

Was man vorab wissen und bedenken sollte	7
• Gutes Gelingen	7
• Formen der Staffeln	8
• „Attraktive“ Staffeln	8
Stressfrei Gruppen bilden	9
• Einige beachtenswerte Grundsätze	9
• Paarbildung	9
• Klassenteilung	10
• Gruppenbildung	10
Ein paar Tipps für den Sportunterricht	12
• Komplexe Staffelbahnen werden gemeinsam aufgebaut	12
• Kein zu schneller Wechsel der Staffelspiele	12
• Genügend Zeit einplanen	12
• Optimale Spielintensität für alle anstreben	12
• Variationen verändern ein Spiel	13
• Erfolge, möglichst „gut verteilt“, machen ein Staffelspiel erst „schön“	13
• Spannend sollen/müssen Staffelspiele sein	14
• Staffelspiele können/müssen auch von Schülern verändert oder neu erfunden werden	14
• Eindeutige Organisationsformen schaffen und (möglichst) objektive Spielentscheidungen treffen	15
• Im Freien oder in der Halle?	15
• Mit Staffelspielen kann man ganz unterschiedliche Ziele verfolgen	15
Staffeln – manchmal Anlass für mehr Frust als Lust	16
• Die Ablösung bei Staffeln kann ein Problem sein – oder auch nicht	16
• Die Feststellung der Gewinner kann ein Problem sein – oder auch nicht	21
• Leistungsschwache Schüler können ein Problem sein – oder auch nicht	
• Den Sieg von Unwägbarkeiten/Zufällen abhängig machen	22
• Individuelle Stärken der Kinder berücksichtigen	22
• Handicaps und Erleichterungen einbauen	23
• Wechsel der Mannschaften	23
• Die Staffel starten – ein Problem? Kaum!	25
• Ein Schüler ist zuviel oder zuwenig – ein Problem? Kaum!	25

Staffeln – Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten	26
• Variationsmöglichkeiten: Die Vielfalt ausschöpfen!	26
• Das Prinzip der Reihenstaffeln	28
• Das Prinzip der Wendestaffeln	30
• Das Prinzip der Pendelstaffeln	31
• Das Prinzip der Kreis-Lauf-Staffeln	32
• Das Prinzip der Kreis-Lauf-Staffeln als Reihenstaffeln	33
• Das Prinzip der Begegnungsstaffeln	34
• Das Prinzip der Einbahnstaffeln	35
• Gruppenwettbewerbe	35
Was man unbedingt vermeiden sollte	36
Reihenstaffeln	38
• Reihenstaffeln mit kleinen Gruppen	38
• Reihenstaffeln mit großen Gruppen	44
Wendestaffeln	47
Kreis-Lauf-Staffeln	79
Kreis-Lauf-Staffeln als Reihenstaffel	89
Begegnungsstaffeln	91
Einbahnstaffeln	93
Weitere Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe	112
Legende	121
Literaturverzeichnis	122

Reihenstaffeln mit KLEINEN GRUPPEN

„Überkopfball“

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

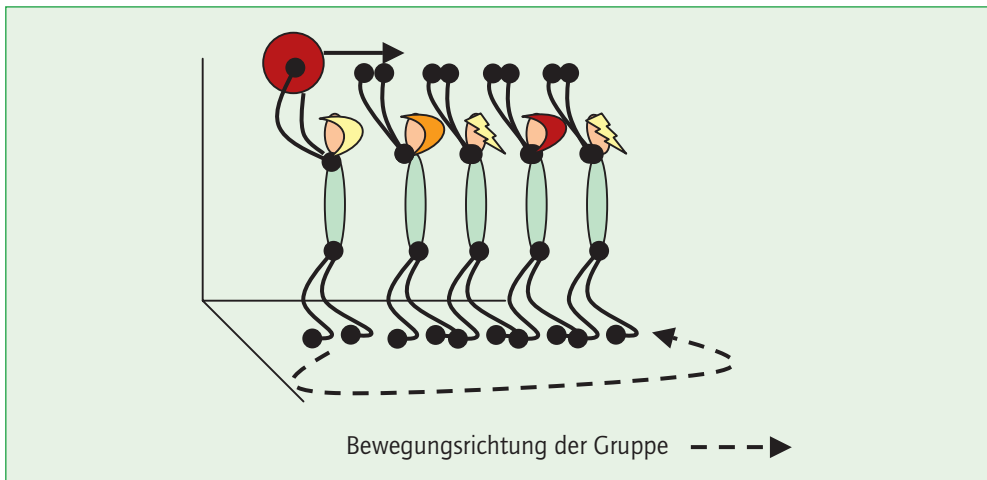
- 1 Ball (Medizin-, Basket- oder Fußball).

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Maximal 6 Schüler pro Gruppe.

Organisation

Die Gruppe steht eng hintereinander (Gesicht zur Wand) nahe einer Wand. Der erste Schüler bekommt einen Ball.



Erklärung

Der Ball wird über den Kopf nach hinten zum nächsten Schüler weitergereicht. Wer seinen Ball weitergereicht hat, läuft sofort an das Ende seiner Gruppe, um den inzwischen dort angekommenen Ball wieder aufzunehmen und wiederum weiter nach hinten zu reichen. Die Gruppe bewegt sich also rückwärts. Welche Gruppe hat als erste 2, 3 oder 4 Durchgänge erreicht? Ein Durchgang ist dann absolviert, wenn die Aufstellungsform wie beim Start wieder erreicht worden ist.

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Welche Gruppe hat als erste eine zuvor festgelegte Strecke zurückgelegt (Objektivität bei der Feststellung eines Siegers ist hier allerdings nicht gegeben!)?
- Der Ball wird (nicht zu schnell!) durch die gegrätschten Beine nach hinten gerollt.
- Der Ball wird durch die gegrätschten Beine weitergereicht. Er soll dabei nicht auf dem Boden aufkommen.
- Der Ball wird seitwärts (Rechts oder links oder rechts und links im Wechsel) weitergereicht.

„Oben drüber und unten durch – Einbahnstraße“

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

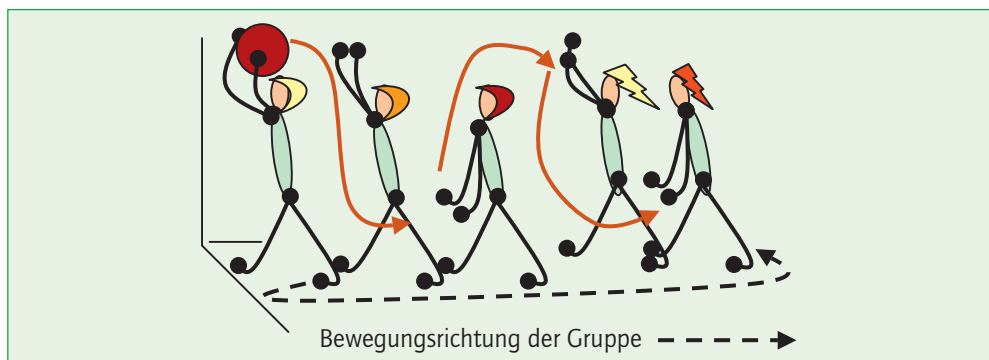
- 1 Ball (Medizin-, Basket- oder Fußball).

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Maximal 6 Schüler pro Gruppe.

Organisation

Alle stehen mit weit gegrätschten Beinen hintereinander nahe einer Wand (Gesicht zur Wand). Der erste Schüler bekommt einen Ball. Die Abstände zwischen den Schülern sollten möglichst etwa Armlänge (oder mehr) betragen. Der Ball darf dabei nicht geworfen, sondern muss weitergereicht werden.



Erklärung

Der Ball wird über Kopf nach hinten zum nächsten Schüler weitergereicht. Wer seinen Ball dem nächsten Schüler übergeben hat, läuft sofort an das Ende seiner Gruppe, um den inzwischen dort angekommenen Ball wieder aufzunehmen und wiederum nach hinten weiterzureichen. Die Gruppe bewegt sich also rückwärts. Der zweite Schüler reicht ihn durch seine gegrätschten Beine hindurch zum dritten Schüler. Dieser reicht den Ball wieder über Kopf weiter... Welche Gruppe hat als erste 2, 3 oder 4 Durchgänge absolviert? Ein Durchgang wurde dann absolviert, wenn die Aufstellungsform wie beim Start wieder erreicht wurde.

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Welche Gruppe hat als erste eine zuvor festgelegte Strecke zurückgelegt (Objektivität bei der Feststellung eines Siegers ist hier aber nicht gegeben!)?
- Der Ball wird immer an der gleichen Seite weitergereicht (an der rechten Körperseite oder an der linken).
- Der erste Schüler reicht den Ball an seiner rechten Seite weiter, der nächste an seiner linken, der nächste an seiner rechten Seite...

„Oben drüber und unten durch – diesmal hin und zurück“

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

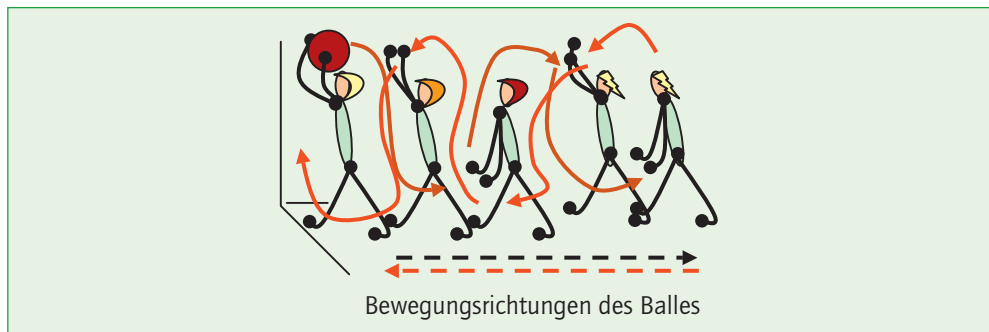
- 1 Ball (Medizin-, Basket- oder Fußball).

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Maximal 6 Schüler pro Gruppe.

Organisation

Alle stehen mit weit gegrätschten Beinen hintereinander nahe einer Wand (Gesicht zur Wand). Der erste Schüler bekommt einen Ball. Die Abstände zwischen den Schülern sollten möglichst etwa Armlänge (oder mehr) betragen. Der Ball darf nicht geworfen, sondern muss weitergereicht werden.



Erklärung

Der Ball wird über Kopf nach hinten zum nächsten Schüler weitergereicht. Wer seinen Ball weitergereicht hat, bleibt auf seiner Position stehen. Der zweite Schüler reicht ihn durch seine gegrätschten Beine hindurch zum nächsten (und bleibt stehen), der den Ball wieder über Kopf weiterreicht ... Ist der Ball am Ende der Gruppe angekommen, läuft der beschriebene Vorgang wieder in der Gegenrichtung ab. Welche Gruppe hat als erste 2, 3 oder 4 Durchgänge absolviert? Ein Durchgang wurde dann absolviert, wenn die Aufstellungsform wie beim Start wieder erreicht wurde.

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Der Ball wird immer an der gleichen Seite weiter gereicht (an der rechten Körperseite oder an der linken).
- Der erste Schüler reicht den Ball an seiner rechten Seite weiter, der nächste an seiner linken, der nächste an seiner rechten Seite...
- Den Ball von vorne nach hinten – und von hinten nach vorne wandern lassen. Immer wenn der Ball an einem Ende angekommen ist, dreht sich die ganze Gruppe um und der Vorgang läuft ab wie zuvor.

„Aufschlag“-Staffel

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

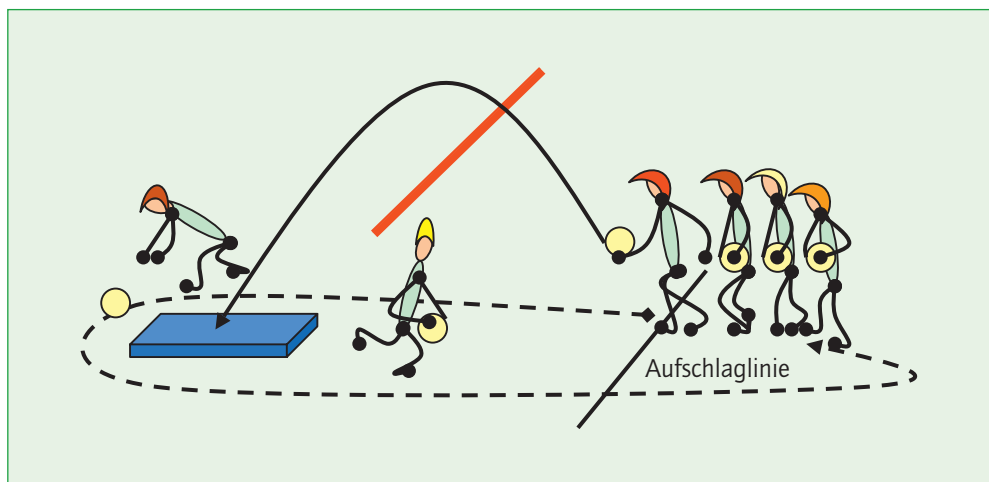
- 1 oder 2 blaue Turnmatte(n).
- 1 Volleyball pro Schüler.
- Ein hoch gespanntes Baustellenband längs oder quer zur Halle.
- Ggf. 1 Kleinkasten und 1 großes Markierungshütchen (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Mindestens 6 Schüler pro Gruppe – gerne auch mehr.

Organisation

Auf der einen Seite eines hoch gespannten Baustellenbandes steht eine Schülergruppe hinter einer Aufschlaglinie. Jeder Schüler hat einen Volleyball. Auf der anderen Seite liegt (liegen) eine oder zwei blaue Turnmatte(n) als Ziel.



Erklärung

Schnell hintereinander führen die Schüler Aufschläge aus und versuchen dabei die gegenüberliegende(n) Matte(n) zu treffen. Wer aufgeschlagen hat – ob die Matte getroffen wurde oder nicht – läuft sofort seinem Ball nach, holt ihn und läuft um die Matte herum wieder zurück hinter seine Gruppe. Jeder Treffer auf der Matte wird LAUT!! mitgezählt, so dass auch die anderen Gruppen jederzeit über den Trefferstand der „Konkurrenz“ informiert sind. Welche Gruppe erzielt als erste eine vereinbarte Zahl von Treffern?

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Der Aufschlag erfolgt von oben.
- Auf der Matte liegt ein Kleinkasten. Ein Treffer des Kleinkastens zählt doppelt.
- Auf der Matte liegt ein Kleinkasten, auf dem ein Markierungshütchen steht. Welcher Gruppe gelingt es als erste, das Hütchen abzuschießen?

Fast alle Formen der Wendestaffeln lassen sich auch als Pendelstaffeln organisieren und umgekehrt. Es sind dies vor allem jene Wendestaffeln, bei denen immer nur einzelne Schüler laufen oder fahren und nicht die ganze Gruppe gemeinsam an den Aktivitäten beteiligt ist.

„Pendelstaffel“ – Grundform

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

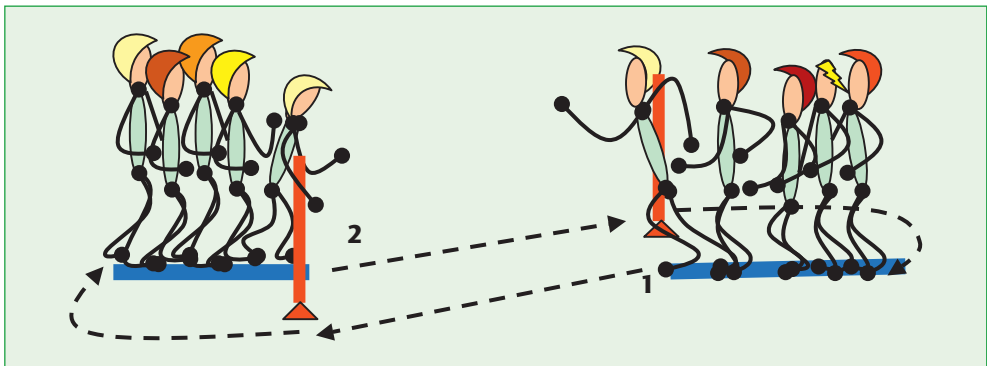
- 2 blaue Turnmatten als Organisationshilfen.
- Ggf. 2 Malstangen.

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Mindestens 8 – gerne auch mehr.

Organisation

Die Parteien werden halbiert und so zwei gleiche große Gruppen gebildet, die sich auf Matten oder hinter Ablaufmarkierungen in einem Abstand gegenüberstehen.



Erklärung

Der erste Schüler läuft nach dem Startzeichen auf die Gegenseite und gibt dort dem nächsten Läufer das Startzeichen; dieser „pendelt“ zurück, um wiederum dem nächsten Läufer das Startzeichen zu geben... Ein Durchgang ist dann absolviert, wenn die sich gegenüberstehenden Gruppen hin und her „pendelnd“ ihre Plätze getauscht haben. Dies kann, je nach vorheriger Vereinbarung, ein- oder mehrmals geschehen. Für die Schüler, aber manchmal auch für den Lehrer, erscheint dieses Verfahren zunächst etwas unübersichtlich – vor allem dann, wenn ein Sieger ermittelt werden soll.

Mögliche Varianten/Erweiterungen

- Es wird ein Medizinball hin- und her getragen oder mit einer Hand gerollt...
- Es wird ein Gymnastikball gedribbelt, auf einem „Speckbrettchen“ ein Golfball balanciert, ein Luftballon gestoßen, ein Reifen getrieben, ein Stab mit Hilfe zweier weiterer Stäbe gerollt...
- Es werden Kleider oder Schuhe ausgetauscht (Hut, alte Hose, Gummistiefel).

„Skilanglauf“ – „Formel-1-Rennen!“

Benötigte Geräte pro Staffelbahn

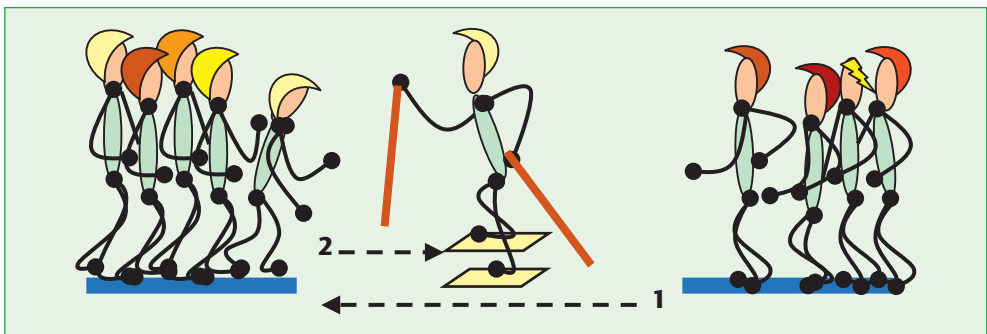
- 2 blaue Turmatten als Organisationshilfen.
- 2 Teppichfliesen.
- 2 Gymnastikstäbe
- Ggf. ein Rollbrett, ein Pedalo, Markierungshütchen (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler pro Staffelbahn

- Mindestens 8 – gerne auch mehr.

Organisation

Die Parteien werden halbiert und so zwei gleiche große Gruppen gebildet, die sich auf Matten oder hinter Ablaufmarkierungen in einigem Abstand gegenüberstehen. Vor einer der Matten liegen zwei Teppichfliesen (rutschige Seite nach unten) und zwei Gymnastikstäbe.

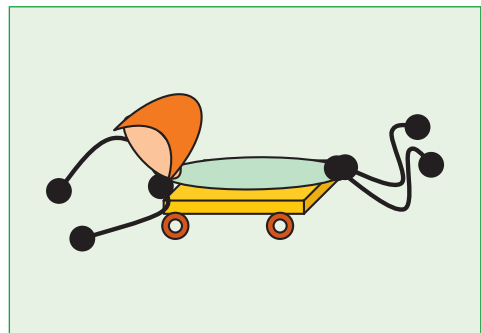


Erklärung.

Der erste Schüler stellt sich nach dem Startzeichen auf die beiden Teppichfliesen, läuft wie ein Skilangläufer zur Gegenseite und übergibt dort dem nächsten Läufer die Geräte; dieser „pendelt“ zurück, um wiederum ... Ein Durchgang ist dann absolviert, wenn die sich gegenüber stehenden Gruppen hin und her „pendelnd“ ihre Plätze getauscht haben. Dies kann, je nach vorheriger Vereinbarung, ein- oder mehrmals geschehen.

Mögliche Varianten/Erweiterungen

- Der Schüler sitzt auf einer Fliese und bewegt sich mit Hilfe der Füße zur anderen Seite.
- Der Schüler liegt, kniet auf einem Rollbrett und bewegt sich mit Hilfe der Hände zur anderen Seite.
- Der Schüler fährt auf einem Pedalo.
- Zwischen den Gruppen ist eine Slalomstrecke aufgebaut.



„Komm mit – Lauf weg“

Benötigte Geräte (bei 4 Gruppen)

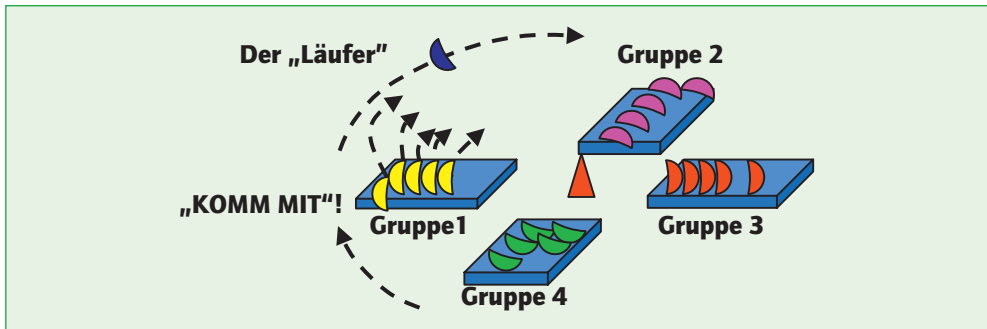
- 4 blaue Turmmatten.
- 4 verschiedenfarbige Bänder.

Anzahl der Schüler pro Gruppe

- 4 bis 6 Schüler pro Gruppe.
- 1 „Läufer“.

Organisation

4 Matten sind im Quadrat ausgelegt. Die Schüler sitzen hintereinander auf der Matte. Für jüngere Schüler sind die Matten mit verschiedenfarbenen Bänder gekennzeichnet, um das Wieder-Finden zu erleichtern.



Erklärung der Grundform

Der „Läufer“ umrundet die Anlage, schlägt dem letzten Schüler einer der sitzenden Gruppen auf den Rücken und ruft laut „KOMM MIT!“. Die ganze Gruppe folgt ihm. Alle versuchen, nach der Laufrunde so schnell wie möglich die freie Matte zu erreichen. Wer als letzter ankommt, wird der nächste „Läufer“, der alleine weiterlaufen muss und wiederum andere Gruppen (nicht die eigene) zum Nachlaufen auffordern darf. Auf diese Weise ergeben sich auch neue Gruppierungen.

Wichtig: Alle laufen in die gleiche Richtung!

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Der „Läufer“ ruft nun „LAUF WEG!“ Die Gruppe läuft in die Gegenrichtung. Der Schüler, der als letzter auf der Matte ankommt, wird neuer „Läufer“. **Achtung Gegenverkehr!**
- Der „Läufer“ ruft entweder „KOMM MIT!“ oder „LAUF WEG!“. Die aufgerufene Gruppe muss entsprechend reagieren und die gewünschte Laufrichtung einschlagen. **Achtung! Gegenverkehr beim Kommando „Lauf weg“!!!**
- Wie „Faul-Ei“. Der „Läufer“ lässt ein Tuch hinter einer Gruppe fallen. Bemerkt sie dies, muss sie ihm folgen (Siehe Grundform). Bemerkt sie dies nicht – nachdem der „Läufer“ eine Runde gelaufen ist – muss die ganze Gruppe eine zuvor festgelegte Aufgabe erfüllen (z. B. 5 Liegestützen machen).

„Schutzmannspiel“

Benötigte Geräte (bei 6 Gruppen)

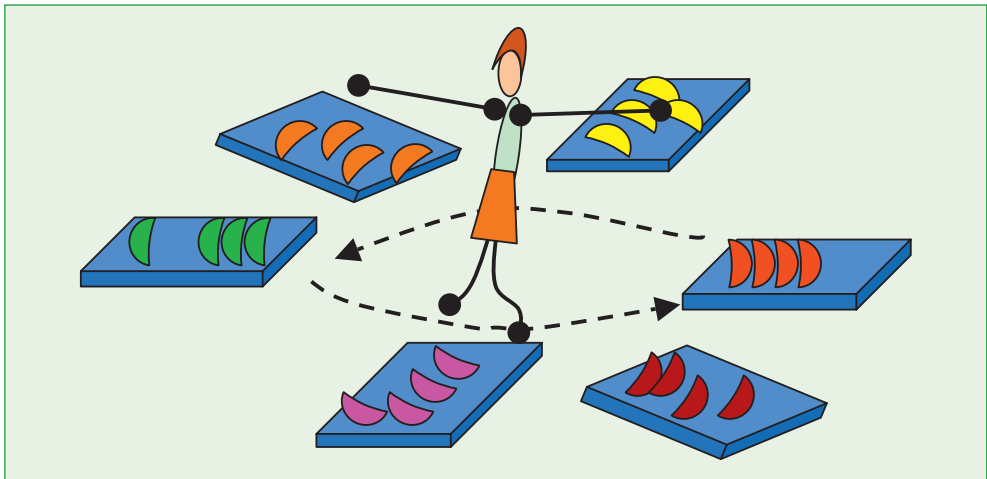
- 6 blaue Turmatten.
- Ggf. pro Schüler 1 Ball - (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler pro Gruppe

- 4 bis 5 Schüler pro Gruppe.

Organisation

6 Matten sind in Kreisform ausgelegt. Die Schüler sitzen hintereinander auf ihren Matten.



Erklärung

Das Spiel eignet sich besonders für Grundschüler. Der Lehrer, in der Mitte der Anlage stehend, stellt den „Verkehrsschutzmann“ dar, der auf Handzeichen (Ein Arm hochgehalten = Achtung, beide Arme ausgestreckt = Richtungsanzeige) den Verkehr regelt. Es herrscht Rechtsverkehr wenn die Gruppen ihre Matten tauschen.

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Veränderung der Art der Fortbewegung (laufen, hüpfen, krabbeln...).
- Veränderung der Ausgangspositionen (aus dem Sitzen, aus der Bauchlage, aus der Rückenlage starten...).
- Jeder dribbelt oder prellt seinen Ball, führt ihn am Fuß, rollt ihn...
- Alle halten sich an den Händen.
- Einer der Mitschüler muss vom Rest der Gruppe getragen werden.
- Alle zusammen nehmen ihre eigene Matte mit.
- Mit Hilfe der Matte wird ein Mitschüler transportiert.
- Es werden Punkte vergeben, um besonders flinke Gruppen hervorzuheben.

„Mensch-ärgere-dich-nicht“

Benötigte Geräte (bei 4 Gruppen)

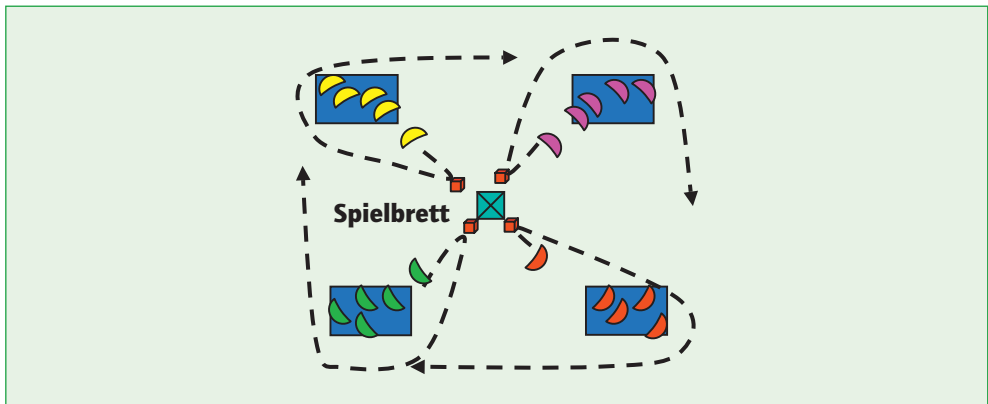
- 4 blaue Turmmatten.
- 4 große Schaumstoffwürfel.
- 1 „Mensch-ärgere-dich-nicht“ Spiel mit 4 farblich zu den Gruppen (Mannschaftsbander) passenden Spielfiguren.
- Eventuell 4 gut springende Bälle (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler pro Gruppe

- 4 bis 5 Schüler pro Gruppe

Organisation

4 Matten sind im Quadrat ausgelegt. In der Mitte des Parcours liegt ein „Mensch-ärgere-dich-nicht“ Spiel mit 4 Spielfiguren und einem Würfel pro Gruppe.



Erklärung

Nach dem Startzeichen laufen die Schüler in festgelegter Reihenfolge einzeln nacheinander zu ihrem Würfel, würfeln eine Zahl und rücken auf dem Spielbrett mit ihrer Figur die entsprechende Anzahl Felder vor. Die Zahl der Runden, die sie unmittelbar danach um die ganze Anlage laufen müssen, entspricht der gewürfelten Zahl. Ausnahme: Wer eine 6 würfelt, darf nochmals würfeln. Gelaufen werden muss dann nur die zweite gewürfelte Zahl und nicht die 6. Hinauswerfen – wie beim normalen „Mensch-ärgere-dich-nicht“-Spiel – gilt hier nicht. Welche Gruppe erreicht als erste ihr Spielfeld?

Mögliche Varianten/Erweiterung

- Werden die Zahlen 1, 2 oder 3 gewürfelt, ist nur eine Laufrunde fällig, werden die Zahlen 4, 5 oder 6 gewürfelt, müssen zwei Runden gelaufen werden.
- Landet ein Stein auf bestimmten, zuvor festgelegten Feldern, muss die ganze Mannschaft eine Runde laufen.
- Der jeweilige Läufer dribbelt einen gut springenden Ball oder führt ihn am Fuß.