Ballspiele

1. Ball unter die Schnur 5
2. Bankräuber und Polizei 6
3. Brennfußball 8
4. Brettball 10
5. Einer für alle 11
6. Feuerwehr 13
7. Hindernisbrennball 15
8. Hütchenball 17
9. Jägerball 18
10. Jeder gegen jeden 19
11. Kastenbasketball 20
12. Kegelball 21
13. Keulenvölkerball 22
14. Rettungsball 23
15. Schuhhockey 24
16. Sitzfußball 25
17. Touch Down 26
18. VIP-Ball 27
19. Zehnerball 29

Übungsbetrieb

20. Basketball 30
21. Fußball 34
22. Rope Skipping 39
23. Turnen – Spielerische Übungen zur Gleichgewichtsschulung 44

Lauf- und Fangspiele

24. Brückenwächter 48
25. Frühstücksfangen 49
26. Hexe und Fee 50
27. Krabbenfangen 51
28. Nessie – das Seeungeheuer 52
29. Paarfangen 53
30. Rette sich, wer kann! 54
31. Schwarz und Weiß 56
32. Tom & Jerry 58

Sonstiges

33. Frisbee 59
34. Mattenstaffel 61
35. Würfelball 63

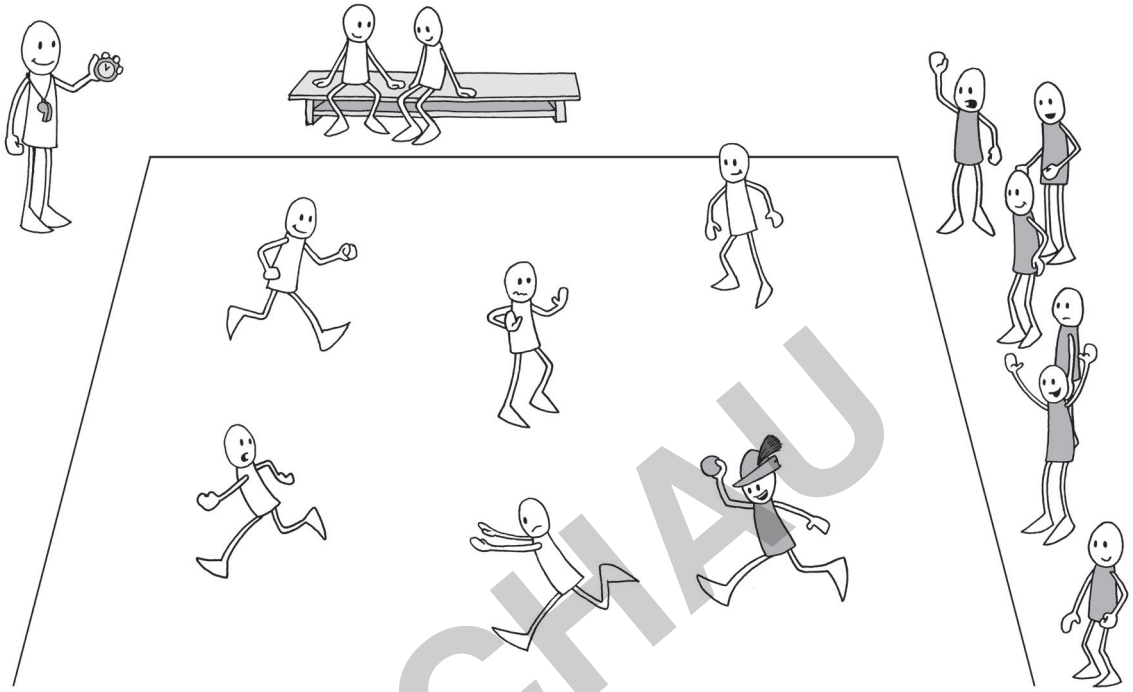
VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Voraussetzung

- Stoppuhr
- 1 Softball
- 2 Mannschaften
- 1 Bank



Vorbereitung

Die Bank wird am Hallenrand aufgestellt.

Durchführung

Die eine der beiden Mannschaften stellt sich in einer Reihe längs einer Startlinie möglichst weit am Hallenrand auf (Außenmannschaft). Die Mitglieder der anderen Mannschaft verteilen sich frei in der gesamten Halle (Innenmannschaft). Nach dem Startkommando wird die Stoppuhr gestartet und der Erste der Außenmannschaft hat die Aufgabe, einen Mitschüler der Innenmannschaft mit dem Softball abzuwerfen (Kopf- und Bodentreffer zählen nicht). Er darf dabei die Startlinie verlassen und sich frei im Spielfeld bewegen. Misslingt sein Wurf, versucht er es erneut.
Erst wenn er einen Spieler der Innenmannschaft getroffen hat, muss der Ball schnellstmöglich dem nächsten Spieler der Außenmannschaft übergeben werden (nicht zuwerfen, sondern übergeben!). Dieser hat nun seinerseits die Aufgabe, jemanden abzuwerfen. Abgeworfene Spieler der Innenmannschaft setzen sich auf eine Bank am Spielfeldrand.

Ziel/Spielende

Der Letzte der Außenmannschaft hat den Letzten der Innenmannschaft abgeworfen. Die Zeit wird jedoch erst gestoppt, wenn dieser den Ball an den Ersten seiner Mannschaft übergeben hat. Anschließend wird die Außenmannschaft zur Innenmannschaft. Gewonnen hat, wer schneller war.

Variationsmöglichkeiten

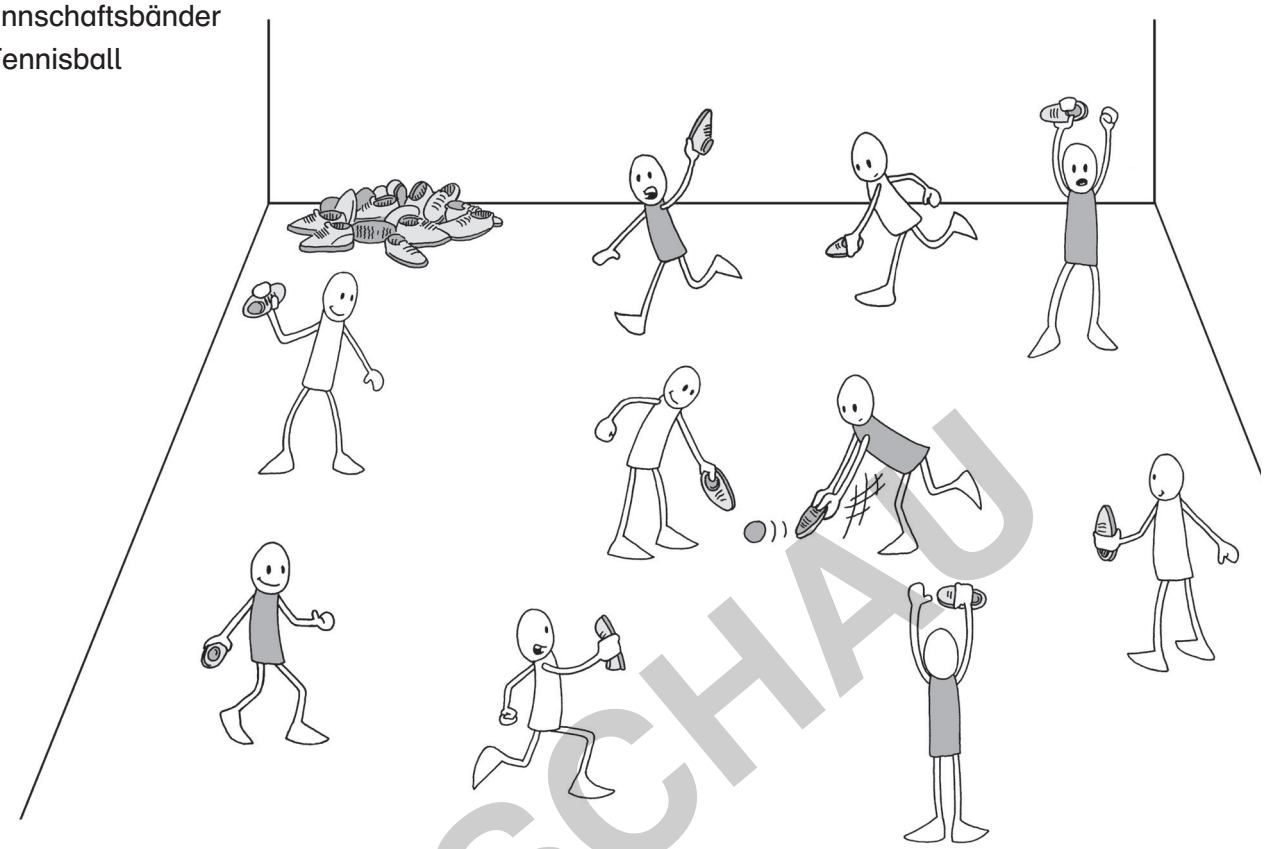
- Die Spieler der abwerfenden Mannschaft müssen den Ball dribbeln.
- Auch Bodentreffer zählen.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Christine Breidenbach: 50 Spiele für den Sportunterricht
© Persen Verlag

Voraussetzung

- 2 Mannschaften
- Mannschaftsbänder
- 1 Tennisball



Vorbereitung

- Zur Unterscheidung der beiden Mannschaften erhalten die Spieler der einen Mannschaft Bänder.
- Alle Spieler ziehen ihre Schuhe aus. Einer der Schuhe wird am Hallenrand abgelegt, der andere wird beim Spielen als „Schläger“ genutzt.
- **Achtung:** Die Spieler sollten die Strümpfe ausziehen. Rutschgefahr!

Durchführung

Eine Mannschaft erhält die rechte Hallenwand als zu verteidigendes Tor, die andere Mannschaft die linke Hallenwand. Ziel ist es, den Ball gegen die Tor-Wand des Gegners zu schießen. Gleichzeitig muss das eigene Tor (die eigene Wand) verteidigt werden. Das Entscheidende dabei ist, dass der Tennisball nur mit dem Schuh, der als Schläger genutzt wird, gespielt werden darf. Niemand darf den Ball mit der Hand berühren.

Ziel/Spielende

Die Tore werden gezählt und nach einer vorher festgelegten Zeit der Sieger ermittelt.

Variationsmöglichkeiten

- Es wird mit mehreren Bällen gespielt.
- Nicht die ganze Wand gilt als Tor, sondern nur ein durch Hütchen gekennzeichneter Bereich.
- Es wird mit einem anderen Ball gespielt – Softball, Handball

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Christine Breidenbach: 50 Spiele für den Sportunterricht
© Persen Verlag

Spielerische Übungen zur Gleichgewichtsschulung

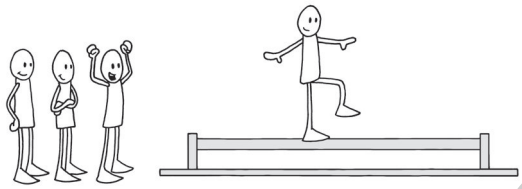
Voraussetzung

- 1 Schwebebalken
- 2 Weichbodenmatten zum Absichern des Schwebebalkens
- 4 Turnmatten
- 3 oder mehrere Bänke
- 1 Softball
- 3 große Medizinbälle
- 4 Übungskarten, ggf. laminieren

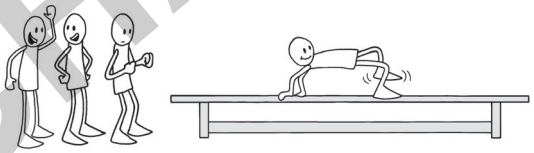
Vorbereitung

Die Schüler werden in 4 Gruppen aufgeteilt.

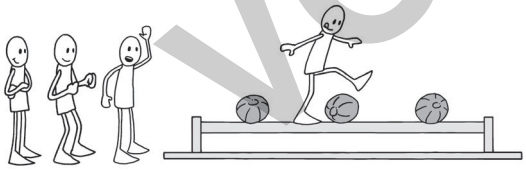
Durchführung



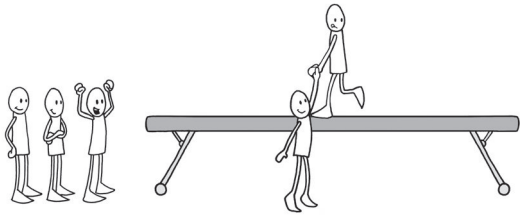
Gruppe 1:
Übungen an der gedrehten Bank



Gruppe 2:
Übungen an der Bank



Gruppe 3:
Übungen an der gedrehten Bank



Gruppe 4:
Übungen am Schwebebalken

Jede Gruppe erhält eine Übungskarte. Anhand dieser Karte soll die Gruppe alle benötigten Materialien holen und die beschriebene Station in einer der vier Hallenecken aufbauen. Wichtig dabei ist, dass der Schwebebalken korrekt gesichert ist (siehe Aufbauskizze).

Anschließend führen die Schüler die auf den Karten beschriebenen Übungen durch. Der Wechsel zur nächsten Übung erfolgt jeweils durch ein Zeichen des Lehrers – dabei ist die zur Verfügung stehende Zeit zu beachten. Es ist kein Problem, wenn nicht jeder Schüler

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Christine Breidenbach: 55 Spiele für den Sportunterricht
© Persen Verlag