

BRACK.CH play more football

Kategorie G

Vielseitigkeitsposten



Fangspiele

Affenschwanzfangis



Aufbau und Organisation

- Ein ca. 15 x 15 Meter grosses Feld markieren
- Jedes Kind steckt sich ein Leibchen als "Schwänzchen" in den Hosenbund

Benötigtes Material

- Genügend Leibchen, Hütchen

Ablauf und Variation

- Bei diesem Fangspiel spielt jeder gegen jeden. Auf ein Kommando versuchen alle Kinder möglichst viele Leibchen der Mitspieler zu erbeuten, gleichzeitig aber das Eigene zu sichern. Eroberte Leibchen werden sichtbar in den Hosenbund gesteckt. Kinder ohne Leibchen spielen weiter und versuchen neue Leibchen zu erobern. Welches Kind erbeutet die meisten Leibchen?
- Variation 1: Wenn die Kinder ein Leibchen geklaut haben, können sie sich dieses um den Hals hängen. Kinder, welche kein Leibchen um den Hals gehängt haben, können sich solange Vorrat vorhanden ist, ein neues Leibchen holen und wieder in den Hosenbund stecken. Ist der Vorrat aufgebraucht, ist das Spiel zu Ende. Welches Kind erbeutet die meisten Leibchen?
- Variation 2: Die Fänger (2-3) versuchen möglichst viele Schwänzchen zu fangen. Erwischen die Fänger in einer Minute alle Schwänzchen?

Tipps

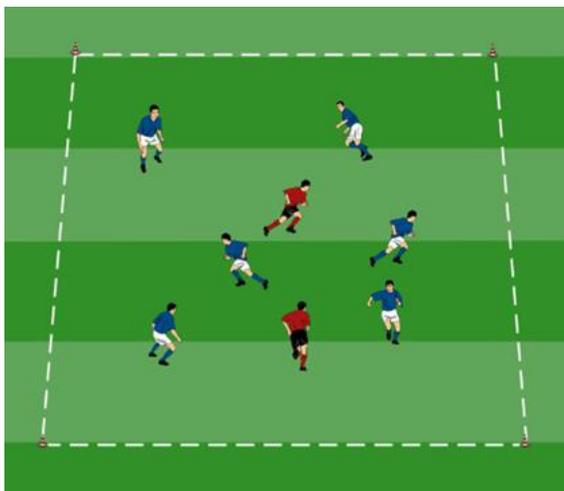
- Klare Kommunikation der Spielregeln (wo und wann darf ich Vorrat holen)



Lernziele

- Ein ca. 15 x 15 Meter grosses Feld markieren

Eiszapfenfangis



Aufbau und Organisation

- Ein ca. 15 x 15 Meter grosses Feld markieren
- Für dieses Fangspiel wird kein Material benötigt (evtl. Markierung der Fänger)

Benötigtes Material

- Leibchen für Fänger, Hütchen

Ablauf und Variation

- Zu Beginn des Fangspiels werden 4 Fänger bestimmt. Wird ein Spieler von einem Fänger gehetzt, muss dieser stehen bleiben, da er sich in einen Eiszapfen verwandelt. Ein freier Spieler geht zu ihm und reibt mit seinen Händen die Arme des Abgeschlagenen, damit das Eis schmilzt. Der Abgeschlagene ist wieder frei. Ziel der Fänger ist es, alle Spieler in Eiszapfen zu verwandeln.

Tipps

- Fänger regelmässig wechseln
- Anzahl der Fänger der Gesamtteilnehmerzahl anpassen



Lernziele

- Schnelligkeit, Reaktion, Orientierung, Spass

Wär het Angscht vom wisse Hai?



Aufbau und Organisation

- Es gibt einen Fänger, der auch als "weisser Hai" bezeichnet wird. Dieses Kind steht an dem einen, die restlichen Spieler am anderen Ende des Spielfeldes. Der weisse Hai ist nicht in Besitz eines Balles, während die übrigen Kinder einen Ball führen.

Benötigtes Material

- Leibchen für die Markierung der weissen Haie, Hütchen, Fussbälle

Ablauf und Variation

- Der weisse Hai ruft "Wär het Angscht vom wisse Hai?", die anderen Spieler antworten "Mir nit!". Nun ruft der weisse Hai "Und wenn i chum?". Die restlichen Spieler antworten mit "Au nit!". Beide Spielparteien laufen jetzt zur entgegengesetzten Spielfeldseite, bis sie die Spielfeldbegrenzung erreichen. Der weisse Hai versucht dabei, möglichst vielen Spielern den Ball zu erobern. Jene Kinder, welche den Ball nicht erfolgreich auf die andere Seite führen konnten, sind nun ebenfalls weisse Haie und helfen in der nächsten Runde beim Fangen. Das Kind, das als Letztes übrig bleibt, hat gewonnen.
- Variationen: ohne Ball, sowohl Fänger als auch zu Fangende führen einen Ball

Tipps

- Darauf hinweisen, dass man das Feld nicht verlassen darf und die Sätze laut und deutlich sprechen soll
- Lebhaftes Erzählen einer passenden Geschichte motiviert die Kinder



Lernziele

- Ballführung, Orientierung, Zweikampf, Dribbling

Zombie-Sitzball



Aufbau und Organisation

- Ein Feld mit Grösse 10 x 10 Meter
- Bei 16 spielenden Kindern werden sechs Soft-Bälle eingesetzt
- Alle spielen gegen alle

Benötigtes Material

- Hütchen, Soft-Bälle

Ablauf und Variation

- Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein «Zombie» auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein «Zombie» einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum «Zombie», der «Zombie» wird dabei erlöst. Kann ein Zombie einen Ball erhaschen, ist er ebenfalls erlöst und darf aufstehen. Mit dem Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden. Wer den Ball fangen kann, wird nicht zum «Zombie».

Tipps

- Inszenierung des Spiels.
- Darauf hinweisen, dass man Feld nicht verlassen darf.



Lernziele

- Werfen und Fangen, Orientierung, Reaktion, schnelle Richtungswechsel, Spielregeln befolgen

Fangis-Formen



Aufbau und Organisation

- Ein ca. 15x15 Meter grosses Feld markieren

Benötigtes Material

- Hütchen für ein Feld

Ablauf und Variation

- **Bananenfangis:** 1-2 Kinder sind die Fänger (= Affen). Die Affen versuchen die anderen Kinder (= Bananen) zu fangen. Wenn ein Fänger ein Kind gefangen hat, muss dieses stehen bleiben und die Arme nach oben strecken, Hände geschlossen. Das Kind kann befreit werden, in dem ein anderes Kind «die Banane schält»: sie zieht die Hände des gefangenen Kindes nach unten.
- **WC-Fangis:** 1-2 Kinder sind die Fänger. Wenn sie ein Kind fangen, muss dieses mit einem Knie angewinkelt in die Hocke gehen und ein Arm ausstrecken. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind auf das angewinkelte Knie sitzt und den Arm nach unten drückt, wie eine WC-Spülung (siehe Foto).

Tipps

- Darauf achten, dass die Kinder die Befreiungsformen sauber ausführen und nicht vereinfachen.
- Wenn es zu einfach resp. zu schwierig ist, Anzahl Fänger oder Feldgrösse entsprechend anpassen.



Lernziele

- Schnelligkeit, Orientierung im Feld, Koordination: gleichzeitig andere Kinder befreien aber selbst nicht gefangen werden

Zappelvirus



Aufbau und Organisation

- Ein ca. 15x15 Meter grosses Feld markieren, auf der einen Seite ein kleines Viereck als «Krankenhaus» markieren

Benötigtes Material

- Hütchen für die Feldmarkierung und das «Krankenhaus»

Ablauf und Variation

- Der Fänger hat eine ansteckende Zappelkrankheit. Sobald er einen Mitspieler berührt, muss dieser sich auf den Rücken legen und mit allen Vieren zappeln. Wird er von zwei Mitspielern («Sanitäter») in das «Krankenhaus» getragen, ist er wieder gesund und kann weiterspielen. Das «Krankenhaus» ist ein vorher festgelegter Platz auf dem Spielfeld. Die zwei Sanitäter dürfen während der Rettungsaktion nicht gefangen werden. Fänger von Zeit zu Zeit neu bestimmen und evtl. Anzahl Fänger variieren.

Tipps

- Darauf achten, dass die Kinder sowohl die Zappel-Bewegungen als auch die Rettungsaktion korrekt ausführen und nicht abkürzen/vereinfachen.
- Eine alternative Rettungsaktion ist das einfache „Umdrehen“ des zappelnden Mitspielers.



Lernziele

- Laufen & Springen, Kraft, Beweglichkeit, Orientierung

Bewegen wie die Tiere



Aufbau und Organisation

- Eine Linie als Grundlinie nutzen oder sonst mit Hütchen eine Linie machen. Alle Kinder stehen auf die Grundlinie, nur 1 Kind steht ca. 10 Meter weiter vorne mit dem Rücken zur Grundlinie. Es ist der König der Tiere.

Benötigtes Material

- Hütchen für die Grundlinie

Ablauf und Variation

- Der König der Tiere bestimmt in jeder Runde neu, als welches Tier (z.B. Schlange) sich die Kinder bewegen müssen. Die Kinder an der Grundlinie dürfen dann wie eine Schlange leise auf den König der Tiere zukriechen. Der König ruft laut: «1, 2, 3, 4, ich bin der König der Tiere!». Sobald dieser fertig gesprochen hat, müssen die anderen Kinder erstarren. Nach dem Wort «Tiere» dreht sich der König um und benennt alle Schlangen, die sich noch bewegen. Diese müssen zur Grundlinie zurück. Der König dreht sich wieder um und die Kinder können weiter kriechen, bis er sich wieder umdreht. Das Kind, welches schafft den König der Tiere als erstes zu berühren, ist der neue König und darf ein neues Tier bestimmen. Nun startet die zweite Runde wieder von vorne.

Tipps

- Darauf achten, dass der König der Tiere laut und deutlich ruft und sich erst nach dem Satz umdreht.

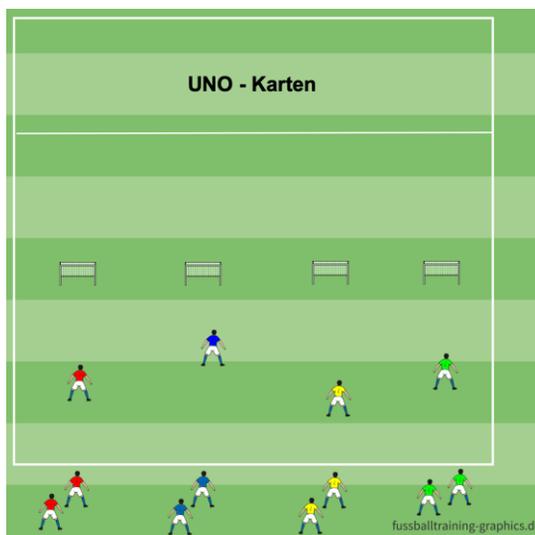


Lernziele

- Beweglichkeit, Reaktion, Körperwahrnehmung

Stafetten

UNO – Stafette



Aufbau und Organisation

- Die Kinder werden in vier Teams aufgeteilt. Alle Teams tragen die Stafette gleichzeitig, jeweils auf seiner Bahn, aus. Am Ende aller Bahnen liegen verdeckte UNO-Karten.

Benötigtes Material

- Pop-Up Tore, Uno Karten, Hütchen

Ablauf und Variation

- Das vorderste Kind kriecht jeweils auf allen Vieren zum Minitor, schlüpft unter diesem mit Kippen des Tores hindurch und rennt zu den verdeckten UNO-Karten weiter. Es darf eine UNO-Karte aufdecken. Hat die Karte die Teamfarbe, darf die Karte mitgenommen werden. Ist es eine Karte eines anderen Teams, muss die Karte wieder umgedeckt werden. Auf dem Rückweg darf „normal“ gerannt werden. Jedoch muss das Kind nochmal unter dem Minitor hindurch schlüpfen (so dass das Minitor fürs nächste Kind korrekt ausgerichtet ist). Gewonnen hat das Team, das zuerst alle UNO-Karten seiner Farbe gesammelt hat.
- Variation: Die Teams sammeln nicht mehr die Karten ihrer Teamfarbe, sondern jeweils zwei Zahlen (bspw. Team ROT sammelt die UNO-Zahlen 1 & 2, Team BLAU die 3er und 4er, usw. -> nur relevante UNO-Karten auslegen!)

Tipps

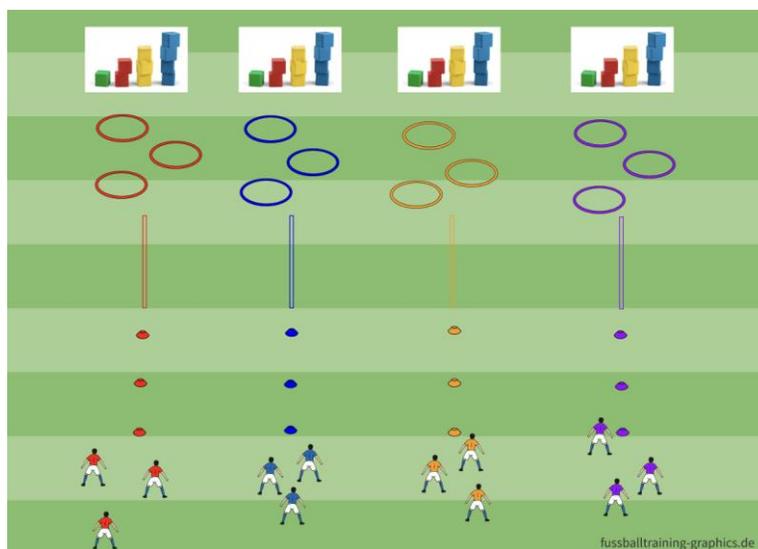
- Zu Beginn soll ein/e AusbilderIn die Stafette unbedingt allen Kindern vollständig vorzeigen.



Lernziele

- Klettern und Stützen, Laufen und Springen, Wahrnehmung, Reaktion, Teamgeist

Stapel-Stafette



Aufbau und Organisation

- Die Kinder werden in vier Teams aufgeteilt. Alle Teams tragen die Stafette gleichzeitig gegeneinander aus, jedes Team auf seiner Bahn.

Benötigtes Material

- Bauklötze oder «Jenga-Klötze», Material für Parcours (Seile, Hütchen, Pylonen, Reifen, etc.), Fuss- oder Tennisbälle

Ablauf und Variation

- Jeweils ein Kind bewältigt den Parcours zum Stapel und darf ein Klotz aufbauen. Sobald es zu seinem Team zurückkommt, darf das nächste Kind starten. Welches Team hat zuerst einen Stapel von 1 m Höhe erreicht?
- Variation Parcours: Hüpfen, Slalom, Kriechen, Ball mit der Hand rollen, auf allen Vieren fortbewegen, rückwärts laufen, seitwärts rollen.
- Variation Stapel: Welches Team hat den höchsten Stapel innerhalb von drei Minuten? Welches Team hat den schönsten Stapel? Welches Team baut das schönste Dreieck?

Tipps

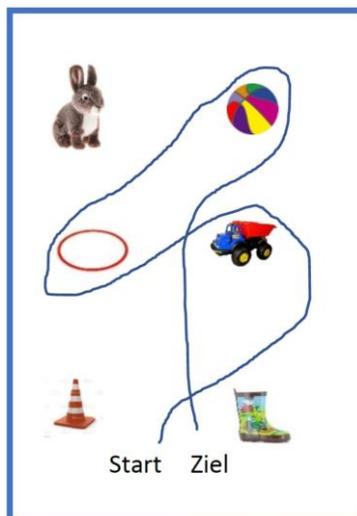
- Je mehr Kinder teilnehmen, desto mehr Teams können gebildet und Bahnen aufgestellt werden (= höhere Bewegungszeit)
Kinder können auch als Paar (Hand in Hand) starten (= höhere Bewegungszeit)



Lernziele

- Laufen und Springen, Balancieren, Feinmotorik, Konzentration, Teamgeist stärken

Orientierungslauf



Aufbau und Organisation

- Es befinden sich 6 verschiedene Gegenstände auf dem Spielfeld.
- Die Kinder können in Zweierteams eingeteilt werden und ein Kind pro Team erhält eine Orientierungskarte. Auf diesen ist jeweils ein Weg um die Gegenstände eingezeichnet.

Benötigtes Material

- Orientierungskarten, Gegenstände (gleich wie auf Orientierungskarten), ev. Fussbälle

Ablauf und Variation

- Das Kind mit der Karte läuft den eingezeichneten Weg, während ihm das andere Kind folgt und sich versucht den Weg genau zu merken. Wenn beide wieder am Ziel angekommen sind, wird gewechselt. Das Kind ohne Karte versucht sich an den genauen Weg zu erinnern und das Kind mit der Karte läuft hinterher und kontrolliert den Weg.
- **Variationen:** mit Ball/ohne Ball, das zweite Kind bleibt hinten stehen und darf das vordere Kind nur beobachten, ein Kind hat die Karte und bleibt am Anfang stehen – das andere Kind muss sich den Weg gut einprägen und versuchen auswendig zu laufen.

Tipps

- Kinder animieren und motivieren, kann auch als Art Wettbewerb in zwei Teams durchgeführt werden
- Nach jeder Runde neue Kärtchen ziehen lassen.



Lernziele

- Konzentration, Balldribbling, Zusammenarbeit

Hindernislauf



Aufbau und Organisation

- Hier können verschiedene Elemente eingebaut werden. Vorteilhaft sind Elemente, die unterschiedliche Bewegungsgrundformen schulen wie zB. Balancieren über ein Seil oder Balken, Hüpfen über Hürden, unter einem Tor hindurch Kriechen, Schnelligkeit durch Slalom etc. Es werden immer zwei Bahnen aufgestellt.

Benötigtes Material

- Je nach Parkour unterschiedlich: Hütchen, Pylonen, Hürden, Stangen etc.

Ablauf und Variation

- Zuerst offen starten, in dem die Kinder selbstständig einen Weg durch den Parkour finden dürfen. Dann einen bestimmten Weg vorzeigen, die Kinder sollen den Parkour mind. 2-3 mal langsam durch machen (noch kein Wettbewerb). Wenn die Kinder die Elemente gut kennen, kann daraus ein Wettbewerb gemacht werden. Bei welchem Team sind zuerst alle Kinder wieder hinter der Linie?
- **Variationen:** Je nach Parkour könnte man auch einen Ball einbauen, beispielsweise einen Tennisball der gleichzeitig auf der offenen Hand balanciert oder einen Fussball, der geprellt werden muss.

Tipps

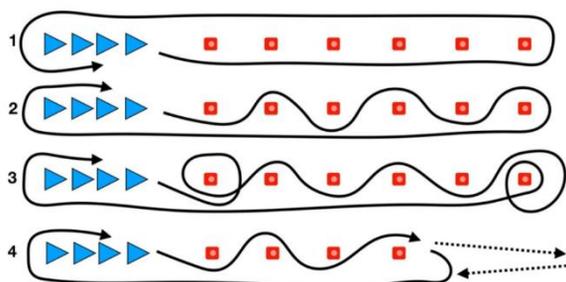
- Auf die saubere Ausführung der Elemente achten und nicht auf Geschwindigkeit



Lernziele

- Geschicklichkeit, Koordination, Kraft

Würfelstafette



Aufbau und Organisation

- Es werden 2-4 Bahnen für die Stafette wie folgt aufgebaut: 1 Start Hütchen, 2 Meter Abstand und dann 6 Hütchen der gleichen Farbe. Die Kinder verteilen sich gleichmässig auf die Stafetten Bahnen. Das vorderste Kind hat einen Würfel und einen Ball.

Benötigtes Material

- Bei 4 Bahnen braucht es 28 Hütchen, 4 Würfel, 4 Bälle

Ablauf und Variation

- Das vorderste Kind würfelt und dribbelt bis zu dem gewürfelten Hütchen in der vorgegebenen Variation. Es umdribbelt dann die wartenden Kinder und übergibt den Ball dem vordersten Kind. Dieses kann in der Zwischenzeit schon würfeln.
- **Variationen:** es können verschieden Arten des Weges vorgeben werden (wie auf dem Foto oben links): 1. Hin- und Rückweg geradeaus, 2. Slalom auf dem Hinweg und Rückweg geradeaus, 3. auf dem Hinweg beim ersten und letzten Hütchen eine Drehung und Rückweg geradeaus, 4. analog wie 2 und dann Pass mit Wand oder Ausbilder

Tipps

- Bei 4 Stafetten Bahnen haben die Kinder kürzere Wartezeiten und eine höhere Bewegungszeit.



Lernziele

- Dribbeln, Koordination (Ball dribbeln und Hütchen zählen)

Hütchen belegen



Aufbau und Organisation

- Es werden zwei Bahnen mit ca. 6 Hütchen aufgestellt, in der Mitte liegt ein Reifen mit verschieden farbigen Bällen. Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und jedes Teams steht vor einer Bahn.

Benötigtes Material

- 1 Reifen, mind. 12 Hütchen, 12 Tennisbälle, Minifussbälle, Fussbälle oder andere Bälle, welche auf den Hütchen platziert werden können

Ablauf und Variation

- Das vorderste Kind von jeder Gruppe rennt zum Balldepot, holt einen Ball, rennt mit dem Ball zu einem Hütchen und legt den Ball auf das Hütchen. Die Kinder laufen zurück in die Gruppe, klatschen ab und die nächsten Kinder starten. Die Gruppe, die zuerst alle Hütchen mit Bällen belegt hat, hat gewonnen. Es wird mit verschieden grossen Bällen gespielt.
- **Variationen:** Wenn alle Hütchen mit Bällen belegt sind, kann das Ganze rückwärts gespielt werden. Die Gruppe, welche zuerst alle Bälle wieder ins Depot zurückgebracht hat, hat gewonnen.

Tipps

- Zwischen den Runden häufig variieren, dass es nicht langweilig wird. Die Hütchen können zB. in unterschiedlicher Farbe aufgestellt werden: immer gelb-rot-gelb-rot etc. Und dann könnte auch mit den Farben variiert werden.

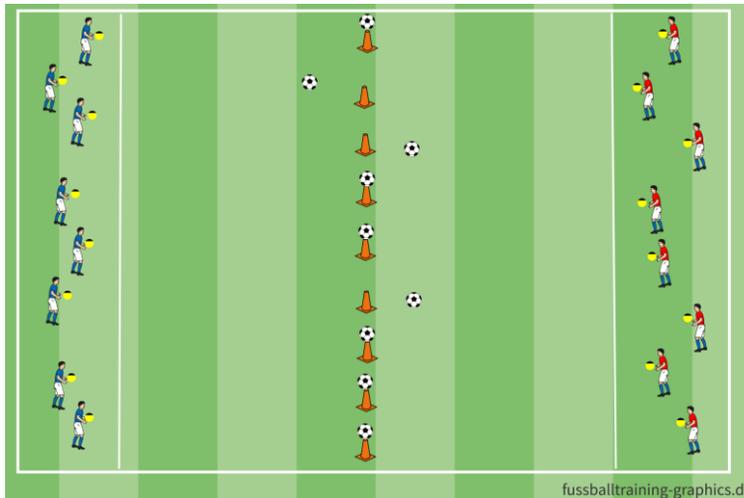


Lernziele

- Schnelligkeit, Geschicklichkeit (Ball muss auf Hütchen bleiben), Teamgeist

Spiele mit Schiessen, Werfen, Fangen

Schiessbude



Aufbau und Organisation

- Die Schiessbude ist eine Rollmops-Variante. Die beiden Teams befinden sich jeweils mit Tennisbällen in ihrer Schusszone. In der Mitte stehen Pylonen, auf denen je ein Fussball liegt.

Benötigtes Material

- Pylonen, Tennis- und Fussbälle, Hütchen

Ablauf und Variation

- Ziel ist, als Team mit den Tennisbällen möglichst viele Fussbälle von den Pylonen zu werfen. Sobald auf den Pylonen keine Fussbälle mehr liegen, ist das Spiel beendet. Gewonnen hat das Team, das mehr Fussbälle von den Pylonen geworfen hat (Kinder zählen lassen, wie viele Fussbälle in der gegnerischen Hälfte liegen).
- Variationen: Nur mit der linken/rechten Hand werfen, nur mit beiden Händen werfen, nur die Einwurf Technik etc.

Tipps

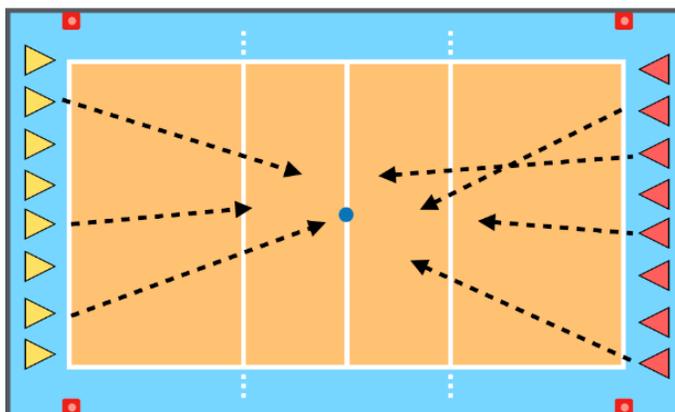
- Die Schusszone darf man nur verlassen, um Tennisbälle zu sammeln. Tennisbälle darf man nur werfen, wenn man in der Schusszone steht.
- Zu Beginn den Kindern vorzeigen, von wo aus man die Tennisbälle werfen darf.



Lernziele

- Werfen und Fangen, Orientierung, Ballschule, Teamgeist

Rollmops Passen



Aufbau und Organisation

- Die Kinder werden in 2 Teams aufgeteilt und jedes Kind erhält einen Ball. Die beiden Teams stehen je auf einer Linie. Ein grosser Ball wird in der Mitte platziert.

Benötigtes Material

- 1 grosser Ball (zB. Medizinball), 10 kleine Bälle (pro Kind 1), Hütchen für die Linien, evtl. kleine Fussbälle für eine Variation

Ablauf und Variation

- Auf ein Kommando fangen alle Kinder an, mit einem flachen Pass den Ball in der Mitte zu treffen. Ziel ist es, den grossen Ball über die gegnerische Ziellinie zu rollen. Gepasst werden darf nur hinter der eigenen Linie. Nach dem Pass muss sich das Kind direkt einen neuen Ball suchen.
- **Variationen:** alle Kinder dürfen nur mit dem schwachen Fuss passen, der Ball darf nur gerollt oder geworfen werden, mit anderen Bällen spielen, Höhe der Ziellinie variieren (je weiter weg diese vom grossen Ball ist, desto schwieriger)

Tipps

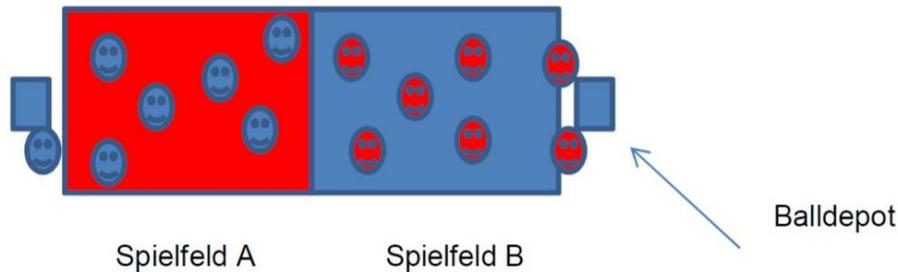
- Unbedingt nach ein paar Runden die Variante wechseln, damit die Kinder beide Füsse benutzen.



Lernziele

- Passgenauigkeit, Einschätzung der Distanzen und Variieren der Passstärke, Teamgeist

Tennisballwerfen



Aufbau und Organisation

- Es gibt zwei Spielfelder, welche durch ein Netz getrennt sind. Am Ende jeden Spielfeldes ist ein Balldapot. In einem der Balldapots sind 30 Tennisbälle gelagert. Jedes Team befindet sich auf einer Spielfeldhälfte.

Benötigtes Material

- Netz (Volleyballnetz, Badmintonnetz, Schnur), Balldapot (Reifen, Schwedenkasten), 30 Tennisbälle, Pylonen, Hütchen

Ablauf und Variation

- Team Blau beginnt: jedes Kind darf immer nur einen Ball aus dem Depot holen und versucht diesen so übers Netz zu werfen, dass er im gegnerischen Feld landet. Die Kinder von Team Rot versuchen, die Bälle mit einer Pylone zu fangen. Schaffen sie dies, legen sie den Ball in ihr Depot. Wenn alle 30 Bälle von Team Blau gespielt sind, gibt es den Aufgabenwechsel.
- Variation: Jedes Team startet mit 15 Bälle und die Bälle dürfen ständig wieder rüber geworfen werden, ausser sie befinden sich im Balldapot.



Lernziele

- Gleichzeitig Bälle werfen und fangen

Bowling



Aufbau und Organisation

- Zweierteams bilden, auf einer Linie in der Mitte pro Zweierteam 3 Pylonen in einem Dreieck aufstellen (wie auf dem Foto oben links), jedes Kind hat einen Ball am Fuss

Benötigtes Material

- 10x Fussbälle (pro Kind 1), ca. 15 Pylonen

Ablauf und Variation

- Die Kinder, der Zweierteams spielen gegeneinander. Das Ziel ist, durch Passen die Pylonen in der Mitte zu treffen. Welches Kind schafft mehr? Die Kinder müssen den Ball jeweils selbstständig holen. Nach ein paar Runden den Fuss wechseln, so dass die Kinder nur mit links passen dürfen.
- **Variationen:** Die beiden gegenüberstehenden Kinder sind ein Team und spielen gegen die anderen Zweierteams. Welches Zweierteam schafft es zuerst die 3 Pylonen zu treffen? Oder: 2 Teams bilden und jeweils 2 Bowling Bahnen wie auf dem Bild oben rechts aufstellen. Die Kinder dürfen gleichzeitig oder nacheinander passen und anschliessend den Ball holen. Welches Team hat zuerst alle Pylonen getroffen?

Tipps

- Bei den Zweierteams kann auch nach ein paar Minuten rotiert werden, so dass neue Teams entstehen.



Lernziele

- Beidfüssigkeit, Passen, Genauigkeit, Teamgeist

Schneeballschlacht



Aufbau und Organisation

- Es wird ein Feld aufgebaut, mit einer Mittellinie und zwei zusätzlichen Seitenlinien, die festlegen, wie weit man werfen darf. Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt.

Benötigtes Material

- Zeitungspapier für die Schneebälle

Ablauf

- Auf ein bestimmtes Signal hin werfen alle ihre „Schneebälle“ über die Linie in das Feld des gegnerischen Teams. Wenn andere Schneebälle bei euch landen, könnt ihr sie aufheben und zurückwerfen. Ihr dürft dabei nicht über die Mittellinie treten. Ziel des Spiels ist es, am Ende so wenig Schneebälle wie möglich im eigenen Feld zu haben. Das Spiel dauert normalerweise ca. 1 Minute. Das klingt nicht besonders lange, es sei denn, ihr spielt selbst. Dann kommt es euch vor wie fünf Minuten.

Tipps

- Wenn die Zeit zu lange oder zu kurz ist, kann diese in der nächsten Runde auch angepasst werden.
- Das coole an diesem Spiel ist, dass es nie fertig ist.



Lernziele

- Werfen, Schnelligkeit

Kämpfen und Raufen

Das goldene Ei



Aufbau und Organisation

- Die Kinder werden in Zweierteams aufgeteilt.

Benötigtes Material

- Softbälle oder Fussbälle, eine Linie für Variation II

Ablauf und Variation

- Die beiden Kinder legen sich gegenüber auf den Bauch und halten mit ausgestreckten Armen einen Ball (= das goldene Ei), der zwischen ihnen auf dem Boden liegt. Auf ein Kommando versuchen beide den Ball unter ihren Körper zu ziehen.
- **Variation I:** eines der beiden Kinder liegt auf den Ball und umklammert diesen. Das andere Kind muss nun versuchen den Ball (= das goldene Ei) wegzunehmen und für sich zu gewinnen. Dann werden die Rollen getauscht.
- **Variation II:** um den wahren Gewinner des goldenen Eis zu finden, müssen die beiden Kinder nochmals gegeneinander antreten. Die beiden Kinder stehen nun hintereinander mit gleicher Blickrichtung. Das hintere Kind versucht das vordere Kind vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Das vordere Kind darf sich nicht umdrehen. Nach jedem Schiebeversuch wird die Rolle gewechselt.

Tipps

- Den Kinder klar machen, dass es keinem weh machen soll und nur lustig ist, solange sich alle an die abgemachten Regeln halten.



Lernziele

- Bewegungsgrundform «Kämpfen und Raufen» üben, Kraft, Stabilisation

Wer hat den Ball?



Aufbau und Organisation

- Zweierteams bilden, die beiden Kinder stehen sich mit 1 Meter Abstand gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Ball.

Benötigtes Material

- Pro Zweierteam braucht es einen Fussball oder einen anderen Ball je nach Variation

Ablauf und Variation

- Der/die Ausbilder:in gibt nach einander verschiedene Kommandos in Form von genannten Körperteile und die Kinder müssen dieses jeweils berühren. Zum Beispiel:
 - Kopf = die Kinder müssen den Kopf berühren
 - Rechtes Bein = die Kinder müssen das rechte Bein berühren
 - Ohren = Kinder müssen die Ohren berühren
- Auf das Kommando «Ball» müssen die Kinder möglichst schnell den Ball schnappen.
- **Variationen:** Es kann mit anderen Bällen gespielt werden, die Kinder legen sich auf den Boden (Art der Kommandos ist dann eingeschränkt), anstatt Körperteile können auch andere Kommandos wie Drehung, Absitzen, Sprung etc. gemacht werden
Oder: Kinder auf linken Seite = Team A. Kinder auf rechten Seite = Team B. Wird das Kommando „Team A“ oder „Team B“ genannt, müssen die entsprechenden Kinder vor „ihrem“ Partner bis über eine vorher definierte Linie wegrennen.

Tipps

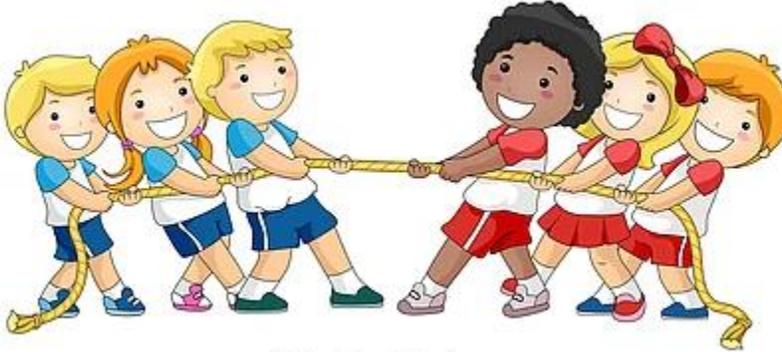
- Tempo der Kommandogabe muss dem Niveau der Kinder angepasst werden
- Darauf achten, dass die Kinder sauber die Kommandos ausführen



Lernziele

- Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Reaktion

Seilziehen



© CanStockPhoto.com

Aufbau und Organisation

- Es braucht eine Grundlinie (entweder Linie auf dem Feld oder sonst mit Hütchen abstecken). Die Kinder werden in Zweierteams eingeteilt und erhalten je Team 1 Seil. Die Kinder stehen so, dass die Grundlinie genau zwischen ihnen ist.

Benötigtes Material

- 6 normale Sprungseile, 1 langes Sprungseil

Ablauf und Variation

- Auf ein Kommando hin beginnen die Kinder am Seil zu ziehen und versuchen ihr Gegenüber über die Grundlinie zu ziehen.
- **Variationen:** pro Seite stehen 2 Kinder, pro Seite 3 Kinder
- **Abschluss:** mit dem langen Seil kann das ganze Team gegen das andere Team Seilziehen machen, AusbilderInnen können auch mithelfen

Tipps

- Vorsicht schulen: die Kinder sollen vorsichtig miteinander umgehen und auf die anderen Aufpassen (Beispiel: Seil nicht einfach loslassen)

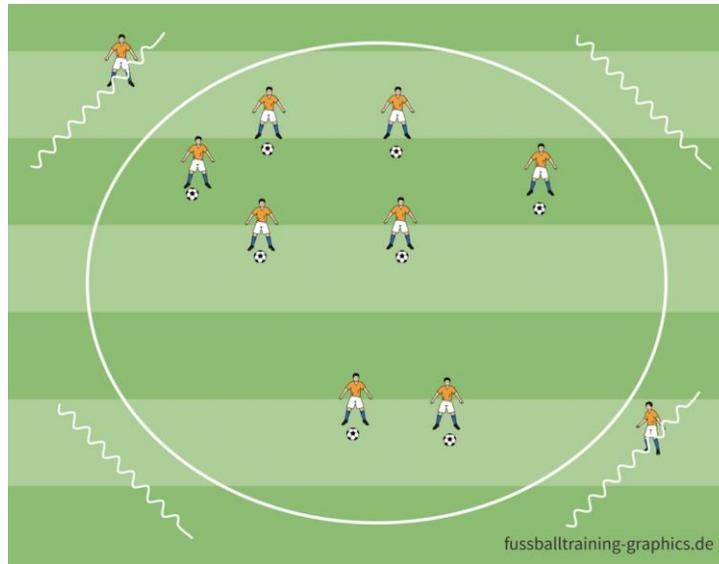


Lernziele

- Kraft, Gleichgewicht

Sonstige Spiele

Balljagd



Aufbau und Organisation

- Alle Kinder befinden sich zu Beginn in einem grossen Kreis mit je einem Ball am Fuss. Alle spielen gegen alle und es wird losgedribbelt. Ziel ist es, den anderen Kindern den Ball so wegzuspielen, dass dieser aus dem Kreis geht. Dabei muss gleichzeitig auf den eigenen Ball aufgepasst werden. Wurde einem Kind den Ball rausgespielt, muss dieses auf einem der vier Springseile eine Länge „balancieren" gehen und darf anschliessend mit dem eigenen Ball wieder am Spielgeschehen teilnehmen. Wessen Ball wird nie rausgespielt? Wer bleibt am längsten in der Mitte?

Benötigtes Material

- Fussbälle, Minibälle, Seile, ev. Hütchen für Slalomdribblings

Ablauf und Variation

- Die Bewegungsaufgaben ausserhalb des Kreises können variiert werden. Kurze Slalomdribblings, Kriech- oder Hüpfaufgaben, Hampelmänner, Purzelbäume uvm. sind denkbar.
- Mit Minibällen anstelle von Fussbällen spielen.
- Auf Zeit spielen und Kind belohnen, das die meisten Bälle rausgespielt hat.

Tipps

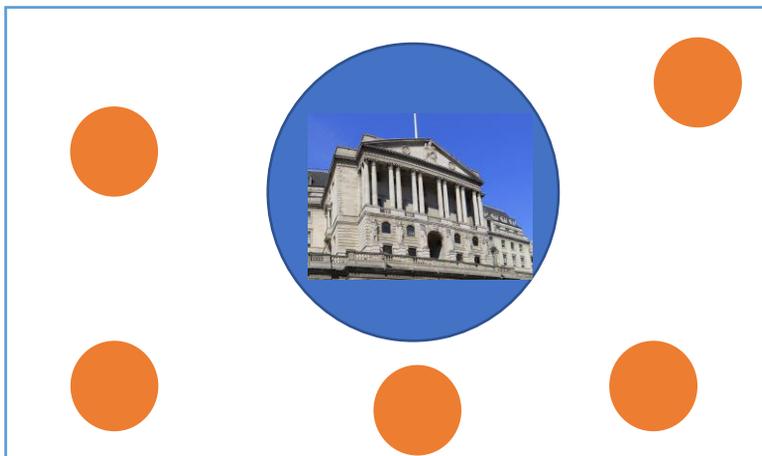
- Engagierte Instruktion zu Beginn



Lernziele

- Ballführung, Orientierung, Reaktion, Gleichgewicht

Bank von England



Aufbau und Organisation

- Grosser Kreis in der Mitte mit Bällen befüllt: Bank von England
- 4-5 kleine Baldepots rundherum, mit Reifen symbolisiert
- 4-5 Kinder spielen die Banker, welche die Bank von England beschützen müssen ("Fänger"). Die restlichen Kinder sind die Panzerknacker, welche versuchen die Bank zu überfallen.

Benötigtes Material

- Genügend Bälle, Hütchen, 4-5 Reifen, Leibchen zur Markierung der Banker

Ablauf und Variation

- Die Panzerknacker versuchen die Bälle aus der Bank zu stehlen und in eines von ihren eigenen Depots zu bringen. Die Banker versuchen dies zu verhindern, indem sie die Panzerknacker antippen wie bei einem Fangspiel. Wird ein Panzerknacker angetippt, muss dieser zuerst nochmals zu einem Depot zurück laufen und darf erst von dort erneut starten. Falls es ein Kind auf dem Rückweg hat (sprich mit Ball), muss der Ball zurück in die Bank gelegt werden und das Kind muss es mit einem neuen Ball versuchen.
- **Variationen:** verschiedene Bälle, Hütchen anstatt Bälle, Ball muss zum Depot gedribbelt werden, maximale Anzahl Bälle pro Depot festlegen
- **Falls zu einfach für Panzerknacker:** wenn ein Banker ein Kind ohne Ball hat, muss es einen bereits gestohlenen Ball zurück ins Depot bringen oder die Banker dürfen die Bälle zurückklauen.

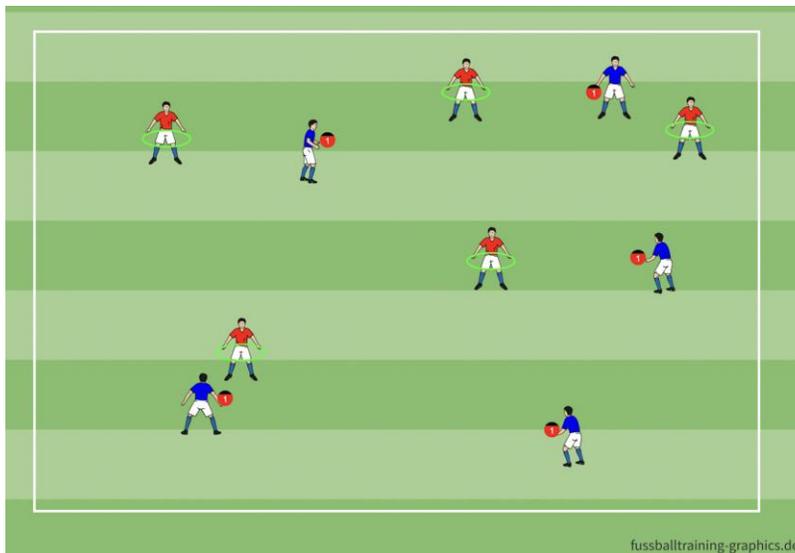
Falls zu einfach für Banker: Anzahl der Banker reduzieren.



Lernziele

- Orientierung (da die Fänger überall sein können)
- Kooperation innerhalb der Teams: Wer bewacht das Depot? Wie holen wir die Bälle? Wer holt die Bälle zurück?

Reifenball



Organisation und Ablauf

- Die beiden Teams bewegen sich die ganze Zeit in dem markierten Spielfeld. Die Verteidiger (rot) bekommen je einen Reifen, den sie immer parallel zum Boden halten müssen. Das Ziel der Angreifer (blau) ist, mit Tennisbällen möglichst viele Treffer zu erzielen, in dem sie jeweils einen Tennisball durch einen Reifen eines Verteidigers fallen lassen. Das Spiel wird 2 Minuten gespielt, anschliessend werden die Rollen getauscht. Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr Treffer?

Benötigtes Material

- Reifen, Tennis- oder Soft-Bälle, Hütchen

Variation

- Zahl der Angreifer variieren.
- Mit Softbällen anstelle von Tennisbällen spielen.

Tipps

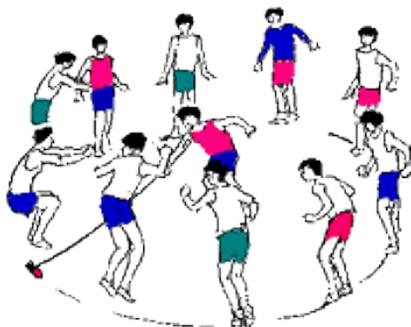
- Wichtig ist, den Angreifern genügend Tennisbälle zur Verfügung zu stellen. Die Angreifer dürfen sich mit Ball in der Hand fortbewegen.
- Treffer Kinder zählen lassen oder laut mitzählen.



Lernziele

- Ball abschirmen, Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht, Wendigkeit

Windmühle



Aufbau und Organisation

- Für die erste Variation stellen sich die Kinder in einen Kreis. Der AusbilderIn steht in der Mitte mit einem langen Springseil.

Benötigtes Material

- 2 lange Springseile, evtl. 10 normale Springseile für die Variation

Ablauf und Variation

- Der AusbilderIn in der Mitte schwingt das Seil langsam flach im Kreis und die Kinder müssen einzeln aufspringen, wenn das Seil bei ihnen ist.
- **Variationen:** die Kinder starten ausserhalb des Kreises und müssen nacheinander in den Kreis hüpfen. Oder: Zwei Ausbilder schwingen das Seil wie auf dem Foto rechts. Die Kinder können einzeln nacheinander oder ein paar zusammen während dem Schwingen reinspringen und ein paar Runden mithüpfen.

Tipps

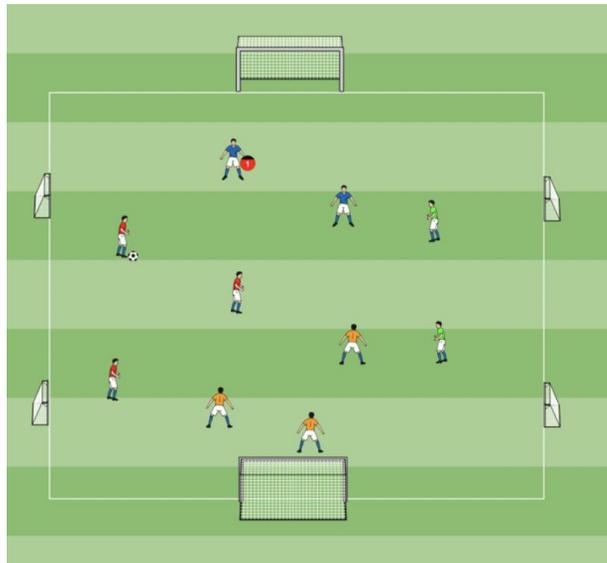
- Falls ein Ausbilder alleine ist, kann für die Variation 2 das Seil auch am einen Ende an ein Gitter gebunden werden.
- Wenn es für ein paar Kinder sehr schwierig ist, können diese auch mit den kurzen Seilen selbstständig springen üben.



Lernziele

- Hüpfen und Springen, Koordination, Ausdauer, Kraft

Chaosball



Aufbau und Organisation

- Spielfeld markieren, Minitore wie auf dem Foto aufstellen. Die Kinder werden in 4 Teams aufgeteilt, so dass jeweils 2 gegen 2 und/oder 3 gegen 3 gespielt werden kann.

Benötigtes Material

- 4 Minitore, 2 grosse Tore, Hütchen fürs Feld, Überzieher in mind. 2 Farben, Fussbälle

Ablauf und Variation

- Team Rot spielt gegen Team Grau Rückwärtsball. Während gleichzeitig Team Blau gegen Team Gelb auf zwei Minitore Rollball spielt. In der Hälfte der Spielzeit werden die Seiten gewechselt, so dass Rot und Grau Rollball spielt und Blau und Gelb Rückwärtsball.
- *Rückwärtsball* = Ball darf nur in Spielrichtung bewegt werden, in dem man mit dem Rücken zum gegnerischen Tor steht und den Ball über Kopf oder zwischen den Beinen hindurch in Spielrichtung wirft
- *Rollball* = Ball wird mit einer Hand gerollt (darf nicht in beide Hände genommen werden)
- **Variationen:** anstatt Rollball und Rückwärtsball könnte auch Handball und Fussball mit Minibällen gespielt werden, oder: Bälle variieren, Spielrichtung auf Kommando wechseln, diagonal spielen lassen, Kinder dürfen sich nur noch auf allen Vieren (bäuchlings oder rücklings) fortbewegen (wie Krebse oder Spinnen)

Tipps

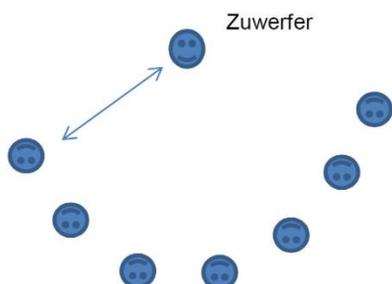
- Den Kindern gut erklären wie das Spiel funktioniert, in- und gegen welches Team sie spielen und in welche Richtung sie spielen. Es kann ein ziemliches Chaos geben ;-)



Lernziele

- Orientierung, Kooperation, Reaktion

Naka Naka



Aufbau und Organisation

- Die Kinder stellen sich in Form eines Halbkreises auf und ein Spielleiter steht gegenüber mit einem Ball in der Hand.

Benötigtes Material

- Ein Ball

Ablauf und Variation

- Naka Naka ist ein Spiel aus Afrika und soll die Konzentration schulen. Es funktioniert so, dass der Zuwerfer ein Kind anschaut, Stichwort («Kopf» oder «Hand») sagt und den Ball dem Kind zuwirft. Die Kinder müssen aber genau die entgegengesetzte Bewegung zum Stichwort machen. Beim Wort «Kopf» müssen die Kinder den Ball fangen und beim Wort «Fangen» müssen die Kinder den Ball mit dem Kopf zurückspielen. Wer es falsch macht muss in die Hocke gehen. Das geht so lange, bis nur noch 1 Kind oben ist, der Naka Naka König.

Tipps

- Es sollen Stresssituationen für die Kinder erzeugt werden, sprich der Zuwerfer sollte möglichst schnell vom einen zum anderen Kind wechseln. Die Wege sollten kurz bleiben.



Lernziele

- Koordination, Umgang mit Stresssituationen