
2 Laufspiele

Zu den Laufspielen gehören nach Döbler/Döbler Fangspiele, Platzsuchspiele, Wettläufe und Staffeln.

- Im Kapitel 2.1 sind **Fangspiele** ausgewiesen, die das Fangen eines Mitspielers und den damit verbundenen Rollentausch beinhalten.
- Im Kapitel 2.2 sind **Platzsuchspiele und Wettläufe** eingeordnet, die das Wett-eifern mit dem Laufen verbinden, aber nicht oder nur zum Teil den charakteristischen Merkmalen der Staffeln entsprechen.
- Im Kapitel 2.3 sind **Staffeln** ausgewiesen, die geprägt sind vom gruppenbezogenen Wettbewerb, dem Nacheinanderlaufen der Mitglieder der Gruppe und dem typischen Wechsel an der Startlinie.

Im Schulsport sind Kinder und Jugendliche kaum zu überzeugen, aus trainingsmethodischer Sicht zu laufen, um körperliche Anpassungen zu erreichen. Ihren Bedürfnissen kommt entgegen, wenn das Laufen mit attraktiven Gruppenaufgaben, kleinen Geschicklichkeitsübungen oder dem Lösen von Aufgaben verbunden wird. Der eigentliche Bewegungsantrieb ist die Attraktivität der zu lösenden Handlungsvorgabe. Die Offenheit des Spielausgangs, abwechselnde Situationen und Wahlmöglichkeiten sichern den Bewegungsanreiz ebenso, wie das Unvorhersehbare in Form von Glück und Zufall.

Laufspiele sollen zum intensiven Bewegen anregen und dabei möglichst alle Schüler einbeziehen. Wird ein Laufspiel des Inhalts und der Vermittlung wegen von den Schülern angenommen, wird die Belastung weniger wahrgenommen und eher akzeptiert. Im Spielverlauf ergeben sich immer wieder kleine Pausen zur Erholung, sodass Überbelastungen in der Regel nicht auftreten. Das Problem besteht eher darin, dass nicht für alle Schüler ausreichende Belastungsreize gesetzt werden. Durch Ändern von Regeln, durch Variieren des Bekannten oder durch ungewöhnliche Geräte und Materialien kann das Interesse und die Motivation für bekannte Laufspiele neu oder verstärkt angeregt werden und somit zum aktiven Mitgestalten und zu neuen Erfahrungen führen. Laufspiele bieten sich sowohl in der Halle als auch im Freien an und sind bei altersgerechter Modifizierung für mehrere Klassenstufen geeignet.

Der Wert der Laufspiele liegt vor allem in der Entwicklung der Schnelligkeit und in der Ausdauer als ein Beitrag zur Fitness. Mit dem Laufen verbundene Bewegungs- und Lösungsaufgaben lockern auf, fördern die Bewegungskoordination

(besonders Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit) und das soziale Lernen (Miteinander, Fairness und Ehrlichkeit). In einigen Spielen wird erhöhte Konzentration und taktisches Verhalten verlangt.

Allgemeine Hinweise für Laufspiele:

- Die Möglichkeit zum gleichzeitigen Lauf aller Schüler der Gruppe ist wiederholt zu nutzen, um angemessene Belastungen zu erreichen. Das gemeinsame Handeln führt oftmals auch in höheren Klassen zu einer Lauf- und Leistungsbereitschaft, die ohne diese Gruppendynamik schwer zu erreichen ist.
- Die Länge der Laufstrecke sollte Entwicklungsreize setzen, kurze Wartezeiten sowie einen spannenden Wettbewerb ermöglichen.
- Feldgröße, Laufwege und Anzahl der Fänger sind je nach Zielstellung (beabsichtigte Wirkungen) zu variieren, wobei eine angemessene Intensität für alle Teilnehmer anzustreben ist.
- Damit sich die Läufer nicht behindern, ist auf seitlichen Abstand zwischen den Gruppen und den Wendemalen zu achten.
- Legen Sie Spielfeldbegrenzungen fest! Bei unbeabsichtigten Verstößen reagieren Sie möglichst moderat, weil der Spieldrang oftmals die Ursache ist.
- Ihr Standort ist so zu wählen, dass bei Streitigkeiten schnell und gerecht entschieden werden kann!
- Der Spieleifer ist oft die Ursache, dass beim Wechsel etwas zu früh losgelaufen wird. Deshalb sollten Sie auch hier moderat reagieren!
- Eine unterschiedliche Gruppenstärke ist nur dann zu beachten, wenn sich daraus Vorteile ergeben. Bei Staffelspielen läuft in der Gruppe mit weniger Teilnehmern zum Ausgleich ein Schüler zwei Mal.
- Treten wiederholt deutliche Leistungsunterschiede zwischen den Gruppen auf, ist das Wendemal zugunsten der laufschwächeren Gruppe zu versetzen. Diese Maßnahme zur Sicherung der Spannung und Chancengerechtigkeit sollte in Absprache mit den Schülern erfolgen.



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 lafschwächeren 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 lafschwächere Schüler nicht die Lust am Spiel verlieren und ihre „Schwäche“ nicht übermäßig sichtbar wird.
- Damit gerade auch lafschwächere Schüler ausreichend gefordert und gefördert werden, wird ohne Ausgrenzung und Ausscheiden gespielt. Ein Ausscheiden ist nur gerechtfertigt, wenn nach kurzer Auszeit ein Weiterspielen möglich ist oder nach individuell hoher Belastung das Zuschauen als Erholung empfunden wird.
- Fänger und Läufer sollten zur Lösung ihrer unterschiedlichen Aufgaben vergleichbare Chancen haben.
- Der oder die Fänger können auch durch Losen oder Würfeln bestimmt werden. Den sich als Fänger meldenden Schülern werden Zahlen von 1 bis 6 zugeordnet und dann eine Zahlenkarte gezogen oder mit einem Schaumstoffwürfel gewürfelt. Die Zahl kann auch die Anzahl an Schülern bestimmen, die von dem Fänger abzuschlagen sind.



Freimal Bauchlage

Kl. 5–10



Grundgedanke:

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

Materialien:

Linien für Feldbegrenzung bzw. Markierungskegel

Durchführung*:

Damit die Bauchlage häufig eingenommen wird, ist in einer Hälfte des Volleyballfeldes zu spielen. Wichtig ist das Einhalten der 2-m-Regel für die Einnahme und Aufgabe des Freimals. Die Bauchlage als Freimal ist erst einzunehmen, wenn der Fänger in unmittelbarer Nähe ist bzw. aufzugeben, wenn der Fänger sich mehr als 2 m entfernt.

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



Varianten:

- Als erleichtertes Freimal kann der Hockstütz, die Bankstellung oder der Liegestütz eingenommen werden. (Kl. 5–7)
- Erschwerend kann gefordert werden, dass als Freimal nur gilt, wenn die Brust den Boden berührt. Damit hat der Fänger eine Chance. (Kl. 9/10 Jungen**)



Tipps:

Sie sollten der erste Fänger sein und Anregungen zum Einnehmen und Verlassen des Freimals geben. Sportbefreite Schüler können die Anzahl der eingenommenen Freimal von Mitschülern zählen und zur Diskussion stellen (In der Regel sind es unerwartet hohe Zahlen). In großen Klassen sollte in 2 Gruppen gespielt werden.



Rassel drehen

Kl. 5–10



Grundgedanke:

Der Fänger dreht in einer Hand eine Rassel und versucht mit der anderen einen Mitschüler abzuschlagen.

Materialien:

2 Rasseln oder Wollknäuel mit Faden, Linien zur Feldbegrenzung bzw. Markierungskegel

Durchführung*:

Die Rassel sollte vom Fänger ständig gedreht werden. Ein gültiger Abschlag liegt nur vor, wenn sich zum Zeitpunkt des Abschlages die Rassel dreht. Dann wechselt die Rassel und der neue Fänger ist erkennbar.

► Damit der Fänger eine Chance hat, weil das Drehen der Rassel das Laufen und Fangen erschwert, ist das Spielfeld klein zu halten (eine Hälfte des Volleyballfeldes). Bei erfolglosem Fangen erfolgt nach ca. 1 Min. ein Fängerwechsel.



Varianten:

- Leistungsstarken bzw. älteren Schülern (Kl. 8–10**) ist das Drehen der Rassel mit der schwächeren Hand zu empfehlen. Gelingt das nicht ausreichend, kann zur „besseren“ Hand gewechselt werden.
- Anstatt der Rassel kann auch ein Wollknäuel an einem ca. 25 cm langen Faden gedreht werden.

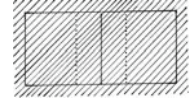
Tipps:

Sie sollten der erste Fänger sein: einerseits zum Verdeutlichen der Aufgabenstellung und andererseits um zu zeigen, dass ungewöhnliche Geräte das Sporttreiben bereichern können und der Einsatz der Rassel Spaß macht. Bei großen Gruppen bietet sich das Spiel mit 2 Fängern an. Dann ist das Spielfeld aber auch zu erweitern. Die Lautstärke der Rassel kann gemindert werden, indem ein Gummiband den Anschlag des Rasselarmes dämpft.



Krake fängt

Kl. 5–8 (9/10)



Grundgedanke:

Die Fänger sind eine Krake und versuchen, ihre Krakenarme durch Abschlagen der Mitschüler zu verlängern.

Materialien:

1 bzw. 2 möglichst weiche Springseile

Durchführung*:

3 Fänger fassen mit einer Hand an ein zusammengebundenes Springseil und sind die Krake. Mit der freien Hand sollen die Mitspieler abgeschlagen werden. Gelingt das, so wird an dieser Stelle der Arm der Krake verlängert, d. h. es entstehen ungleich lange Krakenarme. Die Krake darf nur mit den freien Händen, und wenn alle Glieder der Arme geschlossen sind, abschlagen. Die Läufer versuchen auch unter den Krakenarmen hindurch, sich einem Abschlag zu entziehen.



► Das Spiel endet nach einer Zeitvorgabe oder wenn alle Läufer abgeschlagen sind. Bei einer hohen Anzahl an Teilnehmern (über 20) und ausreichendem Platz kann auch mit 2 Kraken gespielt werden. Das Spielfeld sollte größer als ein Volleyballfeld sein.

Varianten:

- Die Länge der Krakenarme wird festgelegt (z. B. maximal 5 Schüler je Krakenarm*).
- Beim **Krake am Seil**** sind alle Krakenarme am Seil, d. h. es entsteht eine Krake mit vielen kurzen Armen. Damit alle abgeschlagenen Schüler am Seil anfassen können, ist u. U. ein längeres Springseil zu wählen oder mit 2 Kraken zu spielen.



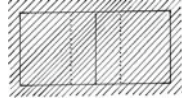
Tipps:

Möglichst ein etwas dickeres, weiches Springseil nutzen. Im Spiel sollen die Schüler erkunden, wie die Krake am effektivsten fängt. Nach dem Spiel ist eine kurze Auswertung zum taktischen Vorgehen und zum Miteinander sinnvoll.



Fangen hier oder dort?

Kl. 5–8



Grundgedanke:

Traditionelles Fangen mit der Besonderheit, dass auf Zeichen des Lehrers das Fangen in einem zweiten Fangfeld fortgesetzt wird.

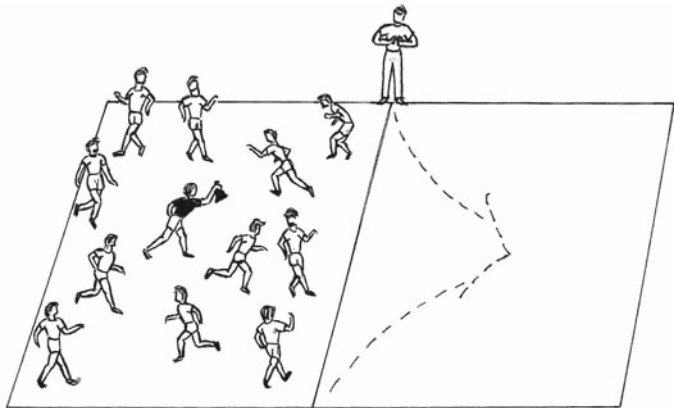
Materialien:

Chiffontuch oder kleines Schaumstoffteil, Linien für Feldbegrenzung bzw. Markierungskegel

Durchführung:

Es werden 2 getrennte Fangfelder benötigt. Die Schüler spielen „normales“ Fangen in einer Hälfte des Spielfeldes mit Wechsel des Fängers beim Abschlag (Tuchübergabe). Auf Zeichen von Ihnen (Handklatsch oder Pfiff) wechseln alle Schüler in die andere Hälfte des Spielfeldes, auch der Fänger. Der Schüler, der zuletzt das neue Fangfeld betritt, ist der neue Fänger.

► Der Fänger muss deutlich zu erkennen sein und der Wechsel der Fänger zügig erfolgen können, z. B. durch ein Chiffontuch.



Variante:

Zwischen den beiden Fangfeldern kann eine neutrale Zone von 6 bis 8 m als zusätzlicher Laufbereich ausgewiesen sein. Damit wird der Sprintanteil erhöht*.

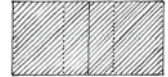
Tipps:

Dieses Fangspiel ist pädagogisch besonders geeignet, weil Sie situationsbedingt und unaufdringlich in den Spielverlauf eingreifen können. Lauschwächeren Fängern können Sie „helfen“, indem Sie zum Feldwechsel auffordern, wenn der Fänger in der Nähe der Mittellinie ist. „Eckensteher“ müssen ggf. über das ganze Feld laufen.



Brückenfänger

Kl. 5–8



Grundgedanke:

Die Läufer bewegen sich frei im Feld. Die Fänger dürfen die Mittellinie nur über „Brücken“ überqueren.

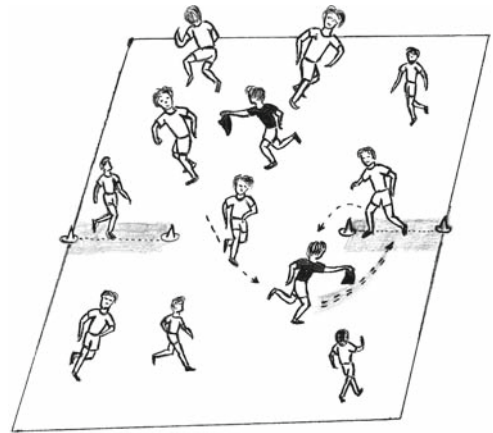
Materialien:

Chiffontücher, Markierungskegel/gummierte Fliesen für die Brückenmarkierungen

Durchführung*:

An der Mittellinie des Volleyballfeldes werden 1 bis 2 Übergänge (Brücken) für die Fänger markiert. Die Läufer können sich ohne Einschränkung im Spielfeld dem Abschlag entziehen. Die 2 bis 3 deutlich gekennzeichneten Fänger dürfen die Mittellinie aber nur über die Brücken überqueren.

► Durch die Übernahme des Chiffontuches ist ein neuer Fänger schnell und eindeutig zu erkennen. Um das Abschlagsrecht zu erhalten, muss ein neuer Fänger über eine Brücke laufen (verbessert die Übersicht).



Varianten:

- Eine Hälfte oder Teile der Mittellinie können als Brücken markiert werden.
- Jeder Fänger zählt seine Abschlüge und erst der dritte Abschlag führt zum Wechsel. Oder die Läufer zählen ihre Abschlüge und werden mit dem dritten Abschlag zum Fänger (Ehrlichkeit).
- Es wird ohne Wechsel der Fänger nach Zeit gespielt (3 Min.). Jeder Läufer zählt seine Abschlüge. Es kann offenbleiben, ob die Schüler mit den wenigsten, meisten oder gleichen Abschlügen die neuen Fänger sind (u. a. auch durch Losen bzw. Würfeln zu entscheiden).

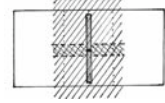
Tipps:

In der „Hektik“ des Spiels ist u. U. der neue Fänger zu ermahnen, über eine Brücke zu laufen, bevor er abschlägt. Die Fänger sind z. T. auf den Vorteil eines gemeinsamen und abgestimmten Handelns aufmerksam zu machen. Spielfluss, Spielübersicht und das abgestimmte Handeln der Fänger werden erleichtert, wenn die Fänger nicht bei jedem Abschlag wechseln.



Brückenwächter

Kl. 5–8



Grundgedanke:

Rundlauf über Brücken, wobei Brückenwächter das Überlaufen ihrer Brücke blockieren und durch Abschlagen neutralisieren.

Materialien:

Bänke und Markierungskegel

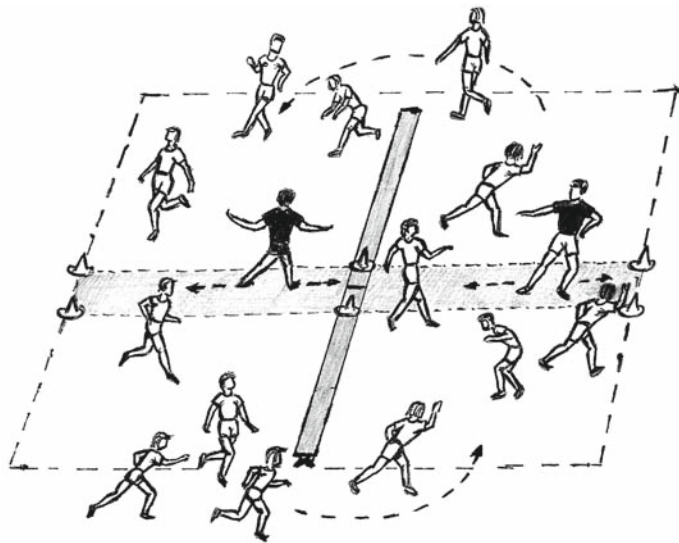
Durchführung:

Auf die Mittellinie eines Volleyballfeldes werden 2 Turnbänke gestellt. Im Winkel von 90 Grad zu den Bänken ist in jedem Feld eine Gasse von ca. 1,5 m Breite und 3 bis 4 m Länge zu markieren. Nur in dieser Fangzone bewegt sich der Brückenwächter und darf abschlagen. Der Seitenwechsel erfolgt im Rundlauf an den Bänken vorbei. Ein abgeschlagener Schüler läuft weiter, die Brückenüberquerung zählt aber nicht.

► Die Länge der Fangzone ist so zu wählen, dass Wächter und Läufer ihre Chancen haben (u. U. sind Korrekturen notwendig). Die beiden Brückenwächter erwarten jeweils in ihrer Fangzone die Läufer.

► Es kann eine Zeit vereinbart werden, in der möglichst oft und ohne Abschlag die Brücken überquert werden sollen (z. B. 4 Min.). Die Anzahl erfolgreicher Brückenüberquerungen kann ebenfalls Zielstellung sein (z. B. 20 Überquerungen).

Auch zwischen den Brückenwächtern ist ein Wettbewerb möglich, indem jeder seine Abschläge zählt.

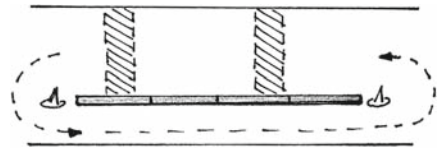


Varianten:

- Ein Mädchen und ein Junge sind Brückenwächter. Sie konzentrieren sich beim Abschlagen nur auf das eigene (oder andere) Geschlecht und lassen die Schüler des anderen (oder eigenen) Geschlechts unbehelligt über die Brücke*.



- Auf jeder Brücke (die Fangzone ist zu erweitern) sind 2 mit Handfassen verbundene Brückenwächter**. Die Läufer laufen weiterhin allein.
- Die Schüler bilden durch Handfassen Laufpaare. Die Brückenwächter können allein oder zu Paaren mit Handfassen agieren**.
- In einem langen und schmalen Feld sind 2 Brücken hintereinander angeordnet; der Rücklauf erfolgt in einer Gasse ohne Brücke.



Tipps:

Die Belastung ist für die Brückenwächter hoch, deshalb sollte nach ca. 2 Min. ein Wechsel erfolgen. Wird aus Platzgründen in einem Feld gespielt (hin und zurück), sollten die Schüler jeweils an der Linie warten, bis alle Teilnehmer die Seite gewechselt haben (kein Gegenlauf). Bei der Mädchen/Jungen-Variante ist taktisches Verhalten zu beobachten, indem durch „Körpersperren“ dem Wächter das Fangen erschwert und den Mitschülern geholfen wird.

In der Beschreibung werden bei jedem Lauf über eine Brücke ca. 10 m zurückgelegt. Ein längerer Laufweg von ca. 20 m ergibt sich, wenn 4 Bänke parallel zu den Seitenlinien des Volleyballfeldes gestellt werden. Mittellinie und 3-m-Angriffslinie können als Fangzone genutzt werden.

