

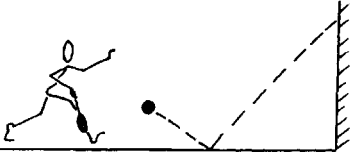
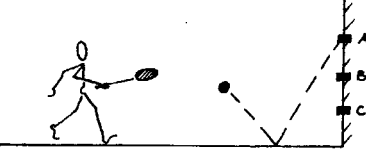
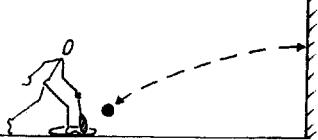
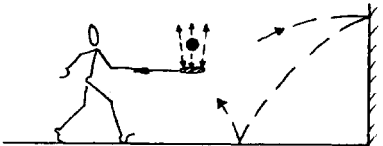
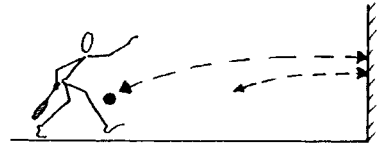
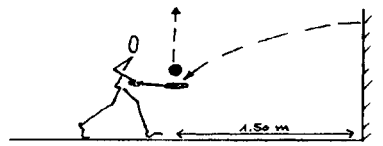

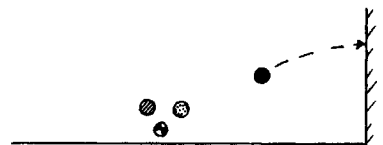


## Inhaltsverzeichnis

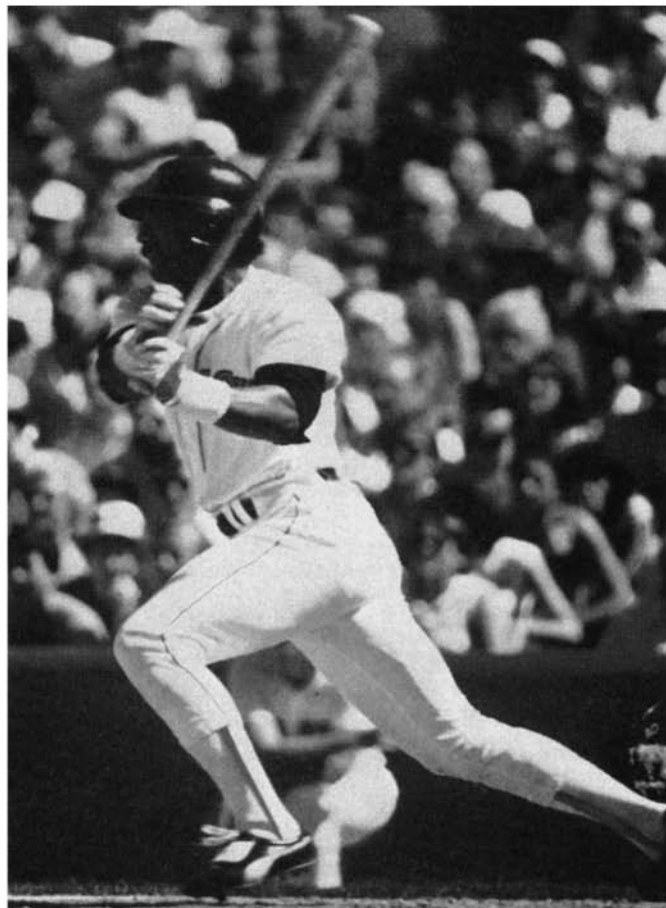
Vorwort .....	4
1. GOBA ... ein Grundspiel für alle Rückschlagspiele .....	6
2. Squash ... Spiel Sport und Plausch auf kleinstem Raum! ..	27
3. Mini-Tennis ... das große Spiel auf kleinem Feld .....	49
4. Intercrosse ... ein (Indianer-)Spiel neu entdeckt .....	67
5. Hockey ... eine Idee setzt sich durch .....	89
6. Tchoukball ... miteinander – nicht gegeneinander .....	111
7. Baseball ... ab 1992 olympische Disziplin! .....	133
8. American Football ... erobert Europa! .....	153
9. Rugby ... das Hand-Fußballspiel für schnelle Beine .....	175
10. Frisbee ... das Spiel mit der fliegenden Scheibe .....	193
11. 16 weitere Ideen .....	217
12. Verwendete und weiterführende Literatur .....	223
65 Spiel- und Übungsformen im Golf für Schule und Freizeit .....	225

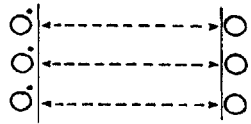
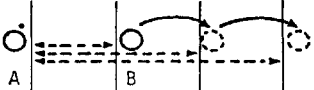
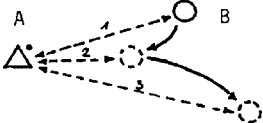
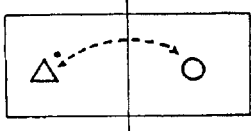
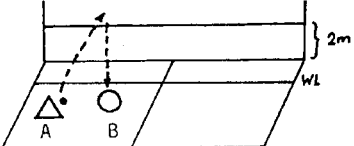
Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
1	<b>Griff finden</b>  Differenzierungsfähigkeit Gefühl für richtigen Griff	Dem Schläger die Hand schütteln. Das V zwischen Daumen und Zeigefinger sollte deutlich links von der Mitte liegen. Drei Finger halten den Schläger, Daumen und Zeigefinger sorgen für die Führung.	
2	<b>VH- und RH-Schläge gegen die Wand</b>  Differenzierungsfähigkeit Gefühl für den Schläger, Ball	Den Ball senkrecht in die Luft schlagen, abwechselnd VH- und RH-Seite (kein Griffwechsel).	 VH, RH, VH...
3	<b>VH- und RH-Schläge gegen die Wand</b>  Gefühl für Schläger, Ball und Wand  Auf richtige Fussstellung achten	Den Ball fortwährend gegen die Wand schlagen. Den Ball vom Boden einmal aufspringen lassen. VH- und RH-Seite.  Wie oft gelingt dies ohne Fehler?	
4	<b>Variation Höhe</b>  Ballgefühl gesteuerte Schläge	Den Ball gegen die Wand schlagen und dabei versuchen, verschiedene Höhen planmässig zu erreichen. VH- und RH-Seite.  Als Wettbewerb: Wer trifft zuerst das Ziel (z. B. Reifen) A, B und C?	
5	<b>Kontrollierte Längen</b>  Differenzierungsfähigkeit Schlaghärte dosieren	Der rechte Fuss steht in einem Reifen, während der Ball VH-Drive geschlagen wird. Der Spieler darf den Reifen nicht verlassen.  Dito auf der RH-Seite. Dabei steht der linke Fuss im Reif.  Wer kann dies fortlaufend wechselseitig ausführen?	


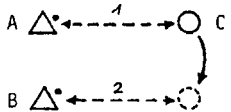
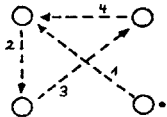
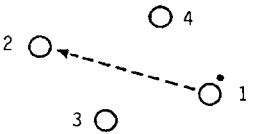
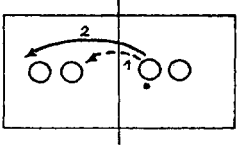
Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
6	<b>Sicherheit Drive</b>  Orientierungsfähigkeit Drive unter erschwerten Bedingungen	Den Ball mehrmals auf dem Schläger aufspringen lassen, bevor er an die Wand geschlagen wird.  Wie oft gelingt dies, ohne den Ball zu verlieren?	
7	<b>Ball warmschlagen</b>  Differenzierungsfähigkeit Schlaghärte dosieren	Den Ball mit unterschiedlicher Heftigkeit und im Wechsel mit kurz und lang an die Wand spielen.  Verschiedene Rhythmen, z. B.: 2x weich, 2x hart 1x hart, 2x weich usw.	
8	<b>Sicherheit der Drive-Schläge</b>  Orientierung, Differenzierungsfähigkeit Ballgeschick schulen	Der Spieler steht ca. 1,5 m von der Wand entfernt. Der Ball liegt auf dem Schläger. Abwechselnd einmal vertikal nach oben spielen und einmal gegen die Wand. Dabei sollte der Ball nie auf den Boden fallen.  Wie viele Male gelingt dies ohne Fehler?	
9	<b>Sicherheit der Drive-Schläge</b>  Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit Ballgeschick schulen, Konzentration	Wie oben, aber der Spieler spielt abwechselnd VH und RH.  Auf die richtige Fussstellung achten. VH: rechtes Bein vorn RH: linkes Bein vorn	
10	<b>Squashbälle ausprobieren</b>  Differenzierungsfähigkeit Squashbälle kennen lernen	Die Bälle (Blau-, Rot-, Weiss- und Gelbpunkt) heftig an die Wand schlagen. Den Unterschied in der Springfähigkeit der Bälle erfahren.  Welches ist ein "schneller", welches ein "langsamer" Ball?	

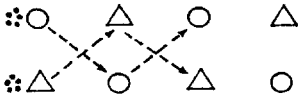
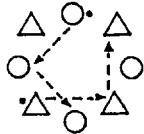
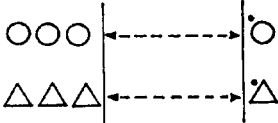
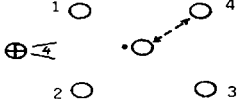
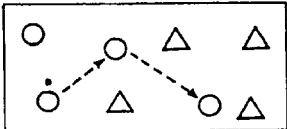
**Zeichenerklärung:**

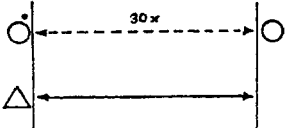
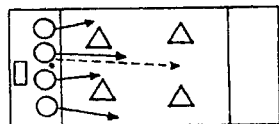
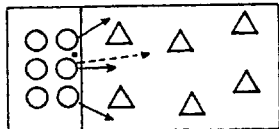
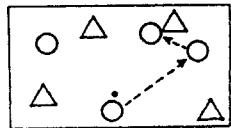
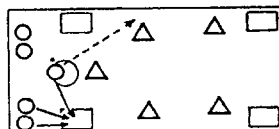
- △ **Spieler**
- ⊕ **Trainer, Lehrer, Übungsleiter**
- △ **Spieler mit Ball**
- ⊙ △ **Spieler mit Bat**
- ← - - - **Ballweg**
- ← | **Laufweg**
- ▭ **Matte**
- ▣ **Base**
- **Reifen**
- × **Malstab**
- ⊥ ⊠ **Batting-T**



Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
1	<b>Wer erzielt am meisten Pässe</b>  Wurf- und Fangtechnik Kooperation	Paarweise wird der Ball hin und her gespielt. Der Ball soll immer beidhändig gefangen werden. Wer erzielt in einer gegebenen Zeit am meisten Pässe?	
2	<b>Distanzpassen</b>  Wurf- und Fangtechnik, Wurfkraft	A und B spielen 20 Pässe, B steht hinter der ersten Linie. Nach dem zwanzigsten Pass läuft B zur zweiten Linie. Das Paar spielt wieder 20 Pässe usw.  Welches Paar ist zuerst fertig?	
3	<b>Trainer / Athlet</b>  Fangtechnik Stehvermögen	A ist der Trainer, B der Athlet. A wirft B Bälle zu, lang, kurz, links, rechts. B spielt den Ball jeweils direkt zu A zurück.  Achtung! A soll die Bälle so werfen, dass B wirklich eine Chance hat, den Ball zu fangen.	
4	<b>Ball über die Schnur</b>  Ausdauer Taktik	Ball über die Schnur, zu zweit. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.	
5	<b>Baseball Pelota</b>  Geschicklichkeit Taktik	A wirft den Tennisball oberhalb einer 2 m hohen Markierung an die Wand. B versucht den ins Feld zurückspringenden Ball zu fangen und seinerseits wieder gegen die Wand zu werfen. Die Wurflinie (WL) darf dabei nicht übertreten werden.	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
6	<b>Dreieck</b>  Konzentration Teamarbeit	2 Bälle wandern im Dreieck. Auf Pfiff wird die Richtung gewechselt.	
7	<b>Zwei mit einem</b>  Stehvermögen Teamarbeit	A spielt den Ball zu C, dieser zurück zu A. C läuft zu B, Pass und Rückpass usw. A und B spielen die Bälle, so dass C zwar gefordert, aber nicht überfordert wird!	
8	<b>Quadrat</b>  Konzentration Teamarbeit	4 Spieler im Quadrat. Ein Ball wird abwechselnd diagonal und nach rechts gespielt.	
9	<b>Nummern-Pässe</b>  Spielübersicht Taktik	4 Spieler laufen frei im Raum. Sie müssen ihrer Nummernfolge entsprechend angespielt werden.	
10	<b>Rundlauf</b>  Ausdauer Erlebnis	Spielidee Ball über die Schnur. Nach jedem Wurf läuft der Spieler unter der Schnur hindurch ins andere Feld. Wer den Ball nicht fangen kann, unter der Schnur hindurch oder ausserhalb des Feldes spielt, scheidet aus. Sind nur noch 2 Spieler übrig, wird normales Ball über die Schnur, bis zum nächsten Fehler, gespielt. Der Rundlauf beginnt von neuem.	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
11	<b>Zickzack</b>  Konzentration Teamarbeit	2 Parteien stellen sich im Zickzack in der Gasse auf.  Welche Mannschaft hat zuerst alle ihre Bälle durchgespielt?	
12	<b>Balljagd im Kreis</b>  Konzentration Teamarbeit	Die Spieler im Kreis sind auf 2 nummeriert. Durch schnelles Zuspielen des Balles wird versucht, den Ball des Gegners einzuholen. Die Bälle werden diagonal zueinander in den Kreis gegeben.	
13	<b>Wurfstaffette</b>  Wurf- und Fangschulung Mitfiebern	Die Mannschaften stehen in einer Reihe mit einem Anspieler in einem festgelegten Abstand. Der Anspieler wirft den Ball dem ersten Mitspieler zu. Dieser wirft ihn zurück und setzt sich. Alle Spieler werden angespielt. Der letzte läuft mit dem Ball zur Anspielstation und wird Anspieler. Unterdessen hat sich die ganze Reihe erhoben und der vorherige Anspieler hat sich vorne angestellt.  Welche Mannschaft hat als erste drei Mal durchgespielt?	
14	<b>Nummernpass im Quadrat</b>  Reaktion Taktik	4 Spieler nummeriert im Quadrat. Ein Zuspieler im Zentrum. Der Lehrer ruft eine Nummer auf. Der Zuspieler wirft den Ball zum entsprechenden Spieler, der ihn sofort zum Zuspieler zurückwirft. Wechsel nach 20-30 Pässen.	
15	<b>Linienball</b>  Spielverständnis Taktik	2 Mannschaften. Jede Mannschaft versucht durch Zuspielen den Ball hinter der Linie des Gegners abzulegen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Lässt eine Mannschaft den Ball fallen, verliert sie ihn an die Gegner. Variante in der Halle: Wandball. Der Ball muss an die Wand des Gegners gedrückt werden.	

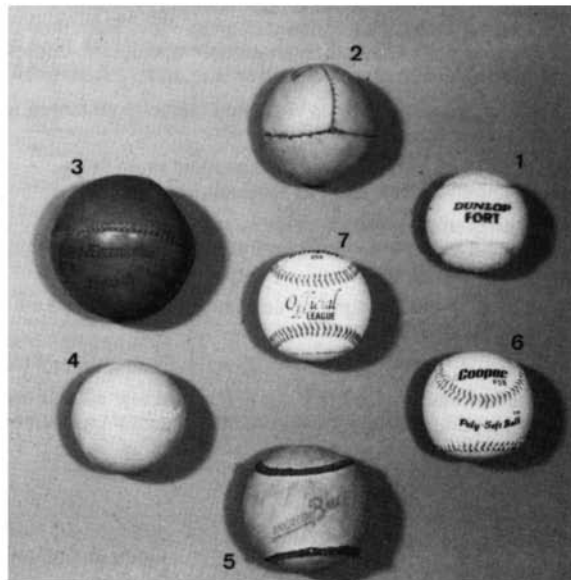
Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
16	<b>Werfer gegen Läufer</b>  Laufschulung Willensschulung	Welcher Läufer macht die meisten Umkehrläufe, während seine Partner 30 Pässe über dieselbe Distanz ausführen?	
17	<b>Alle laufen</b>  Schnelligkeitsausdauer Taktik	Eine Mannschaft in der Wurfzone, die andere im Feld. Abwechslungsweise wirft ein Spieler den Ball ins Feld und alle versuchen zur gegenüberliegenden Zone zu laufen. Die Feldspieler legen den Ball so schnell als möglich in den Kasten.  Wie viele Läufer erreichen die Zielzone, bevor der Ball im Kasten ist?	
18	<b>3er-Lauf</b>  Geschicklichkeit Taktik	Die Spieler der Laufmannschaft stellen sich in 3er-Reihen auf. Die Spieler der Feldmannschaft stehen im Feld. Ein Läufer wirft den Ball ins Feld, alle drei laufen zur gegenüberliegenden Wand. Die Feldspieler versuchen mindestens einen der Läufer abzutupfen, bevor er die Wand erreicht.  Welche Gruppe erreicht die Wand, ohne abgetupft zu werden?	
19	<b>Tupfball</b>  Spielübersicht Taktik	2 Mannschaften, eine mit und eine ohne Ball. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, in einer festgelegten Zeit möglichst viele gegnerische Spieler abzutupfen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden! Nach Ablauf der Zeit Wechsel.	
20	<b>Mattenlauf</b>  Schnelligkeitsausdauer Erlebnis	Eine Laufmannschaft und eine Feldmannschaft. Der erste Läufer wirft einen Ball vom Reifen aus ins Feld. Beliebige viele Läufer laufen im Gegenuhrzeigersinn von Matte zu Matte. Wer mit oder ohne Unterbruch die vierte Matte erreicht, erzielt einen Punkt. Die Feldmannschaft spielt den Ball so rasch als möglich in den Reifen zurück. Jeder Läufer, der sich in diesem Moment nicht auf einer Matte befindet, muss zur ersten Matte zurück.  Wechsel nach 20 Würfeln.	

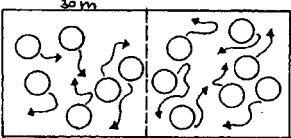
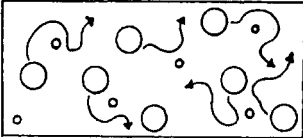
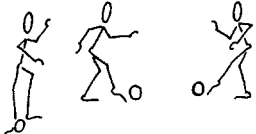
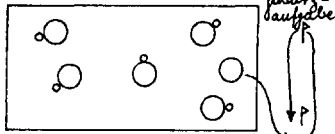




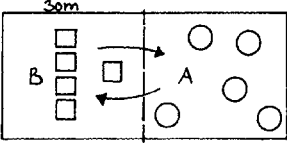
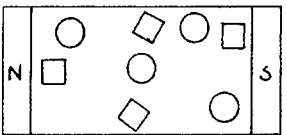
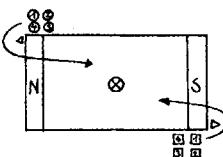
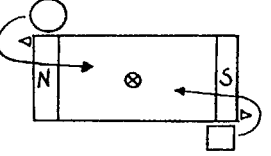
## Bälle

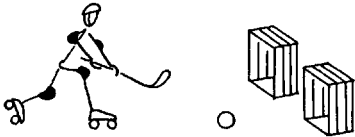
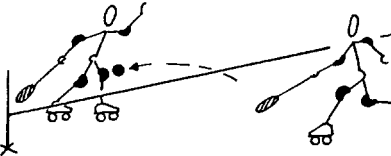


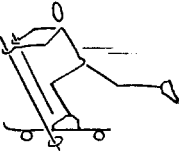
Baseball wird mit einem ca. 200 Gramm schweren Lederball, mit Kork- und Gummikern, gespielt. Diese Bälle sind hart und können nur mit einem Baseballhandschuh gefangen werden. Für die einfacheren Aufbauformen (auch ohne Handschuh) sind alle weicheren Bälle, die etwa gleiche Grösse und gleiches Gewicht haben, geeignet.


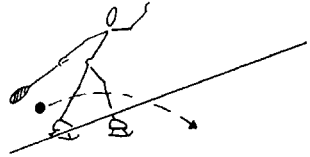
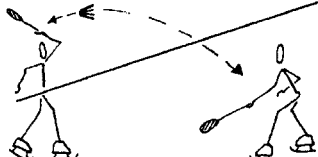
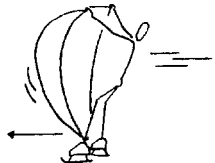

- 1 Tennisball
- 2 Jägerball klein; Leder mit weichem Kern
- 3 Jägerball gross; Leder mit weichem Kern
- 4 Vollgummi-Baseball; mittelweicher Kern.  
Geeignet für Trainingsformen mit Handschuhen auf Aussenanlagen.  
(Feuchte Wiese!)
- 5 Incredi-Ball; weicher Stoffball.  
Ideal geeignet für alle Aufbauformen mit und ohne Handschuhe und für das Spiel in der Halle.
- 6 Poly-Soft-Ball; Kunstleder mit mittelhartem Gummikern. Grösse und Gewicht wie Wettkampfball.  
Guter Ball für T-Ball.
- 7 Official-League-Ball; Wettkampfball. Leder mit Kork / Gummikern, hart.



Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
16	<b>Ameisenlauf</b>  Orientierung	Die "Ameisen" rennen auf dem Spielfeld herum und müssen sich ausweichen. Verschiedene Laufformen, Hüpfformen usw.	
17	<b>Ameisenlauf um Bälle</b>  Orientierung, Reaktion	Die Bälle sind auf dem ganzen Spielfeld verteilt. Die Ameisen dürfen die Bälle nicht berühren. Auf Pfiff: Einen beliebigen Ball so schnell wie möglich aufnehmen (1 Ball ist zu wenig).	
18	<b>Ameisen-Ball</b>  Orientierung, Rücksicht, Gewandtheit	Die Ameisen müssen den Ball mit dem Fuss führen, ohne dass er aus dem Spielfeld kommt. Auf Pfiff: Den eigenen Ball (leicht) wegschieben und einen anderen Ball führen.	
19	<b>Ein Ball zu wenig</b>  Gewandtheit, Ballgefühl	Die Ameisen müssen den Ball aufheben, mit ihm laufen und auf Pfiff wieder ablegen. Dabei ist ein Ball zu wenig. Wer keinen Ball erwischt, erfüllt eine vorgängig bestimmte Zusatzaufgabe. Erst dann darf der Spieler wieder ins Feld zurück.	
20	<b>Übergabe-Ball</b>  Gewandtheit, Ballgefühl, Schnelligkeit, Orientierung	Die Ameisen müssen sich den Ball übergeben, ohne zu werfen. Wer einen Ball übergeben hat, läuft mindestens 3 Schritte, nimmt einen neuen auf und übergibt diesen wieder. Wer einen Ball erhalten hat, läuft mit diesem mindestens 3 Schritte und legt ihn wieder ab.	



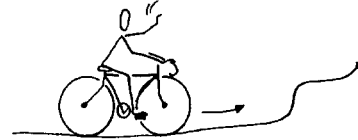
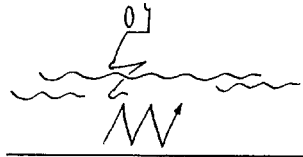
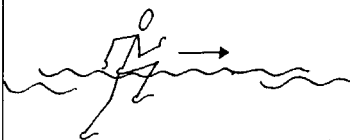
Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
21	<b>Übergabe-Ball 2</b>  Gewandtheit, Kooperation Orientierung	Die Ameisen heben die Bälle auf, bieten sie stehend einer sich bewegenden Ameise an. Bei der Ballannahme: 3 Schritte weiterlaufen und den Ball ablegen. Jede Mannschaft zählt danach zusammen, wie viele Bälle so übergeben wurden. Wer hat mehr übergeben?	
22	<b>Ballraub</b>  Ball stehend verteidigen Orientierung, Freilaufen, Decken	Die "roten" Ameisen ○ übergeben sich auf dem Feld A 6 Bälle. Die "weissen" Ameisen □ versuchen, die Bälle der "roten" Ameisen zu stehlen und diese ins Feld B zurückzubringen (jeder Ball am Boden gilt als "gestohlen"). Sind alle Bälle zurückgebracht, werden die Rollen getauscht. Diejenige Mannschaft, welche die Bälle am schnellsten zurückbringt, hat gewonnen. Anfänglich dürfen sich die "roten" Ameisen nicht bewegen, also stehende Übergeben.	
23	<b>Terraingewinn</b>  Übersicht, Kooperation Decken bzw. Freilaufen	Die "□" müssen den Ball nach N, die "○" nach S tragen. <u>Bisherige Spielregeln beachten:</u> - Ballübergabe ohne Werfen - Ball am Boden nicht spielen, Spielunterbrechung Bei einem Fehler oder wenn der Ball ins "Aus" fliegt, erfolgt der Einwurf durch den Leiter. Entweder legt er den Ball auf den Boden oder er wirft ihn in die Luft. Falls nötig weitere Spielregeln gegenseitig vereinbaren.	
24	<b>Mütze 1</b>  Reaktion, Ballgefühl Kooperation, Fairness	4 Gruppen bestehend aus 3 roten gegen 4 Gruppen aus 3 weissen Spielern. Die Gruppen werden von 1 bis 4 nummeriert. Beim Aufruf ihrer Nummer kommt die Gruppe durch ihre Türe aufs Spielfeld und muss den Ball, nachdem sie diesen aufgelesen oder ergattert hat, in das gegenüberliegende Feld bringen. Der Leiter gibt den Ball am Boden oder durch die Luft frei. Spielregeln gegenseitig vereinbaren. Variante: Eine 2. Gruppe kann zu Hilfe gerufen werden.	
25	<b>Mütze 2</b>  Fairness Schnelligkeit	Gleiches Spiel wie Nr. 24. Ein Versuch (Ball hinter die Mallinie gebracht) ergibt 4 Punkte. Jeder Fehler eines Spielers gibt dem Gegner einen Punkt. Mögliche Fehler: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefährliches Spiel</li> <li>- Geworfener Ball</li> <li>- Spielen am Boden</li> <li>- Ball ins "Aus"</li> </ul> Spielregeln gegenseitig vereinbaren.	

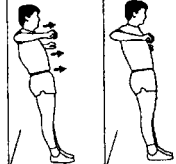
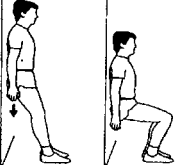
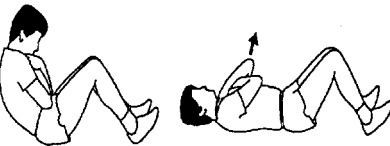

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
1	<p><b>Roll-Hockey</b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit Spass</p>	<p>"Eishockey-Spielformen" auf der Strasse, im Hinterhof oder auf dem Pausenplatz.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Rollschuhe, Handschuhe, Hockey-Stöcke, wenn möglich Knie- und Ellbogenschoner, Helm (evtl. Velo-Helm), Tennisball o. ä.</p> <p>Als Tor (-ersatz): aufgestelltes Brett, Obstkiste o. ä.</p> <p>Bodenlinien: Mit Kreide oder Ziegelstein</p> <p><i>(Weitere Spielideen: Siehe 1007 und 1015 Spiel- und Übungsformen...)</i></p>	
2	<p><b>Roll-Tennis</b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit Tennisgeschicklichkeit</p>	<p>Von den einfachen Spielformen alleine mit Ball und Schläger über Zuspielübungen zu zweit bis hin zum eigentlichen Tennisspiel bietet das Roll-Tennis-Spiel eine breite Palette von Spielformen an</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Rollschuhe, Tennisschläger, Soft- oder Tennisbälle, Leine oder Wimpelkette (evtl. Mini-Tennis-Netz/siehe Kap. Minitennis), Kreide o. ä. für Bodenlinien, evtl. Ellbogen- und Knieschutz</p> <p><i>(Spielideen: Siehe 1002, 1007, 1015 Spiel- und Übungsformen...)</i></p>	
3	<p><b>Roll-Badminton</b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit Spass</p>	<p>Durch vielfältigste Spiel- und Übungsformen wird einerseits die Rollschuh-Lauf-fähigkeit gefördert. Andererseits wird der Umgang mit dem Schläger unter erschwerenden Bedingungen geschult.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Leine, Wimpelkette (auf ca. 1,5-2m Höhe gespannt), Mini-Tennis-Netz o. ä., Kreide o. ä. für Bodenmarkierungen.</p> <p><i>(Spielideen: Siehe 1007, 1011, 1015 Spiel- und Übungsformen...)</i></p>	
4	<p><b>Rollbrett</b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit Risiko Abenteuer</p>	<p>Ob auf Plätzen oder Strassen, ob mit oder ohne Steilwände und Rampen: skaten lässt sich praktisch auf jeder ebenen und harten Fläche. Von einfachen Gleichgewichts- und Fahrübungen bis hin zu akrobatischen Formen. Rollbrettfahrer geben ihr Wissen und Können gerne selber weiter!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Rollbrett (Skateboard), Knieschoner, Handschuhe</p>	
5	<p><b>Rollski</b></p> <p>Gleichgewichtsfähigkeit Körperwahrnehmung</p>	<p>Gleiche Spiel-, Übungs- und Trainingsformen wie auf Langlaufskis. Einfache Fahrübungen, auch nur auf einem Rollski (wie Tretrad/Pedalo). Als Stütz-Hilfe alte Skistöcke verwenden.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Langlaufschuhe (Auslaufmodelle kaufen), Rollskis (Für Anfänger mit Rücklaufbremse), Handschuhe, Stöcke mit scharfer Spitze (Für Könnern mit Hartmetallspitze). Wichtig: Auf öffentlichen Strassen offiziell verboten!</p> <p><i>(Ideen: Siehe 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und -langlauf)</i></p>	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
6	<b>Eis-Ball</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Sicherheit Ballgefühl	Wenn Eisflächen für Schulen, Gruppen oder Vereine, reserviert werden können, dann sollte der Ball als universelles Spielgerät (oder auch andere weiche Wurfgegenstände) miteinbezogen werden. So wird die Konzentration vom Schlittschuhlaufen auf den Ball verlegt, was zu einem viel natürlicheren Verhalten auf den schmalen Kuven führt. <u>Ausrüstung:</u> Schlittschuhe, Handschuhe, Schaumstoffbälle, Gummiringe usw. (Weitere Ideen: Siehe 1004, 1007 und 1015 Spiel- und Übungsformen...)	
7	<b>Eis-Tennis</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit Ballgefühl Spass	Von den einfachen Spielformen (siehe Kap. 3 Mini-Tennis) bis zu eigentlichen Tennismatches bietet sich auch die Eisfläche als Tennisfeld an. Nur wird es unter diesen Umständen noch etwas schwieriger. Aber es macht riesig Spass! <u>Ausrüstung:</u> Alte Tennisschläger, Schaumstoffbälle oder alte Tennisbälle, hoch gespannte Leine (ca 1,2 m, denn hohe Bälle sind einfacher zu spielen als flache). (Weitere Ideen: Siehe 1002, 1007 und 1015 Spiel- und Übungsformen...)	
8	<b>Eis-Badminton</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Orientierungsfähigkeit Spass	Dieselben Ideen wie mit Rollschuhen lassen sich, sofern es die Eisplatzverhältnisse zulassen, auch auf Schlittschuhen durchführen (Absprache mit dem Eismeister!). <u>Ausrüstung:</u> Schlittschuhe, Handschuhe, alte Badmintonschläger, Kunststoff-shuttles. (Ideen siehe 1007, 1011, 1015 Spiel- und Übungsformen...)	
9	<b>Eis-Segeln</b>  Differenzierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit	Nebst den eigentlichen Eis-Windsegelbooten (Surfbretter auf Kuven/diverse Fabrikate) eignen sich auch selbst hergestellte oder gekaufte Segel (alte Surfsegel zurechtschneiden). Bei starkem Wind stellt man sich mit dem Rücken zum Wind und ab geht's... <u>Ausrüstung:</u> Skis oder Schlittschuhe, Segel (Ideen siehe 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und -langlauf)	
10	<b>Ski-Segeln</b>  Reaktionsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit Spass	Das Skisegel wird an beiden Füßen mit einem Klebverschluss befestigt. Die anderen beiden Schlaufen werden mit den Händen gefasst und ab geht's. Welch ein tolles Gefühl, einen Steilhang in der Vertikalen fahren zu können! <u>Ausrüstung:</u> Eissegel (Sporthandel), Skis, Keine Stöcke!	

## Kap. 11: WEITERE IDEEN


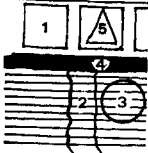
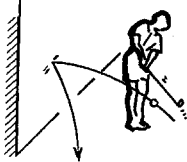

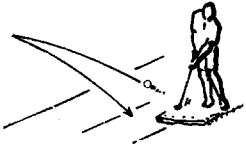
Mit dem Fahrrad / Im Wasser

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
11	<b>Fahrrad-Basketball</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit Spass zu zweit und in der Gruppe	Die Koordination von Radfahren und Ballfangen, -prellen und -werfen oder sogar einen Korb zu werfen, stellt sehr hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeit. Es wird vor allem die Fahrrad-Geschicklichkeit geschult. Varianten: - Zweier-Basketball: A fährt und B sitzt auf dem Gepäckträger - Pro Mannschaft wird nur eine gewisse Zahl von Fahrrädern eingesetzt. Dabei müssen die Radfahrer nach selber bestimmten Regeln oder Reihenfolgen immer wieder angespielt werden.	
12	<b>Kunst-Radfahren</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Mut zum Risiko Fahrradgeschicklichkeit	Das Fahrrad wird "Kunststück-Gerät" ! Beispiele auf einem Hartplatz: - Einhändig fahren; freihändig fahren ... - Mit überkreuzten Armen fahren - Die rechte Hand hält nur am linken Lenker - Anfahren, dann auf den Gepäckträger stehen und die Waage zeigen... - Lange stehen oder sogar am Ort stehen, am Ort hüpfen - Wer muss früher absteigen, du oder ich? (eigene Spielregeln)	
13	<b>Fahrrad-Seiltanz</b>  Gleichgewichtsfähigkeit Abenteuer Spass Vertrauen	Versuche, möglichst lange einer Boden-Linie entlangzufahren. Wer kann auf einem Brett, das auf dem Boden liegt, fahren? Und wenn nur ein schmaler Balken liegt? - Einhändig - Mit überkreuzten Händen? - Mit einem verschlossenen Auge - Andere Ideen?	
14	<b>Aqua-Fit</b>  Kraftausdauer Beweglichkeit Spass	Aquagym, Wassergymnastik, Aquarobic, Aqua-Fit, Aqua-Trim: Viele Begriffe und eine Idee: Intensive Bewegungen gegen den Wasserwiderstand. Die sanfte Kraft des Wassers ausnützen! - Hüpfen, Springen an Ort, Spreizen, Schwingen mit und ohne Gegenstände - Partnerübungen wie in der Sporthalle (Ideen: • Zeitvogel, M.: Wassergymnastik, ECON-Taschenbuch, Düsseldorf 1987 • 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen)	
15	<b>Aqua-Jogging</b>  Kraftausdauer Therapie Alternative zum Laufen	Verletztes Fussgelenk; Probleme mit den Bändern; Übergewicht; Schlechter Trainingszustand; kein geeignetes Laufgelände...Gründe, die gegen Jogging sprechen? Weit gefehlt! Ab ins Wasser! Das Wasser hat die Eigenschaft, den menschlichen Körper nahezu vollständig zu tragen, die Gelenke zu entlasten. Schon im brusttiefen Wasser sind bei Lauf- und Hüpfübungen die Fussgelenke stark entlastet. Mit Hilfe einer eigentlichen "Jogging-Schwimmweste" kann sogar im schwimmtiefen Wasser optimal trainiert werden. (Ideen: Zeitvogel, M./Üb.14)	

Nr.	Name der Spielform Ziele / Akzente	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
16	<b>Büro-Fitness</b>	Sitzen wird immer mehr zur Belastung. Wer klagt nicht schon über Rückenschmerzen? Jammern nützt nichts. Man muss etwas dagegen tun! Hier einige Ideen:	<h2 style="text-align: center;">Sitzen als Belastung</h2> <p style="text-align: center;">Wir sitzen zuviel – auch in der Schule</p>
	<b>Schultern zurück</b>  Kräftigung der phasischen, zur Abschwächung neigenden oberen Schultermuskulatur	Stand mit dem Rücken zur Wand, Abstand etwa eine Fusslänge. Versuche, den Oberkörper langsam von der Wand wegzudrücken und wieder aufzufangen. Die Belastung wird bestimmt durch den Abstand der Füße von der Wand.  <u>Wichtig:</u> Der Körper wird immer gestreckt gehalten. Qualität vor Quantität.	
	<b>Zauberstuhl</b>  Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur	Stand mit dem Rücken zur Wand. Versuche, die Beine zu beugen und wieder zu strecken. Der Rücken gleitet an der Wand. Ist die Wand nicht "rutschfest", dann nimmst du eine Sitzstellung ein und bleibst möglichst lange in dieser Stellung.  <u>Wichtig:</u> Trotz Belastung ganz ruhig atmen!	
	<b>Bauch rein</b>  Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Bauchmuskulatur	Sitz auf dem Boden, Fersen aufgestützt: Oberkörper langsam abheben und einrollen. Die Fersen drücken auf die Unterlage. Die Ellbogen bewegen sich gegen die Leisten.  <u>Wichtig:</u> Bewegung möglichst langsam ausführen	
	<b>Brett im Rücken weg!</b>  Dehnung der zur Verkürzung neigenden, tonischen unteren Rückenmuskulatur	Sitz an der Stuhl- oder Bankkante. Fasse die Fersen von hinten. Unterstütze durch Druck der Hände gegen die Fersen die Dehnung im unteren Rückenbereich. Bleibe in dieser Stellung.  <u>Wichtig:</u> Kein Schmerz, aber ein "sanftes Ziehen" muss spürbar werden.  (Weitere Ideen: Spring, H. u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Thieme 1986 Spring, H. u. a.: Kraft, Thieme 1990)	

## 4 Mit Golfschläger und Tennisball

Gegen Wand, Gitter, Netz ...

<p><b>Zielscheibe:</b> An der Wand wird eine «Zielscheibe» aufgehängt (Matte, großes Papier oder großer Karton mit aufgezeichneter Zielscheibe, Reifen ...). Gelingt es, das Zentrum mit einem leichten Schlag zu treffen? Als Ziele können auch fixe Einrichtungsgegenstände wie Fenster, Holzflächen, Linien, Wandabschnitte... verwendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie viele Punkte gelingen in zehn Abschlägen?</li> </ul>		<p>① Abschlag ab Teppichfliese oder (umgekehrter) Turn-Matte für alle folgenden Spielformen!</p> <p>⇒ Wenn A spielt, fängt B den zurückprallenden Ball auf und gegengleich.</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p><b>Zonen-Spiel:</b> An der Wand werden verschiedene Zonen bezeichnet (Bänder, Papierstreifen, Leinen ...). A und B versuchen abwechselungsweise, das gegenseitig vereinbarte Ziel zu treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonen mit Punkten bewerten.</li> <li>• Wie viele Treffer gelingen in Serie?</li> </ul>		<p>① Position der FüÙe beachten: Verlängerte Linie der beiden Fußspitzen = Ziellinie.</p> <p>⇒ Blick während des Schlages immer auf den Ball.</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>
<p><b>Winkelspiel:</b> A und B stehen vor der Wand. Seitlicher Abstand ca. 6–8 m; Abstand von der Wand ebenfalls ca. 6–8 m (je nach Platzverhältnissen). A steht in (schräger) Abspielrichtung und versucht so zu spielen, dass der Ball nach dem Abprall von der Wand genau Richtung B fliegt. B fängt den Ball und spielt diesen seinerseits via Wand Richtung A.</p>		<p>① Zusammenhang Fußstellung und Schlagrichtung erleben.</p> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p>
<p><b>Hindernis überspielen:</b> Vor der Wand wird ein Hindernis hingestellt (Kastenelement o.Ä.). Nun wird versucht, mit einem leichten Bogenball vor die Wand zu spielen, ohne dabei das Hindernis zu treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanzen verändern.</li> <li>• Spielregeln gemeinsam entwickeln.</li> </ul>		<p>① Ball muss vor der Wand auf den Boden fallen!</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>
<p><b>Abpraller:</b> Im Abstand von 3–8 m von der Wand werden (Boden-) Linien bezeichnet oder gelegt (evtl. Bänder legen). Abschlag von der ersten Linie mit dem Ziel, den zurückprallenden Ball möglichst nahe bei der Abschlaglinie zu platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanzen allmählich vergrößern.</li> <li>• Dieselben Distanzen, aber mit verschiedenen Schlägern.</li> </ul>		<p>⇒ Ball- und Schlaggefühl.</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>