

Aktivierung

Kreuz und quer I:

Alle laufen kreuz und quer durch das Feld

Bei Begegnung mit anderem: rechte Hand geben und Vorstellen

Variation: linke Hand, Laufarten (Hopserlauf, Seitgalopp, rückwärts,...), nach Hand geben Drehung

Kreuz und quer II

Jeder hat einen Ball und bewegt sich prellend im Feld

Wieder bei Begegnung: Ball festhalten, mit der rechten Hand abklatschen („high five“)

Variationen: weiterprellen und abklatschen, nach Abklatschen Drehung um eigene Achse, Drehung plus anderen Ball nehmen, Ball mit dem Fuß führen – bei Begegnung stoppen (einen Fuß drauf) und weiter mit anderem Ball,

Dann ohne Abklatschen: auf Pfiff – Ball stoppen: ersten Ball mit rechtem Knie, zweiten Ball mit linkem Knie, dritten Ball weiterdribbeln; dann Ellenbogen, dann Stirn;

Schwerpunkt Schnelligkeit

Atomspiel

Intention: Aktivierung, Koordination (Laufarten, Orientierung, Reaktion auf visuelles Signal,...), Gruppeneinteilung

Organisation: abgegrenztes Feld, ggf. DIN A4-Blätter mit Zahlen/Buchstaben

Ablauf: Alle Spieler bewegen sich nach vorgegebener Fortbewegungsart im Feld. Lehrkraft/Verletzter hält Blätter mit Zahlen hoch. Spieler müssen sich so schnell wie möglich in der jeweiligen Anzahl zusammenfinden. Übrig gebliebene geben nächste Fortbewegungsart an.

Variationen: Spieler müssen Buchstaben auf den Boden mit ihren Körpern legen. Übrig gebliebene müssen Zusatzaufgabe durchführen (Sprünge, Drehungen, ...)

Bändchen-/Schwänzchen-Fangen

Intentionen: (Reaktions-)Schnelligkeit, Richtungswechsel, Orientierung,...

Organisation: abgegrenztes Feld, jeder Spieler ein Bändchen (Parteibändchen oder Stück Baustellen-Band o.ä.)

Ziel/Ablauf: Spieler müssen so viel Bändchen wie möglich sammeln. Spieler stecken sich Bändchen hinten in die Hose (das größere Stück muss herauschauen). Jeder gegen jeden. Versuchen, die Bändchen der anderen zu ergreifen. Wer sich das eroberte Bändchen einsteckt (am Spielfeldrand) ist tabu. Keiner scheidet aus, auch ohne Bändchen kann weitergespielt werden.

Zauber-Fangen

Intention: Reaktionsschnelligkeit, unterschiedliche Fortbewegungsarten ausprobieren,...

Organisation: Spielraum festlegen und ca. je 10 Spieler einen Zauberer, Leibchen für Fänger

Ziel/Ablauf: Zauberer (Fänger) müssen die anderen Spieler verzaubern (Fangen) bis alle verzaubert sind. Die Zauberer versuchen, die anderen zu fangen/zu berühren (ggf. mit Zauberstab – gerollte Zeitung o.ä.). Die Zauberer flüstern dem Gefangenen einen Tiernamen ins Ohr, in dieses Tier sind sie nun verzaubert und müssen sich dementsprechend bewegen (Elefant, Affe, Grashüpfer,...). Die Verzauberten können von den Nicht-Verzauberten zurückverzaubert werden, wenn jemand das entsprechende Tier verrät und es dem Verzauberten sagt. Die Rollen wechseln auf Ansage nach bestimmter Zeit (nicht länger als eine Minute).

Karten-Staffel

Intention: Schnelligkeit, Merkfähigkeit, Zusammenarbeit

Organisation: eine Anzahl an Staffelteams, gekennzeichnete Laufstrecke, je gleiche Anzahl Spielkarten einer Farbe am Ende der Laufstrecke (entweder in einer Reihe und ungeordnet)

Ziel/Ablauf: Staffelteam muss so schnell wie möglich alle Spielkarten in der richtigen Reihenfolge zusammentragen (von klein nach groß). Klassische Staffelform. Spieler laufen einzeln zu den Karten, nur eine darf herumgedreht werden. Die kleinste Karte muss die erste sein, die mitgenommen werden darf, dann jeweils nur die nächsthöhere. Das Team, das als erstes alle Karten in der richtigen Reihenfolge geholt hat, ist Sieger (zur Verdeutlichung müssen sich alle Spieler dieses Teams hinsetzen, wenn sie fertig sind).

Variation: Memory-Staffel, Fortbewegung vorgeben, Hindernisse einbauen,...

Stein-Schere-Papier-Fangen (einfacher: Schwarz-Weiß)

Intention: Reaktionsschnelligkeit

Organisation: Zwei Teams. Ziellinien festlegen mit ausreichend Auslauf am Ende.

Ziel/Ablauf: Das siegreiche Team eines Stein-Schere-Papier-Durchgangs muss das andere Team fangen. Gefangene wechseln das Team. Zwei Teams stehen sich an der Hallenmittellinie gegenüber (Abstand ca. 2m). Jedes Team hat sich auf ein Symbol von Stein-Schere-Papier geeinigt. Alle Spieler spielen simultan (Lautes Mitzählen 1-2-3).

Schwerpunkt Kraft

Partnerlauf mit Versteinern

Intention: Aktivierung, Körperspannung aufbauen

Organisation: abgegrenztes Feld, Paare

Ziele/Ablauf: Spieler laufen in Partnergruppen im Feld (ggf. als Schattenlauf). Wenn hinterer Spieler Vordermann antippt, muss dieser sofort wie versteinert stehen bleiben (ca. 10-20 Sekunden). Der Partner prüft durch Antippen/leichtes Rütteln, ob man wirklich versteinert ist. Nach einer Versteinierung wechseln jedes Mal die Rollen.

Händeklopfen / Händeziehen

Intention: Ganzkörperkräftigung (Rumpf, Arme), Gleichgewicht

Organisation: Paare, ggf. Matten/Turnläufer

Ziel/Ablauf: Paare sind in Bankstellung gegenüber und versuchen, auf die Hand des Partners zu klopfen, gleichzeitig aber auch ihre Hände wegzuziehen, wenn Partner seinerseits klopft (ggf. mit Punkteregelung)

Variation: beide Partner sind im Liegestütz und versuchen, sich eine Hand wegzuziehen, dass der Partner das Gleichgewicht nicht mehr halten kann. Hier aber Vorsicht: nicht zu rabiat!

Baumstamm heben (schwer)

Intention: Ganzkörperkräftigung, Körperspannung aufbauen/erfahren

Organisation: Paare, ggf. Matten/Turnläufer

Ziel/Ablauf: ein Partner liegt auf dem Rücken und spannt den ganzen Körper an („wie ein Baumstamm“), Partner zwei hebt ihn an den Füßen an – gleichzeitig Rückmeldung und Kontrolle, ob Körperspannung da ist.

Hinweis: sehr schwierige Aufgabe, ggf. in Dreier-/Vierergruppen, mit zwei/drei Personen, die anheben. Vorstellung von Körperspannung ist bei Kindern nicht immer gegeben, mögliche verbale Hilfe: „Bauch einziehen (Bauchnabel nach innen ziehen), Pobacken zusammenkneifen“ o.ä.

Vertrauens-Pendel / Baumstamm-Pendel (sehr schwer)

Intention: Ganzkörperspannung aufbauen/erfahren, Zusammenarbeit, Vertrauen entwickeln

Organisation: 5er/6er-Gruppen

Ziel/Ablauf: Ganze Gruppe bis auf einen bilden einen Innenstirnkreis (nahezu Schulter an Schulter), strecken die Arme aus, so dass sie fast den Schüler in der Mitte berühren. Ein Schüler steht in der Mitte (Füße bleiben möglichst an einem Punkt, schließt die Augen, baut Körperspannung auf (Baumstamm, s.o.) und lässt sich ganz gespannt in eine Richtung pendeln. Die Gruppe fängt den Mittleren sanft auf und schiebt/pendelt ihn vorsichtig in eine andere Richtung. Es sollten immer mind. zwei Schüler auffangen.

Hinweis: sehr schwierige Aufgaben. Sicher nicht mit allen Schülern/Klassen durchführbar. Bedeutung der Vertrauensleistung unbedingt hervorheben. Kein Zwang, in die Mitte zu gehen.

Sanitäter-Fangen

Intention: Verbindung von Schnelligkeit und Kräftigung, Kooperation

Organisation: 2-3 Fänger, Feld abgrenzen, Matten auslegen (2 Weichböden, oder mehrere kleine Matten, oder Turnbahn)

Ziel/Ablauf: Fänger sind Bazillen und versuchen die anderen anzustecken (berühren). Ziel: Alle anstecken. Wer angesteckt ist, fällt krank auf den Boden. Um wieder gesund zu werden, muss er von mind. 2/4 (je nach Alter)

anderen Spielern ins Krankenhaus (Matten) getragen werden. Dann kann er wieder mitspielen. Während dieses Krankentransports dürfen die beteiligten Spieler nicht abgeschlagen werden.

Variation: Es können Rollbretter als Krankenwagen und feste Sanitäter eingesetzt werden

Transport-Staffeln

Intention: Kräftigung Rumpf, Arme

Organisation: mehrere Staffel-Teams, Staffel-Strecke, pro Team einen (Medizin-)Ball

Ziel/Ablauf: Staffelstrecke am schnellsten als Team überwinden

Variante 1: Ausgangsposition: nebeneinandersitzen, dann Vierfüßerstand rücklings, Ball ist an der „Spitze“. Ball wird unter den Hintern nach hinten durchgerollt/geschoben, der letzte nimmt den Ball auf, läuft nach vorne und rollt wieder durch. Jeder Spieler muss zwei Mal laufen. Ende: Sitzreihenfolge wie am Anfang.

Variante 2: Ausgangsposition nebeneinander Bauchlage, dann Liegestütz. Rest siehe oben

Variante 3: Ausgangsposition: hintereinander liegen (Füße an Hände). Spitze hat Ball in den Händen. Übergabe durch Aufrichten (sit-up) und zum nächsten in die Hände geben. Rest siehe oben. Hinweis: ggf. längere Strecke notwendig (nur einmal laufen).

Variante 4: Ausgangsposition: hintereinander sitzen: Ball (möglichst Softball) zwischen den Füßen eingeklemmt und nur mit Füßen übergeben. Usw.

Ziehen und Schieben

Intention: Ganzkörperkräftigung, Partnerwettkampf

Organisation: Paare (möglichst) gleiche Konstitution, Nutzen der Hallenlinien

Ziel/Ablauf: Versuchen den Partner über eine (von den Paaren) ausgewählte Linie zu ziehen (ggf. mit Punkteregelung). Partner fassen sich an den Händen und nach gemeinsam festgelegtem Signal versucht jeder, den anderen über die Linie zu ziehen

Variation: Linien jeweils hinter den Partnern. Ziel nun, den Partner über die Linie zu schieben (Handflächen aneinander, Hände an Schultern, Rücken an Rücken o.ä.)

Schildkröten-Drehen

Intention: Ganzkörperkräftigung, Geschicklichkeit, Partnerwettkampf

Organisation: Paare, kleine Matten oder Turnläufer

Ziel/Ablauf: Partner 1 liegt auf dem Bauch (Rücken) und versucht zu verhindern, dass Partner 2 ihn umdreht

Hinweis: Partner dürfen nur an Hüfte (ggf. Oberschenkel) und Schultern gedreht werden (nicht an Extremitäten)

Variation: Zwei Teams gegeneinander, welches Team schaffte es schneller alle Schildkröten umzudrehen

(Rumpf-)Kräftigung mit Bällen

Intention: (Rumpf-)Kräftigung, Bälle als Anregung

Organisation: Jeder (oder paarweise) einen Ball (möglichst Softbälle)

Einzelarbeit:

Variante 1: Liegestützposition, Ball ist zwischen den Füßen, hier ist das Zentrum eines Kreises, die Hände wandern einmal (mehrmals) im Kreis herum.

Variante 2: das ganze rücklings

Variante 3: jetzt sind Hände das Zentrum (mit Ball), Füße wandern (vorlings/rücklings)

Partnerarbeit (siehe eModul)_

Variante 1: jeder einen Ball; gegenüber sitzen mit Ball zwischen Füßen, umeinanderkreisen (oder einen Ball übergeben)

Variante 2: einen Ball; Liegestütz, Ball mit Kopf hin-und-her-rollen (Gesäß über Schulterhöhe)

Ausdauer

(die meisten Ausdauerspiele eignen sich aufgrund der geringen Intensität auch als Aufwärmen)

Alles ist in Bewegung

Intention: allgemeine Ausdauer, Orientierung

Organisation: jeder hat einen Ball, Verteilen in der ganzen Halle

Ziel/Ablauf: auf Signal müssen alle Bälle rollend in Bewegung sein, dieser Zustand muss über bestimmten Zeitraum aufrechterhalten bleiben/kein Ball darf ruhen

Materialvariation: jeder hat einen Reifen – alle Reifen müssen sich drehen

Autodrom

Intention: langandauerndes Laufen, Temposteuerung/-gefühl entwickeln,

Organisation: ganze Halle, Platz

Ziel/Ablauf: Alle Schüler laufen. Lehrkraft gibt Laufgeschwindigkeiten vor, indem sie eine Geschichte über das Autofahren erzählt und die Geschwindigkeiten mit den einzelnen Gängen eines Autos variiert. Variation – akustisches Signal Pfeife/Hupe/Klatschen: Anzahl der Signale bedeutet die Gangwahl des Autos (je nach Klassenstufe Bedeutung der Gänge erläutern)

Zahlenlauf / Würfellauf

Intention: Einschätzen/Dosieren Lauftempo

Organisation: Teams mit je einem Würfel, einem Blatt Papier/einem Stift

Ziel/Ablauf: Das ganze Team muss insgesamt 30/40/50 Runden laufen. Ziel für Läufer: beim Laufen nicht stehenbleiben. Die Spieler würfeln (direkt) nacheinander. Die Augenzahl wird aufgeschrieben (ggf. gleich zusammengerechnet) und gibt die Anzahl der Runden an, die der jeweilige Spieler laufen soll. Dabei muss jeder für sich überlegen, wie schnell er laufen kann (z.B. bei nur einer Runde, oder eben bei 6 Runden). Wenn eine Mannschaft die Gesamtrundenzahl erreicht hat, ist sie fertig.

Hinweis: Der Aufbau des Spiels mit Mannschaften, die gleichzeitig laufen suggeriert stark einen Wettkampf, d.h. die Schüler versuchen so schnell wie möglich zu laufen. Dies ist nie ganz auszuschließen. Die Lehrkraft sollte versuchen klar zu machen, dass es Ziel ist, sein Tempo so zu wählen, dass man nicht stehen bleiben muss.

Treffpunkt Ecke

Intention: Tempo einschätzen/auf Partner einstellen

Organisation: rechteckiges/quadratisches Feld markieren (Hütchen, Hallenlinien, Fußballfeld,...)

Ziel/Ablauf: Zwei Partner laufen gleichzeitig an einer Ecke des Feldes los, einer läuft außen herum (ums Eck), der andere diagonal durch das Feld. Ziel ist es, dass beide zeitgleich an der gegenüberliegenden Ecke ankommen. Hier ist aber nicht Ende, sondern es wird ohne Unterbrechung weitergelaufen (jetzt wechseln aber für die Partner die Laufstrecken außen/diagonal). Beide Schüler sollen möglichst je ein gleichmäßiges Tempo laufen, insbesondere der Diagonal-Läufer muss den Partner beobachten und sein Lauftempo dosieren.

Hinweis: ggf. auf Plakat oder Tafel die Organisation/die Laufwege verständlich machen.

Mitnahme-Staffel

Intention: Einstellen auf Gruppengeschwindigkeit, Kooperation

Organisation: Teams, Staffelstrecke mit ausreichend Platz an den Wendemalen

Ziel/Ablauf: Alle Spieler müssen so oft die Strecke laufen, wie Spieler in einem Team sind, das Team, das als erstes fertig ist, hat gewonnen. Spieler 1 läuft los und nimmt auf seiner zweiten Runde Spieler 2 mit (Handfassung), auf der dritten Spieler 3 usw. Sind alle mitgenommen, steigt Spieler 1 als erstes aus, in der nächsten Runde Spieler 2, dann Spieler 3 usw.

Hinweis: Verdeutlichen, dass es um das Finden eines Tempos geht, dass alle laufen können. Geht auch ohne Handfassung, Gruppe muss aber zusammenbleiben

Schwerpunkt Beweglichkeit

Einzelaufgaben mit Ball

- Ball nach links und rechts schwingen (etwa Brusthöhe), immer von Hand zu Hand übergeben
- Gegrätschte Beine: nach unten zwischen die Beine führen, dann ganz groß machen (Ball über Kopf)

Spiele- und Aufgabensammlung – L1-Fortbildung 20.11.2011 – Dr. Steffen Mehl

- Gegrätschte Beine: Ballweg auf dem Boden bildet eine Acht/um die Beine herum
- Sitzend: mit angezogenen Beinen Ball um sich herumführen, Beine immer weiter ausstrecken
- Partneraufgaben (nur ein Ball)
- Rücken an Rücken stehen (Abstand ca. 50 cm): Ball übergeben, Drehen, auf der anderen Seite nehmen, Drehen, ...
- Rücken an Rücken stehen, gegrätschte Beine (Abstand ca. 50 cm): Ball abwechselnd über Kopf und zwischen den Beinen übergeben
- Gegenübersitzen und Ball übergeben (erst mit angezogenen Beinen, dann immer weiter ausstrecken)
- Rücken an Rücken sitzen: Ball mit Drehung übergeben (s.o.)

Cool-Down: Antipp-Spiel

Intention: Ruhe finden, entspannender Abschluss

Orga: ggf. ruhige Musik

Ablauf: Jeder sucht sich einen Platz in der Halle und legt sich auf den Bauch, die Stirn auf die Hände gestützt (ggf. mit Matten). Wer angetippt wird (Schulter) steht langsam und leise auf und darf einen weiteren Spieler antippen (ggf. mehrere). Der erste Schüler wird von der Lehrkraft angetippt. Entweder dürfen die Schüler so nach und nach die Halle verlassen oder kommen zum Stundenabschluss zusammen.