenwachen und dürfen abschlagen. Der Seitenwechsel erfolgt im Rundlauf an den Bänken vorbei. Ein abgeschlagenes Kind läuft weiter, die Brückenüberquerung zählt aber nicht.



- Die Fangzone ist so zu wählen, dass Wachen und Laufende ihre Chancen haben (u. U. sind Korrekturen notwendig). Die beiden Brückenwachen erwarten jeweils in ihrer Fangzone die Laufenden. Zur Einführung kann das Spiel als Seitenwechsel erfolgen, indem die Kinder auf Ansage von einer Grundlinie aus zur anderen wechseln. Dort aber warten, bis alle Kinder die Seite gewechselt haben. Auf Ansage wird wieder zur anderen Seite gelaufen.
- Es kann eine Zeit vereinbart werden, in der möglichst oft und ohne Abschlag die Brücken überquert werden sollen (z. B. 3 Min.). Die Anzahl erfolgreicher Brückenüberquerungen kann ebenfalls Zielstellung sein (z. B. 20 Überquerungen).

Varianten:

- Ein Mädchen und ein Junge sind Brückenwachen. Sie konzentrieren sich beim Abschlagen nur auf das eigene (oder andere) Geschlecht und lassen die Kinder des anderen (oder eigenen) Geschlechts unbehelligt über die Brücke**.
- Auf jeder Brücke sind 2 über Handfassen verbundene Brückenwachen**. Die anderen Kinder laufen weiterhin allein. Die Breite der Fangzone ist zu erweitern.
- Auf einer langen und schmalen Brücke sind 2 Brückenwachen** in ihrer jeweiligen Fangzone aktiv; der Rücklauf erfolgt in einer Gasse ohne Brücke. Das Kind muss an beiden Brückenwachen ohne Abschlag vorbei, damit die Überquerung zählt.



2 Platzsuchspiele/Wettläufe

8 Schau mir in die Augen

Kl. 1–4



Grundgedanke:

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Bezugsperson beendet plötzlich ihren Lauf und nimmt eine Pose ein. Jedes Kind muss sich so positionieren, dass es der Bezugsperson in die Augen schaut.

Materialien:

möglichst Musikanlage oder Tamburin

Durchführung:

Sie als Bezugsperson bewegen sich zwischen den Kindern. Plötzlich bleiben Sie stehen und nehmen eine Pose ein. Alle Kinder sollen sich zu Ihnen bewegen und sich so positionieren, dass Blickkontakt vorhanden ist. Nach kurzem Blickaustausch, eventuell mit einer kleinen Bemerkung, setzen sich alle wieder in Bewegung. Nachdem Sie 2- bis 3-mal die Bezugsperson waren, übernehmen Kinder diese Rolle. Die Aufforderung zum Blickkontakt sollten Sie durch ein Zeichen geben (Musikunterbrechung oder Tamburinschlag). Im weiteren Verlauf kann die Bezugsperson selbst den Zeitpunkt bestimmen.

Varianten:

- 2 Kinder sind Bezugspersonen. Auf ein Signal hin nehmen beide eine Pose ein. Jedes Kind entscheidet selbstständig, mit welcher Bezugsperson es Blickkontakt aufnimmt.
- 1 Mädchen und 1 Junge sind die Bezugspersonen. Interessant ist eine Zuordnung, indem die Jungen in die Augen des Mädchens und die Mädchen in die des Jungen schauen sollen.
- Sie bestimmen aus einer Gruppe von 3 bis 4 Kindern eine Bezugsperson, ohne die anderen Kinder zu informieren. Erst auf Ihr Zeichen hin und mit eindeutiger Pose wird die Bezugsperson für alle erkennbar.

Tipps:

Ungewöhnliche Posen beleben das Spiel. Zum Beispiel: Blick zur Seite, Einnahme eines Hockstandes oder Sitzes, Bauchlage mit auf den Händen gestütztem Kopf, Blick nach hinten durch die gegrätschten Beine. Es ist generell abzusichern, dass die Bezugsperson sich so positioniert, dass für alle Kinder der Blickkontakt möglich ist (nicht zum Boden oder zur Hallendecke schauen).





Grundgedanke:

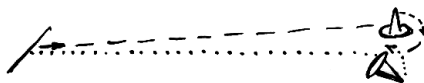
Ohne größere Laufverzögerung sind als Wendemal einer Laufstrecke angeordnete Markierungskegel umzulegen bzw. aufzurichten.

Materialien:

je Gruppe 2 Markierungskegel

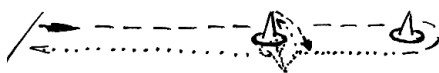
Durchführung:

In ca. 10 m Entfernung von der Startlinie bilden ein liegender und ein stehender Markierungskegel das Wendemal. Jedes Kind muss den liegenden Kegel aufstellen und den stehenden Kegel umlegen. Beide Kegel müssen stets hinter einer Linie oder in einer Gasse sein. Damit Belastungsreize wirksam werden, sind bis zur Wertung 2 bis 3 Durchgänge angebracht. Auf einen ausreichenden seitlichen Abstand zwischen den Gruppen ist zu achten.



Varianten:

- Beide Markierungskegel stehen oder liegen und sind demzufolge umzulegen oder aufzurichten.
- Es starten immer 2 Kinder gleichzeitig. Jedes Kind muss einen anderen Kegel bewegen*. Das nächste Paar läuft erst, wenn beide Kinder die Start-Ziel-Linie erreicht haben. Ein Lauf mit Handfassen erfordert noch mehr gegenseitige Abstimmung**.
- Bei ca. zwei Drittel der Laufstrecke wird ein Kegel gestellt, der zweite Kegel ist das Wendemal. Der Kegel auf der Laufstrecke ist beim Lauf zum Wendemal umzulegen und beim Rücklauf aufzustellen. Der Kegel als Wendemal ist zu umlaufen.



Tipps:

Die Markierungskegel können von unterschiedlicher Größe sein. Auch der Einsatz von Kleingeräten mit 2 deutlich unterschiedlichen Seiten (wie Frisbeescheiben, Bierdeckel, Spielkarten, kleine Teppichfliesen) ist möglich. Vom laufenden Kind sind die Materialien jeweils am Ort umzudrehen.



Verzeichnis der Spiele mit Anwendungsbereichen

x = hohe Bedeutung o = mittlere Bedeutung

Name des Spiels	Nr. des Spiels	Klasse 1*	Reaktion	Orientierung	Differenzierung	Gleichgewicht	Schnelligkeit	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit	Fertigkeiten	Taktik	Miteinander	Fairness
Feld freihalten	1	x	x	x			o	o	o			o	x	x
Wurfprellball	2	x	x	x	x						x	x	x	x
Ball über die Schnur	3	x	x	x	x						o	x	x	x
Zielball	4	x	x	x	x				o		x	x	x	x
Bälle versenken	5	x		x	x						x	x	x	x
Bälle vertreiben	6	x	o	x	x				o		x	o	x	x
Ablöseball	7	x	o	x	x						x		x	x
Spielreihe Parteiball	8	x	x	x	x						x	o	x	x
Parteiball	9		x	x	x			o			x	o	x	x
Zweifelderball (Völkerball)	10	x	x	x	x			o	o		x	x	x	x
Einfelderball	11	x	x	x	x			o			x	x	x	x
Tigerball auf Geräten	12	o	x	x	x				o		x		x	x
Auf die Bank	13	x	x	x	o		o	o	o		x	x	x	x
Auf die Matte	14	x	x	x	o						x	x	x	x
Turm beschützen	15	o	x	x	x	x			o		x	x	x	x
Rettungskräfteball	16		x	x			o	o			o		x	x
Bälle weg	17	x	x	x			o	o	o			o	x	x

* Ein fehlendes Symbol bedeutet, dass für die 1. Klasse das Spiel nicht empfohlen wird.



1 Feld freihalten

Kl. 1–4



Grundgedanke:

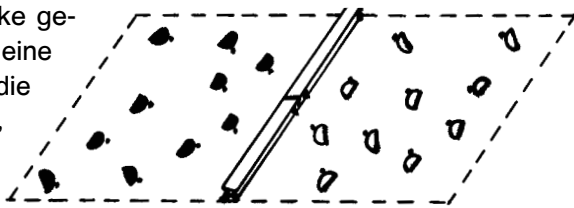
Beide Teams versuchen ihre Spielhälfte von Bällen freizuhalten, indem die Bälle in das andere Feld geworfen werden.

Materialien:

für jedes Kind 1 Softball (möglichst verschiedene Größen), 2 Turnbänke als Spielfeldtrennung

Durchführung:

Die Spielhälften sind durch Turnbänke getrennt. Jedes Kind hat einen Ball. Über eine Spielzeit von ca. 3 bis 4 Min. werden die Bälle, die im eigenen Spielfeld sind, aufgenommen und in das Feld des anderen Teams geworfen. Nach dem Spielende werden in jeder Spielhälfte



die Bälle gezählt. Gewonnen hat das Team, in dessen Spielfeld weniger Bälle sind. Gelingt es einem Team vor Spielende, im eigenen Feld keine Bälle zu haben, hat es das Spiel frühzeitig gewonnen. Weil das oft nur sehr kurzzeitig erfolgt, kann auch weiter gespielt werden.

► Das Spiel lebt vom Auf und Ab im Spielverlauf, der Ausgeglichenheit beider Teams. Diese Chancengleichheit sollte durch eine entsprechende Teambildung angestrebt werden. Bei absichtlichem Werfen über die seitliche Spielfeldbegrenzung hat das werfende Kind diesen Ball in das eigene Feld zu holen.

Tipps:

Generell sollten Wände und gekippte Turnbänke das weite Rollen der Bälle einschränken. Unterschiedlich große Softbälle sind bewusst einzusetzen.



12 Spiele mit Teppichfliesen

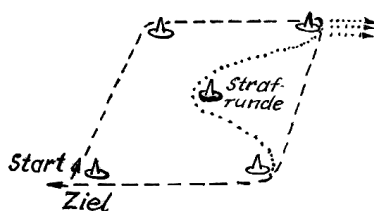
Kl. 2–4



- **Abschleppdienst:** Kinder sitzen als defekte Autos auf ihren Fliesen und warten in der Hallenmitte darauf, abgeschleppt zu werden. In den Ecken des Feldes befindet sich je ein Abschleppdienst (1 oder 2 Kinder). Diese versuchen, möglichst viele Autos nacheinander in ihre Werkstatt zu ziehen.



- **Biathlon:** Lauf auf 2 Fliesen mit Zielwerfen und „Strafrunde“. Ein Treffer in einen Reifen oder Eimer ist z. B. bei max. 3 Versuchen zu erzielen, sonst ist eine Strafrunde zu absolvieren. Günstig sind Wurfgeräte, die beim Auftreffen liegen bleiben, z. B. Sandsäckchen oder Kooshbälle.

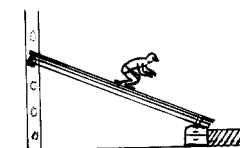


- **Gleitende Fliese*:** Mittels eines Staffel- oder Gymnastikstabes bzw. Floorballschlägers ist eine Fliese am Boden gleitend zum Mal zu führen. Die Fliese am Mal liegen lassen und den Stab beim Wechsel übergeben. Oder die Fliese um das Wendemal führen und den Stab mit Fliese am Start/Ziel übergeben usw. In einer Slalomstrecke sind die Anforderungen noch größer**.



- **Fangspiel**:** Alle Kinder bewegen sich auf 2 Fliesen, nur das fangende Kind auf einer Fliese. Beim Abschlag übernimmt dieses Kind eine der Fliesen des gefangenen Kindes, das nun mit einer Fliese die anderen fängt. Es ist ein kleines Spielfeld zu wählen. Die Kinder sollten bereits Erfahrungen im Umgang mit Fliesen besitzen.

- **Skispringen*:** 2 Turnbänke werden nebeneinander zu einer Schrägen in die Sprossenwand eingehängt und mit dem anderen Ende auf einem Kasten aufgelegt. Das Kind gleitet in der Hocke auf der Fliese, springt beim Erreichen der Bankenden beidbeinig ab und landet auf einer Weichbodenmatte. Bei der Einnahme der Hockposition auf der Fliese sollten Sie helfen und das Gleiten sichern.

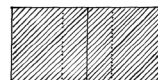


- **3er-Staffel:** 2 Kinder haben je eine Fliese und legen ihre Fliese so vor ein drittes Kind, dass es eine Strecke von ca. 10 m nur auf Fliesen zurücklegen kann (mit der gummierten Seite am Boden). In der 3er-Gruppe soll jedes Kind einmal laufen, d. h. an jedem Wendemal findet ein Wechsel statt.



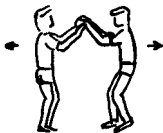
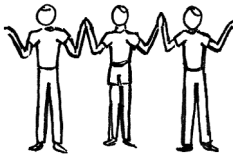



1 Raumorientierung



Grundgedanke:

Körper und Raum bilden ein System (dreidimensional von oben/unten, vorn/hinten und rechts/links). Der eigene Standort und Entfernungen werden vermittelt.

- **Platz/Weg finden***: Durch gezieltes Gehen ohne optische Kontrolle sollen die Kinder z. B. in einer Gasse oder auf einer Linie stehen bleiben, sich setzen bzw. Gegenstände ablegen oder finden (Sandsäckchen, Bierdeckel) oder möglichst zügig auf eine aufgestellte Weichbodenmatte oder ein anderes Kind zugehen und kurz vorher stehen bleiben. Einführend bzw. auch wiederholend sind diese Aufgaben mit optischer Kontrolle auszuführen. Dadurch wird nicht nur die Aufgabe verdeutlicht, sondern es werden auch Unterschiede besser wahrgenommen.
- **Weg beschreiben***: Ein Kind führt ein „blindes“ Kind unter Beachtung der Hallenmarkierungen. Danach soll das „blinde“ Kind den Weg beschreiben oder unter optischer Kontrolle nochmals abgehen.
- **Kontakt wiederfinden***: Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber und haben über die Fingerspitzen Kontakt. Sie schließen die Augen und führen von Ihnen angesagte Bewegungen aus. Ziel ist die Trennung der Kontakte mit anschließender Wiederaufnahme, ohne die Augen zu öffnen. Beispiele: 2 Schritte rückwärts gehen – 2 Schritte vorwärts gehen und wieder zusammenfinden; 2 Schritte rückwärts – eine ganze Körperdrehung – 2 Schritte vorwärts; 1 Schritt rückwärts – 2 Schritte seitwärts – wieder zurück – 1 Schritt vorwärts. In Kleingruppen mit 3 bis 4 Kindern wird das Wiederfinden noch schwieriger. 
- **Kontakt wiederfinden XXL****: Eine Großgruppe (z. B. die Hälfte der Klasse oder die Jungen bzw. die Mädchen) steht im Innenstirnkreis. Bei leicht gebeugten Armen hat jedes Kind über die Fingerspitzen Kontakt mit den beiden benachbarten Kindern. Ziel ist die Wiederaufnahme der Kontakte nach angesagten Bewegungen (s.o.). 
- **Hindernisse übersteigen****: Mehrmals sind in einer Reihe angeordnete Hindernisse aus Schaumstoffteilen oder Kartons in unterschiedlicher Höhe und in unterschiedlichen Abständen zu übersteigen. Danach ist der Parcours ohne optische Kontrolle zu bewältigen. Linien oder kleine Markierungen helfen, verschobene Hindernisse wieder an die richtige Stelle zu platzieren. Man kann auch wiederholt 1 bis 2 Durchgänge mit optischer Kontrolle einbinden, um die Konzentration anzuregen und den Kontrast deutlich zu machen. Ein in ca. 4 m Entfernung kniehoch gehaltenes Springseil ist ohne optische Kontrolle zu übersteigen, auch mit Hilfestellung durch Handfassen oder als Gruppe. 



4 Zeige deine Kraft und Ausdauer!



Grundgedanke:

Besonders bei den Übungen zu Kraft und Ausdauer geht es nicht um einen schnellen Erfolg, sondern ein möglichst langes und ausgeglichenes Miteinander, damit die Belastungsreize wirksam werden.

- **Rückenschieben***: 2 Kinder stehen Rücken an Rücken, Arme eingehakt. Durch Druck und mit kleinen Schritten ist das andere Kind über eine bestimmte Entfernung zu schieben. Das Schieben kann auch Brust an Brust erfolgen, wobei die Hände auf dem Rücken zu halten sind.
- **Schiebekampf***: Die Kinder stehen sich gegenüber, die Hände gegen die Schultern des anderen gestützt. Jedes Kind versucht, sein Gegenüber über eine Linie oder aus einer Gasse zu schieben.
- **Seitwärts ziehen****: Die Kinder sitzen Rücken an Rücken im Grätschsitz mit eingehakten Armen. Durch Zug nach einer vorher festgelegten Seite (links oder rechts) soll die Schulter des anderen Kindes den Boden berühren.
- **Schatz heben****: Die Kinder stehen sich in Schrittstellung gegenüber und erfassen eine Hand. Hinter jedem Kind wird in etwa 1,5 m Entfernung ein Gegenstand auf den Boden gelegt, der aufzuheben ist (Sandsäckchen, kleiner Markierungskegel).
- **Ziehen im Viereck****: 4 Kinder erfassen mit einer Hand ein verknotetes (möglichst weiches) Springseil und ziehen es zu einem Viereck straff. Auf ein Signal hin versucht jedes Kind, den in einem Abstand von ca. 1,5 m Entfernung hinter ihm aufgestellten Markierungskegel zu ergreifen oder umzustößen. Es können auch nebeneinander stehende Kinder als Paare zusammen agieren.
- **Wandsitzen***: Alle Kinder lehnen sich bei gebeugten Knien (90 Grad) mit ihrem gestreckten Rücken an eine Hallenwand. Die Hände können am Oberschenkel die Sitzposition unterstützen. Sind die Arme in Vorhalte, wird die Übung schwieriger**. Ziel ist ein maximal langes Verharren in der Sitzposition.

