

# Kleine Spiele

die im Alltag gespielt werden können und den sozialen Zusammenhalt fördern.

**Inhalt:** Ballspiele (Fußball u.a.)  
Sonstige Spiele  
Spiele mit dem Seil  
Spiele auf Rädern  
Spiele im Wasser  
Olympische Spiele

Die Texte und Grafiken wurden aus der CD-ROM „Der Übungsleiter“ mit freundlicher Genehmigung des Limpert-Verlages, Wiebelsheim und Deutschen Sportbundes zur Verfügung gestellt.

# Fußball-Spiele

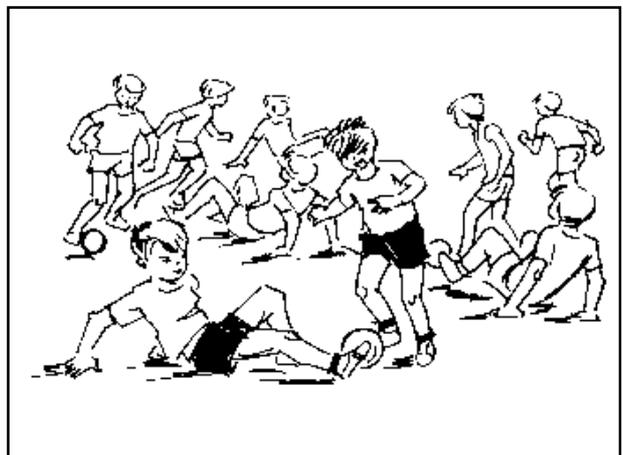
## Das rennende Tor

Zwei Läufer bilden mit einem in Brusthöhe gehaltenen gespannten Sprungseil ein Tor, das beweglich ist, d.h. die Läufer dürfen sich frei bewegen, um Tore zu verhindern. Alle anderen Spieler besitzen einen Ball und versuchen, so oft wie möglich den Ball durch das rennende Tor zu schießen, gleich von vorn oder von hinten. Welches Läuferpaar kassiert innerhalb einer bestimmten Zeit (max. 1 Min.) die wenigsten Treffer?



## Erwisch den Ball!

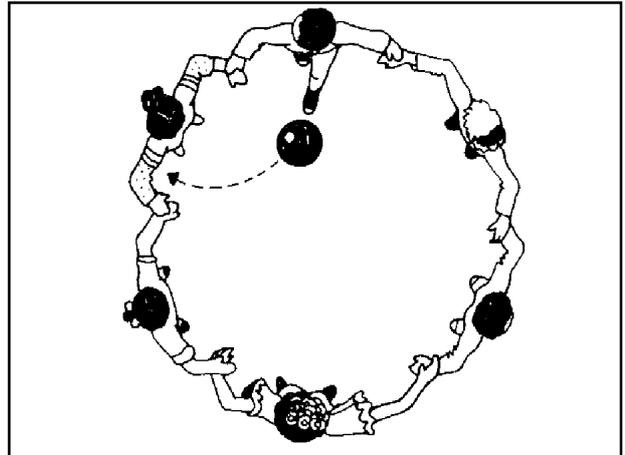
Eine Hälfte der Teilnehmer verteilt sich sitzend auf dem Boden, die anderen erhalten je einen Ball. Aufgabe der „sitzenden“ Spieler ist es, einem der ballführenden Spieler, die sich frei bewegen, den Ball vom Fuß wegzunehmen. Dabei dürfen sie sich im Vierfüßlergang bewegen. Wer einen Ball erwischt, darf aufstehen und übernimmt die Rolle des ballführenden Spielers. Je nach Anzahl und Leistungsstand der Teilnehmer kann man die Spielfläche immer mehr verkleinern.



## Fußball im Kreis

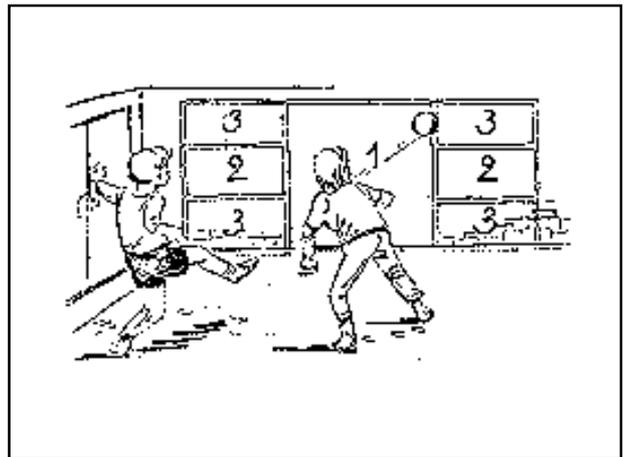
Die Spieler fassen sich an und bilden einen Kreis. Je mehr Spieler, desto besser. Je kleiner der Kreis, desto schwieriger. Jeder Spieler versucht, den Ball aus dem Kreis herauszuschießen.

Der Spieler, der den Ball aus dem Kreis herausschießt bekommt einen Plus-Punkt oder der Spieler, der den Ball passieren läßt, bekommt einen Minus-Punkt.



## Preisschießen

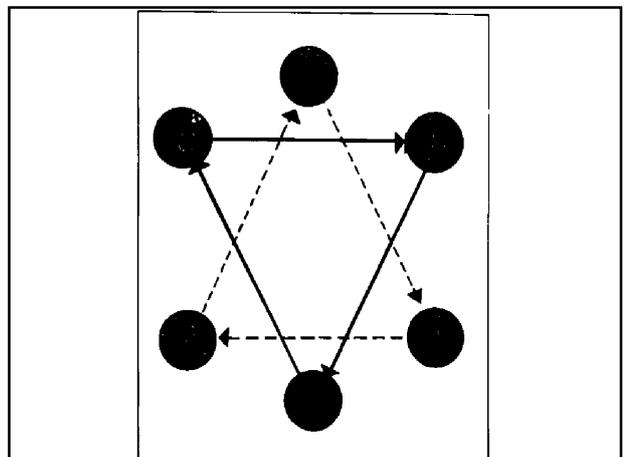
An der Wand wird ein Tor mit ca. 5 m Breite und 2 m Höhe aufgezeichnet. Aus unterschiedlicher Entfernung wird auf das Tor geschossen. Wer in die Eckfelder trifft, erhält drei Punkte, sonst nur einen oder zwei.



## Balljagd

Bei diesem Spiel stehen 6 und mehr Spieler im Kreis zusammen und zählen zu zweien ab. Die Gruppe mit den geraden Zahlen und die Gruppe mit den ungeraden Zahlen erhalten je einen Ball, der in der jeweiligen Gruppe zugespielt wird. Es wird somit immer dem übernächsten Spieler der Ball zugespielt.

Welcher Ball ist schneller und überholt den anderen zuerst?



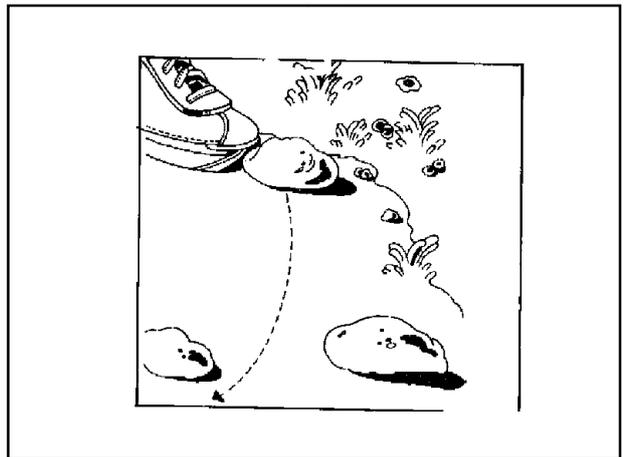
## Blinden-Fußball

Einem Mitspieler werden die Augen verbunden, sein sehender Partner führt den Blinden zum Ball, darf im zuflüstern oder zurufen wie er reagieren soll, nur selbst darf er den Ball nicht schießen. So kann z.B. 4 (2 Blinde, 2 Sehende) gegen 4 gespielt werden.



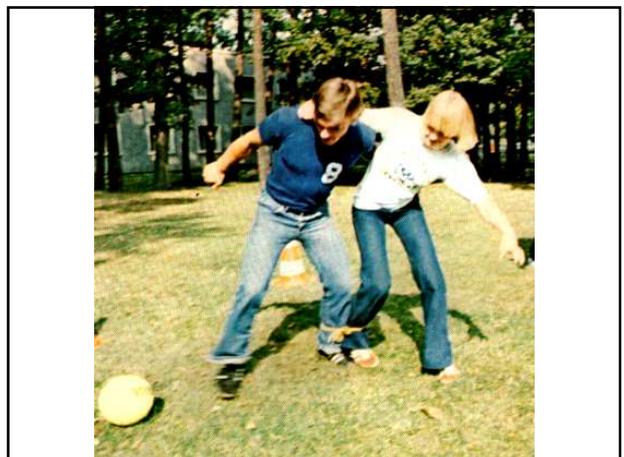
## Schiebefußball

Drei flache Steine werden mit dem Fuß vorwärts gespielt. Dabei muß immer der zuletzt gespielte Stein die Verbindungslinie zwischen den beiden anderen Steinen überqueren. Wenn Steine berührt werden oder die Verbindungslinie nicht überquert wird, ist der Gegner an der Reihe.



## Siamesischer Fußball

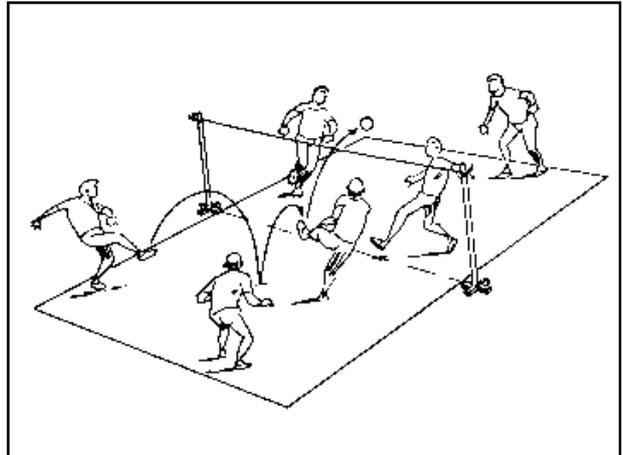
je zwei Spielern werden das rechte und linke Bein zusammengebunden. Gespielt wird auf zwei Tore nach Fußballregeln. In der zweiten Halbzeit werden die anderen Beine der Spieler zusammengebunden.



## Fußball-Tennis

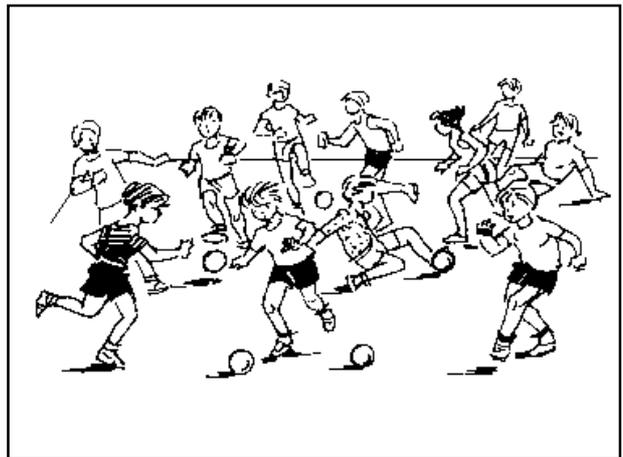
fördert die Balltechnik und das taktische Verständnis  
Die Spieler versuchen den Ball mit Fuß oder Kopf so in das gegnerische Feld zu schlagen, daß dem Gegner der Rückschlag nicht möglich wird. Vorher wird vereinbart, wie oft der Ball aufspringen darf, bevor er zum Gegner zurückgespielt wird.

- Spielfeldgröße: z.B. Volleyball-/ Tennisfeld (Sand, fester Boden)
- Netzhöhe: 0,50 bis 1,50 m
- Mannschaftsstärke: 2 - 5 Spieler
- Spielgerät: Fußball, Volleyball
- Spieldauer: beliebig



## Trefferball – Jeder gegen jeden

Alle Teilnehmer verteilen sich in der Halle. Der Spielleiter wirft Bälle in der Anzahl etwa eines Drittels der Teilnehmer ins Feld. Die Spieler versuchen sich in Ballbesitz zu bringen und andere mit dem Fuß abzuschießen. Wer getroffen wird, setzt sich hin. Er kann wieder am Spiel teilnehmen, wenn er sich „sitzend“ in Ballbesitz bringen kann. Wer erzielt die meisten Treffer?



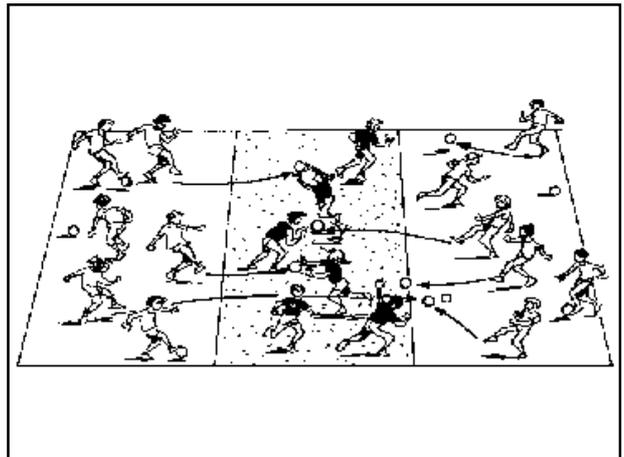
## Tunnelfußball

Alle Teilnehmer besitzen einen Ball bis auf zwei „Läufer“. Abwechselnd bilden die beiden Läufer mit weit gegrätschten Beinen einen „Tunnel“. Ziel der Spieler ist es, ihren Ball von vorn durch den Tunnel zu spielen. Die ersten drei (vier oder fünf), denen das gelingt, erhalten einen Punkt. Danach (auf Pfiff des Spielleiter) bleibt der andere Läufer stehen und bildet einen Tunnel. Wieder erhalten die ersten, die ihren Ball durch den Tunnel spielen, einen Punkt. Auf Pfiff bildet der erste Läufer ...  
Wer erzielt die meisten Punkte?



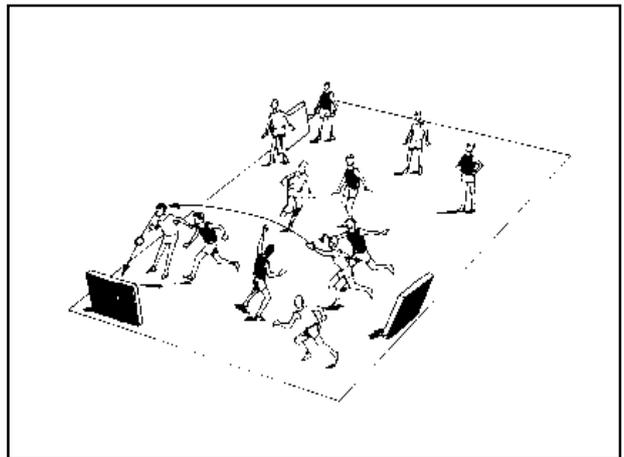
## Dreifelderball

Der Platz wird in etwa drei gleich große Felder eingeteilt. In jedes Feld wird eine gleich große Anzahl Spieler geschickt. Die Spieler in den äußeren Feldern haben die Aufgabe, die Bälle durch den Mittelteil zur anderen Seite zu schießen. Die Spieler in der Mitte versuchen die Bälle in Torwartmanier aufzuhalten. Wer seinen Ball verliert, tauscht mit dem Torwart die Aufgabe. Wer erzielt die meisten „Durchschüsse?“



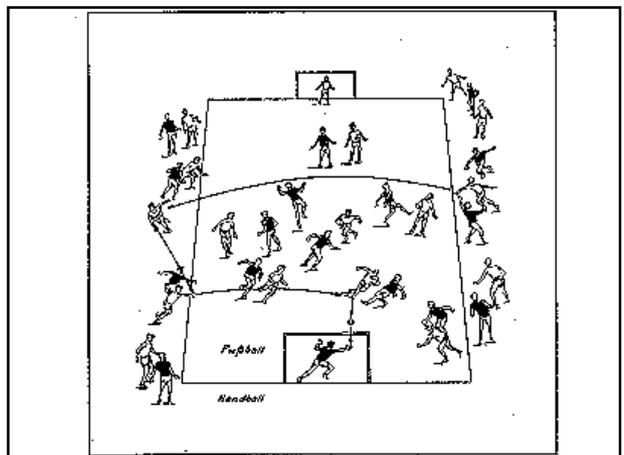
## Torkopfball

Zwei Mannschaften spielen auf Kleinfeldtore. Der Ball wird mit der Hand gespielt, aber mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (auch nicht gedribbelt). Tore können nur erzielt werden, wenn der Zuwurf eines Mitspielers mit dem Kopf verwendet wird. Variationsmöglichkeiten:  
– Würfe müssen als Einwürfe durchgeführt werden  
– Spiel auf drei Tore, jede Mannschaft zählt nur die eigenen erzielten Tore



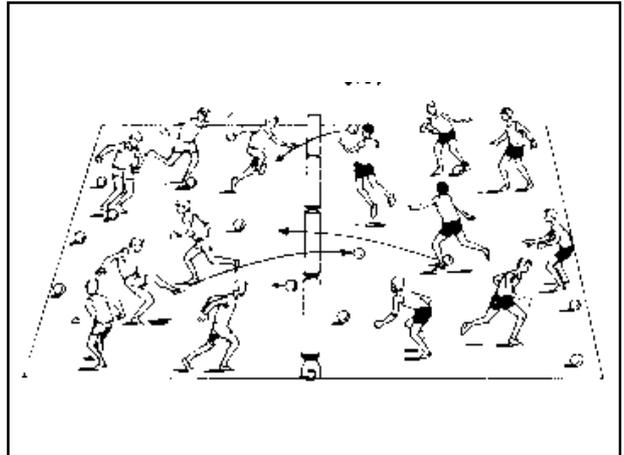
## Kombination Fußball – Handball

Zwei Mannschaften spielen auf Kleinfeldtore. Innerhalb des Volleyballfeldes wird Fußball gespielt (je Mannschaft drei Spieler plus je 1 Torwart), außerhalb Handball (je zwei Spieler). Zusammenspiel zwischen Fuß- und Handballern ist erlaubt, aber kein Wechsel vom Handball- zum Fußballfeld.



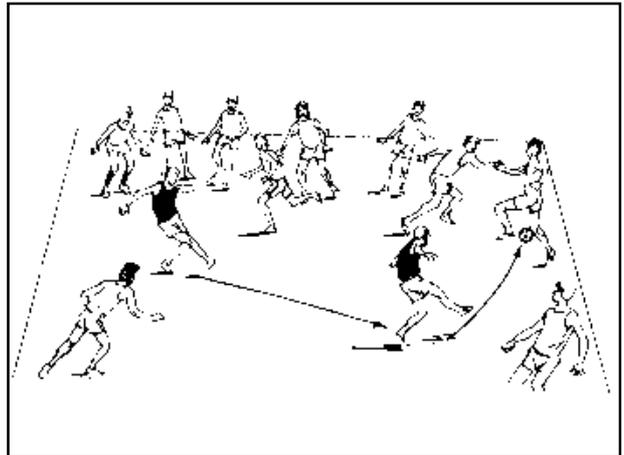
## Haltet das Feld sauber

Der Platz wird in zwei Felder geteilt. Aufgabe ist es, das eigene Feld sauber zu halten, indem man die Bälle ins gegnerische Feld schießt. Bei Pfiff wird gezählt.



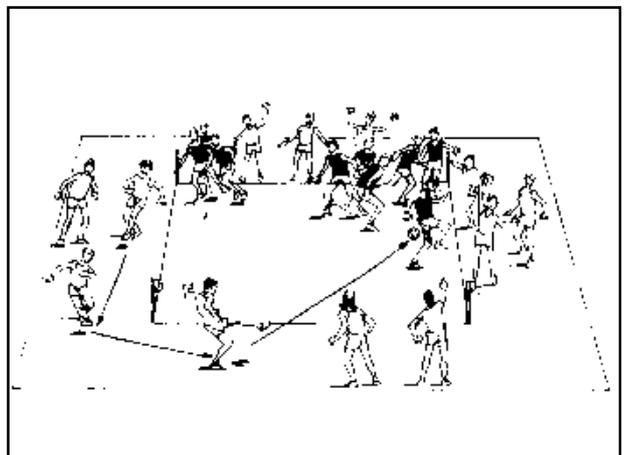
## Hasenjagd

Die Jäger (etwa ein Fünftel der Teilnehmerzahl) versuchen, in möglichst kurzer Zeit alle Hasen abzuschießen. Mit dem Ball darf nicht gedribbelt werden. Welche Gruppe schafft die schnellste Zeit?



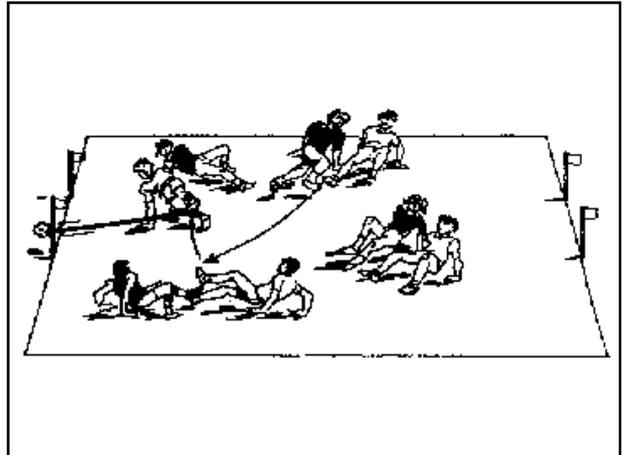
## Hetzball

Mannschaft A befindet sich innerhalb, Mannschaft B außerhalb des Feldes. Aufgabe für Mannschaft B lautet, die Spieler der Mannschaft A mit dem Ball zu treffen. Danach Rollenwechsel. Wer schafft am schnellsten 20 Treffer? Schüsse über Hüfthöhe sind nicht erlaubt.

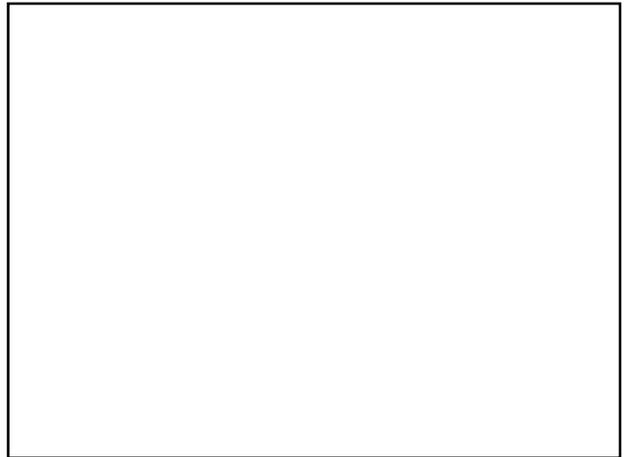


## Spinnenfußball

Alle Spieler dürfen sich nur auf Händen und Füßen laufend im Liegestütz rücklings bewegen. Trotz dieser Erschwernis sollen Tore erzielt werden, die durch gute Zusammenarbeit per Kopfstoß oder Fußstoß zu markieren sind. Der Übungsleiter muß auf die nötigen Erholungsphasen achten, da dieses Spiel relativ anstrengend ist. In den Pausen ist an ein Ausschütteln der Arm- und Beinmuskulatur zu achten.



## Weitere Ballspiele



## Völkerball Spielidee:

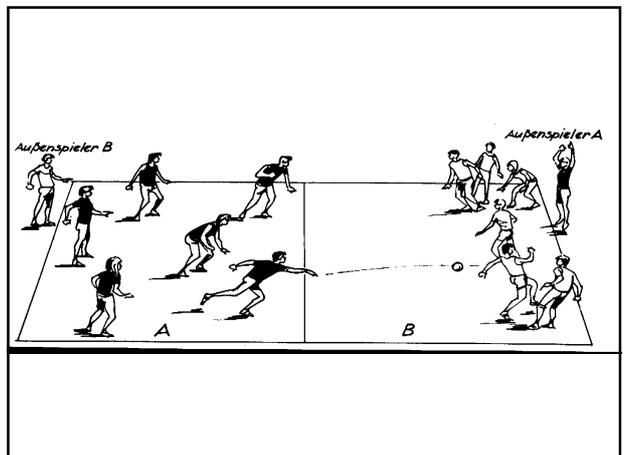
Wurf- und Fangspiel, bei dem zwei Mannschaften ("Völker" - getrennt durch die Mittellinie) einander bekämpfen, indem sie den Gegner "im anderen Land" abzuwerfen versuchen. Spannung kommt ins Spiel, weil hinter der äußeren Begrenzungslinie jedes "Volkes" ein Spieler der Gegenpartei steht, der sich den Ball mit seinen Mitspieler zupaßt und auch abwerfen darf.

**Spielfeldgröße:** beliebig, z.B. Volleyballfeld (Sand, Gras, fester Boden)

**Mannschaftsstärke:** 5 bis 10 SpielerInnen

**Spielgerät:** Fußball, Basketball, Volleyball, Medizinball

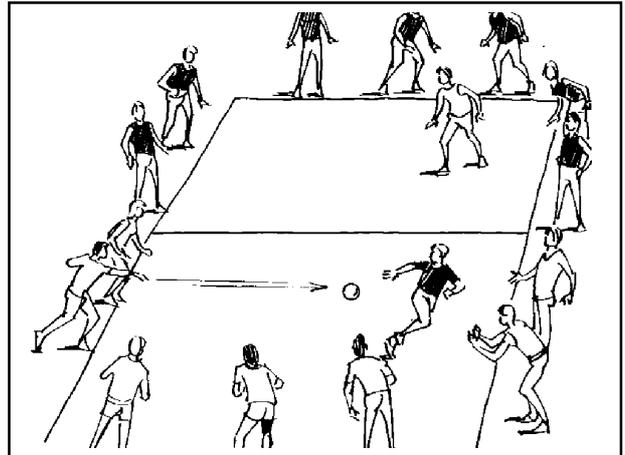
**Spieldauer:** nach Punkten oder Zeit



## Völkerball verkehrt

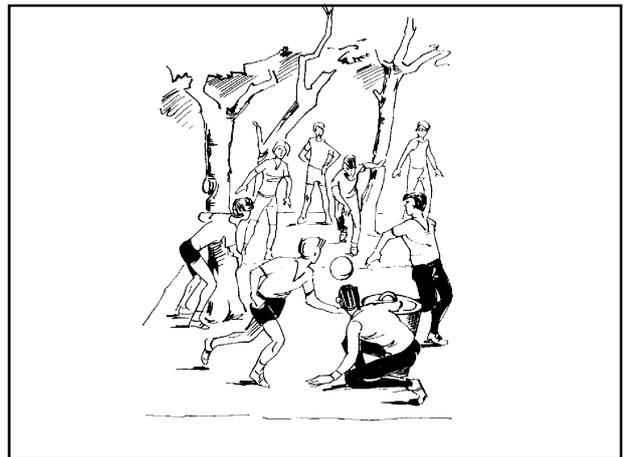
Die Spieler beider Mannschaften stehen außerhalb des, in dem sich zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft befinden.

Jede Partei versucht, die Innenspieler abzuwerfen. Wer einen Treffer erzielt, geht in das Innenfeld der eigenen Mannschaft. Innenspieler dürfen selbst nicht abwerfen, werfen aber die Bälle ihren eigenen Außenspielern zu. Gewonnen hat die Partei, die zuerst alle Spieler ins Innenfeld bringt oder nach einer festgelegten Zeit die meisten Spieler im Innenfeld hat.



## Völkerball mit Hindernissen

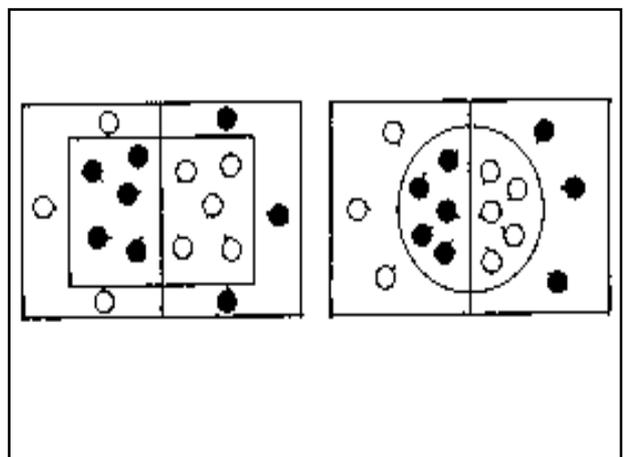
Spiel im Wald. Die Bäume sind die Hindernisse. Als Hindernis und Deckung kann auch in jedem Spielfeld ein Kasten/Stuhl aufgestellt werden.



## Rundum-Völkerball

Als Spielfeld gilt ein großer Kreis oder das Volleyballfeld. Gespielt wird nach normalen Völkerball-Spielregeln.

Zusammengehören die schwarzen bzw. weißen Spieler, die sich entsprechend verteilen



## Brennball

### Spielidee:

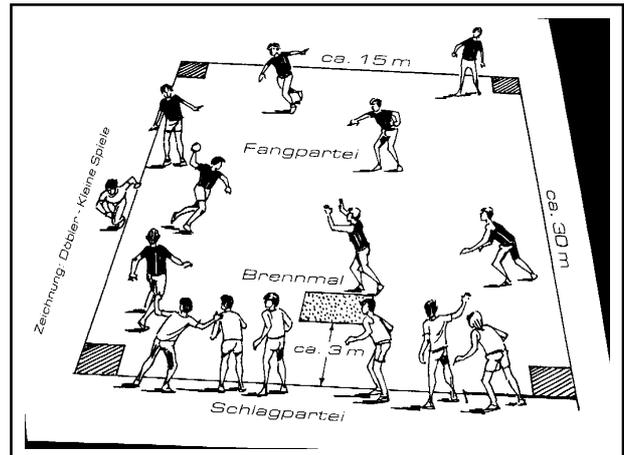
2 Mannschaften stehen sich als Schlagpartei und Fangpartei gegenüber. Die Schlagpartei wirft den Ball ins Feld, und die Fangpartei versucht, möglichst schnell den Ball ins "Brennmal" zu bringen. Als Brennmal kann der Basketballkreis verwendet werden. Der beste Fänger, der "Brennmeister", muß mit mindestens einem Fuß fest im Brennmal stehen. Die vier Ecken des Feldes sind zu markieren bzw. als Laufmale oder Freimale zu bezeichnen.

Spielfeldgröße: mindestens 24 x 12 m

Mannschaftsstärke: beliebig bis ca 15

Spielgerät: Fußball, Basketball, Volleyball

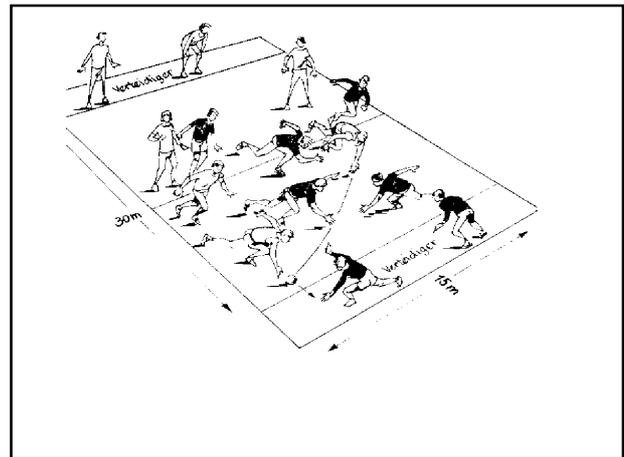
Spieldauer: nach Zeit (beliebig)



## Rollball

Der Ball darf nur gerollt werden. Zwei Parteien versuchen, so viele „Tore“ wie möglich zu erzielen. Das Tor ist die ganze Breite des Platzes. Der Ball darf nur während des Rollens abgefangen werden. Für alle Bälle über Kniehöhe gibt es einen „Freiroller“.

**Alternative:** Spiel mit zwei Bällen



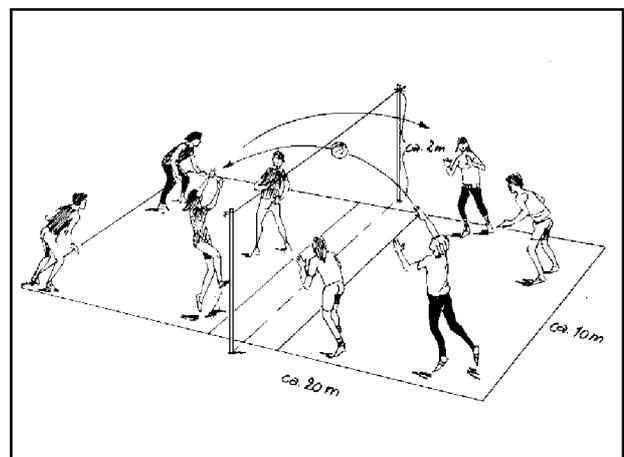
## Ball über die Schnur

2 Mannschaften stehen sich gegenüber und versuchen, den Ball so über die Schnur zu spielen, daß er den Boden berührt oder nicht zurückgespielt werden kann.

Der Ball muß von dem Spieler der ihn gefangen oder angenommen hat, sofort über die Schnur ins gegnerische Feld zurückgespielt werden.

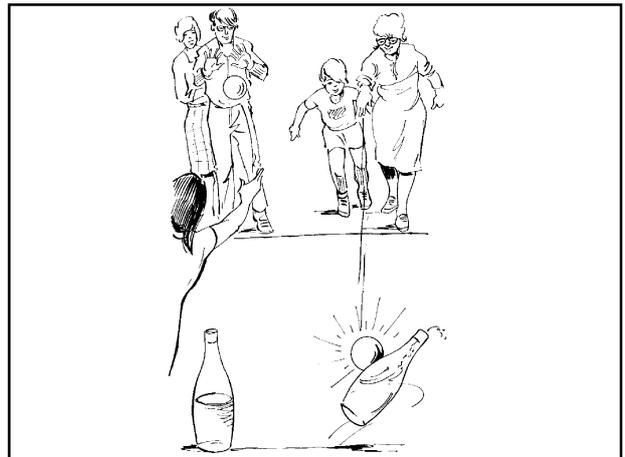
Alternativen:

1. Spiel mit zwei Bällen, Spiel im Sitzen
2. Ball unter der Schnur hindurch spielen
3. Zweite Schnur spannen, Ball zwischendurch spielen



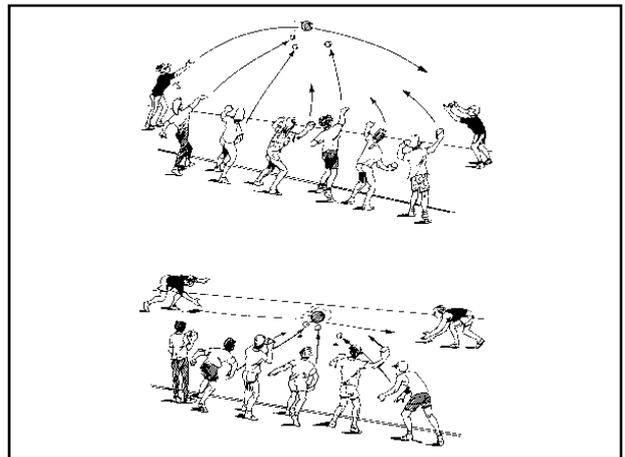
## Flaschen leerschießen

2 große Flaschen, am besten aus Plastik, werden mit Wasser gefüllt und ca 5 m von einer Wurflinie entfernt aufgestellt. Auf „los“ versuchte jede Mannschaft mit einem Ball die Flasche der anderen Mannschaft umzuschießen. Ein Mitspieler hat die Aufgabe, den Ball möglichst schnell zurückzuspielen. Ist die Flasche von der gegnerischen Mannschaft umgeschossen worden, läuft ein Spieler hin um die Flasche wieder aufzustellen, damit nicht soviel Wasser ausläuft.



## Den Ball treffen

Zwei werfen/rollen sich einen großen Ball über größere Entfernung zu. Die Werfergruppe versucht, den fliegenden/rollenden Ball zu treffen.

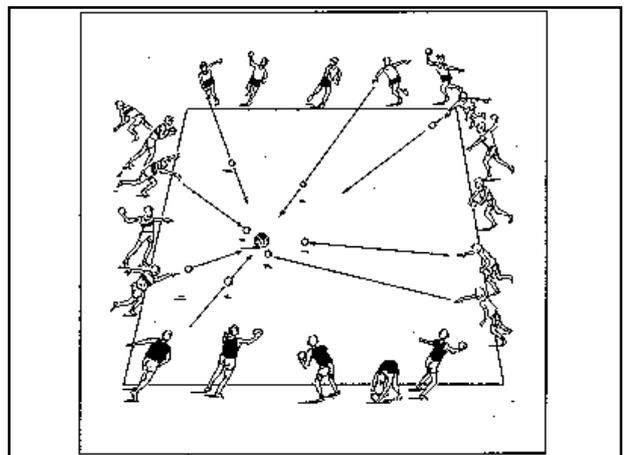


## Balltreiben

Zwei Mannschaften werfen von den Längsseiten des Spielfeldes aus auf den Medizinball mit dem Ziel, diesen über die gegnerische Linie zu treiben. Es darf nur außerhalb des Feldes geworfen werden.

**Variationen:** von vier Seiten aus mit vier Mannschaften.

**Steigerung:** Zielball wird ein (oder zwei) Basket- oder Volleyball (bälle).



## Ball prellen

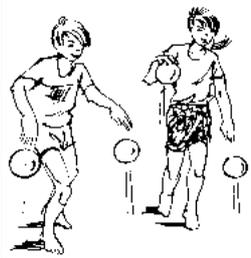
**Parallelprellen:**

Zwei Bälle sollen gleichzeitig wiederholt geprellt werden. Wenn das gelingt, recht und links wechselseitig, dann wieder gleichzeitig u.s.w.

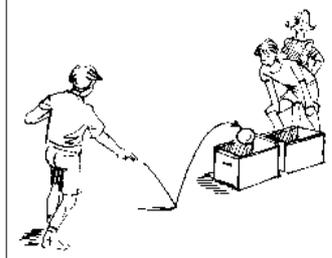
**Zielprellen:**

Zwei Kästen stehen hintereinander. Der Ball ist so auf den Boden zu prellen, daß er zunächst in den ersten, dann in den zweiten Kasten springt.

**Parallelprellen**

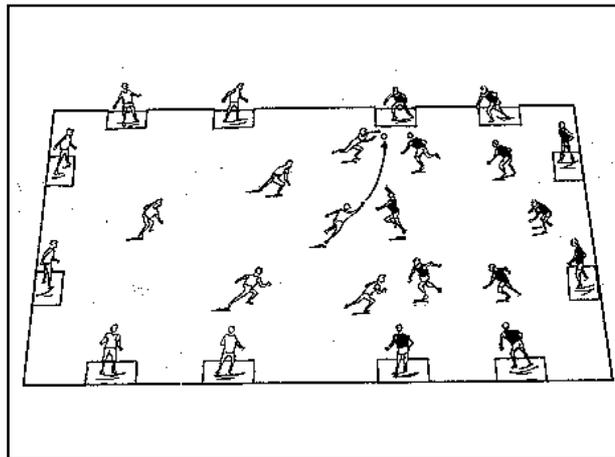


**Zielprellen**



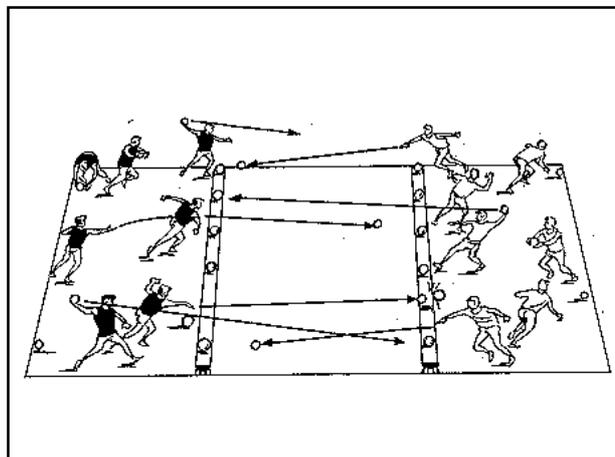
## Mattenball

In jeder Spielhälfte liegen an den Stirn- und Seitenwänden je zwei oder mehr Matten, auf jeder Matte steht ein Wächter. Anstelle von Matten kann dieser Bereich markiert werden. Zwei Mannschaften (weiß und schwarz) spielen gegeneinander. Der Ball wird mit der Hand zugespielt (Handballregeln). Ein Treffer auf einer Matte zählt als Tor.



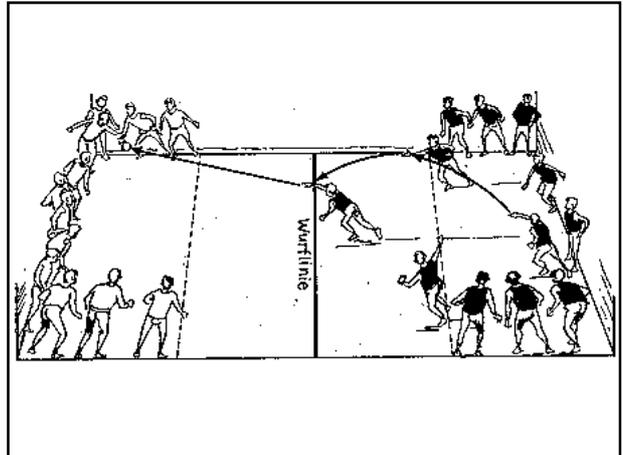
## Bälle von der Bank

In einem Abstand von etwa 6 Metern stehen Bänke, auf denen eine gleiche Anzahl von Bällen liegt. Jede Mannschaft versucht, mit den Bällen in ihrem Feld so schnell wie möglich die Bälle von der gegnerischen Bank zu werfen.



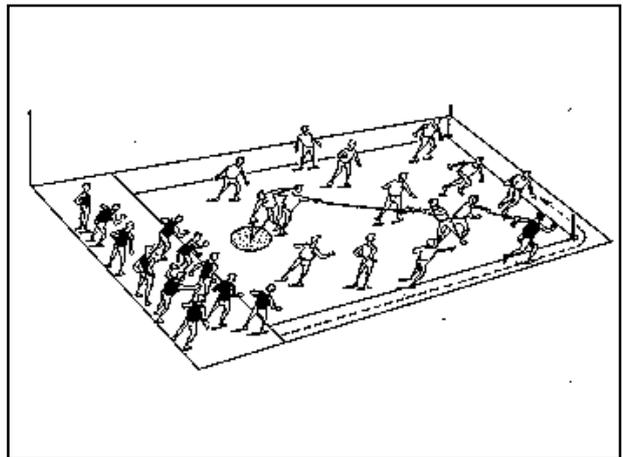
## Schützt eure Wände

Mannschaft A stellt sich schützend vor die eigenen Wände des Feldes und versucht, den von B geworfenen Ball abzuwehren. B spielt den Ball bis zur Mittellinie zu und versucht, eine Wand der gegnerischen Mannschaft bis zu ca. 2 Metern Höhe zu treffen. Anschließend umgekehrt.



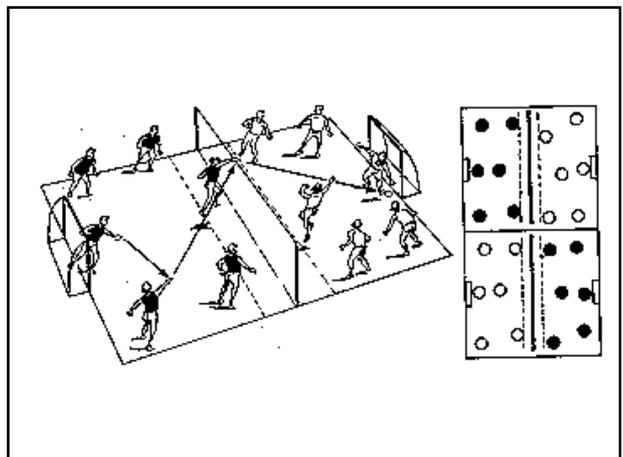
## Bumsball

Eine Laufmannschaft – eine Wurfmannschaft, gleiche Spielerzahl. Ein Spieler der Laufmannschaft läuft um das Feld, wenn der Ball von einem Spieler der Wurfmannschaft im Kreis „aufgebumst“ worden ist. Die Wurfmannschaft versucht, den Läufer so oft wie möglich zu treffen. Nach 12 Läufen Wechsel.



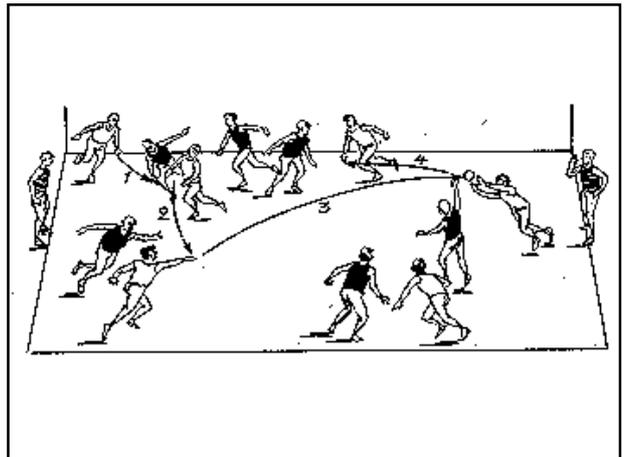
## Torball über die Schnur

Zwei Spielfelder, eine Schnur in Reichthöhe und je zwei Tore. Wurf erfolgt hinter der gestrichelten Linie, zunächst aus dem Stand, dann im Sprung. Berührt der Ball den Boden des gegnerischen Feldes wird ein Punkt erzielt; bei Torerfolg gibt es drei Punkte.



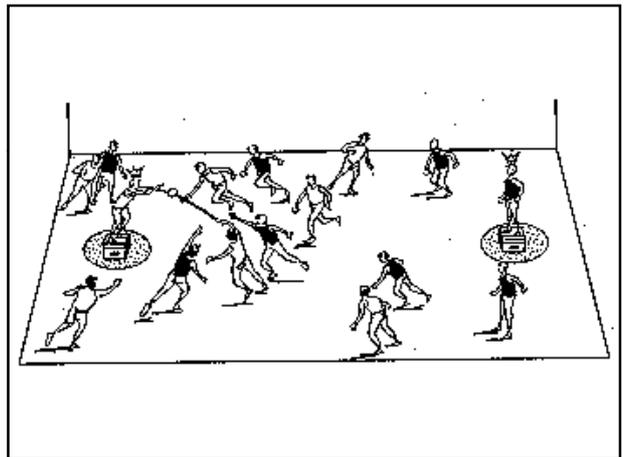
## Parteiball

In jeder Hallenhälfte stehen sich zwei Mannschaften mit gleicher Spielerzahl gegenüber. Jede Mannschaft versucht in Ballbesitz zu kommen und den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Die Mannschaft, die zuerst 25 Abgaben erzielt hat, ist Sieger.



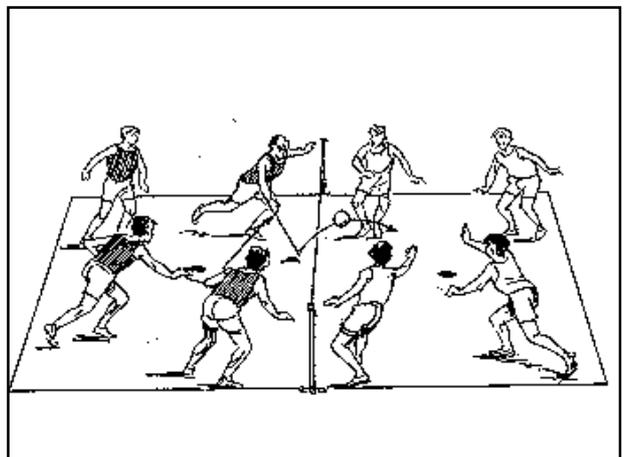
## Ball zum König

Auf zwei Kästen, jeder in einem Kreis, steht je ein König. Es spielen zwei Mannschaften mit einem Ball. Der Ball darf nicht auf dem Boden geprellt werden. Jede Mannschaft versucht, den Ball in Besitz zu bekommen und dem eigenen König zuzuspielen. Dafür erhält die Mannschaft einen Punkt. Anschließend beginnt das Spiel wieder bei dem König der anderen Mannschaft oder der Ball wird gegen eine Seitenwand wieder ins Spiel gebracht.



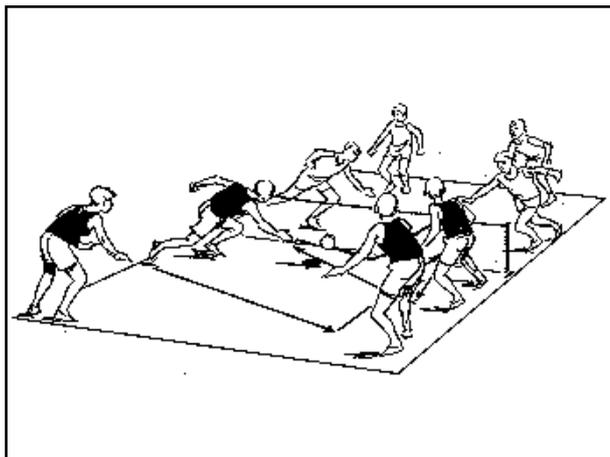
## Prellball über die Schnur

Das Prellen ist nur mit der offenen Hand gestattet. Die Aufgabe erfolgt in der Mitte des Feldes vom Aufgabemal (einem Punkt auf dem Boden). Jede Mannschaft darf dreimal prellen, um den Ball ins gegnerische Feld zu schlagen. Zweimaliges Aufspringen des Balles ohne Berührung, Aufspringen außerhalb des Feldes, Berührung der Schnur, unterspielen der Schnur sind Minuspunkte.



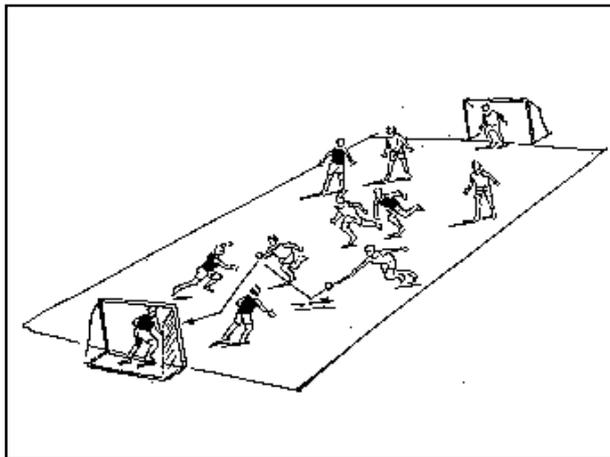
## **Prellball unter der Schnur**

Prellen nur mit der offenen Hand gestattet, die Aufgabe erfolgt vom Mal in der Feldmitte. Der vom Gegner aufgegebene Ball muß von jedem Spieler einmal geprellt werden, der vierte Spieler prellt den Ball unter der Schnur ins Gegnerfeld. Prellfehler, Schnurberührung und Ausbälle sind Minuspunkte.



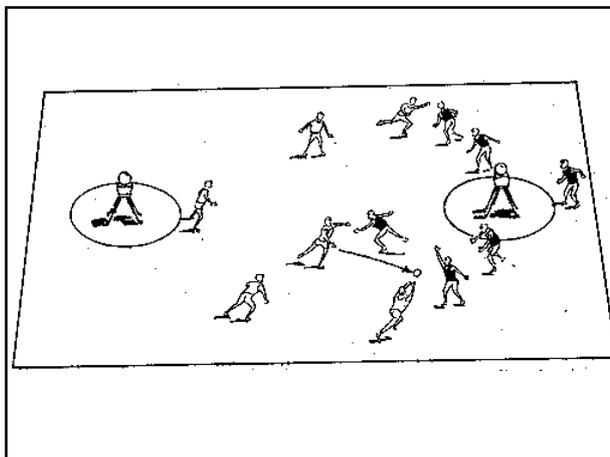
## **Mannschaftsprellspiel**

2 Mannschaften mit je einem Torwart und 4 bis 5 Feldspielern stehen sich gegenüber. Die im Ballbesitz befindliche Mannschaft prellt den Ball, spielt ihn sich zu und versucht, ihn so ins gegnerische Tor zu prellen. Liegt der Ball auf dem Boden, darf er aufgenommen werden, muß jedoch innerhalb von 3 Sekunden einem Mitspieler zugeprellt werden. Auswechseln ist erlaubt.



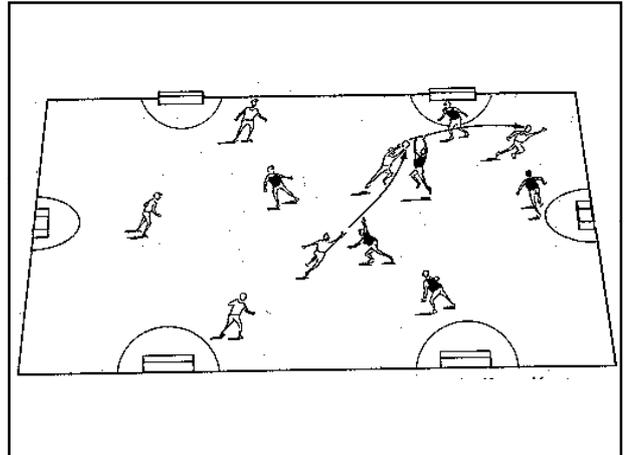
## **Burgball**

In jeder Spielfeldhälfte wird ein Kreis aufgemalt, in der Mitte des Kreises steht je ein Bock mit einem Ball. Spiel nach Hallenhandballregeln, Herunterwerfen des Balles vom Bock zählt als Tor.



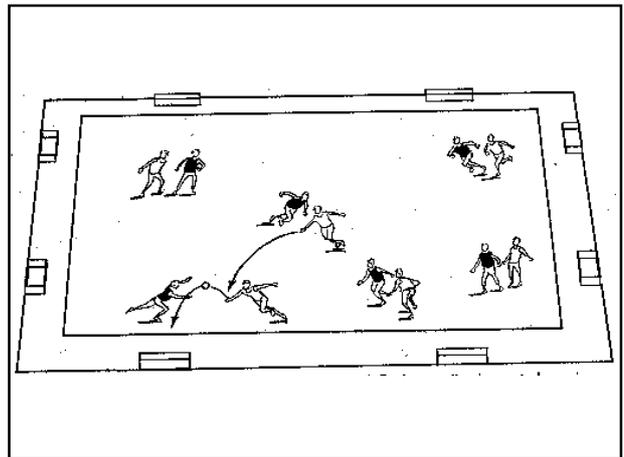
## Kastenball

In jeder Spielfeldhälfte stehen drei offene Kastenteile (Kartons) mit einem Torkreis von ca. 3 m. Spiel nach Hallenhandballregeln, Treffer im Kastenteil zählt als Tor.



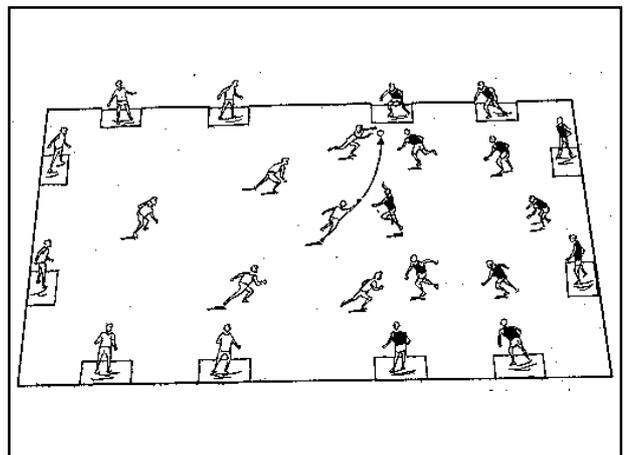
## Acht-Kästen-Ball

An den Stirn- und Seitenwänden stehen je zwei offene Kastenteile. Die Spieler bewegen sich in einem gleichmäßig von den Wänden entfernten Feld (Volleyball- oder Basketballmarkierung). Spiel nach Hallenhandballregeln, Anwurf durch Hochwurf, Treffer in den Kasten zählt als Tor.



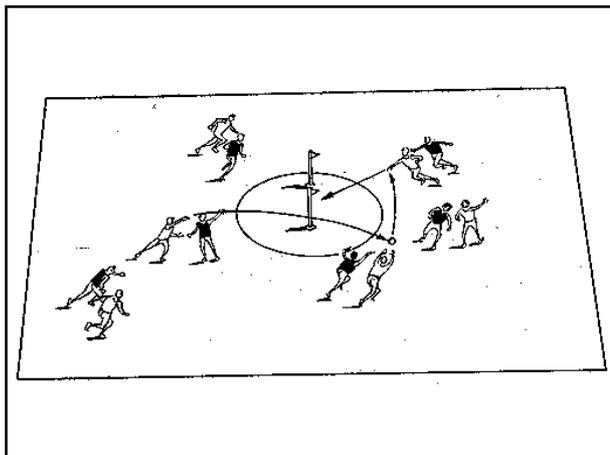
## Mattenball

In jeder Spielfeldhälfte liegen an den Stirn- und Seitenwänden je zwei Matten, auf jeder Matte ein Mattenwächter. Spiel nach Hallenhandballregeln, Treffer auf der Matte zählt als Tor.



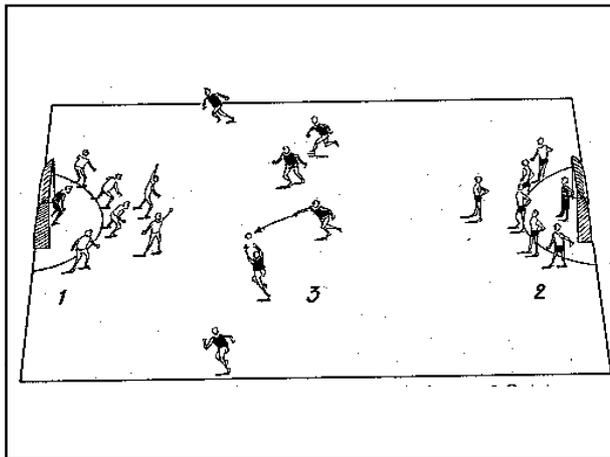
## Tor in der Mitte

In der Mitte der Halle steht ein Tor in einem Kreis mit 6 m Radius. Spiel nach Hallenhandballregeln, Anwurf von der eigenen Stirnwand. Jede Mannschaft, die im Ballbesitz ist, kann aus allen Richtungen ein Tor erzielen.



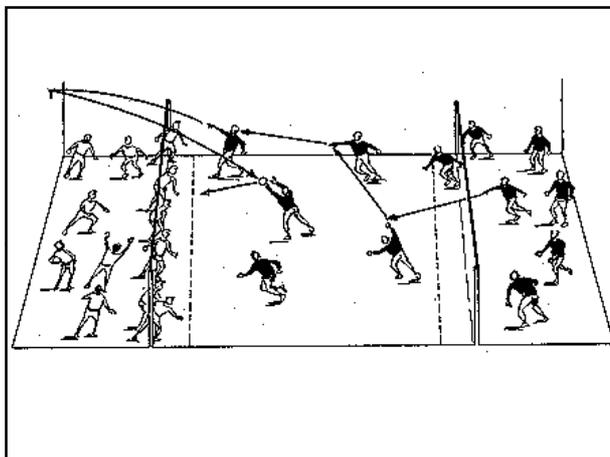
## Drei-Mannschaften-Spiel

Drei Mannschaften spielen mit je 6 Spielern und zwei Torwarten.  
Mannschaft 1 steht am Kreis  
Mannschaft 2 am anderen Kreis  
Mannschaft 3 in der Feldmitte  
Die Mannschaft 3 greift die Mannschaft 1 an und besetzt anschließend das Tor.  
Dann 1. gegen 2., dann 2. gegen 3. usw.  
Welche Mannschaft erzielt innerhalb der vorgegebenen Zeit die meisten Tore?



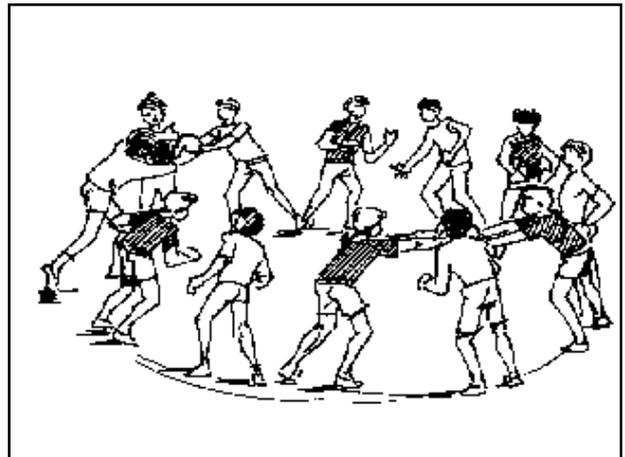
## Wandpraller

6 Meter vor den Stirnwänden wird je eine 2 m hohe Schnur gespannt. Feld und Tor sind mit je sechs Spielern zu decken: Die Angreifer spielen sich den Ball zu und werfen ihn über die Schnur an die Wand. Ein Ball, der auf den Boden zurückprallt ergibt 1 Punkt, der durchs Tor prallt ergibt 2 Punkte.



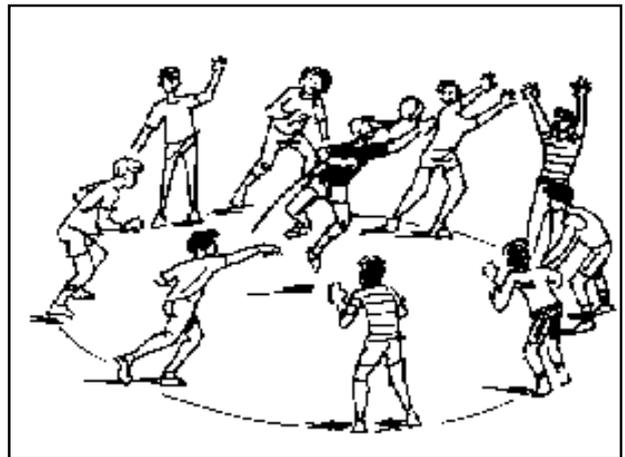
## Wettwanderball

Mehrere Kreise bilden. Jeder Kreis hat einen Ball. Auf ein Zeichen wandert der Ball von Spieler zu Spieler. Gewonnen hat der Kreis, bei dem sich der Ball zuerst wieder am Ausgangsort befindet. Schwieriger wird es, wenn der Ball zwei- oder dreimal den Kreis durchwandert. Dabei können die Zuspielarten verändert werden, z.B. direktes, indirektes Zuspiel, Druckwurf etc.



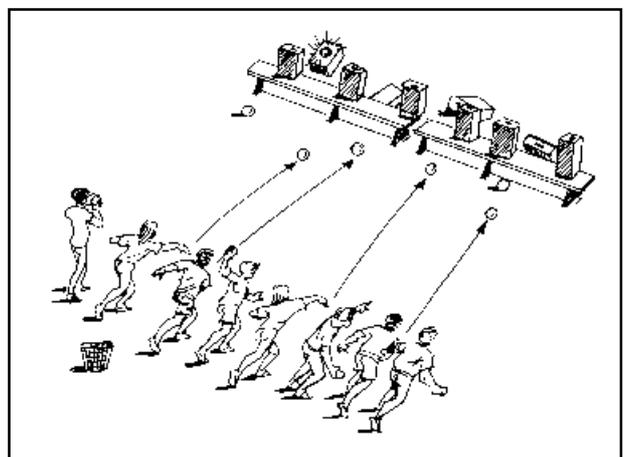
## Tigerball

Es wird ein Kreis gebildet. Der Ball kann kreuz und quer gespielt werden. Im Kreis befindet sich ein Spieler (Tiger). Er versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen, je nachdem, was festgelegt ist. Fängt oder berührt der Tiger den Ball, so löst ihn der Spieler ab, der den Ball geworfen hat.



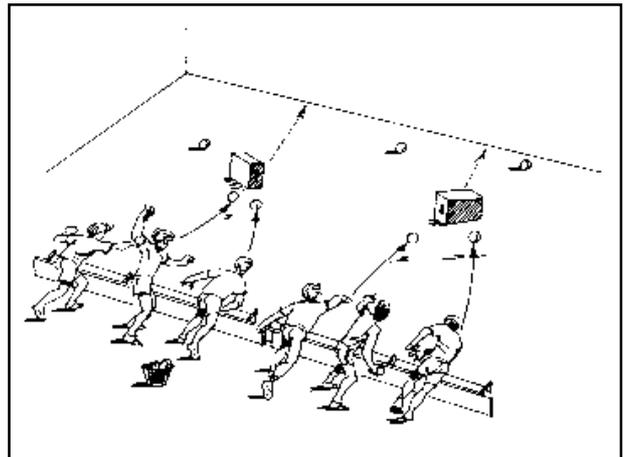
## Treffball

Auf Bänken/Kästen oder nur hochkant auf dem Rasen werden Kartons o.ä. aufgestellt, die durch gezielte Würfe herunter- oder umgeworfen werden sollen. Eine erweiterte Möglichkeit besteht darin, die Aufgabe in einer bestimmten Zeit möglichst oft zu schaffen.



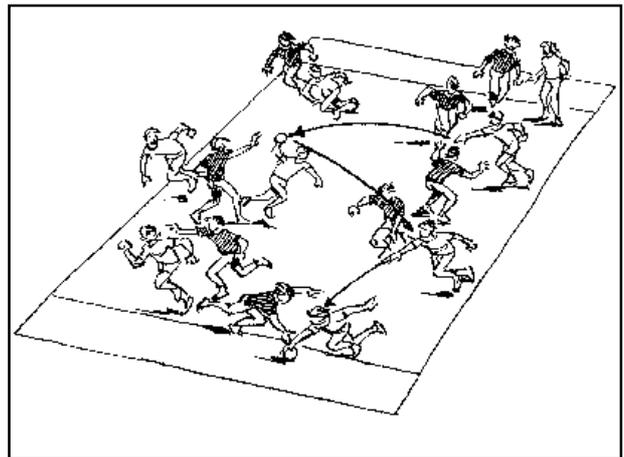
## Karton treiben

In einem Abstand zu einer Wand liegen Kartons. Die Aufgabe besteht darin, diese mit gezielten Würfen mit Bällen gegen die Wand zu treiben.



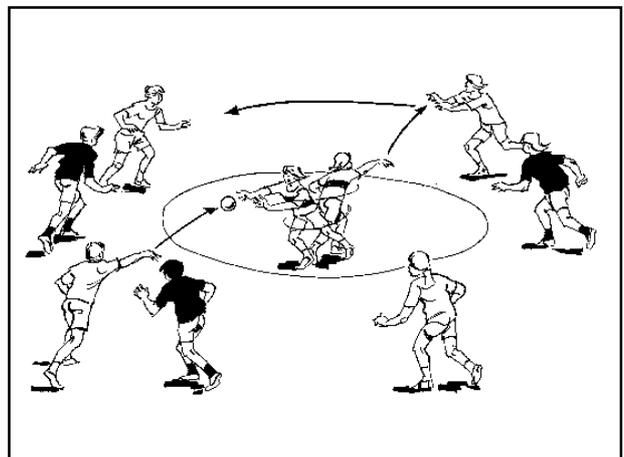
## 3-Linien-Handball

Nach Anwurf an der Mittellinie versucht die ballbesitzende Mannschaft durch Zuspield (gemäß Handballregeln) den Ball hinter der gegnerischen Auslinie abzulegen. Dafür erhält sie einen Punkt. Nach Punktgewinn geht das Spiel gleich weiter.



## Schnappball

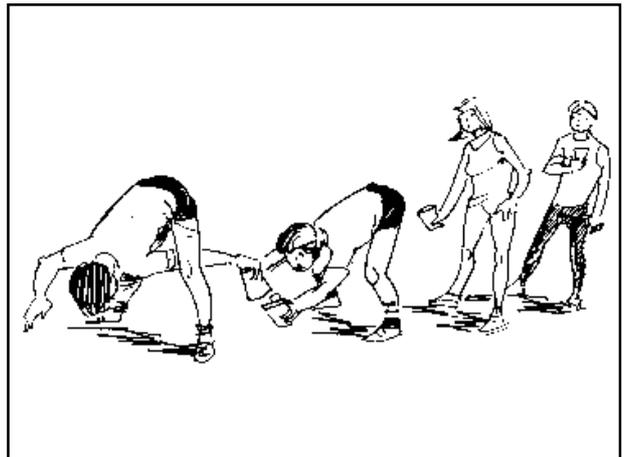
Die Spieler im Kreis werfen ihrem Mitspieler den Ball zu. Die Mitspieler können auch untereinander zuspield. Die gegnerische Partei versucht den Ball abzufangen. Gelingt dies, wird gewechselt.



## Becher-Wettkampf

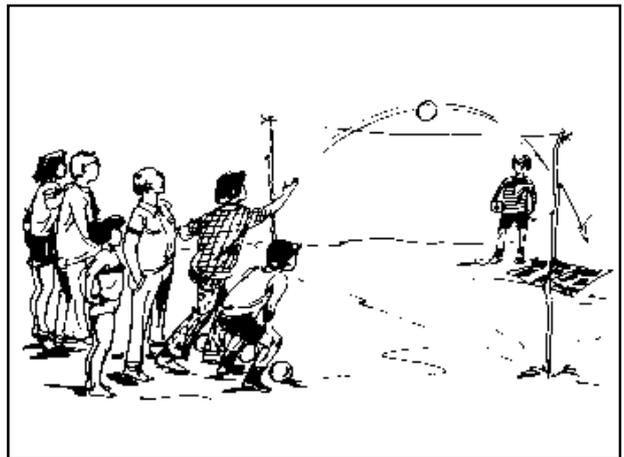
Jeder hat einen Becher. Übergeben z.B. eines Tischtennisballes mit dem Becher an den Hintermann. Der letzte der Reihe läuft mit dem Ball nach vorne, um ihn wieder nach hinten zu geben. Mögliche Formen des Übergebens: über eine Schulter, seitlich in Hüfthöhe oder durch die Beine.

Welche Gruppe ist die schnellste?



## Zielwerfen

Es wird über ein hohes Hindernis (Schnur o.ä.) in eine Zielfläche geworfen. Jede Mannschaft/Gruppe hat eine festgelegte Zeit zur Verfügung. Wertung: Summe der Treffer.

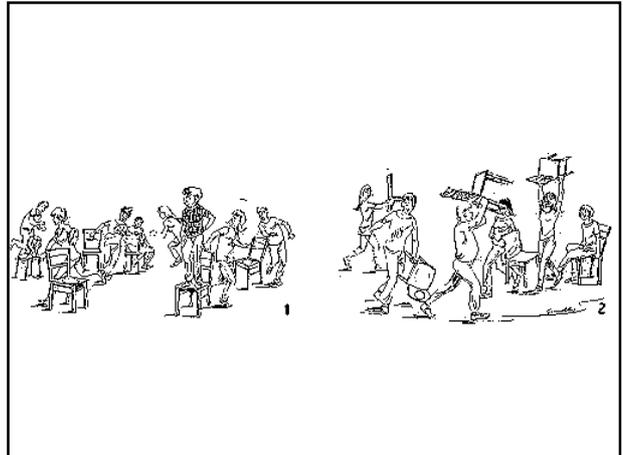


## Sonstige Spiele



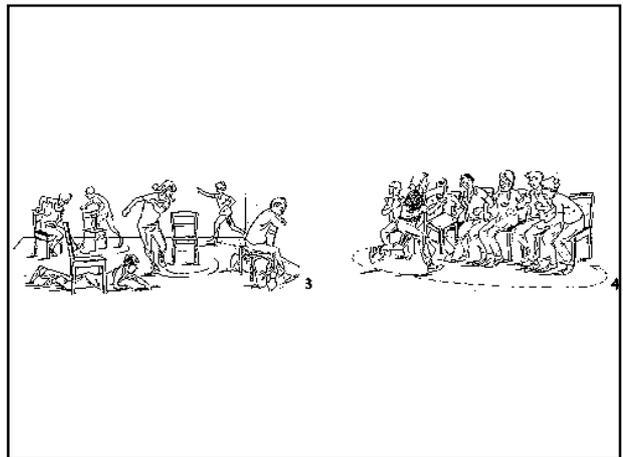
## Stuhl - Spiele (1-2)

1. Die Stühle werden frei im Raum verteilt; alle Teilnehmer bewegen sich:
  - Slalomlauf durch die Stuhlreihen
  - wer sitzt auf Zeichen als erster auf seinem Stuhl
  - wer steht auf Zeichen als erster hinter seinem Stuhl
  - wer steht als erster auf seinem Stuhl
  - übersteigen und durchkriechen der Stühle
2. Die Stühle werden mitgenommen;
  - über dem Kopf getragen
  - in der rechten und linken Hand gehalten
  - wer sitzt mit seinem Stuhl als erster auf einer Linie des Volleyball-, Basketball- oder Handballfeldes.



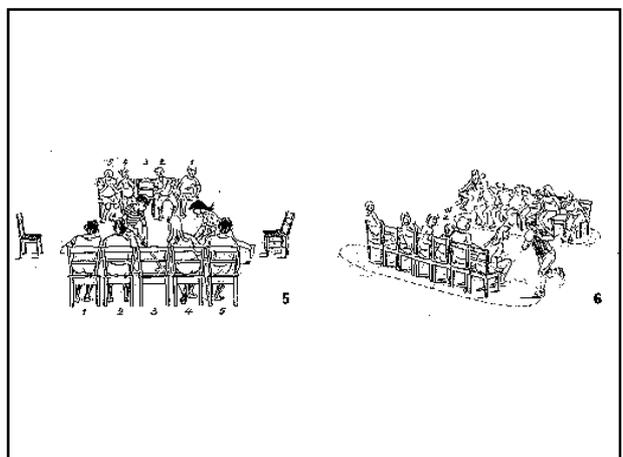
## Stuhl – Spiele (3-4)

3. Alle Teilnehmer sitzen auf ihren Stühlen;
  - wer ist als erster einmal, zweimal, dreimal um den eigenen Stuhl gelaufen und sitzt wieder
  - unter seinem Stuhl durchgekrochen
  - wer hat als erster alle vier Wände des Raumes berührt und sitzt wieder auf seinem Stuhl
4. Wettwanderstaffel  
Die Teilnehmer sitzen nebeneinander auf den Stühlen und haken sich unter. Auf das Startzeichen hin bringt der letzte seinen Stuhl nach vorn und baut an;
  - das Spiel geht bis zu einer Linie
  - 2 oder 3 Durchgänge



## Stuhl - Spiele (5-6)

5. Scheuerlappenhockey  
Die Mannschaften sitzen sich gegenüber, jeder Spieler hat eine Nummer. Die aufgerufenen Spieler laufen zu ihrem Tor, nehmen den dort liegenden Stab, laufen zur Mitte und versuchen, den dort liegenden Scheuerlappen mit Hilfe des Stabes in das gegnerische Tor zu schieben.
6. Geschicklichkeitsstaffel  
Jeder Teilnehmer hat einen Luftballon. Die Mannschaften sitzen in eine Reihe; nach dem Start läuft der erste um die eigene Reihe herum, bläst während des Laufs den Ballon auf und muß ihn am eigenen Platz dadurch zum Platzen bringen, indem er sich auf den Ballon setzt. Nach dem Knall startet der nächste Spieler.



## Stuhl - Spiele (7)

### 7. Stuhlbeine beschuhen (Ausklangspiel)

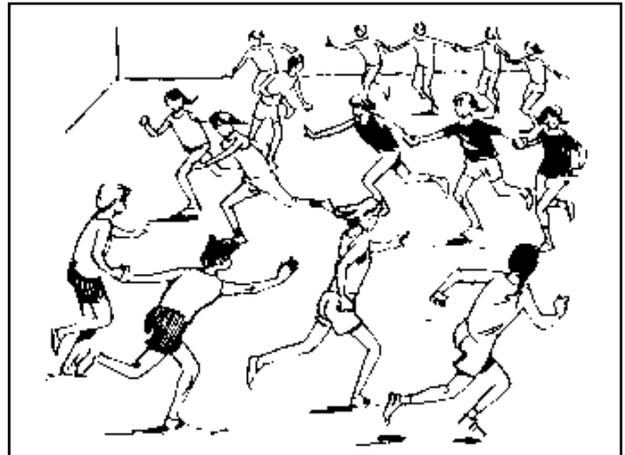
Gerät: pro Teilnehmer eine Augenbinde, vier Schuhe und ein Stuhl

Die Spieler müssen versuchen, mit verbundenen Augen die im Raum verteilt liegenden Schuhe zu finden und unter die Stuhlbeine ihres Stuhles zu stellen.



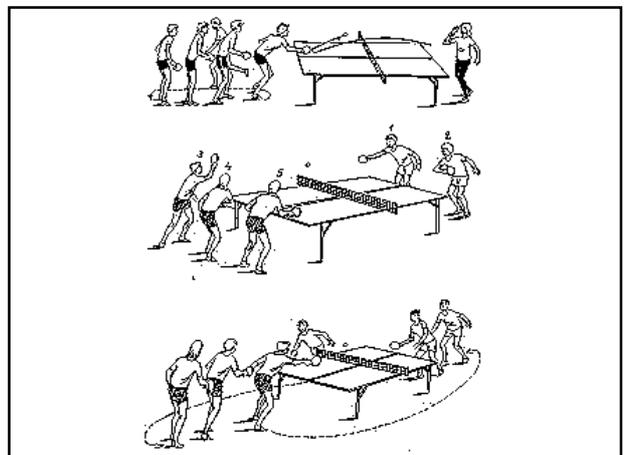
## Kettenfangen

Alle laufen durch die Halle oder über den Platz. Vier Fänger schlagen jeweils ab, die Abgeschlagene bilden mit dem Fänger eine Kette. Welcher Fänger hat zuerst 7 Kettenglieder?



## Tischtennis-Spiele

- a) Es kann 2 gegen 1, 3:1, 4:1 etc. gespielt werden
- b) Es kann 2 gegen 2, 2:3, 3:3 etc. gespielt werden
- c) Der Rundlauf kann variiert werden durch:
  - Angabe der zu spielenden Technik
  - durch Zusatzaufgaben während des Laufweges (z.B. Laufform, Länge des Weges, gymnastische Einlagen etc.)
  - durch Regelangaben (z.B. Ausscheidungsmodus, Wertung mit Platzierungspunkten etc.)

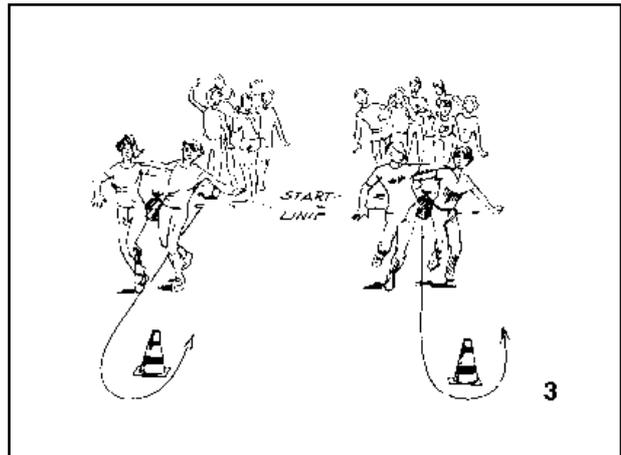


## Luftballonstaffel

Das erste Paar klemmt den Luftballon zwischen sich ein, es umläuft das Mal und kehrt zur Gruppe zurück. Die nächsten starten. Geht der Ballon unterwegs verloren, muß er an der entsprechenden Stelle wieder aufgenommen werden. Welche Mannschaft steht als erste wieder komplett am Ausgangspunkt, nachdem jedes Paar einmal gelaufen ist?

Alternativen:

- Partner stehen Rücken an Rücken und klemmen den Ballon zwischen die Schulterblätter; A geht vorwärts, B rückwärts;
- die Partner stehen nebeneinander und klemmen den Ballon zwischen Schultern, Becken oder Knie; beide gehen/laufen vorwärts, u.ä.m.



## Luftballonraupe

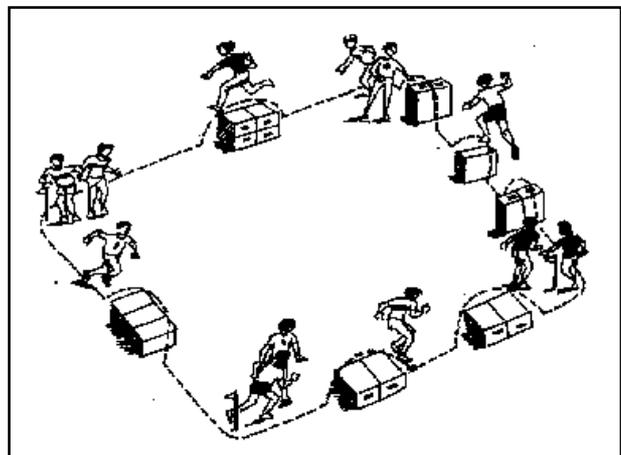
Die Spieler stehen hintereinander und bilden durch Einklemmen der Luftballons eine lange „Luftballonraupe“. Umherlaufen, ohne daß die „Raupe“ abreißt! Schafft es die „Raupe“, den Hindernisparcours zu durchlaufen?



## „Reitturnier“

Um ein Viereck herum sind die Hindernisse so aufzubauen, daß die für ein Reitturnier typischen Hindernisse entstehen: Zweifach und Dreifach Kombination, Wassergraben, Hochweitsprung, Steilsprung usw.

Jede Mannschaft besetzt eine Ecke, und jeder Läufer legt eine Runde über alle Hindernisse zurück.

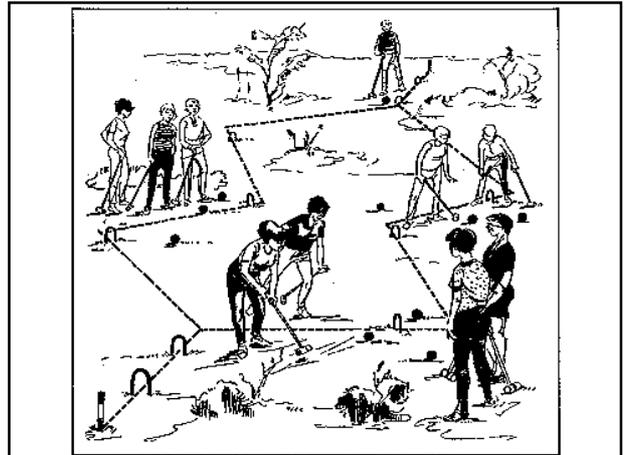


## Krocket

**Spielgerät:** Holzhammer ca. 1,20 m lang mit einem ca 5 cm starken Hammerkopf; Holzkugel 6–7 cm Durchmesser; 10 Tore aus ca. 20 cm hoch aus gebogenem Eisendraht; 1 Ziel- und Wendepfosten.

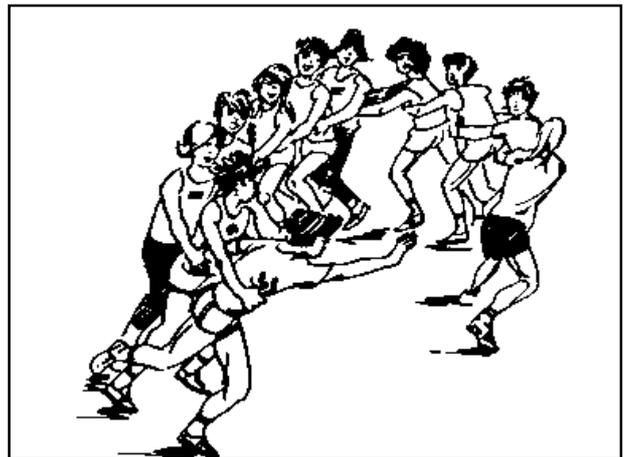
**Regeln:** Zwei bis acht Spieler spielen mit einem Krocketschläger und je einer farbigen Kugel. Wer mit den wenigsten Schlägen zum Zielpfosten gelangt, gewinnt. Die Teilnehmer schlagen der Reihe nach. Die Kugel darf nicht geschoben werden.

Wer mit seiner Kugel durch ein Tor gekommen ist, darf noch einmal schlagen. Unterwegs kann man gegnerische Kugeln beiseiteschlagen; dabei gilt aber nur der Stoß der Kugel gegen Kugel. Dann hat man einen weiteren Schlag.



## Die Schlange beißt sich in den Schwanz

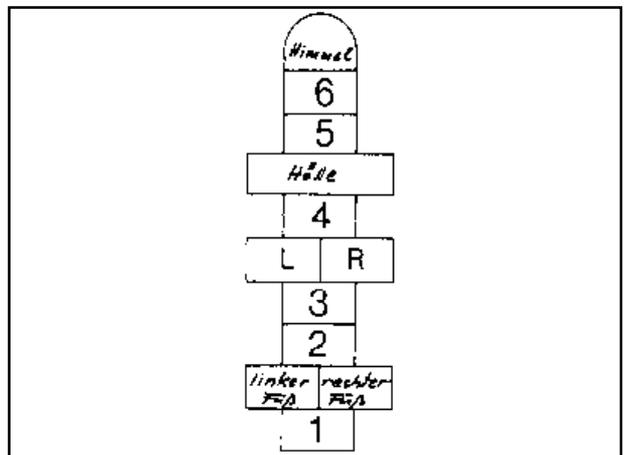
Die Spieler stehen in einer Reihe hintereinander und fassen ihren Vordermann fest um die Hüfte, damit die Schlange nicht reißt. Der „Kopf“ der Schlange muß versuchen, den letzten der Reihe, also den „Schwanz“, zu erwischen, ohne daß dabei die Schlange zerreißt. Gelingt ihm das, so wechselt der gefangene Schwanz an die Spitze und das Spiel beginnt von vorn.



## Felderhüpfen:

In den aufgemalter Felder (ca. 50 cm groß und breit) einbeinig hüpfen (hickeln). Es gilt von Feld zu Feld zu hüpfen, ohne die Felderstriche zu berühren – auf dem Hin- und Rückweg. Wer einen Fehler macht, scheidet aus und wartet dann, bis er wieder an der Reihe ist und vorn anfangen kann.

Bei bestimmten Variationen darf man sich im „Himmel“ auf beiden Füßen ausruhen; die „Hölle“ ist jeweils zu überspringen und beim Steinschupfen auszulassen, d.h., der Stein darf dort nicht liegen bleiben. Es gibt eine jeweils vorgegebene Abfolge der Springserie, z.B.: auf dem linken Bein hüpfen – auf dem rechten Bein hüpfen – einen Stein auf den Kopf legen und gehen – einen Stein auf die Fußspitze legen und gehen – den Stein auf dem Boden mit dem Fuß von Feld zu Feld schupfen (der Stein darf auf keiner Linie liegen bleiben).

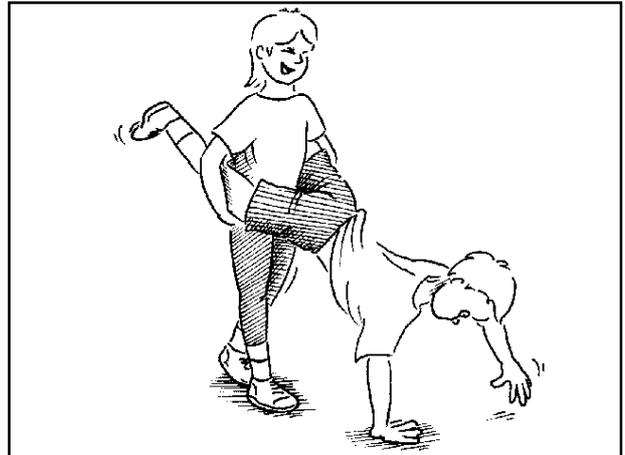


## Schubkarre:

Partner A ist im Liegestütz vorlings. Partner B faßt ihn an den Oberschenkeln (Nähe Knie) und hebt ihn an. Nun laufen beide vorwärts, wobei A seinen Körper möglichst stabil halten und wenig wackeln soll.

*Varianten:*

- rückwärts und seitwärts laufen
- über kleine Hindernisse laufen
- einen Slalomparcour durchlaufen
- „Schubkarre“ im Rücklingsverhalten

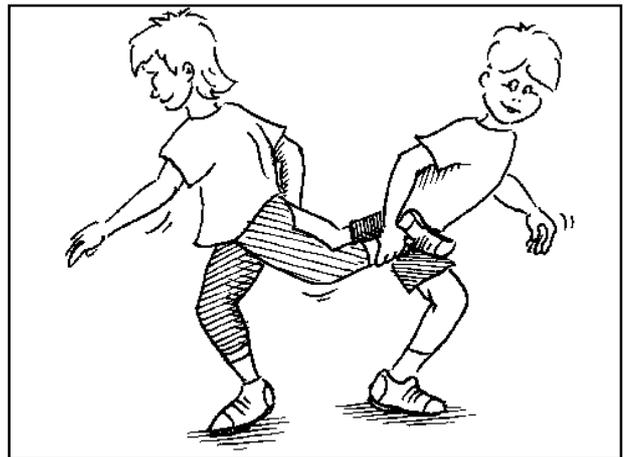


## Ziehwettkampf:

Rücken an Rücken. Jeder faßt mit der linken Hand den rechten Fuß des Partners (oder umgekehrt). Wer kann den Partner bis zu einem Mal (über eine Linie) ziehen ?

*Variante:*

- dgl. mit dem Gesicht zueinander: je ein Bein halten und schieben/ziehen

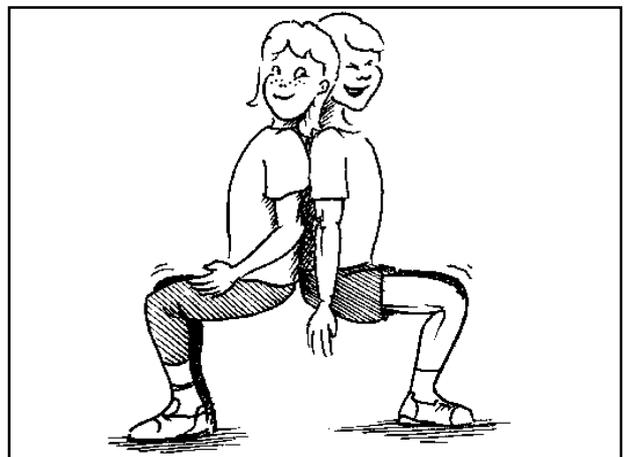


## Rücken an Rücken:

Zwei gleich große Partner lehnen sich mit dem Rücken aneinander, senken langsam zur Hocke ab (90°) und richten sich wieder auf. Die Arme werden dabei nicht verhakt.

*Varianten:*

- Zeitvorgaben machen
- Absenken und in dieser Position laufen (vorwärts, rückwärts, seitwärts.)
- über Hindernisse laufen
- Wettkampfformen finden



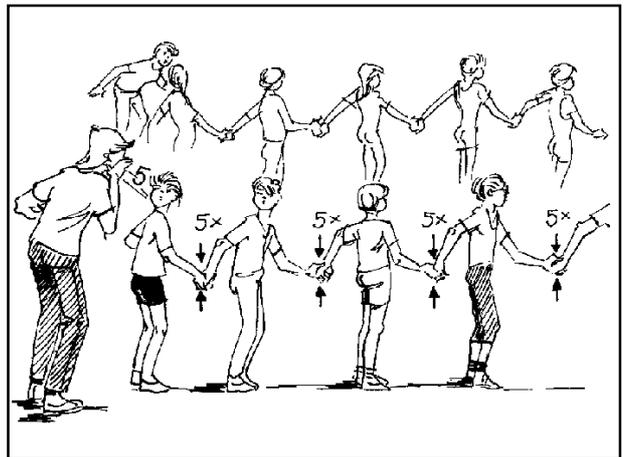
## Gemeinsam sind wir stark

Alle Spieler sitzen in einem Kreis ganz eng aneinander mit dem Gesicht nach außen. Nachdem man sich bei seinen Nebenleuten eingehakt hat, versucht man, auf ein Zeichen hin, gemeinsam aufzustehen.



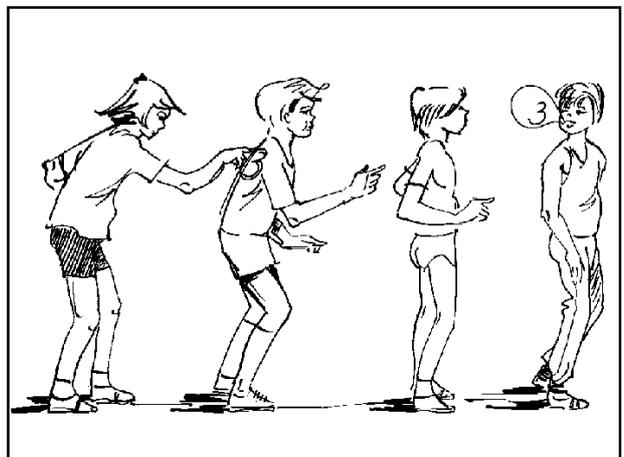
## Händedruckstaffel

Die Kinder stehen in Gruppen hintereinander in Handfassung. Das letzte Kind der Gruppe bekommt eine Zahl gezeigt, die es per Händedruck weitergeben soll. Die Gruppe, bei der das erste Kind zuerst die richtige Zahl nennt, bekommt einen Punkt.



## Zahlen auf dem Rücken

Die Kinder stehen in Gruppen hintereinander. Das jeweils letzte Kind der Gruppe bekommt eine Zahl gezeigt, die es dem vor ihm stehenden Kind auf den Rücken schreibt. Dieses gibt sie genauso an seinen Vordermann weiter. Der Erste nennt die vermutete Zahl. Ist sie richtig, bekommt seine Mannschaft einen Punkt. Danach wechseln die Gruppen um einen Spieler nach vorne.



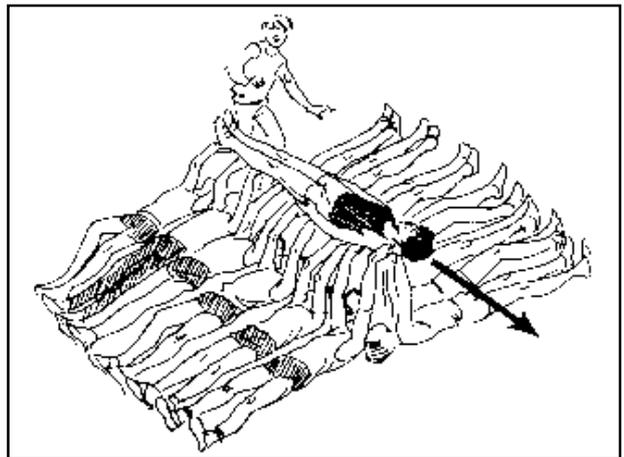
## Eulenspiegels Schuhe

Alle Mitpielende ziehen die Schuhe aus und legen diese in einem Kreis von 3-4 Metern Durchmesser durcheinander hin. Im Abstand von 25 Metern stellen sich dann alle auf und laufen auf Startzeichen los. Wer zuerst mit den eigenen Schuhen an den Füßen die Startlinie wieder erreicht hat, hat gewonnen.



## „Baumstamm-Transport“

Alle Teilnehmer liegen in sich zwei Gruppen in Rückenlage jeweils nebeneinander auf dem Boden so gegenüber, daß ihre Köpfe auf einer Linie sich befinden und ihre Ohren sich berühren (Reißverschlußverfahren). Die Arme sind senkrecht nach oben ausgestreckt und die Hände aufgestellt. Ein Helfer hilft dem „Baumstamm“ sich rückwärts gespannt auf die vordersten Hände zu legen. Nun beginnt ein lustiger, wackliger Transport. Am Ende des Transportbandes nimmt der Helfer den „Baumstamm“ wieder entgegen. Hinweise: Die Arme müssen senkrecht und gestreckt bleiben. Nicht Kneifen und Kitzeln!



## Förderband

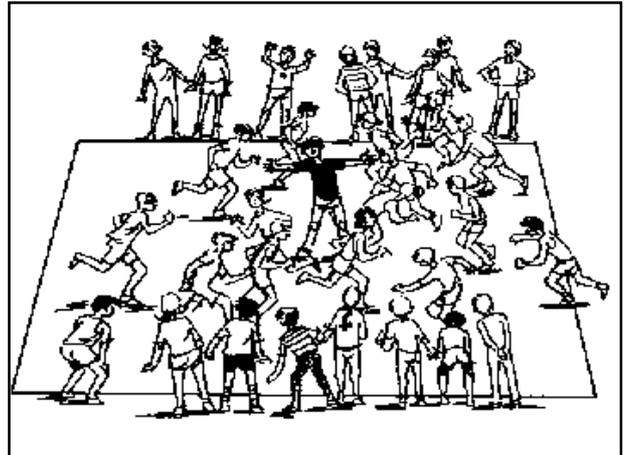
Die Spieler liegen auf dem Boden und transportieren durch das Drehen ihrer Körper einen Mitspieler bis an das Ende der Reihe. Dort angekommen lehnt sich dieser neben die letzte Person und der nächste Spieler vom Anfang der Reihe wird „befördert“.

26

## Nummernwettläufe

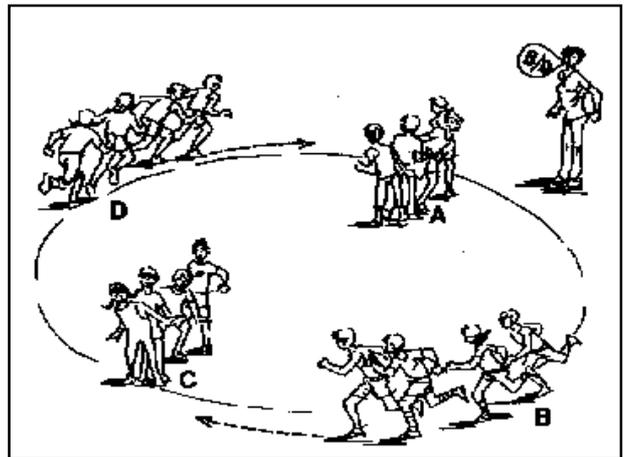
Ein Spielfeld von etwa 15 m x 15 m. Vier gleich starke Gruppen verteilen sich hinter je einer Linie. In der Mitte steht der Polizist. Er gibt die Laufwege frei, worauf die Gruppen schnell die Seiten wechseln.

• Der Polizist gibt die Wege in verschiedenen Richtungen frei. Dabei kommt es beim Lauf in der Diagonale zum Platzwechseln von zwei Gruppen. Wird parallel zu den Spielfeldgrenzen gelaufen, sind alle Gruppen beteiligt



## Kreiswettläufe

Innerhalb der einzelnen Gruppen wird durchgezählt. Ruft der Spielleiter AC auf, so laufen die entsprechenden Gruppen um die Wette, auf 3 starten nur alle Dreier.



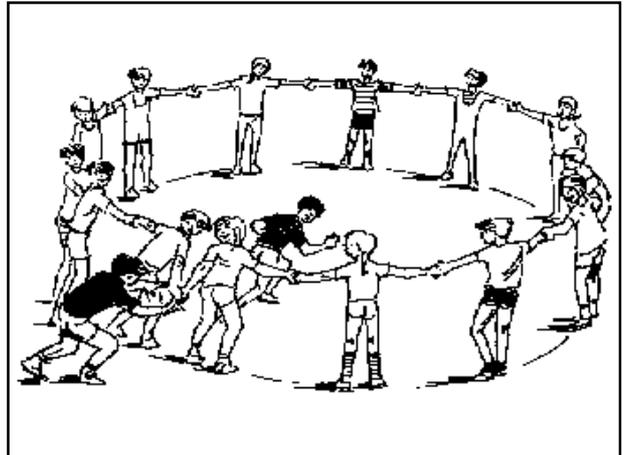
## Dreibeingangen

Alle Spieler sind paarweise an den inneren Beinen zusammengebunden. Mit einem Arm umfassen sie die Schulter des Partners. Der Dreibeinlauf zwingt die Spieler, sich gegenseitig im Schritt anzupassen. Wenn die Fänger ein Paar abgeschlagen haben, muß dieses die Rolle des Fängers übernehmen.



## Katz und Maus

Die Spieler fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht die Maus, außerhalb die Katze. Die Maus flieht, von der Katze verfolgt, bald innerhalb, bald außerhalb des Kreises. Dabei sind die Kreisspieler der Maus behilflich, indem sie ihr durch Heben der Arme das Aus- und Einschlüpfen erleichtern, während sie diese der Katze durch Senken der Arme und Schließen der Zwischenräume verwehren. Gelingt es der Katze durch die Kreiskette zu schlupfen und die Maus zu berühren, wird ein neues Paar bestimmt.



## Platzsuchspiel

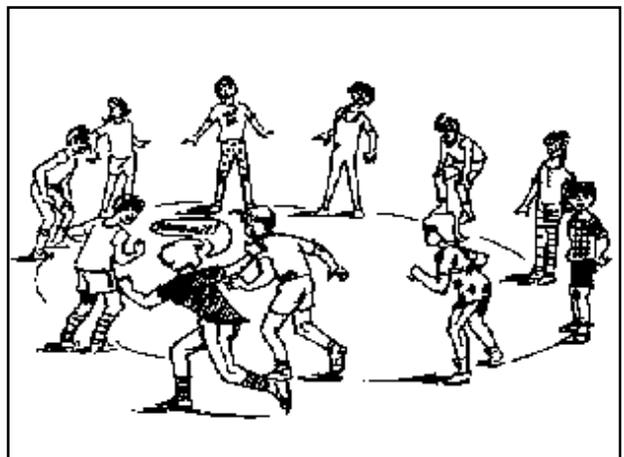
Die Spieler sitzen im Kreis bis auf einen, der mit einem Tuch o.ä. um den Kreis läuft und es unauffällig hinter einem Spieler fallen läßt. Bemerkt es dieser springt er auf, um den Mitspieler, der das Tuch fallen ließ, einzuholen. Wer von den beiden zuerst am leeren Platz ist, setzt sich. Der andere geht mit dem Tuch weiter.



## Komm mit – Lauf weg

Die Spieler bilden mit weiter Handfassung einen Kreis, lassen dann die Hände los. Ein Spieler, der Schläger, läuft außerhalb des Kreises herum und gibt einem im Kreis Stehenden einen kleinen Schlag auf die Schulter und ruft dabei „Komm mit“ oder „Lauf weg!“

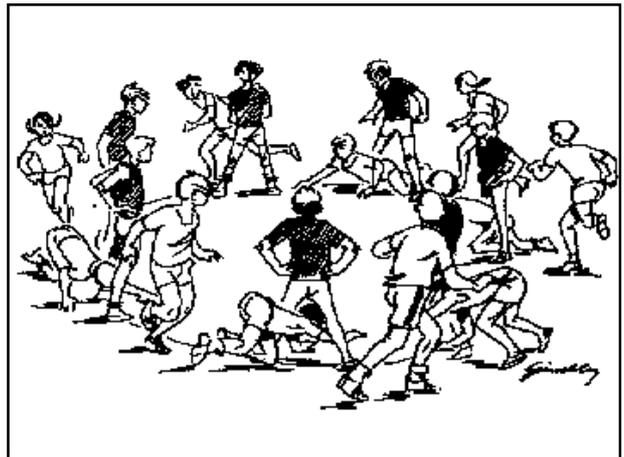
Entweder folgt dieser dem davoneilenden oder läuft in entgegengesetzter Richtung. Der Wettlauf um den freigewordenen Platz beginnt. Wer zuletzt ankommt, übernimmt die Rolle des Schlägers.



## Hundehütte

Die Spieler des inneren Kreises befinden sich im Seitgrätschstand, sie stellen die Hundehütte dar.

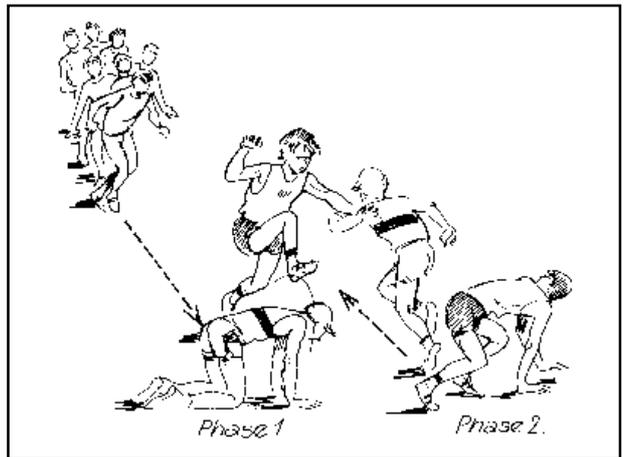
Die Äußeren, bei denen einige Spieler mehr sind als im Innenkreis, laufen um den Kreis herum. Einige Spieler bleiben ohne Hütte. Sie müssen nochmals mitlaufen, wenn die Rollen getauscht werden.



## Umkehr - Unterbrechung

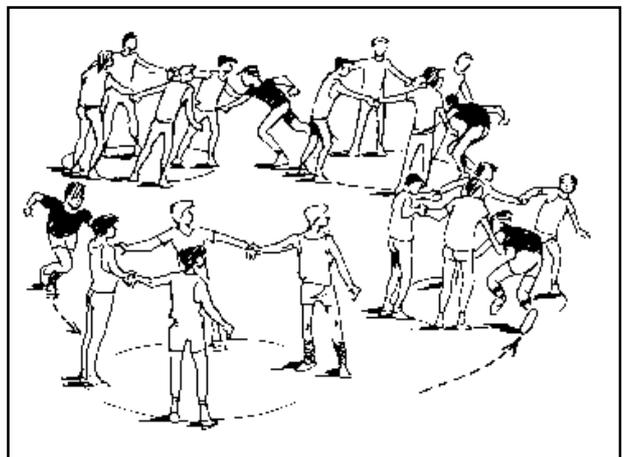
ein Spieler in Bank-, Bockstellung oder Bauchlage. Der erste Läufer springt über diesen und nimmt den Platz des Wendespielers ein. Dieser läuft zur Gruppe zurück um den nächsten Spieler per Handschlag das Laufrecht zu erteilen.

Die Aufgabenstellungen können vielfach variiert werden, so ist es auch möglich, durch die gegrätschten Beine durchzukriechen, um dann wieder zur Gruppe zurückzulaufen. Ebenfalls kann über Hindernisse gesprungen werden oder im Slalom gelaufen werden.



## Rundlaufstaffeln

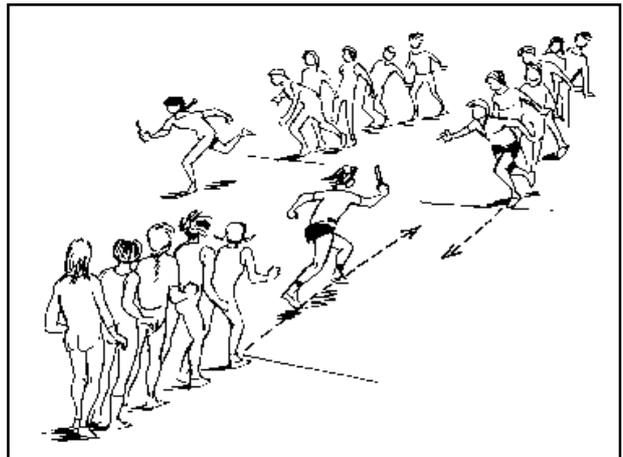
Jeweils fünf oder sechs Spieler fassen sich an den Händen, bilden einen Kreis. Der Spieler Nr. 1 jedes Kreises läuft auf Pfiff aus seinem Kreis heraus und auf einer großen Kreisbahn durch alle anderen hindurch wieder zu seiner eigenen Mannschaft, um dem Spieler Nr. 2 das Laufrecht zu erteilen. Wer gelaufen ist, setzt sich nieder. Dadurch wird die Siegermannschaft besser kenntlich gemacht.



## Pendelstaffeln

Bei Pendelstaffeln wird die Hälfte der Spieler jeweils auf die gegenüberliegende Seite geschickt. Spieler Nr. 1 jeder Mannschaft laufen auf ein Zeichen los, übergeben dann das Staffelholz dem wartenden Spieler der anderen Mannschaftshälfte. Sie reihen sich dort ein.

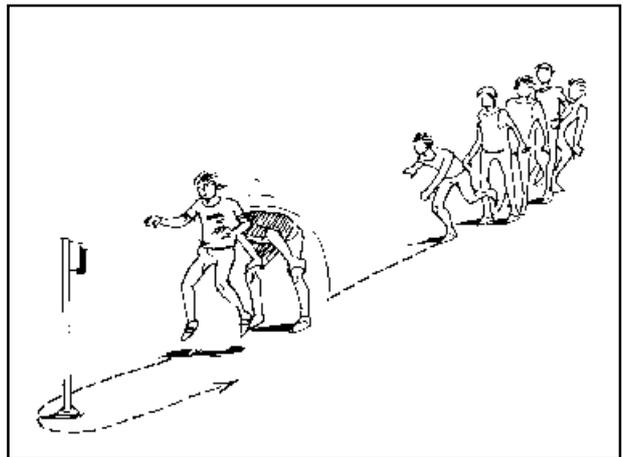
Spieler Nr. 2 ist ebenfalls zur gegenüberliegenden Seite gelaufen, reiht sich dort ein etc.



## Wanderstaffeln

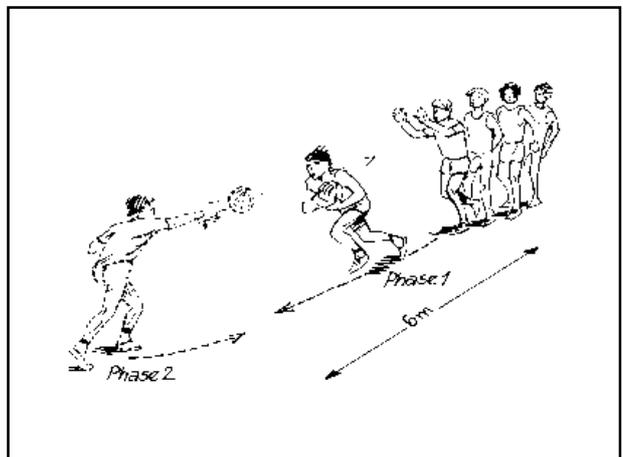
Vor jeder Mannschaft steht in kurzer Entfernung ein Hindernis, ein Mitschüler als Bock. Etwas weiter dahinter steht ein Wendemal. Sobald der Läufer Nr. 1 den Bock übersprungen hat, folgt auch schon der nächste.

Nach dem Umlaufen des Wendemals nehmen die Spieler die alte Ordnung wieder ein.



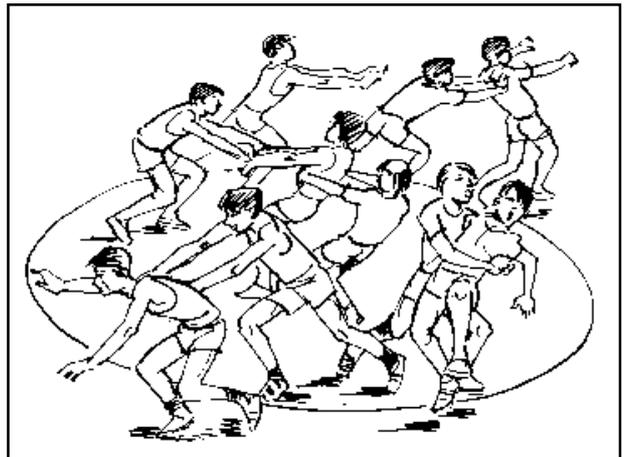
## Platzwechselstaffel

Die Mannschaften stehen in der Reihe. Auf ein Zeichen des Spielleiters läuft der Spieler Nr. 1 jeder Mannschaft mit einem Ball hinter eine ca 6 m entfernte Linie. Er dreht sich um und wirft (stößt) den Ball dem nächsten Spieler seiner Mannschaft zu. Dieser läuft nun ebenfalls auf die gegenüberliegende Seite. Der Vorgang wiederholt sich, bis alle auf der anderen Seite stehen.



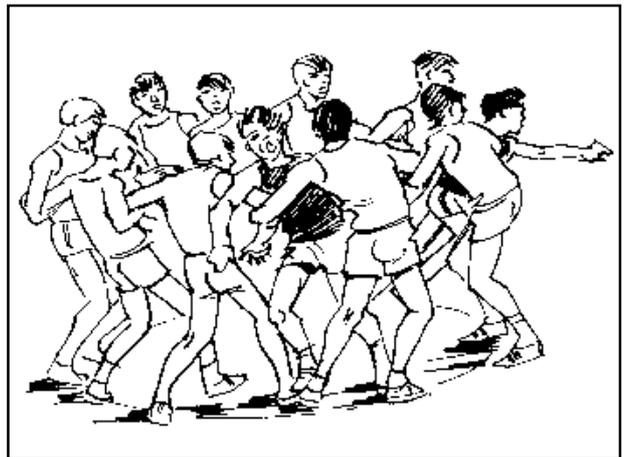
## Hinaus aus dem Kreis

In einem Kreis von etwa 3 m befinden sich acht bis zehn Spieler. Jeder Spieler versucht, die anderen hinauszudrängen. Hat er einen hinausgeworfen, so wendet er sich einem neuen Gegner zu. Er kann auch ein kämpfendes Paar hinausstoßen. Umgekehrt kann das Spiel auch als „Hinein in den Kreis“ gespielt werden.



## Ausbrechen

Acht bis zehn Spieler bilden einen Kreis, indem sie sich fest an den Händen fassen oder sich einhaken. Ein oder zwei Spieler befinden sich im Kreis und sollen versuchen, auszubrechen. Nach erfolgreichem Kampf wird abgelöst.

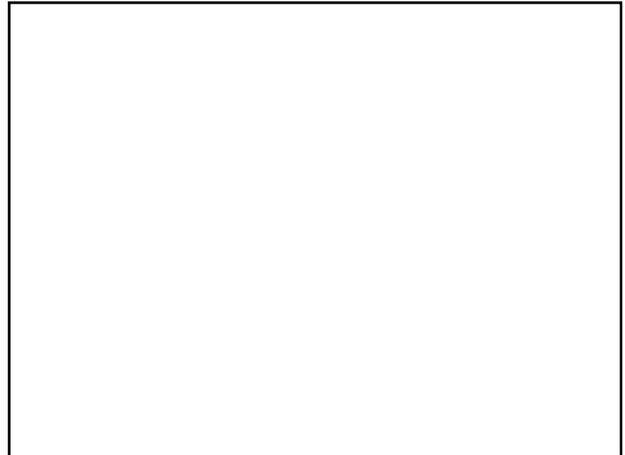


## Kreiswerfen

Nacheinander wirft jeder Spieler seine Kugel in einen ca. 20 cm Ø großen Kreis; Abwurfkreis ca. 2 m Abstand. Wessen Kugel in den Kreis gelangt, der bekommt alle anderen, die außen liegen. Liegen mehrere im Kreis, so gewinnt der dessen Kugel der Kreismitte am nächsten liegt.



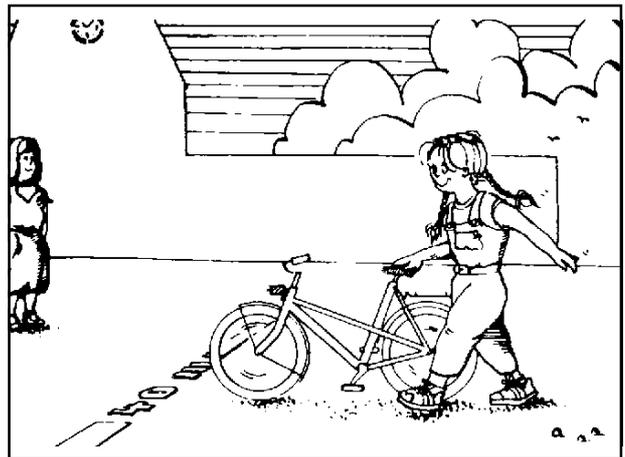
# Spiele auf Rädern



## Balance halten

Das Fahrrad am Sattel führen, 20, 40 oder 60 m nebenherlaufen und es dabei geradeaus steuern.

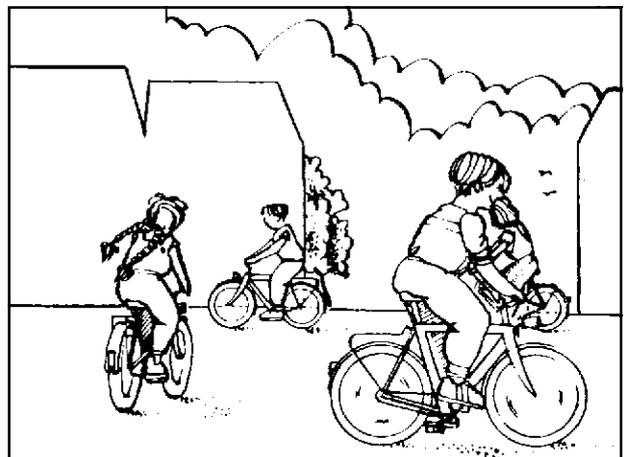
Mit dem linken Fuß auf dem linken Pedal stehend fahren. Mit dem rechten Fuß auf dem rechten Pedal wiederholen



## Übung mit dem Fahrrad

3 Minuten fahren ohne Absteigen in einem großen Raum (z.B. Schulhof) mit unterschiedlichem Tempo. Anschließend den Fahrraum verkleinern.

Variation: Fahren in Gruppen im Kreis; z.B. Gruppe A in Gegenrichtung zu Gruppe B. Wer absteigt erhält einen Fehlerpunkt.



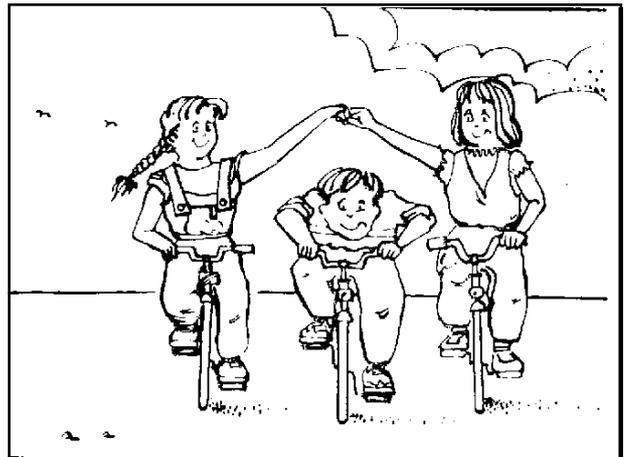
## Übung mit dem Partner

Zwei geben sich die Hand und bilden ein Tor, der dritte fährt unten durch.

Hand in Hand mit einem Partner fahren.

Hand in Hand mit einem Partner im Kreis fahren.

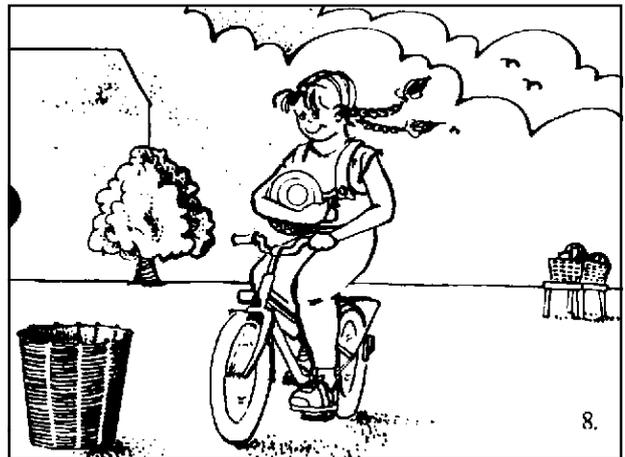
Während des Fahrens dem Partner die Hand geben und „Guten Tag“ sagen



## Gegenstand transportieren

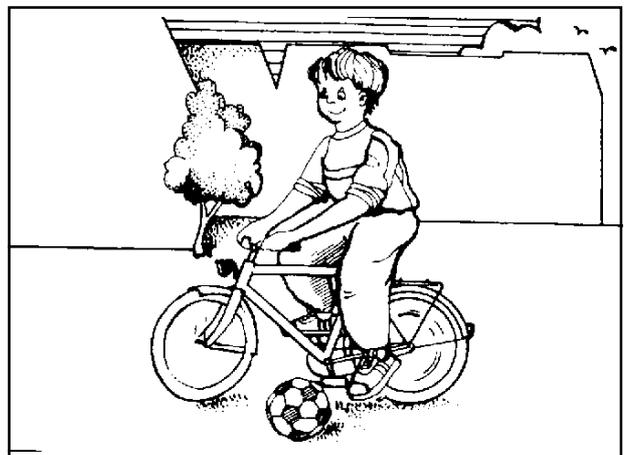
Gegenstände von einem Ort zum anderen transportieren, Zum transportieren in der Hand bieten sich an: Stein, Holz, Ball, Ring, Keule. Auf dem Kopf kann z. B. ein Hut oder Ring transportiert werden.

Transport eines Balles in der Hand und Wurf nach einer bestimmten Strecke in einen Korb oder Eimer.



## Übung mit Fahrrad und Ball

Während des Fahrens einen Ball mit dem Fuß vorwärts bewegen. Einmal auf der rechten Seite und einmal auf der linken Seite des Fahrrades.

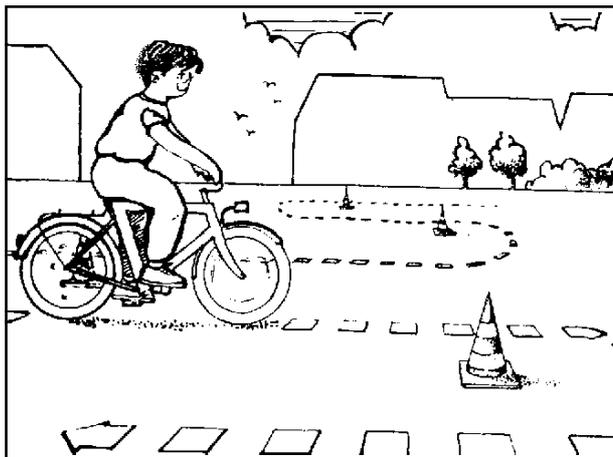


## Geschicklichkeit

Fahren um, durch, über und unter Hindernissen.

Zum Slalomfahren dienen Bälle, Markierungshüte, Büchsen oder Stangen als Hilfsmittel.

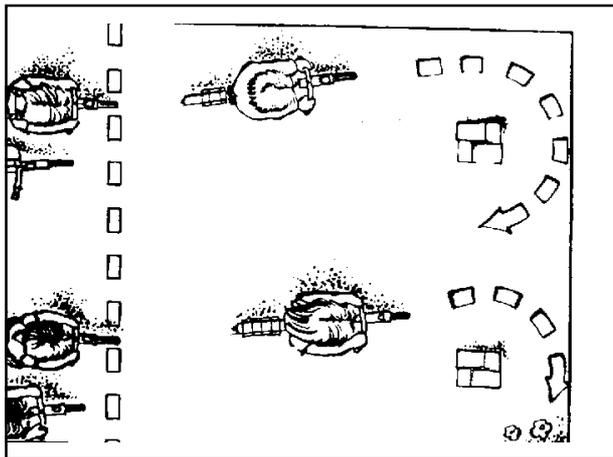
Mit Seilen, Stäben, Latten und Bänken können Fahrrinnen markiert werden. Den Abstand zwischen den einzelnen Begrenzungen verringern.



## Staffel

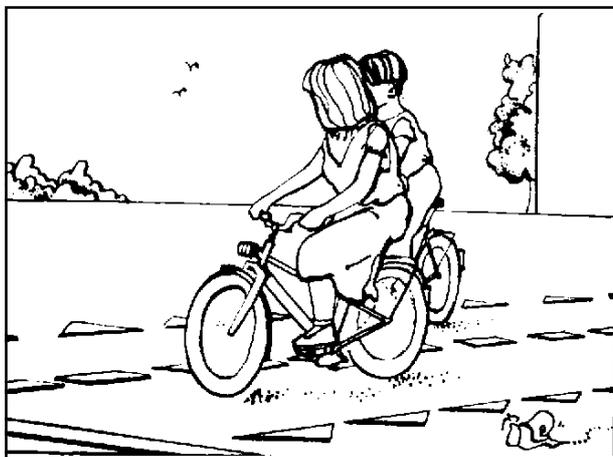
Wendestaffel mit einem Baum oder einem großen Kreis als Wendepunkt.

Es werden mehrere Hindernisse aufgebaut, die durch- und umfahren werden.



## Schneckenfahrt

Mehrere Mannschaften sind reihenweise aufgestellt. Auf Startzeichen fährt jeweils der erste Spieler auf einer markierten, geraden Strecke los. Der Spieler bzw. die Mannschaft, die als letzter das Ziel erreicht, hat gewonnen.



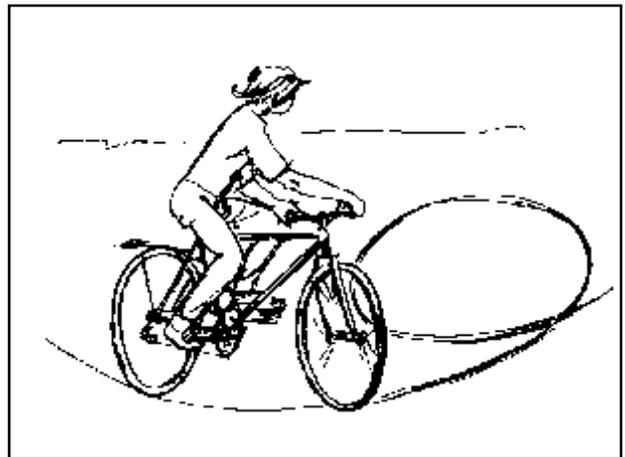
## Radball

Benötigt wird ein leicht springender Ball (z.B. Volleyball. Es sind 2 Male (Durchmesser ca 4 Meter) mit je einem Torwart vorzusehen. Zwei Mannschaften (höchstens 4 auf jeder Seite) versuchen auf dem Rad mit dem Fuß oder der Hand den Ball dem eigenen Torwart zuzuspielen, der ihn im Mal fangen, auf den Boden tippen muß, sodaß seine Mannschaft einen Punkt erhält. Es kann ggf. auch mit einem Mal und einem Torwart für beide Mannschaften gespielt werden.



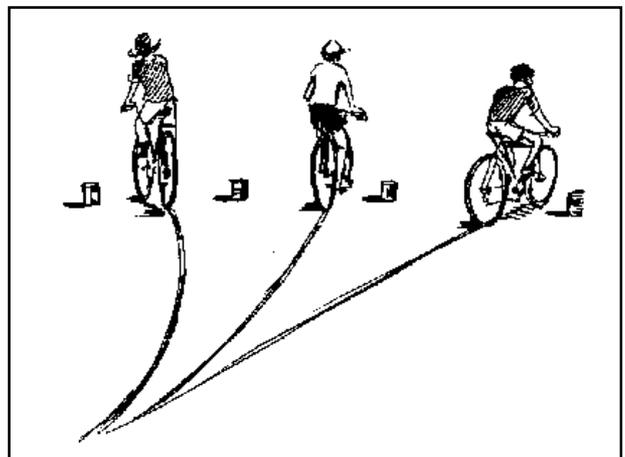
## Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben

- ohne Schwung zu nehmen anfahren
- Anhalten und weiterfahren, ohne einen Fuß abzusetzen
- nur mit einem Fuß treten/fahren
- einen Punkt am Boden mit dem Vorderrad rechts und dem Hinterrad links umfahren (oder umgekehrt)
- in einem Eimer auf dem Gepäckträger Gegenstände oder Flüssigkeiten transportieren
- Schneckenfahrt (so langsam wie möglich)
- Buchstaben (oder ganze Wörter) fahren und erkennen (wenn man eine Pfütze schafft, läßt sich die gefahrene Spur gut verfolgen - auf Asphalt kann man so gut „malen“)
- Fahren auf verschiedenen Untergründen
- bewegten Gegenständen (Schaumstoffbällen) ausweichen



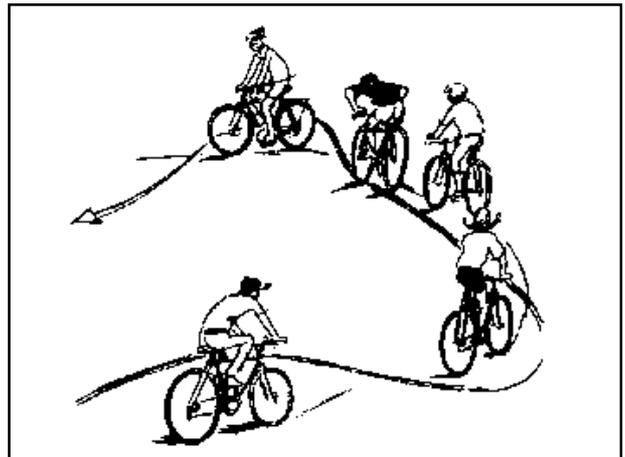
## Fächer Fahren

Die Kinder fahren hintereinander her. Je nachdem, wieviele Kinder sich beteiligen, werden entsprechend der Anzahl der Kinder Sternförmig Tore aufgebaut (wer keine Hütchen hat, nehme Getränkedosen o.ä.). Aufgabe: Das zweite Kind darf nicht durch das Tor des ersten, das dritte Kind nicht durch die Tore des ersten und zweiten usw. fahren! Die Reihenfolge (wer als erstes bzw. als letztes Kind fährt) wird natürlich auch 'mal gewechselt.



## Räuber Slalom (aus dem alpinen Ski-Sport bekannt)

Die Kinder fahren mit genügend Abstand hintereinander her (auch im Kreis). Das letzte Kind fährt nun schneller als die anderen und versucht, die vorausfahrenden Kinder slalomartig zu überholen. Dabei sind Zusatzaufgaben denkbar, z.B. vor dem Überholmanöver klingeln.



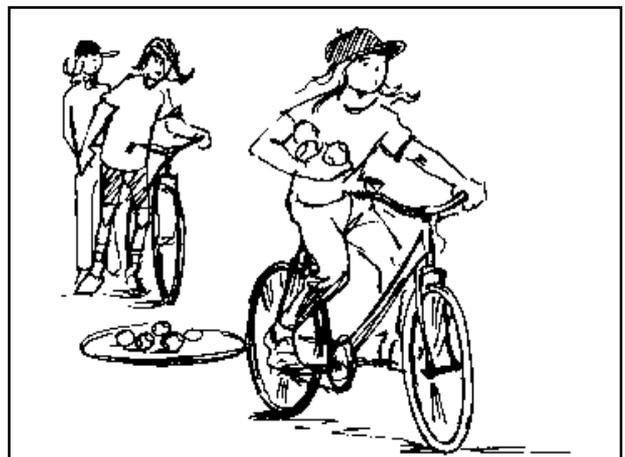
## Luftballon-Staffel

Hier soll ein Luftballon auf dem Sattel (durch leichtes Daraufsetzen) transportiert werden (mit Anfahr-Hilfe durch einen Partner).



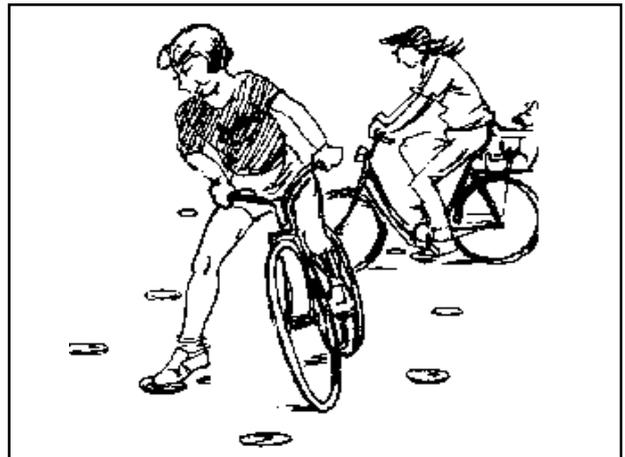
## Transport-Staffel

Einfache Gegenstände (Tennisbälle, Bänder usw.) sollen von einer Stelle, an der sie liegen in ein Ziel (Korb o.ä.) gebracht werden. Diese Spielform ist auch sehr beliebt als Team-Aufgabe (gemeinsam, nacheinander und gleichzeitig etwas transportieren)!

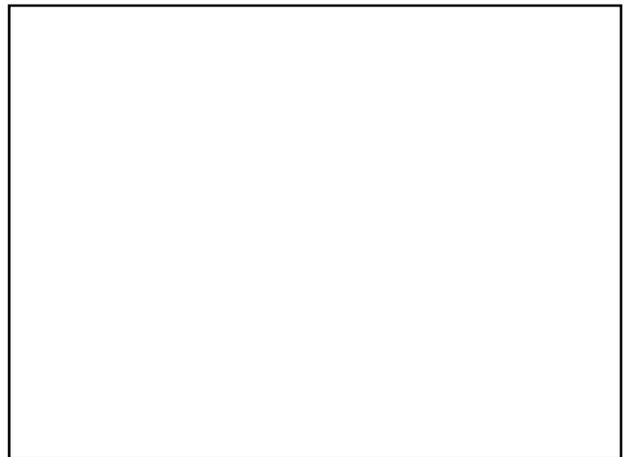


## Die Reise nach Jerusalem

Alte Idee – neuer Rahmen: Es liegen Bierdeckel aus, die es mit einem zielgenauen Anhalte- und Abstiegsmanöver auf ein Signal zu „treffen“ gilt (mit einem Fuß auf dem Bierdeckel). Wer keinen Deckel abbekommen hat, scheidet aus.



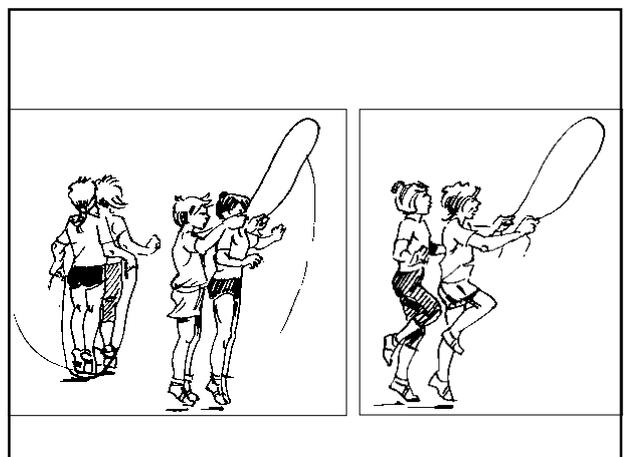
## Spiele mit dem Seil



## Seilspringen

Die beiden Springer stellen sich dicht hintereinander, der hintere Springer hält bzw. schwingt das Seil und beide versuchen gemeinsam zu springen.

Anschließend hält bzw. schwingt der vordere Sportler das Seil.



## Seil kreisen

Das Seil wird einmal in der Hälfte zusammengelegt. In einer Hand und schwingt es kreisförmig flach über den Boden. Übung: Immer wieder über das Seil springen, wobei das Tempo gesteigert werden kann.



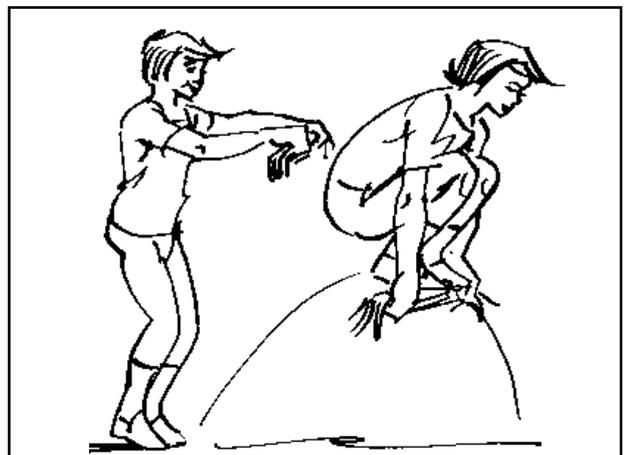
## „Der springende Kreis“

Kreisschwingen der Schnur mit einem beschwerten Ende (Schuh o. ä.) um die Übungskreismitte. Startübungen: Unterlaufen der vertikal geschwungenen Schnur mit allmählicher Vergrößerung der Drehgeschwindigkeit oder des Ablaufabstandes.



## Seil falten

Jeder nimmt sein eigenes Seil, faltet es und versucht nun über das in beiden Händen gehaltene Seil zu springen, vorwärts und rückwärts. Wichtig: Das Seil ist von oben zu fassen, so es schnell losgelassen werden kann, wenn der Sprung mißglückt sein sollte



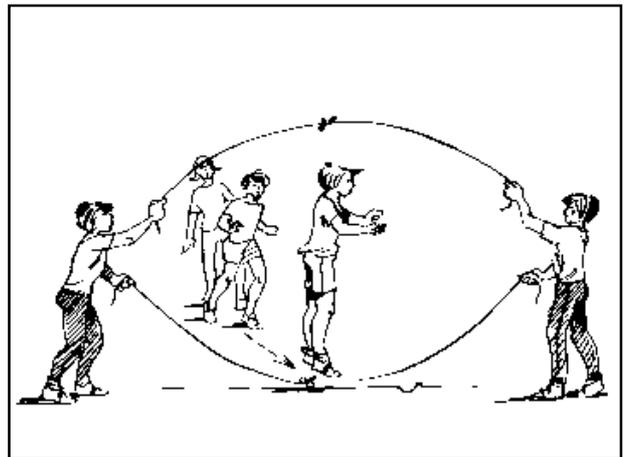
## Ein Seil schwingen

Zwei schwingen das Seil, die anderen laufen von außen in das schwingende Seil hinein, springen einige Male und laufen wieder heraus. Die Übergänge sollen dabei möglichst fließend sein. Als Steigerung kann von der anderen Seite in das Seil hineingesprungen werden.



## Zwei Seile schwingen

Zwei schwingen zwei Seile gegengleich; das heißt, eine Hand kreist rechtsherum, die andere Hand linksherum, und zwar zeitlich versetzt. Die Springer müssen nun den Zeitpunkt abpassen, an dem ein Seil in der Luft, das andere Seil am Boden schwingt. Dann müssen sie so schnell wie möglich hineinlaufen und springen.



## Hüpfspiele

Seilspringen am Ort und in der Fortbewegung:

10 x Normalsprünge

9 x rückwärts

8 x auf einem Bein

7 x auf dem anderen Bein

6 x überkreuzen

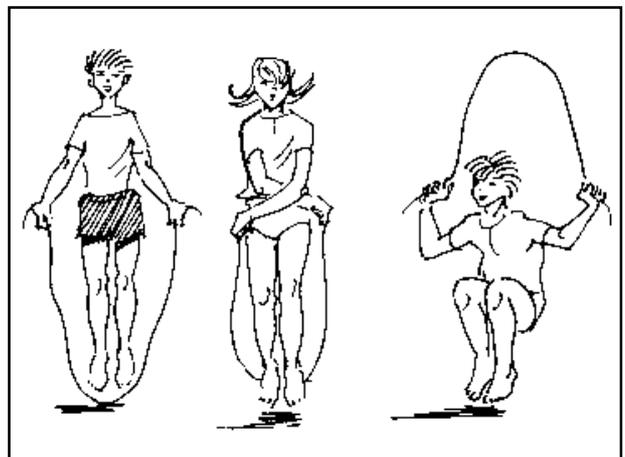
5 x überkreuzen der Arme

4 x überkreuzen, der Arme rückwärts

3 x in die Tiefe Hocke

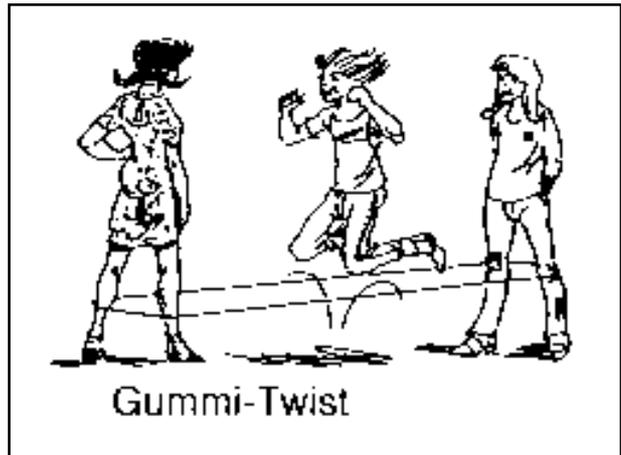
2 x Doppelschlag

1 x Doppelschlag rückwärts



## Gummi-Twist

Bei diesem beliebten Springspiel wird ein Gummiband an den Enden verknötet und zwischen zwei Mitspielern zunächst in Knöchelhöhe gespannt. Nun muß ein dritter in einer bestimmten Sprungfolge dieses Band überspringen, ohne hängenzubleiben. Nach dem Durchgang wird das Gummiband höher gespannt, bis der letzte es schafft.



## Snore Vibe

Snore Vibe ist ein Kampf- und Geschicklichkeitsspiel, welches in Dänemark schon seit 100-200 Jahren existiert.

- Spielgeräte: 2 Tauen (1,5 m lang)
- Spieler: zwei Spieler

Die Beine von zwei Gegenspielern werden beim Snore Vibe mit zwei Tauen von ca. 1,5 m Länge angebunden. Rechtes und linkes Bein werden jeweils mit einem Tau verbunden, wobei sich die Tauen in der Mitte überkreuzen. Nun müssen die Spieler versuchen, sich gegenseitig umzuwerfen, indem sie kräftig mit ihren Beinen an den Tauen ziehen.

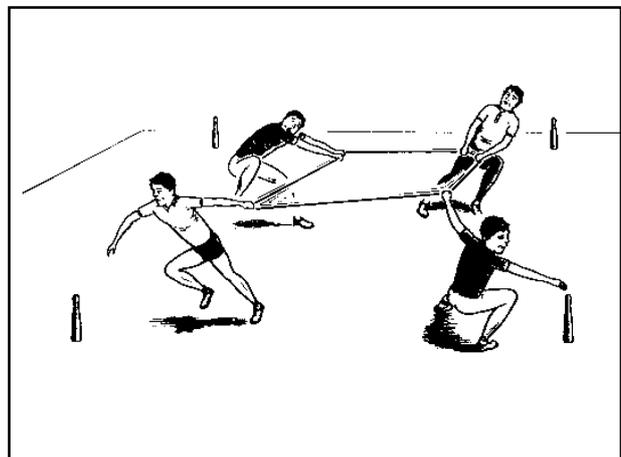


## Vieleck – Tauziehen

Zunächst erwarten die Teilnehmer mit straffgespanntem Tau den Beginn des Ziehkampfes. Auf Signal bemüht sich jeder, die hinter ihm stehende Keule mit der freien Hand zu ergreifen. Wertung: Jeder erfolgreiche Versuch wird mit einem Pluspunkt belohnt.

Variationen:

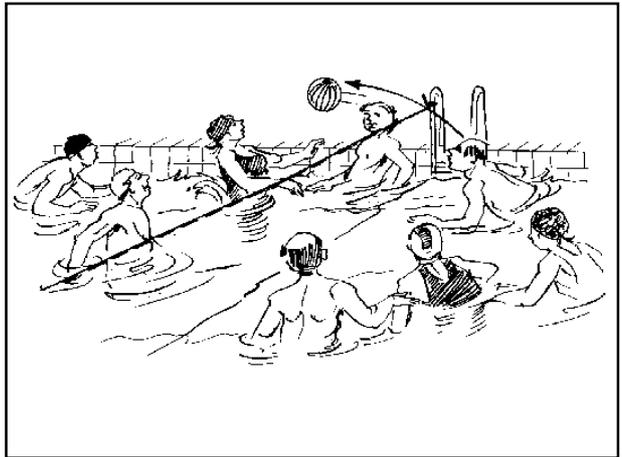
1. Sechs bis acht Spieler erfassen bei gleichmäßigem Abstand in Kreis aufstellung das Tau. Während des Ziehens versucht jeder Teilnehmer die hinter ihm stehende Keule, bzw. den liegenden Ball wegzustoßen.
2. Als Mannschaftswettbewerb besetzen vier Parteien je eine Seite des im Viereck ausgelegten Seiles. In der Mitte des Kampffeldes befindet sich eine Keule oder ein Ball. Sobald die beteiligten Mannschaften das Tau in Spannung gebracht haben, versuchen sie auf Zeichen durch kraftvolles Ziehen, die Gegner zum Überschreiten der Markierung zu zwingen.
3. Die Spieler bilden vier Gruppen mit je 2-4 Teilnehmern, die an den Ecken des zum Viereck ausgelegten Taus in Reihen aufstellung nehmen.



# Spiele im Wasser

## Kopfball

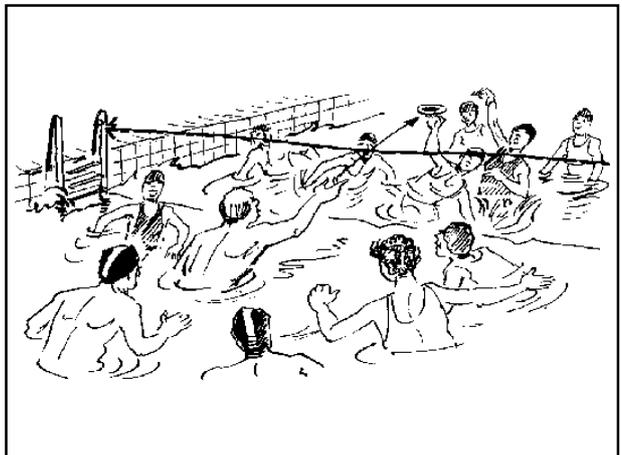
Zwei oder mehrere Spieler köpfen den Wasserball im Kreis oder über eine Leine.



## Wasser-Ringtennis Wasserfrisbee

Wie bei „Ball über die Schnur“ wird mit einem Ring oder Frisbeescheibe gespielt.

Der Ring sollte nicht „flattern“, er muß mit einer Hand gefangen und geworfen werden. Dasselbe mit einer Frisbeescheibe.

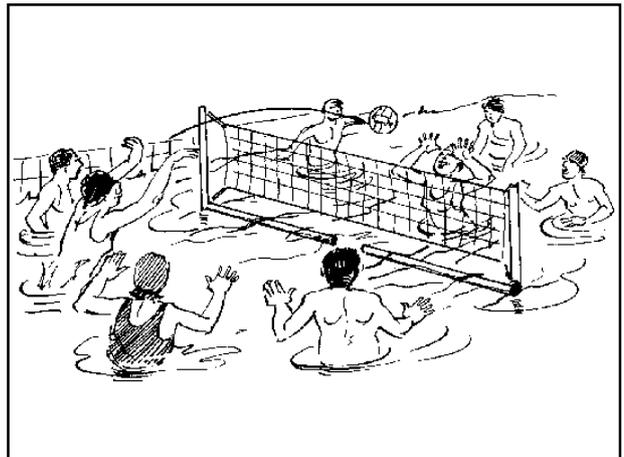


## Wasser-Volleyball

Es kann mit Plastik- oder Wasserbällen bzw. Luftballons gespielt werden. Durch die längere Flugzeit wird das Spiel langsam. Der Abstand zwischen Wasseroberfläche und Netz- bzw. Schnurkante variiert von 1 m bis 1,50 m.

Variationen:

- Der Ball muß gefangen werden.
- Der Ball muß immer in Bewegung bleiben und darf die Wasseroberfläche nicht berühren.



## Wasser-Korbball

Erforderlich sind ein oder mehrere schwimmende Wasserkörbe. Eine Mannschaft verteidigt, die andere versucht Körbe zu erzielen.

Variationen:

- Zielwürfe aus verschiedenen Entfernungen, stehend oder schwimmend.
- Korb darf (nicht) berührt werden.
- Beide Mannschaften versuchen Körbe zu werfen.
- Der Einsatz von 2 Wasserbällen erhöht die Spieldynamik.

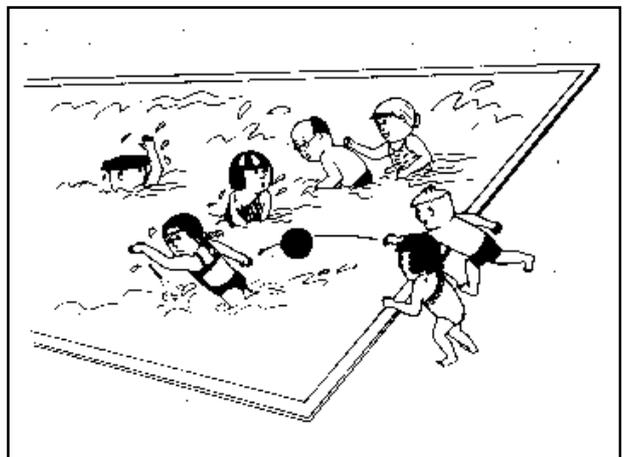


## Kampfball

Vom Beckenrand aus versucht eine Mannschaft, die andere abzuwerfen. Wer abgeworfen ist, muß aus dem Wasser. Das Abwerfen kann durch Untertauchen, Abdrehen und Fangen verhindert werden.

Variationen

- Wird der Ball von einem Spieler der „Wassermannschaft“ abgefangen, muß die andere Mannschaft ins Wasser
- Es darf nur von den Längsseiten geworfen werden

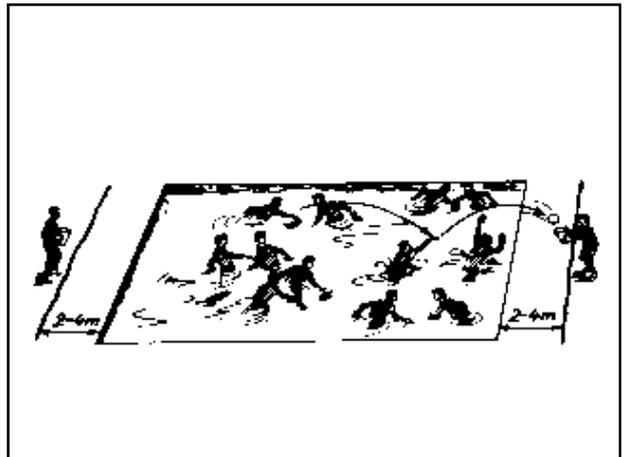


## Wasserbasketball

Für jede Mannschaft steht ein Korbhalter außerhalb des Wassers, ca. 2–4 m vom Beckenrand entfernt und versucht die von seiner Mannschaft geworfenen Bälle mit dem „Korb“ (Eimer) aufzufangen. Alle Bälle, die gefangen worden sind, bevor sie den Boden berührt haben, zählen als Treffer, wenn sie nicht aus dem Korb herausspringen.

### Variationen.

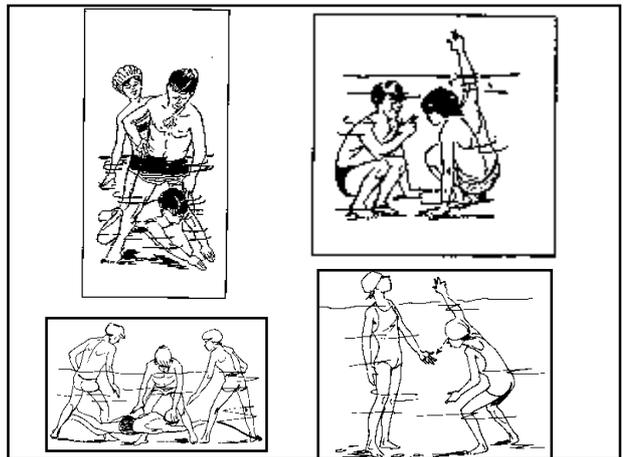
- Der Korbhalter muß dabei hinter der Linie stehen. Die Linie kann mit Schnüren, Schwimmbrettern etc. markiert werden.
- Der Korbhalter darf sich nur an der Schmalseite des Beckens frei bewegen .
- Nur Bälle, die über Kopfhöhe gefangen werden, zählen.



## Tauchspiele

Durch die gegrätschten Beine eines Partners tauchen. Slalomtauchen.

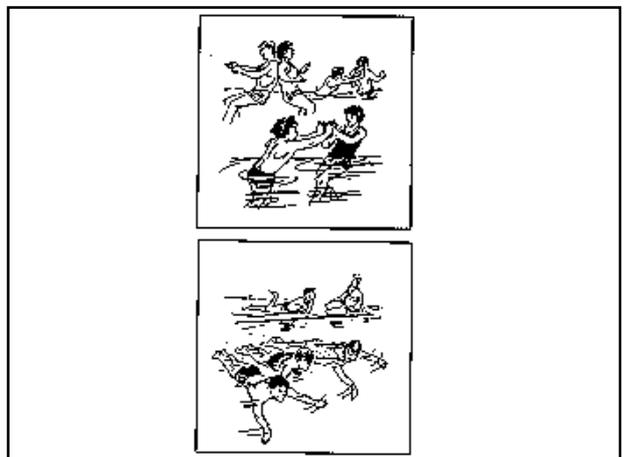
Zwei sitzen sich unter Wasser gegenüber und schneiden sich gegenseitig Grimassen. Unter Wasser sitzen, einer hebt zwei Finger einer Hand, der andere muß über Wasser anzeigen, was er gesehen hat.



## Schiebekämpfe, Gleiten um die Wette

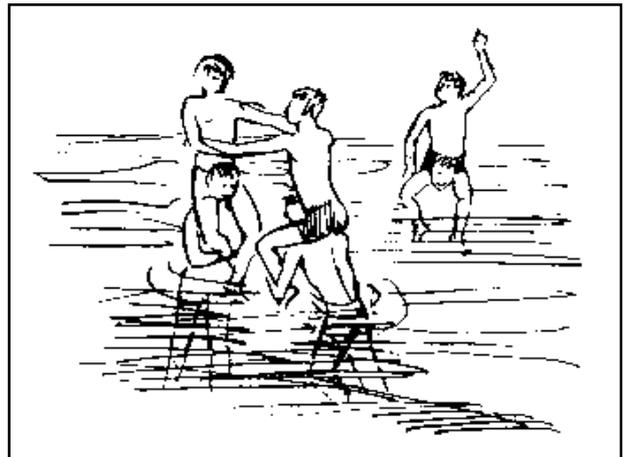
Es wird so lange geschoben, bis einer den sicheren Stand verliert – Handteller gegen Handteller, Rücken gegen Rücken usw.

Wer gleitet nach dem Abstoßen am weitesten?



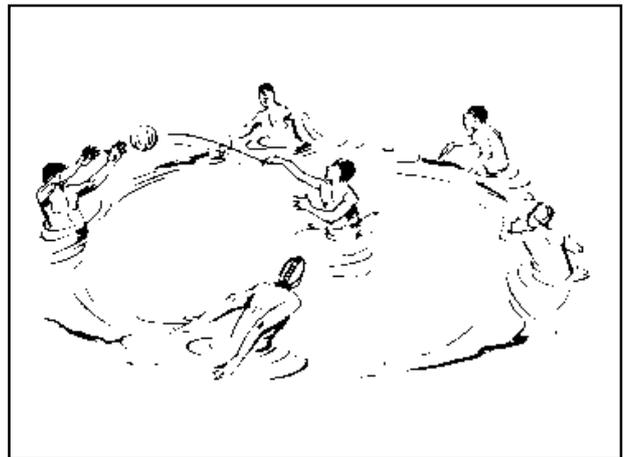
## Reiterwettkampf

Der Partner wird auf die Schultern genommen. Gemeinsam wird versucht, das andere Paar aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodaß der Reiter ins Wasser fällt.



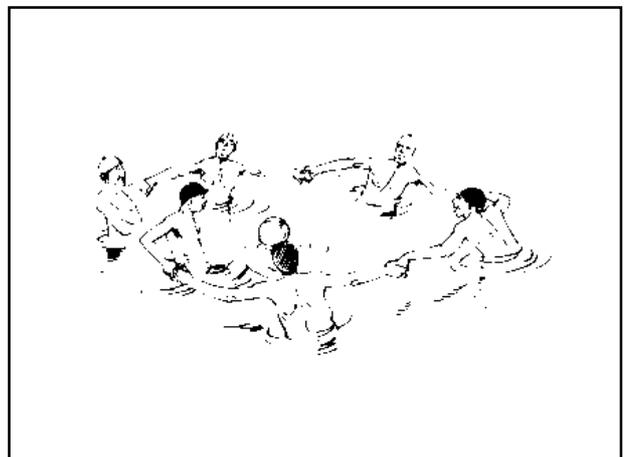
## Wasserkarussell

Fünf Spieler laufen in Kreisform. Ein Spieler steht in der Mitte und wirft immer den Ball zu den im Kreis laufenden. Hierbei ruft er jeweils die Namen der Spieler auf. Nach mehrmaligem Ballwechsel wird die Position des in der Mitte stehenden Spielers mit einem anderen getauscht.



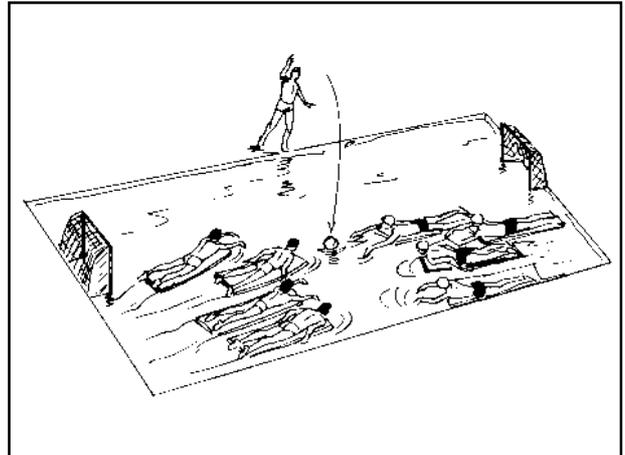
## Der schwimmende Fisch

Ca. sechs Spieler bilden einen Kreis. in der Mitte schwimmt ein Ball oder ein Ring. Jeder versucht durch Ziehen, daß die anderen aus der Gruppe mit dem Ball in Berührung kommen. Derjenige, der den Ball berührt, erhält einen Minuspunkt.



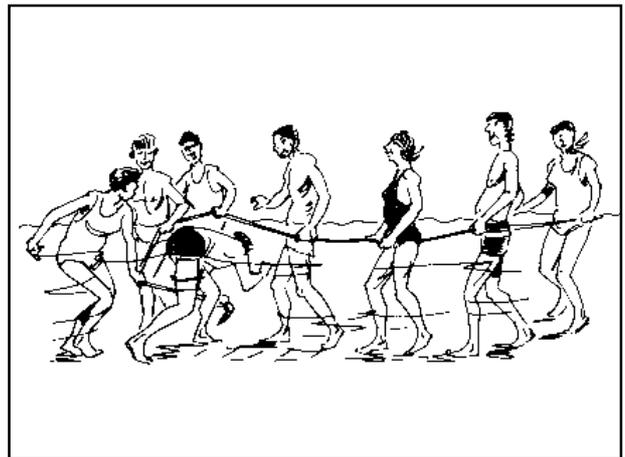
## Luftmatratzen-Wasserball

Die Spieler jeder Mannschaft liegen auf ihren Luftmatratzen. Die Hälfte rechts, die andere links neben ihrem Tor. Der Übungsleiter wirft den Ball in die Mitte des Wasserspielfeldes. Die Spieler starten, um den Ball zu erreichen und ein Tor zu werfen.



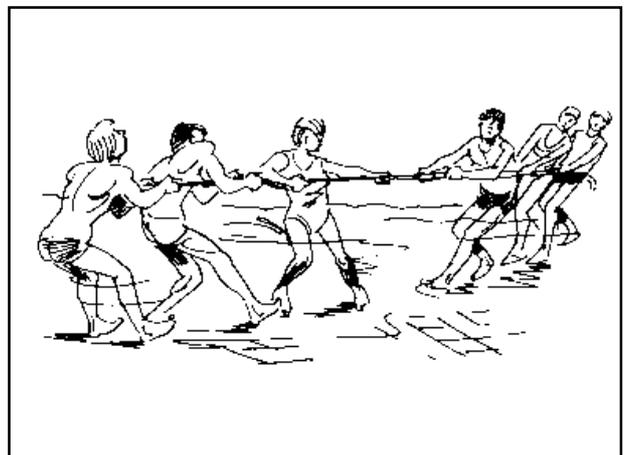
## Wasserschlange

Der „Kopf“ der Schlange geht irgendwo zwischen den Teilnehmern unter der Schnur durch, alle anderen folgen; inzwischen geht der „Kopf“ schon wieder an einer anderen Stelle durch.



## Tauziehen

Es sind zwei gleichstarke Mannschaften zu bilden. Jeder versucht, einen festen Stand zu haben.



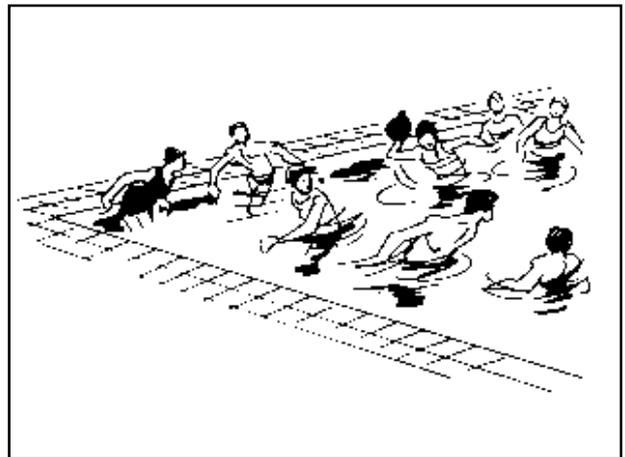
## Ballonhüpfen

Ballon zwischen die Beine klemmen, von einer Seite zur anderen hüpfen (geht gut mit länglichen Ballons).



## Hase und Jäger

Ein „Jäger“ versucht mit einem (etwas mit Wasser gefüllten) Luftballon, einen anderen Teilnehmer abzuwerfen; der Getroffene wird Jäger. Des Spielfeld muß ggf. etwas eingegrenzt werden, um dem „Jäger“ seine Aufgabe zu erleichtern; evtl. mehrere „Jäger“ einsetzen.



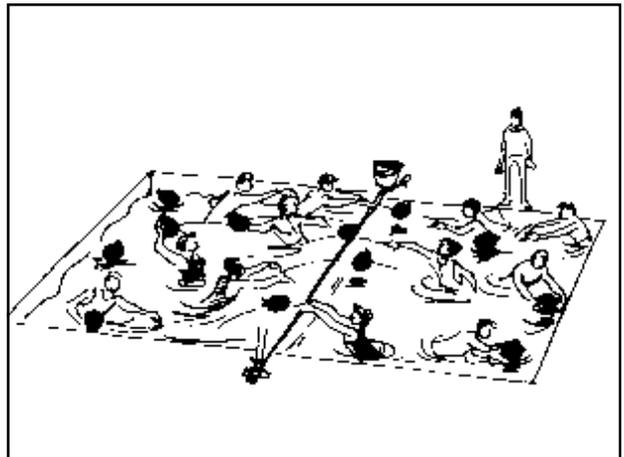
## Namensball

Alle Teilnehmer stehen möglichst dicht beieinander im Kreis. Ein Teilnehmer wirft einen Ballon hoch in die Mitte des Kreises und ruft den Namen eines Mitspielers; dieser muß den Ballon auffangen, bevor er die Wasseroberfläche berührt.



## „Haltet das Feld frei!“

Zwei Felder abgrenzen (Schnur über des Becken spannen o.ä.); zwei gleichstarke Mannschaften in jedem Feld. Beide Mannschaften versuchen, alle Ballons in des gegnerische Feld zu spielen. Sieger ist die Gruppe, die ihr Feld frei von Ballons hat oder beim Abpfiff die wenigsten Ballons auf ihrer Seite hat.

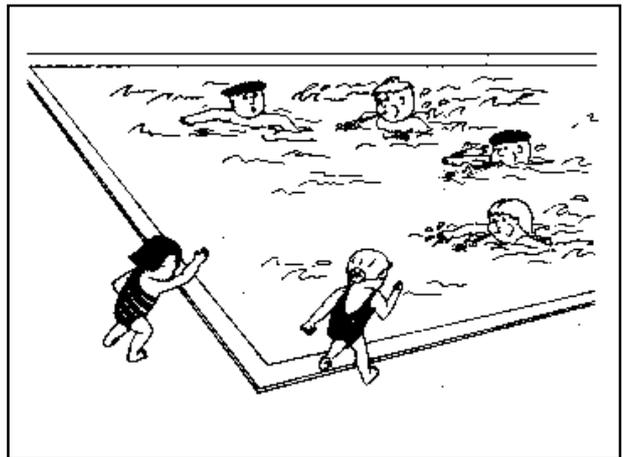


## Pusteball

Jeder Schwimmer versucht, so schnell wie möglich einen Tischtennisball zum anderen Beckenrand zu pusten. Streckenlänge: 10–25 m

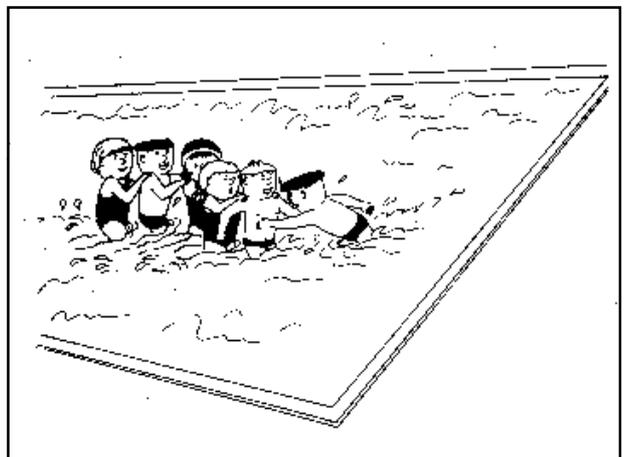
Variationen

- Staffel-Wettbewerb
- Mannschafts-Wettbewerb



## Fuchs und Entlein

6–8 Spieler bilden eine „Entenreihe“, die vom „Enterich“ angeführt wird. Ein Spieler ist der „Fuchs“. Dieser versucht, aus der Entenreihe ein Entlein abzuschlagen, wobei der Enterich mit ausgebreiteten Armen seine Entlein abschirmt. Die „Entlein“ fassen stets dem Vordermann auf die Schulter. Schlägt der Fuchs ein Entlein ab, so wird dieser der Fuchs und er zum Entlein. Der Enterich darf nicht abgeschlagen werden.

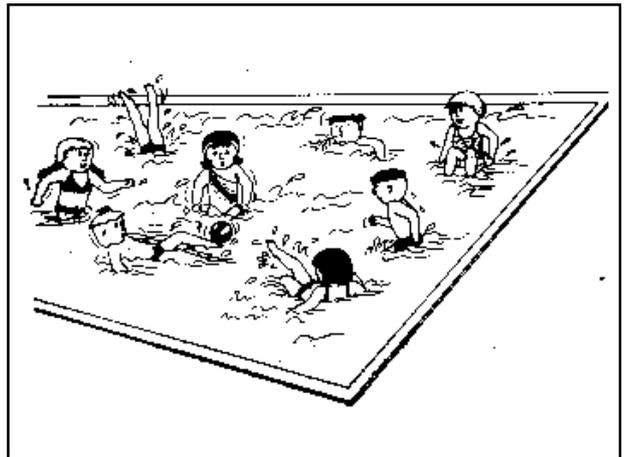


## Wasser-Fußball

Beide Mannschaften versuchen, mit dem Fuß den Ball ins gegnerische Tor zu schießen.

Variationen

- Spiel ohne Torwart
- Die ganze Seite eines Beckens gilt als Tor

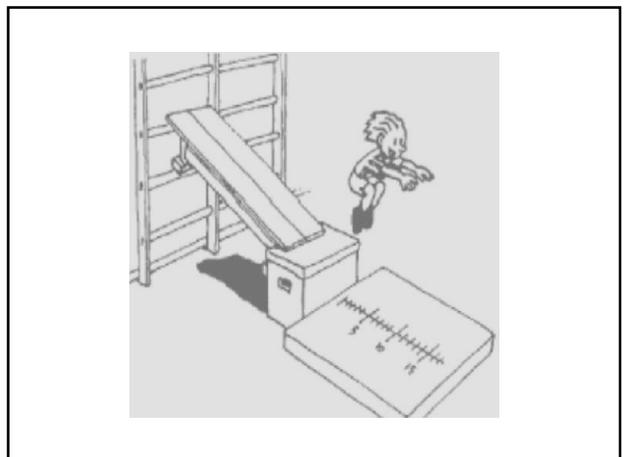


## Olympische Wettkämpfe



## Skispringen

Das Anrutschen erfolgt auf Socken (Filz- oder Teppichfliesen) über zwei in die Strossenwand eingehängte Bänke, die mit dem anderen Ende auf einem Kasten aufliegen. Der beidbeinige Absprung schließt sich beim Erreichen des Kastens (ohne Pause) an. Die Weite wird nach der Landung auf dem Weichboden mit dem Bandmaß gemessen. Jeder Springer der Mannschaft hat zwei Versuche, die addiert werden.



## Biathlon:

Die Schüler rutschen auf Filz- oder Teppichfliesen 2 x um ein mit Hütchen markiertes Feld (Badminton- oder Volleyballfeld). Am "Schießstand" müssen nach jeder Runde drei Tennisbälle aus kurzer Entfernung durch einen aufgehängten Gymnastikreifen geworfen werden. Die Wurfposition (im Stehen und im Knien) wird dabei nach jeder Runde verändert. Bei jedem Fehlversuch muss eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Die Wertung berücksichtigt die Laufzeit aller Schüler.



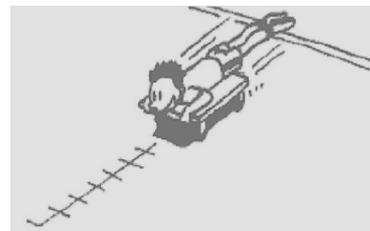
## Eisschnellauf:

Das Eisschnellauf-Oval wird mit Hütchen um das Volleyballfeld markiert. Das Gleiten erfolgt auf Filz- oder Teppichfliesen unter den Füßen. Die Laufzeit wird gewertet.



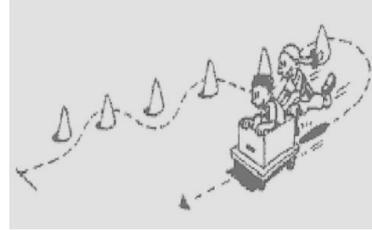
## Rodeln:

Der Schüler liegt in Bauchlage auf einem Rollbrett und stößt sich kräftig an der Wand ab. Jeder Schüler hat zwei Versuche, die addiert werden.



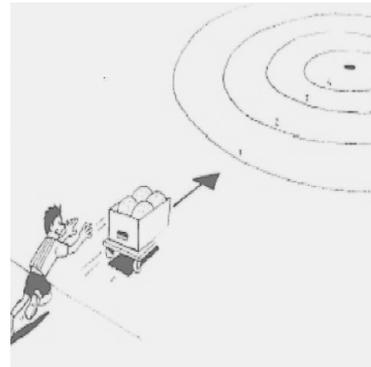
## Bobfahren:

Zwei Schüler (ein Junge und ein Mädchen) werden als Anschieber bestimmt. Diese müssen abwechselnd die restlichen vier Schüler/innen, die in einem kleinen Kasten sitzen, von einer auf die andere Seite durch einen Slalomparcour transportieren. Der Rückweg wird direkt zurückgelegt. Der kleine Kasten liegt auf einem Rollbrett. Die Laufzeit wird gemessen.



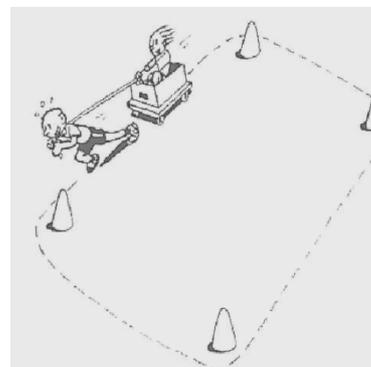
## Weitstoßen

Ein kleiner Kasten, der umgedreht auf einem Rollbrett steht, wird mit Medizinbällen gefüllt (oder ein Schüler sitzt im Kasten). Im Abstand von 20 m sind Zonen markiert. Die Schüler sollen den Kasten in die Zielzone stoßen.



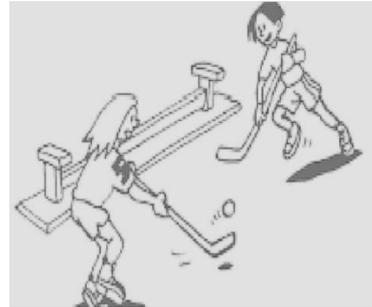
## Ziehen

In einem kleinen Kasten, der auf einem Rollbrett steht, sitzt ein Schüler. Der Schüler hat ein Seil in der Hand und wird von einem anderen Schüler gezogen. Eine Mannschaft kann so auf einem Rundkurs gezogen werden.



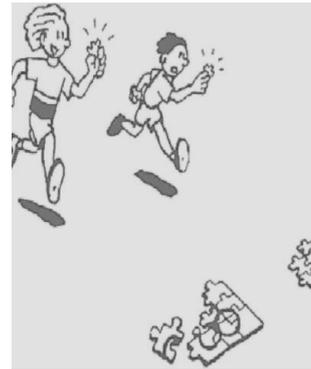
## Hockeyspiel:

Hallenhockeyspiel mit Plastikschlägern nach zuvor vereinbarten Regeln. Begrenzung des Spielfeldes durch umgelegte Turnbänke.



## Puzzlelauf:

Die Gruppen laufen eine vorgegebene Strecke. Bei jedem Durchgang darf ein Kind ein Puzzleteil mitnehmen und es am Zielpunkt (z.B. Matte oder Reifen) ablegen. Sieger ist die Gruppe, die ihr Puzzle am schnellsten zusammengesetzt hat. Verschiedene Organisationsformen sind möglich.



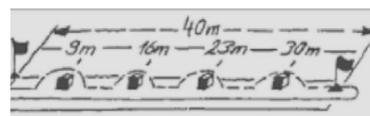
**Sprint:** Wettlauf in der Halle oder im Freien über unterschiedliche Strecken.

**Hürdenlauf:** Auf dem Hinweg der Laufstrecke sind mehrer Hürden (z.B. Bananenkartons) zu überwinden. Der Hürdenabstand ist je nach Klassenstufe zwischen 5 und 6 m. Der Rückweg wird im Sprint ohne Hindernisse zurückgelegt.

**Mini-Marathon:** Der Mini-Marathon wird als Rundenlauf auf dem Schulhof oder als Geländelauf durchgeführt. Je nach Klassenstufe empfiehlt sich eine Streckenlänge von 600 bis 1000 m

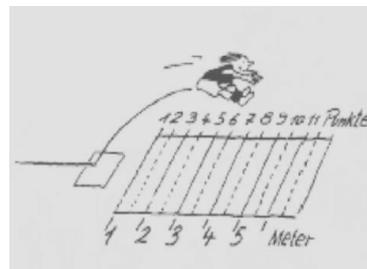
**Hindernislauf:** Fünf Hindernisse sollen durch

Hin- und Rücklauf überwunden werden. Die Strecke ist durch Malstangen festgelegt. Die Hindernisse können in folgender Reihenfolge angeordnet sein: kleiner Kasten (überlaufen/überspringen), Kasteneinsatz (durchkriechen) quergestellte Bank (überspringen), hochgestellter Reifen (durchlaufen), vierteiliger Kasten (überspringen).



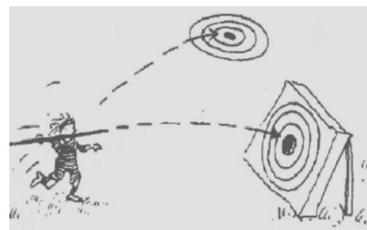
**Weitsprung mit Gewichten:** Von einer Absprungrinie aus sollen die Schüler einen Weitsprung aus dem Stand ausführen, indem die Gewichte (250 – 500 g) als Schwunghilfe benutzt werden. Der Standweitsprung kann ebenso als Dreisprung durchgeführt werden. Als Gewichte bieten sich mit Sand gefüllte Kunststoffbehälter und leichte Kurzhandeln an. Die Gewichte müssen bis zur beidbeinigen Landung festgehalten werden.

**Zonenweitsprung:** Die Weisprunggrube ist in Zonen von 25 cm eingeteilt (Zauberschnur, Kreide). Nach drei Versuchen werden die Punkte addiert.



## Speerwurf

Die Speere können an der Schule mit einfachen Mitteln hergestellt werden (z.B. Besenstiel, Gymnastik- oder Holzstab). Dabei sollte man darauf achten, dass die Speere ein gutes Flugverhalten zeigen. Der Minispeer wird von einer Abfluglinie aus geworfen. Gemessen wird von der Abwurfstelle bis zum ersten Bodenkontakt oder durch Bewertung innerhalb von Zonen (vgl. Weitsprung). Möglich ist auch, den Speer in angemessen entfernte Bodenziele zu werfen, (z.B. Zielscheibe oder Strohballen).



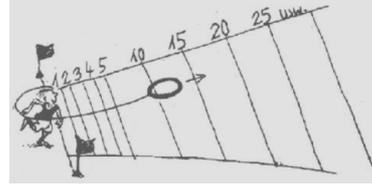
## Zielscheibe

Eine Zielscheibe mit Wertungsringen wird aus einer Entfernung von etwa 5 m mit einem Pfeil mit Saugnapf oder ähnlichem beworfen. Zielscheiben könnte man aus einfachen Mitteln aus Metall, Kunststoff oder Holz auch selbst herstellen. Auch die Tafelfläche im Klassenzimmer kann notfalls benutzt werden. Alternativ dazu können Zielwürfe mit Schlagbällen auf aufgehängte Gymnastikreifen (an Kletterstangen, Toren, Gitterleitern) durchgeführt werden.



## Diskuswurf

Ein Fahrradreifen (Tennisring, Frisbee) wird aus dem Stand oder nach einer Drehung weggeschleudert; die erzielte Weite wird in Wurfzonen bewertet.



## Hochsprung

Der Hochsprung kann in der Halle oder im Freien ausgeführt werden. Die Sprungtechnik ist den Kindern freigestellt.

