

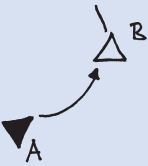




Inhaltsverzeichnis


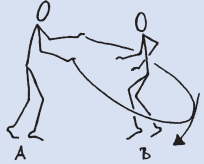

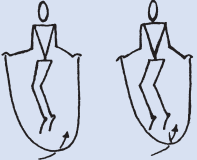
Inhaltsverzeichnis.....	3	15 Rutschen, Fahren und Kurven auf dem Schnee.....	149
Vorwort.....	4	16 Spiel- und Kunstformen auf dem Eis.....	159
1 Tipps für die Anwendung dieses Buches.....	5	17 Balancieren auf Rollen und Rädern	169
2 Spielerisch Aufwärmen	7	18 Bewegen und Spielen mit dem großen (Gym-)Ball	179
3 Laufen, Springen, Werfen.....	17	19 Spiel- und Sportarten kombinieren	189
4 Balancieren, Klettern, Drehen	27	20 Bewegen und Spielen mit Behinderten	199
5 Von Basisspielen zu Sportspielen.....	37	21 Altes (wieder)entdecken – Neues wagen	209
6 Fußball spielen lernen	47	22 Freizeitspiele kennen lernen	219
7 Handball spielen lernen	69	23 Fair ringen, raufen und kämpfen lernen	229
8 Basketball spielen lernen.....	79	24 Bewegte Schule – Bewegtes Lernen	239
9 Volleyball spielen lernen	89	25 Kleines ABC der Sportdidaktik	249
10 Tennis spielen lernen.....	99	26 CD VIA 1000 – eine wahre Fundgrube	260
11 Tischtennis spielen lernen	109	Die 1000er-Reihe „Auf einen Blick“	262
12 Badminton spielen lernen.....	119	Literatur	264
13 Golf kennen lernen	129		
14 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen.....	139		

2 Aufwärmen

Laufen

2


Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
1	Intervall-Zweierfangen Reaktion Kraftausdauer	Zu zweit: A beginnt mit Fangen. Sobald B gefangen ist, wird B zum Fänger, z. B. 3 x 30 Sec. Dasselbe, jedoch nur auf einem Bein hüpfend. Var.: – Der Verfolgte darf die Gangart bestimmen – Der Verfolger darf die Gangart bestimmen.	
2	Verzaubern Schnelligkeit Fantasie	3 bis 5 Fänger „schlagen die anderen ab“. Wer gefangen wird, muss eine Stellung wie eine Statue einnehmen (starr und gespannt) und kann erlöst werden, indem ein Kollege die Stellung kurz nachahmt. – Dito, aber der gefangene Körperteil muss in der Stellung den Boden berühren. – Dito, aber es dürfen nur noch „offene“ oder nur „geschlossene“ Stellungen eingenommen werden.	
3	Handstandfangen Schnelligkeit Fairness, auch als Fänger	Gewöhnliches Fangen mit 3 bis 5 Fängern. Der Verfolgte kann sich retten, wenn er einen Handstand an der Wand 5 Sek. steht (ohne Wand 3 Sek.). Der Fänger darf warten und schauen, ob das Vorhaben gelingt, andernfalls wird der Verfolgte zum Fänger. – Mit andern „Rettungsaktionen“: Hecht vw, Verteidigungsrolle sw. 2 x Froschhüpfen, Liegestützstellung einnehmen etc. – Spez. Hinweis: Sportartspez. Gesten in Drucksituationen.	
4	Verkehrt-Fangen Koordination Kooperation	Gewöhnliches Fangen, aber jeweils zwei Spieler haken sich je den rechten Arm ein, sodass der eine in die entgegengesetzte Richtung schaut wie der andere. Auch die Fänger sind solche „verkehrte Paare“ – Spielfeld nicht zu groß wählen!	
5	3-Mann-hoch mit untertauchen Schnelligkeit Konzentration	Die Spieler stehen sich paarweise mit Handfassung frei in der Halle gegenüber. Will ein Verfolgter sich retten, taucht er zwischen ein Paar. Jetzt muss der Spieler fliehen, dem er seinen Rücken zuehrt. (Oder dieser wird zum neuen Fänger und der Fänger zum Gejagten). – Dito, aber alle Paare sind dauernd in Bewegung. – Dito, aber mehrere Fänger!	

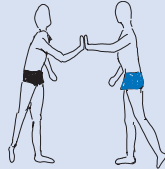
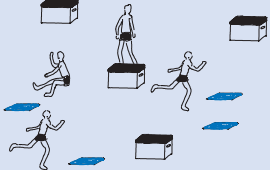
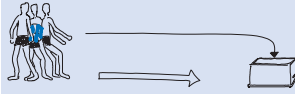
Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
6	Hüpfen zu zweit Sprungkraft Kooperation	A und B stehen dicht nebeneinander, die inneren Hände gefasst, das Seil wird mit den äußeren Armen geschwungen: a) Beide hüpfen gleichzeitig im Seil. b) Dito, mit Drehungen	
7	Kunststückchen Kraftausdauer der Fuß- und Beinmusk. Selbsteinschätzung – Phantasie	e) Wer kann in Schrittwechselfsprüngen hüpfen? f) Wer kann im Kreuzstand hüpfen? (Beine wechselweise voreinander überkreuzen). g) Wer kann Doppelhüpfen mit Seildurchzügen sw? h) Wer kann in der Hocke hüpfen? (Mit normalem Seil und den Armen in Seithalte oder mit verkürztem Seil). i) Wer kann ein Viereck hüpfen (vw-sw-rw-sw)?	Wer eine weitere Sprungmöglichkeit „erfunden“ hat, darf diese demonstrieren!
8	Allein – zu Zweit – Allein Koordination Kooperation	Zu zweit mit einem Seil gegenüber: A springt im Seil, B wartet einen günstigen Moment ab (außerhalb des Seils), bis er unter dem Seil durchlaufen kann und vor A mit ihm springen kann. Beide springen zusammen, bis das Seil wieder (rw) verlässt.	
9	Seil-Artist Koordination Ausdauer Selbsteinschätzung	a) Wer kann in einem Sprung zwei (drei) Durchzüge machen? b) Wer kann von einer Erhöhung niederspringen und vor dem Landen drei Durchzüge machen? Auch mit Minitramp oder Trampolin. c) Wer kann mit gekreuzten Armen hüpfen? d) Wer kann mit wechselnden Rhythmen (aber im gleichen Takt) hüpfen? Z. B. in der gleichen Zeit 2 kurze oder 1 langer Durchzug.	
10	Synchronspringen Rhythmus Kooperation	Zu zweit je mit einem Seil: A Springt mit seinem Seil und verändert immer wieder seine Geschwindigkeit. B springt mit seinem Seil und versucht, sich dem Tempo von A möglichst anzupassen. – Welches Paar kann die Rollen tauschen, ohne den Seilsschwung zu unterbrechen?	

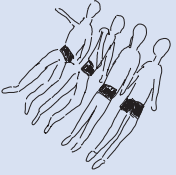

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
420	Schnelle Beine Beinschlag-Technik	Abstoß von der Wand mit anschließendem Kraulbeinschlag bis zu einer vorgeschriebenen Marke. Wer berührt zuerst die Leine? Weitere Anregung: Leine schräg spannen. Wer die Leine zuerst berührt, verschiebt seinen Startplan immer mehr dorthin wo die Strecke länger ist.	
421	Torpedo Erlebnis	Torpedo mit Hechtschießen als Teamwettkampf. Die Kameraden verlängern die Gleitphase durch kräftiges Vorwärtsschieben eines auf dem Wasser liegenden Schülers. Welcher berührt zuerst eine quer gespannte Leine?	
422	Sieger bestimmt Kreativität	Der Lehrer stellt eine Aufgabe (z. B. Kraulbeinschlag über eine bestimmte Distanz). Der Sieger stellt die nächste Aufgabe und übernimmt die Leitung der Ausführung seiner Idee.	
423	Wer kommt... Bewegungserfahrungen	Wer kommt mit drei (vier/fünf) Zügen am weitesten? Wer kommt mit dem Startsprung ohne (oder mit) Tauchzug am weitesten? Wer kommt...	
424	Luftlöcher Orientierung unter Wasser	Drei Schüler stehen hintereinander in einer Reihe und bilden mit den Armen einen Kreis auf der Wasseroberfläche. Der vierte Schüler schwimmt unter Wasser bis zum ersten Kameraden, taucht mit dem Kopf im Kreis auf, atmet einmal ein und taucht zum zweiten Kameraden, usw. In welcher Gruppe haben zuerst alle so 3 x getaucht?	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
425			
Abschleppdienst Kraft		Ein Schüler hält sich an den Schultern oder Füßen seines Partners fest und lässt sich ziehen. Dieser muss den Anhänger nur mit Armzug vorwärts ziehen.	
426		Hundeschwimmen nur mit den Armen. Versuche auch, Wasserball-Kraul zu schwimmen, ohne die Beine zu gebrauchen! Gibt es noch andere Arm-Antriebsarten (möglichst ohne Unterstützung der Beine).	
427		Wer kann sich mit verschränkten Armen vorwärts treiben? Wer kann so auch unter Wasser schwimmen?	
428		Kannst du dich mit den Armen unter Wasser vorwärts bewegen, wenn die Hände auf die Schultern oder sogar auf den Nacken gelegt werden müssen?	
429		Schwimme Kraul-Armzug, aber beide Daumen müssen immer die Achselhöhle berühren.	Diese Übung eignet sich besonders für Schwimmer, die bei der Rückholphase des Armzuges die Arme gestreckt über Wasser nach vorne bringen.

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
687	Namen tauschen Gelassenheit im Stress	Die Spieler stehen paarweise im Kreis und tauschen ihre Namen mit den Nebenspielern. Der Spielleiter steht allein. Sobald er einen Namen ruft, rennt der Spieler mit dem neuen Namen zu ihm. Dort tauscht er seinen alten Namen mit dem Spielleiter. Und der stehengebliebene Spieler heißt wieder wie vor dem Spiel und fährt fort. Wenn es ihm aber gelingt, dem Flüchtenden noch eins auf den Rücken zu klapsen, muss der bleiben. In diesem Fall ruft der Spielleiter oder sein Nachfolger so lange weiter, bis einem Spieler die Flucht gelingt.	
688	Komm mit – geh weg Reaktion	Der Spieler, der um den Kreis geht, klopft einem Mitspieler auf den Rücken, ruft dazu „komm mit“ oder „geh weg“ und rennt los. Je nachdem folgt ihm der Angetippte oder er jagt in der Gegenrichtung rundum. Wer die Lücke zuerst erreicht, darf bleiben; der andere geht weiter.	
689	Schere – Stein – Papier Spielwitz und Reaktion	Bei diesem Entscheidungsspiel aus Asien bedeuten hoch gespreizte Zeige- und Mittelfinger „Schere“, eine vorgestreckte Faust meint „Stein“ und die flach vorgestreckten Finger sind „Papier“. In dieser Abfolge ist das folgende Symbol immer stärker als das vorangegangene. Zu einem eigentlichen Reaktionsspiel wird diese Übung, wenn 10–100 Leute gegeneinander antreten. Die beiden Teams sprechen zehn Meter weiter hinten ein einheitliches Zeichen und ein Reservezeichen miteinander ab. Dann stehen sie sich in der Mitte in zwei Reihen mit rund drei Metern Abstand gegenüber. Der Spielleiter ruft: „Schere – Stein – Papier!“ Jetzt zeigen beide Teams gleichzeitig ihr Zeichen. Blitzschnell überlegt jeder Spieler, ob er stärker oder unterlegen ist. Entsprechend greift er an und versucht, so viele Gegner wie möglich zu fangen oder aber er flüchtet hinter seine Ausgangslinie zurück. Wer erwischt wird, gehört zum anderen Team. Bei Unentschieden startet der Spielleiter gleich den zweiten Versuch. Dann ziehen sich die Teams für die Absprache der nächsten Runde zurück.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
690	Chaos Reaktion Rücksichtnahme	Ein Spieler steht im Zentrum. Die anderen sitzen auf ihren Stühlen, bis er ruft: „Nach rechts!“ oder „Nach links!“ Entsprechend dem Kommando wechseln alle den Platz. Der Spieler in der Mitte versucht, einen freien Platz zu erwischen. Gelingt es nicht, kann er „Chaos“ rufen und alle müssen gleichzeitig wechseln.	Im Durcheinander, das bei „Chaos“ entsteht – weil keine Richtung angegeben wird – fällt es meist leicht, einen Platz von der Mitte aus zu erobern.
691	Ich sitze im Gras Geistesgegenwart und Schnelligkeit	Im Kreis ist re vom Spielleiter ein Stuhl frei. Er setzt sich darauf und sagt: „Ich sitze im Gras ...“. Der Mitspieler links von ihm rückt nach und verkündet: „... ich bin glücklich ...“. Jetzt rückt auch der nächste Spieler nach und schließt ab mit: „... weil sich Rita neben mich setzt!“ Rita setzt sich auf diesen Stuhl. Der Spieler rechts oder links vom frei gewordenen Platz – je nachdem, wer schneller ist – setzt sich blitzschnell darauf und fährt fort: „Ich sitze im Gras ...“.	
692	Zipp – Zapp – Poing – Paff Konzentration und Lockerheit	Wenn z. B. Manuel im Sitzkreis an der Reihe ist, hat er drei Möglichkeiten zu reagieren: Wenn er „Zipp“ sagt, ist der Spieler rechts von ihm dran. Wenn er aber „Zapp“ ruft, muss der Spieler links weiterfahren. Wer „Poing“ sagt, zeigt gleichzeitig auf den Spieler, an dem damit die Reihe zur Fortsetzung ist. Die Reihenfolge der Signale ist völlig frei; es können beispielsweise auch mehrere „Poing“ hintereinander folgen. ertönt auf ein „Poing“ vom Empfänger mit vorgehaltener Handfläche ein „Paff“, so wandert das Signal an den Sprecher zurück.	
693	Brr – Täg Reaktion Spießfreude	Ein Hauptsender macht „brr“ und vibriert mit seinen erhobenen Handflächen neben den Ohren. Die beiden Nebensender links und rechts tönen auch, solange er sendet, bewegen aber nur die nähere Hand als Antenne oben. Dann gibt der Hauptsender mit der Hand einem anderen Spieler das Zeichen zu senden: „Täg“ und verstummt selber.	
694	Was ist das? Konzentration	Der Spielleiter zeigt dem 1. Spieler links einen Ball o. Ä.: „Das ist ein Hund.“ Der fragt: „Was ist das?“ Der Spielleiter versichert: „Ein Hund.“ Der 1. Spieler nimmt den „Hund“ und sagt ihn dem 2. Spieler an. Dieser fragt den 1.: „Was ist das?“ Der erkundigt sich beim Spielleiter: „Was ist das?“ Der Spielleiter zum 1. Spieler: „Ein Hund.“ Der 1. Spieler zum 2.: „Ein Hund.“ 2. Spieler übernimmt, wendet sich an 3. Spieler, usw.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
707	Kontaktbörse Distanz abbauen	Alle laufen durcheinander. Wenn du jemandem begegnest, begrüßt du ihn, indem sich eure Füße (Knie, Ellenbogen, etc.) berühren. Zuerst „ferne“ (Fuß Knie), dann „nahe“ (Ohren, Nase) Körperteile ausrufen. Mit Musik. Wenn sie stoppt muss man sich begrüßen.	
708	Hochwasser Kooperation Distanz abbauen	Es werden verschiedene „Rettungsinseln“ (Kleinkästen, Teppichfliesen etc.) in der Halle verteilt. Wenn die Musik stoppt, kommt die Flut und es müssen sich alle auf diese Rettungsinseln retten. Nach jedem Mal immer mehr Rettungsinseln wegstellen. Var.: Pro Insel dürfen nur 2/3/4 ... Personen Schutz suchen.	
709	Rettungsring Körperkontakt aufbauen	Bis auf einen Teilnehmer stehen alle in einem Kreis und halten mit beiden Händen ein zusammengeknotetes Seil fest. Der Teilnehmer in der Mitte soll versuchen, die Hände der Äußeren zu berühren. Gewechselt wird bei dem Berühren einer Hand.	Die Teilnehmer des äußeren Kreises dürfen bei Gefahr ihre Hände vom Seil lösen, wobei das Seil nie den Boden berühren darf.
710	Hände hoch Körperkontakt	Die gefangene Person muss mit erhobenen Händen stehen bleiben und kann erst wieder befreit werden, wenn sie von jemandem umarmt wird und/oder hochgehoben wird.	Um Hilfe rufen ist erlaubt.
711	Pakettransport Kooperation	Drei bis vier stehen mit dem Rücken zueinander im Kreis. Dabei klemmen sie einen Medizinball ein. Welche Gruppe schafft es, den eingeklemmte Ball zu einem entfernten umgedrehten Kasten ohne Hände zu transportieren und abzulegen. Auch als Staffel möglich!	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
712	Fast Food Körperkontakt	Alle laufen durcheinander. Bei „Hamburger“ legen sich zwei übereinander, bei „Cheesburger“ drei, bei „Pommes“ legen sich vier nebeneinander, bei „Pommes mit Ketchup“ legt sich noch einer quer über die vier „Pommes“. Gut zur Gruppeneinteilung geeignet.	
713	Raubkatzen Vertrauen	Alle sind Raubkatzen und bewegen sich auf allen Vieren über die Matten. Keine Raubkatze berührt dabei die andere. Geht das auch mit geschlossenen Augen?	Distanz zu anderen Raubkatzen festlegen.
714	Baumstämme Vertrauen Körperspannung	Die eine Hälfte der Gruppe liegt als Baumstämme ruhig auf dem Boden. Die andere Hälfte läuft vorsichtig wie Elefanten über die gesamte Matte und Baumstämme. Die Elefanten kündigen an, bevor sie über die Baumstämme trampeln.	
715	Ufo Kooperation Vertrauen	Mindestens 6–8 tragen einen anderen. Der darf sagen, in welche Position (sitzend, kopfüber, seitlich liegend, etc.) er langsam und behutsam gebracht werden soll.	Zu korrektem Tragen schwerer Lasten anleiten.
716	Blindenführer Vertrauen	Partner A hält die Augen geschlossen und wird von Partner B sicher durch die Halle geführt. Ist dies auch im schnellen Lauf möglich?	