


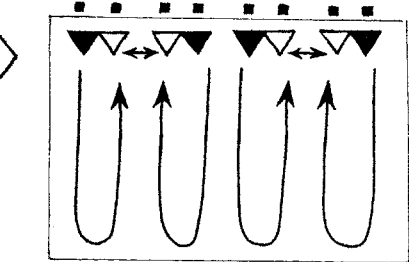
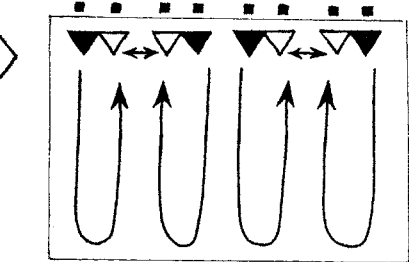


Inhaltsverzeichnis


Einleitung	4
1. Schwimmen (Anna Schaffner)	9
2. Gymnastik (Ruth Schucan-Kaiser)	39
3. Kleine Spiele (Anna Schaffner)	103
4. Sitzball (Andreas Heiniger)	141
5. Gruppenfederball (Ruth Schucan-Kaiser)	167
6. Spiele für Sportnachmittage und Abende (Armin Stocker)	187
7. Nachtrag: Hinweise und Tips für Sport mit Sehgeschädigten in gemischten Gruppen	208
8. Literatur	210

1.1 Einstimmung

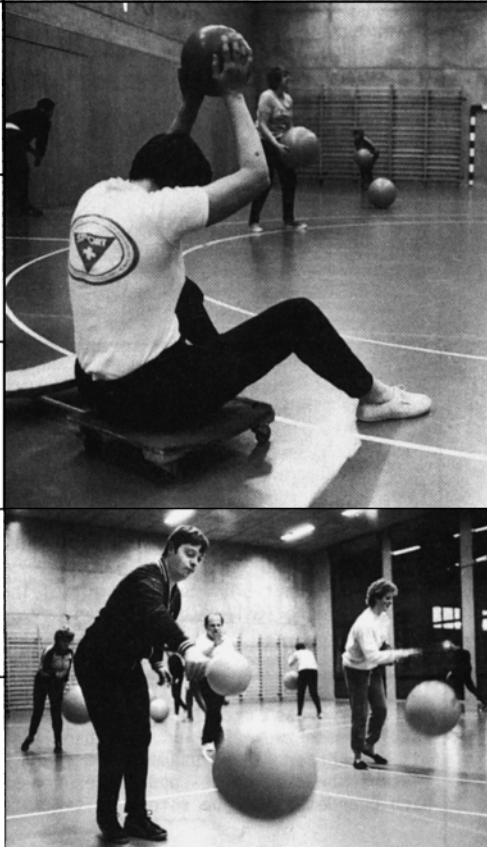
NR.	BESCHREIBUNG	Material	ORGANISATION
25	<p>Variation zu 24: Alle tragen einen "Schwanz". Alle gegen alle (oder zwei Gruppen): Wer hat nach 3 Minuten die meisten "Schwänze" erobert?</p> <p>Erleichterung/Erschwerung: Schnellere Schwimmer müssen längere "Schwänze" haben und umgekehrt.</p>		
26	<p><u>Tauziehen</u></p> <p>Die Mitte eines Taus wird mit einem Spielband gekennzeichnet. Die beiden Parteien beginnen auf ein akustisches Zeichen hin zu ziehen. Die Taumitte muss ganz über die Markierung gezogen werden. Mehrere Durchgänge, wobei jeweils die Ausgangsposition verändert wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start am Bassinrand und Sprung zum im Wasser bereitliegenden Tau; - dasselbe, jedoch Tau bereits gefasst; - Tau im Wasser, Start vom Rand: Zum Tau hin tauchen usw. <p><u>Erschwerung:</u> Wasser tiefer</p> <p><u>Erleichterung:</u> Schwimmhilfen</p>	<p>1 Tau/Seil</p> <p>1 Spielband</p> <p>1 Markierung (Reifen, Leine oder Bodenmarkierung)</p> <p>evtl. Schwimmhilfen</p>	
27	<p><u>Wassersitzball 1</u></p> <p>Alle gegen alle: Wer taucht, kann nicht abgeworfen werden. Wer getroffen wird, muss bis zum Hals unter Wasser kauern. Wer den Ball erwischt oder 2 Breiten schwimmt, kann wieder mitspielen.</p> <p><u>Erschwerung:</u> 2 Bälle</p>	1 weicher Ball	<p>Wasser hüft- bis brusttief</p> 
28	<p><u>Wassersitzball 2</u></p> <p>2 Parteien versuchen, in Ballbesitz zu kommen und die gegnerischen Spieler abzuwerfen. Getroffene Spieler stellen sich in Grätschstellung hin und können von der eigenen Mannschaft durch Untertauchen erlöst werden.</p> <p><u>Erschwerung:</u> 2 Bälle</p>		






NR.	BESCHREIBUNG	Material	ORGANISATION
29	<u>Wassersitzball 3</u> Alle gegen alle: Wer getroffen wird, kann erst wieder mitspielen, wenn derjenige, der getroffen hat, selbst abgeworfen wird. <u>Erschwerung:</u> 2 Bälle	1 weicher Ball	Wasser hüft- bis brusttief Wer friert, schwimmt so lange hin und her, bis er wieder mitspielen kann.
30	<u>Brettchenfangis</u> Der Fänger mit dem andersfarbigen Brett muss versuchen, eines der andern zu berühren, Rollenwechsel. <u>Erleichterung:</u> Wasser knie- bis hüfttief <u>Erschwerung:</u> Wassertiefe 1,80 m	Soviele Schwimmbrettchen wie Mitspieler, davon 1 andersfarbig	
31	<u>Nummernschwimmen</u> Die eine Hälfte der Gruppe stellt sich auf der linken, die andere auf der rechten Bassinseite auf und nummeriert sich von 1 - ... Sobald von aussen eine Nummer aufgerufen wird, versuchen die beiden Aufgerufenen, einen vorher bestimmten Gegenstand so schnell wie möglich zu erreichen = 1 Punkt.	1 Gegenstand	Auch für Gehörlose spielbar: - bei guten Lichtverhältnissen Zahl mit Fingern zeigen - Zahlenkärtchen oder grossen Schaumgummiwürfel verwenden
32	<u>Würfeln</u> Auf der einen Längsseite des Bassins liegen mehrere Würfel: 2 Spieler würfeln nun jeweils gegeneinander. Wer die kleinere Zahl würfelt, muss 2 Breiten schwimmen. Der Sieger würfelt mit dem Sieger nebenan usw.	diverse Würfel	
33	<u>Büstentransport</u> Alle Mannschaften schwimmen zur Gegenseite, stopfen ihr bereitliegendes T-Shirt mit Material aus und transportieren es als Büste auf einem Schwimmbrett zurück. Welche Büste steht zuerst im Ziel?	2 - 3 T-Shirts Pullboys Styroporringe Bälle Bretter	

1.1 Einstimmung

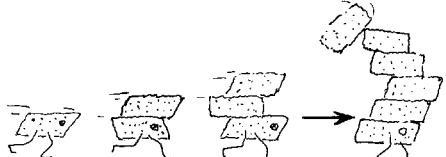

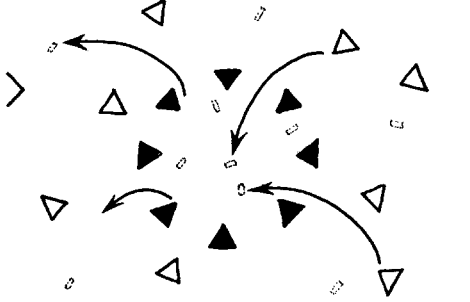


NR.	BESCHREIBUNG	Material	ORGANISATION
34	<p><u>Einschwimmen mit dem Ballon</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Einen Ballon allein (oder zu zweit) vor sich herschieben, ohne ihn mit den Händen zu berühren. - Fusswärts (auf dem Rücken) schwimmen und den Ballon vor sich herschieben. Mit/ohne Berührung mit den Füßen. - Den Ballon unter Wasser über eine bestimmte Distanz transportieren. - Den Ballon über 1 - 2 Längen ständig in der Luft zu halten versuchen: <ul style="list-style-type: none"> - in Rückenlage - in Brustlage - kopfwärts) - fusswärts) schwimmend - Zu zweit einen (zwei) Ballon(e) über 1 - 2 Längen einander zuspieren: <ul style="list-style-type: none"> - mit den Händen - mit den Füßen - mit dem Kopf - mit einem Gerät (Paddel o.ä.) - ohne dass er das Wasser berührt <p>Alle Ballone müssen sich während 2 - 3 Minuten ständig in der Luft befinden.</p> <p><u>Finale:</u> Mit den Ballonen, die man halb mit Wasser gefüllt hat, eine Wettschlacht durchführen: Vom Wasser aus an eine Wand werfen. Welche Gruppe hat zuerst alle ihre Ballone zum Platzen gebracht?</p>	Ballone (Paddel o.ä.)	 <p><u>Erschwerung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kleinere Ballone, welche schlechter schweben - 2 Ballone gleichzeitig <p>Alle Formen als Stafetten durchführbar</p> <p><u>Hinweis:</u> Teilchen der zerplatzten Ballone aus dem Wasser fischen, bevor sie in die Filteranlage gelangen können.</p>

2.1.2 Aufwärmen mit Bällen (allein)

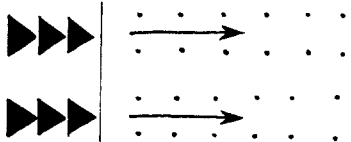
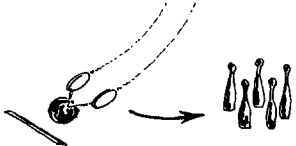
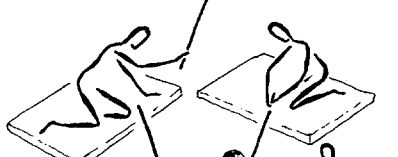
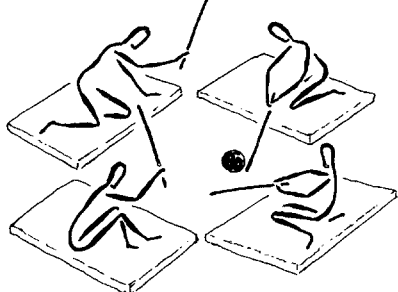

NR.	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
●	<p><u>Vorbemerkung</u> <u>Blinde und Teilnehmer mit Koordinationsproblemen</u> verwenden grosse und langsame Bälle, z.B. Therapiebälle aus der Krankengymnastik. <u>Sehbehinderte</u> verwenden Bälle, die sich farblich gut vom Boden unterscheiden. <u>Erschwerung</u>: Tennisbälle für ganz Geschickte</p>	
1	<p>Prellen an Ort und in der Fortbewegung; falls notwendig Ball zwischendurch fangen!</p>	
2	<p>Rhythmus des Prellens und der Fortbewegung in eine erwünschte Übereinstimmung bringen, z.B. bei jedem Schritt zweimal prellen; oder den Rollstuhl einmal antreiben, dann fünfmal prellen; oder drei Schritte laufen und nur einmal prellen, usw.</p>	
3	<p>Tempo der Fortbewegung wählen, dann beibehalten, aber Prellrhythmus variieren, z.B. beschleunigen und verlangsamen; Höhe des Ball-Aufspringens variieren und zu diesen Vorschlägen einen eigenen, wiederholbaren Bewegungsablauf suchen.</p>	
4	<p>Mit der Faust prellen, mit dem Handrücken, mit einigen Fingern, mit dem Ellbogen, mit der Handkante; einhändig, beidhändig, abwechselungsweise re und li; schwieriger: re mit dem Unterarm, li mit der Faust, re mit der Faust, li mit dem Unterarm.</p>	

NR.	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
5	Ball ganz nah bei sich, ganz weit entfernt von sich prellen; Ball vor sich, hinter sich, neben sich prellen; mit oder ohne Fortbewegung; wer will, variiert Lauftempo und Prellrhythmus.	
6	Sich fortbewegen, dazu mit der "besseren" Hand prellen; der andere Arm bewegt sich frei, pendelt z.B. neben dem Körper, beschreibt Kreise, oder die "unbeschäftigte" Schulter wird locker gehoben und gesenkt.	
7	Eigenen Prellrhythmus wählen, sich zu einem Partner gesellen und trotzdem "stur" auf seinem Rhythmus beharren.	
8	Eigenen Prellrhythmus wählen, Partner suchen und gemeinsamen Rhythmus finden. Neuen Partner suchen.	
9	Im eigenen Rhythmus prellen und anschliessend in der Gruppe einen gemeinsamen Prellrhythmus finden. Auf Zuruf wieder allein weiterprellen.	

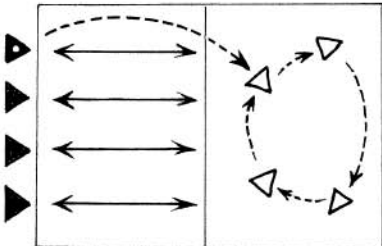
3.2 Spielformen mit Schwämmen und Schaumgummi

NR.	BESCHREIBUNG	Material	ORGANISATION
9	<p><u>Aufladen</u></p> <p>Die ersten Spieler beider Mannschaften laufen mit ihrem Schwamm zum Umkehrpunkt und geben ihn den zweiten weiter. Diese laufen mit 2 Schwämmen, die dritten mit drei usw. Bei den letzten Läufern ergibt jeder richtig transportierte Schwamm einen Punkt.</p>	Schwämme	
10	<p><u>Rein und raus</u></p> <p>Eine Gruppe bildet sitzend einen Kreis, mit dem Gesicht zur Kreismitte. Die andere Gruppe wirft nun laufend Schwämme in den Kreis, die von der Kreisgruppe aus dem Kreis geworfen werden. Wieviele Schwämme liegen nach einer halben Minute noch im Kreis?</p>	Schwämme	
11	<p><u>Schwamm-Reversi</u></p> <p>Eine grosse Anzahl Schwämme mit verschiedenfarbigen Oberflächen wird in einem Spielfeld verteilt. Mannschaft Gelb versucht nun, möglichst viele Schwämme auf die gelbe Seite zu wenden, während Mannschaft Grün dies auf die grüne Seite tut. Welche Farbe dominiert nach 1 Minute? Sehbehinderte: Schwämme mit verschiedenartiger Oberfläche.</p>	Schwämme (z.B. Haushalt)	
12	<p><u>Turm verteidigen</u></p> <p>Einen Kreis bilden. Ein Spieler baut in der Kreismitte mit Schaumgummiwürfeln einen Turm, den er zu verteidigen hat. Die Kreisspieler spielen sich den Ball rasch zu und versuchen den Turm umzuwerfen. Wie lange gelingt es dem Wächter, den Turm zu verteidigen oder wie oft treffen die Kreisspieler den Turm in einer bestimmten Zeit?</p>	Schaumgummiwürfel, 1 - 2 Bälle	
13	<p><u>Wer hat den Schwamm?</u></p> <p>Die Spieler sitzen, mit dem Gesicht zur Mitte, möglichst eng im Kreis und bilden mit angezogenen Beinen einen Tunnel. Während die Kreisspieler den Schwamm möglichst unauffällig im Tunnelkreis herumwandern lassen, versucht ein ausserhalb des Kreises sich bewegender Fänger den Schwamm zu berühren oder zu stoppen. Jene Person wird neuer Fänger, bei der er den Schwamm findet.</p>	1 Schwamm	


3.2 Spielformen mit Keulen, Stäben, Reifen

NR.	BESCHREIBUNG	Material	ORGANISATION
14	<p><u>Keulenbahn</u></p> <p>2 Mannschaften stellen je eine Keulenbahn (Bahnbreite entsprechend der Ballgrösse) auf, die es mit dem Ball zu durchrollen gilt, ohne dass eine Keule umfällt (= 3 Punkte). Für jede umgeworfene Keule erhält die Mannschaft 1 Minuspunkt. Umgeworfene Keulen müssen sofort wieder aufgestellt werden.</p>	viele Keulen	
15	<p><u>Schleuderkegeln</u></p> <p>Der Schleuderball wird an den Ringen befestigt und von einer Markierung aus gegen die Keulen geschleudert. 1 umgeworfene Keule = 1 Punkt. Regeln variieren: z.B. gelten nur Rückschwünge usw.</p>	9 Keulen, 1 Reifen, 1 Schleuderball (od. 1 Ball in 1 Plastiktüte mit Seil befestigt), 1 Ringpaar	
16	<p><u>Matten verteidigen</u></p> <p>Matten im Viereck oder Sechseck anordnen. Die Spieler knien oder sitzen einzeln (oder zu zweit) auf den Matten und versuchen, mit den Stäben den Ball gegen eine gegnerische Matte zu treiben = 1 Punkt. Die einzelnen "Matten" können zusammen spielen oder jede für sich punkten.</p>	Matten, Stäbe (od. Keulen), 1 Ball	
17	<p><u>Stab auffangen</u></p> <p>Ein Kreis wird gebildet. Ein Spieler in der Kreismitte ruft den Namen eines Mitspielers, lässt den Stab los und nimmt dessen Platz im Kreis ein. Der Aufgerufene läuft zum Stab, versucht ihn zu erreichen bevor er umfällt und ruft einen neuen Namen usw. <u>Erschwerung:</u> mit mehreren Stäben und Namensrufern.</p>	1 - 2 Stäbe	
18	<p><u>Einklemmen</u></p> <p>2 Mannschaften bilden. Alle Spieler erhalten 2 Stäbe (oder Keulen), mit denen es gilt, die Ballonwurst hinter die eigene Torlinie zu tragen. <u>Regeln:</u> - die Stäbe dürfen nicht oberhalb der Schultern bewegt werden - mit dem Ballon dürfen nicht mehr als 3 Schritte ausgeführt werden</p>	2 Stäbe (od. Keulen) pro Spieler, längliche Luftballons	



4.1 Vorbereitende Spielformen

NR.	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
11	<p><u>Rutsch-Brennball</u></p> <p>Mannschaft A spielt einen Ball ins gegnerische Feld. Während die Spieler der Mannschaft B diesen Ball einander korrekt zupassen, rutschen die A-Spieler von der Ausgangslinie zur Mittellinie und wieder zurück. Sobald die B-Spieler mit Zupassen fertig sind, erhält die Mannschaft A für jeden Spieler, der wieder bei der Ausgangslinie angelangt ist, einen Punkt. Darauf beginnt eine neue Runde. Verlieren die B-Spieler beim Zupassen einen Ball, müssen sie jeweils wieder neu mit Zupassen beginnen.</p> <p><u>Variation:</u> A-Spieler, die noch auf dem Rutschweg sind, wenn die B-Spieler fertig sind, kehren für die nächste Runde nicht auf die Ausgangslinie zurück, sondern starten von da aus, wo sie sich gerade befinden.</p>	

4.2 Trainingsformen zu zweit

1	<p>A und B sitzen auf einer Linie und passen sich einen Ball indirekt zu. Wie oft setzt der Ball auf der Linie auf?</p>	
2	<p>Zwischen A und B befindet sich ein Reifen. Wie oft setzt der Ball von A oder B im Reifen auf?</p> <p><u>Variation:</u> A spielt direkt zu B.</p>	

6.4 Spiele zum sich Kennenlernen

NR.	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	<p><u>Ballontanz</u></p> <p>Alle binden sich einen Ballon an einen Fuss. Zu zweit beginnen nun alle zu tanzen und sagen sich gegenseitig ihre Namen. Wenn die Musik aufhört, suchen alle neue Tanzpartner und stellen sich wiederum mit Namen vor.</p> <p>Am Schluss stellen sich alle in einem Kreis auf. Einer (z.B. der Jüngste) wählt sich nach Belieben jemand aus und nennt laut dessen Namen. Stimmt der Name, darf er den Ballon des Genannten zum Platzen bringen. Der Angesprochene fährt weiter mit Raten. Am Ende sind alle Namen richtig genannt und alle Ballons zerplatzt.</p>	
2	<p><u>Namenschlange</u></p> <p>Im Kreis sitzend, sagt jeder der Reihe nach seinen Namen, muss aber zuvor alle schon genannten Namen richtig wiederholen.</p>	<p><i>Olga, Maria, Sabine, Hans Mrs und ich heiße Monika</i></p>
3	<p><u>Feierliche Vorstellung</u></p> <p>Der Reihe nach nennt jeder wie auf einer Theaterbühne seinen Namen und macht dabei eine entsprechend theatralische Bewegung. Die ganze Gruppe versucht nun, diese Vorstellung nachzuahmen.</p>	
4	<p><u>"Steckbrieflich gesucht"</u></p> <p>Jeder schreibt drei Eigenschaften oder Interessen von sich auf ein kleines Papier, faltet dieses und legt es in einen Korb. Jeder fischt sich nun aus dem Korb einen Steckbrief und versucht, die dazugehörige Person zu finden. Die Steckbriefe werden dann wieder gefaltet in den Korb gelegt, und das Spiel kann einige Runden weitergespielt werden.</p>	<p><i>ich bin scheu, träume gerne und liebe Tiere</i></p>