
2.1 Fangspiele

Besonders zu Beginn einer Sportstunde eignen sich Fangspiele sehr gut, weil sie die Schüler unkompliziert und schnell in Bewegung bringen. Dabei können Sie durch geschicktes Agieren laufschwächeren Schülern helfen (Rollentausch bzw. Zeitbegrenzung beim Nichtfangen). Weil in der Regel der oder die Fänger öfters wechseln, sind Anreiz und Spaß am Spiel vorrangig. Die Frage nach Siegern und Verlierern stellt sich kaum. Bei einigen Spielen zwingt ein Agieren als Schüler-Fänger-Gruppe zum gemeinsamen und abgestimmten Handeln. Durch das Fangen und Ausweichen werden dynamisches Laufverhalten, das Wählen zweckmäßiger Laufwege und eine effektive Raumausnutzung sowie taktisches und gemeinsames Verhalten trainiert. Fairness im Sinne von Ehrlichkeit und gegenseitige Rücksichtnahme sind ständige Begleiter der Fangspiele.

- Zur Einführung eines Spieles sollten Sie mitspielen (erster Fänger sein). Dadurch wird der Spielgedanke anschaulich vermittelt und die Leistungsbereitschaft der Schüler angeregt.
- Der bzw. die Fänger müssen eindeutig erkennbar sein (Chiffontuch). Ein Wechsel der Fänger soll unkompliziert und schnell erfolgen.
- Kein Widerschlag nach Abschlag durch einen Fänger!
- Es empfiehlt sich eine Zeitbegrenzung beim Fangen oder ein Rollentausch beim „Nichtfangen“, damit laufschwächere Schüler nicht die Lust am Spiel verlieren und ihre „Schwäche“ nicht übermäßig sichtbar wird.
- Damit gerade auch laufschwächere Schüler ausreichend gefordert und gefördert werden, ist in der Regel ohne Ausscheiden zu spielen. Ein Ausscheiden ist nur gerechtfertigt, wenn nach kurzer Auszeit ein Weiterspielen gegeben ist oder nach individuell hoher Belastung das Zuschauen als Erholung empfunden wird.
- Fänger und Läufer sollten zur Lösung ihrer unterschiedlichen Aufgaben vergleichbare Chancen haben.
- Nicht jeder Abschlag muss zum Wechsel des Fängers führen. Ein Wechsel kann auch erst mit dem Abschlag eines dritten Schülers erfolgen. Zusätzlicher Reiz ist gegeben, wenn der Fänger würfelt und die gewürfelte Zahl die Anzahl abzuschlagender Schüler bis zum Wechsel bestimmt.
- Oftmals wollen viele Schüler Fänger sein. Der Lehrer bestimmt und ein Teil der Kinder ist unzufrieden. Entscheidet der Zufall, wird das leichter akzeptiert. Der oder die Fänger können durch Losen oder Würfeln bestimmt werden. Die sich als Fänger meldenden Schüler ziehen Karten – der Joker ist Fänger. Alternativ könnten ihnen Zahlen von 1 bis 6 zugeordnet werden, anschließend wird eine Zahlenkarte gezogen oder mit einem Schaumstoffwürfel gewürfelt.

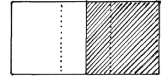


2.1 Fangspiele (Laufspiele)

1

Fuchs und Hase

Kl. 1–4



Grundgedanke:

In einem kleinen Feld versucht der Fänger (Fuchs), einen seiner Mitschüler (Hasen) abzuschlagen. Diese können sich durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung (Freimal) dem Abschlag entziehen.

Materialien:

Linien/Markierungskegel für Feldbegrenzung, u. U. Plüschtier als Fuchs

Durchführung*:

Damit das Freimal häufig eingenommen wird, ist in einer Hälfte des Volleyballfeldes zu spielen. Durch Sie wird das Spiel eingeleitet: „Ich bin der Fuchs (Fuchs als Plüschtier in der Hand) und ihr die kleinen Hasen, die der Fuchs fangen möchte. Wenn der Fuchs kommt, macht ihr euch ganz klein (Hockstütz zeigen) – dann sieht euch der Fuchs nicht. Ist der Fuchs vorbeigelaufen (Abstand von ca. 2 Metern verdeutlichen), lauft und springt ihr vor Freude wieder umher“. Sie als Fänger sollten sich so bewegen, dass die Kinder nicht abgeschlagen werden. Unter Umständen müssen einzelne Schüler zur Einnahme bzw. Aufgabe der Hockstützes aufgefordert werden. Erst dann sollten Schüler als Fänger-Fuchs eingesetzt werden.

► Die wiederholte Änderung der Laufrichtung des Fängers führt zu einer hohen Bewegungsintensität aller Beteiligten. Der Fänger hat eigentlich kaum eine Chance zum Abschlag, wenn die Schüler sich aufmerksam verhalten. Deshalb ist eine Zeitbegrenzung von 1 Minute Fangzeit sinnvoll.





14 Astronautenspiel

Kl. 1–4



Grundgedanke:

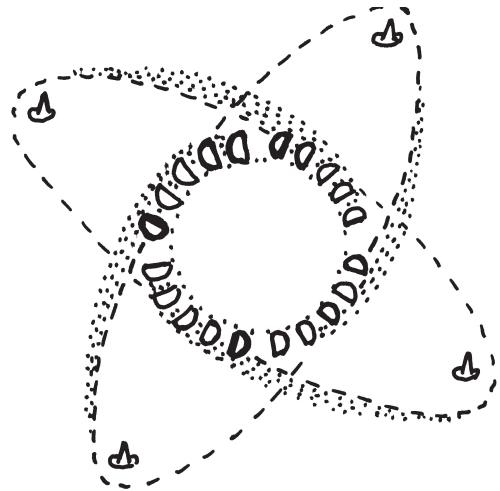
Die Schüler bewegen sich relativ langsam auf einer Kreisbahn (Erde). Auf ein Zeichen hin startet jeder Schüler zu einem für ihn günstig zu erreichenden Planeten (Kegel), umläuft ihn und kehrt zur Kreisbahn (Erde) zurück.

Materialien:

kleine Markierungskegel für die Erde, 4 große Kegel für die Planeten

Durchführung:

Die Erde hat einen Durchmesser von ca. 5 m und die 4 Planeten sind in einem Abstand von ca. 10 m sternförmig angeordnet. Alle Schüler laufen im mittleren Tempo in einer Laufrichtung um die Erde. Auf ein Zeichen (Handklatsch, Pfiff oder Tamburin) startet jeder Schüler zu dem Planeten, der in seiner Laufrichtung am nächsten liegt, umläuft ihn, kehrt zur Erde zurück und umrundet sie wieder in geringem Tempo. Ein flüssiger Lauf wird erreicht, wenn eine Laufrichtung vorgegeben wird (Erde und Planeten werden immer links umlaufen). Nach 3 bis 4 Starts



zu den Planeten ruhen sich die Astronauten durch Gehen um die Erde aus. Die nächsten Starts können auch aus der anderen Laufrichtung erfolgen (Erde und Planeten werden rechts umlaufen).

► Auf ein moderates Tempo beim Lauf um die deutlich markierte Erde ist zu achten.

Varianten:

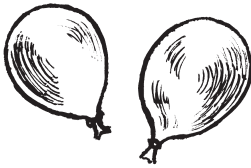
- Die Schüler laufen nebeneinander zu Paaren* um die Erde. Nur die jeweils äußeren Schüler sind Astronauten und laufen zu den Planeten. Die Partner umlaufen dabei weiterhin die Erde. Die Astronauten müssen bei ihrer Rückkehr ihren Partner als Landeplatz wieder erreichen. Die Partner können nach jedem Start ihre Plätze tauschen oder erst nach 2 bis 3 Läufen (bringt weniger Unruhe).
- Der Start zu den Planeten wird durch optische Signale** ausgelöst. Ein Zahlen- oder Farbwürfel wird in der Erdmitte gedreht und gibt den Start auf bestimmte Zahlen oder Farben frei oder eine Wurfscheibe mit ja/nein wird geworfen.

4 Spiele mit verschiedenen Materialien

Bewegungsspiele mit unterschiedlichen Materialien bieten eine Abwechslung zu den traditionellen Bewegungs- und Spielformen. Das Spielen mit verschiedenen Materialien trägt dazu bei, dass Schüler neue Möglichkeiten der Anwendung im Umgang mit diesen Materialien erleben und Impulse zur Selbstständigkeit und Kreativität erhalten. Die kindgerechte Handhabung und die unterschiedlichen Vorerfahrungen sind eine gute Basis für gemeinsames Handeln und für den Erfahrungsaustausch.

Bekannte Spiel- und Wettbewerbsformen erfahren durch andere Materialien eine Erweiterung und Abwechslung. Generell sind die Schüler für das etwas Andere aufgeschlossen. Die Schüler sollen erleben, dass man auch mit „Nichtsportgeräten“ interessante Bewegungsaufgaben initiieren und lösen kann. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass auch im Freizeitverhalten auf solche Anregungen zurückgegriffen wird.

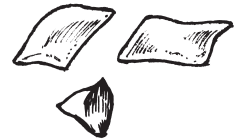
Spiele mit



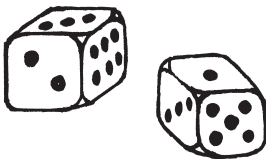
Luftballons



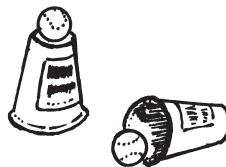
Zeitung



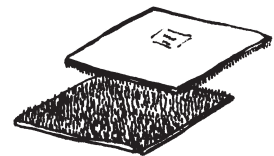
Sandsäckchen



Schaumstoffwürfel



Joghurtbecher
mit Tennisball



Teppichfliesen



Grundgedanke:

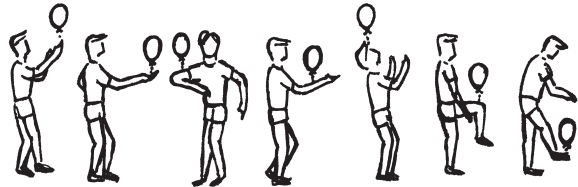
Luftballons als Spielgeräte werden von den Schülern besonders angenommen, weil sie ohne Kraftaufwand und Ängste leicht zu handhaben sind. Ein zusätzlicher Reiz sind ihre nicht immer vorhersehbaren und beherrschbaren Flugbewegungen. Es sollte eine ausreichende Anzahl vorbereiteter Luftballons vorhanden sein. Ein Kompressor oder eine große Luftpumpe erleichtern das Aufblasen, kleine Gummiringe das Verschließen der Luftballons. In einem großen Müllsack sind die Luftballons gut aufzubewahren und zu transportieren. Einmal vorbereitete Luftballons sollten wiederholt genutzt werden.

Materialien:

Luftballons

Spiele am Ort:

Luftballontanz: Jeder Schüler hat einen Luftballon. Durch leichte Berührungen ist er in der Luft zu halten. Demonstrieren Sie und geben



Sie weitere Anregungen zum Bewegungsverhalten.

- Wiederholtes Berühren des Luftballons mit einem Körperteil: Fingerspitzen, Handfläche, Handrücken, Ellenbogen, Unterarm, Kopf, Oberschenkel und Fuß, dabei beidseitiges Üben (links und rechts) empfehlen. Nachdem die Schüler nach Vorgaben und Anregungen durch Sie gespielt haben, sollte ihnen Zeit zum freien Spiel unter Einbeziehung vieler Körperteile gegeben werden.
- Im Wechsel den Luftballon tanzen bzw. fliegen lassen, d. h. sachte Berührungen bzw. kräftiges Anschlagen des Luftballons. Beim fliegenden Luftballon eine Körperdrehung ausführen oder eine weiche Landung auf der Hand anstreben.
- Den Luftballon im Sitzen bewegen, ohne dass er den Boden berührt. Nach Möglichkeit auch die Beine und Füße einbeziehen.
- Balancieren des Luftballons mit einzelnen Körperteilen, dabei den Luftballon möglichst selten anstoßen.
- Zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft halten.



Spiele in der Bewegung:

In 3er-Gruppen ist eine gute Übersicht gegeben. Der dritte Partner steht dem Schülerpaar ca. 6 bis 8 m gegenüber. Ein Schüler des Paares wechselt mit dem Luftballon zur anderen Seite und übergibt ihn dort. Jeder Schüler bewegt sich immer nur zur anderen Seite. Seine Aktionen sind von den Mitschülern gut zu beobachten.

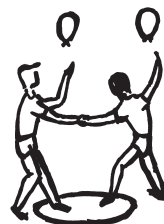


- Treiben des Luftballons durch stetes Antippen zur anderen Seite. Bei frontaler Bewegung auch bewusst die linke und rechte Hand einsetzen. Beim Seitenwechsel sich seitwärts** oder rückwärts ** bewegen (nur kurze Strecken). Freies Treiben mit möglichst vielen Körperteilen (u. a. Kopf und Fuß).
- Treiben des Luftballons mithilfe eines Kleingerätes, z. B. Staffelstäbe, Tischtennisschläger, Bierdeckel, Frisbeescheiben.

Partnerübungen:

- Transport* eines Luftballons im Seitenwechsel oder frei im Raum zwischen den Handflächen, Bauch an Bauch, Rücken an Rücken bzw. Schulter an Schulter.
- Treiben* eines Luftballons im Seitenwechsel oder frei im Raum: Das Paar ist durch Handfassen verbundenen. Nach dem Start mit einem Luftballon sind 2 Luftballons gemeinsam zu treiben**.

- Spiel im Reifen* oder auf einer großen Fliese: Die durch Handfassen verbundenen Schüler stehen mit einem Fuß im Reifen. Die beiden Luftballons sollten sich farblich unterscheiden. Ziel ist eine möglichst lange Spielzeit, wobei keiner der Luftballons den Boden berührt, die Hände dürfen dabei nicht gelöst und kein Partner darf den Reifen mit beiden Füßen verlassen. Die Schüler müssen sich auf die Aktionen des anderen einstellen und sich gegenseitig unterstützen. Mehrere Paare gleichzeitig spielen lassen.



- Gegeneinander**: Spiel im Reifen wie oben, aber aus dem Miteinander wird ein Neben- bzw. Gegeneinander. Jeder Schüler konzentriert sich nur auf seinen (farbigen) Luftballon, stört aber automatisch durch die Verbindung der Hände die Aktionen des Mitspielers. Hier bietet sich ein kleiner Wettbewerb an, indem Sieger und Verlierer jeweils gegeneinander spielen.

Spiel in kleinen Gruppen:

- In Gruppen von 4 bis 6 Schülern sind Luftballons durch ständiges Antippen in der Luft zu halten. Kein Luftballon sollte den Boden berühren. Zu Beginn bringt jeder Schüler seinen Luftballon ins Spiel*. Die Anzahl der zu Boden fallenden Luftballons kann z. B. in einer Spielzeit von ca. 3 Min. gezählt werden. Diese Luftballons sind durch Anwerfen wieder ins Spiel zu bringen.
- Erschwerend wird ein zusätzlicher Luftballon einbezogen** oder es darf nur mit einer Hand gespielt werden (andere Hand auf dem Rücken)**.
- In den Klassen 3/4 kann das Spiel mit einem Schaumstoffwürfel oder Schaumstoff-Bauklötz sehr anregend sein, in den Klassen 1/2 das Spiel mit einer Plastiktüte, in welcher 2 oder 3 Luftballons als „Luftkissen“ eingeschlossen sind.

