

Mag.ª Elena Eidler & Mag. Markus Konlechner

Studium an der Universität Wien: Bewegung und Sport, Mathematik, Biologie und Umweltkunde, staatlich geprüfter Fit-Lehrwart

A3



EASY & FUNNY GAMES: LAUF-, BALL- UND GESCHICKLICHKEITSSPIELE FÜR KINDER

Spiele dienen dem freudvollen Bewegungserleben, der Entwicklung der Kooperationsfähigkeit und der Ausprägung des sozialen Verhaltens. Sie können als Einleitung einer Sportstunde, als Hauptteil und natürlich auch als Stundenausklang eingesetzt werden. Der Vorteil an kleinen Spielen ist, dass sie sowohl in der Kleingruppe als auch mit einer sehr hohen Anzahl an Personen durchgeführt werden können. Bei Spielen kann durch die Vermittlung von Spielwissen und die Entwicklung der Spielfähigkeit die Kreativität gefördert und sinnvolles Spielen in der Freizeit vorbereitet werden. Ebenfalls sind Spiele die Voraussetzung für das Erlernen der großen Sportspiele. In diesem Workshop steht das Erlernen von möglichst verschiedenen Spielen, welche von jung bis alt durchgeführt werden können, im Vordergrund. Es werden bereits bekannte Spiele mit einem neuen „Coolnessfaktor“ modernisiert, aber auch völlig neue Spiele erlernt.

SPIELEN IST LERNEN

- Im emotionalen Bereich: Erleben, Erkennen und Verarbeiten von Gefühlen, usw.
- Im sozialen Bereich: bessere Kooperationsbereitschaft, höheres Verantwortungsempfinden, usw.
- Im motorischen Bereich: bessere Motorik, Koordination, usw.
- Im kognitiven Bereich: logisches Denken, Konzentrationsfähigkeit, usw.

5 MERKMALE EINES SPIELS

- Freiwilligkeit
- Zweckfreiheit
- Spannung und Freude
- Variationsmöglichkeit
- Experimentiermöglichkeiten

1. LAUFSPIELE

■ **Bombe**

<u>Art:</u>	Schnelligkeit
<u>Dauer:</u>	10 min (Achtung auf die Intensität)
<u>Material:</u>	keines
<u>Ablauf:</u>	Die Schüler:innen sitzen in einem engen Kreis am Boden, der Schlaufuchs sitzt in der Mitte. Alle müssen dicht aneinandersitzen, damit der Schlaufuchs die Chance hat, die anderen zu berühren.

Die Bombe (Lehrer:in oder passives Kind) steht in der Mitte des Spielfeldes, um die Bombe gibt es eine kleine Begrenzung (Hütchenkreis). Alle Kinder dürfen sich ein Versteck suchen. Sobald die Bombe zu ticken beginnt (von z. B. 20 langsam runterzählen), kommen die Kinder aus ihrem Versteck, laufen zur Bombe, berühren ein Hütchen und verstecken sich erneut. Wenn die Bombe explodiert (laut „Bombe“ rufen), müssen alle am aktuellen Ort verharren.

Wenn der/die Spielleiter:in ein Kind erkennt (geschickte Kids bücken sich, sodass man sie schwer erkennen kann), ruft er/sie dessen Namen und das Kind setzt am Rand für eine oder zwei Runden aus.

Variation: Mit jedem Durchgang wird die Zeit geringer (20, dann mit 19 beginnen usw.).

■ **Prinzessin – Ritter – Drache (wie Schere – Stein – Papier)**

<u>Art:</u>	Reaktion, Schnelligkeit
<u>Dauer:</u>	10–15 min
<u>Material:</u>	keines

Es gibt eine Mittellinie, an der sich die zweigeteilte Gruppe paarweise gegenüber mit 1 m Abstand aufstellt. Am Ende jedes Feldes gibt es eine markierte Ziellinie. Jede Gruppe hat drei Kärtchen mit einer Prinzessin, einem Ritter, einem Drachen. Vor jeder Spielrunde zieht je ein Gruppenmitglied ein Symbol. Nach dem gemeinsamen Kommando an der Startlinie („Prinzessin – Ritter – Drache“) zeigt jedes Teammitglied pantomimisch das entsprechende Symbol. Je nach Stärke muss man davonlaufen oder versucht, das gegenüberstehende Kind zu fangen. Schafft man es, davonzulaufen, erhält man einen Punkt. Schafft der/die Fänger:in zu fangen, bekommt diese:r einen Punkt. Die Teampunkte werden immer addiert.

Stärkegrade: Die Prinzessin hat so viel Charme und ist somit dem Ritter überlegen.
Der Ritter hat ein Schwert und ist somit stärker als der Drache.
Der Drache schreckt nicht vor der Prinzessin zurück und ist somit stärker als sie.

Vereinfachung: Zum Kennenlernen des Spiels eignet sich natürlich das klassische „Schere – Stein – Papier“, welches vermutlich fast alle Kinder kennen.

■ BENZINfladerant:in

Art: Schnelligkeit
Dauer: 10 min
Materiali: 3 verschiedenfarbige Bänder

Alle Kinder sind Autos, die mit Treibstoff (Benzin) fahren. Es gibt verschiedene Fänger:innen. Die Fänger:innen werden unterschiedlich gekennzeichnet

„**Benzinfladerant:in**“: Berührt diese:r eine Person, so hat sie keinen Treibstoff mehr, muss sofort stehen bleiben und in den Unterarmstütz/Liegestütz gehen. Um wieder aufgetankt zu werden, muss ein noch fahrendes Auto durchkriechen bzw. untendurch rutschen.

„**Reifenstecher:in**“: Bei Berührung wird ein Reifen aufgestochen, das Kind muss auf einem Bein stehen, die Augen schließen und die Hände hochhalten. Ein noch freies Kind kann nun den kaputten Reifen aufpumpen, indem es 3 Strecksprünge macht (Boden und hochgehaltene Hände berühren).

„**Zerstörer:in**“: Wird ein Kind vom/von dem/der Zerstörer:in berührt, so ist es völlig kaputt und muss in die Werkstatt. Die Person legt sich auf den Rücken und streckt Hände und Füße zur Decke. Mindestens 2 Personen tragen das Kind und bringen es vorsichtig in die Werkstatt (z. B. Matte, Zone in der Mitte). Nach dem Ablegen darf das Kind wieder mitspielen.

Variation: fixe Dienste einteilen: Tankwart:in, Reifenflicker:in, Abschleppdienst/ÖAMTC

■ Polizeikommando

Art: Reaktion, Koordination

Dauer: 10–15min

Material: keines (bei einfacher Übung) bzw. vier verschiedenfarbige Hütchen od. Zettel od. Bälle bzw. vier verschiedene Stofftiere (bei schwierigerer Übung)

Die Kinder stehen mit ihren Fahrrädern/Autos mit Abstand zueinander in der Mitte des Spielfeldes. Der/die Lehrer:in spielt die Polizei und gibt visuelle oder akustische Signale, wonach die Kinder sich bewegen müssen. Je nach Altersstufe können die Bewegungen zunächst nur vorwärts und rückwärts oder seitwärts erfolgen oder eben dann in der komplexeren Version vierachsig.

Zum Kennenlernen immer mit Armzeichen beginnen. Bei älteren Schüler:innen kann die Polizeirole auch ein Kind übernehmen, welches nicht mitmacht.

Aufgaben:

- visuell auf Handsignal reagieren
- dabei einmal mit LKW fahren (ganz groß machen beim Fortbewegen) und einmal im Go-Kart (ganz klein machen) bzw. mit dem Traktor (langsam fortbewegen) und dem Ferrari (schnell bewegen)
- visuell genau in entgegengesetzter Richtung des Handsignals reagieren
- akustische Signale geben (vor/zurück, links/rechts)
- Farben vorgeben (Hilfe: ein Hütchen/Blatt/Ball mit dieser Farbe an jeder Endseite)
- Tiere vorgeben (Hilfe: anfangs Stofftier in der jeweiligen Richtung aufstellen und danach immer wieder tauschen)

Variation: Wenn dies gut funktioniert, dann kann die Polizei aus zwei Signalen wählen (z. B. Arm zeigt oder Richtung wird gerufen).

2. BALLSPIELE

■ Burg-Verteidigungsball

Art: Wurfspiel

Dauer: 10–15min

Material: Kasten, Hütchen, Mannschaftsbänder, Softbälle

Zwei Teams spielen gegeneinander. Ziel des angreifenden Teams ist es, die gegnerische Burg durch gezielte Würfe zu zerstören. Ziel des verteidigenden Teams ist es, ihre Burg zu verteidigen.



Wichtige Regeln:

→ Es darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.

→ Es wird um die Burg herumgespielt.

→ Angreifer:innen dürfen den Schutzkreis nicht betreten.

→ Fängt ein verteidigendes Kind den Ball ab, tauscht es mit dem angreifenden Kind, das zuletzt den Ball geworfen hat.

Die Teamgröße ist variabel: Es kann 4:1, 5:2, 6:3 gespielt werden. Wichtig dabei ist, dass die Angreifer:innen in Überzahl sind. Als Burg wird auf einen Bock oder großen Kasten ein Markierungshütchen gestellt. Als Spielfeld bietet sich an, die Burg in die Mitte eines Basketballkreises zu bauen, da man den Ring als Schutzzone nutzen kann.

Variationen: Bei Anfänger:innen kann auch ein großer Kasten als Ziel dienen. Treffer auf die breite Seite zählen 1 Punkt, Treffer auf die schmale Seite 2 Punkte. Es darf von allen Seiten auf die Kästen geworfen werden, daher ist es sinnvoll, mehrere Verteidiger:innen einzusetzen.

Spielt man mit dem Fuß, werden Hütchen oder Kegel auf den Boden in den Kreis gestellt, die umgeschossen werden müssen.

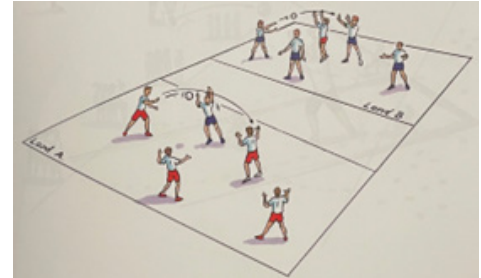
■ Siedler von Catan

Art: Ballspiel

Dauer: 10–15 min

Material: 2 Softbälle

Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, das gegnerische Land vollständig zu besiedeln. Team A passt sich in seinem Land, dem Feld A, den Ball zu. Der/die gegnerische Siedler:in versucht, in Ballbesitz zu kommen. Gelingt dies, passt er/sie den Ball zu einem/einer Mitspieler:in im eigenem Land. Kann diese:r den Ball fangen, wird er/sie auch Siedler in Land A. Ebenso wird in Land B gespielt.



Wichtige Regeln:

- Spielfeldaufbau: Land A – freies Land – Land B.
- In Land A sind alle Spieler:innen von A und 1 Spieler:in von B.
- In Land B sind alle Spieler:innen von B und 1 Spieler:in von A.
- Gespielt wird mit 2 Bällen. Ein Ball ist in Land A, der andere in Land B.
- Wer einen von dem/der eigenen Siedler:in zugeworfenen Ball fängt, wird auch Siedler:in.
- Jede:r neue Siedler:in bringt den Ball wieder in das Land, das er/sie besiedelt hat. Gewonnen hat das Team, das zuerst komplett ein Land besiedelt hat.

3. GESCHICKLICHKEITSSPIELE

■ Gefrorener Bohnenbeutel

Art: Geschicklichkeit, Ausdauer, Teamwork
Dauer: 10 min
Material: kleine gefüllte Säckchen

Die Kinder bekommen einen Bohnenbeutel und legen ihn auf den Kopf. Sie bewegen sich im Lauftempo durch den Raum und versuchen, den Beutel nicht zu verlieren. Wenn ein Beutel vom Kopf fällt, dann friert das Kind ein und muss in der letzten Position verharren. Ein anderes Kind muss den Bohnenbeutel aufheben und auf den Kopf zurücklegen, dann ist dieses wieder befreit. Es darf jedoch dabei den eigenen Bohnenbeutel nicht verlieren. Ziel des Spiels ist es, den Klassenkamerad:innen zu helfen und sie schnell aus der Gefrierposition zu befreien.



Variation: Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen, auf allen vieren, Lauftempo mit Fingerzeig vorgeben (1, 2, 3, R)

■ Sumpfspiel

Art: Geschicklichkeit, Teamwork

Dauer: 10 min

Material: Seile, Teppichfliesen

Die Kinder befinden sich auf dem Festland (abgeteilt durch ein Seil) und wollen auf eine Insel, die weiter entfernt liegt (auch gekennzeichnet durch ein Seil). Jedoch kann die Gruppe nicht einfach über die Wiese auf die Insel. Sie muss durch einen Sumpf, der voll mit Krokodilen ist.

Je nach Klassenstärke und Alter werden Teppichfliesen ausgehändigt (bei älteren Schüler:innen eine Fliese weniger als die Schüler:innenzahl, bei jüngeren ein paar Fliesen mehr).

Die Klasse/Klassengruppe überlegt nun, wie sie es schafft, auf die Insel zu kommen, ohne dass ein Klassenmitglied in den Sumpf fällt. Passiert dies, starten alle wieder von vorne.

Ziel des Spiels ist es, gemeinsam als Gruppe die Insel zu erreichen. Die Kinder müssen somit eine gemeinsame Taktik entwickeln, um dies zu schaffen.

Variation: Falls eine Fliese nicht berührt wird, geht sie unter oder dieses Kind bekommt eine Augenbinde und ist von nun an blind. Bei zu viel Verlust von Fliesen kann man sich auch überlegen, wie sich die Kinder diese wieder zurückerobern können. Hier ist die Kreativität der Spielleitung gefragt.

■ „Matte, bleib stehen“

Art: Bewegung, Koordination, Kooperation

Dauer: 10–15min

Material: Turnmatten

Je nach Altersstufe 3er bis 6er-Gruppen bilden. Die Gruppen stellen sich mit je einer Turnmatte in einem Kreis auf (Abstand ca. 2–3 m zur nächsten Gruppe). Jede Gruppe stellt die Matte auf einer Längskante auf, alle Kinder verteilen sich um die Matte.

Die Kinder bewegen sich im Kreis um die eigene Matte und führen Übungen aus, dabei soll die Matte natürlich nicht umfallen. Auf Kommando (Pfiff, Signalwort) ändern die Kinder die Richtung.



A3



Mögliche Übungsaufgaben:

- Kreise den äußeren Arm.
- Klatsche einmal vorne und einmal hinten in die Hände.
- Berühre 3 x den Boden.
- Hebe die Knie beim Laufen.
- Laufe auf den Fußaußen- bzw. Fußinnenkanten.
- Laufe auf den Zehenspitzen, Fersen.
- Mach eine Drehung beim Laufen.

Variation: Wenn dies gut funktioniert, dann gilt es, beim Kommando „Mattenwechsel“ so schnell es geht zur Matte des/der Nachbar:in (Richtung vorher besprechen) zu wechseln, ohne dass diese umfällt, und mit der Übung weiterzumachen.