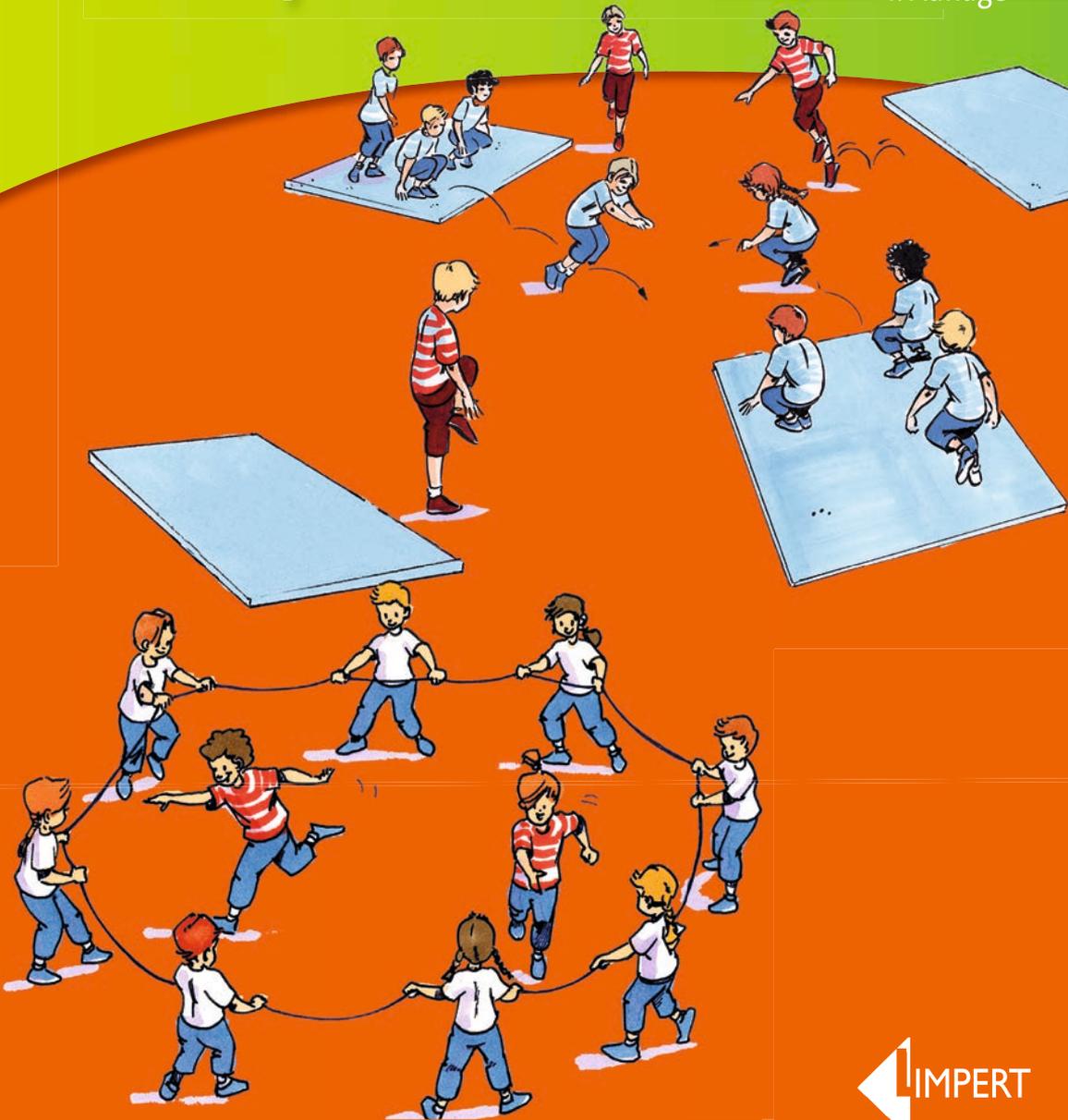


Volker Döhring

Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde

4. Auflage



Volker Döhring

Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde

4., überarbeitete Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Zum Aufbau des Buches	6
Spiele zum Stundenbeginn	7
Eine kurze Einführung in Spiele zum Unterrichtsbeginn	7
Spiele zur „Hallenerkundung“	11
Spiele, die „wach“ machen – Reaktionsspiele	15
Fangspiele zum Unterrichtsbeginn	19
Spiele zur Körperspannung	32
Spiele zum Stundenbeginn, aus denen Gruppen oder Mannschaften hervorgehen	36
Spiele mit Bällen	40
Spiele mit kooperativen Handlungen	47
Spiele zum Unterrichtsbeginn „ohne Spielleiter“	53
Spiele zum Unterrichtsende	57
Eine kurze Einführung in Spiele zum Unterrichtsende	57
Spiele für ein ruhiges Ende	60
Spiele für einen freudvollen Abschluss	69
Spiele zum Austoben und Auslaufen	79
Spiele für einen gemeinsamen Schluss	84
Spiele, Übungen und Routinen zum ganz schnellen Abschluss	92
Spiele zum Stundenende „ohne Spielleiter“	96
Alphabetische Übersicht der Spiele	100
Literatur	103

Der Unterrichtsbeginn und das Unterrichtsende im Sport werden oftmals leichtfertig vernachlässigt. Die Planung und Gestaltung von Sportunterricht konzentriert sich in Schule und Verein verständlicherweise auf den Hauptteil der Unterrichtszeit. Doch auch der Beginn und das Ende einer Unterrichtsstunde leisten einen wichtigen Beitrag zum Erfolg einer Stunde.

Ein guter Anfang ist die beste Basis für einen erfolgreichen Verlauf des Unterrichts. Ein guter Anfang motiviert, macht Laune und bereitet spätere Inhalte gut vor. Ein guter Anfang erzeugt aber auch Gemeinsamkeit, führt in die Regelmäßigkeit von Sport ein und sagt: „Jetzt geht’s los!“

Beim Ende gilt – wie so oft im Leben: „Ende gut, alles gut!“. Das Ende bildet nicht nur den Abschluss des Unterrichts, sondern bleibt in guter Erinnerung, motiviert für nächste Stunden, versöhnt mit den möglicherweise beschwerlichen, anstrengenden Stundeninhalten und erzeugt noch einmal Gemeinsamkeit,

Zum Aufbau des Buches

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil widmet sich Spielen zum Unterrichtsbeginn; der zweite Teil Spielen zum Ende einer Sportstunde. In beiden Teilen werden zunächst die wichtigsten Aspekte solcher Spiele dargestellt. So können Sie sich über Hintergründe, Aufgaben, Kriterien, Funktionen und Merkmale von Spielen am Stundenbeginn und -ende informieren und orientieren.

Nach wenigen Seiten solcher, aus Sicht des Autors, notwendigen Hinweise schließt sich eine Fülle von Spielbeschreibungen an. Diese wurden, zur besseren Übersicht und für einen gezielten Einsatz, unterschiedlichen Kategorien zugeordnet. Dabei ist zu bedenken, dass manche Spiele mehreren Spielkategorien zugeordnet werden können. So können einige der dargestellten Spiele sowohl am Anfang also auch am Ende einer Stunde ihren Platz finden. Sie können somit einerseits als Reaktionsspiel die TN aktivieren und andererseits gemeinsames Handeln als Grundlage des Unterrichts ermöglichen. Manchmal müssen die Spiele für einen solchen anderen Einsatz mit etwas Geschick variiert werden.

Spieltypisch ist, dass für die gleiche Spielidee oft verschiedene Namen geläufig sind. Falls dies so ist, wird versucht, diese Namen auch im Titel zu kenn-

zeichnen, wobei die Namen dann in Klammern hinter dem Titel stehen. Wenn Variationen zu weiteren Spielen führen und einen eigenen Namen erhalten haben, wird diese Variation im Titel mitgenannt und in der Spielbeschreibung kurz erläutert. Der einfachen Übersicht wegen erfolgt die Darstellung der Spiele durchgängig nach dem gleichem Muster:

wo der sportliche Wettkampf gegebenenfalls Sieger und Verlierer produzierte. Anfang und Ende bilden folglich die Klammer einer guten Unterrichtsstunde – ob in der Schule oder im Verein. Kleine Spiele leisten hierzu einen wesentlichen Beitrag. Sie aktivieren, machen Spaß und sind für Kinder und Jugendliche, aber vielfach auch für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) sehr gut geeignet.

Viele Spiele können mit und ohne Variationen auch problemlos von Menschen mit Behinderungen gespielt und damit auch in heterogenen Gruppen oder im inklusiven Unterricht eingesetzt werden.

In diesem Buch werden viele Spiele vorgestellt und variiert, die den Anfang und das Ende im Sportunterricht in Schule und Verein erfolgreich begleiten und gestalten helfen. So erhalten Lehrende und Übungsleiter einen guten Einblick und viele neue Ideen für ihren Unterricht in allen Altersklassen und -Gruppen.

zeichnen, wobei die Namen dann in Klammern hinter dem Titel stehen. Wenn Variationen zu weiteren Spielen führen und einen eigenen Namen erhalten haben, wird diese Variation im Titel mitgenannt und in der Spielbeschreibung kurz erläutert. Der einfachen Übersicht wegen erfolgt die Darstellung der Spiele durchgängig nach dem gleichem Muster:

Titel

Spielort

Material

Spielidee und Grundregeln

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit

Variationen

Am Ende des Buches befindet sich zudem eine tabellarische Übersicht, in der alle Spiele alphabetisch geordnet sind und mit Seitenzahlen auf ihren Ort im Buch verweisen. Zudem werden die Spiele dort möglichen weiteren Einsatzbereichen zugeordnet, sodass Sie als Leserin oder Leser schnell überprüfen können, ob sich ein ausgewähltes Spiel auch für kurze Pausen auf dem Schulhof oder in der Klasse eignet.

Eine kurze Einführung in Spiele zum Unterrichtsbeginn

Sportunterricht besteht meist aus einem Anfang, einem Hauptteil und einem Schluss. Die eigentliche didaktische Funktion des Unterrichtsbeginns ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) auf das Thema der Stunde einzustimmen. Spiele weisen insbesondere am Anfang und am Ende große Verbreitung und Relevanz auf. Sie bilden die wichtige Klammer, in die der Schwerpunkt der Stunde eingebettet ist. Spiele zu Beginn des Sportunterrichts sollen so zunächst eine Atmosphäre erzeugen, die die nachfolgende Erarbeitung eines Hauptteils ermöglicht.

Dies sind genügend Gründe, Kriterien und Funktionen zu entwickeln, die die besonderen Bedürfnisse des Sportunterrichts berücksichtigen und Spiele vorzustellen, die den Anfang und das Ende des Unterrichts gelingen lassen. Ein guter Einstieg ist dabei oft schon die halbe Miete des späteren Unterrichtserfolgs. Und ein für alle freudvoller Abschluss ist meist wichtiger, als die wenigen Minuten seiner Dauer es vermuten lassen.

Wenn im vorliegenden Buch der Einsatz von Spielen zum Unterrichtsbeginn und Unterrichtsende angesprochen wird, soll dies nicht bedeuten, dass nicht auch andere Unterrichtsanfänge wie beispielsweise der ‚informierende Unterrichtsbeginn‘ bedeutungsvoll sind. Idealerweise lassen sich verschiedene Typen von Unterrichtseinstiegen verbinden. Kleine Spiele zum Unterrichtsbeginn und -ende erhalten für den Sportunterricht jedoch eine besondere Bedeutung, weshalb sie hier im Mittelpunkt stehen.

Spiele zum Unterrichtsbeginn, und der Unterrichtsbeginn im Sport selbst, haben einen hinführenden Charakter auf den Hauptteil des Unterrichts. Selbstverständlich können und sollen Spiele auch das Thema einer Stunde bestimmen können, doch diese Zielrichtung soll hier nicht weiter verfolgt werden. Es geht vielmehr darum, dass die TN sich in der Zeit des Unterrichtsbeginns in die Situation des Sportunterrichts einfinden, Verhaltensregeln realisieren, sich aufwärmen sowie die Konzentration und die

Stimmung für die nachfolgenden Lehr-Lern-Prozesse erzeugen.

Hieraus ergeben sich gleich mehrere wichtige Aspekte, die es bei der Umsetzung in die Praxis zu beachten gilt. Spiel- und Übungsformen zu Beginn des Unterrichts sollen meist einem Zweck dienen, weshalb nachfolgend die Funktionen von Spielen des Unterrichtsbeginns skizziert werden. Mindestens genauso wichtig sind die Bedingungen, denen solche Spiele gerecht werden müssen, weshalb zunächst ausgewählte Kriterien für geeignete Einstiegsspiele dargestellt werden.

Kriterien für geeignete Spiele zum Unterrichtsbeginn

Spiele zum Unterrichtsbeginn sollten möglichst viele der nachfolgenden Bedingungen erfüllen. Oft ist ein guter Unterrichtsbeginn an solche Bedingungen geknüpft. Nicht notwendigerweise müssen dabei stets alle Bedingungen erfüllt sein.

1. Ein Spiel zum Unterrichtsbeginn muss einen zügigen Start gewährleisten!

Am Stundenanfang sind eigentlich alle darauf aus, dass es schnell losgeht. Dies gilt genauso für Kinder und Jugendliche in der Schule wie für Sporttreibende im Verein. Daher ist eine rasche Initiierung der Spiel- und Übungsform unabdingbar. Lehrende, die zum Unterrichtsbeginn erst ein Spiel lang und breit erklären müssen, bevor es losgeht, befinden sich nicht selten in einem Interessenskonflikt mit ihren Zuhörern. Auch bringen jüngere TN nicht die Ruhe und Konzentration mit, um erst einer langen Erklärung zu folgen. Hieraus folgen drei Grundsätze:

1. Spiele zum Unterrichtsbeginn bedürfen einer schnellen Initiierung.
2. Spiele zum Unterrichtsbeginn dürfen keinen aufwändigen Aufbau voraussetzen oder dieser ist bereits vor dem Unterricht (ggf. von Kollegen) erfolgt.

3. Spiele zum Unterrichtsbeginn dürfen kein komplexes Regelwerk aufweisen oder das Spiel wurde im Rahmen des Unterrichts schon einmal gespielt, sodass alle TN die Regeln bereits verstanden haben und diese beachten können.

Am einfachsten und sinnvollsten für alle Beteiligten ist es, wenn es nach einer geeigneten Begrüßung zum Unterrichtsbeginn und gegebenenfalls einem informierenden Unterrichtseinstieg nur noch ein oder zwei Sätze für eine Spielerklärung bedarf. So kann der Unterricht und damit der bewegungsorientierte Teil sofort beginnen.

Je nach Situation und Lerngruppe können die TN jedoch auch schon selbstständig und routiniert ein Spiel beginnen, in das sich im Laufe der ersten Minuten immer mehr, bereits umgezogene, TN einfinden. Die TN spielen in diesem Fall so lange, bis alle TN umgezogen sind. Die Begrüßung findet dann nach dem Spiel statt (siehe Spiele zum Stundenbeginn „ohne Spielleiter“).

2. Ein Spiel zum Unterrichtsbeginn muss alle TN beteiligen und aktivieren!

Wenn ein Spiel zum Unterrichtsbeginn seine Funktion erfüllen soll (siehe unten), ist es unerlässlich, dass alle TN aktiviert werden, zum Beispiel, um die Funktion des Aufwärmens zu erfüllen. Dies ist u. a. bei den bewährten Fangspielen der Fall. Aber auch bei anderen Spielen zum Unterrichtsbeginn ist es wichtig, alle TN zu erreichen, alle zu aktivieren und allen auf diese Weise mitzuteilen: „Hallo, es geht los!“ Keiner der TN sollte sich der dem Spiel immanenten Aufforderung „Mitzumachen“ entziehen können. Auch sind Spiele, bei denen TN anstehen oder nur passiv sein können, nicht zweckdienlich.

3. Ein Spiel zum Unterrichtsbeginn sollte möglichst individuelle Anforderungen stellen!

Trotz der leitenden Idee der Gemeinsamkeit sollte ein gutes Spiel zu Unterrichtsbeginn die Beteiligten individuell fordern. Während sich zum Beispiel die sehr aktiven TN als Fänger austoben können, halten sich die etwas inaktiveren zurück und pausieren gegebenenfalls am Rand des Spielfelds. Die Höhe der

Intensität können die TN also ein Stück weit selbst bestimmen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die TN hierbei am Rand stehen und möglicherweise nicht mitmachen. Vielmehr kann sich jede/r Einzelne seinen individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend einbringen.

4. Ein Spiel zu Beginn sollte die Sicherheit aller Beteiligten gewährleisten!

Gerade zu Beginn des Sportunterrichts bestehen Sicherheitsrisiken und erhöhte Unfallgefahren. Die TN sind noch nicht aufgewärmt, sind möglicherweise übermotiviert, haben sich die Schuhe noch nicht gebunden oder haben vergessen, den Schmuck abzulegen. Spiele zu Beginn sollten die Besonderheiten des Unterrichtsbeginns berücksichtigen und mögliche Gefahren minimieren.

Funktionen von Spielen zum Unterrichtsbeginn

Spiele zum Unterrichtsbeginn dienen dem Aufwärmen (vgl. z.B. Moosmann 2007) – aber nicht nur! Manchmal ist es auch sinnvoll, soziale Prozesse zu initiieren oder mit dem Spiel einfach nur zu signalisieren: „JETZT beginnt der Unterricht!“ Spiele am Anfang können vielen Funktionen nachkommen und sollten diese berücksichtigen. Dabei können diese, entsprechend des nachfolgenden Unterrichts, durchaus verschiedene sein. Lehrende und Übungsleiter sollten sich über die Funktion des Unterrichtsbeginns im Klaren sein und ein Anfangsspiel entsprechend der Lerngruppe, der situativen Bedingungen und der geplanten Inhalte auswählen und gestalten. Folgende Funktionen sollten, je nach geplanter Unterrichtsstunde, von möglichen Spielen erfüllt werden.

1. Unterricht beginnen und Regelmäßigkeit erzeugen!

Mit dem Anfang der Stunde sollte allen Beteiligten klar werden, dass der Unterricht jetzt beginnt und eine besondere Regelmäßigkeit einsetzt. Ein Spiel zum Unterrichtsbeginn kann damit zur Routine oder je nach Begrifflichkeit zum Ritual werden, durch das verdeutlicht wird: „Jetzt geht es los und die üblichen Regeln des Sportunterrichts treten mit Beginn des Spiels und der Stunde in Kraft!“

2. Unterrichts Atmosphäre schaffen und Gemeinsamkeit erzeugen!

Ein guter Unterrichtsbeginn sollte Gemeinsamkeit erzeugen. Hier gilt es, eine angenehme, aber auch verbindliche und konzentrierte Unterrichts Atmosphäre zu schaffen. Wettkampf- oder Staffelspiele sind deshalb in vielen Lerngruppen nicht für den Unterrichtsbeginn geeignet, da mögliche Frustrationen oder Euphorien ein Gegeneinander statt ein Miteinander erzeugen. Auch können solche Emotionen und daraus resultierende Diskussionen den anschließenden Unterrichtsschwerpunkt gefährden.

3. Zum Schwerpunkt hinführen bzw. hierfür aufwärmen!

Kleine Spiele zum Unterrichts- bzw. Stundenbeginn haben oft auch einen aufwärmenden und hinführenden Charakter. Spiele am Anfang sollten nicht zu bewegungsintensiv sein, da ansonsten die Gefahr von Verletzungen besteht, wenn die TN noch nicht richtig erwärmt sind. Eine Ausnahme bildet hierbei der Sport mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. In diesem Alter sind die TN als so genannte „Kaltstarter“ durchaus in der Lage von „Null auf Hundert“ loszuliegen. Hier kann es daher auch sinnvoll sein, gleich „Vollgas zu geben“. So können gerade junge TN mögliche starke Bewegungsimpulse erst einmal „ablaufen“.

Auch ist es oft sinnvoll, mögliche Spiele zum Stundenbeginn dem Inhalt des nachfolgenden Unterrichtsschwerpunktes anzupassen, da sie der Vorbereitung dieser Inhalte dienen können. Hier bieten sich viele unterschiedliche Möglichkeiten an, sowohl bezüglich der Bewegungsauswahl als auch der kognitiven Anforderungen oder möglicher Eindrücke, die im Hauptteil fortgeführt werden sollen. Insofern kann auch das Abschlusspiel der letzten Unterrichtsstunde ein guter Start in den neuen Unterricht sein.

4. Freude erzeugen und motivieren!

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass TN in jedem Alter Freude an ‚Kleinen Spielen‘ empfinden. Wenn der Anfang des Unterrichts möglichst allen Beteiligten Spaß macht, sind die TN deutlich höher mo-

tiviert, mit Einsatzfreude am Geschehen des nachfolgenden Unterrichts teilzunehmen. Hier ist zu bedenken, dass TN nicht nur in die Stunde an sich, sondern in das gemeinsame Geschehen des „Sich-miteinander-Bewegens“ eintauchen.

5. Zeit nutzen und Bewegungsgelegenheiten anbieten!

Der Stundenbeginn wird oft durch unterschiedliche Zeiten für das Umziehen hinausgezögert. Sinnvoll kann es daher sein, die ersten Aktivitäten so zu gestalten, dass in die Halle kommende TN sofort damit beginnen können, sich zu bewegen und nicht erst auf die anderen warten müssen. Warum sollten sich die TN schnell umziehen, wenn sie dann sowie so auf die anderen warten müssen? Hier gilt es die Zeit sinnvoll zu nutzen und von Anfang an zu signalisieren, dass die Unterrichtszeit im Sport eine sehr kostbare ist.

Dies kann durch kurze, freie Spiel- und Bewegungszeiten geschehen oder durch ein Spiel, bei dem neue Spieler ständig hinzukommen und sofort mitspielen können, z. B. bei jüngeren TN Fangspiele wie „Roter Blitz“ oder „Sitz-Hase! – Lauf Hase!“ oder bei älteren TN ‚Zombie‘ oder ‚Torjagd‘.

6. TN beteiligen und Verantwortung übertragen!

Schließlich kann es auch sinnvoll sein, dass TN zu Beginn der Stunde eine (Teil-)Verantwortung übertragen wird. Wenn die TN ein Spiel selbst initiieren und selbstständig regeln, wird der Lehrende für diese Zeit entlastet und kann gegebenenfalls einen Teil der Geräte zur Verfügung stellen oder andere Unterrichtsvorbereitungen treffen.

Gleichzeitig werden TN so handlungskompetenter und lernen ihr Spiel selbst zu regeln. Dies kann zum Beispiel in Form von selbst gewählten Spielen geschehen. Auch eignet sich eine Spielekartei mit Spielen für den Unterrichtsbeginn gut, aus der abwechselnd diejenigen TN, die für den Unterrichtsbeginn verantwortlich sind, ein Spiel aussuchen und mit den anderen Schülern initiieren können. Diese Spiele könnten sogar schon in der Pause oder vor der Vereinsstunde durch die TN ausgewählt, erklärt oder kurz vorgestellt werden. In manchen Gruppen

kann diese Methode sogar zu einem richtigen ‚Renner‘ werden, wenn sich die TN beispielsweise aufordern: „Beeilt euch beim Umziehen, wir spielen gleich ‚Zombie!‘“

Spiele, die nicht für den Beginn einer Sportstunde geeignet sind

Manche Spiele sind, insbesondere bei jüngeren TN, sehr beliebt und werden daher lautstark von den Kindern eingefordert. Doch nicht immer eignet sich der Einsatz solcher Spiele für den Unterrichtsbeginn. Das bei vielen Kindern beliebte Spiel „Oktopus“ oder auch „Krakenfangen“ ist insbesondere bei einem kalten Hallenboden ungeeignet. Gefangene TN müssen sich bei diesem Spiel hinsetzen und versuchen, vorbeilaufende TN wie eine Krake im Sitzen zu fangen. Es versteht sich eigentlich von selbst, dass solche Spiele, bei denen die meisten TN nur sitzen,

wenig geeignet sind, einen aktiven Start in den Sportunterricht zu leisten. Besser wäre es ein Spiel auszuwählen, welches alle TN möglichst gleichermaßen aktiviert, wie „Sitz Hase! – Lauf Hase!“

Auch andere Spiele eignen sich nicht immer für den Unterrichtsbeginn. Hierzu zählen Staffelspiele oder auch Spiele aus dem Bereich der Sportspiele, die in einer Lerngruppe starke Emotionen auslösen, da sie Gewinner und Verlierer hervorgehen lassen. Ist dies in einer Lerngruppe der Fall, sollten eher Spiele gewählt werden, die keine direkten Sieger und Verlierer erzeugen.

Dies darf nicht missverstanden werden. Selbstverständlich sollen Kinder und Jugendliche lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Doch solche Inhalte gehören in den Hauptteil einer Unterrichtsstunde. In Lerngruppen, in denen das Ergebnis sowieso nicht sonderlich bedeutsam ist, können selbstverständlich viele Staffel- und Sportspiele den Anfang markieren.

Spiele zum Stundenbeginn

Viele Spiele sind zum Beginn einer Stunde möglich. Solche Spiele sollen, wie eingangs beschrieben, besondere Funktionen erfüllen: Sie sollen beispielsweise aufwärmen, wach machen oder das Gemeinschaftsgefühl betonen. Sicherlich lassen sich solche oder ähnliche Kategorien nicht trennscharf unterscheiden. Einige der Spiele können also in verschiedenen Kapiteln ihren Platz finden. In einer Spielesammlung dienen Kategorien auch der Übersicht und der leichteren Orientierung. Die folgende Spielesammlung ist deshalb in folgende Kapitel unterteilt:

- Spiele zur „Hallenerkundung“
- Spiele, die „wach“ machen – Reaktionsspiel
- Fangspiele zum Unterrichtsbeginn
- Spiele zur Körperspannung
- Spiele, aus denen Gruppen oder Mannschaften hervorgehen
- Spiele mit kooperativen Handlungen
- Spiele zum Unterrichtsbeginn mit Bällen
- Spiele zum Stundenbeginn „ohne Spielleiter“

Am Anfang des Unterrichts ist manchen Kindern die Halle vielleicht fremd, weil sie noch nie in dieser Sporthalle waren. Versteckte Gefahren werden nicht erkannt, Größenordnungen und die Raumorientierung fallen gerade jüngeren Kindern schwer. Wenn Kinder die Halle noch nicht kennen, oder nach den Sommerferien das erste Mal wieder in die Halle kommen, bietet es sich an, Spiele zu spielen, die der Hallenerkundung dienen und zugleich den TN einen freudvollen Start in den Unterricht ermöglichen. Spiele zur Hallenerkundung können aber auch im-

mer wieder dazu beitragen, dass sich gerade jüngere TN vergewissern können, wo sie sind und wie es in der Halle ist. Auf Besonderheiten und mögliche Gefahren kann so ebenso spielerisch aufmerksam gemacht werden wie zum Beispiel auf Markierungen oder besondere Einrichtungen, die im Hauptteil der Stunde genutzt werden. Typische Spiele zur Hallenerkundung sind das sehr bekannte „Feuer-Wasser-Blitz“, Linienspiele oder auch „Fotograf und Kamera“ im zweiten Teil des Buches.

Feuer-Wasser-Blitz

Spielort: Halle, ggf. Sportplatz oder Pausenhof

Material: ggf. Musik, Bänke

Spielidee und Grundregeln:

Dieses bekannte Spiel eignet sich insbesondere bei jüngeren TN für den Stundenbeginn. Hier wird spielerisch die Halle erkundet und „erobert“. Zur Musik laufen die TN durch die Halle. Stoppt die Musik, nennt die Spielleitung oder ein TN ein Signal, woraufhin sich alle TN schnellstmöglich in Sicherheit bringen.

Typische Signale sind:

- **Feuer:** Alle TN rennen in die Ecken der Halle.
- **Wasser:** Alle TN retten sich vor dem (Hoch-)Wasser, indem sie auf etwas steigen oder klettern (Bänke, Sprossenwand usw.)
- **Blitz:** Alle TN bleiben wie vom Blitz getroffen in der Bewegung stehen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Oft wird das Spiel als Ausscheidungsspiel gespielt: Wer als letzter das Ziel erreicht, scheidet aus oder muss eine Runde aussetzen. Aus meiner Sicht spielen Kinder dieses Spiel auch ohne solche Regeln sehr gerne.

Variationen:

Weitere Signale können das Spiel ergänzen. Diese sollten gegebenenfalls von den TN erfunden werden, z.B.:

- **Sonne:** Alle TN laufen zum Weichboden und legen sich darauf, um ein Sonnenbad zu nehmen.
- **Kaffeeklatsch:** Alle TN setzen sich zu dritt oder zu viert zusammen und klatschen in die Hände.
- **Urlaub:** Alle TN legen sich auf den Bauch, schließen die Augen und entspannen.
- **Ameise:** Alle TN machen sich ganz klein.

Berühre etwas ...!

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Alle TN versammeln sich im Mittelkreis und müssen die Kreislinie oder eine zentrale Fläche bzw. ein zentrales Gerät berühren. Von dieser Grundstellung aus werden insbesondere jüngere TN ausgeschiedt, um schnellst möglich etwas Besonderes zu berühren und dann schnell wieder zurück zu kommen. So kann spielerisch, vor allem in den ersten Stunden, eine Halle oder ein anderer Raum erkundet werden. Mögliche Aufgaben sind:

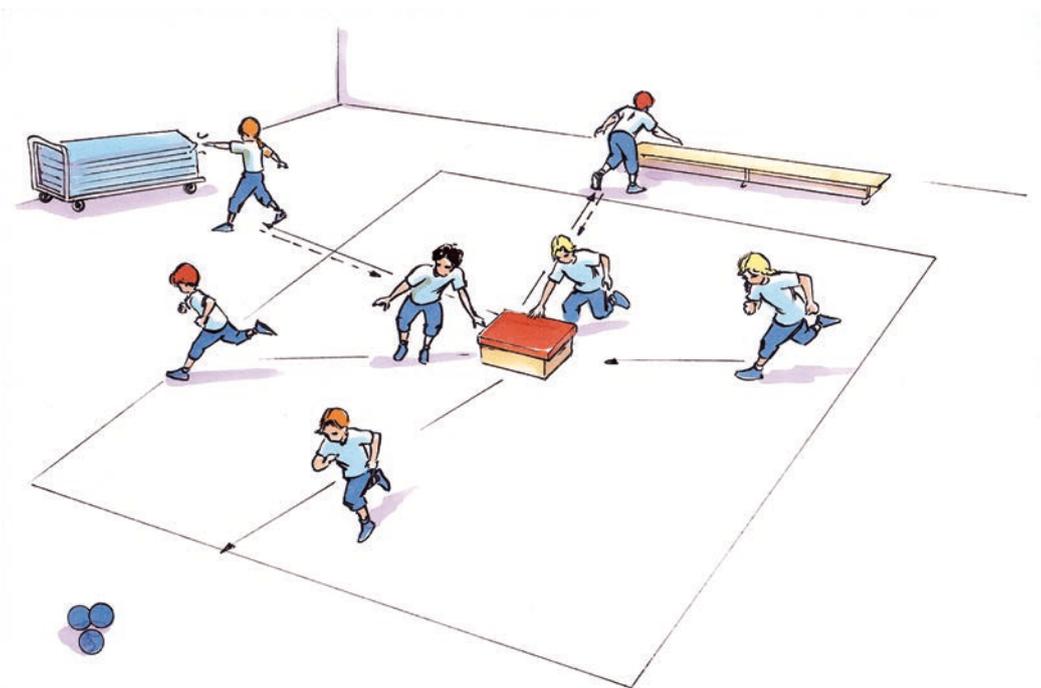
- Berühre etwas Hartes / Weiches!
- Berühre etwas Blaues / Gelbes / Rotes usw.!
- Berühre etwas Rundes / Eckiges usw.!
- Berühre etwas Großes / Kleines / Langes / Kurzes usw.!
- Berühre etwas Kaltes / Warmes usw.!
- Berühre etwas aus Holz / Eisen / Plastik usw.!
- Berühre erst etwas aus Holz und dann etwas aus Eisen!

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Es gilt die Ideen der TN aufzugreifen. Zudem können im Spiel sehr gut Hinweise zu möglichen Gefahren in der Halle erfolgen. Beispiel: „Alle haben gerade die Heizung berührt. Achtung, diese steht in der Halle. Bei Spielen müsst ihr besonders gut aufpassen, dass ihr euch nicht daran verletz.“

Variationen:

- aus einer Bewegung heraus (z.B. alle krabbeln, hüpfen, rennen und müssen auf ein Signal (Pfeiff, Klatsch) hin etwas berühren)
- mit Musikstopp (alle TN tanzen oder laufen und erfahren ihre Aufgabe beim Musikstopp)



Pacman / Linienläufe / Spiele auf Linien

Spielort: Halle, ggf. Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Linien dienen in vielen Spielen der Orientierung. Jüngere TN müssen diese aber erst kennenlernen. Hierzu eignen sich viele Spiele, die so variiert werden, dass sie ausschließlich auf den Linien stattfinden. Für andere TN stellen Spiele auf Linien eine besondere Herausforderung dar, weil sie präziser laufen oder dribbeln müssen und taktischer spielen können. Einige Beispiele werden im Folgenden kurz skizziert.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Die TN müssen sowohl auf die Linien als auch auf die anderen TN achten. Das fällt insbesondere jüngeren TN noch schwer, weshalb zunächst langsame Variationen gespielt werden sollten.

Variationen:

Linienlauf mit Begrüßung

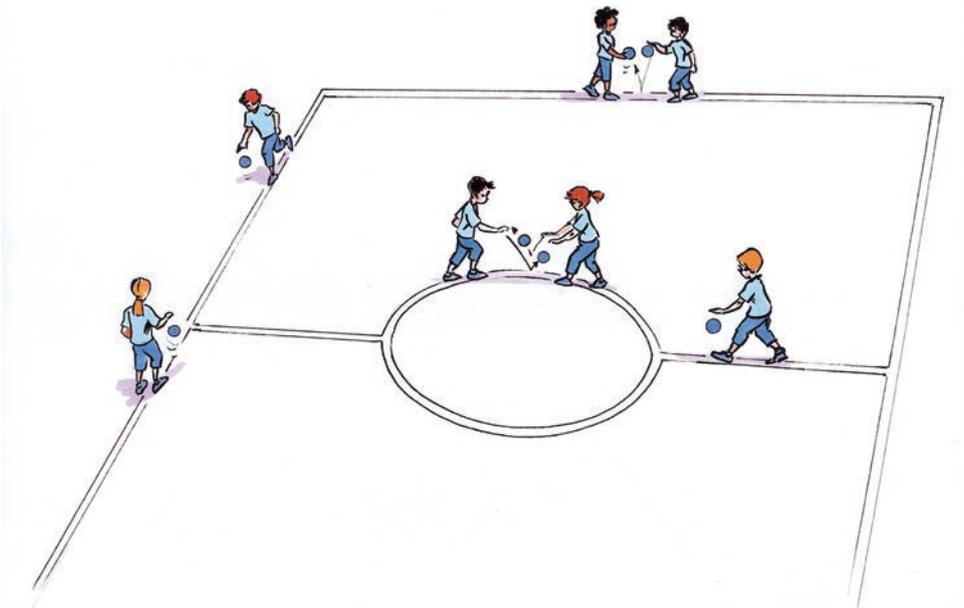
Alle TN laufen oder gehen auf den Linien. Begegnen sich 2 TN, begrüßen sich diese (z.B. mit Handschlag, Nasenreiben, auf Englisch usw.) und laufen in die andere Richtung wieder davon.

Balltausch

Diese Variante wird wie Linienlauf mit Begrüßung gespielt. Nur werden jetzt unterschiedliche Bälle am Fuß oder mit der Hand auf den Linien gedribbelt. Bei einer Begegnung werden die Bälle getauscht oder kurz zugespielt.

Pacman / Fangspiele auf Linien

Fangspiele können gerade zu Beginn einer Stunde sehr gut auf Linien gespielt werden, weil die Linien die sehr dynamischen Bewegungen des Fangspiels reduzieren. Bei Pacman gibt es mehrere Fänger, die die anderen TN fangen wollen. Die Fänger vermehren sich oder geben das Fangrecht weiter.



Spinnennetz

Spielort: Halle

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Die Linien auf dem Hallenboden stellen ein Spinnennetz dar, auf dem alle laufen können. Eine oder zwei große Spinnen versuchen alle anderen zu fangen. Gefangene werden zu kleinen Spinnen, die die große Spinne unterstützen, indem sie tatsächlich wie eine Spinne laufen müssen. Die kleinen Spinnen krabbeln zwar langsam im Spinnengang, können aber sehr geschickt Laufwege blockieren und so die freien Läufer einkreisen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

In sehr großen Hallen kann das Spiel an Dynamik verlieren und sehr anstrengend werden. Hier sollte das Spielfeld ggf. eingeschränkt werden.

Variationen:

In sehr kleinen Hallen können alle TN krabbeln. Die große Spinne und die kleinen Spinnen krabbeln rücklings (Bauch zeigt nach oben); alle anderen krabbeln im bäuchlings (Rücken zeigt nach oben).

Briefe verteilen / Postspiel

Spielort: Halle, ggf. Pausenhof

Material: viele Briefumschläge, Postkarten oder Zettel mit Adressen (Straße & Hausnummer)

Spielidee und Grundregeln:

Der Briefträger/die Briefträgerin ist krank und wir müssen helfen! In einer Kiste hat die Spielleitung viele Briefe mit Straßennamen. Diese Briefe müssen in der Halle verteilt werden. Zuvor hat die Spielleitung Straßennamen auf bestimmten Stellen auf dem Boden, der Wand usw. befestigt. Die TN nehmen sich jeweils einen Brief und bringen diesen zur richtigen Straße.

Variationen:

- Die Linien in der Halle sind die Straßen. Die TN laufen in der Halle nur auf den Linien.
- Die TN dürfen auf den Linien nicht aneinander vorbeilaufen. Wenn sich zwei Spieler begegnen, müssen beide umkehren.
- Wenn sich zwei Spieler begegnen, tauschen diese ihre Briefe.
- Die Briefe sollten nicht wahllos auf den Boden gelegt werden. Dies kann zur Rutschgefahr werden.

Pizzadienst

Statt Briefe werden kleine Pizzen verteilt. Als Pizzen können runde Papdeckel oder Pappteller dienen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Die TN dürfen immer nur einen Brief nehmen. Die vielen Briefe (100 bis 200 sollten es sein) können die Schüler auch im Unterricht anfertigen. Sinnvoll sind etwa 10 verschiedene Straßennamen.

Manchmal sind die TN zu Beginn der Sportstunde noch müde. Dies kann in den ersten oder letzten Stunden des Unterrichtsvormittages, nach einer Klassenarbeit, aber auch am Nachmittag in Schule und Verein der Fall sein. Hier helfen Spiele, die einen hohen Reaktionsdruck erzeugen und freundvolle Anteile enthalten. Durch den hohen Reaktionsdruck werden die TN schnell aktiviert. Ihnen bleibt gar nichts anderes übrig, als schnell wach zu werden. Vorbereitung und Aufwärmen wird hier also nicht nur als körperliches Erwärmen verstanden, sondern meint die psycho-physische Vorbereitung der TN auf die Stunde.

Reaktionsspiele zu Beginn des Unterrichts sollten nicht zu sehr an Wettkampfformen orientiert sein,

sondern eher einen spielerischen Charakter aufweisen, da die TN noch unkonzentriert und meist nicht aufgewärmt sind. Wenn Reaktionsspiele freudvoll inszeniert werden, wird viel gelacht und die gute Laune führt schnell zu einem gelungenen Unterrichtsbeginn.

Sollen alle TN aktiviert werden, bedeutet dies zudem, dass alle TN am Spiel intensiv beteiligt sein müssen und keinesfalls in Zuschauerrollen schlüpfen dürfen. Insbesondere Spiele, die sich an der Partnerarbeit orientieren, eignen sich hier. So haben die unterschiedlichen TN genügend Zeit, in unterschiedlichem Tempo wach zu werden und ihr Spiel Stück für Stück zu intensivieren.

Erwisch das Krokodil / Hey, das war mein Fuß

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Um TN zu aktivieren, eignen sich auch die altbewährten Abschlagsspiele. Hier werden verschiedene Varianten vorgestellt, die meist in Partnerarbeit durchgeführt werden:

a) Erwisch das Krokodil

Die TN sind Krokodile und stehen sich im Liegestütz gegenüber. Jetzt versucht jeder dem anderen auf die Hände zu schlagen, ohne selbst getroffen zu werden.

b) Hey, das war mein Fuß! / Fußtrappen

Die TN stehen sich gegenüber. Nacheinander versuchen sich die TN auf die Füße zu treten. Sie dürfen dabei nur einen Schritt, eine Bewegung oder einen Sprung machen.

Beide Spielformen können auch zu dritt oder zu viert gespielt werden.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

–

Variationen:

–

Broccoli (Stabfangen)

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: Stäbe, Turnstäbe (jeweils ein Stab je TN)

Spielidee und Grundregeln:

Die TN stehen verteilt in der Halle/auf dem Feld. Jeweils zwei TN stehen sich in einem selbst gewählten Abstand gegenüber. Bei einem vereinbarten Signal lassen die TN ihren Stab los und versuchen den Stab des Partners zu fangen, bevor dieser auf den Boden fällt. Als Signal können Gemüsesorten wie Broccoli (daher der Name des Spiels) genommen werden. Ruft jemand etwas anderes, passiert nichts. Der Stab sollte selbstverständlich so losgelassen werden, dass dieser noch einen Moment stehen bleibt.

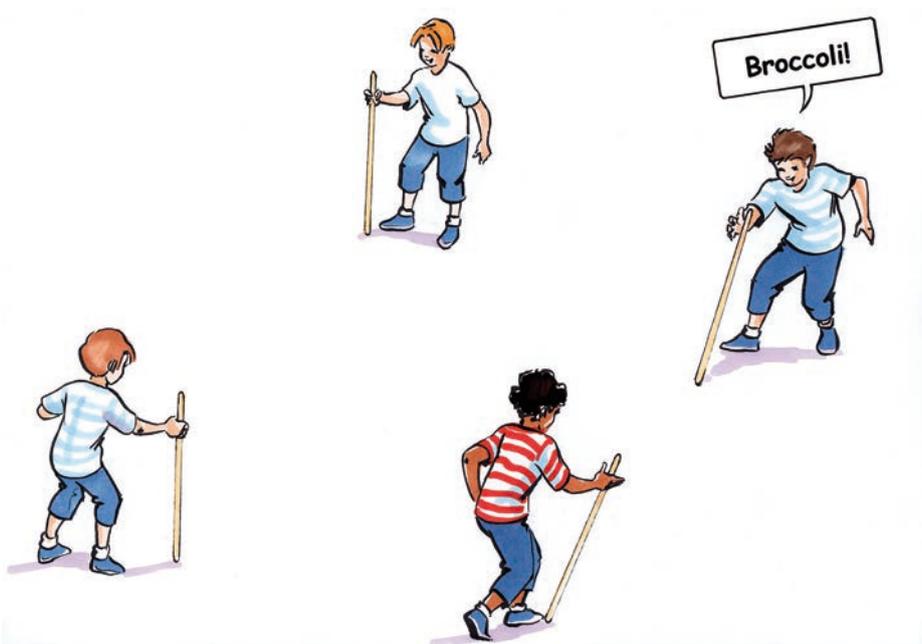
Wenn diese Anfangsübungen verstanden ist, wird aus dieser einfachen Reaktionsübung eine komplexe Aufgabe, die deutlich mehr Spaß macht. Hierbei bilden jeweils zwei Paare eine Vierergruppe, die sich in einem Rechteck aufstellt. Wird ein Gemüsename gerufen, muss man den Stab des rechten Nachbarn erlaufen. Wird eine Obstsorte gerufen, muss man den Stab des linken Nachbarn fangen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Am besten ist es, wenn sich die Paare oder die Vierergruppen das Signal selbst geben, zum Beispiel abwechselnd. So muss der Spielleiter nicht warten, bis alle fertig sind.

Variationen:

- Insbesondere am Anfang sollten die Partner immer mal gewechselt werden.
- Komplizierter wird es, wenn noch weitere Zeichen hinzugenommen werden, zum Beispiel: Wird ein Getränk gerufen, dreht man sich einmal im Kreis und muss seinen eigenen Stab fangen.
- Weitere Signale und Aufgaben sind möglich.
- Jede Vierergruppe bildet mit einer anderen Vierergruppe eine Achtergruppe mit ähnlichen oder neuen Spielvariationen.
- Die gesamte Lerngruppe spielt zusammen.



Schnick-Schnack-Schnuck

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Zwei Spielpartner stehen sich gegenüber und geben sich auf ein Kommando hin ein Zeichen. Dies können z. B. die geläufigen Handzeichen Stein, Schere und Papier wie beim bekannten Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ sein. Der Unterlegende läuft weg, der Gewinner wird zum Fänger. Dabei fängt Schere das Papier, der Stein fängt die Schere und das Papier fängt den Stein. Die Laufstrecke sollte nicht länger als 10 bis 20 Meter betragen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

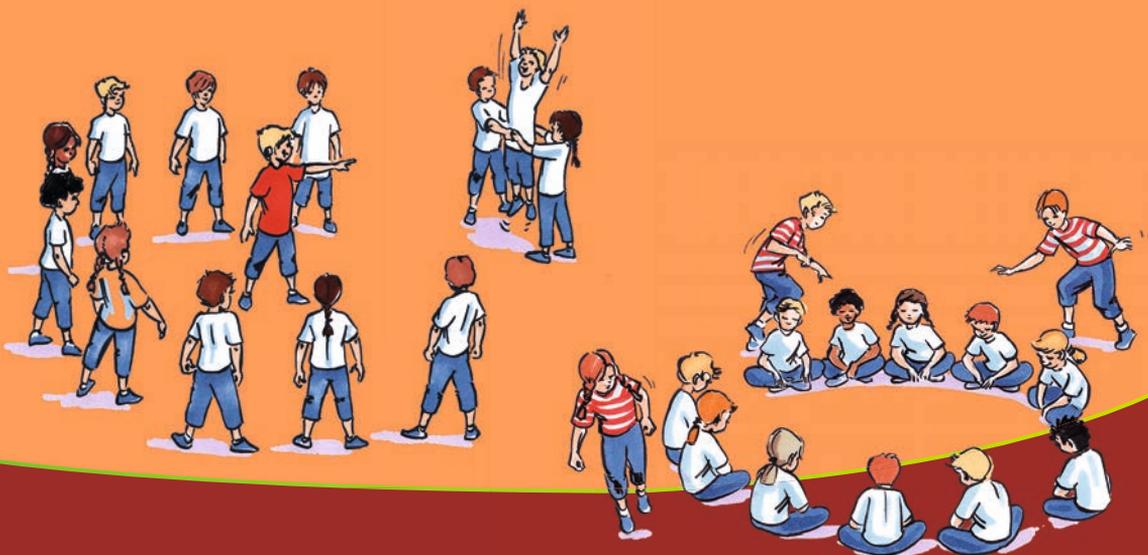
Grundsätzlich ist es sicherer, wenn der Spielleiter für alle das Kommando gibt. Im Sinne einer Erziehung zur Selbstständigkeit und um die Intensität zu steigern, können und sollten sich die Spielpartner jedoch zunehmend in eigener Regie selbst das

Zeichen geben. Dann sollten die Laufwege der Spielpartner jedoch genau festgelegt werden. Es empfiehlt sich, dass sich die TN der Gruppe in einer Gassenform aufstellen. Die Läufer dürfen dann nur gerade fortlaufen und müssen in ihrer Bahn auch wieder zurückgehen. Eine hohe Unfallgefahr besteht, wenn sich die TN hieran nicht halten. Dann kann es passieren, dass gerade startende TN die zurückkommenden umrennen.

Variationen:

- Spiel in Kleingruppen
Statt einzelnen Paaren spielen Kleingruppen oder sogar die gesamte Gruppe gemeinsam. Hierbei einigen sich die beiden Teilgruppen im Geheimen auf ein Zeichen. Jede Gruppe muss jetzt auf Kommando des Spielleiters ihr Zeichen (Stein, Schere oder Papier) machen. Dieses Spiel eignet sich dann allerdings eher für das Ende einer Sportstunde, weil es wenig bewegungsintensiv, aber dafür sehr kommunikativ ist. Gefangene TN wechseln die Mannschaft.
- Siehe auch „Fuchs – Gans – Brennessel“





Ein motivierender Beginn und der richtige Ausklang tragen entscheidend zum Gesamterfolg einer Sportstunde bei.

Dieses bereits in vierter Auflage vorliegende Praxisbuch ist gleichermaßen Ouvertüre und Finale einer jeden Sport- und Trainingsstunde, denn hier finden Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen die passenden Kleinen Spiele, um sie mit einem guten Einstieg und Abschluss zu krönen.

Spiele zur Hallenerkundung, zum Kennenlernen, zum „Wachmachen“ oder zur Kooperation führen zu mehr Begeisterung und bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Stunde. Zum Ausklang gibt es Spiele zum Austoben, „Runterkommen“ und allgemeinen Entspannen. Darüber hinaus ist dieses Buch stets eine Fundgrube für abwechslungsreiche Zwischenspiele.

Dr. Volker Döhring ist als Oberstudienrat in der Lehrerbildung an der Justus-Liebig-Universität Gießen tätig. Zuvor hat er viele Jahre als Lehrer an Grund-, Haupt- und Realschulen gearbeitet. Er verfügt außerdem über jahrelange Erfahrung als Übungsleiter mit Kindern und Jugendlichen im Verein.



ISBN 978-3-7853-1975-8
Best.-Nr. 343-01975

www.limpert.de