



DOWNLOAD

Stephan Kaufhold

7 Sportspiele schnell und klar

Ausgearbeitete Stundenbilder

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Brennball einmal anders



Intentionen: Regeln akzeptieren, fair spielen

Erwärmung

8 Min.

Dauerlauf-Abc. Das so genannte *Sprint-Abc* kann auch in einen Dauerlauf integriert werden. Die Schüler begehen sich auf die Hallenrunde und führen nach einem *Stopp* durch den Lehrer (kann auch Musik sein) bestimmte Übungen des *Sprint-Abcs* (s. St. 37) aus. Die Übungen sollten den Schülern bekannt sein.

Hauptteil

30 Min.

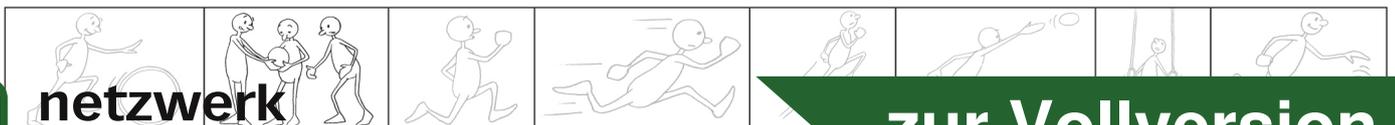
Brennball-Varianten. Von den zahlreichen Formen des Brennballs sollen hier zwei beschrieben werden. Sie setzen neue Reize in dem vor allem für ältere Schüler oft schon gleichförmig gewordenen Spiel und sind konditionell anspruchsvoll.

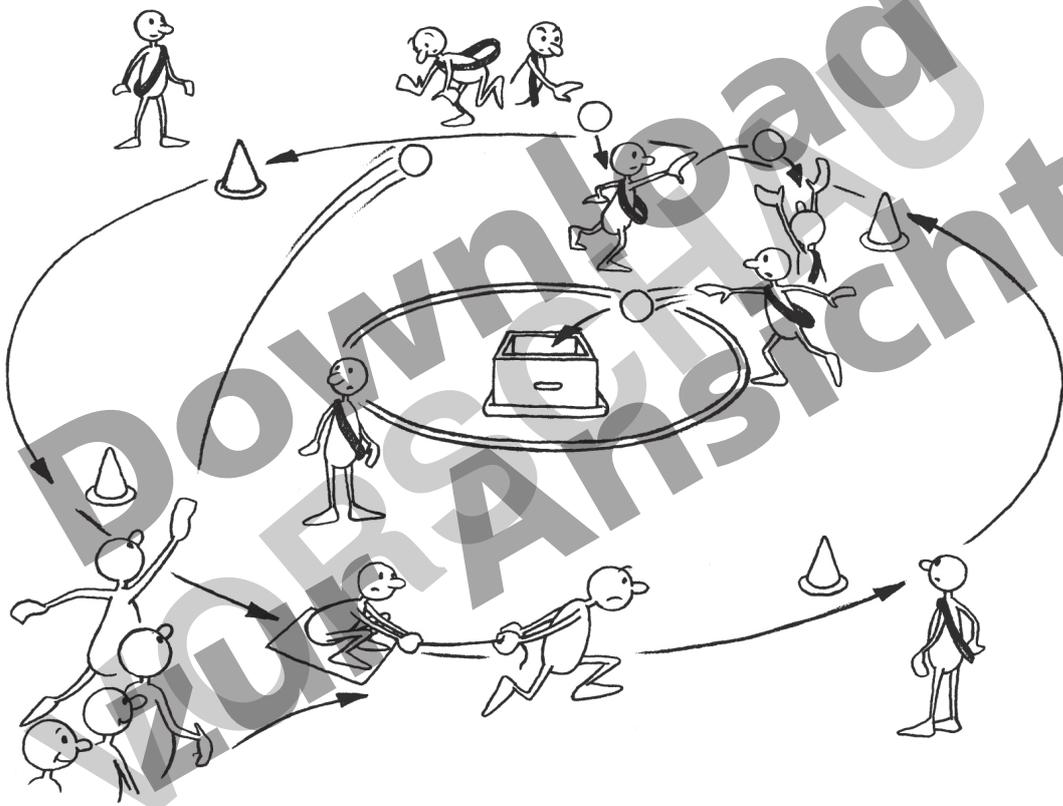
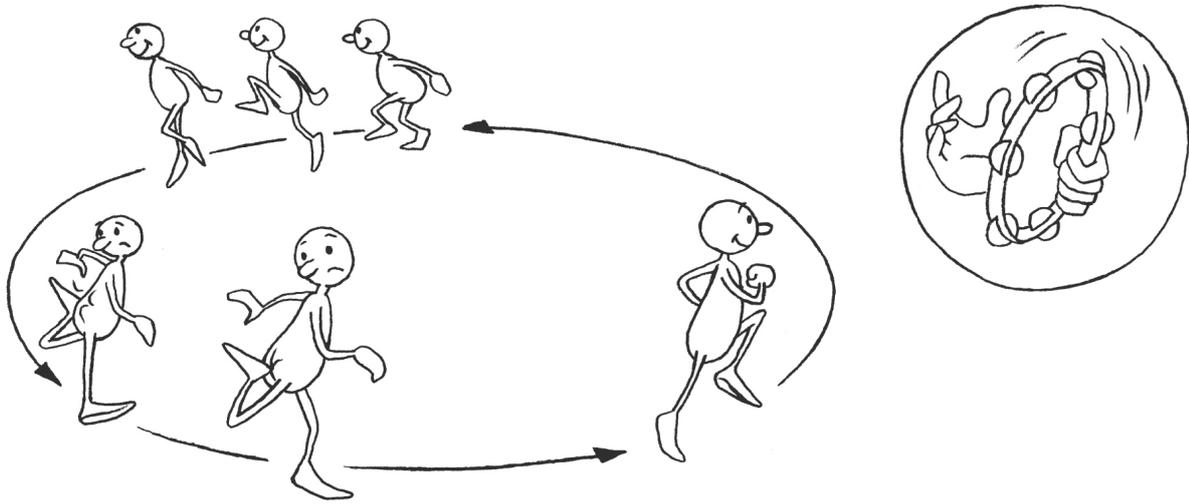
- 1. Konditionsbrennball:** Die *Brenner-Mannschaft* steht gut verteilt im Feld, die *Werfer* nebeneinander an der Startlinie – jeder hat in 5 m Entfernung ein Markierungshütchen vor sich. Wenn der oder die *Werfer* (max. drei zugleich) ihre Würfe absolviert haben, müssen sie und alle anderen *Werfer* die Wegstrecke bis zum Markierungshütchen und zurück so oft wie möglich laufen – hin und zurück ergeben 2 Punkte. Die *Brenner* versuchen natürlich, die Bälle schnellstens zum Brennmal (Kasten, Reifen, feststehender Spieler) zu befördern, um *Stopp* zu rufen und das Punktesammeln der *Werfer* zu beenden. In dem Augenblick müssen alle *Werfer* hinter der Startlinie sein, wenn alle bis dahin erreichten Punkte gezählt werden sollen, ansonsten verfallen sie.
- 2. Helferbrennball:** Hierfür ist ein Rundkurs mit mindestens vier Freimalen (Ständer, Hütchen o. Ä.) zu markieren. Nach dem Abwurf des *Wurfers* macht sich ein Schülerpaar wie folgt auf den Weg: Ein Schüler zieht mithilfe eines Springseils seinen *kranken Partner* – der auf einer Fliese kniet – hinter sich her. Bei den *Brennern* ist die Situation insofern verändert, als dass sie nicht mit dem Ball laufen können. Sie müssen sich den Ball so zuspielen, dass ihn der Schüler mit der günstigsten Wurfposition zum Brennmal (ein offener Kasten im Mittelkreis mit Kreislinie gleich Wurfabstand) fangen kann. Ist der Ball im Kasten, gilt wieder das *Stopp* für die auf dem Rundkurs befindlichen *Werfer*-Paare. Sind die Schüler in diesem Augenblick nicht im Ziel oder an einem Freimal, sind sie *verbrannt* und müssen zurück zum Start. Erreichen sie das Ziel, erhalten sie 4 Punkte, bzw. 8 Punkte, wenn sie den gesamten Rundkurs in einem „Ritt“ schaffen.

Ausklang

7 Min.

Lustiger Schlag. Bei diesem Spiel wechselt die Fängerrolle ständig. Wird man angeschlagen, muss man eine freie Hand auf das Körperteil legen, an dem man berührt worden ist, und darf erst so weiterfangen. Legt man beide Hände beispielsweise auf den Oberschenkel, hat man es noch schwerer.





Turnschuhe rauben



Intentionen: Taktisches und kooperatives Handeln fördern

Erwärmung

10 Min.

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? Dieser Ruf ist sicher bekannt. Der oder die *Fischer* antworten von der gegenüberliegenden Hallenseite beispielsweise: *200 Meter!* Darauf erwidern die anderen Schüler: *Und wie kommen wir rüber?* Nun bestimmen die *Fischer* eine Fortbewegungsart (Hüpfen, Krabbeln usw.), mit der die Schüler an ihnen vorbei die andere Seite erreichen sollen. Wer dabei angeschlagen wird, wechselt zum *Fischer*-Team.

Variante: Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute? Bei der eingangs gestellten Frage nach der Farbe oder dem Muster der Fahne wird beispielsweise Rot genannt. Wer dann keine rote Farbe an sich hat, wird beim Seitenwechsel verfolgt und evtl. abgeschlagen.

Hauptteil

30 Min.

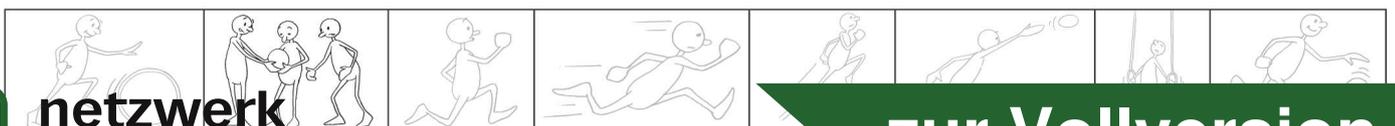
Räuber und Wächter. Zunächst sind zwei ausreichend große Spielfelder abzustecken, die durch ein Markierungsband getrennt werden. Jedes Feld hat im hinteren Bereich noch eine Gefahrenzone, in der Schüler ihre Turnschuhe als *Goldbarren* oder *Edelsteine* ablegen, und – davon abgetrennt – die Schätze der Gegner. Dafür werden jeweils zwei mal zwei Matten ausgelegt. Ziel des Spiels ist es, die Turnschuhe des Gegners zu rauben. Dabei gelten folgende Regeln:

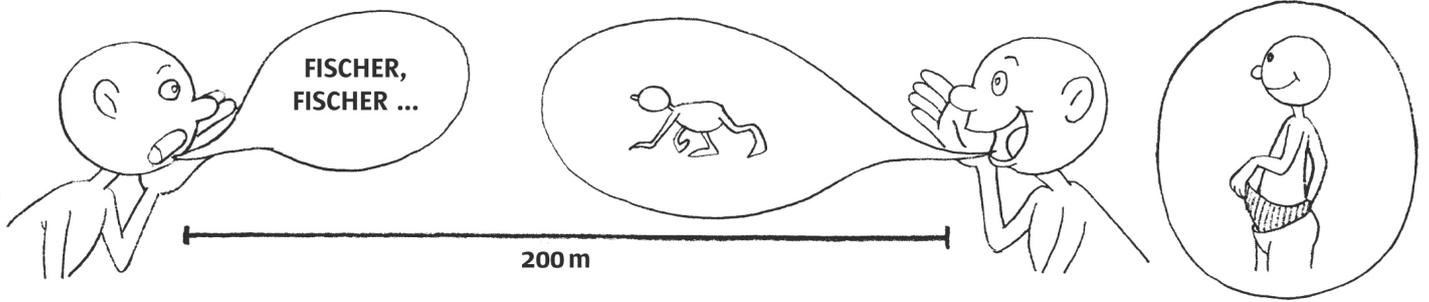
- ▷ Jede Mannschaft legt fest, wer in ihr *Räuber* und wer *Wächter* ist. Die Kennzeichnung erfolgt am besten mit unterschiedlich farbigen Parteibändern.
- ▷ Ein Turnschuh gilt als geraubt, wenn ein *Räuber*, ohne abgeschlagen zu werden, durch die gegnerische Hälfte in die Gefahrenzone (Matten) gelangt und einen Turnschuh berührt. Er darf dann nicht mehr abgeschlagen werden, den einen Turnschuh wieder in sein Feld mitnehmen (von außen hereingehen) und auf den entsprechenden Matten ablegen.
- ▷ Ein *Wächter* darf nur in seiner Hälfte abschlagen, jedoch nicht mehr in der Gefahrenzone.
- ▷ Ein abgeschlagener *Räuber* muss das Feld verlassen und in einem durch Bänke abgetrennten Bereich eine Wahlaufgabe erfüllen (Hock-Streck-Sprünge, Kniebeuge, Liegestütz u. Ä.). Dann kann er zurück in sein Feld.
- ▷ Möchte ein *Räuber* einen *gestohlenen* Schuh zurückholen, muss er wie gehabt zu den entsprechenden Matten vordringen und den Schuh anziehen. Dann darf er zurück und den Schuh wieder in der eigenen Gefahrenzone ablegen.

Ausklang

5 Min.

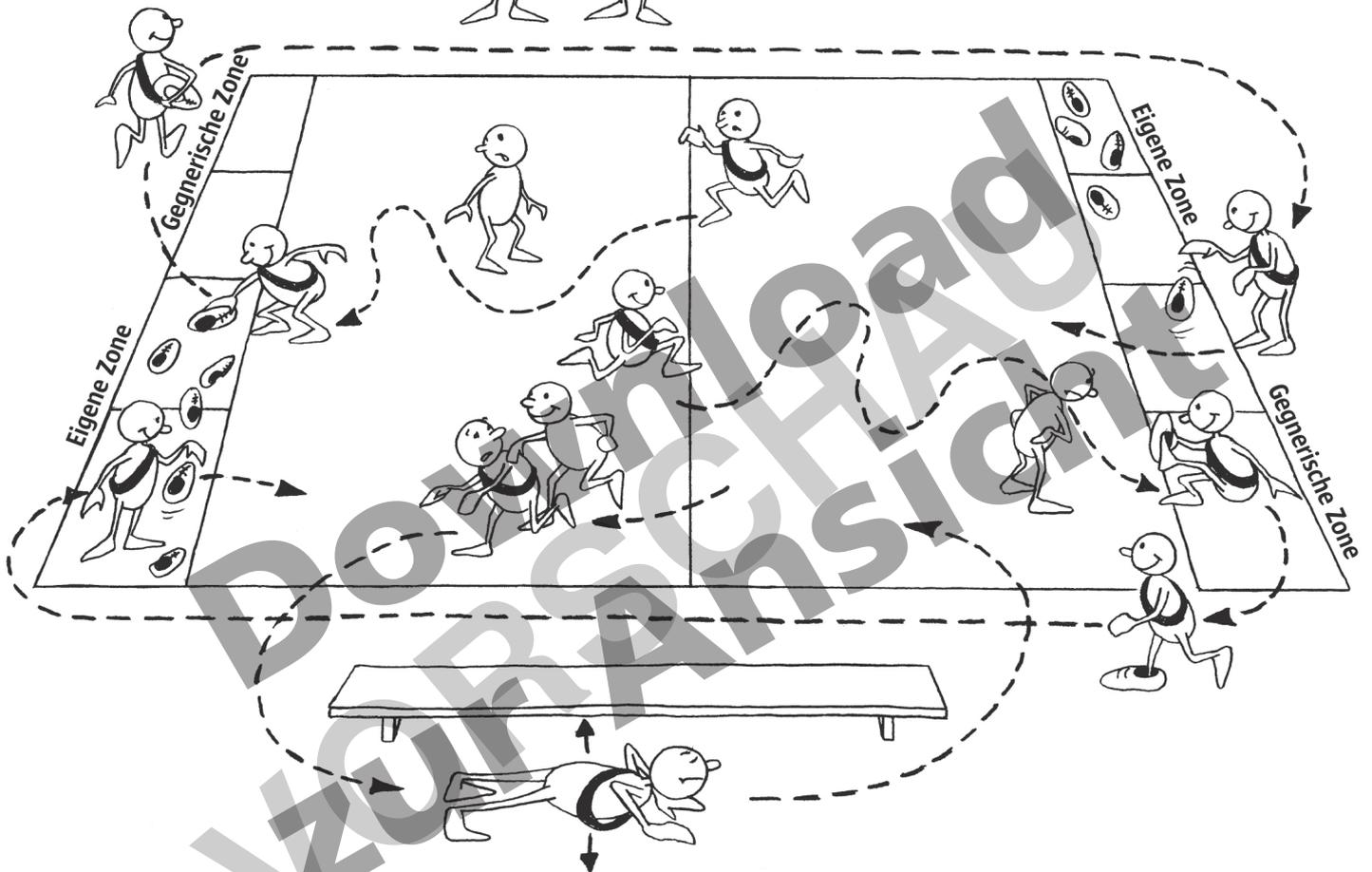
Erfahrungsaustausch oder Abschlusspiel. Da das vorhergehende Spiel sehr wettkampforientiert ist, sollte auf einen eventuelle Streits schlichtenden Abschluss nicht verzichtet werden. Dazu bietet sich entweder ein Unterrichtsgespräch über den Spielverlauf an oder ein Abschlusspiel wie *Entspannen* (s. St. 35) oder auch *Zitronen* (s. St. 15).





Räuber

Wächter



Pirat



Intentionen: Geschicklichkeit und Ausdauer entwickeln

Vorbereitung

ca. 20 Min.

Die Kurzvariante vom *Piraten*-Spiel ist bereits in Stunde 14 als Ausklang vorgestellt worden. Man kann dieses bewegungsintensive Spiel auch für eine ganze Stunde einsetzen – mit etwas anderen Regeln und einem umfanglicheren Geräteaufbau. In diesem Zusammenhang bietet sich auch hier an, mehrere Klassen davon profitieren und den Parcours für ein oder zwei Tage stehen zu lassen.

Geräteaufbau und die Gestaltung des Piraten-Parcours. Hier sollte man die Schüler soweit wie möglich einbeziehen. Eine gemeinsam entworfene Geräteskizze mit anschließender Einteilung für den Aufbau ist sinnvoll.

Beim Aufbau zu beachten:

- ▷ Nicht die Anzahl der Turngeräte, sondern ihre Verschiedenheit und Verknüpfung untereinander machen den Reiz des Spiel aus
- ▷ Einbeziehung von Reck und Tau wegen vielseitiger Belastungen
- ▷ Ausreichend Bänke und Matten als Verbindungselemente bzw. Ausweichmöglichkeiten einbauen
- ▷ Keine komplizierten Bewegungsabläufe fordern
- ▷ Auf Standsicherheit der Geräte achten!
- ▷ Überprüfung der *Insellandschaft* vor Spielbeginn!
- ▷ Erwärmung der Schüler und Kennenlernen des gesamten Parcours durch mehrmaliges – behutsames – Überwinden!

Hauptteil

25 Min.

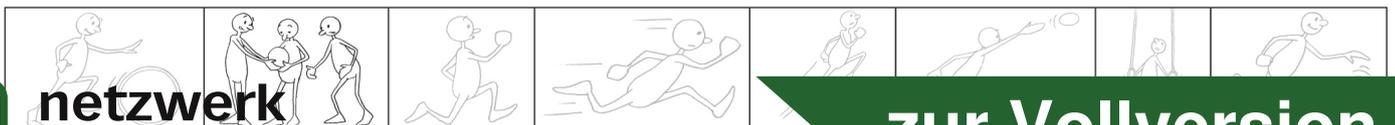
Pirat. Ein Schüler wird mit farbigem Band oder Weste als *Pirat* gekennzeichnet. Er verfolgt die *Seeleute* auf den *Inseln* und versucht, sie zu fangen bzw. anzuschlagen.

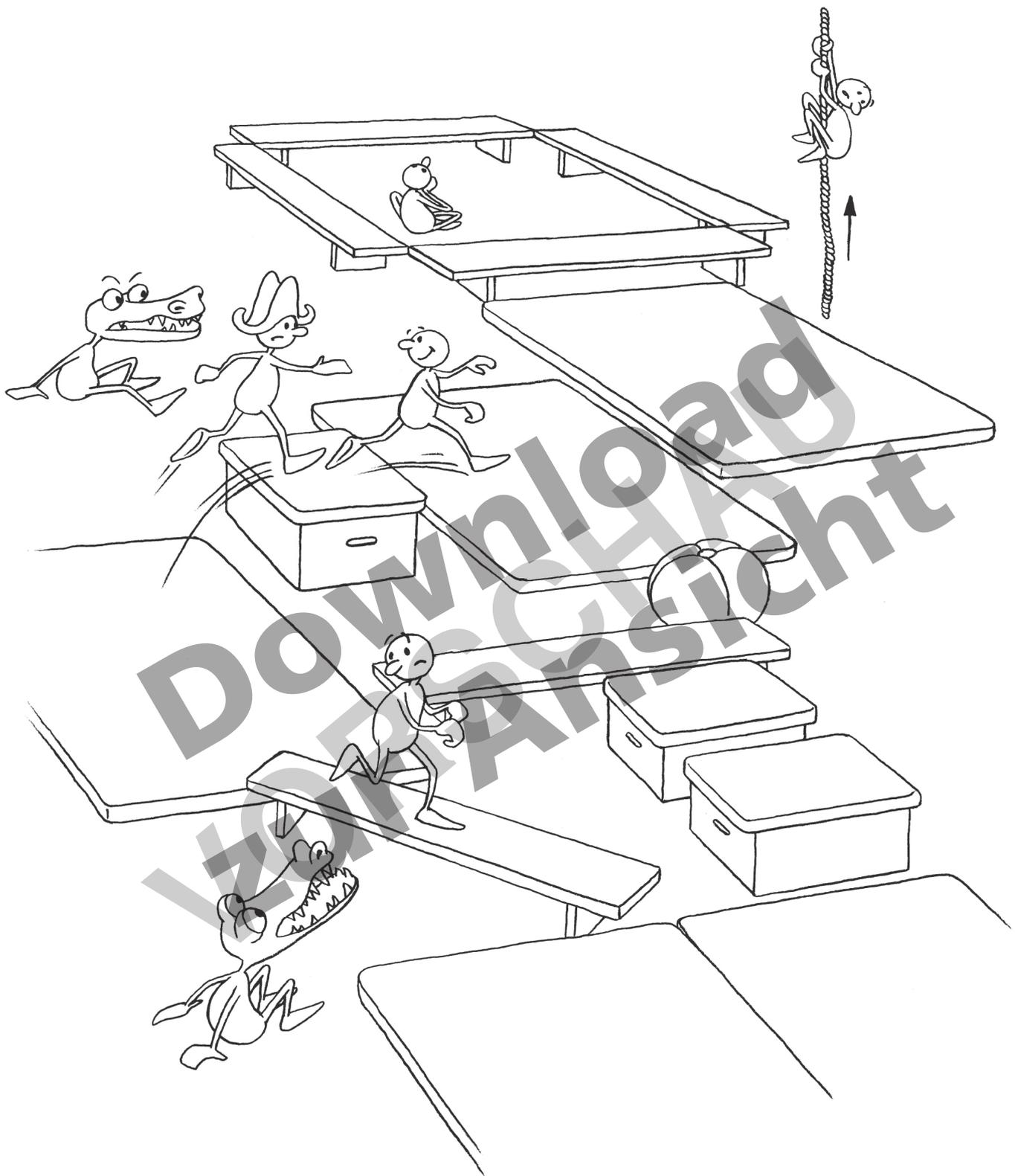


Als Laufwege – für *Seeleute* und *Pirat* – gelten dabei nur die durch die Turngeräte entstandenen Pfade. Wer den Hallenboden berührt, *fällt ins Wasser*. So wird er zum *Krokodil*, das durch das *Wasser* schwimmt (auf dem Hinterteil rutscht) und quasi zum Verbündeten des *Piraten* wird, denn es kann auf den Laufwegen befindliche *Seeleute* vom *Wasser* aus abschlagen und in den *Kerker* schicken.

Ein gefangener *Seemann* muss in den *Kerker* (evtl. durch Bänke abgetrennte Ecke) und auf *Erlösung* hoffen. Alle sind wieder befreit (auch die *Krokodile* von ihrem Los), wenn es einem *Seemann* gelingt, ein Tau hochzuklettern oder eine andere, entsprechend schwierige Aufgabe zu lösen. Bei diesem Versuch darf der *Seemann* nicht gefangen bzw. abgeschlagen werden.

In Abhängigkeit von der Ausdauer und dem Geschick sowie dem Gesamtverlauf ist zu entscheiden, wie lange der jeweilige Schüler seine *Piraten*-Rolle spielt. Erfahrungsgemäß reichen 5 bis 7 Min. aus und es gibt fast immer eine lange Warteliste für diese Rolle.





Flutterball



Intentionen: Wurfgeschicklichkeit und kooperatives Handeln schulen

Erwärmung

7 Min.

Freistation. Bei diesem Fangspiel gibt es insgesamt vier Freimale, an denen sich Läufer vor dem Fänger sicher fühlen können. Die Freimale können Kastendeckel oder auch kleine Kästen sein, die am besten in den vier Halenecken positioniert werden. Die Schüler können sich also vor dem Abschlag schützen, indem sie beispielsweise auf einen kleinen Kasten springen – wenn dort noch ein Platz (max. für drei) frei ist. Der Aufenthalt auf dem Freimal ist auf 5 Sek. begrenzt. Der Fänger darf in der Zeit keine *Katzenwache* halten, sondern muss weiterlaufen. Hat er jemanden erwischt, wird der Abgeschlagene Fänger.

Hauptteil

30 Min.

Flutterball. Das bewegungsintensive und spannende Spiel ist bei den Schülern äußerst beliebt und lässt sich verkürzt auch zur Erwärmung einsetzen. Es wird mit *Schweif-* oder *Flutter-Bällen* gespielt, die leicht selbst herzustellen sind. Dazu werden ausrangierte Tennisbälle auf 2 cm Länge eingeritzt, um dann am Ende verknotete Baustellenbänder (3 Stck. à 50 cm) hereinzudrücken. Etwa zehn solcher *Flutter-Bälle* erhält jede der beiden Mannschaften, die sich in einem normalen Völkerball-Feld gegenüberstehen. Die *Flutter-Bälle* werden in einem umgedrehten kleinen Kasten nahe der Mittellinie deponiert. Auf die hinteren Außenlinien werden je zwei Matten gelegt, die als *Fang-Insel* dienen. 

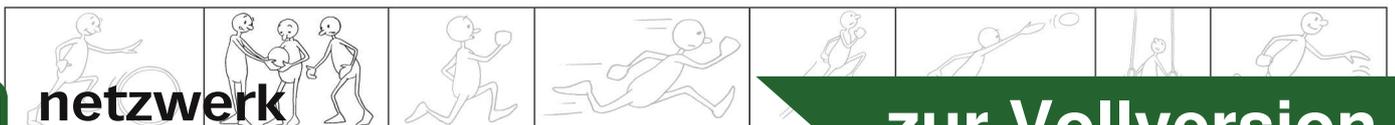
Dem Spiel liegt *Völkerball* zugrunde. Mit einem oder auch zwei Schaumstoff-Bällen versuchen die Spieler, sich gegenseitig – direkt oder auch indirekt möglich (mit Bodenberührung) – abzutreffen, worauf sie auf die *Fang-Insel* müssen. Jetzt kommen die *Flutter-Bälle* zum Einsatz. Um ihre *Gefangenen* zu befreien, müssen die Spieler ihnen einen *Flutter-Ball* so geschickt zuspielen, dass ihre Mitspieler sie fangen können. Gelingt das, können sie mit dem *Flutter-Ball* zurück ins Feld und sich außerdem aussuchen, ob sie einen zweiten – nicht gefangenen – Ball mitnehmen oder einen Mitspieler.

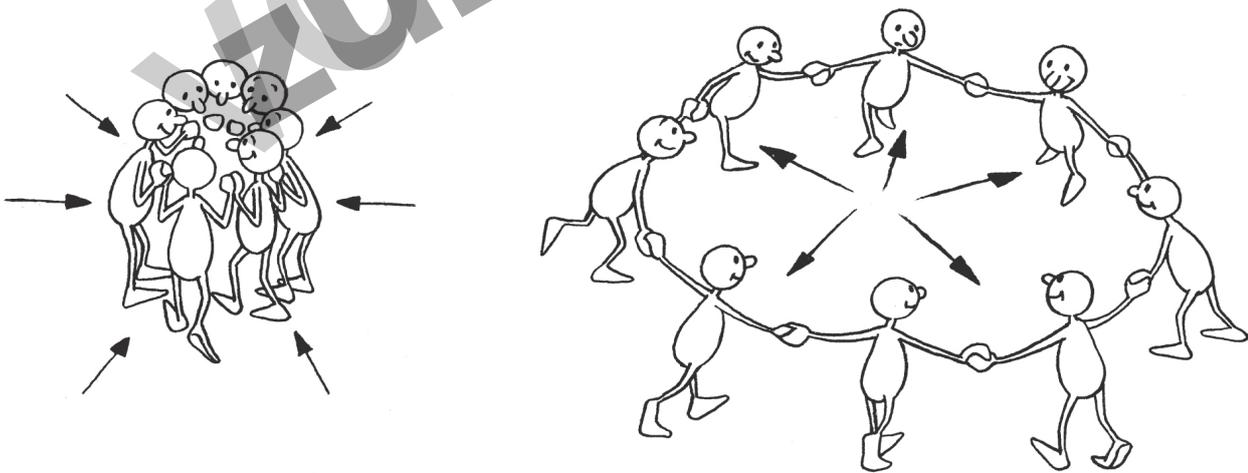
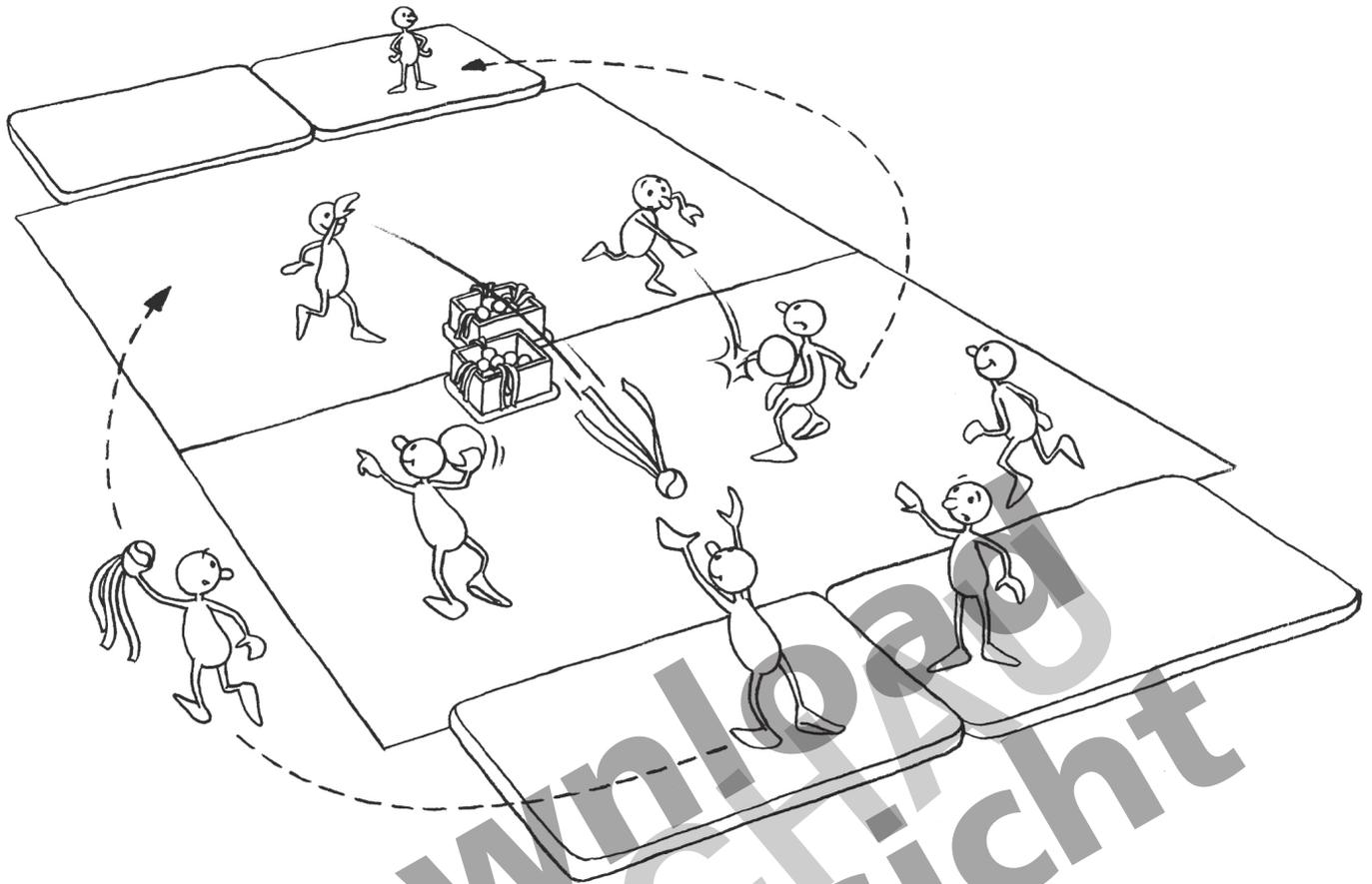
Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft keine *Flutter-Bälle* mehr hat oder aber komplett auf der *Fang-Insel* steht. Nicht selten dauert es aber länger als 30 Minuten, sodass abgebrochen und die noch vorhandene Anzahl der *Flutter-Bälle* verglichen werden muss.

Ausklang

8 Min.

Luftballon. Alle Schüler stehen im Kreis, fassen sich an den Händen und gehen gleichzeitig zur Mitte zusammen. Auf ein vereinbartes Geräusch hin wird der Spielerkreis größer, der *Luftballon* bläst sich auf. Die Schüler können das mit lautem Pusten und Schniefen begleiten. Anschließend geht die *Luft wieder heraus* und die Schüler rücken zusammen. Die Schüler halten – so lange es geht – fest. Der Vorgang wird einige Male wiederholt, bis zu viel *aufgepumpt* wird und der *Ballon platzt*.





Mein Tempo finden

Intentionen: Ausdauerleistung und Zeitgefühl entwickeln

Erwärmung

8 Min.

Rhythmische Erwärmung. Der Lehrer – oder auch mal ein Schüler – gibt mit dem Tamburin oder mit Klanghölzern den Takt entsprechend den Bewegungsaufgaben vor, z. B.:

- ▷ Langsam laufen, schnell laufen
- ▷ Gehen, Hopselauf
- ▷ Beim Laufen gemeinsam mit dem linken und später mit dem rechten Bein aufstampfen

Hauptteil

25 Min.

Das eigene Lauftempo finden. Wenn Schüler an Laufausdauerleistungen gewöhnt werden sollen, müssen sie lernen, in angemessenem – ihrer Leistungsfähigkeit entsprechendem – Tempo zu laufen. Die Aufforderungen dazu sollten schülergerecht „verpackt“ werden.



Bitte Kapitel 2 beachten.
Entsprechend den Fähigkeiten den Laufumfang dosieren!

Zu zweit oder dritt. Etwa 1 Minute in der Runde laufen:

- ▷ **Laufwitz.** *Lauft los und jeder erzählt dabei einen Witz.*
- ▷ **Smalltalk.** *Lauft los und jeder erzählt etwas von seinem Lieblingssänger/Lieblingssportler!*

Pylonen-Zählen. Alle Schüler laufen 1–3 Minuten lang im eigenen Tempo um einen mit Pylonen oder Malstangen markierten Parcours:

- ▷ *Lauft und zählt die Pylonen, an denen ihr vorbeikommt!*

Nach der jeweiligen Zeit hören die Schüler nur den Pfiff des Lehrers.

- ▷ *Lauft den Weg zurück. Ihr müsst auf die gleiche Anzahl kommen!*

Nach der gleichen Zeit stoppt der Lehrer den Lauf und fragt die Schüler, wie nahe sie der Anzahl vom vorigen Lauf gekommen sind. Je nach Zeitverlauf kann das Ganze wiederholt werden – auch mit kürzerer Strecke.

Nun erhalten die Schüler eine – zunächst geringe – Zeitvorgabe:

- ▷ *Lauft 1 Minute im selben Tempo wie vorhin. Wenn ihr glaubt, die Zeit erreicht zu haben, bleibt einfach an der Seite stehen.*

Das gleiche mit größeren Zeitvorgaben üben.

Auf Zeit. Als Letztes sollen die Schüler eine festgelegte Strecke (z. B. zehn Runden oder 400 m) in unterschiedlichen Zeiten zurücklegen. Dazu könnten drei jeweils niveaugleiche Gruppen extra starten, um das Zeitnehmen und Auswerten für den Lehrer zu erleichtern.

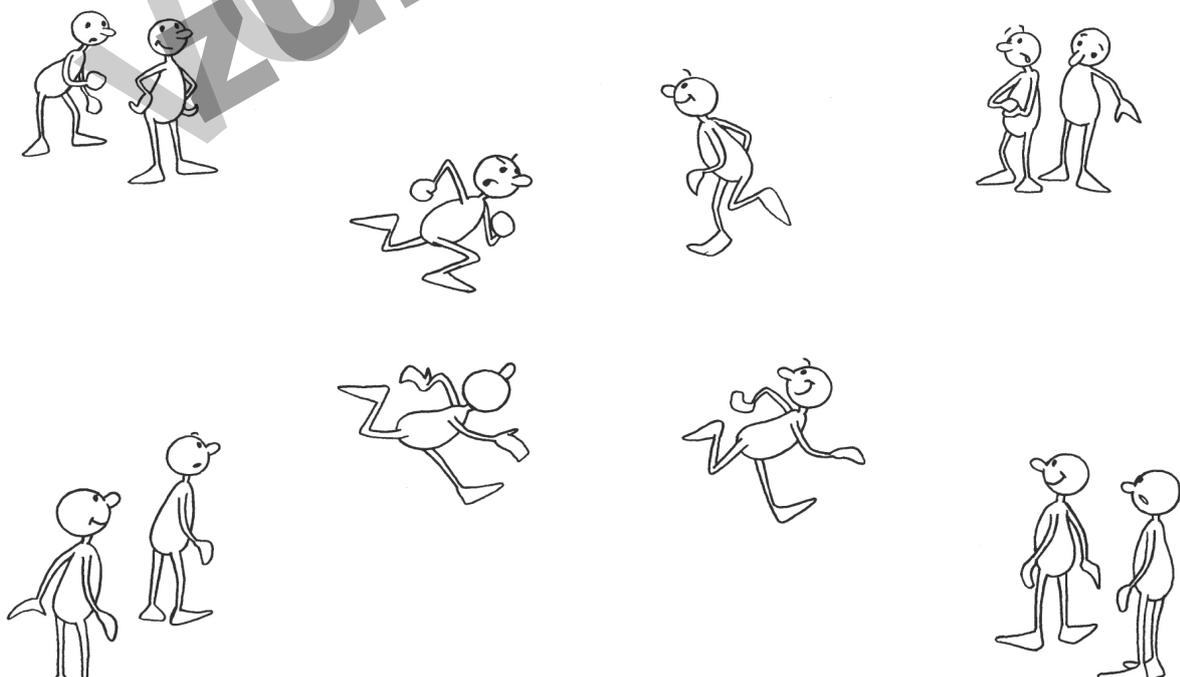
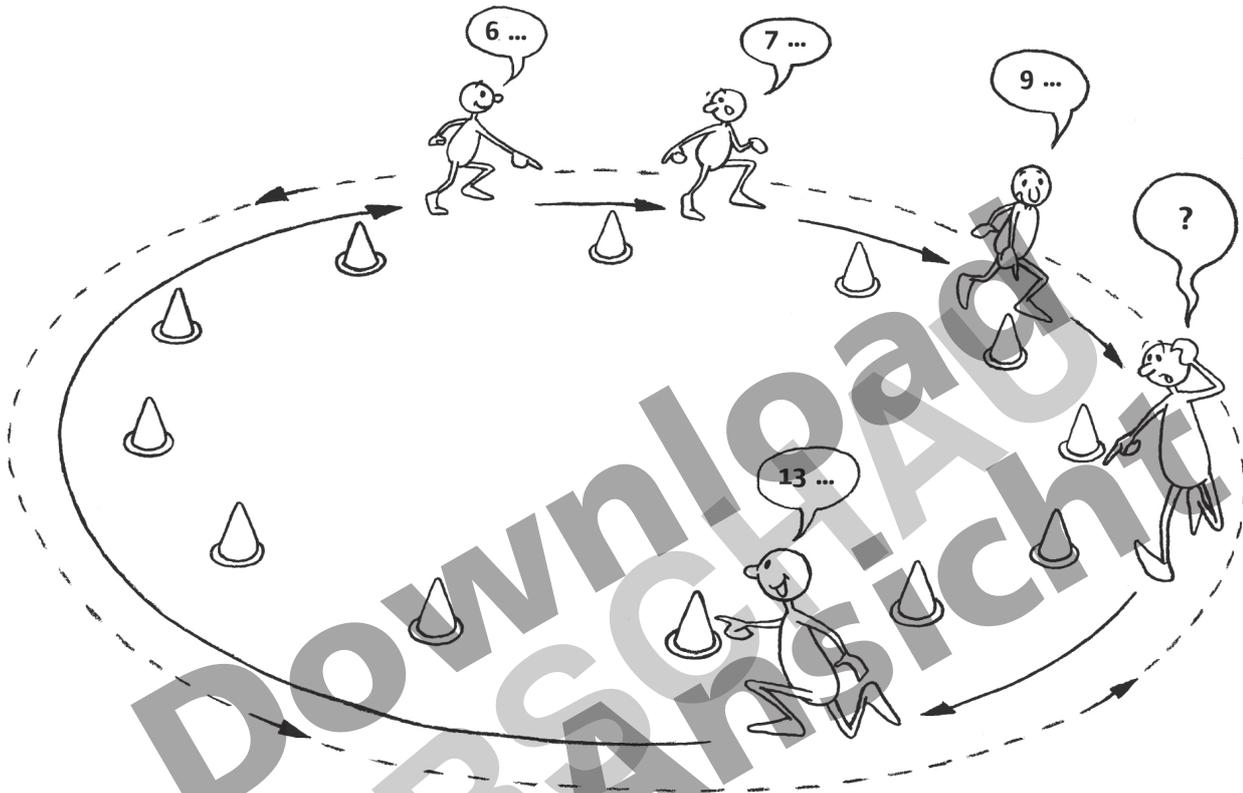
Ausklang

12 Min.

Vierecken-Tick. Vier ähnlich laufstarke Riegen werden gebildet, die sich an den Ecken eines etwa quadratischen Lauffeldes aufstellen. Der Lehrer nennt den Vornamen eines der vier jeweils ersten Läufer und gibt somit das Startzeichen für diesen Schüler, in 20 Sek. möglichst viele Abschlüge bei den anderen drei Schülern zu erzielen, wofür es jeweils 1 Punkt gibt.

Regel: *Keiner darf zweimal hintereinander angeschlagen werden.*





Inside – Outside



Intentionen: Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln

Erwärmung

10 Min.

Liegezeck. Dieses Spiel wurde bereits im Ausklang der 5. Stunde beschrieben. Es lässt sich auch sehr gut – mit höherer Intensität – als Erwärmungsspiel nutzen. Dazu gibt es nicht nur ein Fängerpaar, sondern mehrere *Hase-Jäger*-Paare, die das Spiel aufnehmen. Man sollte jedoch langsam steigern, damit die Schüler sich an das entstehende Wirrwarr gewöhnen können.

Hauptteil

25 Min.

Inside – Outside. Es gibt zwei Mannschaften, mehrere Male im Wechsel, oder man kann das Spiel auch – in Turnierform – mit mehreren Mannschaften spielen.

Eine Gruppe ist zunächst die *Läufer*-Mannschaft, die andere die *Werfer*-Mannschaft. Die *Läufer*-Mannschaft schickt zu Beginn zwei Schüler auf die Rundbahn, die für jede absolvierte Runde je 1 Punkt sammeln. Sie beenden ihren Rundenlauf erst, wenn sie von der *Werfer*-Mannschaft, die im abgetrennten Innenkreis steht, abgeworfen werden (Softball!). Ist das der Fall, läuft für jeden abgeworfenen Spieler sofort ein neuer los, sodass immer zwei Schüler auf der Bahn laufen.

Jeder trägt auf einer vorbereiteten Tafel selbst seine Punkte ein. Dies kann auch der Lehrer übernehmen, der festlegt, wann das Rennen beendet und gewechselt wird. Wenn die Belastung – auch für einzelne Schüler – zu groß ist, können Auszeiten vergeben werden oder man wechselt in einem kürzeren Rhythmus. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

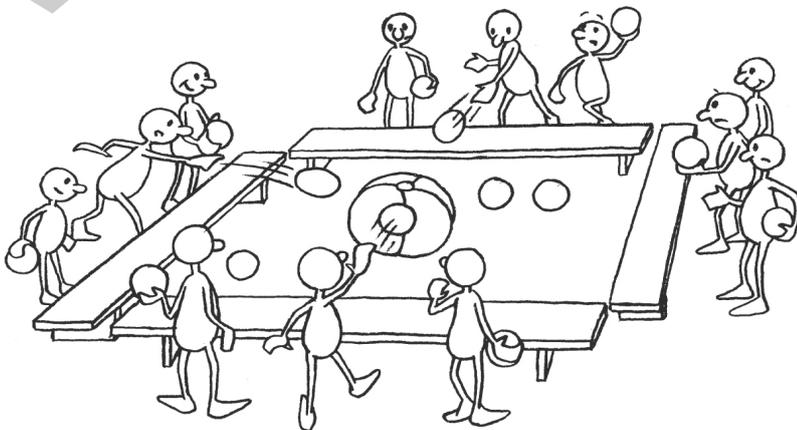
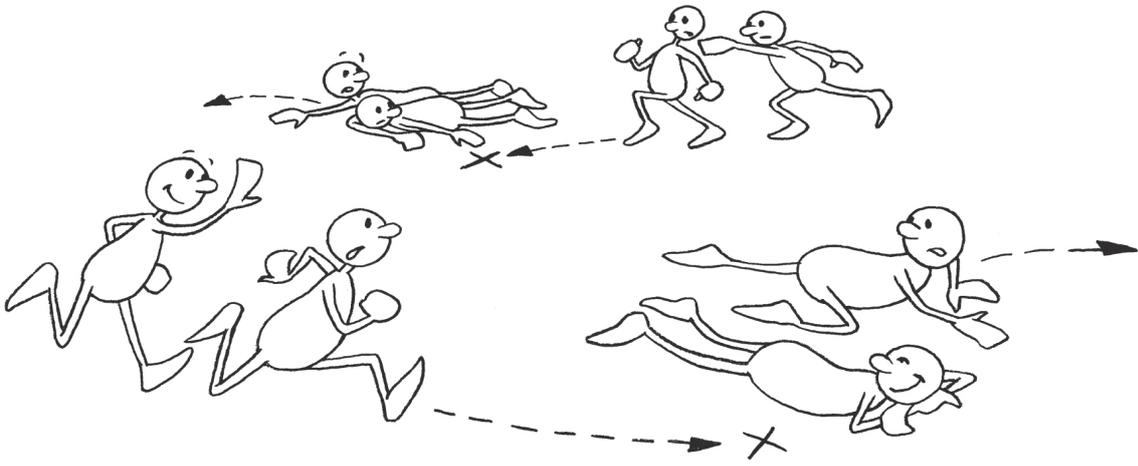
Für die *Werfer* gilt immer: Mit Übersicht und Geschick den Ball oder die Bälle zuspieren, sodass derjenige mit der besten Position den herannahenden *Läufer* abwerfen kann.

Variante: Das Spiel ist nicht zeitlich begrenzt, sondern geht solange, bis jeder *Läufer* ein- oder zweimal an der Reihe war. Ferner können die *Läufer* mit den meisten Punkten ermittelt werden.

Ausklang

10 Min.

Balltreiben. Vier Bänke werden im Quadrat aufgestellt und die Mannschaften von *Inside – Outside* können im Prinzip bestehen bleiben. Jede Mannschaft nimmt hinter einer Bank Aufstellung. In der Mitte liegt ein Medizinball, der nach Anpfiff von den Schülern mit Softbällen *beschossen* werden muss, sodass er möglichst nicht die eigene Bank, sondern die des Gegners trifft. Berührt der Medizinball eine Bank, bekommt die betreffende Mannschaft einen Minuspunkt und es beginnt eine neue Runde. Die Schüler dürfen während des Spiels nicht in das Bankquadrat, um sich Bälle zu holen. Es siegt die Mannschaft mit den wenigsten Minuspunkten.



Verfolgungsrennen



Intentionen: Ausdauerleistungsfähigkeit entwickeln

Erwärmung

10 Min.

Brückenwächter. Man stellt zwei Bänke an den Hallenlängsseiten so auf, dass sie ca. fünf Meter vor einer Wand stehen. Dazwischen *wacht* je ein Schüler als *Brückenwächter*. Die anderen müssen nun versuchen, an den *Brückenwächtern* vorbeizukommen, ohne von ihnen abgeschlagen zu werden (Minuspunkt). Die *Brückenwächter*-Rolle sollte laufend gewechselt werden. Als Ziel kann für alle eine bestimmte Anzahl zu laufender Runden gelten oder ein Zeitlimit. Im letzteren Fall sind möglichst viele Runden zu schaffen. Generell sollten die eigenen Abschlüge mitgezählt und in die Wertung einbezogen werden.



Hauptteil

25 Min.

Verfolgungsrennen. Nachdem zwei möglichst gleich starke Mannschaften gewählt wurden, gehen die Teams zu ihren Startpositionen und stellen sich dort der Reihe nach auf. Die Startpositionen sind so zu wählen, dass jede Mannschaft für sich eine eigene – räumlich getrennte – Runde laufen kann, mit der anderen also nicht in Berührung kommt. Nun wird der Erste jeder Mannschaft jeweils als *Verfolger* zur gegnerischen Mannschaft geschickt und muss sich etwa 15 m hinter ihr postieren.

Auf Pfiff wird nun in beiden Runden gestartet, ohne dass sich die Läufer einer Mannschaft untereinander überholen dürfen. Das Rennen wird abgebrochen, sobald ein *Verfolger* den hintersten Läufer der Gegenmannschaft berührt hat. Dann gehen die *Verfolger* wieder zurück in ihre Mannschaft und die Nächsten müssen ihre Rollen übernehmen.



Auszeiten gewähren!

Weniger belastende Varianten: Im weiteren Verlauf kann man die Belastung mindern, indem ein, zwei oder auch mehrere Läufer für ein Rennen pausieren können. Eine mögliche Differenzierung für lauschwächere *Verfolger* besteht in einer Abstandsverkürzung zwischen den Startpositionen.

Varianten mit anderen Fortbewegungsarten: Dieses konditionell anspruchsvolle Laufspiel wird vielseitiger, wenn neben normalem Laufen auch zwischenzeitlich andere Fortbewegungsarten gewählt werden – Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen, schnelles Gehen usw.

Ausklang

10 Min.

Sandwich. Nach der konditionell recht anspruchsvollen Phase bietet sich ein ruhiger, doch nicht weniger freudvoller Ausklang mit dem Spiel *Sandwich* an.

Dazu legen sich jeweils drei oder vier Schüler flach mit dem Rücken auf eine Weichbodenmatte. Sie sollen ausharren (das ist das eigentlich Kribblige), wenn ein zweiter Weichboden auf sie herunterfällt. Er wird dazu von Helfern hochkant auf eine Bank gestellt und nur leicht zum Fallen gebracht. Das ist übrigens völlig ungefährlich!



