

Kleine Bewegungsspiele sind freudvolle Handlungen mit Wettkampfcharakter, die die körperlichen und geistigen Fähigkeiten entwickeln. Für sie gibt es keine offiziellen Wettkampfbestimmungen, in denen Spielzeit, Spieleranzahl, Ausmaße des Spielfeldes sowie Umfang und Gewicht des Spielgerätes verbindlich festgelegt sind, wie es bei den großen Sportspielen der Fall ist. Vielmehr können die Spielregeln und der Spielverlauf den Verhältnissen entsprechend verändert oder auch bestimmten pädagogischen Absichten angepasst werden. Nicht selten werden die Spielregeln von den Spielenden selbst erstellt.

Mannschaften können zahlenmäßig gleich oder ungleich stark sein; mitunter spielt nur ein Teilnehmer gegen alle anderen.

Ein wesentliches Merkmal der kleinen Spiele ist, dass sie keiner langen Anlaufzeit bedürfen und dass sie meistens schon nach wenigen Erläuterungen gespielt und beliebig oft wiederholt werden können.

Die Namen der Spiele entspringen meist den Begebenheiten des täglichen Lebens. Mit der Bezeichnung soll in bildhafter Weise der Spielgedanke angedeutet werden oder ein typisches Merkmal des Spielverlaufes gekennzeichnet werden (vgl. Döbler, 2000).

Einige Grundsätze für die Vermittlung kleiner Spiele:

- Spielgedanken klar aber nur kurz bringen, dann viel Platz für das Selbstfinden lassen.
- Spiel nicht fertig vorsetzen; Spielregeln erst nach und nach einführen. Nur ein Spiel, das erspielt wird, bringt Freude.
- Exakte Spielfeldgrenzen motivieren die Schüler und verhindern Streitigkeiten.
- Niemand soll ausscheiden, alle Schüler sollen im Spiel bleiben.
- Spiel auskosten lassen, aber nicht zu lange bei einem Spiel verweilen.
- Mannschaften nicht durch Wählen erstellen.
- Der Lehrer kann durch seine Mitwirkung ein Spiel beleben, er soll aber nicht Spielentscheider sein.
- Heiterkeit, Spannung und Freude sind Wesensmerkmale der kleinen Spiele.
- Auch bei den kleinen Spielen Ordnung und Ehrlichkeit verlangen.
- Hinüberbringen des Spielerlebnisses, Freude und Spaß vermitteln.
- Spiele nutzen, um über das motorische Lernen hinaus soziales Lernen, kooperatives Verhalten und Kommunikation zu fördern. Erzieherisch eingreifen, wenn die Spielhaltung im Sinne von Fairness, Partnerschaft und Gemeinschaftssinn verloren geht und Spilleistung und Erfolgsstreben überbetont werden.
- Geistige Aktivierung der Spieler/innen, Bemühen um rege Teilnahme und kreative Mitgestaltung.
- Bemühen um schnelles Erfassen der Spielidee. Nur so viele Spielregeln wie unbedingt erforderlich sind.
- Anpassen an die Spielbedingungen, auch Änderung der Regeln. Variationsmöglichkeiten nutzen.
- Bemühen um hohen Intensitätsgrad. Spieler/innen zum selbständigen Handeln befähigen.

Zur Systematik der Kleinen Spiele

Bewegungsspiele (Bezeichnung nach GuthsMuths zur Unterscheidung von unterhaltenden Gesellschaftsspielen, Tisch- und Brettspielen, Denk- und Ratespielen und anderen bewegungsarmen Formen)		
Jahreszeitlich gebundene Straßenspiele - Mit Sitten und Gebräuchen verbundene volkstümliche Spiele - Spiele auf Volksfesten	Kleine Spiele Turnspiele, Schulspele, Bunte Spiele, Tummelspele und andere Bezeichnungen	Sportspiele Große Mannschaftsspele, Kampfspiele Tor-, Mal- und Korbspiele - Mit Körperbehinderung (z.B. Fußball, Rugby, Eishockey) - Ohne Körperbehinderung (z.B. Basketball, Hockey, Radball) Rückschlagspele - Einzel- und Doppelspele (z.B. Badminton, Tischtennis, Tennis) - Mannschaftsspele (z.B. Faustball, Volleyball) Schlagball- oder Abwurfspiele (Sämtlich Mannschaftsspele) Schlagball, Kricket, Baseball Ziel- und Treibspiele (Kugel- und Vollballspiele, z.B. Billard, Kegeln, Eisschießen, Golf)
	Singspele - Darstellungsspele – Spiellieder - Tanzspele	
	Laufspele - Wettläufe – Staffeln – Platzsuchspele - Haschespele (Fangspele, Zeckspele)	
	Ballspiele - Ballspiele zur Schulung der Wurf- und Fangsicherheit - Ballspiele zur Schulung der Treffsicherheit und des Ausweichens - Grenz- und Torballspiele	
	Kraft- und Gewandtheitsspele - Zieh- und Schiebekämpfe - Gleichgewichtskämpfe - Bunte Formen	
	Spele zur Übung der Sinne (Beruhigende Spele – Kurzweilspele) - Genaues Beobachten – Schnelles Handeln - Orientierung bei geschlossenen Augen	
	Kleine Spele im Wasser - Spele im flachen Wasser - Spele in tiefem Wasser - Spele mit Booten, Surfbrettern, Schwimmmatten etc.	
	Kleine Spele bei Schnee und Eis - Spele im Schnee - Spele mit dem Schlitten - Skispele - Spele auf dem Eis	
	Geländespele - Anschleich-, Versteck- und Suchspele - Spursuch- und Jagdspiele	
	Heimspiele - Kraftproben - Geschicklichkeit und Gleichgewicht - Genaues Beobachten - Schnelles Handeln - Spielformen bei geschlossenen Augen	

Belebende Spiele:

1. Gegenstände suchen:

Schüler laufen durcheinander, L ruft Materialien, die rasch berührt werden sollen (Holz, Leder, Eisen, ...).

2. Gruppen bilden: S laufen durcheinander, L ruft eine Zahl, S bilden durch Handfassung Gruppe in dieser Anzahl und gehen in die Hocke.

3. Knobeln: S bilden Gegenpaare vorlings an der Mittellinie des Spielfeldes und knobeln. Der Verlierer läuft weg und wird vom Sieger verfolgt.

4. Blasenball: S bilden zwei Gruppen, jede Gruppe in eine Spielfeldhälfte. Eine Fussballseele wird mit der flachen Hand geschlagen. Tore: gesamte Breitseite des Saales bis ca 3 m Höhe.

5. Mordball: S schießen einander in 2 Feldern ab. Abgeschossene gehen an den Rand und dürfen bei Fang in der eigenen Mannschaft einzeln wieder in das Spielfeld.

6. Ball unter die Schnur: Saal durch 60 cm hoch gespannte Leine in zwei Felder geteilt, 2 Mannschaften. Medizinbälle werden unter der Leine ins gegnerische Feld gerollt. Ziel: Rückwand und Seitenwände.

7. Medizinbälle rauben: Auf beiden Schmalseiten des Turnsaales wird eine gleiche Anzahl Medizinbälle von den Schülern bewacht. Jede Mannschaft schützt ihre Bälle und versucht andere zu rauben.

8. Zehnerfang: 2 Mannschaften versuchen den Ball in ihrer Mannschaft zu halten. Welche Mannschaft hat zuerst 10 gültige Fänge in ununterbrochener Reihenfolge ?

9. Handball auf lebendes Tor: Organisation wie beim Zehnerfang. Ein Spieler jeder Mannschaft ist besonders gekennzeichnet und soll von der anderen Mannschaft abgeschossen werden.

10. Recyclingball: Jeder schießt jeden ab. Wer abgeschossen wird, geht an den Rand des Spielfeldes. Wenn der Spieler, der ihn abgeschossen hat, selbst an den Rand muss, darf er wieder hinein. Aus dem Feld muss man auch, wenn jemand den Ball, den man geworfen hat, fängt. Dieses Spiel kann in einem relativ kleinen Feld gespielt werden. Vergrößert man das Feld, ist es sinnvoll, mit mehr als einen Ball zu spielen.

11. Völkerball: Ein Sprungkasten dient zur Deckung, es wird von drei Seiten geschossen. Nur wer vom Feld aus getroffen wird, muss aus dem Feld.

12. Fangen zwischen Langbänken: Der Fänger muss die Langbänke umlaufen, alle anderen dürfen die Langbänke auch übersteigen.

13. Langbank-Treibball: Acht Langbänke werden zu einem Quadrat zusammengestellt (Seitenlänge des Quadrates: 2 Langbänke). In der Mitte des Quadrates liegt ein Medizinball. Von jeder Quadratseite aus schießt eine Mannschaft mit Volleybällen auf den Medizinball und versucht, den Ball gegen die Langbänke der Gegner zu treiben.

14. Feldausräumen: Mit drei Langbänken wird ein Dreieck gebildet. Ein S wirft aus diesem Feld etwa 20 Volleybälle in den Saal, die anderen S sammeln die Bälle (einzeln!) wieder ein und sorgen dafür, dass das Feld nie leer wird.

15. Wer hat die meisten Treffer ? Jeder S schießt jeden anderen ab (nicht zweimal hintereinander) und zählt seine Treffer? Ein Fang bringt auch einen Gutpunkt.

16. Schläge sammeln: Organisation wie bei 15). Jeder Schüler hat einen Fuß auf einer Teppichfliese, die er gleitend verschieben darf. Er versucht, andere abzuschlagen.

17. Namen rufen: Innenstirnkreise, ein S in der Mitte. Dieser wirft einen Ball hoch und ruft einen S. Der gerufene S läuft in die Mitte und fängt den Ball; die anderen S laufen weg. Beim Fang ruft der S „Halt“ und versucht einen S abzuwerfen.

18. Versteinern: Einige S sind Zauberer und können versteinern. Die freien S dürfen entsteinern.

19. Verdrängen von Feld zu Feld: Alle S beginnen in Feld 1 und versuchen einander in Feld 2 zu drängen, von dort in Feld 3 usw.

20. Mattenfangen: Vier Fänger tragen eine Matte und versuchen andere zu fangen. Wer gefangen wird, löst den Fänger ab.

21. Inselzock: Fangspiel zu Paaren. Man kann sich auf eine Insel (Matte) retten. Wenn der Fänger 3 normale Gehschritte rw geht oder ein anderer S die Insel betritt, muss man die Matte verlassen.

22. Mannschaftsfangen: Mannschaft A außerhalb des Feldes, Mannschaft B im Feld. Jeder S von A hat einen Partner in B, den er fangen soll. Erfolgreiche Fänger kehren sofort wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Welche Mannschaft braucht die kürzeste Zeit, zum Fangen der Gegenmannschaft?

23. Keulen rollen: An den Breitseiten des Saales steht je eine Mannschaft, jeder S hat einen Ball. Auf der Mittellinie des Saales, zwischen den beiden Mannschaften werden Keulen aufgestellt (Abstand 40 cm, jede zweite Keule trägt ein Mannschaftsband). Jede Mannschaft versucht die Keulen der anderen Mannschaft umzurollen.

24. Ringender Kreis: Die S bilden durch Handfassung einen Innenstirnkreis. In der Mitte des Kreises stehen Keulen. Wer von seinen Nachbarn durch Ziehen oder Stossen zum Umwerfen von Keulen gebracht wird, erhält einen Schlechtpunkt.

25. Jägerball: Zwei mit Mannschaftsbändern gekennzeichnete Jäger beginnen die anderen abzuwerfen. Wer getroffen ist, holt sich beim L ein Band und wird Jäger. Wer ist der letzte Hase?

26. Schleifen rauben: Jeder S steckt seine Schleife am Rücken in die Turnkleidung und versucht den anderen den „Schwanz“ zu rauben.

27. Abschießen in der Dreiergruppe auf Zeit: Je drei S haben einen Ball. Zwei versuchen den dritten S mit dem Fuß spielend abzuschießen und zählen innerhalb von 2 Minuten ihre Treffer.

Staffeln

Riesenschlange: Hände auf den Fersen des Vordermannes.

Hinklauf: li Hand auf li Schulter des Vordermannes, re Hand trägt den hochgehaltenen Unterschenkel des Vordermannes.

Wackelschlange: Mit re Hand die zwischen den Oberschenkeln durchgestreckte li Hand des Vordermannes erfassen, die li Hand zwischen den Beinen nach hinten strecken.

Einer oder mehrere laufen

Riesenschildkröte: Matte am Rücken tragen

Balltransport: Je zwei S sollen 8 Volleybälle transportieren.

Riesenstandweitsprung: Jeder S beginnt dort, wo der Vordermann gelandet ist.

Mit Medizinbällen

S liegen in einer Reihe auf dem Bauch (Abstand 1 m): A B C D E F G. A läuft mit dem Medizinball über die Gruppe, ruft dann, bei G angekommen „Hoch“, rollt den Ball unter den im Liegestütz befindlichen S zu B und legt sich nach G in die Reihe. B ruft „Tief“ und trägt den Ball über die Gruppe in Richtung A.

Mit Langbänken

Die gesamte Mannschaft läuft, eine Langbank zwischen den Beinen tragend um ein Mal herum.

Gruppe im Seitsitz auf der Bank., Beine waagrecht vorgestreckt. Ein Medizinball wird nur mit den Beinen, ohne Benützung der Hände, weitergegeben. Der letzte S macht mit dem Ball eine Drehung um 180 und der Ball geht wieder zurück.

Förderband

Jede Mannschaft hat auf der einen Hallenseite einen leeren Kastenteil (Schachtel o. Ä.), auf der anderen Seite einen, mit Bällen (Tennisbälle, Gymnastikbälle, etc.) gefüllten Kastenteil. Die Bälle sollen von einem zum anderen Kastenteil transportiert werden, aber es darf pro Lauf nur ein Ball mitgenommen werden. Alle Kinder laufen auf einmal. Welcher Kasten (Behälter) ist zuerst gefüllt?

Kreisstaffel

Je nach Klassengröße laufen zwischen zwei und fünf Mannschaften mit jeweils 4 bis 6 Spielern um eine Kreisbahn von etwa 50 Meter (eignet sich gut für Spiele im Freien). Die Spieler einer Mannschaft halten ein Sprungseil gefasst und sind in Kreisform aufgestellt. Auf Pfiff startet der erste Schüler jeder Mannschaft und umläuft an der Außenseite des Kreises alle Gruppen. Hat er seine Mannschaft wieder erreicht, startet der zweite und so weiter. Welche Mannschaft ist als erstes wieder komplett?

Turmbaustaffel

Am Startpunkt jeder Staffel steht ein Turm aus Kartons (Schuhkartons, Bananenschachteln o. Ä.). Für jeden Läufer ist ein Teil vorhanden. Nacheinander transportieren die Schüler die Teile im Laufschrift auf die gegenüberliegende Seite und bauen dort den Turm wieder auf. Gewonnen hat jene Mannschaft, die als erstes den Turm errichtet hat und wieder an ihrer Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

Wachsen und Schrumpfen um eine Wendemarke

Pro Mannschaft läuft ein Kind, dann 2, dann 3 usw. (jeweils mit Handfassung) um ein Wendemal (kleiner Kasten, Hütchen, etc.). Wenn alle zum Laufen „abgeholt“ worden sind, nimmt die Laufgruppe wieder ab, bis das letzte Kind als Einzelläufer im Ziel ist.

Hindernisstaffel

Die Schüler der einzelnen Staffeln müssen auf dem Weg zum Wendemal verschiedene Hindernisse (z. B. Speedy's Steps Long, Kastenteile, Slalomstangen, Bananenschachteln o. Ä.) überspringen, durchkriechen und umlaufen. Das Zurücklaufen erfolgt seitlich der Hindernisse.

Variation: Schüler laufen paarweise (Handhaltung).

Transportstaffel

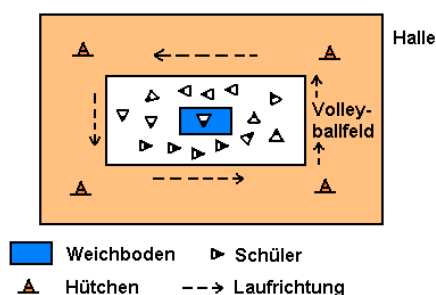
Zwei oder mehrere Staffeln treten gegeneinander an. Die Läufer der Staffeln transportieren einen Ball (Softball, Gymnastikball, etc.) nach einer vorgegebenen Transportweise (z.B. Dribbling, Rollen, Führen mit einem Bein, Ball zwischen die Knie pressen, usw.) bis zum Wendemal und wieder zurück.

Variation: Es müssen von den Läufern z.B. drei kleine Bälle um das Wendemal getragen werden und dem Nächsten übergeben werden. Verliert man einen Ball muss man fünf Schritte zurückgehen.

Hinweis: Bei Staffelspielen ist es günstig wenn der Lehrer die Klasse selbst in zwei oder mehr gleichstarke Gruppen einteilt, da Kinder anfangs noch nicht die Leistungsstärke der Mitschüler einschätzen können.

Stundenbild Staffeln

1. Erwärmung / Einstimmung (ca. 15 min)



"Das Seeungeheuer" (Weichbodenmatte, mehrere Parteibänder)

Bei diesem Lauf- und Fangspiel werden die Schüler in 4 Mannschaften (z.B. Delphine, Haie, Wale, Rochen) aufgeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des Seeungeheuers (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein "Meerestier" vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt (siehe Abb. 1)

Anmerkung: Zur besseren Unterscheidung tragen die Seeungeheuer ein Parteiband.

2. Hauptteil / Staffelwettkampf (ca. 55 min)

Hinweise zur Organisation: Wenn möglich sollte man die Mannschaften vom Erwärmungsspiel gleich für den Staffelwettkampf übernehmen. Je nach Geräteausstattung der Schule, bieten sich 2, 3, oder 4 Mannschaften an.

"Tretrollerrallye"

Die gesamte Mannschaft muss so schnell wie möglich von einer Hallenseite zur anderen gefahren werden. Dabei dürfen sich immer nur zwei Schüler gleichzeitig auf dem Tretroller fortbewegen. Der "Fahrer", der einen Mitspieler zur anderen Seite gefahren hat, muss auf der anderen Seite bleiben. Der gefahrene Schüler muss zurückrollern und den nächsten Spieler abholen.

Anmerkung: Der Tretroller ist mittlerweile ein so beliebtes Sportgerät bei den Kindern geworden, dass man durch Nachfragen bei den Schülern schnell über drei Tretroller verfügen kann.

"Pferdewagenrennen"

Ein Schüler der Mannschaft hockt oder sitzt auf einer Teppichfliese und wird von zwei "Pferden" (2 anderen Schülern der Gruppe) mit Hilfe eines Springseiles gezogen. Es bleibt immer nur ein "Pferd" des "Gespannes" auf der anderen Hallenseite. Das andere Pferd und der Fahrer müssen zurück, um den nächsten Schüler der Gruppe abzuholen.

"Mattenrutsche"

Zu dritt an den Händen fassen, zur Weichbodenmatte laufen und sich dort mit Schwung auf die Matte werfen. Nachdem die Matte ein paar Meter nach vorn gerutscht ist, laufen alle drei Schüler wieder zurück. Die nächsten drei Spieler dürfen erst starten, wenn der letzte der Gruppe am Starthütchen angelangt ist. Die Matten mit der glatten Seite nach unten legen.

Anmerkung: Das Rutschen auf der Matte macht den Schülern besonders viel Spaß.

"Mattenschlag"

Alle Schüler einer Mannschaft müssen so schnell wie möglich von der Startlinie zur Ziellinie gelangen, indem sie die große Weichbodenmatte immer wieder umdrehen und dabei auf den Boden fallen lassen.

Anmerkung: Bei jedem Umdrehen der Matte gibt es einen lauten Schlag!

"Brückenbau"

Die gesamte Mannschaft - bis auf zwei Spieler - befindet sich auf einer Turnmatte. Auf Kommando müssen die zwei übriggebliebenen Schüler der Gruppe eine zweite Turnmatte in günstigem Abstand vor die erste legen. Nun springen alle auf die vordere Matte und zwei andere Spieler legen die nun freigewordene Matte nach vorn. Kein Spieler der Mannschaft - bis auf die jeweiligen "Brückenbauer" - darf den Boden berühren. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst das andere "Ufer" erreicht hat.

"Wikingerschiff"

Alle Spieler der Gruppe setzen sich auf eine umgedrehte Langbank, die auf jeweils acht bis zehn Gymnastikstäben liegt. Durch gemeinsames Vor- und Zurückwippen aller Gruppenmitglieder muss das "Wikingerschiff" so schnell wie möglich bis zur anderen Hallenseite gefahren werden. Der jeweils letzte Schüler auf der Bank bringt den hinten frei werdenden Gymnastikstab so schnell wie möglich nach vorn und legt ihn wieder vor die Bank. Danach setzt er sich auf den vordersten Platz des "Schiffes" usw.

Weitere Staffelddeen:

Autorallye:

Jeweils zwei Schüler einer Mannschaft "fahren" in einem Kastenteil (von einem großen Sprungkasten), zum Wendepunkt (Hütchen) und zurück. Mit Handschlag werden die nächsten beiden "Rennfahrer" "auf die Bahn"

geschickt.

Hinweis: Bei dieser Staffelvariante müssen sich die beiden Spieler gut aufeinander abstimmen, damit es nicht zu Stürzen kommt. Die besseren Schüler müssen evtl. Rücksicht auf die Schwächeren nehmen, indem sie sich etwas verhalten fortbewegen. Es empfiehlt sich unter Umständen die Durchführung eines Probedurchlaufs.

Kastenabbau / Kasten Aufbau

Einen großen Sprungkasten in Einzelteilen von einer Hallenseite zur anderen transportieren und dort wieder zusammensetzen. 4 Schüler jeder Gruppe müssen gleichzeitig ein Kastelement von einer Seite zur anderen tragen. Danach müssen sie zurücklaufen und per Handschlag die nächsten 4 Spieler der Mannschaft auf den Weg schicken.

Medizinballstaffeln

Die Schüler stehen mit gegrätschten Beinen dicht hintereinander. Der Medizinball wird rückwärts von vorn durch die Beine gerollt, vom letzten Schüler der Gruppe aufgenommen, so schnell wie möglich nach vorn getragen und wieder durch die gegrätschten Beine gerollt.

Hinweis: Der Lehrer sollte darauf achten, dass auch wirklich alle Spieler der Mannschaft "dicht an dicht" stehen.

Varianten: Den Medizinball im Sitzen nach hinten über die Köpfe aller Mannschaftsteilnehmer durchreichen.

Spiele für den Stundenschluss

1. Der Übergrätschte fängt: S im Hocksitz beliebig im Saal verteilt (mindestens 2 m weg von der Wand!). Der Läufer, der von einem Fänger verfolgt wird, kann sich durch Überspringen eines Sitzenden retten. Der Übergrätschte wird neuer Fänger.

2. Gordischer Knoten: Jeder S fasst mit einer Hand die Hand eines zweiten S, mit der anderen Hand die Hand eines dritten S. Ohne die Hände zu lösen soll ein Kreis gebildet werden.

3. Tigerball: Ein Ball wird im Innenstirkreis zugespielt. Der Tiger in der Mitte versucht den Ball zu berühren. Gelingt es, kommt jener S in die Mitte, der vor der Berührung des Tigers den Ball gespielt hat.

Laufspiele

Kleine Laufspiele ohne Geräte und Zubehör

Cowboys und Indianer

Eine Hälfte der Klasse (Indianer) läuft langsam als Innenkreis, die andere Hälfte (Cowboys) als Außenkreis in entgegengesetzter Richtung in ca. 2-3 m Abstand. Auf Pfiff flüchten die „Cowboys“ vor den „Indianern“ zu den schmaleren Seiten der Halle. Wird dieses Spiel auf dem Schulhof gespielt kann man mit Springschnüren, Kreide o. Ä. eine Linie ziehen. Die Rollen der Indianer und Cowboys werden nach einigen Durchgängen getauscht.

Riesenspinne

2 Kinder stehen als „Spinnen“ in der Hallenmitte. Die anderen versuchen, die Seite zu wechseln, ohne von den Spinnen gefangen zu werden. Wer gefangen wird ist Hilfsspinne. Auf diese Weise wird das zu überwindende „Spinnennetz“ immer dichter.

Feuer, Wasser, Beben

Alle laufen durcheinander. Auf folgende Kommandos wird entsprechend den Anweisungen reagiert.

Feuer: Die Kleidung brennt, zum Löschen am Boden wälzen.

Wasser: Bei Hochwasser auf eine rettende Anhöhe (Sprossenwand)

Beben: Sicherheit bieten die Ecken der Halle.

Zwischen den Kommandos laufen die Kinder immer wieder durcheinander.

Verkehrspolizist

Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt und jede Gruppe steht in der Mitte einer Wand. Der Lehrer steht als Verkehrspolizist in der Mitte der Halle. Sieht man vom Polizisten Brust oder Rücken ist „Rot“, sieht man jedoch die Seite ist „Grün“. Die Kinder laufen bei Grün rechts (!!!) am Polizisten vorbei zur gegenüberliegenden Seite.

Variation: Die Kinder sind Flugzeuge (lau laufen), Fahrräder (leise), Fußgänger (gehen), etc.

Versteinerte Hex

Alle laufen durcheinander, wobei 1-2 Kinder als Fänger bestimmt werden. Wer gefangen ist, stellt sich an dieser Stelle in Grätschstellung hin (versteinert). Befreit werden kann man durch Durchkriechen.

Schattenlauf

Schüler bilden Paare. Ein Schüler läuft auf selbst gewählten Laufwegen durch die Sporthalle (Gelände, etc.) und sein Partner folgt im möglichst genau. Dabei können das Lauftempo und die Laufausführungen (z. B. Hopslerlauf, Sprunglauf, etc.) variiert werden. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt der Wechsel.

Maikäfer-Fangen

Es werden 2 Fänger benannt, die restlichen Kinder sind Maikäfer. Wird ein Käfer von einem Fänger berührt, muss er sich an die Wand stellen und mit den Armen (Flügeln) zappeln. Durch Berühren an der Schulter kann er von einem anderen Käfer wieder befreit werden.

Variation: Gefangene Käfer unterstützen als „Hilfsfänger“ die Fänger.

Zauberwald

Die Spieler bilden Paare, beide Partner stellen sich dicht hintereinander auf. Die Paare verteilen sich in der Halle bzw. am Sportplatz (bilden die Bäume des Zauberwaldes). Zwei „freie“ Schüler sind Fänger und Gejagter. Tickt der Fänger den gejagten, so werden die Rollen getauscht. Der Gejagte kann sich aber in Sicherheit bringen, indem er sich hinter einem „Baum“ (Schülerpaar) versteckt („anstellt“). Dann wird der vordere Schüler zum Fänger.

Kettenfangen

Ein Schüler beginnt als Fänger. Tickt der Fänger einen anderen ab, so halten sich beide an den Händen und fangen auf diese Weise zu zweit, dann zu dritt usw.. Je länger die Kette ist, desto unbeweglicher wird sie. Weil nur die Kettenenden ticken dürfen, kann man sich durch die Kette hindurchmogeln. Wer bleibt übrig? Variation: Kette kann nach sechs Gefangenen in wie Dreierketten getrennt werden usw.
Schutzball: wer einen bestimmten Gegenstand (z.B. Gymnastikball, Softball, Tennisball, usw.) besitzt, darf nicht gefangen werden; 3-4 Bälle werden unter den Schülern dabei schnell zugespielt.

Katz und Maus

Für dieses Spiel wird eine gerade Mitspielerzahl benötigt. Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet: Fänger (Katzen) und Läufer (Mäuse). Die Fänger stellen sich im Kreis auf, die Gesichter zueinander. Die Läufer bilden einen zweiten Kreis außen um die Fänger herum, so dass immer ein Läufer genau hinter einem Fänger steht.

Ein Läufer (Maus) rennt plötzlich los (LehrerIn gibt Zeichen) und sobald der Fänger (Katze) dies bemerkt rennt er hinterher. Das Ziel des Fängers ist es natürlich, den Läufer abzuticken. Der Läufer darf sich aber in den Kreis retten. Er stellt sich dann genau vor ein anderes „Fänger-Läufer-Paar“. In diesem Fall muss dann der hinterste, also der „Dritte“ loslaufen. So hat der Fänger ständig ein neues „Opfer“ zu fangen. Schafft es der Fänger so beginnt eine neue Runde.

Flucht über die Linie

Zwei gleichgroße Gruppen werden gebildet; jede Gruppe liegt in ihrer eigenen Turnsaalhälfte ca. 1m von der Mittellinie entfernt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander). Den Gruppen werden Namen, Zahlen, Farben usw. zugeordnet (z.B. „Blau und Rot“ oder „Eins und Zwei“,...). Der Spielleiter nennt eines der ausgemachten „Codewörter“ (z.B. Rot) und die genannte Gruppe muss versuchen die anderen vor Erreichen der Ziellinie abzuticken. Wie viele konnten die rettende Linie erreichen?

Variationen: man kann unterschiedliche Positionen einnehmen. Am Rücken liegen; Liegestützstellung; Schneidersitz, etc..

Ebbe und Flut

Die Kinder stehen in der Halle und hören dem Lehrer beim Erzählen einer Geschichte zu. Der Lehrer erzählt die Geschichte von einem Urlaubstag am Meer und versucht in diese Geschichte möglichst viel Lafelemente zu „verpacken“. Die Schüler spielen immer sofort das nach, was die Lehrperson erzählt. Wenn das Wort „Flut“ fällt, muss jeder sich sofort auf die Sprossenwand flüchten, bei „Ebbe“ müssen sich die Schüler schnell auf den Boden legen.

Kleine Laufspiele mit Geräten und Zubehör

Piratenspiel

Ein oder zwei Schüler werden als Fänger (Piraten) eingeteilt (mit Mannschaftsschleife gekennzeichnet). Die restliche Klasse bewegt sich im Turnsaal. Gelaufen werden darf aber nur auf „Inseln“ (in der Halle verteilte Matten; Teppichfliesen; Gymnastikreifen, etc.) d. h. die Kinder müssen von Insel zu Insel laufen/springen. (Wichtig: Abstände der Matten, Reifen, usw. dem Leistungsstand der Kinder anpassen). Kinder die von den Piraten „gefangen“ werden setzen sich auf eine Langbank am Spielfeldrand. Wie viele „Matrosen“ wurden von den Piraten in einer Minute gefangen? Anschließend neue Fänger, usw.

Variation: Es können neben Matten und Reifen auch Langbänke, Taue, Kästen usw. als Inseln dienen. Dies erfordert aber ein Mindestmaß an koordinativen Fähigkeiten.

Riese und Schatz

Der Lehrer, die Lehrerin kniet an einer Hallenseite und hat einen Tennisball, Gymnastikball o. Ä. als Schatz vor sich liegen. Die Kinder stehen als Zwerge auf der anderen Seite und wollen sich den Schatz holen. Der Riese schläft (Kopf auf Knie) und wacht nur durch Geräusche auf. Dann schaut er, er kann aber nur Sachen sehen die sich bewegen. Die Kinder versuchen daher, sich zum Schatz zu schleichen und wenn der Riese aufblickt, bleiben sie sofort ruhig stehen. Wer sich bewegt wird wieder an die Wand zurückgeschickt. Hat es ein Zwerg zum Schatz geschafft, nimmt er ihn und läuft schnell zurück. Der Riese versucht sich den Schatz wiederzuholen. Wenn der Zwerg den Schatz hinter die Grundlinie in Sicherheit bringen konnte, darf er beim nächsten Durchgang den Riesen spielen.

Orientierungslauf

In einem bekannten Gelände (z. B. Schulhof, Turnhalle) werden die Kinder einzeln oder in kleinen Gruppen auf die Suche geschickt. Dazu erhalten sie ein Arbeitsblatt mit einer bestimmten Anzahl von Symbolen wie etwa Schere, Stern u. Ä. die sie im Schulgelände suchen sollen. Jedes gefundene Symbol muss mit einem Stempel, Farbstift o. Ä. auf dem Blatt bestätigt werden. Haben sie alle Symbole entdeckt laufen sie zum Ausgangspunkt zurück. Wer (welche Gruppe) ist am schnellsten?

Variation: Die Schüler (Gruppen) erhalten zu Beginn nur ein Symbol. Nachdem sie dieses im Gelände gefunden und bestätigt haben müssen sie wieder zum Ausgangspunkt zurücklaufen wo sie das nächste Symbol erhalten. Dadurch wird die Laufstrecke erweitert. Im Gelände (Halle, etc.) werden z. B. 20 nummerierte Kärtchen ungeordnet an Gegenstände, Wände o. Ä. angebracht. Auf der Rückseite der Kärtchen sind Bewegungsaufgaben, Rechenaufgaben etc. aufgezeichnet, die von den Kindern gelöst werden müssen.

Gerupftes Huhn

Ein Kind spielt das Huhn. Ihm werden mit Tesakrepp so viele Papierstreifen an die Kleider geklebt, wie Spieler mitspielen. Die übrigen Schüler versuchen, dem Huhn eine Feder (Kreppstreifen) zu rupfen. Wenn ihnen dabei das Huhn auf die Finger schlägt, erstarren sie sofort zu Stein. Gibt es am Ende mehr versteinerte Kinder oder ausgerupfte Federn.

Variation: Doppelt so viele „Federn“ anbringen. Jedes Kind hat dann zwei Anläufe zum Federdiebstahl.

Jägerball

Ein „Jäger“ versucht die frei durcheinander laufenden „Hasen“ mit dem Ball zu „schießen“. Wer trifft die meisten Hasen in 30 sec.?

Wichtig: Um Verletzungen zu vermeiden sollte ein Softball verwendet werden.

Der Jäger darf mit dem Ball nur eine bestimmte Anzahl (z. B. 5, 10,) von Schritten laufen.

Krankenhaus

In der Halle werden zwei Weichbodenmatten oder ähnliches ausgelegt. Des Weiteren werden ein bis drei Fänger (je Klassenstärke) bestimmt, die „Bakterien“ spielen. Die restlichen Schüler müssen vor diesen flüchten. Wer mit diesen „Bakterien“ in Berührung kommt (berührt wird), ist krank und muss sich an den Spielfeldrand stellen. Die zuvor bereitgestellten Matten symbolisieren die „Krankenhäuser“. Dorthin werden die „Kranken“ von einem Mitspieler geführt (muss an der Hand gehalten werden), um wieder gesund zu werden. Aber Vorsicht: Auch beim „Krankentransport“ kann man abgeschlagen werden. Sind alle gefangen so haben die „Bakterien“ gesiegt. Ansonsten nach einer bestimmten Zeit neue „Bakterien“ bestimmen.

Pilze sammeln

Verschieden „Pilzarten“ (Bierdeckel, Wäscheklammern, Stoffreste o. Ä.) werden auf einer Spielfläche verteilt und sollen in einem Behälter (Kastenteil) gebracht werden. Jeder Schüler darf immer nur einen Gegenstand transportieren. Wer hat nach 30 sec. die meisten „Pilze“ eingesammelt? Bei großen Klassen sollen zwei bis vier Schüler den Kastenteil schnell leeren und die Gegenstände wieder auf das Spielfeld zurücklegen (nicht werfen!).

Reifen wechseln

Alle bis auf einen Schüler bekommen einen Gymnastikreifen und legen ihn irgendwo in der Turnhalle (Spielfeld) ab und stellen sich hinein. Das Kind ohne Reifen (oder Lehrer) gibt das Signal (Pfiff, Ruf etc.) zum Loslaufen. Darauf hin rennen alle Schüler (auch der Signalgeber) durch den Turnsaal und stellen sich auf ein neuerliches Signal wieder in einen Reifen. Derjenige Schüler der keinen Reifen gefunden hat gibt für den nächsten Durchgang das Startkommando.

Variation: Man kann verschiedene Laufausführungen (Sprunglauf, Hopslerlauf, etc.) einbauen.

Skalp rauben

Ein oder mehrere Fänger werden ausgewählt. Die übrigen Schüler stecken sich eine Mannschaftsschleife hinten in den Hosenbund (2/3 der Schleife müssen frei heraushängen). Die Fänger versuchen nun die „Skalps“ zu rauben; wer raubt in einer bestimmten Zeit die meisten Skalps?

Fangen mit Ball

Ein Schüler ist Fänger; um das Fangen der übrigen Schüler aber zu erschweren muss der Fänger einen Ball (Basketball, Volleyball, etc.) in den Händen halten. Wird ein Schüler mit dem Ball berührt (Werfen ist nicht erlaubt) wird dieser zum Fänger, usw..

Variation: Bei großen Klassen und laufstarken Schülern können auch gleichzeitig mehrerer Fänger im Einsatz sein.

Seilschaft

Zwei Schüler halten eine Sprungschnur an den jeweiligen Enden (soll gespannt sein); nun versuchen sie die übrigen Mitspieler zu fangen ohne dass sie die Schnur verlieren bzw. loslassen. Schüler dürfen nur mit der Schnur berührt werden. Gefangenen Schüler stellen sich an den Spielfeldrand. Wer fängt in einer bestimmten Zeit die meisten Schüler?

Variation: Die gefangenen Schüler bilden ebenfalls neue Zweierseilschaften und werden zu Hilfsfängern.

Stundenbilder zum Thema „Laufen in der Volksschule“

„Stundenbild - Schnelles Laufen“ (Pendel- und Wendestaffeln)

Attraktive Angebote zur Schulung des schnellen Laufens sind alle Arten von Staffeln. Für die unteren Klassen bieten sich Pendel- und Wendestaffeln an.

Erwärmung (5 min)

„Kettenfangen“ – Ein Fänger versucht die anderen abzuschlagen. Wer gefangen ist, fasst den Fänger an der Hand und beide fangen gemeinsam. Auch der Dritte reiht sich ein. Wenn der vierte gefangen ist, teilt sich die Kette in zwei Zweiergruppen, usw.

Hauptteil (25 min)

Der Lehrer teilt die Klasse selbst in zwei oder vier gleichstarke Gruppen ein, da Kinder anfangs noch nicht die Leistungsstärke der Mitschüler einschätzen können. a) Pendelstaffeln

Einzel laufen

Paarweise mit Handfassung (Anzahl der Läufe festlegen)

In Dreiergruppen mit Handfassung laufen (Anzahl der Läufe festlegen)
In Dreiergruppen laufen: die beiden Außen laufen vorwärts, der Mittlere läuft rückwärts (mit Handfassung)
Wendestaffel
Ein Hütchen, das auf der anderen Seite steht, umrunden
Drei Hütchen, die über die Strecke verteilt sind, im Slalom umrunden Zum Hütchen rückwärts laufen, dann wieder vorwärts
Schlussteil (5 min)
„Versteinerte Hex“

„Stundenbild - Ausdauerndes Laufen“ (Spielformen in der Halle)

Kinder sind oft für ausdauerndes Laufen nicht so zu begeistern, daher ist eine spielerische Schulung sehr entscheidend.

Erwärmung (ca. 5 min)

„Jägerball“ mit Softball

Ein „Jäger“ versucht die frei durcheinander laufenden „Hasen“ mit dem Ball zu „schießen“. Wer trifft die meisten Hasen in 30 sec.?

Hauptteil: (25 min)

Spielformen zum ausdauernden Laufen

Zubehör: viele Tennisbälle; 4 kleine Kästen oder Schachteln

Wachsen und Schrumpfen um eine Wendemarke

Pro Mannschaft läuft ein Kind, dann 2, dann 3 usw. (jeweils mit Handfassung) um den kleinen Kasten, der als Wendemarke dient. Wenn alle zum Laufen „abgeholt“ worden sind, nimmt die Laufgruppe wieder ab, bis das letzte Kind als Einzelläufer im Ziel ist.

Förderband

Jede Mannschaft hat auf der einen Hallenseite einen umgedrehten leeren Kasten, auf der anderen Seite einen umgedrehten, mit Bällen gefüllten kleine Kasten. Die Bälle sollen von einem zum anderen Kasten transportiert werden, aber es darf pro Lauf nur ein Ball mitgenommen werden. Alle Kinder laufen auf einmal. Welcher Kasten ist zuerst gefüllt?

Schlussteil (10 min)

„Riese und Schatz“

Der Lehrer kniet an einer Hallenseite und hat einen Tennisball als Schatz vor sich liegen. Die Kinder stehen als Zwerge auf der anderen Seite und wollen sich den Schatz holen. Der Riese schläft (Kopf auf Knie) und wacht nur durch Geräusche auf. Dann schaut er, er kann aber nur Sachen sehen die sich bewegen. Die Kinder versuchen daher, sich zum Schatz zu schleichen und wenn der Riese aufblickt, bleiben sie sofort ruhig stehen. Wer sich bewegt wird wieder an die Wand zurückgeschickt. Hat es ein Zwerg zum Schatz geschafft, nimmt er ihn und läuft zurück. Der Riese versucht sich den Schatz wiederzuholen. Wenn der Zwerg den Schatz hinter die Grundlinie in Sicherheit bringen konnte, darf er beim nächsten Durchgang den Riesen spielen.

„Stundenbild - Koordinatives Laufen“ (Piratenspiel)

1. Erwärmung (5 min)

„Cowboys und Indianer“

Eine Hälfte der Klasse (Indianer) läuft langsam als Innenkreis, die andere Hälfte (Cowboys) als Außenkreis in entgegengesetzter Richtung in ca. 2-3 Meter Abstand. Auf Pfiff flüchten die „Cowboys“ vor den „Indianern“ zu den schmaleren Seiten der Halle. Wird dieses Spiel auf dem Schulhof gespielt kann man mit Sprungseilen, Kreide o. Ä. eine Linie ziehen. Die Rollen der Indianer und Cowboys werden nach einigen Durchgängen getauscht.

Hauptteil: (30 min)

Ein oder zwei Schüler werden als Fänger (Piraten) eingeteilt (mit Mannschaftsschleife gekennzeichnet). Die restliche Klasse bewegt sich im Turnsaal. Gelaufen werden darf aber nur auf „Inseln“ (in der Halle verteilte Matten; Teppichfliesen; Gymnastikreifen, etc.) d. h., die Kinder müssen von Insel zu Insel laufen/springen. (Wichtig: Abstände der Matten, Reifen, usw. dem Leistungsstand der Kinder anpassen). Kinder die von den Piraten „gefangen“ werden setzen sich auf eine Langbank am Spielfeldrand. Wie viele „Matrosen“ wurden von den Piraten in einer Minute gefangen? Anschließend neue Fänger, usw.

Variation: Es können neben Matten und Reifen auch Langbänke, Taue, Kästen usw. als Inseln dienen. Dies erfordert aber ein Mindestmaß an koordinativen Fähigkeiten.

Schlussteil (5 min)

Jägerball

Weitere Ballspiele

Zombieball

Gespielt wird mit einem (bei großen Gruppen ggf. zwei) Weichbällen (Softball oder Schaumstoffball in Hand- oder Volleyballgröße). Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens drei Schritte laufen - dann muß geworfen werden. Zu Beginn erfolgt ein neutraler Einwurf; wer den Ball fängt, versucht sofort einen Mitspieler abzuwerfen. Nur direkte Treffer zählen. Wer getroffen wurde, setzt sich hin und merkt sich, welcher Spieler ihn abgeworfen hat. Wenn dieser Spieler selbst getroffen ist, dürfen alle Spieler, die er zuvor abgeworfen hat, wieder weiterspielen. Somit entsteht ein endloses Spiel. Zusatzregel: Wer einen direkt geworfenen Ball fängt, spielt weiter und hat damit den Werfer 'abgetroffen', d.h. der Werfer muß sich setzen, bis der Fänger abgetroffen ist.

Bounceball

Vor zwei normale Sprungbretter, die nahezu senkrecht gegen die Wand gelehnt werden, werden zwei Weichbodenmatten gelegt. Die Sprungbretter sind die Tore; die Weichbodenmatten stellen den Torkreis dar, der von niemandem betreten werden darf. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt, den Ball so gegen das Sprungbrett zu werfen, daß er ins Spielfeld zurückspringt und auf den Boden fällt, ohne die davorliegende Weichbodenmatte zu berühren. Wird der vom Brett zurückspringende Ball von einem Abwehrspieler gefangen, so ist kein Tor erzielt und die verteidigende Mannschaft wechselt in den Angriff.

Touchrugby

Dieses Spiel kann auch „körperloses“ Rugby genannt werden; bei Berührung muß der Ballführende stehen bleiben und den Ball nach hinten durch die Beine weiterspielen. Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Zielzone zu tragen. Als Spielgerät eignen sich nahezu alle Bälle, vom Tennis- bis zum Medizinball oder auch defekte Bälle, die nicht mehr prellen. Viel Platz und eine faire Spielweise sind aber notwendig.

Schwarzer Peter

2-4 Bälle = Fänger

Jeder Balltragende versucht so schnell wie möglich einen anderen Spieler, der keinen Ball hat, abzutupfen. Dieser ist nun der neue Fänger. Wenn der Spielleiter pfeift, bekommt derjenige, der gerade keinen Ball hat, einen Pluspunkt. Wer hat zum Schluß die meisten Punkte? (Wichtig: der Ball darf nicht geworfen werden!)

Frosch-Hüpf-Fangen

Gruppe 1 fängt mittels Froschhüpfen möglichst schnell alle von Gruppe 2, die sich ebenfalls nur im „Froschgang“ fortbewegen dürfen. Abgeschlagene Frösche führen Sonderaufgaben aus (zB: 10 Strecksprünge, ...). Welche Gruppe benötigt weniger Zeit?

Bierdeckel-Hockey

Pro Mannschaft max. 4 – 6 Spieler. Pro Spieler 2 Bierdeckel. 1 Tennisball, 2 Langbänke.

Jeder Spieler erhält zwei Bierdeckel, mit denen der Tennisball gespielt wird. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball gegen die an der Wand stehende, umgekippte Langbank (Sitzfläche zum Spielfeld) gespielt wird.

Farbenspiel

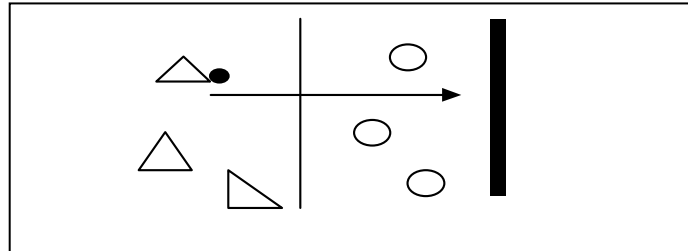
Die Spieler bewegen sich frei in der Halle. Auf Kommando des Betreuers ist eine bestimmte Farbe (Linie, Gegenstand) möglichst schnell zu berühren!

Spielball

In einem begrenzten Feld spielen 2 Gruppen gegeneinander und versuchen ihre Zuspieler, die sich außerhalb befinden, anzuspieren. Jedes Zuspiel wird mit 1 Punkt gewertet.

Treffball

Gespielt wird gegen eine Wand. Die abwehrende Mannschaft steht hinter einer Linie mit dem Rücken zur Wand. Die Angreifer versuchen, durch schnelles Passen den Ball gegen die Wand zu werfen.



Autodrom

Die Kinder der einen Mannschaft versuchen einander den Ball so schnell und geschickt zuzuspielen, dass sie ein Kind der gegnerischen Mannschaft mit dem Ball berühren (nicht anwerfen) können. Die gegnerische Mannschaft darf dabei das Zuspiel des Angreifers nicht stören, sondern lediglich fliehen.

Handball-Fußball-Kombination

Für dieses Spiel benötigt man eine Dreifachturnhalle. Im Handballfeld (= Handballfeld ohne Torraum) wird Handball gespielt, im übrigen Feld (im Out und im Torraum) wird Fußball gespielt. Bälle außerhalb des Handballfeldes dürfen nur mit dem Fuß gespielt werden (d.h.: Schießen, Annehmen, Abnehmen, Abspielen). Gelangt der Ball ins Handballfeld wird nach Handballregeln gespielt.

Königsprellen

Jeder Spieler prellt seinen eigenen Ball. Alle beginnen im ersten Feld. Wer den Ball verliert, muss ins zweite Feld wechseln. Man darf versuchen, den anderen Spielern den Ball wegzuspielen. Wer bleibt am längsten im ersten Feld?

Vierkönigsball

2 Teams spielen in der Halle gegeneinander. In jeder Ecke befindet sich eine Bank über das Eck gestellt. Darauf stehen jeweils diagonal Könige der gleichen Mannschaft. Ein Punkt ist erzielt, wenn einer der beiden Könige angespielt werden kann.

Pflasterball

3 Personen aus der Gruppe bekommen je einen Softball und müssen die anderen abschießen. Jeder, der getroffen ist, muss eine Hand auf die „Abschuß“-Stelle halten und weiterlaufen. Wird er ein zweites Mal getroffen, muss er auch die zweite Hand auf die „Abschuß“-Stelle halten und wieder weiterlaufen. Beim dritten Abschuß hinsetzen. → Erlösung vom „Sitzen“, indem ein anderer Spieler zB einmal rundherum läuft.

Mattenhandball

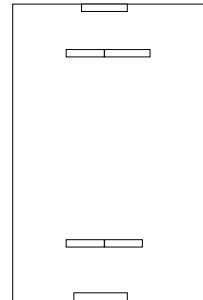
Spielfeld: ca. 20 x 12 m
2 Mannschaften (mind. 2 Mädchen pro Mannschaft):
1 Tormann + 4 Feldspieler
1 Ball, 6 Matten. 1 Schiedsrichter

Gespielt sollte nur der liegende, fliegende oder rollende Ball. Keine Attacken auf den Körper. Ziel ist es den Ball der gegnerischen Mannschaft wegzuschnappen um ein Tor zu erzielen.

3 Schritte mit dem Ball in der Hand

Prellen ist nicht erlaubt!

Nach erzieltem Tor – Anstoß in der Mitte des Spielfeldes (Anpfeiff durch Schiedsrichter).



Bei Torwurf:

Ball prellt von der Wand – Abwurf vom Tormann

Ball prellt vom Torwart ab und kommt zurück ins Spielfeld – Spiel wird fortgeführt.

Ball wird über die Seitenlinie geworfen – Gegner bekommt den Ball und muss bei der Austrittsstelle einwerfen.

Auswechselspieler – dürfen jederzeit eingesetzt werden; Anzahl ist egal; Spieler muss zuerst das Spielfeld verlassen haben, dann darf der Auswechselspieler auf das Feld.

Die Mattenbahn und alles dahinter gehören dem Tormann – Feldspieler dürfen nicht auf die Mattenbahn steigen. Die Mattenbahn muss man sich links und rechts weiterdenken.

Literatur

CLAUSSEN, C. (2002) Laufen, Joggen, Rennen, Hüpfen. Kinder organisieren ihre Bewegungspausen. <i>Grundschulmagazin</i> , (7-8), 23-27.
DÖBLER, E. & H. (1998). Kleine Spiele.
GREIER, K. (2004) Laufspiele in der Volksschule. Zur Verwirklichung des Prinzip des Spielerischen. In: <i>Bewegungserziehung</i> . (58) 3, 8 -12.
LANGE, H. (2004) Laufspiele: Im Laufen spielen und dabei trotzdem noch trainieren? <i>Sportpraxis</i> , 45 (1), 44-49.
SCHEER, H. (2001) Ausdauertraining macht doch Spaß. <i>Sportpraxis</i> , 42 (Sonderheft), 11-13.