

BEWEGUNGS- UND SPIELIDEEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT



Grafik Babara Eckholt

**SONDERDRUCK VON MATERIALIEN
AUS TAGUNGEN DER
SPORTKOMMISSION**



ZUM GEWERSCHAFTSTAG 2013

Inhaltverzeichnis

1. Vorwort	4
2. Von Vertrauens- und Kooperationsspielen zu Elementen des Bewegungstheaters.....	5
2.2 Namensspiele	5
2.3 Kontaktaufnahme	6
2.4 Projektaufgabe zu zweit:	6
2.5 Sensibilisierungsübungen	7
2.6 Kooperationsübungen	8
2.7 Elemente aus dem Bereich der Darstellung	9
2.7 Entspannung	9
3. Abenteuer der Sinne – Sport als Abenteuer	10
3.1 Allgemeine Ziele.....	10
3.3 Wahrnehmen/Kennenlernen	11
3.4 Kontaktaufnahme	11
3.5 Abenteuer der Sinne.....	11
3.5.1 Bergsteigerparcours	11
3.5.2 Bergsteigergruppe unterwegs	12
3.5.3 Abenteuer mit dem Weichboden.....	12
3.5.4 Abenteuer –Brücke.....	12
3.5.5 Abenteuer –Sprung	12
3.5.6 Abenteuer –Senkrechte Bank.....	12
3.5.7 Abenteuer in der "Höhe" :Balancieren/Klettern	13
3.5.7 Abenteuer in der 'luftigen Bewegung'.....	13
4. Rope Skipping	14
4.1 Grundsprung.....	15
4.2 Akrosprünge	15
4.3 Sprünge zu zweit oder zu dritt mit einem Seil	17
4.4 Wheeler	18
4.5 Springen im großen Seil	18
4.6 Double Dutch	18
5. Turnen in Szene gesetzt	19
5.1 Synchronturnen	19
5.2 Gruppenturnen.....	21

6. Spiele (zum Kennenlernen)/Kooperationsspiele	24
6.1 Namensspiel	24
6.2 Fischschwarm	24
6.3 Muschelsuchen.....	24
6.4 Slow Motion.....	24
6.5 Aura	25
6.6 Wattekreis	25
6.7 Stand-Halten 1.....	25
6.8 Stand-Halten 2.....	25
6.9 Kettenreaktion.....	25
6.10 Ebbe und Flut.....	25
6.11 Blindschleiche	26
6.12 Gordischer Knoten 1.....	26
6.13 Gordischer Knoten 2.....	26
6.15 Schlangenhäuten	26
6.16 Sitzbank – Gehen	27
6.17 Schatzklau	27
6.18 Insellauf/Sumpfquerung.....	27
6.19 Stahl-Walzwerk Risa	27
6.20 Förderband/Fliegender Fisch.....	27
6.21 Steife Puppe.....	28
6.22 Gassenlauf	28
6.23 Haguh.....	28
7. Bewegungsspiele mit viel Bewegung (Wettkampforientierung)	28
7.1 Hospital.....	28
7.2 Hasenjagd	28
7.3 Einhak-Spiel	29
7.4 Ran an den Mann/die Frau	29
7.5 Fliegender Holländer	29
7.6 Brückenwächter.....	29
7.7 Schlangenspiel	29
7.8 Henne und Küken	29
7.9 Dreieckfangen.....	30
7.10 Mannschaftskriegen	30

7.11.....	Do-Do-Do	30
8. Bewegungsspiele mit Ball und/oder ähnlichen Spielgeräten		
8.1 Jägerball.....		30
8.2 Tigerball		31
8.2 Kombinationsball.....		31
8.3 Turmball.....		31
8.4 Spionball		31
8.5 Zombie/Abseits oder Merkball.....		32
8.6 Knie - Raufball.....		32
8.7 Frisbee – Match		32
8.8 Frisbee - Ultimate		32
8.9 Frisbee - Volleyball.....		33
8.10 Tchouk-Ball		33

1. Vorwort

Auch im Sportunterricht werden seit geraumer Zeit Motivations-, Leistungs- und/oder Verhaltensprobleme beobachtet. Auf die Analyse der Gründe für diese Situation wird hier verzichtet, da an anderer Stelle aus gewerkschaftlicher Sicht darauf schon zur Genüge eingegangen worden ist.

Parallel dazu besteht an vielen Schulen auch das Bemühen um eine Verbesserung von Schule, um die Suche nach Pfaden jenseits der traditionellen Sportarten, nach einer vielfältigen kind- und jugendgemäßen Gestaltung des Bereiches Bewegung, Spiel und Sport. In dieser Broschüre werden konkrete und unmittelbar in der Unterrichtspraxis umsetzbare Beispiele dargestellt, die in einem neuen, veränderten Verständnis von Sport ihren Ursprung haben, , und als Ergänzung und nicht als Ersatz der bisherig oft einseitigen Wettkampf- und Leistungsorientierung im Schulsport anzusehen sind.

Somit ist es unser Bemühen, eine reiche, möglichst allen Wünschen und Bedürfnissen gerecht werdende Bewegungs-, Sport- und Spielkultur zu fördern und zu entfalten. Dazu sollten 'neue' Spiel- und Bewegungsformen ebenso wie die traditionellen Sportarten und -disziplinen ihren festen Platz im Sportunterricht finden, in dem Schülerinnen und Schüler u.a.:

- Möglichkeiten zum Erwerb von individueller sportlicher Handlungskompetenz,
- Möglichkeiten zu einem positiven individuellen emotionalen Erlebnis und
- Möglichkeiten zum Bewältigen von kalkulierte Risiko und Abenteuer haben .

Die GEW-Sportkommission führt seit vielen Jahren sporttheoretische- und praktische Fortbildungen durch, um neben sportpolitischen Stellungnahmen auch praktische Anregungen für einen zeitgemäßen Sportunterricht zu geben.

Die nachfolgenden Bewegungs- und Spielideen für den Sportunterricht sind im Wesentlichen von den Autorinnen und Autoren formulierte Ergebnisse von Tagungen der GEW-Sportkommission zurück liegender Jahre. Neben der ausführlichen Darstellungen von Workshops:

- Von Vertrauens- und Kooperationsspielen zu Elementen des Bewegungstheaters
- "Abenteuer der Sinne"
- Rope Skipping
- Turnen in Szene gesetzt

werden vielfältige Spiel- und Bewegungsformen in kurzer Form dargestellt.

Eine erweiterte Sammlung wird hiermit anlässlich des Gewerkschaftstages 2013 vorgelegt und bietet hoffentlich konkrete Anregungen für die Unterrichtspraxis.

Norbert Baumann

2. Von Vertrauens- und Kooperationsspielen zu Elementen des Bewegungstheaters

A. Stolze/N. Baumann

Ziel dieses Workshops war der Versuch, die in allen Schulformen und -stufen sehr beliebten Formen verschiedener Bewegungsspiele mit Elementen des Darstellenden Spiels und/oder des Bewegungstheaters zu verbinden. Es sollte spielerisch eine Brücke gebaut werden zwischen dem sportiven Spiel und dem Spiel mit dem eigenen Körper, der Mimik und Bewegung bis hin zur Gestaltung kompletter kleiner Szenen, die anderen vorgeführt wurden.

Zu allen in den folgenden Abschnitten beschriebenen Bewegungsformen wurde ausgewählte Musik unterlegt. Diese hat insofern unterstützende Funktion, als sie bestimmte Rhythmen (z.B. für das *Roboterspiel*) ebenso wie unterschiedliche Tempi (z.B. langsame für Wahrnehmungs-, Sensibilisierungsformen) vorgeben, Atmosphären gestalten (z.B. bei Entspannungsübungen) und für anstrengende Teile motivierend wirken kann.

2.1 Wahrnehmen/Kennenlernen

o Gehen/Laufen im begrenzten Raum:

- nur auf sich konzentrieren
- den Entgegenkommenden wahrnehmen und grüßen
- alles Wahrnehmen, nur nichts konkret - mit Temposteigerung
- irgendwann Freeze- Position einnehmen
- Stop:-Versuch, alte Position genau einzunehmen.

2.2 Namensspiele

o Chaos-Wurfspiel

Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jede/r merkt sich den Namen der Person rechts von ihr. Dann bewegt sich die Gruppe auf einer begrenzten Fläche. SpielleiterIn gibt nacheinander verschiedene, namentlich verfremdete Gegenstände ein. Jede/r *sucht seine rechte Person, nennt sie* beim Namen und überreicht den Gegenstand mit Nennung des verfremdeten Namens, bis sie sich alle wieder bei SpielleiterIn befinden.

o Linienlaufen ohne/mit Namensnennung/Stadt

- Auf den in der Halle markierten Linien nach Verkehrsregeln (rechts vor links) ohne Körperkontakt laufen.
- Auf den Linien laufen, bei Begegnung mit einer anderen Person, Hände gegeneinander, Auf der Stelle laufen und etwas über sich erzählen.

2.3 Kontaktaufnahme

o durch den Raum gehen/sich begrüßen wie.....

- ein(e) Deutsche(r) ==> Hände schütteln
- ein Chinese ==> höfliche Verbeugungen
- Kanadier ==> Holzhacken
- Franzose ==> Küsschen usw.

o Buchstaben darstellen (nicht allein)

- mindestens zu zweit werden Buchstaben mit dem Körper dargestellt

o Ich -Spiele :

- durch den Raum gehen, sich jeweils sehr deutlich artikulierend und mit Gesten untermalend begrüßen mit:
 - "Ich - Du nicht!!" (mit Sprache und Gestik)
 - "Du hier??"
 - "Du auch hier??"

o Rhythmus (in Handfassung gemeinsam laufen):

- zu zweit 4er-Takt
- zu zweit 4er-Takt- einer erzählt

o durch den Raum laufen und 'anhängen'

- Person aussuchen und auf Signal einfangen

2.4 Projektaufgabe zu zweit:

- seinen Namen rückwärts sagen
- Bewegung dazu erfinden
- sich gegenseitig mit Namensnennung rückwärts + Bewegung begrüßen
- "heiraten"
- sich paarweise gegenseitig zusammen vorstellen (Ehepaar 1 Namen bzw. Doppelnamen)

2.5 Sensibilisierungsübungen

Achtung: Bei allen Übungen mit geschlossenen Augen muß absolute Verlässlichkeit gegeben sein. Es darf zu keinen Zusammenstößen mit Personen und/oder Gegenständen kommen. Keine Augen verbinden. Wer zunächst noch "blinzeln" muß, darf dies tun. Keine/r darf dazu gezwungen werden, die Augen geschlossen zu halten. Als erste Stufe für Bewegungsformen mit geschlossenen Augen können Sonnenblenden benutzt werden, die, unter die Nase geklemmt, auch das Sichtfeld erheblich einschränken. Angst vermeiden!!!

o Blindenführung

- In 3er Gruppen wird die mittlere von den beiden äußeren untergehakt und in zunächst langsamen, dann unterschiedlichem Tempi, Rhythmen, in unterschiedliche Richtungen durch die Halle geführt.
- In 3er Gruppen wird eine Person 'blinde' Person an zwei Stellen des Raumes und zu einer anderen 'blinde' Person geführt. Dort darf sie tasten, wird zur Hallenmitte zurückgeführt und rät nun mit geöffneten Augen, an welchen Stellen bzw. bei welcher Person sie war.

o Goofie

Alle wollen ein Teil von Goofie werden. Goofie wird am Ende eine lange Schlange oder ein Haufen. Alle gehen mit geschlossenen Augen im Raum und fragen jede/n, der/m sie begegnen: "Bist Du Goofie?" Der von/m SpielleiterIn bestimmte Goofie kann sehen, sollte sich wenig bewegen und nimmt die mit, die ihn ansprechen. (Ggf. mit einer spannenden Geschichte verbinden./Beruhigt unruhige "Geister")

o Tanz der Vampire

Schließt alle die Augen (Vampire sind ja nur nachts unterwegs) und beginnt umherzuwandern. Eine/r von euch wird von Dem/r Spielleiterin heimlich zum Vampir ernannt. Auch der Vampir hat seine Augen geschlossen. Aber wehe, wenn er mit jemandem zusammenstößt; er packt sein Opfer mit einem blutrünstigen Schrei - und auch das Opfer wird dann zu einem Vampir. Geraten zwei der Blutsauger aneinander, dann verwandeln sie sich beide sofort wieder in gewöhnliche Sterbliche (mit Ausnahme des 'Ur'Vampirs).

o Gassenlauf/Autowaschanlage

SpielerInnen bilden eine lange, kurvige Gasse mit ca 1½m Abstand. Eine Person läuft mit geschlossenen Augen durch diese Gasse, wird ggf. mit sanften Berührungen wieder auf den rechten Weg gebracht (gewaschen). Am Ende schließt sie sich der Gasse an.

o Count to seven

Die Gruppe liegt mit geschlossenen Augen auf dem Boden und zählt von 1-7 und von 7-1 ohne Festlegung der Reihenfolge. Sollten zwei Personen zur gleichen Zeit eine Zahl sagen, muß neu begonnen werden.

2.6 Kooperationsübungen

o Roboterspiel

In 3er Gruppen bildet eine Person das Gehirn, das durch Berührungen die auf Druck reagierenden Roboter zu Bewegungsänderungen veranlaßt, bis sich beide Roboter getroffen und sich gegenseitig bekannt gemacht haben. Druck auf Kopf==>Start; Druck auf rechte/linke Schulter ==>Drehung um ca. 90° nach links/rechts.

o Mörderspiel

Eine Person ist der 'Mörder', wird von dem/r SpielleiterIn heimlich zum Mörder ernannt. Der Mörder blinzelt im Laufen seine 'Opfer' an. Die 'Opfer' fallen schreiend zu Boden. Sobald zwei Personen einen Mörderverdacht haben, melden sie diesen beim Spielleiter an. Auf ein Signal zeigen sie gleichzeitig auf den vermeintlichen 'Mörder'. Das Spiel ist zu Ende, wenn beide auf den wirklichen Mörder zeigen. In allen anderen Fällen, sinken die beiden Personen schreiend zu Boden.

o Hospital

Einleitende Geschichte erfinden. Dann: abgetickte Personen lassen sich krank/verletzt zu Boden sinken und können mit Hilfe von 4 SanitäterInnen (erst wenn an beiden Armen und Beinen je 1 Person anfaßt) ins Hospital (Matte) gebracht werden, wo der/die Kranke geheilt/erlöst wird. Auf dem Transportweg darf der Krankenwagen nicht abgetickt werden.

o Atomspiele-Freeze

Die Gruppe läuft nach Musik in einem abgegrenzten Raum. Bei Musikstop wird die Freeze-Position eingenommen.

- Atomspiele als Laufspiele. (Musikstop: Aufgabe: Atom 2, 3 o.a.==>Finden von 2/3er etc. Gruppen)
- Figuren bauen/Akrobatik: (Musikstop: z.B. Atom 5: - 3 Füße- 2 Hände)
- "Sieg"- "Niederlage" darstellen
- Denkmale bauen in Gruppen bzw. Themen darstellen z.B.: "Dschungelbuch"/ "Der alte Mann und das Meer"

2.7 Elemente aus dem Bereich der Darstellung

Black Box *bauen aus z.B. einer aufgestellten Weichmatte. Gruppe geht im Kontinuum in einem Kreis durch diese Black Box, in der immer etwas geschieht:*

- o Black box- Übungen (allein + zu zweit)
- o "Gehen" überzeichnen
- o Zeitlupenübungen- Rush-hour

Projektaufgabe :

- o Sportszenen in Zeitlupe darstellen
- o thematisch freie Gruppenaufgaben mit Müllsack
-

2.7 Entspannung

- o Handauflegen: In 2er Gruppen. 1 Person liegt in bequemer Lage auf den Boden (und schließt die Augen). Die andere beginnt abwechselnd beide Hände zunächst auf die Extremitäten, dann auf Körper aufzulegen. (Geht auch ohne Körperkontakt, wenn Hände unmittelbar vor Berührung angehalten werden.)
- o Ausschütteln Wie oben. Eine Person faßt mit beiden Händen eine Extremität und beginnt zunächst ohne sie vom Boden zu heben durch leichtes Schütteln in Schwingungen zu bringen.
- o Ausklopfen: In 2er Gruppen beugt sich eine Person nach vorne, die andere steht dahinter und klopft mit leicht gewölbter Hand sanft und locker den Rücken ab. Zunächst im Schulterbereich beginnen, dann neben der Wirbelsäule abwärts und an den Seiten.

3. Abenteuer der Sinne – Sport als Abenteuer

Adolf Stolze/ Norbert Baumann

Allgemeiner Hinweis:

In der nachfolgenden Darstellung des Workshops werden nur die Übungen/ Abenteuersituationen ausführlicher dargestellt, die tatsächlich realisiert worden sind. Die Hinweise auf weitere Möglichkeiten sollen als Anregung verstanden werden.

3.1 Allgemeine Ziele

Die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen gerade in großstädtischen Bereichen hat dazu geführt, dass vielen von ihnen wesentliche sinnliche Bewegungserfahrungen fehlen, die auch zu einer Entwicklung einer Risikobewältigungsstrategie im körperbezogenen und Bewegungsbereich verhelfen können. Sicherlich nicht nur, aber auch dadurch, daß Kinder und Jugendliche immer weniger überschaubare und zu bewältigende Risiken gerade im körperlichen Bereich eingehen können, wächst ein Risikoverhalten in einem sozial gefährdeten Kreis von Kindern und Jugendlichen, das gerade die Suche nach den großen Kicks wie z.B. S-Bahnsurfen, exzessiven Alkohol- und Drogenkonsum befördert. Unter folgenden Aspekten gewinnt das Thema Abenteuer/Risiko für einen modernen Sportunterricht Bedeutung:

- nicht der Versuch der Ausschaltung, sondern die bewusste Konstruktion und Gestaltung von Risikosituationen muss angestrebt werden. Es geht nicht darum Risiken vermeiden zu wollen, sondern Risiken als Wichtiges jugendliches Identifikationsmodell zu nutzen und gerade riskante, aber zu bewältigende Situationen anzubieten, wobei diese Situationen sehr wohl dem jeweiligen Fähigkeitsstand der Gruppe entsprechend angeboten werden müssen.

- Es müssen Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung der Schwierigkeitsgrade angeboten werden, damit auch individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt werden können. Dabei müssen die Erfahrungen im Umgang mit den Risiken die Auseinandersetzung mit dem Meistern aber auch mit der Möglichkeit des Scheiterns ebenso wie das reale Scheitern einschließen.

- Eine individuelle Bewegungssouveränität und eine Sicherheit in und durch Bewegungen bedingen einander. Dazu müssen insbesondere koordinative Fähigkeiten ebenso wie die Integration von Sinneswahrnehmung (z.B. Reaktion auf taktile/akustische Reize unter Ausschaltung optischer Reize) entwickelt werden.

Sport als Abenteuer beinhaltet stets Situationen, die kleine, aber kalkulierbare Risiken enthalten. Notwendig ist ein kontinuierlicher gemeinsamer Lernprozess, um Abenteuersituationen in kleinen Schritten auszuprobieren, seine eigenen Möglichkeiten einzuschätzen und für die permanente Mitverantwortung zu sensibilisieren. Grundsätzlich entscheidet jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin

freiwillig, ob und in welcher Form er/sie an der Bewegungsaufgabe teilnimmt. Es sollte stets ein Grundsatz berücksichtigt werden :

**Wer sich selbst überschätzt, gefährdet nicht nur sich, sondern auch alle anderen.
Genau dies darf niemals eintreffen.**

3.2 Vorbereitung

In dieser Phase sollen neben allgemeinen Übungen zur Erwärmung zugleich Wahrnehmungs- und Kennenlernübungen durchgeführt werden. Die Abfolge und die Abstufung der verschiedenen spielerischen Elemente sind vom Spielleiter sensibel festzulegen. Die im nachfolgenden Abschnitt beschriebenen Bewegungsformen sollten mit ausgewählter Musik unterlegt werden. Diese hat insofern unterstützende Funktion, als sie bestimmte Rhythmen ebenso wie unterschiedliche Tempi vorgeben, Atmosphären gestalten und für anstrengende Teile motivierend wirken kann.

3.3 Wahrnehmen/Kennenlernen

o Laufen durch den Raum:

- nur auf sich konzentrieren
- den Entgegenkommenden wahrnehmen und grüßen
- alles Wahrnehmen, nur nichts konkret - mit Temposteigerung
- irgendwann Freeze- Position genau wahrnehmen/ alles Wahrnehmen, nur nichts konkret
- mit Temposteigerung
- Stop-alte Position genau einnehmen.

3.4 Kontaktaufnahme

o durch den Raum gehen/sich mit ich begrüßen wie.....

- ein(e) Deutsche(r) -Hände schütteln
- Ein Chinese/Kanadier /Franzose usw.
(entsprechende Bewegungen ausführen)

o Buchstaben darstellen (nicht allein)

- mind. zu zweit werden auf ein Signal Buchstaben mit dem Körper dargestellt

o Ich -Spiele :

- durch den Raum gehen/sich begrüßen mit:
- ich - du nicht (mit Sprache und Gestik)
- du hier

3.5 Abenteuer der Sinne

3.5.1 Bergsteigerparcours

Einen Parcours in dieser Form aufzubauen , erfordert viel Zeit und ist im Regelunterricht nur dann sinnvoll, wenn er von mehreren Klassen nacheinander genutzt wird. Die

Zusammenstellung der Gruppen kann nach dem Zufallsprinzip oder aber auch bewußt ausgewählt werden. Wesentlich ist aber, daß Führungsperson während des Parcours mehrfach gewechselt wird.

- o Gruppenbildung
- o Augen verbinden(nur die Führungsperson kann sehen) /Fahrradhelm/
Tücher/Fahrradhelm/Handschuhe
- o Leichte Gewöhnungsübungen (z.B. die Umkleidekabine gemeinsam erkunden)

3.5.2 Bergsteigergruppe unterwegs

- o Gruppen nacheinander auf den Parcours schicken

- Riechstationen/Kletterstationen (**siehe Skizze**)

3.5.3 Abenteuer mit dem Weichboden

- o Sandwich

Auf einen Weichboden legen sich (auf dem Bauch) einige Personen, dann wird ein zweiter Weichboden darauf gelegt. Vorsichtig legen (springen) weitere Personen auf die obige Weichmatte.

- o Weichbodenpfad
- o Überwinden eines Weichbodens-senkrecht gestellt /mit Hilfe

3.5.4 Abenteuer –Brücke

- o Brücke mit Stäben

Es wird eine Gasse gebildet und zu zweit werden Gymnastikstäbe mit beiden Händen festgehalten.(Je nach Gewicht der TeilnehmerInnen ein oder zwei Stäbe benutzen) Es entsteht so eine Brücke die verschiedene "Höhen aufweist". Die Brücke wird ausgehend von einem gr. Kasten überwunden, dabei kann der Kopf der "Brückenpfeiler" als Balancehilfe benutzt werden.

3.5.5 Abenteuer –Sprung

- o Sprung in die Arme

Die Gruppe bildet eine Gasse (Schulter an Schulter), Gesichter zueinander zugewandt, die Unterarme und Hände werden vorgestreckt , Handflächen zeigen nach oben, im Reißverschlußsystem mit dem gegenüberstehen Partnern. In der Gasse liegt auf dem Boden, Gesicht nach oben , liegt jemand. Eine Person springt mit einem Hecht (Körperspannung/ Hände gestreckt) von einem Kasten (evt. zuerst vom Boden) in die Gasse.

3.5.6 Abenteuer –Senkrechte Bank

- o Bank senkrecht (diese Übung nur nach langer kontinuierlicher Arbeit mit den SchülerInnen möglich !!!!!)

Eine Bank wird von 12-18 SchülerInnen ganz langsam in die Senkrechte gebracht. Eine Person sitzt am oberen Ende der Bank. Wie weit die Bank senkrecht gestellt wird bestimmt diese Person.

3.5.7 Abenteuer in der "Höhe" :Balancieren/Klettern

o Recks mit unterschiedlichen Höhen und Seil

Vier Recks mit unterschiedlichen Höhen werden aufgebaut. Normale Matten sichern die Recks. Ein Seil wird jeweils am Ende der Reckstange festgebunden und kann als Balancehilfe dienen. Balancieren auf den Reckstangen .

o Spinnennetz

-Schwebebalken dicht an der Wand - mit/ohne Gegenverkehr

o Querklettern an Klettertauen

3.5.7 Abenteuer in der 'luftigen Bewegung'

o Schaukeln an Klettertauen mit überwinden von Hindernissen

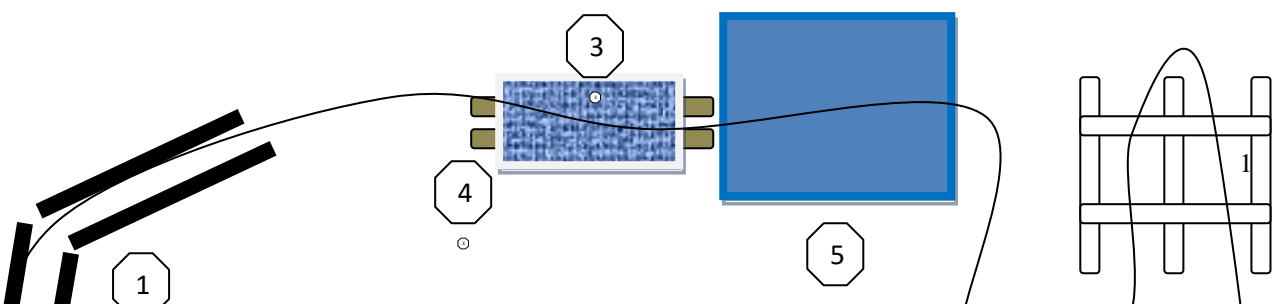
o Minitrampolin an ein stehendes Trapez

o Mintrampolin an ein schwingendes Trapez

Es wird ein Trapez aufgebaut. [eine Reckstange mit den schwingenden Ringen verbinden/oder auch zwei Ringepaare mit einer Reckstange]

Zunächst wird versucht mit Hilfe des kleines Trampolins das stehende Trapez zu erreichen. Danach wird versucht ein schwingendes Trapez zu erreichen . Je nach Aufbau ist es auch möglich, daß zwei oder drei Personen nacheinander(gleichzeitig) ans Trapez springen

o Synchron springen an zwei Bahnen



4. Rope Skipping

Doris Levermann

Rope Skipping erhält durch seine Dynamik eine hohe Anziehungskraft, mit oder ohne Musik. Weiterhin schult es die Ausdauer, Koordination und Sprungkraft. Ebenso fördert es die Kreativität und die Gruppenarbeit. Das Rope Skipping motiviert, weil es relativ schnell Erfolgserlebnisse vermittelt und gleichzeitig viele Steigerungs- und Entfaltungsmöglichkeiten enthält.

a) Musik [BPM: ca 115 - 130]

1. zB.: Malcom Mac Laren: Double Dutch (CD: Duck Rock)
2. Michael Jackson: Black or White
3. CeCe Peniston: Finally; We got a love thing
4. Korda: Move your body
5. Whitney Houston: I´am every body
6. Step Power Mix 7 und 8 von: World Fitness Promotion
Hauptstraße 15

94363 Oberscheiding Tel.: 09426/ 1001

b) Material

Neben immer noch verwendbaren Hanfseilen existieren inzwischen weiterentwickelte Seile, die Bewegungen erleichtern bzw. neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen.

- Speed Rope: Ein leichtes Kunststoffseil, das meist alleine benutzt wird und sich sehr gut beschleunigen lässt.

- Baeded Rope: Ein etwas längeres und schwereres Seil, überzogen mit kurzen Kunststoffrohrabschnitten, welches zu zweit und im Wheeler benutzt wird.

- Double Dutch Rope: Die Länge der Seile beträgt etwa 4- 5,20m, hergestellt wie das Beaded Rope oder das Speed Rope. Sehr gut eignen sich Reepschnüre mit einem Durchmesser von 8 mm.

Speed und Beaded Rope sind zu beziehen bei:

Skip & Jump Europe

Am Sichenwegl 7

67705 Stelzenberg

Tel.: 06306/ 6661 Fax.: 06306/ 6662

c) Literatur

-Kalbfleisch, Susan: Double Dutch, Handbook, 1987, Ontario

Skip To Health, 1990, Ontario

Skipping, 1988, Sport, Spaß & Gesundheit Verlag KG

-Schmitz, Doris: " Double Dutch " in: Andreas Brinkmann, Eginhard Spiegel Freizeitsport mit Jugendlichen, rororor Sachbuch, Reinbek bei Hamburg, 1986,

- Baumann, N.: Rope-Skipping Die neue Form des Seilspringens. BAGUV-Lehrerbrief Nr.: GUV 57.2.241. Braunschweig 1994

- AOK (Hrg.) Rope-Skipping - Einfach abheben. Frankfurt 1993

4.1 Grundsprung

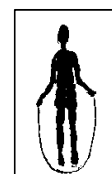
Beachten:

- flachspringen, nicht fersen und nicht die Knie anziehen

- Ellenbogen sind an der Taille

- nur aus dem Handgelenk schlagen (bis auf den ersten Schlag)

- Seillänge: Enden reichen bis zu den Achseln



4.2 Akrosprünge

Methodik bei Beinvariationen:

- Zuerst den Sprung ohne Seil üben, evt. auf halben Tempo
- Springen, aber das Seil im Rhythmus neben dem Körper schlagen
- Akrosprünge im Seil, es hilft, wenn vorher 4- 8 Grundsprünge ausgeführt werden

Hampelmann:

Grätschen, schließen



Knieheber:

Re anheben, schließen

Li anheben, schließen



Clownsprung:

Aufwärts und einwärts der Füßen



Umsteigesprung

Belastung zur re und li Seite auf dem äußeren Fuß



Pendel:

Ein Bein seitlich schwenken, direkter Wechsel oder
in der Mitte einmal aufsetzen



Twister

Hüfte im Wechsel re und li herausdrehen

Doppelt re / doppelt li

Hacke, Spitze, Knie oder Kick



Can Can

Side - Cross - Side

Criss - Cross

Hacke - Spitze - Hacke - Spitze

Fliegende Grätsche

½ Drehung

Double Under

4.3 Sprünge zu zweit oder zu dritt mit einem Seil

a) Partnersprünge mit Zwischensprung

Ein und Aussteigen, die Außenhand schlägt

3 x Person A , 3 x Leerschwing, 3 x Person B.....

Im 3er, 2er, 1er Rhythmus mit Leerschwing, ohne Leerschwing



Innenhand schlägt

Vom Nebeneinander zum Hintereinander

Seilübergabe

b) Zu dritt

Seitlich neben dem Schlagenden stehen, von vorne und von hinten einspringen

Person A springt, B und C nehmen das Seil ab

Zu dritt hintereinander, die beiden äußeren schlagen

Zu dritt nebeneinander

4.4 Wheeler

Die Arme bewegen das Seil alternierend

1 x über das Seil springen und 1 x mit Zwischenhüpfer



4.5 Springen im großen Seil

Alleine, zu zweit

Mit einem kleinen Seil alleine, zu zweit....., mit oder ohne Zwischenhüpfer, mit Akrosprüngen

Zu zweit in einem kleinen Seil

2 große Seile über kreuz

4.6 Double Dutch

Die beiden Seile gegengleich nach innen schlagen

Einspringen wenn das hintere Seil den Boden berührt und beim Einlaufen sofort über das vordere Seil springen

Zu zweit, zu dritt im Double Dutch

Seithüpfer, in die Hocke gehen

Mit einem kleinen Seil alleine, zu zweit,, Akrosprünge

5. Turnen in Szene gesetzt

Nicola Jörn/Gabriele Struck

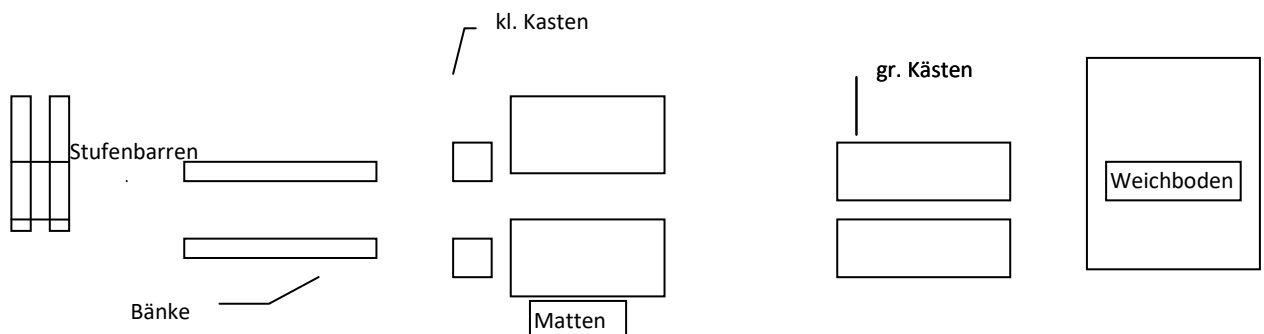
Dieses Bewegungsangebot wendet sich auch -oder vor allem- an Menschen, denen der „Prickel“ am Turnen verlorengegangen ist. Wir wollen zeigen, wie turnerische Bewegung zuerst einmal Spaß machen kann. Hierbei steht Musik im Vordergrund, um uns Themen und/oder Tempi vorzugeben oder um bei uns Bewegungen zu assoziieren. Es soll nicht nur „stur“ an den Geräten geturnt werden, sondern es sollen auch Bewegungen in, unter, über und hinter den Geräten gefunden werden, die Geräte spielerisch mit ihren Möglichkeiten entdeckt werden. Neben Musik und Geräten ist die dritte wichtige Komponente der soziale Umgang miteinander. Denn wir wollen synchron und als Gruppe turnen, Absprachen treffen, Rücksicht nehmen.

Um diese Ideen im Unterricht zu verwirklichen haben wir unser Bewegungsangebot in zwei Phasen aufgegliedert, deren zeitlicher Umfang natürlich variabel und auf die jeweilige Gruppe abzustimmen ist, und wie folgt strukturiert

5.1 Synchronturnen

Vorschlag zum Geräteaufbau:

Dieser Aufbau kann auch zweimal (nebeneinander, im Hin-und Herverfahren, aufeinander zu etc.) aufgebaut werden, um Wartezeiten minimal zu halten.



Was ich sonst noch brauche:

- mindestens drei fetzige Lieder (z.B. „Beat it“, „Billy Jean“, „Like Ice in the Sunshine“, „Pretty Woman“, oder irgend etwas anderes)
- eventuell eineN PartnerIN zum Demonstrieren
- eventuell eine Videokamera

Ablauf des Unterrichts:

1 Orientierung der TeilnehmerInnen

Was ist das Besondere am Synchronturnen?

- a) es ist eine Art, wie Gerätturnen kooperativ gestaltet werden kann.
- b) die TeilnehmerInnen sollen eigene Bewegungserfahrungen sammeln und bei dieser Form des Turnens ein weiteres Mal erfahren, auf welche Weise Absprachen getroffen, eingehalten und verändert werden können.
- c) sie sollen lernen, wie Musik als allgemeiner Stimmungshintergrund, sowie als bewegungsbegleitende Rhythmushilfe eingesetzt werden kann und wie man sie selbst auswählen kann.
- d) der Showeffekt ist selbst bei den leichtesten turnerischen Elementen enorm, die Harmonie mit dem/der Partner/in fördert Sozialgefühl und das Gefühl von Einklang.

2. Aufwärmphase

(möglichst hier schon paarweise arbeiten)

3. "Show-Einlage"

Am idealsten wäre an dieser Stelle, wenn die Lehrkraft mit einer/m TeilnehmerIn die „Basisübung“ nach Musik vormachen könnte Diese Basisübung sollte so konzipiert sein, daß sie von allen nachgemacht werden kann und es ist auf keinen Fall zwingend, daß sie nur aus turnerischen Elementen besteht.

Der Showaspekt des Gerätturnens sollte von Anfang an klar benannt und eingeplant werden, d.h. in der Orientierungsphase sollte bereits mit den TeilnehmerInnen abgesprochen werden, ob sich die Paare am Ende der Einheit gegenseitig die Resultate vorführen und eventuell sogar eine Videoaufnahme gemacht wird.

4. Probierphase

Zunächst können die TeilnehmerInnen paarweise versuchen, die Basisübung synchron nachzuturnen. Es wird paarweise individuell ermittelt, wie das geschehen kann: durch Blickkontakt, Zurufen, Zunicken, bei Taktbeginn der jeweiligen Musik etc.

Anschließend folgt der kreative Prozeß. Hier kann nun ausprobiert, geübt und abgesprochen werden und zwar nach den Musikstücken, die hintereinanderweg laufen. Die TeilnehmerInnen entscheiden dann selbst, welche der Musiken am Besten zu „ihrer Show“ paßt, wann sie also einsetzen, was sie turnen oder ob sie (nach Absprache mit den anderen) den Geräteaufbau sogar verändern wollen.

5. „SHOW“ der TeilnehmerInnen

(ev. mit Videoaufnahme)

6. Auswertung

Hier können die Erlebnisse der TeilnehmerInnen gesammelt und ihre eventuellen vorherigen Erwartungen, Vorbehalte und Ängste überprüft bzw. mit dem Resultat/der Endstimmung verglichen werden.

In Phase II sollen jetzt die Erfahrungen vom Synchronturnen zu zweit ausgeweitet werden, um sich mit einer ganzen Gruppe auseinandersetzen und koordinieren zu können.

5.2 Gruppenturnen

Ablauf des Unterrichts

Orientierung der TeilnehmerInnen

siehe Synchronturnen

Aufwärmphase

Hier bieten sich u.a. Spiele wie das Atomspiel an, bei denen die TeilnehmerInnen durch die Halle laufen und sich auf Zuruf spontan zu verschieden großen Gruppen zusammenfinden müssen und die im Zuruf genannte Anzahl bestimmter Körperteile in z.B. Gymnastikreifen halten. (z.B. Zuruf: „Vier Nasen, 7 Daumen!“)

Arbeitsphase

In dieser Phase steht die Musik im Vordergrund und bestimmt die Geräteauswahl. Die Geräte können (vom Lehrplan?) vorgegeben oder von den

TeilnehmerInnen selbst ausgesucht werden. Je unerfahrener die TeilnehmerInnen mit eigenständigen, kreativen Gerätearrangements sind, desto hilfreicher sind klare Vorgaben, an denen sich die TeilnehmerInnen erst einmal „entlanghangeln können“.

Wir haben mit folgenden Liedern und Geräten gearbeitet:

a) Enrico Morricone

--> Themenvorgabe: Western

--> Geräte: Stufenbarren, Pferd, Sprungseile, Matten

b) Paulchen Panther „Titelmusik“

--> zur Unterstützung von Bewegungsassoziationen

--> 2 Weichböden, Matten

c) John Miles „Music was my first Love“

--> Tempovorgabe durch Tempowechsel

--> 1 Kasten (je nach Schwierigkeitsgrad höhenverstellbar), Weichboden, Matten

Nachdem die Musiken und Gerätegruppen den TeilnehmerInnen vorgestellt wurden, sollen sich die TeilnehmerInnen nach persönlichem Interesse für eine Gruppe entscheiden.

Probierphase:

In dieser Phase können die TeilnehmerInnen mit den angegebenen Geräten einen Geräteaufbau selber gestalten und sich auf Bewegungen zu der entsprechenden Musik einigen.

Anmerkung zur Organisation:

- die Lieder werden hintereinanderweg abgespielt. So haben die Gruppen immer zwei Lieder Zeit, um zu besprechen und auszuprobieren.

SHOW

Nach entsprechender Vorbereitungszeit, die vorher konkret mit den TeilnehmerInnen abgesprochen sein sollte, führen die einzelnen Gruppen ihr Ergebnis der Gesamtgruppe vor.

Diese Shows eignen sich nicht nur zum Vorzeigen im eigenen Unterricht, sie können auch bei Schulfesten, Tagen der offenen Tür, Projektwochen etc. (wieder) ins Leben gerufen werden.

Auswertung:

siehe Synchronturnen

6 . Spiele (zum Kennenlernen)/Kooperationsspiele

6.1 Namensspiel

a) Im Kreis gehen - Ball einer Person zuwerfen und eigenen Namen rufen. b) Wie a), nur: Namen der beworfenen Person rufen. c) Wie a), nur: Namen einer 3. Person rufen, dem die beworfene Person Ball zuwerfen soll.

6.2 Fischeschwarm

Eine Gruppe bewegt sich auf einer begrenzten Fläche. Ohne verbale Kommunikation soll die Gruppe ein gemeinsames, aber sich ständig Änderndes Tempo einhalten.

6.3 Muschelsuchen

Eine Gruppe soll an einem imaginären Strand Muscheln aufheben. Die rhythmisch auflaufenden imaginären Wellen treiben alle zurück. Alle sollen dabei Impulse aufnehmen und geben.

6.4 Slow Motion

Eine Gruppe bewegt sich auf einer begrenzten Fläche. Im Zeitlupentempo soll sie gehen/ laufen/ sich umdrehen/etwas aufheben und einstecken etc. (auch mit Tempovarianten).

6.5 Aura

2 Personen stehen sich gegenüber, legen die Handflächen aneinander und schließen die Augen. Lat. jetzt die Hände sinken und dreht euch, immer noch mit geschlossenen Augen, dreimal im Kreis herum. Und jetzt versucht, ohne die Augen zu öffnen, eure Handflächen wiederzufinden.

6.6 Wattekreis

Alle stehen im Kreis auf einem Bein, Handinnenflächen aneinander. Durch Kreisen von Händen, Armen soll PartnerIn zu Balanceübungen/-Gefühl verholpen werden.

6.7 Stand-Halten 1

Zwei Spieler stellen sich auf einer ebenen Fläche eine Armeslänge voneinander entfernt auf. Die Füße stehen eng aneinander und die Handflächen sind dem Partner zugewandt. Nun wird versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei dürfen sich aber nur die Handflächen berühren. Finten und Täuschungsmanöver mit den Händen sind erlaubt. Aber immer daran denken: Nur die Handflächen dürfen sich berühren.

6.8 Stand-Halten 2

Eine andere Version des Gleichgewichtspiels ist vom Geist des japanischen Aikido inspiriert. Die beiden Spieler legen von Anfang an die Handflächen aneinander, und diese bleiben während der ganzen Runde in Berührung. Auch hier geht es darum, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen; es dürfen jedoch keine plötzlichen Bewegungen gemacht werden. Auf diese Art verläuft das Spiel wie in Zeitlupe und gleicht eher einem Tanz als einem Kampf.

6.9 Kettenreaktion

Eine Gruppe (5-6) soll aus dem Stand in einer fließenden Bewegung nacheinander zusammensacken bis zur liegenden Position.

6.10 Ebbe und Flut

SpielleiterIn erzählt eine Geschichte vom Strand. MitspielerInnen sollen die darin vorkommenden Tiere, Menschen etc. darstellen. Bei "Ebbe" alle setzen(oder best. Ort aufsuchen), bei "Flut" müssen alle einen höher gelegenen Ort aufsuchen. Wer als letzte/r reagiert, muss/darf weitererzählen.

6.11 Blindschleiche

3- max. 10 Personen stehen hintereinander in einer Reihe und fassen die vordere Person an den Schultern an. Bis auf das letzte Glied der Schlange sind alle blind und werden von der letzten Person mittels steuerndem Druck auf die Schulter durch die Halle /den Parcours geführt.

6.12 Gordischer Knoten 1

Alle SpielerInnen (bis 10-12) stellen sich Schulter an Schulter im Kreis dicht aneinander, reichen die Arme in die Mitte und fassen jeweils 2 andere Hände (die eigenen nicht kreuzen, nicht die Hände der/s NachbarIn und nicht 1 Paar bilden). Dann wird versucht, ohne die Hände zu lösen einen großen Kreis zu bilden; den Knoten aufzulösen.

6.13 Gordischer Knoten 2

Die SpielerInnen bilden einen großen Kreis. Zwischen sich jeweils ein Ende eines Springseils in der Hand. Aus diesem Kreis soll ein möglichst verzweigtes Spinnennetz werden, indem an vielen Stellen gekreuzt, Überstiegen, hindurch getaucht wird. Ziel ist es dann, das Netz bis in die Ausgangsposition wieder zu entwirren.)

6.14 Wackellauf

Durch gegrätschte Beine eine Hand des/r Hinteren fassen und eine Hand nach vorne. So gehen/laufen/hüpfen.

6.15 Schlangenhäuten

Aufstellung wie beim "Wackellauf". Mit dem Startzeichen legt sich die letzte in der Kette auf den Rücken. Dabei zieht sie ihre/n Vordermann/frau mit, der/die breitbeinig über sie hinweg steigt und sich knapp hinter ihr auf den Rücken legt - natürlich ohne dabei die Hände loszulassen. Das macht ihr so lange, bis alle Spieler, die sich im Seemannsgang nach rückwärts bewegen, flach auf dem Boden liegen. Sobald der letzte Spieler mit dem Kopf den Boden berührt hat, steht er wieder auf und geht vorwärts; dabei zieht er den nächsten auf die Füße, und bald steht die ganze Reihe wieder auf den Beinen. Beim Rückwärtsgehen solltet ihr möglichst dicht

zusammenrücken und auch beim Hinlegen keine Zwischenräume lassen, die Beine an der Seite des Vordermannes und die Zehen nach innen.

6.16 Sitzbank – Gehen

Eine Reihe von bis zu 15 Personen. Eine setzt sich auf Stuhl/Bank, die anderen jeweils dicht aufeinander auf den Schoß. So aufstehen und eine Strecke zu bewältigen versuchen.

6.17 Schatzklau

Ein Spieler verwandelt sich in Smaug, der über seine Juwelen wacht. (Ein am Boden ausgebreitetes Taschentuch ist zwar kein so kostbarer Schatz, aber doch sehr viel praktischer.) Die anderen Spieler bilden um Smaug einen Kreis und versuchen, den Schatz zu stehlen, ohne erwischt zu werden. Smaug kann sich von seinem Schatz so weit entfernen, wie er es wagt. Wenn er dich berührt, erstarrst du auf der Stelle und bleibst so bis zum Ende des Spiels.

6.18 Insellauf/Sumpferquerung

Jede Gruppe hat 2 Matten von einer Grundlinie zur anderen zu transportieren, ohne daß jemand der Gruppe den Boden berühren darf. (Ev. für jeden Bodenkontakt erhält die andere Partei eine Mattenbreite Vorsprung). (Variation mit Kastenteilen oder anderen Geräten).

6.19 Stahl-Walzwerk Risa

Gruppe liegt eng nebeneinander auf dem Boden. Eine Person legt sich quer dazu und wird durch gemeinsames Rollen der Gruppe nach hinten transportiert.

6.20 Förderband/Fliegender Fisch

a. Dicht nebeneinander stehende Paare fassen sich gegenüber fest an den Handgelenken - eine Person legt sich auf diese Hand-/Armreihe und wird sanft an das Ende der Reihe befördert. b. Von einem Kasten lässt sich eine Person mit voller Körperspannung auf die Hand-/Armreihe fallen.

6.21 Steife Puppe

In einem engen Kreis lässt sich eine Person mit voller Körperspannung "hin- und herschubsen".

6.22 Gassenlauf

SpielerInnen bilden eine lange Gasse mit ca. 12m Abstand. Eine Person läuft mit geschlossenen Augen durch diese Gasse und wird ggf. mit sanften Berührungen wieder auf den rechten Weg gebracht.

6.23 Haguh

Stellt euch in zwei Reihen auf und bildet so eine Gasse, die etwa einen Meter breit ist. An dem Ende der Gasse treten zwei Herausforderer vor, einer von jedem Team. Sie verbeugen sich und gehen mit einem einladenden "Haguh!" aufeinander zu, ohne den Augenkontakt zu unterbrechen oder eine Miene zu verziehen. In der Mitte treffen sie einander und gehen unbeirrt weiter, fest entschlossen, das geringste Lächeln oder den kleinsten Pruster zu unterdrücken. Die Spieler in der Gasse sind genau auf das Gegenteil aus. Mit allen möglichen Faxen und Verrenkungen versuchen sie, die eherne Beherrschung der Herausforderer zu brechen. (Kitzeln oder sonstige Handgreiflichkeiten sind nicht erlaubt.)

7. Bewegungsspiele mit viel Bewegung (Wettkampforientierung)

7.1 Hospital

Einleitende Geschichte erfinden. Dann: abgetickte Personen lassen sich krank/ verletzt zu Boden sinken und können mit Hilfe von 4 Sanitäterinnen (erst wenn an beiden Armen und Beinen je 1 Person anfasst) in das Hospital (Matte) gebracht werden, wo der/die Kranke geheilt/erlässt wird. Auf dem Transportweg darf der Krankenwagen nicht abgetickt werden.

7.2 Hasenjagd

Hockt euch in einer Reihe auf den Boden, und zwar so, daß ihr immer abwechselnd in die entgegengesetzte Richtung schaut. Der Spieler am einen Ende der Reihe ist der Hase. Er kann rechts oder links herumlaufen und darf die Richtung wechseln. Der Spieler am anderen Ende der Reihe beginnt mit der Jagd. Er kann in beiden Richtungen losrennen, muss aber die einmal eingeschlagene Richtung beibehalten.

Ziel der Jagd ist es natürlich, den Hasen zu fangen. Der Jäger kann jederzeit einem der hockenden Spieler auf den Rücken klopfen und "Los!" rufen. Der betreffende Spieler muss jetzt die Verfolgung aufnehmen, während sich der Jäger an die freigewordene Stelle hockt. Dieses Manöver, einen neuen Spieler loszuschicken, macht die ganze Gruppe zum Jäger und ermöglicht es so, die Mittellinie jederzeit zu überqueren und die Richtung der Jagd zu ändern.

7.3 Einhak-Spiel

Jäger - Gejagte/r: Die anderen bewegen sich paarweise untergehakt; in der Not kann sich Gejagte/r bei einem Paar einklinken. Die Person auf der anderen Außenseite wird dann gejagt, kann dann abgeschlagen werden und wird dann Jäger.

7.4 Ran an den Mann/die Frau

Paare sitzen in der Halle. Ein/e Fängerin versucht, ein/e Läuferin abzuschlagen. Der/die Läuferin kann sich der Verfolgung durch Hinsetzen an ein Paar entziehen. Dann wird die außen sitzende Person zum/r Fängerin und der/die Fängerin zum/r Läuferin.

7.5 Fliegender Holländer

Alle bis auf zwei stellen sich im Kreis auf und reichen sich die Hände. Die beiden einzelnen sind das Geisterschiff. Sie nehmen sich an der Hand und gehen auf der Suche nach einem Hafen an der Außenseite des Kreises entlang. Haben sie eine günstige Stelle entdeckt, dann trennen sie die Hände zweier Spieler, müssen aber den Kreis gleich noch einmal umrunden. In der Zwischenzeit haben sich die zwei getrennten Spieler wieder bei der Hand genommen und laufen in entgegengesetzter Richtung an der Außenseite des Kreises entlang. Sie müssen versuchen, den Hafen vor dem Fliegenden Holländer zu erreichen. Das Paar muss sich als nächstes auf die Suche nach dem Hafen machen, das als letztes den Hafen erreicht.

7.6 Brückenwächter

In der Hallenmitte wird eine Brücke markiert (Matten oder Linien). 2 Gruppen versuchen die Brücke unentgeltlich zu überqueren. BrückenwächterIn will Geld durch Abticken eintreiben. Abgetickte SchmutzlerInnen werden zu Wächterinnen .

7.7 Schlangenspiel

Alle stehen hintereinander und fassen sich an den Hüften an. Der Kopf versucht, den Schwanz zu fangen; dann Wechsel Kopf-Schwanz.

7.8 Henne und Küken

Ein Raubvogel versucht, das Küken (die letzte Person in einer Reihe von ca. 5 Personen, die sich an der Hüfte umfassen) zu fangen. Die Henne (1. Person der Reihe) versucht dies gemeinsam mit den anderen Familienangehörigen zu verhindern.

7.9 Dreieckfangen

Eine 3-er Gruppe bestimmt vor Spielbeginn ein Gruppenmitglied zur Zielscheibe. Ein/e MitspielerIn (Fängerin) versucht, die ihm/ihr unbekannte Zielperson abzufangen. Die Gruppe fasst sich an und versucht durch Tauchmanöver u.a.m., ihre Zielperson vor Abgeschlagen zu bewahren. Der/die Fängerin muss von außen abticken.

7.10 Mannschaftskriegen

Eins von 2 Teams (mit Bändern gekennzeichnet) steht als Fängerteam aufgereiht am Spielfeldrand. Das andere Team bewegt sich frei im markierten Raum. 1-3 SpielerInnen der Fänger laufen ins Feld, versuchen so schnell wie möglich eine/n SpielerIn abzuticken, laufen zu ihrem Team zurück und schlagen die nächsten Jägerinnen ab, die dann so schnell wie möglich eine/n andere/n im Feld abschlagen. Wenn die Reihe 1 oder 2x durch ist wird die Zeit gestoppt. Dann Rollenwechsel.

7.11 Do-Do-Do

Die Spieler stellen sich in zwei Teams auf beiden Seiten so auf, daß zwischen ihnen ein Streifen Niemandsland bleibt. Dann wählt eines der Teams einen Spieler aus, der einen Vorstoß über die Linie unternimmt. Er muss dabei versuchen, einen oder mehrere Spieler zu berühren, und sich in sein eigenes Feld zurückretten. Es ist klar, daß man dazu Beweglichkeit braucht - aber auch Atemtechnik? Hier kommt das Do-Do-Do ins Spiel. Bevor der Angreifer die Mittellinie überquert, holt er tief Luft; er muss nämlich seine Mission nicht nur in einem Atemzug erfüllen, sondern beim Ausatmen gleichmäßig und schnell und vernehmlich "Do-Do-Do-Do-Do..." hören lassen. Gelingt es der Gegenseite, ihn solange in ihrem Feld festzuhalten, bis ihm die Luft ausgeht, dann hat sie einen neuen Mitspieler gewonnen. Schafft es aber der Angreifer, die Mittellinie mit irgendeinem Teil seines Körpers zu überqueren, und sei es nur eine Fingerspitze, dann müssen alle Spieler, die er berührt hat, auf seine Seite wechseln.

8. Bewegungsspiele mit Ball und/oder ähnlichen Spielgeräten

8.1 Jägerball

(1) In begrenztem Raum dribbeln alle SchülerInnen. Eine/r ist Jägerin und versucht, andere abzuticken. Diese werden dann auch Jägerinnen.

- (2) *In begrenztem Raum dribbeln alle SchülerInnen. Eine/r ist Jägerin und tickt ab. Sobald es zwei JägerInnen gibt, können die anderen nur noch abgeworfen werden. Die JägerInnen dürfen sich den Ball nur zuwerfen und ballbesitzende Personen dürfen sich nicht bewegen.*
- (3) *Wie (1): Alle sind JägerInnen und eine Person mit Medizinball wird von den dribbelnden JägerInnen gejagt. Nach dem Abticken erfolgt der Rollenwechsel.*
- (4) *Wie (1): Ca. 4 sind JägerInnen. Abgetickte Personen erstarren zu Denkmälern, die von dribbelnden Personen aber wieder erlöst werden können.*
- (5) *2 Jäger spielen sich den Ball in einem relativ eng begrenzten Raum ohne zu dribbeln so zu, dass einer mit einem Schritt Gejagte abticken kann. Diese/r wird dann auch zum Jäger.*

8.2 Tigerball

SpielerInnen stehen im Stirnkreis und passen/werfen sich den Ball zu. Eine Person in der Mitte versucht den Ball abzufangen. Berührt sie den Ball, wird sie vom Zuwerfer abgelöst. Auch mit 2 Bällen spielbar.

8.2 Kombinationsball

2 Teams in einem begrenzten Feld. Ein Team erhält den Ball mit der Aufgabe, ihn so oft wie möglich ohne Dribbling im Team hin- und her zu passen. Die andere Mannschaft versucht, ohne Körperkontakt den Ball abzufangen und ihn dann im eigenen Team wandern zu lassen.

8.3 Turmball

- (1) *2 Teams spielen auf dem Basketballfeld nach Basisregeln. Vor den Körben steht jeweils 1 Person auf einem Kasten. Diese Person wird angespielt und wirft von dort den Ball auf/in den Korb.*
- (2) *Wie (1): Ein offener Kasten wird zum Korb. Dabei sollte ein Wurfkreis sicherstellen, daß aus dem Korbwurf kein Schlagwurf wird.*

8.4 Spionball

Zwei Mannschaften stehen sich in je in 1 Hallenhälfte gegenüber. Im jeweils gegnerischen Feld befindet sich ein "Spion" der anderen Mannschaft. Die

Mannschaften versuchen, ihrem Spion den Ball so zuzuwerfen, daß dieser ihn fangen und zurückwerfen kann. Gelingt dies, wird der Zuspieler zu einem weiteren Spion. OHNE KÖRRPERKONTAKT!!!!

8.5 Zombie/Abseits oder Merkbball

Spielfeld je nach Gruppenstärke (Normalklasse ca. BB- Feld). (Bei Fortgeschrittenen) 2 Softbälle (weicher Volleyball) wird per Hochwurf ins Spiel gebracht. Ballbesitzende Personen dürfen nur 2 Schritte machen und versuchen dann, Mitspieler-Innen abzuwerfen (ohne "Erd"bälle). Abgeworfene Personen setzen sich in der richtigen Reihenfolge auf eine Bank. Sie kommen dann wieder ins Spiel, wenn die Person abgeworfen wird, die sie ins Abseits befördert hat. Wer einen Ball fängt, bringt den/die WerferIn ins Abseits (bis der/die FängerIn abgeworfen ist).

8.6 Knie - Raufball

Das Spielfeld besteht aus einem Kreis, der eindeutig begrenzt ist und etwa zehn Meter Durchmesser hat. Jedes Team braucht einen Ball. Am besten eignen sich Medizinbälle, aber Basketbälle tun es auch. Bildet zwei Teams mit etwa zwanzig Spielern und zieht euch alle die Schuhe aus. Ein Team zieht sich auch die Socken aus, damit ihr euch unterscheiden kennt. Die Bälle werden jetzt in die Ringe gelegt, und jedes Team scharft sich auf den Knien um seinen eigenen Ball. Mit dem Startsignal versuchen nun beide Seiten, ihren Ball in den gegnerischen Ring zu befördern. Solange ihr auf den Knien und innerhalb des Spielfeldes bleibt, ist alles erlaubt.

8.7 Frisbee – Match

2 Mannschaften müssen durch Zuspiel der Scheibe (scheiben-besitzende Person darf nur 1 Schritt machen) diese auf eine Matte/in ein Tor werfen. Berührt die Scheibe die Matte/fliegt ins Tor, gibt's einen Punkt. (Körperkontakt verboten/ Fällt die Scheibe bei Fangversuch auf den Boden, erhält das Team Scheibenbesitz, das die Scheibe nicht zuletzt berührt hat.

8.8 Frisbee - Ultimate

Zwei Mannschaften stehen sich in je in 1 Hallenhälfte gegenüber. In der Endzone des gegnerischen Feldes befindet sich ein "Spion" des anderen Teams. Die Teams versuchen, ihrem Spion die Scheibe so zuzuwerfen, daß dieser sie fangen kann. Gelingt dies, gibt's einen Punkt oder der Zusprieler wird zu einem weiteren Spion.

8.9 Frisbee - Volleyball

(mit 1 oder 2 Scheiben)

8.10 Tchouk-Ball

Den Namen verdankt das Spiel dem Geräusch, das der Ball beim Aufprall auf das Netz (Zielgerät) erzeugt. Die Spielaufnahme erfolgt durch Pass aus dem Halbkreis zum/r MitspielerIn. Nach maximal 4 Pässen muss der Ball gegen das gegenüberliegende Tor(Netz/Brett) geworfen werden. Der Rebound ist von der anderen Mannschaft zu fangen. Diese kann dann nach wiederum spätestens drei Pässen gegen das gleiche Netz werfen oder das Spielgeschehen zum anderen Tor hin verlagern. Das Tchouk-Ballspiel kennt also im Unterschied zu den anderen Ballspielen keine feste Zuordnung einer Mannschaft zu einer Spielfeldhälfte bzw. Tor/Netz. Dies eröffnet eine Vielzahl taktischer Möglichkeiten, die zu einer hohen Bewegungsintensität und Spieldynamik führen. Gelingt es dem jeweiligen Team nicht, den Rebound zu fangen, und kommt der Ball innerhalb des Spielfeldes zu Boden, so erhält das Team, das geworfen hat, einen Punkt. Die andere Mannschaft hat Anwurf aus dem Halbkreis, an dem der Punkt erzielt wurde. Desweiteren bietet dieses Spiel die Chance, neue oder alternative Materialien (Spielgeräte wie z.B. schräggestelltes Kastenoberteil, Tischtennisplatte/Basketball-Brett/ Softbälle) zu finden und zu testen, eigene Bewegungsvorstellungen auszugestalten. Für Anfängerinnen ist es sinnvoll, mit One-Way-Tchouk-Ball zu beginnen (z.B. Spiel 4:4 auf ein Tor in einer Hallenhälfte). Danach kann mit einem Minimum an Regelwerk Two-Way-Tchouk-Ball gespielt werden, ohne bereits technische und taktische Elemente gesondert anzusprechen.

