«fit4future»

KINDGERECHTE AUSDAUERSPIELE, DIE SPASS MACHEN

Eine Übungssammlung

Universität Basel

DSBG UNIVERSITÄT BASEL Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Ausgearbeitet im Rahmen einer Masterarbeit von Pascal Soldati
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)
& «fit4future»

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar
Telefon +41 41 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch

Inhaltsverzeichnis

KINDGERECHTE AUSDAUERTRAININGSFORMEN, DIE SPASS MACHEN

Vorwort	4
Informationen zur Durchführung	5
Ablauf	5
Material für die Lehrperson	5
Aufbau der Spieleinheit	5
Zeitplan	6
Begriffserklärung	8
Übungssammlung	10
A : WARM-UP'S	
FANGIS - VARIANTEN	
WÄSCHEKLAMMERN FANGEN	11
KREIS-FANGIS	11
RHYTHMUS-FANGIS	12
REIFEN-FANGIS	12
KÄFER-FANGIS	13
SCHWÄNZLI-FANGIS	13
WARM-UP'S – ALLERLEI	
VERSTEINERN	14
ATOMSPIEL	14
MATERIAL-RENNEN	15
SCHLANGENSPIEL	15
HEISSE KARTOFFEL	16
B: DAUERLAUFSPIELE & INTERVALLSPIELE	
DAUERLAUFSPIELE	
TIERLAUF	17
DAUERLAUF	17
12-PFOSTEN-LAUF	18
HINDERNISLAUF	19
PARTNER-DAUERLAUF	20
ACHTERLAUFEN	20
INTERVALLSPIELE	
BIATHLON	21
WECHSELLAUF	22
VERFOLGUNGSLAUF	22
ZAHNRÄDER	23
LAUF-MEMORY	24

Inhaltsverzeichnis

KINDGERECHTE AUSDAUERTRAININGSFORMEN, DIE SPASS MACHEN

C: STAFETTEN & POSTENLAUF		
STAFETTEN		
	WÜRFELSTAFETTE	25
	BECHERSTAFETTE	25
	AN- UND ABHÄNGSTAFETTE	26
	VERSCHIEDENE STAFETTENFORMEN	27
POSTENLAUF		
	WÜRFELLAUFSPIEL	28
	POSTENLAUF-PUNKTESPIEL	29
	WER IST AM SCHNELLSTEN?	30
D: EINFACHE (BALL-)SPIELE		
	BALLON-TRANSPORT	31
	POWERFUSSBALL 3:3	31
	WAGEN FÜLLEN	32
	JÄGERBALL	33
	HASENJAGD	33
E: KOMPLEXE (BALL-)SPIELE		
	BASKETBALL-KÖNIG	34
	LAUF-VÖLKERBALL	34

Vorwort

Liebe Lehrperson

Kinder lieben es, sich im Spiel intensiv zu bewegen. Diese Voraussetzung ist ideal, denn gerade im Primarschulalter sind genügend körperliche Aktivität und eine gute Ausdauer wichtig für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Viel Bewegung wirkt sich einerseits positiv auf Schlaf und Schulleistungen aus. Zudem hat eine gute Ausdauerfähigkeit auch positiven Einfluss auf den Blutdruck und die Knochendichte. 1

Die vorliegende Zusammenstellung enthält zahlreiche beliebte Spielformen, die deine Schüler während eines Zeitraums von mindestens 12 Wochen motivieren, ihre Ausdauerfähigkeit zu verbessern. Um den positiven Effekt noch zu verstärken, empfehlen wir die Ausdauerspiele über einen längeren Zeitraum durchzuführen. Die Übungssammlung wurde im Rahmen einer Masterarbeit am Departement für Sport Bewegung und Gesundheit (DSBG) im Auftrag von «fit4future» ausgearbeitet.
Damit du ein direktes Feedback erhältst, wie sich die Ausdauerfähigkeit deiner Schüler während der mindestens 12-wöchigen Spielzeit verändert, kannst du vor Beginn und am Ende der Übungsphase je einen Shuttle-Run mit deiner Klasse durchführen. Der Shuttle-Run ist ein einfach durchführbarer Ausdauertest, der bei Kindern gut ankommt.

Hast auch du Lust, mit deiner Klasse Spiele zur Förderung der Ausdauerfähigkeit durchzuführen? Die Anleitung für den Shuttle-Run mit deiner Klasse, findest du auf unserer Webseite (www.fit-4-future.ch). Auf den folgenden Seiten findest du vielseitige, beliebte, gut bewährte und einfach organisierbare Ausdauerspiele, die du während mindestens 12 Wochen in den Sportunterricht mit deiner Klasse einbauen kannst.

Es müssen nicht alle Spiele aus der Übungssammlung durchgeführt werden. Es geht vor allem darum, dass die Kinder Spiele aus dieser Übungssammlung spielen können, die ihnen Spass machen. Kommt ein Spiel gut an, darfst du es gerne häufiger mit deiner Klasse spielen und dafür andere Spiele weglassen. Die Spiele dauern unterschiedlich lang und können nach Belieben kombiniert werden.

Die Spiele dieser Übungssammlung können mit jeder Primarstufe durchgeführt werden, ob draussen oder drinnen. Gewisse Spiele sind jedoch besser für eine jeweilige Klassenstufe geeignet. In diesem Fall wird bei dem Spiel eine Klassenstufenempfehlung angegeben.

Wir wünschen dir und deiner Klasse ganz viel Spass mit dieser Übungssammlung und eine bewegte Zeit.

Dein «fit4future»-Team

---

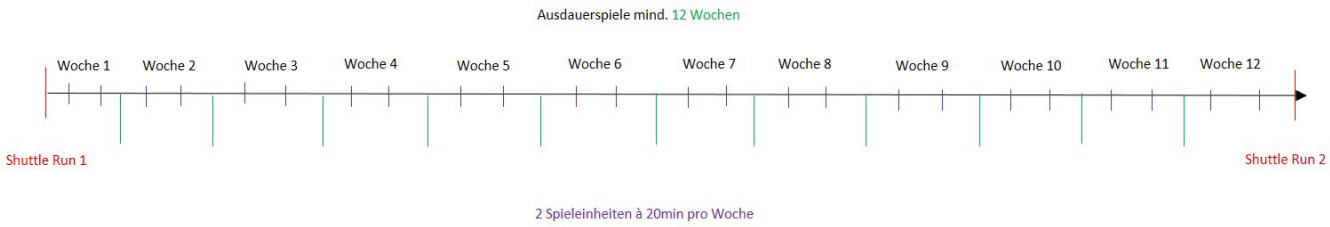
[1] Burgos et al., 2010; Janssen & Leblanc, 2010; Chen et al., 2013; Chomitz et al., 2009; Eveland- Sayers et al., 2009; García-Hermoso et al., 2015; Van Dusen et al., 2011)

Informationen zur Durchführung

Ablauf

Die Ausdauerspiele werden während mind. 12 Wochen mit der ganzen Klasse durchgeführt (Empfehlung: länger als 12 Wochen) vor und nach den 12 Wochen wird ein Shuttle-Run zur Messung der Ausdauer jedes Kindes durchgeführt

- pro Woche werden 2 Spieleinheiten (je 20 Minuten) durchgeführt



Material für die Lehrperson

- Übungssammlung mit 29 Spielen und 13 Warm up's
- Zeitplan zum Notieren der durchgeführten Spiele
- Unterlagen für den Shuttle-Run stehen auf www.fit-4-future.ch zur Verfügung

Aufbau der Spieleinheiten

Pro Woche sind 2 Spieleinheiten, ob draussen oder drinnen, à 20 Minuten eingeplant. Im Zeitplan zu den 12 Wochen Ausdauerspiele, wird die Abfolge der verschiedenen Spielrubriken (A/B/C/D/E) vorgegeben. Du kannst jeweils ein Spiel aus dieser Rubrik herausnehmen. Je nach Klasse und Alter sind gewisse Spiele etwas besser geeignet als andere. Wichtig ist es, folgende Punkte zu beachten:

- Abwechslung und Wiederholung: auf Dauerlaufübungen sollten Spiele folgen (gemäss Zeitplan). Falls gewisse Spiele grossen Spass machen oder die Kinder das Spiel noch nicht ganz begriffen haben, können diese Spiele mehrmals durchgeführt werden.
- Kombinationsmöglichkeiten:
  - 1 grosses Spiel als Hauptteil von 20 Minuten
  - 2 kleine Spiele (à je 10 Minuten) von insgesamt 20 Minuten
  - 1 Warm-up (5-10 Minuten) + 1 Spiel (10-15 Minuten)
- Intensitäten: für die Verbesserung der Ausdauer sind Spiele der mittleren Intensität geeignet. Die Kinder werden somit angeregt, sich kontinuierlich in einem gleichmässigen Tempo zu bewegen, welches sie über längere Zeit halten können. Langfristig kann somit ein Tempogefühl für ausdauernde Läufe entwickelt werden (z.B. für 12-Minuten-Lauf in der Sekundarschule). Spiele mit hoher Intensität stellen eine gute Alternative dar und sind bei Wiederholungen in Intervallen (d.h. mit dazwischenliegenden Pausen) auch zielführend.
- Variationen: Bei den meisten Spielen empfiehlt es sich, die Variationen auch durchzuführen, da die Kinder dadurch länger in Bewegung sind und die Ausdauer somit länger trainiert wird.
- Altersstufe: Wird die Altersstufe nicht angegeben, sind die Spiele in allen Klassenstufen gut durchführbar.

Zeitplan

Hier im Zeitplan kannst du notieren, welches Spiel du durchgeführt hast und wie lange ihr es gespielt habt.

1. Spieleinheit		2. Spieleinheit	
Spielrubrik	Notizen zur Durchführung (welches Spiel gespielt und wie lange)	Spielrubrik	Notizen zur Durchführung (welches Spiel gespielt und wie lange)
1. Shuttle-Run			
> A Warm-up's (Fangis-Varianten + Warm-up's-Allerlei)		> A Warm-up's (Fangis-Varianten + Warm-up's-Allerlei)	
> A + B Warm-up + Dauerlaufspiel Eher Spiele mit Intensität „mittel“		> A + B Warm-up + Dauerlaufspiel Eher Spiele mit Intensität „mittel“	
> A + C Warm-up + Stafetten/Postenlauf Eher Spiele mit Intensität „mittel“		> A + C Warm-up + Einfaches Ballspiel Eher Spiele mit Intensität „mittel“	
> A + D Warm-up + Einfaches Ballspiel		> A+ E Warm-up + Komplexes Ballspiel	
> A+ E Warm-up + Komplexes Ballspiel		> E Komplexes Ballspiel	
> A Mehrere Warm-up-Spiele viel Abwechslung, kurze Zeit für ein Spiel		> A Mehrere Warm-up-Spiele viel Abwechslung, kurze Zeit für ein Spiel	
> A + B Warm-up + Inter-vallspiel Intensität „hoch“		> A + B Warm-up + Intervallspiel Intensität „hoch“	
> D oder E (Komplexes oder einfaches) Ballspiel		> D oder E (Komplexes oder einfaches) Ballspiel	

Zeitplan

> A + C Warm-up + Stafette / Postenlauf		> B Dauerlaufspiel	
> A + B Warm-up + Dauerlaufspiel		> A + B Warm-up + Intervallspiel	
> D / E Ballspiele oder Spiele mit hoher Intensität		> D / E Ballspiele oder Spiele mit hoher Intensität	
> D / E Ballspiele oder Spiele mit hoher Intensität		> D / E Ballspiele oder Spiele mit hoher Intensität	
2. Shuttle Run			
Führst du deine Spieleinheiten länger als 12 Wochen durch, kannst du aus der Übungssammlung weitere Spiele aus den diversen Rubriken auswählen, und dies für dich notieren.			

Begriffserklärung

Froschhüpfer
Beim Froschhüpfer bringt man sich in die Position eines Frosches und springt dann gleichzeitig möglichst hoch und weit. Bei der Landung nimmt man sogleich wieder die anfängliche „Froschposition“ ein.

Hindernisse
In diversen Spielen werden Hindernisse aufgebaut. Dabei kannst du alle Geräten nutzen, die dir zur Verfügung stehen. Hier einige Beispiele, welche Geräte du aufstellen kannst:

- Treppe mit Schwedenkastendeckeln
- Barren: darüber klettern, laufen, hangeln
- Langbank (länglich/quer, dicke/dünne Seite oben): balancieren, darüber hüpfen, untendurch kriechen
- Bock: darüber hüpfen, untendurch kriechen
- dicke Matten: darüber rennen
- Sprossenwand: überqueren

(Hindernis-) Parcours
Ähnlich wie beim Rundlauf wird eine abgesteckte Strecke abgelaufen, jedoch stellen sich den Kindern beim Parcours Hindernisse in den Weg, die sie überwinden müssen.

Kniehebesprünge
Beim Kniehebesprung springt man in die Höhe und zieht die Knie sofort Richtung Brustkorb. Der Oberschenkel wird dabei in eine Position parallel zum Boden gebracht (oder ein bisschen mehr, der Brustkorb wird jedoch nicht berührt).

Kutscher und Pferd
Der „Kutscher“ lässt sich vom „Pferd“ ziehen. Dabei steht er auf einem kleinen Teppich, auf dem er gleiten kann. In beiden Händen hält er je ein Seilende. Das Seil umspannt das „Pferd“, welches so den „Kutscher“ ziehen kann. Sind keine Teppiche vorhanden, kann der „Kutscher“ nachtraben und bremst das Pferd ein bisschen ab, indem er sein Gewicht in die entgegengesetzte Richtung / nach hinten verlagert.

Rundlauf
Beim Rundlauf rennen oder laufen die Kinder eine abgesteckte Strecke mehrmals ab. Meistens wird dabei um die Halle gerannt.

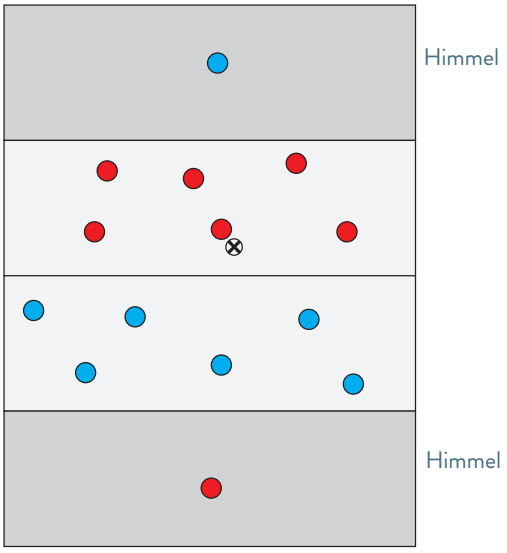
Begriffserklärung

Völkerball (Grundform)

Die Klasse wird in 2 Teams aufgeteilt. Das Ziel ist es, die Kinder des gegnerischen Teams mit einem Ball abzuwerfen. Ein Team ist je in einer Hallenhälfte verteilt Es gelten dabei folgende Regeln:

- Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel (hinterer Teil des gegnerischen Felds).
- Verloren hat das Team, dessen Kinder sich alle im Feld „Himmel“ befinden.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Zu Beginn erhält jedes Team einen Softball.
- Ist das Spiel eröffnet, darf sofort geworfen werden.
- Man darf nicht ins gegnerische Feld laufen. Bälle dürfen also nur im eigenen Feld aufgenommen werden. Es dürfen aber Bälle aus dem gegnerischen Feld „gefischt“ werden, sofern der Körper sich im eigenen Feld befindet.

Meistens wird das Volleyballfeld als Spielfeld genutzt.



Skizze Völkerball (Grundform)

Übungssammlung

A: Warm-up's

B: Dauerlaufspiele & Intervallspiele

C: Stafetten & Postenlauf

D: Einfache (Ball-)Spiele

E: Komplexe (Ball-)Spiele

WÄSCHEKLAMMERN FANGEN

Wie

Jedes Kind erhält von dem Spielleiter 5 Wäscheklammern. Jedes Kind befestigt die Klammern an seiner Kleidung. Auf ein Startzei-chen des Spielleiters, dürfen sich die Kinder Wäscheklammern ab-jagen und an die eigene Kleidung heften. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf vom Spielleiter eine neue Klammer. Es ist verboten, sich hinzulegen oder an die Wand zu drücken.
Um mehr Ordnung in das Spiel zu bringen, kann das Spielfeld mit Hütchen eingegrenzt werden. Wer auf der Flucht das Feld verlässt, muss eine Klammer an den letzten Verfolger abgeben.

Zusatzaufgaben

- 10 Hampelmänner
- 5 Kniehebe-Sprünge
- 1 Hallenlänge wie ein Frosch hüpfen
- 2 Hallenbreiten auf allen Vieren gehen
- 1 Hallenlänge gehen, indem man sich ganz klein macht (Knie gebeugt, Hintern auf Höhe des Unterschenkels)

Variation

- Den Klammerfarben verschiedene Punktzahlen zuweisen
- In 2er-Teams oder kleinen Mannschaften spielen

WICHTIG: alle Kinder müssen sich viel bewegen, die Fänger müssen möglichst oft gewechselt werden.

Material
5 Wäscheklammern pro Kind; evtl. Hütchen zur Spielfeldbegrenzung

Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

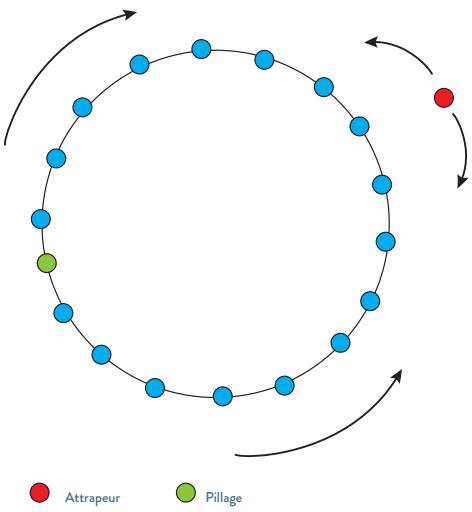
KREIS-FANGIS

Wie

Alle Kinder bilden einen Kreis und geben sich die Hand. Ein Kind steht ausserhalb des Kreises und ist Fänger. Ein zweites Kind (wel-ches ein Teil des Kreises ist) wird als Beute bestimmt. Der Fänger muss nun die Beute fangen, indem er um den Kreis läuft.
Der Kreis versucht das zu verhindern, indem er sich ebenfalls dreht. Richtungswechsel sind erlaubt.

Variation

- Es werden 2 Fänger und 2 Beuten ausgewählt.



Skizze Kreis-Fangis

Material
keines

Intensität
mittel

Zeitaufwand
ca. 10 Minuten

RHYTHMUS-FANGIS

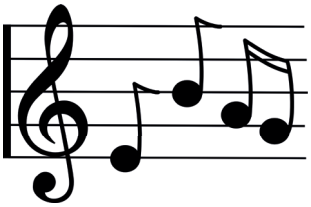
Wie

2-3 Fänger sind markiert mit einem Bändeli. Die Fänger und die zu fangenden Kinder dürfen sich nur im Rhythmus der Musik fortbewegen (am besten „Hopserhüpfer"). Das Tempo kann durch Veränderung der Schrittlänge variiert werden. Der Rhythmus der Musik sollte klar hörbar und ungefähr bei 140 bpm sein. Wird das verfolgte Kind gefangen oder bewegt es sich nicht mehr im Rhythmus der Musik, wird es zum Fänger. Es wird also auch zu einem Fänger wenn es stehen bleibt. Hilfreich ist es, wenn der Spielleiter den Hüpfrhythmus vor dem Spiel vorzeigt.

Beispiellieder (140bpm)

- Viva la Vida – Coldplay
- Little Lion Man – Mumford and Sons
- Beat It – Michael Jackson
- Somebody Told Me – The Killers
- Feel Good Inc – Gorillaz
- Who Knew – Pink
- Mr. Jones – Counting Cows
- Bleed It Out – Linkin Park
- Pink – U & Ur Hand
- OMG – Usher
- Cosmic Love – Florence And The Machine

Material
Bändeli, Musik, Musikanlage; evtl. Hütchen zur Spielfeldbegrenzung



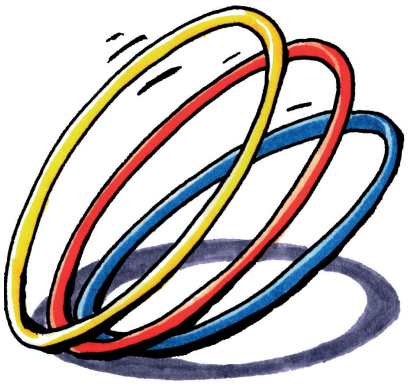
Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

REIFEN-FANGIS

Wie

2-3 Kinder werden mit Bändeli als Fänger markiert. Auf dem Boden werden Reifen als ‚Inseln' ausgelegt. Kinder, die in den Reifen stehen, können nicht gefangen werden. Sobald ein zweites Kind in den Reifen steht, muss das erste Kind den Reifen verlassen. Wer gefangen wird, übernimmt die Fängerrolle.



Material
Bändeli, Reifen (höchstens 5 à 10 Kinder)

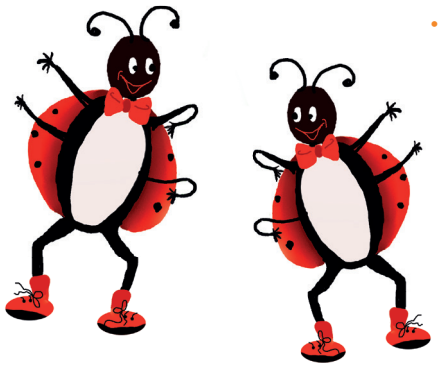
Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

KÄFER-FANGIS

Wie

Es werden 2-4 Fänger bestimmt. Die gefangenen Kinder legen sich wie Käfer auf den Rücken und zappeln mit Armen und Beinen. Gefangene Käfer können von den anderen erlöst werden, indem ein freies Kind den gefangenen Käfer vom Rücken auf die Beine dreht.



Variation

- Die Fortbewegungsart kann verändert werden:
  - Alle auf allen Vieren gehen
  - Rückwärts gehen
- Ein gefangener Käfer wird erst befreit, wenn ein freies Kind 2 Mal um ihn herumgerannt ist.
- Gefangene Käfer müssen auf allen Vieren 1 Mal um das Spielfeld/eine Hallenhälfte krabbeln und sind dann wieder erlöst

Material
Bändeli

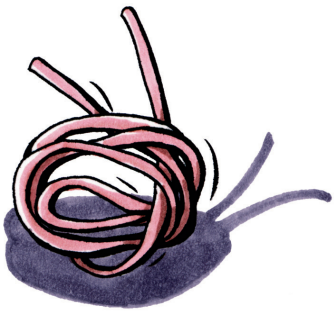
Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

SCHWÄNZLI-FANGIS

Wie

Alle Kinder stecken ein Seilende in den Hosenbund. Die Kinder versuchen den anderen Kindern auf die Seilenden zu treten. Wer sein Seil verliert, muss eine Zusatzaufgabe lösen und kann dann wieder mitspielen.



Zusatzaufgaben

- 10 Hampelmänner
- 5 Kniehebesprünge
- 1 Runde um die Halle rennen
- 1 Hallenlänge wie ein Frosch hüpfen
- 2 Hallenbreiten auf allen Vieren gehen
- 1 Hallenlänge gehen, indem man sich ganz klein macht (Knie gebeugt, Hintern auf Höhe des Unterschenkels)
- 2 Hallenlängen hin und her sprinten

Material
Springseile

Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

VERSTEINERN

Wie

Alle Kinder rennen frei in der Halle oder in einem begrenzten Spiel-feld herum. Sobald das zuvor abgemachte Signal ertönt (z. B. 2x klatschen oder laufende Musik abstellen), erstarren alle Kinder an Ort und Stelle. Sie versuchen so lange in ihrer versteinerten Positi-on zu verharren, bis das Signal erneut ertönt und sie sich wieder frei bewegen können.

Variation

- Die Kinder rennen im abgesteckten Shuttle Run Feld hin und her.
- Der Spielleiter ruft die Namen von 1/2/3 Kindern auf. Diese rennen die Versteinerten ab und befreien sie durch abtupfen.
- Es wird in 2er-Gruppen gespielt. Das Pärchen hält sich an den Händen.
- Ein Kunststück vorzeigen, um sich selber zu erlösen:
  - 2 Räder hintereinander
  - 10 Hampelmänner
  - 5 Kniehebe-Sprünge
  - 1 Runde um die Halle rennen
  - 1 Hallenlänge wie ein Frosch hüpfen
- Falschsignale einbauen, z. B. 3x klatschen. Wer hört richtig hin und fällt nicht rein? Falschsignale verlangen genaues Hinhören und schärfen damit die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit der Kinder.

Material
Hütchen, um Strecke auszustecken

Intensität
hoch ▲ ▲ ▲

Zeitaufwand
10 Minuten

ATOMSPIEL

Wie

Alle Kinder rennen wild umher. Wenn die Musik stoppt, ruft der Spielleiter eine Zahl in die Menge. Sofort sammeln sich die Kinder in den Gruppen, die der Zahl entsprechen (Bsp. Spielleiter ruft 3, dann müssen immer 3 Kinder zusammen eine Gruppe bilden). Wer keine Gruppe bilden kann, weil er/sie zu langsam ist, macht eine kleine Zusatzaufgabe. Die Musik sollte lange genug laufen gelassen werden.

Zusatzaufgaben

- 10 Hampelmänner
- 5 Kniehebesprünge
- 1 Runde um die Halle rennen
- 1 Hallenlänge wie ein Frosch hüpfen
- 2 Hallenbreiten auf allen Vieren gehen
- 1 Hallenlänge gehen indem man sich ganz klein macht (Knie gebeugt, Hintern auf Höhe des Unterschenkels)
- 2 Hallenlängen hin und her sprinten

Variation

- schnellere, langsamere Musik (Kinder passen sich dem Musiktempo an)
- Zur ‚Gruppenbildungs-Aufgabe' kommt eine 'Twister-Aufgabe' hinzu. Der Spielleiter ruft also zusätzlich zur Gruppengrösse die Anzahl Körperteile auf, die den Boden berühren dürfen. Eine mögliche Aufgabe könnte lauten: „3er-Gruppen, 3 Hände, 2 Füsse und 1 Kopf".

Material
Musik, Musikanlage

Intensität
mittel ▲ ▲ △

Zeitaufwand
10 Minuten

MATERIAL-RENNEN

Wie

Jedes Kind sucht sich 2 kleine Gegenstände aus dem Materialraum. Das Material wird in 1-2 Ballwagen verteilt. Die Lehrperson durch-mischt das Material im Ballwagen noch einmal. Dann werden 4 Gruppen gebildet, welche sich in den 4 Hallenecken verteilen. Auf das Signal der Lehrperson rennt das erste Kind jeder Gruppe zum Ballwagen und holt sich seinen Gegenstand heraus. Hat es sein Objekt gefunden, rennt es zur Gruppe zurück und klatscht den nächsten Läufer ab. Das Team, welches am schnellsten alle seine Objekte hat, gewinnt das Spiel. Mehrere Runden durchführen.

Variation

- Anstelle von unterschiedlichen Objekten können Hütchen oder Überziehbändel unterschiedlicher Farben in den Wagen gemischt werden. Jede Farbe wird einer Gruppe zugeordnet.

Material
kleine Gegenstände aus dem Materialraum; Ballwagen; Hütchen; Überziehbändel unterschiedlicher Farben

Intensität
mittel ▲ ▲ △

Zeitaufwand
10 Minuten

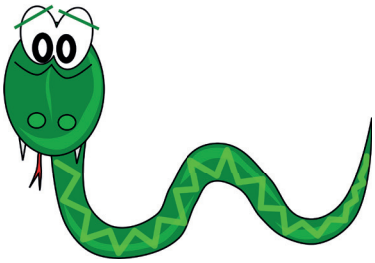
SCHLANGENSPIEL

Wie

Immer 2 Kinder zusammen bilden eine Schlange. Ein Kind ist der Schlangenkopf, das andere Kind der Schwanz. Der Kopf rennt vo-raus und klettert über Hindernisse und der Schwanz folgt dem Kopf mit den gleichen Bewegungen. Alle 2 Minuten werden die Rollen getauscht. Ziel ist, dass die Kinder jeweils einige Minuten ununterbrochen in Bewegung sind.

Variation

- Zweiergruppen neu formieren; zu dritt/viert



Material
Hindernisse (siehe Begriffserklärung) je nach vorhandenem Hallenmaterial

Intensität
mittel ▲ ▲ △

Zeitaufwand
5-10 Minuten

HEISSE KARTOFFEL

Wie

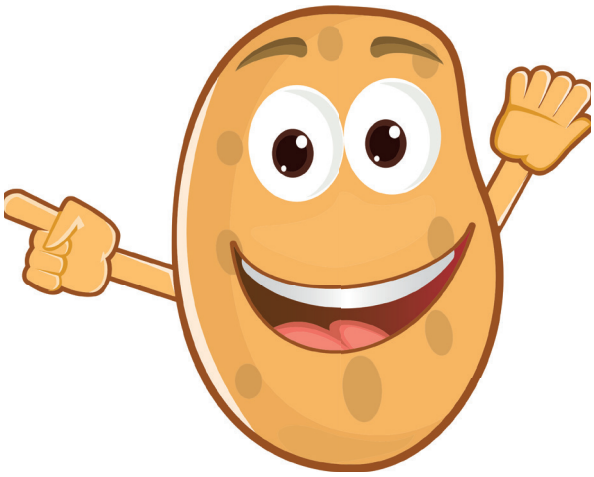
Alle Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Die Kinder reichen einander eine heisse Kartoffel weiter (Ball oder Kissen). Sie muss angenommen werden und möglichst schnell wieder weitergegeben werden. Fällt die heisse Kartoffel zu Boden, muss sie dasjenige Kind aufnehmen, das sie entgegengenommen hätte. Bei der Übergabe der Kartoffel soll der Name des Kindes gerufen werden, damit das Kind nicht davonrennt. Plötzlich stoppt die Musik. Das Kind, welches in diesem Augenblick die Kartoffel in der Hand hält, verbrennt sich daran die Finger und muss seine Hände zuerst wieder abkühlen, indem es eine Zusatzaufgabe löst.

Zusatzaufgaben

- zum Teich laufen (ausgelegte Seile), die Hände darin kühlen (Boden berühren) und 2x um den Teich hüpfen
- 2 Runden um die Halle rennen
- 10 Hampelmänner oder Froschhüpfer
- 2 Hallenbreiten auf allen Vieren gehen
- 1 Hallenlänge gehen indem man sich ganz klein macht (Knie gebeugt, Hintern auf Höhe des Unterschenkels)

Variation

- Mehrere „Kartoffeln" gleichzeitig herumreichen
- Es darf nur mit der rechten Hand abgegeben und mit der linken Hand entgegengenommen werden. Macht es der Geber/Nehmer falsch muss er eine Zusatzaufgabe machen.
- Eine fixe Reihenfolge festlegen. Übergibt ein Kind die Kartoffel einem falschen Kind, muss eine Zusatzaufgabe absolviert werden.



Material
Kissen/kleiner Ball für „Kartoffel", Seil für Teich

Intensität
mittel

Zeitaufwand
5-10 Minuten

TIERLAUF

Wie

Die Hälfte der Kinder steht verteilt in der Halle und hält ein farbiges Tuch/ Bändeli (=Tier) hoch. Die andere Hälfte der Kinder rennt kreuz und quer durch die Halle/durchs Gelände. Der Spielleiter ruft eine oder mehrere Farben auf, die Kinder laufen die entsprechenden Farben ab und streifen beim Vorbeirennen das Tuch. Tuchhaltende Kinder immer wieder abwechseln (nach ca. 2-3 Minuten).

Variation

- Kinder mit einem Tuch bewegen sich auch leicht
- den verschiedenen Tüchern Tiernamen geben

Material
farbige Tücher, Bändeli oder Ballone

Intensität
mittel

Zeitaufwand
10 Minuten

DAUERLAUF

Wie

Der Spielleiter stellt einen Rundlauf auf. Die Kinder sollen versuchen, während 3-5 Minuten ununterbrochen in Bewegung zu bleiben. Das Ziel ist es, das Tempo einige Minuten ohne Pause durchzuhalten. Dann eine Pause machen: Hand aufs Herz legen und dem Herzschlag horchen. Den erhöhten Herzschlag mit den Kindern thematisieren, z.B.: „Euer Körper braucht jetzt mehr Luft/ Sauerstoff. Darum muss das Herz schneller pumpen, damit das Blut, welches Sauerstoff/Luft transportiert, möglichst schnell alle Körperteile versorgen kann. Wenn das nicht so wäre, würden wir umfallen."

Wenn die Kinder erholt sind, einen zweiten oder dritten Lauf-Durchgang machen. Durchgänge wenn möglich variieren.

Variation

- In 2er oder 3er Gruppen laufen (an Seil halten, hintereinander)

Material
Malstäbe; Seile (für Variation)

Intensität
mittel bis hoch

Zeitaufwand
10-15 Minuten

12-PFOSTEN-LAUF

Wie

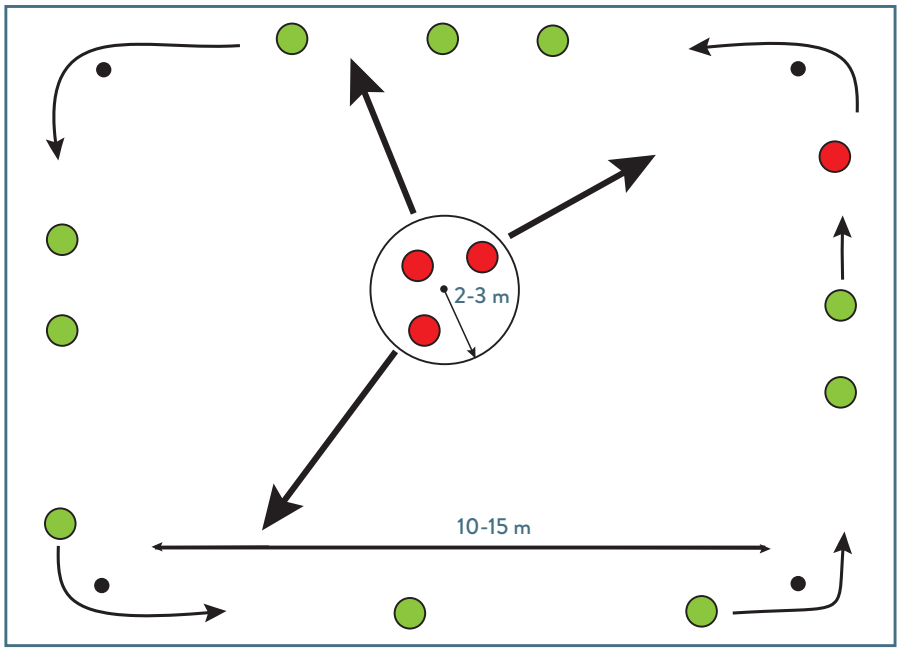
Mit Malstäben wird ein Viereck um einen Basketball-Anspiel- oder -Freiwurfkreis gesteckt. Der Kreisdurchmesser beträgt 2-3m, die Seiten des Vierecks ca. 10-15m. Die Läufer laufen im Viereck um die Malstäbe und zählen (jeder für sich) jeden Malstab, an dem sie vorbeilaufen. 2-4 Werfer (im Kreis stehend) versuchen die Läufer abzuschiessen. Wer 12 Malstäbe umlaufen hat, ohne abgeworfen worden zu sein, tauscht die Rolle mit einem Werfer. Der Läufer darf wählen, mit wem er tauschen will. Wird man getroffen, muss man wieder bei 0 mit Zählen beginnen. Die Werfer befinden sich mit je einem (weichen) Ball im Kreis.

Das Ziel der Werfer ist es, die Läufer möglichst lange am Laufen zu halten. Sie dürfen nur abwerfen, wenn sie innerhalb ihres Kreises stehen. Die Werfer sollen immer wieder ausgewechselt werden. Mehrere Durchgänge durchführen!

Altersstufe: 4.-6. Klasse

Variation

- mit Musik unterstützen
- Laufrichtung wechseln



Skizze 12-Pfosten-Lauf

Material
Softbälle, Malstäbe; Musik, Musikanlage (für Variation)

Intensität
mittel

Zeitaufwand
10-15 Minuten

HINDERNISLAUF

Wie

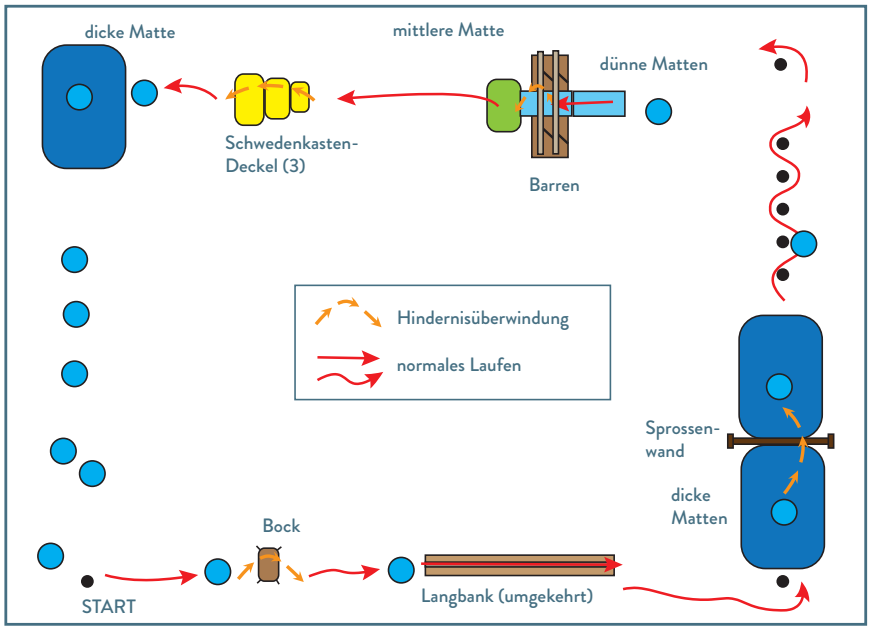
Es wird ein möglichst grosser Parcours oder Rundlauf aufgestellt. Ziel ist es, dass die Kinder einige Minuten ohne Pause laufen. Die Kinder zum Durchhalten animieren! Evtl. nach 3-4 Minuten eine Pause einsetzen, in der sie einander Bälle zuwerfen. Jedes Kind zählt für sich, wie viele Runden es schafft.

Hindernisse

Treppe mit Schwedenkastendeckeln, Barren, Bank (länglich/quer, dicke/dünne Seite oben), Bock, dicke Matten etc.

Variation

- Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt. Es werden 2 Depots in der Hallenmitte eingerichtet (Tischtennisbälle, Knöpfe, o.ä.). Jedes Kind darf nach einem absolvierten Durchlauf des Hindernislaufs, einen Gegenstand aus dem gegnerischen Depot ins eigene legen. Welche Gruppe hat am Schluss mehr Gegenstände im eigenen Depot?



Skizze Hindernislauf

Material
Hindernisse (siehe Begriffserklärung), Bälle; Depot-Gegenstände (für Variation)

Intensität
mittel

Zeitaufwand
10-15 Minuten

PARTNER-DAUERLAUF

Wie

Es wird ein Hindernisparcours aufgestellt. Die Kinder laufen paarweise zusammen. Kind A läuft eine Runde, während Kind B am Start wartet. Sobald Kind A die Runde absolviert hat, läuft Kind B los. Evtl. kann jeweils ein Gegenstand (Tennisball, Bändeli, Stab,...) übergeben werden. Im Wechsel weiterlaufen.
Runden à ca. 30s-1min, 10 Runden pro Kind.

Material
Hindernisse (siehe Begriffserklärung), Tennisball

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
15-20 Minuten

ACHTERLAUFEN

Wie

Einen Achterparcours (Rundlauf in Form einer 8) mit Hütchen markieren und 4 Gruppen bilden (Gruppen mit Bändeli kennzeichnen). Jede Gruppe beginnt in einer anderen Ecke des Achterparcours und durchläuft ihn in vorgegebener Richtung und Art. Jedes Gruppenmitglied führt die Gruppe eine Runde durch den Parcours. Es bestimmt die Gangart und das Tempo. Mehrere Durchgänge durchführen!

Variation

- Der Parcours kann durch kleine Hindernisse abwechslungsreich gestaltet werden (Reifen, Malstäbe, Böckchen).
- Zum Abschluss: pro Gruppe startet nur ein Kind und versucht, das vor ihm laufende Kind der anderen Gruppe zu fangen. Bei Erfolg darf es für seine Gruppe einen Punkt verbuchen.

Material
Hütchen/Malstäbe; Hindernisse (siehe Begriffserklärung) für Variation

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
15-20 Minuten

BIATHLON

Wie

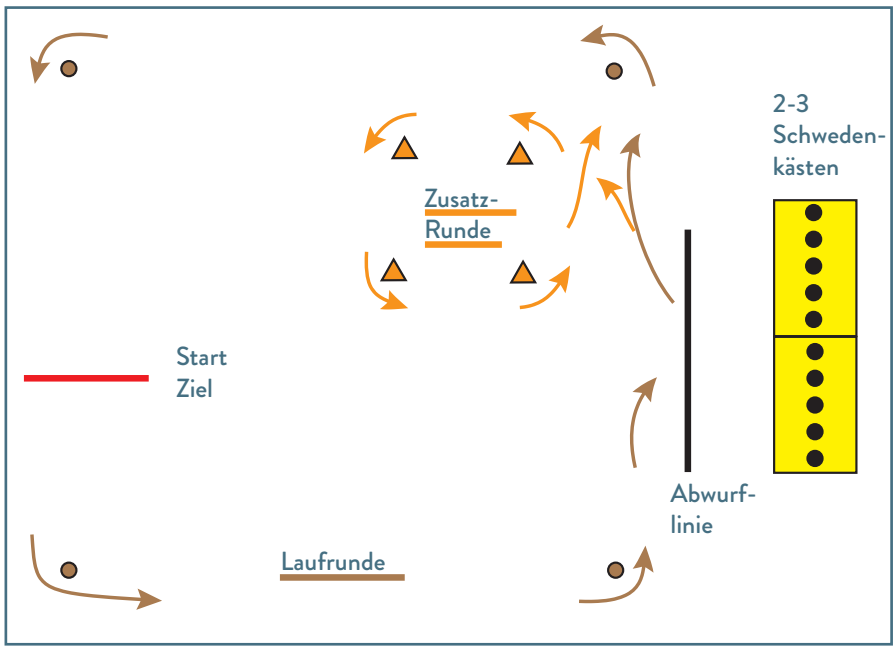
Das Kind läuft eine vorgegebene Runde (Dauer: ca. 20-30s; entspricht ca. 1 Hallenrunde) und kommt dann zum „Schiessstand". Dort versucht es, mit einem Tennisball eine Pylone von einem Schwedenkasten herunterzuschiessen. Ein Kind hat einen Wurfversuch.
Trifft es die Pylone nicht, muss zuerst eine kleine Zusatzrunde absolviert werden (10s), bevor es wieder auf die normale Runde geht. Jedes Kind holt nach dem Wurf seinen Ball und platziert ihn wieder im Ballwagen. Wer schafft als erster 10 Runden?
Es sollten genügend „Schiessstände" aufgebaut werden.

Die Strafrunden dürfen nicht zu den 10 zu absolvierenden Runden gezählt werden. Wenn möglich so lange spielen bis die Hälfte der Kinder 10 Runden geschafft hat. Der Spielleiter stellt zwischendurch die Pylonen wieder auf die Schwedenkästen.

Variation

(an Stelle der „Schiessbude" können andere Aufgaben eingebaut werden):

- Pro Runde muss 1 Ball aus 5-10m Entfernung in den Ballwagen geworfen werden (Ball wird immer zum Laufen mitge-nommen)
- Biathlon in 2er-Gruppen: Nach jeder Runde muss die 2er-Gruppe 5-10 Pässe (je nach Niveau der Klasse) mit den Scoop-Schaufeln (f4f-Spieltonne) hin und her spielen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Pro Runde gibt es 2 Versuche, scheitern beide, so wird wieder eine Extrarunde gerannt.



Skizze Biathlon

Material
Schwedenkästen, Pylonen, Malstäbe, Tennisbälle; Scoop-Schaufeln und –bälle (für Variation)

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
10-20 Minuten

WECHSELLAUF

Wie

2 Kinder laufen mit je 1 Hockeyschläger und 1 gemeinsamen Ball zusammen auf einer Runde um die ganze Halle. Ein Kind läuft die Runde so schnell wie möglich ohne Ball, während das andere locker läuft und mit dem Ball dribbelt. Sobald es eingeholt wird, wechseln sie die Aufgaben. Das Ganze wird 2 × 3-4 Minuten mit 3 Minuten Pause ausgeführt.

Altersstufe: 4.-6. Klasse

Variation

- anstatt Unihockeyschläger und –ball, einen Basketball oder Fussball nehmen

Material
Unihockeyschläger,
Unihockeybälle;
diverse Bälle (für Variation)

Intensität
hoch

Zeitaufwand
9-11 Minuten

VERFOLGUNGSLAUF

Wie

Das Spielfeld besteht aus einem Quadrat. 2er oder 3er Gruppen starten an jeder Ecke einer Laufstrecke. Gelingt es einer Gruppe, (ganze Gruppe) die davor laufende Gruppe zu überholen, erhält die „Überholgruppe“ einen Punkt.
Wichtig: Die Distanz zwischen den Gruppen muss so gewählt wer-den, dass die vordere Gruppe beim Start nicht durch einen Sprint von der hinteren eingeholt werden kann. Jeweils während 2-3 Minuten durchführen. Dazwischen sollten Pausen (2-3 Minuten) eingestreut werden, in welcher die Kinder sich einen Tennisball zuwerfen (in 2er oder 3er Gruppen).

Variation (in der Pause)

- Fussball hin und her passen
- Softball in 3er-/4er-Gruppen hin und her passen
- Mit Scoop-Schaufeln (f4f-Spieltonne) hin und her passen
- Falls vorhanden: Indiaca hin und her passen
- Basketball 10x mit rechter, dann mit linker und dann abwechselnd prellen
- Volleyball ca. 3m über dem Kopf hochwerfen und wieder fangen; erschwert: nach dem Hochwerfen 180°/360° um die eigene Achse drehen

Material
Malstäbe Tennisbälle; Basket-, Volley-, Soft-, Fussbälle, Scoop-Schaufeln (für Variation)

Intensität
hoch

Zeitaufwand
10-15 Minuten

ZAHNRÄDER

Wie

Es wird ein ovales Feld markiert und 2 Teams gebildet. Die Kinder des Team A verteilen sich mit je einem Ball in regelmässigem Ab-stand ausserhalb der Feldmarkierung. Team B stellt sich innerhalb der Feldmarkierung ohne Ball auf. Beide Teams laufen zur Musik in lockerem Tempo (Team A im Uhrzei-ger- Team B im Gegenuhrzei-gersinn). Die ballführenden Aussenspieler spielen Doppelpässe mit den Spielern des Team B. Der Passpartner wird also, aufgrund des Laufens in entgegengesetzter Richtung, fortlaufend gewechselt. Es wird mehrmals 3-4 Minuten gelaufen (dazwischen aktive Pausen).

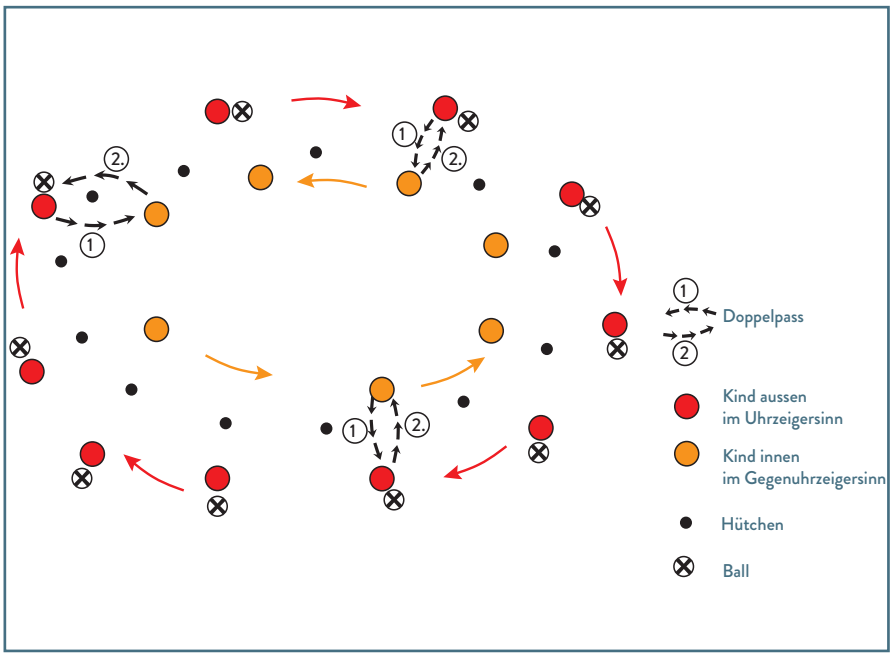
Aktive Pausen

- Fussball hin und her passen
- Mit Scoop-Schaufeln (f4f-Spieltonne) hin und her passen
- Falls vorhanden: Indiaca hin und her passen
- Basketball 10x mit rechter, dann mit linker und dann ab-wechselnd prellen
- Softball in 3er-/4er-Gruppen hin und her passen
- Volleyball ca. 3m über dem Kopf hochwerfen und wieder fangen; erschwert: nach dem Hochwerfen 180°/360° um die eigene Achse drehen

Altersstufe: 4.-6. Klasse

Variation

- zwischendurch Ballarten wechseln (Basket-, Tennis-, Fuss-, Volleyball)
- zwischendurch Musik wechseln (mal Schnellere, mal Langsamere) und entsprechend Tempo ein bisschen variieren



Skizze Zahnräder

Material
Hütchen für Markierung, Bälle, Scoop-Schaufeln, Musik, Musikanlage

Intensität
mittel

Zeitaufwand
20 Minuten

LAUF-MEMORY

Wie

Die Klasse wird in 2 Teams eingeteilt, welche wiederum in mehrere 2er- bis 3er- Gruppen aufgeteilt werden. Die 2er- (bzw. 3er-) Gruppen laufen eine vorgegebene Runde. Nach jeder Laufrunde darf die Gruppe 2 Memorykarten aufdecken. Die Karten befinden sich in der Mitte des Feldes, welches von den Kindern umlaufen wird. Passen sie zusammen, darf die Gruppe 2 weitere Karten aufdecken und die zusammenpassenden Karten dann mit in ihre Team-Basis nehmen. Stimmt das aufgedeckte Paar nicht überein, rennen die Gruppen eine weitere Runde. Welches Team hat nach 5 Minuten Zeit am meisten passende Paare gefunden? Das Spiel sollte 2 bis 3 Mal durchgeführt werden.

Variation

- Die Laufstrecke kann mit Zusatzaufgaben/Hindernisparcours kombiniert werden (siehe Skizze „Hindernislauf“):
  - Slalomlauf mit Malstäben
  - Über Unterteil einer Bank balancieren
  - Über eine Sprossenwand klettern
  - Über einen Bock springen
  - Über eine dicke Matte rennen
  - Durch ein Schwedenkastenelement kriechen
  - Einen Barren überwinden
- Jede Gruppe hat ein eigenes (reduziertes) Memoryset. Wer hat zuerst sein Set aufgedeckt?

Material
Memoryspiele; Hindernisse (für Variation)

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
10-15 Minuten

WÜRFELSTAFETTE

Wie

Es werden Teams à 3 bis 4 Kinder gebildet. Die Teams stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds auf. Auf der anderen Grund-linie wird pro Team ein (grosser Schaumgummi-) Würfel platziert. Auf ein Signal hin laufen die ersten Kinder jedes Teams los. Auf der anderen Seite angekommen, dürfen sie einmal würfeln. Sie rufen die gewürfelte Zahl auf und laufen wieder zurück. Per Handschlag kann das nächste Kind loslaufen. Die Nächsten müssen ihre Zahl jeweils dazu addieren und laut rufen. Dieses Spiel wird fortgesetzt, bis ein Team die Zahl 30 erreicht.

Die 30 muss aber genau erreicht werden. Wenn ein Team bereits 28 Zähler hat und es wird eine 6 gewürfelt, hat es 34 Zähler und muss beim nächsten Lauf die Augenzahl wieder abzählen. Je nach Dauer sollen mehrere Durchgänge durchgeführt werden.

Altersstufe: 3.-6. Klasse

Material
2 Malstäbe pro Gruppe,
1 Würfel pro Gruppe

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
10-15 Minuten

BECHERSTAFETTE

Wie

Gruppen mit 3 oder 4 Kindern bilden. Vor jeder Gruppe einen Reifen mit 3 oder 6 Bechern auf den Boden legen und auf der anderen Hallenseite einen Malstab aufstellen. Das erste Kind stapelt die Becher pyramidenartig im Reifen auf, rennt um den Malstab, stapelt die Becher wieder ab und klatscht das nächste Kind ab. Welche Gruppe hat zuerst 15 (20) «Läufe» absolviert? Mehrere Durchgänge durchführen.

Variation

- 1,2,3 Mal den Becherstapel in einem Lauf auf- und abbauen
- Das eine Kind stapelt auf, das andere stapelt ab

Material
Becher, Reifen, Malstäbe

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
10-15 Minuten

AN- UND ABHÄNGSTAFETTE

Wie

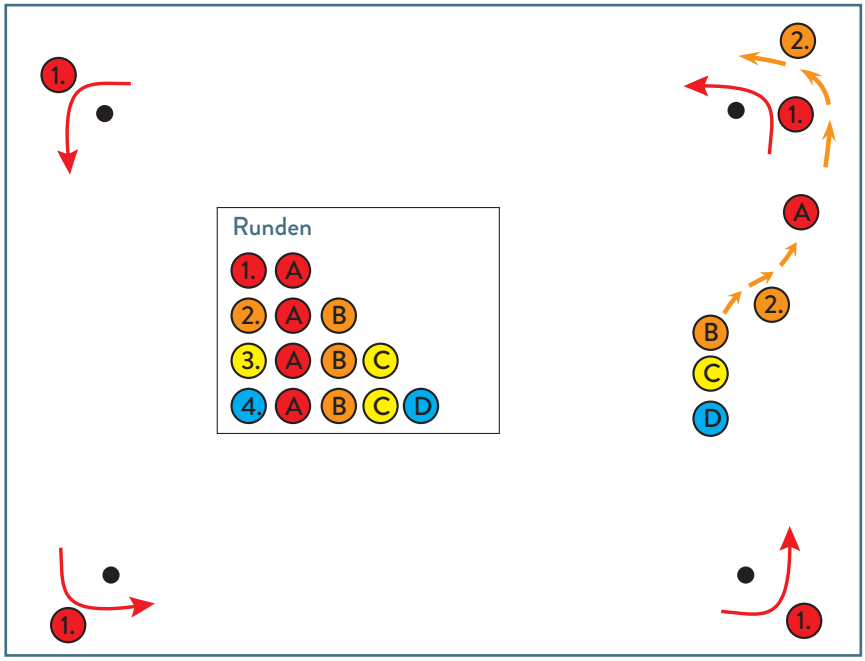
Kind A läuft eine vorgegebene Runde (ca. 50-100m). Nach einer Runde nimmt Kind A Kind B mit auf die Strecke, danach Kind C, dann Kind D usw.

Wenn alle angehängt sind, wird als erstes A abgehängt, dann B, usw. Mehrere Durchgänge durchführen: nächstes Mal beginnt B, dann C, dann D. Gruppe evtl. neu durchmischen.

Material
Malstäbe/Hütchen

Intensität
mittel bis hoch

Zeitaufwand
10-15 Minuten



Skizze An- und Abhängestafette

VERSCHIEDENE STAFETTENFORMEN

Wie

4-6 gleich starke Gruppen bilden und einen Start- und Wendepunkt markieren (Laufstrecke ca. 10-15 m; Kinder stehen in Kolonne hinter dem Startpunkt).

Umkehrstafette

- Auf ein Signal startet von jeder Gruppe das erste Kind, umläuft die Wendemarke, läuft wieder um alle Gruppenmitglieder herum und übergibt den Bändeli dem nächsten Kind.

  ▶ Variation: Dito, jedes Kind läuft zuerst 2 Runden, dann wird erst gewechselt.

Ballstafette

- Das erste Kind trägt einen Ball mit, umläuft die Wendemarke, läuft bis zum letzten Kind der Gruppe und rollt seinen Ball durch die gegrätschten Beine der anderen Gruppenmitglieder. Ist der Ball vorne angekommen, startet das nächste Kind.

  ▶ Variation: Dito, mit Ball prellen/ Ball mit Fuss führen; Länge der Laufstrecken variieren.

Pendelstafette

- die Gruppen werden halbiert und stehen sich gegenüber. Ein Kind der 1. Gruppenhälfte läuft mit einem Objekt (Stab oder kleiner Ball) los und übergibt es dem 1. Kind der 2. Gruppenhälfte. Vor dem Übergeben muss die Gruppenhälfte umlaufen werden.

  ▶ Variation: Dito, mit Ball prellen/ Ball mit Fuss führen; Länge der Laufstrecken variieren.

Reifensteigen

- die Gruppen werden halbiert. In der Mitte liegt ein Reifen. Das erste Kind läuft in Richtung der Gruppenmitglieder vis-à-vis, durchsteigt in der Hälfte den Reifen, umläuft die Gruppe und übergibt dem nächsten Kind. (Reifen durchsteigen: Reifen mit der Hand aufnehmen und über den Kopf ziehen als ob man einen Pullover anziehen würde und am Becken/Beine entlangführen, als ob man eine Hose ausziehen würde, schliesslich auf den Boden legen und aus dem Reifen steigen)

▶ 1 Runde ist absolviert, wenn alle Kinder 1x dran gewesen waren. Wenn die Gruppengrössen unterschiedlich gross sind, müssen die kleineren Teams jemanden bestimmen, der doppelt läuft. Macht ein Stafettentyp besonders Spass, können mehrere Runden durchgeführt werden (auch mehrere Runden in 1 Spiel). Ist eine Gruppe fertig, setzen sich alle Kinder hin.

▶ **Material**
(je nach Stafette): Malstäbe, Bändeli, Bälle, Reifen

▶ **Intensität**
hoch ▲▲▲

▶ **Zeitaufwand**
10-15 Minuten

WÜRFELLAUFSPIEL

Wie

Die Kinder bilden 2er-Teams. Jedes Team würfelt und erfüllt die vorgegebene Aufgabe gemeinsam. Dazwischen läuft das 2er-Team jeweils 2 Runden. Dann wird erneut gewürfelt.

Mögliche Aufgaben:
1: 5x um die Halle laufen

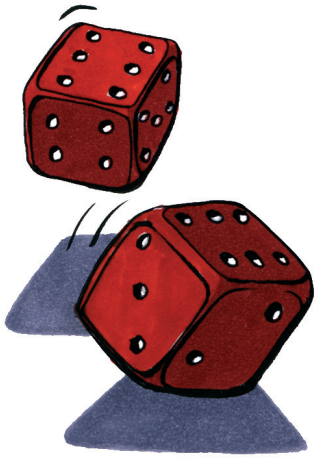
2: 2x Sprossenwand überqueren (hin und zurück), evtl. müssen sie sich kreuzen!

3: 5x Slalom absolvieren

4: 2 Längen als Spinne absolvieren (auf allen Vieren, Knie nicht am Boden)

5: 10 Seilsprünge (oder Anzahl Sprünge dem Können der Kinder anpassen)

6: 6x um die Halle als Kutscher und Pferd (siehe Begriffserklärung), nach jeder Runde Rolle tauschen



Material
Aufgabenblatt mit Aufgabenbeschreibung zu jeder Würfelaugenzahl, Würfel, Malstäbe, Sprossenwand, Springseile

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
10-15 Minuten

POSTENLAUF-PUNKTESPIEL

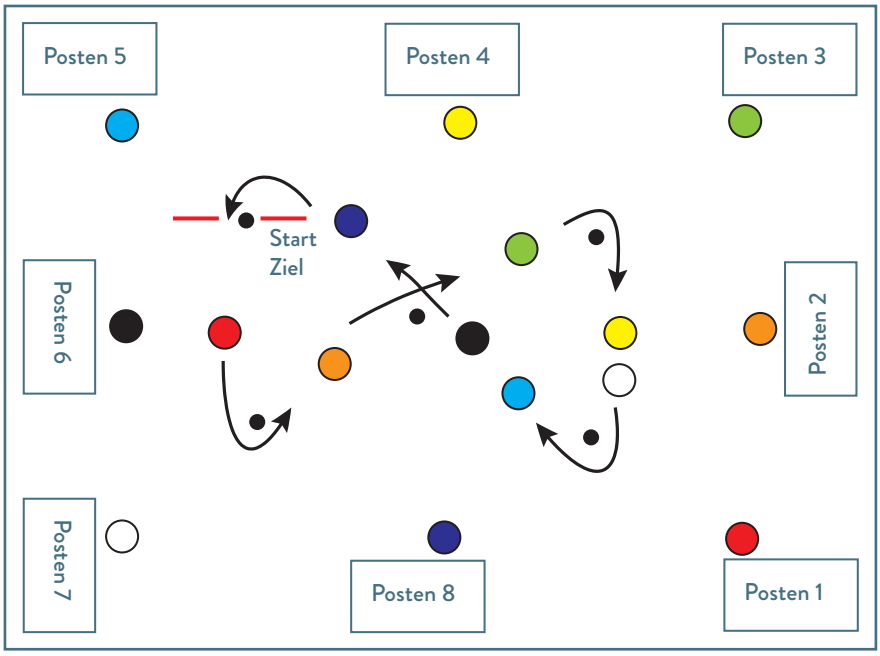
Wie

Es werden 2er-Teams gebildet. Kind A läuft 2 Minuten eine vorge-gebene Runde (je nach Alter der Kinder), währenddessen Kind B bei einem Posten versucht, möglichst viele Punkte zu erzielen. Sind diese 2 Minuten um, wird gewechselt, und die Kinder merken sich die erzielten Punkte beim Posten. Es wird solange gewechselt, bis das 2er-Team alle Posten absolviert hat. Welches 2er-Team konnte insgesamt die meisten Punkte sammeln? Entweder notieren sich die Kinder nach jedem Posten ihre Punkte auf ein Blatt, oder sie rechnen die Punkte im Kopf zusammen.

Posten

- Basketball-Korb treffen (2 Pkt./Treffer)
- Pässe mit Fussball gegen gekippte Bank (1 Pkt./Pass)
- Unihockey-Ball mit Schläger gegen Bank passen (1 Pkt./Pass)
- Hampelmänner (es dürfen Pausen gemacht werden, 1 Pkt. pro 10 Hampelmänner)
- Ball prellen (1 Pkt. Pro 10 Bodenberührungen)
- Über umgekehrte Bank balancieren (1Pkt. für 1x hin und her; 2Pkt. wenn auf allen Vieren)
- Mit Ping-Pong-Schläger Ping-Pong-Ball jonglieren (Anzahl jonglierte Bälle zusammenzählen)
- Auf Moonhopper auf- und abspringen (Anzahl Sprünge zählen)
- Ringe (Tennis-Ringe) auf einen Stab/Hütchen werfen (Anzahl Treffer zusammenzählen; wieder einsammeln, wenn alle geworfen und weitermachen)

Es sollten mindestens 6 verschiedene Posten aufgestellt werden. Die Läufe sollten etwa 2-3 Minuten dauern. Kinder darauf hinweisen, dass sie nicht zu schnell rennen.



Skizze Postenlauf-Punktespiel

Material
(je nach Postenwahl): Fuss-/Unihockey-/Basketbälle, Bänke, Ping-Pong-Bälle/Schläger, Ringe, Moonhopper (f4f-Spieltonne), Tennisringe (f4f-Spieltonne)

Intensität
mittel

Zeitaufwand
20 Minuten

WER IST AM SCHNELLSTEN?

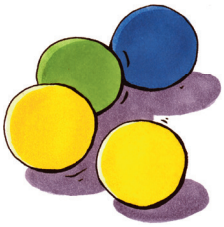
Wie

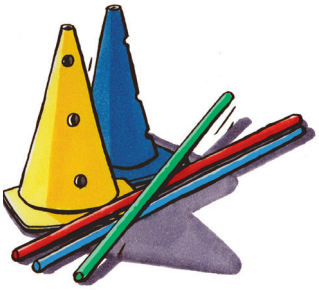
Es werden 2 Teams gebildet. Team A holt während einer bestimmten Zeit möglichst viele Hölzli/Kegel oder sonstige vorhandene Objekte (eines pro Kind pro Lauf) auf der gegenüberliegenden Hallenseite, solange bis Team B gemeinsam eine Aufgabe erfüllt hat.

Mögliche Aufgabenstellungen

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Softbällen 10 Kegel ab Bank schiessen.
- 30 Tennisbälle in Kastenoberteil werfen
- 100 Pässe mit Volleyball im ganzen Team
- im Team Pärchen bilden, jedes Pärchen passt sich insgesamt 30 Mal mit Badminton-Schläger Federball hin und her (wenn der Federball auf den Boden fliegt, kann bei der letzten Zahl weitergezählt werden)
- im Team Pärchen bilden, jedes Pärchen passt sich insgesamt 30 Mal mit der Scoop-Schaufel einen Ball hin und her (wenn der Ball auf den Boden fliegt, kann bei der letzten Zahl weitergezählt werden)
- etc.

Es sollten mehrere Durchgänge durchgeführt werden.





Material
(wenn vorhanden): Parketthölzli (ansonsten z.B. Tennisbälle), Markierkegel, Langbank, Verschiedene Bälle, Basketballkorb, Tennisbälle, Badminton-Schläger/Shuttle, Scoop-Schaufel (f4f-Spieltonne), Bälle, Kastenoberteil

Intensität
mittel ▲▲△

Zeitaufwand
15-20 Minuten

BALLON-TRANSPORT

Wie

2 Gruppen stehen sich in einer bestimmten Distanz gegenüber. Jede Gruppe hat ein Ballon-/Balldepot (Schachtel, Kiste o.Ä.). Jede Gruppe versucht beim gegnerischen Team Ballons zu stehlen und ins eigene Depot zu bringen. Pro Lauf darf jeweils nur ein Ballon mitgenommen werden. Welche Mannschaft hat nach einigen Minuten am meisten Ballons im eigenen Depot? Mehrere Durchgänge durchführen.

Regeln

- Ballone/Bälle dürfen nicht aus der Hand gerissen werden
- Um den Gegner am Stehlen zu hindern, darf auf den Rücken getippt werden. Der Gegner muss den Ball ins Depot zurücklegen und muss zuerst wieder zum eigenen Depot zurückrennen, bevor er wieder stehlen darf.
- Ist der „Dieb“ wieder in seiner Feldhälfte, kann ihm der Ball/Ballon nicht mehr genommen werden. Man kann also nur in der eigenen Hälfte das gegnerische Team am Stehlen hindern.

Variation

- anstatt Ballone, Tennisbälle

Material
Kiste/Wagen, Ballone/Tennisbälle

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
15-20 Minuten

POWERFUSSBALL 3:3

Wie

Es werden zunächst zwei grosse Teams gebildet. Diese stellen sich in der eigenen Platzhälfte an der Seitenlinie auf. Dann wird in 3er-Blocks 3:3 über das ganze Feld auf zwei grosse Matten gespielt. Es wird fliegend gewechselt (Blockwechsel bzw. Wechsel aller Kinder), wenn ein Tor erzielt wurde. Wenn es zu lange dauert, pfeift der Spielleiter zum Wechsel (nach max. 30 Sekunden). Ein Tor gibt es, wenn der Ball die grosse Matte trifft. Es werden immer alle drei Spieler ausgewechselt und es wird sofort dort weitergespielt, wo der Ball liegt. Es wird ohne Torhüter gespielt.

Variation

- Bei kleinen Klassen kann auch 2:2 gespielt werden.
- statt Fussball könnte Handball, Unihockey oder Basketball (anstatt eines Korbs einen Ballwagen hinstellen) gespielt werden

Material
2 grosse Matten, 1 Fussball, Spielbändel

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
20 Minuten

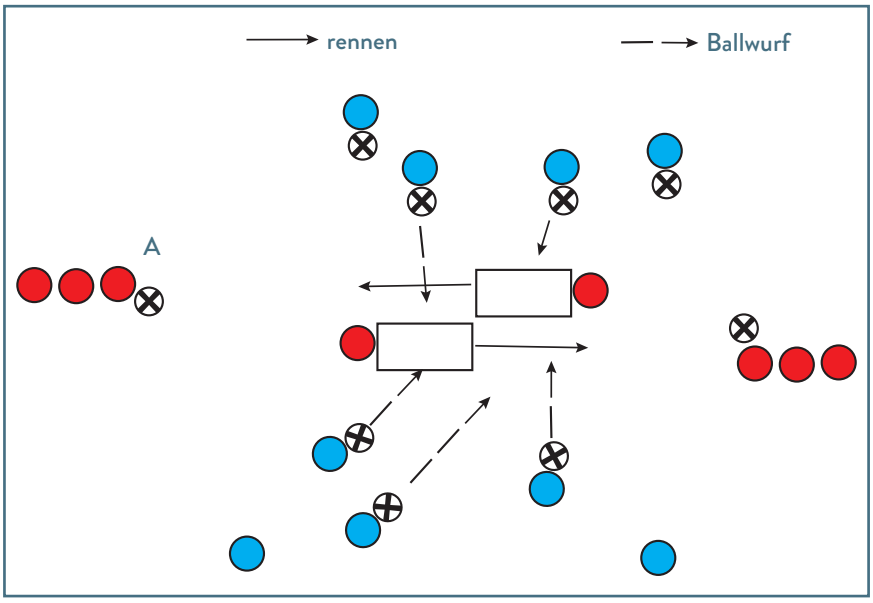
WAGEN FÜLLEN

Wie

Es werden 2 Teams gebildet (rennendes Team und Ballteam). Das „rennende Team“ teilt sich auf 2 Orte auf, zwischen denen es hin und her pendelt. Ein Kind des „rennenden Teams“ rennt auf einer Linie mit einem Ballwagen vom Punkt A zum Punkt B. In der gleichen Zeit rennt ein Kind des gleichen Teams mit einem 2. Wagen von B nach A. Bei A/B wird dem nächsten Kind übergeben, welches von A/B wieder nach B/A rennt und wieder übergibt usw. Das „Ballteam“ versucht, möglichst viele Bälle in die Ballwagen zu werfen/legen. Die Kinder des Ballteams dürfen nur hinter einer definierten Markierungslinie ihre Bälle abwerfen. Es sollten möglichst viele Bälle bereitgestellt werden, damit alle Kinder mit Werfen beschäftigt sind. Mit dem Ball darf nur ein Schritt gemacht werden. Welches Team kann mehr Bälle in die Wagen legen/werfen? Ein Durchgang dauert 3 Minuten, dann werden Rollen gewechselt. Mehrere Durchgänge durchführen!

Punktesystem

- „Rennendes Team“: Die 2 Gruppen zählen je ihre Längen und zählen sie nach den 3 Minuten zusammen und melden sie dem Spielleiter.
- „Ballteam“: nach den 3 Minuten werden die Bälle gezählt und notiert



Skizze Wagen füllen

Material
2 Ballwagen, Kastenoberteil als Balldepot, 20 (oder mehr) verschiedene Bälle

Intensität
mittel bis hoch

Zeitaufwand
15-20 Minuten

JÄGERBALL

Wie

Es werden 3 Teams gebildet. Dabei versuchen 2 Jägerteams das Hasenteam mit einem Ball zu berühren = 'zu fangen'. Mit dem Ball dürfen keine Schritte gemacht werden. Ziel ist es, alle Hasen zu fangen. Gefangene Hasen müssen aus dem abgesteckten Spielfeld raus (möglichst eng stecken). Sind alle Hasen gefangen, wird ein Jägerteam zum Hasenteam. Welches Team schafft es am längsten nicht vollständig gefangen zu werden?

Altersstufe: ab 3. Klasse

Variation

- wenn es für die Jäger zu schwierig wird, noch einen Ball hinzunehmen.

Material
Softbälle, Hütchen/Malstäbe um Feld abzustecken, Bändeli

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
10-15 Minuten

HASENJAGD

Wie

Die Kinder bilden zwei Gruppen. Jedes Team stellt sich in seinem eigenen Feld (Hallenhälfte) auf und schickt 2 Kinder als Hasen ins gegnerische Feld. Beide Teams erhalten je 1-2 Softbälle. Mit dem Ball darf kein Schritt gemacht werden. Auf ein Signal der Lehrperson hin versuchen die Teams durch Zusammenspiel, die Hasen zu erwischen. Dazu muss man diese mit dem Ball abtupfen (nicht abschiessen!). Die Treffer werden laut gezählt. Nach 1-2 Minuten wird das Spiel unterbrochen. Die Hasen gehen ins eigene Feld zurück und werden zu Jägern. Zwei andere Kinder gehen nun als Hasen ins gegnerische Feld. Im neuen Durchgang wird bei der Zahl weitergezählt bei der aufgehört wurde.

Das Spiel wird wiederholt, bis jedes Kind einmal ein Hase war. Bei grossen Gruppen können auch drei Hasen, bei kleinen Gruppen ein Hase eingesetzt werden.

Altersstufe: ab 3. Klasse

Material
Hütchen, um die Felder abzustecken; Spielbändel; 2-4 Softbälle

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
20 Minuten

BASKETBALL-KÖNIG

Wie

Es wird 2 gegen 2 Basketball auf einen Korb gespielt. Das Team, das einen Korb erzielt, ist König, das andere Team wird zum Prinz. Beide Teams gehen zur Mitte und suchen sich ein neues Gegner-Team (Könige suchen sich ein neues Prinzen-Team, Prinzen ein neues König-Team). Die neuen Team-Duelle suchen sich einen Korb und spielen von vorne. Das Prinzen-Team beginnt jeweils das Spiel.

Variation

- Für kleine Kinder, die nicht so hochwerfen können, Schwedenkasten aufstellen, damit sie sich darauf stellen können. Der Ball muss dem Spielenden auf dem Kasten gepasst werden, dieser wirft ungestört.
- Alternativ dazu kann anstatt auf den Korb, auf einen Ballwagen/Schwedenkasten ohne Deckel gespielt werden. Es darf aber nur aus einer bestimmten Distanz (Linie definieren) geworfen werden.

Material
1 Basketball pro Korb (oder leichtere Bälle für jüngere Kinder), Spielbändel, Schwedenkäste (für Kindervariante), Ballwagen (für Kindervariante)

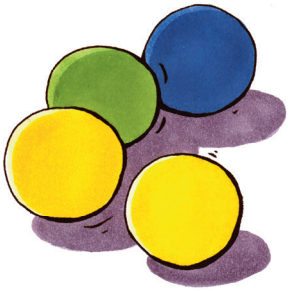
Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
20 Minuten

LAUF-VÖLKERBALL

Wie

Es wird Völkerball gespielt. Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel, kann sich aber wie folgt befreien: eine Runde um das Völ-kerball-Feld rennen, ohne dass man von der gegnerischen Mann-schaft mit dem Ball abgeschossen wird. Aus dem Himmel dürfen keine Kinder abgeschossen werden. Wird man getroffen, muss man so lange Runden rennen, bis man es schafft, eine Runde zu rennen, ohne abgeschossen zu werden.



Material
2 oder mehrere Softbälle; Bändeli

Intensität
hoch ▲▲▲

Zeitaufwand
15-20 Minuten

Literaturverzeichnis

Im Folgenden werden alle Spiele, welche nicht der eigenen Phantasie entstammen, unter dem jeweiligen Autor/Institution bzw. der Quelle aufgelistet. Die Beschreibungen wurden zum Teil für das bessere Verständnis umgeschrieben. Variationen wurden zum Teil auch angefügt, welche nicht der Ursprungsquelle entsprechen. Die aufgeführten Seitenzahlen entsprechen der Seitenzahl in dieser Übungssammlung.

Berger, O.. Luzerner Verband für Sport in der Schule. Unterlagen LehrerInnen-Weiterbildung Basketball. Letzter Zugriff am 05. Mai 2017 unter https://www.zebis.ch/download/unterrichtsmaterial/ spie-len_basketball_praxisunterlagen_2016_oliver_berger.pdf

- BASKETBALL-KÖNIG 34

Gesundheitsförderung Schweiz. 3. Spielsammlung zur Förderung der Ausdauer. Zugriff am 30. Mai 2016 unter https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/c-bevoelkerung/3-produkte-dl/1-ernaehrung-bewegung/kidz-box/Kidz-Box_-_Ausdauerspiele_deutsch.pdf

- KREIS-FANGIS 11
- REIFEN-FANGIS 12
- KÄFER-FANGIS 13
- SCHWÄNZLI-FANGIS 13
- SCHLANGENSPIEL 15
- HEISSE KARTOFFEL 16
- DAUERLAUF 17
- HINDERNISLAUF 19
- PARTNER-DAUERLAUF 20
- ACHTERLAUFEN 20
- VERSCHIEDENE STAFETTENFORMEN 27
- WÜRFELLAUFSPIEL 28
- BALLON-TRANSPORT 31

IOCKER BLEIBEN. Sozialtraining für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf. Letzter Zugriff am 05. Mai 2017 unter http://www.locker-bleiben-online.de/spielesammlung/115-waescheklammerspiele

- WÄSCHEKLAMMERN FANGEN 11

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 06. Juni 2016 unter https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/05/Hilfsmittel_pb30_11_d.pdf

- ZAHNRÄDER 23

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 06. Juni 2016 unter https://www.mobilesport.ch/erwachsenensport/ausdauer-grundlagentraining-lauf-memory/

- LAUF-MEMORY 24

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 06. Juni 2016 unter https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/05/Hilfsmittel_pb30_10_d.pdf

- WECHSELLAUF MIT HOCKEYSCHLÄGER UND -BALL 22

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 06. Juni 2016 unter https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/02/Leichtathletik_17_d.pdf

- ATOMSPIEL 14
- BIATHLON 21
- VERFOLGUNGSLAUF 22
- AN- UND ABHÄNGSTAFETTE 26

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 05. Mai 2017 unter https://www.mobilesport.ch/kindersport/spielen-wahrnehmungsspiele-versteinern/

- VERSTEINERN 14

Mobile Sport. Letzter Zugriff am 05. Mai 2017 unter https://www.mobilesport.ch/kindersport/aufwarmen-tupfball/

- HASENJAGD 33

Schmid, P., Mathis, C., Heiniger, A. Ochsenbein, M., Dössegger, A. & Steinmann, P. (2007). J+S Kids. **Lustvoller Sportunterricht.** Mobile Praxis, 5. Zugriff am 28. Mai 2016 unter http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.parsys.80411.downloadList.84854.DownloadFile.tmp/jskidsd.pdf

- TIERLAUF 17
- BECHERSTAFETTE 25
- WER IST AM SCHNELLSTEN? 30
- WAGEN FÜLLEN 32
- JÄGERBALL 33

Sportunterricht.ch. Letzter Zugriff am 06. Juni 2016 unter http://www.sportunterricht.ch/ lektion/LSW/lsw5.php

- RHYTHMUS-FANGIS 12
- 12-PFOSTEN-LAUF 18
- WÜRFELSTAFETTE 25
- POWERFUSSBALL 3:3 31

Quellenangaben aus dem Vorwort

Literaturverzeichnis

Burgos, M. S., Reuter, C. P., Burgos, L. T., Pohl, H. H., Pauli, L. T. S., Horta, J. A., … Camargo, M. (2010). [Comparison analysis of schoolchildren]. Arquivos Brasileiros De Cardiologia, 94(6), 788–793.

Chen, L.-J., Fox, K. R., Ku, P.-W., & Taun, C.-Y. (2013). Fitness change and subsequent academic performance in adolescents. The Journal of School Health, 83(9), 631–638. http://doi.org/10.1111/josh.12075

Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. The Journal of School Health, 79(1), 30–37. http://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00371.x

Eveland-Sayers, B. M., Farley, R. S., Fuller, D. K., Morgan, D. W., & Caputo, J. L. (2009). Physical fitness and academic achievement in elemen tary school children. Journal of Physical Activity & Health, 6(1), 99–104.

García-Hermoso, A., Aguilar, M. M., Vergara, F. A., Velásquez, E. J. A., & Marina, R. (2015). Obesity, Cardiorespiratory Fitness, and Self-Reported Sleep Patterns in Chilean School-Aged Children. Behavioral Sleep Medicine, 1–11. http://doi.org/10.1080/15402002.2015.1083023

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in schoolaged children and youth. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7, 40. http://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40

Van Dusen, D. P., Kelder, S. H., Kohl, H. W., Ranjit, N., & Perry, C. L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. The Journal of School Health, 81(12), 733–740. http://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00652.x

Abbildungen

Sämtliche Bilder und Illustrationen stammen aus dem Projekt «fit4future» oder wurden von Pixabay zur Verfügung gestellt.