



DJK macht
Schule

Sport- und Gruppenhelfer/innen Ausbildung

Fit als Assistent/in von Trainern, Lehrer/innen und
Übungsleiter/innen

Anschrift:

DJK Sportjugend DV Köln
Am Kielshof 2
51105 Köln

Tel.: 0221/99 80 84 0
Fax: 0221/99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de
Web: www.djkdvkoeln.de

Ansprechpartner:

Nicolas Niermann, Dipl.-Sportwissenschaftler

Lehrteam:

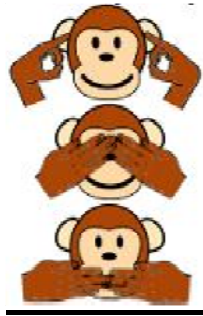
- David Müskens
- Eva Buchholz
- Klaus Köster
- Lisa Dahmen
- Natalie Cichon
- Sven Brünen
- Hannah Klemme
- Clarissa Thönißen
- Marco Calo
- Hanna Schmitz
- Max Schirmer
- Jonas Christ
- Jennifer Küppers

Rund um die Sportstunde	3
Kommunikation	3
Eigenschaften eines Sporthelfers	5
Sporthelfer in Schule und Sportverein	6
Aufgaben eines Schiedsrichters.....	7
Ablauf einer Sportstunde	8
Stundenbeispiele:	9
Checkliste für die Stundenplanung.....	10
Checkliste für die Sporthalle.....	11
Organisations- und Aufstellungsformen	12
Fit und Fair im Konflikt	13
Als Helfer im Schwimmbad.....	14
Tipps zum Anleitung von Spielen	16
Tipps zum erklären von Spielen.....	16
Rückmeldungen einfordern und erhalten	17
Kleine und große Spiele	17
Kennenlern-Spiele	18
Kleine Spiele	22
Kleine Spiele für Gruppen mit Rollstuhlfahrern	33
Fangspiele	33
Staffelspiele	34
Spiele rund um die Matte.....	35
Aufwärmen und Wettkampf.....	35
Aufwärmen mit Bänken.....	36
Kooperation und Vertrauen	37
Warming up:	37

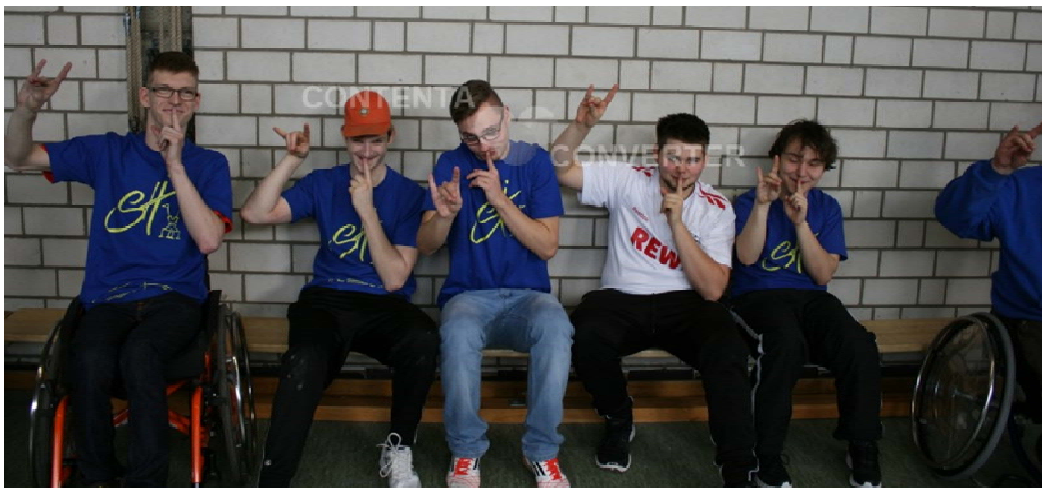
Kooperation	38
Vertrauen.....	38
Spiele zur Wahrnehmungsförderung & Cool-Down.....	39
Aufbau einer Bewegungslandschaft.....	41
Erste Hilfe bei Sportverletzungen.....	44
Praktische Links im Internet	48

Rund um die Sportstunde

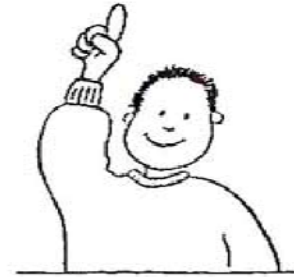
Kommunikation



„UNSERE“ GESPRÄCHSREGELN

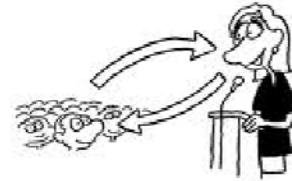


- sich zu Wort **melden**



Ich melde mich, wenn ich etwas sagen will.

- den Sprecher **ansehen**



- dem Sprecher **zuhören**

- den Gesprächspartner mit dem **Namen** anreden

„Dieter!“

„Man kann nicht nicht kommunizieren“

- Tonfall
- Mimik
- Gestik
- Körpersprache
- Kleidung
- Aussehen (z.B. schwitzen, frieren, zittern...)
- ...

Eigenschaften eines Sporthelfers

Wünschenswerte Eigenschaften	Nicht-Wünschenswerte Eigenschaften
Er soll anderen etwas BEIBRINGEN (können)	ARROGANTES Auftreten
Er muss die Dinge, die er behandelt, selber GUT beherrschen und im Umgang mit anderen GUT auftreten	HERABLASSENDES Auftreten
Er sollte LUSTIG sein und bemüht sein, gute Stimmung zu verbreiten	Zu viel KRACH
Er ist FAIR	LAUTE, MECKERNDE Ansprachen
Er kann anderen HALT geben	FEHLENTSCHEIDUNGEN
Er übernimmt VERANTWORTUNG	NERVTÖTENDES Auftreten
Er zeigt INTERESSE an dem was er tut und denen, mit denen er etwas tut	UNSPORTLICHKEIT
Er MOTIVIERT andere, vor allem bei Herausforderungen, die einem MARATHON gleichkommen	ENTMUTIGENDER UMGANG
Er ist um SCHÖNE VERANSTALTUNGEN bemüht	UNPÜNTKLICHKEIT

Sporthelfer in Schule und Sportverein

Wo könnt ihr helfen?

Training, Sportfeste, Wettkämpfe, Materialausgabe, ...

Was könnt ihr machen?

Teile des Trainings übernehmen; dem Trainer helfen; Spielleitung bei Festen übernehmen; Wettkampfhelfer sein; für Ordnung und reibungslose Abläufe sorgen

Wie könnt ihr euch weiterqualifizieren?

Durch Fortbildungen beim:

- Behindertensportverband NRW
- Landessportbund NRW

Aufgaben eines Schiedsrichters



Ein Schiedsrichter ist neutral und regelsicher:

- Er hat immer „Recht“ => Fairness

Er achtet auf das:

- Einhalten der Regel
- Zeiten einhalten
- Punkte zählen
- Pausen/Auszeiten bestimmen
- Material und den Spielverlauf



Ablauf einer Sportstunde

	Aufwärmen	Hauptteil	Ausklang
Zeit	10-20 min	20-40 min	2-15 min
Inhalte	z.B. Fangspiele	z.B. Technik-Training	z.B. Fantasie-Reise
Ziele	Anfangen zu schwitzen	z.B. Erlernen/Verbessern einer Sportart	Entspannung
Methoden (Wie erreiche ich meine Ziele?)	Langsam beginnen	Variationen der Spiel-Techniken	Matten-Insel bei entspannender Musik
Material	z.B. Partei-Bänder	z.B. Geräte	z.B. Triangel

Stundenbeispiele:

	Aufwärmen	Hauptteil	Cool-Down
Tischtennis	Rundlauf	Übungen zur Verbesserung der Technik (z.B.-Bierdeckel und/oder Plastikflaschen treffen) Abschlussspiel: Jeder sucht sich einen Gegner, von dem er glaubt, dass er ihn besiegen kann	Kurzer Abschluss an der Platte (z.B. Wahrnehmungsübung mit TT-Ball)
Schwimmen	Teambildende Ansprachen vor dem Einschwimmen	Koordinationstraining, alternativ Sprint-Ausdauer-Training, Starts trainieren (sowohl vom Block, als auch Wasserstarts) Teilnehmern dabei mit Tipps weiterhelfen	Entspannung im flachen Wasser, anschließende Gruppengesprächen
Fußball	Aufwärmen mit Einlaufen, leichtem Torschuss und Achterlauf	Techniktraining: Ballannahme, Kopfball, Abschlussspiel	Auslaufen und Team-Besprechung

Checkliste für die Stundenplanung

Voraussetzungen	Was ist wichtig?
➤ Alter	
➤ Geschlecht	
➤ Teilnehmerzahl	
➤ Erwartungen und Interessen	
➤ Leistungsfähigkeit	
➤ Ort, Verein	
➤ Halle, Platz, Geräte	
➤ Übungsleiter, Helfer	
➤ Art der Stunde: ➤ Spielstunde ➤ Übungsstunde ➤ Training	
➤ Was noch?	

Checkliste für die Sporthalle

➤ beim ersten Nutzen einer Sportstätte...

Darauf muss ich achten...	Notizen	Okay?
Wo befindet sich die Erste-Hilfe Ausrüstung?		
Was beinhaltet der Erste-Hilfe-Schrank?		
Wo ist das nächste erreichbare Telefon/Handy? Können hiermit Feuerwehr bzw. Krankenwagen gerufen werden? Besonderheiten des Telefons?		
Wo sind die Notausgänge?		
Wer könnte im Notfall die Gruppe übernehmen?		
Besichtigung der Halle auf mögliche Gefahren...		
Zusammensuchen und Überprüfen der benötigten Sportgeräte...		
Informationen von Hausmeister bzw. Platzwart zu den Besonderheiten der Übungsstätte einholen...		

Organisations- und Aufstellungsformen



Blockaufstellung



Halbkreis

Fit und Fair im Konflikt

Stufen der Konfliktlösung:

1. Wahrnehmen des Konfliktes (Streit)



2. Herausfinden: Warum gibt es den Konflikt?



3. Suche nach einer möglichen Lösung

Als Helfer im Schwimmbad

Im Rollstuhl mit der Rampe ins Wasser



- Mit 2 Personen helfen
- Eine Person schiebt den Rollstuhl ins Wasser, eine andere nimmt die Person im Wasser in Empfang

Vom Lift ins Wasser



- Zu Beginn Lift und Rollstuhl auf die gleiche Höhe einstellen
- Dann die Person mit dem Lift so hoch heben, dass die Füße den Boden nicht berühren
- Augenkontakt und Kommunikation sind wichtig, damit es nicht zu Missverständnissen kommt
- Lift in Position bringen (über das Wasser) und runter kurbeln
- Dann den Lift wieder in Ausgangsposition bringen

Gleiten im Wasser



- Es wird von hinten gehalten, da diese Position die höchste Sicherheit bietet (siehe Bild)
- Die Hände unter die Achseln
- Der Kopf wird auf der Schulter gehalten
- Das Knie kann zur Hilfe unter dem Rücken gehalten werden, damit der Körper nicht absinkt
- Wenn das gut funktioniert, können die Arme gestreckt werden, damit die gleitende Person mehr Spielraum hat und freier im Wasser liegen kann

Tipps zum Anleitung von Spielen

1. **Wie heißt das Spiel?**
2. **Was ist das Ziel des Spiels?**
3. **Was machen die Spieler beim Spiel?**
4. **Welche Regeln gibt es?**
5. **Wie sieht der Aufbau des Spiels aus?**
6. **Welche Geräte und welches Material brauche ich?**
7. **Gibt es noch Fragen zum Spiel?**
8. **Wer baut was auf?**
9. **Wie werden Mannschaften gewählt?**
10. **Brauche ich einen oder mehrere Schiedsrichter? Wer ist das?**

Tipps zum erklären von Spielen

- Halte beim Reden zur Gruppe Blickkontakt zu den Teilnehmenden. Schaue alle an!
- Beachte die ganze Gruppe!
- Bevor du zur Gruppe sprichst vergewissere dich, ob alle bereit sind, dir zuzuhören!
 - Warte ab, bis alle da sind und zuhören!
- Stelle dich so hin, dass alle dich sehen können und dir nach Möglichkeit ins Gesicht blicken können!
- Sprich langsam und deutlich!
- Verwende kurze Sätze und beschränke dich auf wenige Punkte!
- Gehe respektvoll und freundlich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern um!
- Bringe allen Teilnehmern die gleiche Wertschätzung zum Ausdruck!
- Sei dir bewusst, dass du als Sporthelfer ein Vorbild für die Teilnehmer bist!

Rückmeldungen einfordern und erhalten

- Jedem Mensch fallen andere Dinge auf: Fordere Rückmeldungen ein und fasse sie als Möglichkeit zum Lernen auf!
- Bleibe ruhig und höre dir Kritik gelassen an
- Frage dich: Was kann ich aus der Kritik lernen. Jede Rückmeldung ist ein Geschenk!

Kleine und große Spiele

Kleine Spiele:

- Es wird häufig nur ein kleiner Raum und wenig Material benötigt
- Kleine Spiele gibt es für alle Gruppengrößen
- Spielregeln und Spielverlauf können verändert werden
- Es werden keine besonderen Fertigkeiten vorausgesetzt →
Jeder kann mitmachen

Beispiel: Fangspiele

Große Spiele:

- Sie haben ein festgelegtes Regelwerk
- Sie sind auf Konkurrenz und Wettkampf ausgerichtet
- Man spielt sie in Vereinen und Verbänden. Es gibt Turniere und Meisterschaften

Beispiel: Fußball, Basketball



Kennenlern-Spiele

Schuhberge

Dauer: ca. 5 Minuten

Alter: egal

Gruppengröße: ab 10 Personen

Vorbereitung: keine

Material: keines

Spielbeschreibung

Jeder der Gruppe zieht den rechten Schuh aus und legt diesen in die Mitte. Anschließend schnappt sich jeder aus dem Haufen einen Schuh (nur nicht seinen eigenen) und versucht dem Eigentümer diesen Schuh anzuziehen.

Alternative:

Die Schuhe werden einer nach dem anderen ausgewählt. Zum Schluss geht's dann schneller.

Wertung

keine Wertung



Gemeinsam aufstehen

Dauer: ca. 5-10 Min

Alter: egal

Gruppengröße: egal

Vorbereitung: keine

Material: keines

Spielbeschreibung

2,4,6, oder mehr Personen setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden, haken sich ineinander und versuchen gemeinsam aufzustehen. Je mehr Personen daran teilnehmen, desto schwierig wird es, dass sich die Gruppe koordiniert. Ist aber ein schönes Kooperationsspiel und dient auch als Eisbrecherspiel um Berührungsängste abzubauen.

Wertung

keine Wertung vorgesehen. Bei 2 Gruppen vielleicht ein Wettstreit, mit möglichst allen Personen gemeinsam aufzustehen.

Der Ball mit Namen

Dauer: ca. 10-15 Minuten

Alter: egal

Gruppengröße: ab 10 Personen

Vorbereitung: keine

Material: Ball

Spielbeschreibung

Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis. Ein Ball wird einer Person zugeworfen und gleichzeitig muss der Name genannt werden. Um zu verhindern, dass immer dieselben angespielt werden, darf eine Person maximal 2 (3) Mal angespielt werden. Sind alle angespielt worden und die Namen schon etwas bekannter, kann zur Erschwernis ein zweiter Ball in Umlauf gebracht werden.

Alternative: Nicht die werfende Person muss den Namen der angeworfenen Person nennen, sondern genau umgekehrt. Der Fänger nennt den Namen der werfenden Person.

Gesten geben

Dauer: ca. 15-20 Minuten

Alter: ab 12 Jahren

Gruppengröße: egal

Vorbereitung: keine (ein paar Vorschläge parat halten)

Material: keines

Spielbeschreibung

Das Spiel geht so ähnlich wie Kofferpacken, nur dass Bewegungsgesten gegeben werden. Der erste Teilnehmer beginnt und sagt: "Ich heiße ... und habe ein ... (Kopfschütteln, Fußtritt, Nase reiben, Handschütteln, verneinende Kopfbewegung, ...) mitgebracht". Zum jeweiligen Satz wird gleichzeitig die entsprechende Bewegung gemacht. Dann ist der nächste Teilnehmer an der Reihe, zeigt auf und spricht den Text des vorherigen Kindes nach: "Das ist(Name des Teilnehmers) und er/sie hat ein (mitgebrachte Bewegung nennen und ausführen.) mitgebracht. Ich bin ... (eigener Name) und habe ein (eigene weitere Geste nennen und ausführen) mitgebracht." Das Spiel geht so weiter, indem die Namen, Gesten und Bewegungen der vorherigen Mitspieler jeweils genannt und gezeigt werden.

Wertung: keine Wertung vorgesehen.

Vorstellungsrunde – Starthilfe

Dauer: ca. 15 Minuten

Alter: egal

Gruppengröße: für Gruppen ab 8 Personen

Vorbereitung: keine

Material: keines

Spielbeschreibung

Wie beginne ich eine Vorstellungsrunde? Im Regelfall fällt es den Kids immer schwer etwas über sich zu erzählen. Meistens endet es damit, dass jeder fast dasselbe wie die Vorredner erzählt. Anbei einige Anregungen für den Start. Die Fragen können vom Gruppenleiter gestellt werden, oder als Kärtchen gezogen werden.

- Was ist das lauteste Geräusch, welches Du jemals gehört hast?
- Was ist Deine früheste Erinnerung in Deinem Leben?
- Was würdest Du Dir für diese Gruppe hier wünschen?
- Nenne alle Orte in welchen Du schon gelebt hast!

- Was war Dein schlimmstes Erlebnis bei einem Unwetter?
- Was war Dein schönstes Erlebnis auf einer anderen Freizeit?
- Was ist die lustigste Filmszene, die Du je gesehen hast?
- Was ist Deine Lieblingsmahlzeit?
- Was ist Deine Lieblingsmusik?
- Was war das bisher ungewöhnlichste Erlebnis in Deinem Leben?
- Was war das bisher schrecklichste/schönste Erlebnis in Deinem Leben?
- Was war die beste Note in der Schule und in welchem Fach?
- Wenn Du jemand anderes sein könntest, wer würdest Du am liebsten sein?

Begrüßungsrituale

Dauer: ca. 10-15 Minuten

Alter: egal

Gruppengröße: ab 8 Personen

Vorbereitung: keine

Material: keines



Spielbeschreibung

a.) Es werden immer 2 Zettel mit derselben Begrüßungsart geschrieben, gemischt und an die Gruppenmitglieder verteilt. Beide Zettelinhaber müssen sich nun finden. Anschließend werden die Zettel neu gemischt und verteilt.

B.) Es werden mehrere Begrüßungsrituale reihum durchgespielt, oder bei Musikstopp die nächststehende Person begrüßt. Folgende Begrüßungsarten sind denkbar: 1. einfaches hallo sagen, 2. Hände schütteln (deutsch), 3. Hände überaus lang schütteln und sich verbeugen (südamerikanisch), 4. Bruderkuß (russisch), 5. Wangenkuß (französisch), 6. mit gefalteten Händen verbeugen (indisch), 7. Nasen aneinander reiben (Eskimos), 8. sich umarmen (sehr freundschaftlich, südländisch), 9. in der Hocke, die Hände auf die Knie legen und sich verbeugen (japanisch), 10. Salam sagen und mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Bauchnabel streichen (orientalisch), 10. Raumschiff Enterprise: Handflächen gegenseitig aufeinanderlegen wobei jeweils die Finger als V gespreizt werden (kleiner Finger+Ringfinger zusammenlegen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammenlegen), 11. Handflächen einmal flach berühren, anschließend die Hand als Faust berühren und zum Abschluss den Finger schnipsen (cool).

Wertung

keine Wertung vorgesehen.

Sortierte Aufstellung

Dauer: ca. 5 Minuten

Alter: egal

Gruppengröße: zwischen 5-8 Personen

Vorbereitung: keine

Material: Brett oder Bank



Spielbeschreibung

Die gesamte Mannschaft stellt sich zunächst auf einer Bank auf. Anschließend muss die Gruppe sich sortiert nach dem Alphabet, der Größe, oder nach dem Alter in der richtigen Reihenfolge aufstellen ohne dass irgendein Gruppenmitglied vom Brett herunter treten muss und den Boden berührt.

Wertung

Bei diesem Kooperationsspiel kommt es nicht auf eine Wertung an. Aber es könnte die Zeit gemessen werden, die die Gruppe hierfür benötigt. Für jeden Fehltritt gibt es einen Minuspunkt

Kleine Spiele

Bombe

Alle Teilnehmer stehen in einem Kreis. Nur ein Teilnehmer hockt mit dem Gesicht zum Boden gerichtet in der Mitte dieses Kreises. Ein Teilnehmer im Kreis hat einen Gegenstand (z. B. Ball) in der Hand. Wenn der hockende Teilnehmer „Achtung“ sagt, reichen sich die anderen TN den Ball so schnell es geht im Uhrzeiger weiter. Währenddessen zählt der hockende Teilnehmer im Gedanken bis 10 (mal schnell, mal langsam), danach ruft er „Bombe“. Der TN, der in diesem Moment den Gegenstand in der Hand hält, muss sich auf den Boden setzen mit ausgestreckten Beinen. Das Spiel geht weiter, wobei nun der Teilnehmer, der neben dem sitzenden Teilnehmer ist, über die ausgestreckten Beine springen muss, um den Ball weiterzugeben. Das Spiel geht so lange, bis es nur einen einzigen Teilnehmer gibt der noch steht. Dies ist in der zweiten Runde der hockende TN.

Rattenschwanzfangen

Jeder Teilnehmer bekommt ein Tuch oder ein Seil, das er sich sichtbar in die Hose steckt und zwar hinten am Rücken. Die Aufgabe ist, seinen eigenen Schwanz zu retten und dabei so viele Schwänze von anderen Teilnehmern in Lauf zu klauen. Bei einem neuen Schwanz, muss dieser wieder in die Hose gesteckt werden.

Der schlafende Löwe

Ein Teilnehmer liegt auf einem Weichboden auf der einen Seite der Halle mit vielen Sandsäcken. Er ist der schlafende Löwe. Die anderen Teilnehmer sind alle auf der anderen Seite der Halle und versuchen auf Zehenspitzen sein Futter (Sandsäcke) zu stehlen. Allerdings kann der Löwe plötzlich aufstehen und einen Teilnehmer fangen, der dann in der nächsten Runde auch zu einem Löwen wird.

Frisbee

Spielerzahl: 6-10 je Mannschaft

Materialien: Frisbee; 6 Bänke; 2 kleine Kästen

Ablauf: Gespielt wird in nach dem Grundprinzip von Basketball. Die Frisbeescheibe wird innerhalb der Mannschaft zugeworfen; bei Besitz der Scheibe sind keine Schritte erlaubt. Ziel ist je ein an der Hallenwand nach oben offen gelegter kleiner Kasten o.ä. Ein Raum vor dem Ziel - durch Hütchen markiert - darf nicht betreten werden.

Variation: Die Scheibe darf nur nach hinten abgespielt werden.

Ballon-Jagd

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 6 MitspielerInnen

Materialien: Luftballons

Ablauf: Alle MitspielerInnen binden sich ihren aufgeblasenden Luftballon am Schuh fest. Es soll nun versucht werden, die Ballons der anderen MitspielerInnen zum platzen zu bringen, während der eigene Luftballon zu schützen ist.

Variation: Die MitspielerInnen haben an beiden Schuhen einen Ballon. Sind die Ballons in zwei verschiedenen Farben vorhanden, so können auch Mannschaften gebildet werden. Die MitspielerInnen sollen ihre Hände auf dem Rücken halten.

Ballwechsel

Spielerzahl: ab 8 MitspielerInnen

Materialien: Softbälle o.ä.

Ablauf: Die Hälfte der Teilnehmer bekommen einen Ball (Soft- oder Gymnastikball; Luftballon). Es laufen alle durcheinander; jedoch nicht zu weiträumig. Begegnen sich 2 Leute von denen einer keinen Ball hat, so wird der Ball gewechselt. Die Art und Weise der Übergabe wird vom Spielleiter angesagt und sollte ständig wechseln. Zum Beispiel: über Kopf, durch die Beine, mit den Füßen, auf den Boden legen oder hinsetzen. Die Mitspieler sollten durch eigene Vorschläge miteinbezogen werden.

Geräuschespiel

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 MitspielerInnen

Materialien: Gymnastikreifen; Aufgabenzettel

Ablauf: In der Hallenmitte liegen - in der gleichen Anzahl wie TeilnehmerInnen - auf dem Boden verdeckt die Aufgabenzettel; von denen je zwei identisch sind. Auf diesen Zetteln stehen Begriffe wie z.B. Hund oder Opernsänger. Alle TeilnehmerInnen laufen durch die Halle, nehmen nach einem Startsignal je einen Zettel auf, ahmen den Begriff lautstark nach, um ihren Partner zu finden und laufen dann gemeinsam zu einem Gymnastikreifen (oder Turnmatte), von denen es einen weniger als Paare gibt. Nach Ausscheiden des übrig gebliebenen Paares kann das Spiel mehrfach wiederholt werden, wobei jeweils ein Reifen und ein Begriffspaar aus dem Spiel zu nehmen sind.

Spiele mit dem Rugby-Ball

Spielerzahl: ab 4 je Mannschaft

Materialien: Rugby-Ball

Ablauf: Mit einem Rugby-Ball wird Basket- oder Fußball gespielt. Da dieser Ball nicht sehr kontrolliert gespielt werden kann, muss beim Basketball häufig abgepielt werden. Beim Fußballspiel können alle mit ins Spiel einbezogen werden, da der Ball selten dahin gespielt werden kann wo er eigentlich hin sollte.

Umzug

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 TeilnehmerInnen

Materialien: kleine Kästen

Ablauf: Je 2 Teilnehmer stehen und/oder sitzen auf einem kleinen Kasten, die in der Halle zufällig verteilt sind. Ein (oder auch mehrere) Mitspieler haben keinen Kasten. Auf deren Kommando "Umzug" wechseln alle Teilnehmer den Kasten und die Paarzusammenstellung. Die übrig

gebliebenen Teilnehmer geben erneut das Kommando. Nach und nach werden die Kästen aus dem Spiel genommen. Durch Erzählen einer Geschichte, z.B. vom "Braunschweiger Wohnungsmarkt", kann das Spiel auch für ältere SpielerInnen interessant gestaltet werden.

Rugby

Spielerzahl: ab 3 je Mannschaft

Materialien: Rugby-Ball; 2 Weichbodenmatten

Ablauf: Am hinteren Ende jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Jede Mannschaft versucht nun, den Rugby-Ball auf die gegnerische Matte zu legen (nicht werfen). Die andere Mannschaft kann dieses - je nach Absprache - durch Festhalten verhindern. Der Ball darf nur nach hinten abgespielt werden.

Eimer-Ball

Spielerzahl: 4-12 je Mannschaft

Materialien: 1 Ball; 2 Papierkörbe

Ablauf: Es wird nach dem Prinzip von Hand- oder Basketball gespielt. Zu jeder Mannschaft gehört ein Torwart, der sich hinter einer bestimmten Linie auf der ganzen Hallenbreite bewegen darf. Dabei hält er einen Papierkorb o.ä. als Tor und versucht, nach dem Zuspiel seiner Mannschaft den Ball (Hand- oder Basketball je nach Alter der Mannschaft und Größe des Eimers) im Eimer zu fangen. Mit dem Ball dürfen nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden, danach muss abgespielt werden. Es darf nicht in einem Wurf über die Mittellinie gespielt werden.

Variation: Der Ball darf nicht geprellt werden.

Matten treiben

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 5-10 je Mannschaft

Materialien: 2 Weichbodenmatten

Ablauf: Die 2 Mannschaften starten hinter der Torauslinie. Die Teilnehmer werfen sich nacheinander bäuchlings auf die Matte, um die Matte auf die andere Hallenseite zu treiben.

Variation: Die Landung auf der Matte erfolgt im Sitz. Jeder Teilnehmer erhält einen Ball, der nach der Mattenlandung direkt (oder indirekt vor der Mittellinie) in das gegenüberliegende Tor geworfen werden soll.

Krankenhaus-Spiel

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 8 je Mannschaft

Materialien: 2 große Matten; Weich-Bälle; Bänke

Ablauf: Gespielt wird quer über die Halle, damit die Soft- Bälle (1-2 Bälle mehr als die Hälfte der Zahl der Teilnehmer) möglichst ständig im Spiel sind. In der Mitte ist das Spielfeld durch 1-2 Bänke geteilt. Am hinteren Ende jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Die sich gegenüberstehenden Mannschaften versuchen nun, die Spieler der Gegenmannschaft mit den Bällen zu treffen. Wer getroffen ist, muss sich sofort auf den Boden legen und darf nicht mehr mitspielen. Jedoch können sie wieder von Mitspielern zu Werfern gemacht werden, wenn sie von 2-4 "Sanitätern" zum Weichboden ("Krankenhaus") geschleppt werden. Auch die "Sanitäter" können abgeworfen werden.

Abseilen

Spielerzahl: beliebig

Materialien: Langbänke; Seile; Matten

Ablauf: Mehrere Langbänke - schmale Seite nach oben - werden als etwa 2 m breite Gasse aufgebaut, links und rechts davon genügend Matten. Pro SpielerInnenpaar werden zwei in der Mitte zusammengeknotete Springseile gebraucht. Jeweils 2 SpielerInnen stehen sich auf den Bänken gegenüber und haben ein Seilende in der Hand. Auf ein Zeichen wird versucht, das Seil einzuholen und dabei das Gegenüber durch Ziehen oder plötzliches Lockerlassen in den "Abgrund" zu befördern. Wer das Seil verliert bzw. ganz loslässt, gilt ebenfalls als abgestürzt. Dieser "Luis-Trenker-Wettkampf" - nach dem bekannten Steilwand-Entertainer benannt - hat mit Muskelspiel und Kräfteressen wenig zu tun; vielmehr kommt es auf Geschicklichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Taktik an.

Römisches Wagenrennen

Spielerzahl: 7-15 je Mannschaft

Materialien: 2 Weichbodenmatten; Seile

Ablauf: Ein "Fahrer" sitzt auf dem "Wagen" (Weichbodenmatte) als "Lenker", die anderen Teammitglieder ("Pferde") ziehen mittels mehrerer Springseile den Wagen - Voraussetzung sind kräftige Schlaufen an der Matte. Nach jeder Runde eines vorgegebenen Kurses in der Halle wird ein neuer Fahrer eingesetzt. Ende des Rennens ist, sobald jedes Teammitglied einmal Fahrer war. Das Rennen kann - muss aber nicht auch als Wettkampf gespielt werden.

Variation: Die Weichbodenmatte kann auch mit mindestens 6 gleichmäßig verteilten Rollbrettern unterlegt werden. Um eine größere Stabilität des auch "Rollenden Bergs" genannten Gefährts zu erhalten, können auf die Rollbretter auch Turnmatten gelegt werden und darauf dann den Weichboden.

Fahnen abwerfen

Spielerzahl: 7-13 je Mannschaft

Materialien: 2 gr. Matten; Bälle; Seile; Hütchen

Ablauf: Zwei Teams mit 6-12 "Ruderern" ziehen mit den Seilen ein "Schiff" (Weichmatte), auf dem sich jeweils zwei "Fahnen" (Markierungshütchen) und ein oder zwei Werfer - jeder Werfer hat 1-2 Gymnastikbälle - befinden. Die Teams rudern ihre Schiffe aneinander vorbei, und die Werfer versuchen, die Fahnen des anderen Teams umzuwerfen. Die Fahnen werden zur nächsten Spielrunde wieder aufgestellt. Nach jeder Fahrt werden die Werfer gewechselt. Die Fahnen des eigenen Schiffes dürfen nicht gedeckt, die Würfe des Gegners nicht abgewehrt werden. Fällt die Fahne eines Schiffes durch Berührung oder zu schnelles Rudern um, zählt dies wie ein Abwurf.

Variation: Wie beim "Römischen Wagenrennen" können hier ebenfalls Rollbretter verwendet werden.

Oma, Jäger und Löwe

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 10 MitspielerInnen

Ablauf: Zunächst stehen (oder liegen, sitzen ...) sich zwei Mannschaften in der Hallenmitte in einem Abstand von etwa 2 m gegenüber. Auf ein bestimmtes Zeichen hin, wird eine Mannschaft zur Läufermannschaft und die andere zu deren Verfolgern. Bevor das Zeichen gegeben wird, hat sich

jede Mannschaft auf ein einheitliches geeinigt: "Oma" - sie fuchtel mit einem "Krückstock" und kann nur den "Jäger" vertreiben, der mit seinem "Gewehr" im Anschlag steht, um den "Löwen", der laut brüllt, zu schießen, der wiederum die "Oma" verfolgt. Im Prinzip das alte "Papier - Schere - Stein". Geben sich beide Mannschaften das selbe Zeichen, so muss ein neues vereinbart werden. Ansonsten läuft die unterlegene zu ihrer Hallenwand zurück. Ist jemand von den Verfolgern abgeschlagen worden, so spielt dieser in der nächsten Runde bei den Verfolgern mit.

Volleyballschleudern

Spielerzahl: 2-12 je Mannschaft

Materialien: Volleyball; Decken oder Handtücher

Ablauf: Die beiden Mannschaften stehen sich in einem Volleyballspielfeld gegenüber. Jeweils 2-4 Spieler fassen eine Wolldecke (oder Handtuch) an ihren Ecken an. Mit Hilfe der Decke wird versucht, den Volleyball (oder Zeitlupenball) durch eine gemeinsame Bewegung so über das Netz zu schleudern, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt. Die gegnerische Mannschaft kann dies verhindern, indem sie ihrerseits den Ball mit Hilfe der Decke zu fangen versucht.

Pferderennen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 10 MitspielerInnen

Ablauf: Alle "Pferde" knien in einem Innenkreis; dabei berühren sich die Schultern. Zunächst laufen sich die "Pferde" warm, indem alle leicht mit beiden Händen auf den Boden "traben". Der Spielleiter stellt nun den "Hindernisparcours" vor: Sprung über einen "Oxer" - "Pferde" bewegen die Hände auf und ab - dabei "Hui!" rufen. Links- bzw. Rechtskurve - nach links bzw. rechts legen (das Weiterlaufen nicht vergessen). Hecke von links / rechts - mit linker / rechter Hand durch die Haare streichen - "Wusch!". Wassergraben - mit Zeige- und Mittelfinger an der Lippe schnippen - "Plasch!" - Holzbrücke - mit beiden Fäusten auf die Brust klopfen - "Bäh!". Zuschauerjubiläum - Arme nach oben schwingen - "Jäh!". Beifall kleiner "Fans" - Zeige- und Mittelfinger einer Hand zu einem "V" machen - "Hei!". Nun kann der Parcours in einem Galopp durchritten werden.

Tchouk-Ball

Spielerzahl: 5-8 je Mannschaft

Materialien: Handball; Tchouk-Ball-Rahmen

Ablauf: Jede Mannschaft besitzt ein "Tor", einen Tchouk-Ball-Rahmen (gegen die Wand gelehnte Minitrampoline oder auf einem kleinen Kasten stehende Sprungbretter können auch verwendet werden), um das ein etwa 6 m großer Halbkreis (Basketballfeld) ist, der von keinem Spieler betreten werden darf. Ziel des Spiels ist es, den Handball ohne Behinderung so auf das Tor zu werfen, dass der abprallende Ball von der gegnerischen Mannschaft nicht gefangen werden kann, sondern innerhalb des Spielfelds, aber außerhalb des Wurfkreises, auf den Boden fällt. Die Werfermannschaft darf den Abpraller nicht fangen oder berühren. Der Ball darf nicht gedribbelt oder geprellt, sondern muss nach spätestens 3 Schritten abgespielt werden. Nach einem Wurf oder Fangfehler kommt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz.

Fährmann hol über

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 6-10 je Mannschaft

Materialien: 2 Rollbretter; 2 Tampen

Ablauf: Die beiden Tampen (oder aneinander geknotete Gymnastikseile) werden jeweils an den Handballtorpfosten über die gesamte Hallenlänge gespannt. Die "Fährleute" ziehen sich, auf dem Rollbrett sitzend, am "Fährseil" zum anderen "Ufer" und übergeben dort die "Fähre" einem anderen Teammitglied. Daher muss die Hälfte eines Teams auf der anderen Hallenseite stehen. Welche Mannschaft hat nun am schnellsten die "Uferseiten" gewechselt?

Variation: Die "Fähre" kann auch, dann mit einem "Passagier" besetzt, von einem "Fährmann" geschoben werden. "Passagiere" und "Fährleute" wechseln sich ab. Vor jeder Hallenwand sollte dabei eine Weichbodenmatte zur Sicherheit stehen.

Bobrennen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: 5-10 je Mannschaft

Materialien: 2 Rollbretter; Hindernisparcours

Ablauf: Es werden 2 "Bahnen" aufgebaut, in denen die Mannschaften gleiche Aufgaben absolvieren (z.B. Slalom; gekantete Turnbänke mit Sitzflächen zueinander als "Schikane"; Tunnel aus Kästen und Matten). Alle "BobfahrerInnen" durchfahren nun die "Bobbahn" auf ihrem "Bob" (Rollbrett) bäuchlings oder sitzend. Welche Mannschaft ist am schnellsten?

Variation: Auch hier können die "Bobschlitten" von Teammitgliedern im Wechsel geschoben werden.

Zeitungslaufen

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: beliebig

Materialien: Zeitungen; Klebeband

Ablauf: Zwei große Zeitungsblätter werden mit Klebestreifen zusammengeklebt und von zwei dicht nebeneinander stehenden Partnern beim Start vor die Brust gehalten. Nach den ersten Laufschritten wird dann die Zeitung losgelassen und sollte nun, vom "Fahrtwind" an den Körper "festgeklebt", über eine bestimmte Strecke transportiert werden.

Variation: Natürlich kann auch zuerst das Laufen alleine versucht werden oder andere Bewegungsformen mit der Zeitung entdeckt werden.

Spiele mit dem Schwungtuch

Altersstufe: ab 6 Jahre

Spielerzahl: ab 6 Leuten (je nach Tuchgröße)

Materialien: Schwungtuch oder Fallschirm

Ablauf: Schwungtuchspiele sind ideal für Bewegungsspiele in der Gruppe. Da es bei diesen Spielen keine Gewinner oder Verlierer gibt, wird das soziale Empfinden geschult. Der eigenen Kreativität beim Erfinden von Spielen sind keine Grenzen gesetzt. Einige interessante Anregungen sind in der Broschüre "Spielen mit dem Fallschirm" (Hrsg. Landessportbund Hessen: Otto-Fleck-Schneise 4 - 60528 Frankfurt/Main) zu finden.

Das Seeungeheuer (Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: 4 Mannschaften

Materialien: Eine große Weichbodenmatte, Parteibänder

Beschreibung des Spiels:

Bei diesem lustigen Lauf- und Fangspiel werden die Schüler in 4 Mannschaften (z.B. Delfine, Haie, Wale, Rochen) eingeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des "Seeungeheuers" (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt (siehe Abbildung).

Die Löwen sind los ! (Lustiges Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: gesamte Gruppe

Materialien: keine

Beschreibung des Spiels:

Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als "Löwen" bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln.

Wenn nun der Spielleiter laut "die Löwen sind los" ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind.

Hinweis: Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.

Dribbelfänger (Ballspiel)

Organisationsform: Gruppe

Materialien: Ballreservoir (z. B. Ballwagen), Basket-, Volley-, Hand- oder Gymnastikbälle

Beschreibung des Spiels:

3 bis 6 Spieler (Fänger) werden ausgewählt und laufen - dribbelnd mit einem Ball - durch die Halle. Sie versuchen, die Spieler ohne Ball mit der freien Hand abzuschlagen.

Alle Spieler, die abgeschlagen wurden, bekommen vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls einen Ball und gehören ab sofort zur Fängermannschaft.

Hinweis:

Optimal wäre es, wenn man 2 bis 3 Bälle weniger als Schüler einsetzt. Dadurch können am Ende des Spiels die Gewinner besser ermittelt werden.

Erste-Hilfe-Spiel (Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: ganze Gruppe

Materialien: Weichbodenmatte

Beschreibung des Spiels:

Ein ausgerasteter Mofa - oder Fahrradfahrer fährt sämtliche Mitspieler über den Haufen, d.h., er fängt sie und schlägt sie ab. Überall liegen Verletzte herum, die laut nach einem Sanitäter schreien. Noch nicht angefahrene Mitspieler eilen zu Hilfe (4 pro Verletztem) und schleppen den Verletzten vorsichtig ins Krankenhaus (Weichbodenmatte in der Hallenmitte). Während ihrer Samariterrolle sind die Sanitäter für den Fänger tabu, auch wenn nur ein oder zwei Sanitäter bei einem Verletzten sind. Sobald der Verletzte im Krankenhaus liegt, wird er wieder als geheilt entlassen und nimmt wieder am allgemeinen chaotischen Treiben teil, ebenso die Sanitäter, es sei denn, sie finden gleich wieder ein Opfer, das ihre Hilfe benötigt.

Variation: Zwei oder mehrere Verkehrsrowdies.

Spielidee von Mike Loerler (Homepage)

Kettenfangen (Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: Gesamte Gruppe

Materialien: keine

Beschreibung des Spiels:

Es werden vier Fänger ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen. Beide "Pärchen" versuchen nun, die anderen Schüler abzuschlagen ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren. Ein abgeschlagener Schüler wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier Schüler zu einer Kette, dürfen sich die Fänger in zwei getrennte Fangketten aufteilen. Die vier Schüler, die als letzte abgeschlagen werden, haben das Spiel gewonnen. Hinweis: Man sollte ruhig mehrere Durchgänge spielen, wobei die vier Gewinner der Vorrunde die Fänger der nächsten Rund sind.

Klammer-Fangen (Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: Gesamte Gruppe

Materialien: Wäscheklammern

Beschreibung des Spiels:

Jedes Kind erhält eine Wäscheklammer, die an einen beliebigen Mitspieler angeheftet werden soll. Jeder ist zugleich Jäger und Gejagter. Wer berührt wird, muss stehenbleiben und sich die Klammer anzwicken lassen. Spieler, die ihre Klammer an einem anderen angebracht haben, bekommen Nachschub beim Spielleiter. Das Spiel endet, wenn alle Klammern angezwickt sind. Gewinner kann je nach Situation der Spieler mit den meisten (das ist dann der Indianerhäuptling) oder mit den wenigsten Klammern sein.

Spielidee von Mike Loerler (Homepage)

Hinweis:

Es darf immer nur ein Schüler der jeweiligen Laufmannschaft um das Spielfeld herum unterwegs sein. Erst wenn er die Grundlinie überquert hat, darf sofort der nächste Schüler starten.

Linienball (Medizinballspiel)

Organisationsform: Mannschaften

Materialien: einen kleinen Medizinball und Parteibänder

Beschreibung des Spiels:

2 Mannschaften (je 5 - 8 Spieler) spielen auf einem ca. 15 mal 30 m großen Spielfeld gegeneinander. Um Punkte zu erzielen, muss die angreifende Mannschaft den Medizinball hinter der Grundlinie des Gegners ablegen. Durchbrüche an der eigenen Grundlinie müssen verhindert werden. Der Ball darf getragen, geworfen und gerollt werden. Das Spiel mit dem Fuß ist nicht gestattet.

Nur hinter der gegnerischen Linie abgelegte Bälle gelten als Tore.

Wird der Ball über die Linie gerollt oder geworfen, erhält der Gegner einen Freiwurf an dieser Stelle. Das gleiche gilt bei Ausbällen und bei Foulspiel. Der Spieler mit dem Ball darf nicht gehalten, umklammert oder angerempelt werden.

Unübersichtliche Situationen werden durch einen Hochball geklärt.

Hinweis:

Der Spielleiter sollte in diesem Spiel besonders auf eine faire Spielweise achten.

Zauberer und Fee (Ein lustiges Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: ganze Gruppe

Materialien: Parteibänder

Beschreibung des Spiels:

Gespielt wird in der gesamten Halle.

Zu Beginn werden drei bis sechs Fänger (je nach Gruppenstärke) ausgewählt. Sie erhalten jeweils ein Parteiband und müssen für kurze Zeit die Halle verlassen. Ohne ihr Wissen wird nun in der Halle ein Schüler als "Peter Pan" bestimmt. Dieser hat im Spielverlauf magische Kräfte und kann die von den

Fängern abgeschlagenen Spieler wieder erlösen. Dies sollte jedoch möglichst unbemerkt geschehen, damit die Fänger nicht herausbekommen, wer der "Peter Pan" ist. Sollte auch "Peter Pan" abgetroffen werden, ist das Spiel bald zu Ende, da ja kein abgetroffener Spieler mehr befreit werden kann.

Kommentar:

Die von den Fängern abgetroffenen Spieler müssen am Ort stehen bleiben und dürfen erst wieder mitspielen, wenn sie von "Peter Pan" erlöst worden sind.

Variante 1: Man kann auch mehrere Schüler als "Peter Pan" einsetzen. Dann dauert das Spiel natürlich etwas länger.

Variante 2: Es werden Spielpausen durchgeführt, bei denen der Fänger den Peter Pan erraten kann. Das Spiel ist beendet, wenn der Peter Pan erkannt worden ist.

Rettungsball (Rettungsring)

Organisationsform: Gruppe

Materialien: 2 Schirmmützen oder Halstücher und verschiedene Bälle oder Ringe

Beschreibung des Spiels:

Zu Beginn des Spiels werden zwei Fänger ausgewählt. Die Fänger werden durch Schirmmützen oder Halstücher kenntlich gemacht. Aufgabe von jedem Fänger ist es, einen Mitspieler abzuschlagen, um dann mit diesem die Rolle tauschen zu können. Wer sich im Besitz eines Balles (Ringes) befindet, kann nicht abgeschlagen werden. Durch geschicktes Zuspielen versuchen die Spieler, möglichst lange dem Zugriff der Fänger zu entkommen. Das Spielfeld muss klar begrenzt sein, damit die Spieler nicht weit weglaufen können, sondern sich nur gegenseitig durch Zuwerfen der Bälle (Ringe) retten können.

Variante:

Durch Wegnehmen oder Hinzufügen einzelner Bälle (Ringe) kann den Fängern das Leben leichter oder schwerer gemacht werden.

Aus: Gilsdorf/Kistner. Kooperative Abenteuerspiele

Schiffe versenken (lustiges Lauf- und Abwurfspiel)

Organisationsform: Gruppe

Materialien: 1-2 Bälle, 1 Reifen pro Spieler/Spielerin

Beschreibung des Spiels:

Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt. Alle übrigen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen (ihr Schiff). Sie halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte. Wirft ein Fänger den Ball durch einen Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen, legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch Mitspieler erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu vier Spieler in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt sind.

Spinnenticken (ein lustiges Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: Gruppe

Materialien: 1-3 Tennisringe, je nach Gruppengröße

Beschreibung des Spiels:

Drei Schüler fassen (jeder mit einer Hand) gemeinsam einen Tennisring, der nicht losgelassen werden darf, und bilden somit die "Spinne".

Jeder versucht nun andere Spieler abzuschlagen. Wer Erfolg hat, darf sich auswechseln lassen, der Abgeschlagene wird zum neuen "Spinnenteil".

Variante: Es kann auch mit mehreren Spinnen gespielt werden.

Spielidee von Steffani Thomas

Zehnerball (Ballspiel)

Organisationsform: 2 Mannschaften

Materialien: Ein Softball oder Volleyball

Beschreibung des Spiels:

Die Mitspieler werden gleichmäßig in zwei Mannschaften aufgeteilt. Aufgabe der beginnenden Gruppe ist es nun, sich den Ball 10mal so zuzuspielen, dass ihn kein Mitglied der anderen Mannschaft berührt. Geschieht dies doch, so hat diese Gruppe nun die Möglichkeit, ihr Glück zu versuchen und sich den Ball 10mal zuzuspielen. Keiner darf den Ball an die Person zurückspielen, von der er den Ball erhalten hat. Das Berühren der anderen Spieler ist nicht erlaubt. Ausnahme: Der Spieler, der gerade den Ball hat, darf von der gegnerischen Mannschaft abgeschlagen werden. Er muss dann innerhalb von 3 Sekunden den Ball abspielen, sonst geht dieser an die andere Mannschaft. Der Ball darf niemandem weggerissen werden!

Variante A:

Bei jüngeren Spielern reichen bereits sieben oder acht Ballwechsel.

Wäscheklammer-Spiel (lustiges Laufspiel)

Organisationsform: Gesamte Gruppe

Materialien: Viele Wäscheklammern

Beschreibung des Spiels:

Jeder Mitspieler erhält mehrere Wäscheklammern. Sie werden an der Kleidung befestigt. Nun versucht jeder Spieler für sich, möglichst viele Klammern von den anderen Teilnehmern zu bekommen. Wer am Ende des Spiels die meisten Wäscheklammern erobert hat, gewinnt das Spiel.

Varianten:

Nur eine Hand benutzen, im Entengang watscheln, mit einem anderen Spieler Hand in Hand laufen etc.

Spielidee von Klaus Vogler

Schuh-Hockey (Ballspiel)

Organisationsform: Mannschaften

Materialien: Zwei Bänke, eigener Schuh, Tennisball

Beschreibung des Spiels:

Zwei Bänke werden umgekippt. Die Sitzfläche ist das Tor. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jeder zieht sich einen Schuh aus, den er als Schläger benutzt (auch der Torwart). Macht unheimlich Spaß!

"Zeithasche" (sehr beliebtes Fang- und Laufspiel)

Organisationsform: Mannschaften

Materialien: Stoppuhr

Beschreibung des Spiels:

Zwei Mannschaften spielen in der gesamten oder der halben Halle gegeneinander. Alle Spieler der Mannschaft A stehen in einer Schlange am Rande des Spielfeldes (oder sitzen auf einer Bank). Mannschaft B verteilt sich auf dem Spielfeld. Die ersten zwei Spieler von A laufen los und jeder versucht, so schnell wie möglich einen Spieler von Mannschaft B abzuschlagen. Sobald man einen Spieler abgeschlagen hat oder selbst erschöpft ist läuft man zur eigenen Schlange zurück und schickt den nächsten Spieler per Handschlag ins Rennen. Jeder abgeschlagene Spieler setzt sich auf die Bank und ruht sich aus. Wenn alle Schüler von B abgeschlagen sind, wird die Zeit gestoppt und die Rollen werden getauscht. Die Mannschaft, welche am schnellsten alle Gegenspieler abgeschlagen hat, ist Sieger.

Hinweis: Es sollten wenigstens 4 Durchgänge gespielt werden, so dass jede Gruppe zwei mal an der Reihe war. Die Zeiten können addiert und dann verglichen werden.

Variante: Man kann auch mit nur jeweils einem Fänger spielen. Das Spiel dauert dann allerdings etwas länger.

Virus

Beschreibung des Spiels:

Alle Spieler stehen mit geschlossenen Augen in einem Kreis (am besten Gesicht nach außen). Der Spielleiter geht leise herum und tippt 2-3 Spieler an. Diese Spieler sind die „Viren“. Auf ein Kommando laufen alle los und die (den anderen Mitspielern ja noch unbekannten) Viren versuchen, die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, hockt sich auf den Boden und kann erst dann wieder mitmachen, wenn ihm ein Spieler die „heilenden Händen“ auf den Kopf gelegt hat.

Variante: man kann andere Formen der „Erlösung“ einsetzen, z.B. müssen 2 Kinder um den „Kranken“ herum tanzen o.ä. **Alter:** ca. 5-11

Tarnfangen

Beschreibung des Spiels:

2-3 Fänger werden bestimmt, drei der übrigen Mitspieler bekommen einen Ball (bei älteren Spielern einen Tennisball, bei kleineren einen großen, weichen Ball). Diejenigen mit Ball sind für die Fänger „unsichtbar“ und dürfen nicht gefangen werden. Die Ballbesitzer müssen den anderen Spielern helfen, indem sie ihnen den Ball zuwerfen, wenn ein Fänger hinter ihnen her ist. Wer gefangen wird, wird zum Fänger.

Material: 3 Tennisbälle oder Softbälle, 2-3 Parteibänder für die Fänger

Alter: alle Altersstufen

Schwarzer Peter

Beschreibung des Spiels:

Es werden 3-5 Fänger bestimmt, die mit einem Ball versuchen, die Mitspieler abzuwerfen. Wer abgetroffen wurde, wird zum neuen Fänger. Wenn der Spielleiter pfeift, bekommen alle, die gerade keinen Ball haben, einen Pluspunkt. Wer hat zum Schluss die meisten Pluspunkte?

Kommentar: statt abzapfeifen kann man auch Musik anmachen und diese dann stoppen

Material: 3-5 Softbälle

Alter: ca. 5-12

Zombi-Ball

Beschreibung des Spiels:

Ein Spielfeld wird abgegrenzt (z.B. Volleyballfeld) und 1-2 Fänger bestimmt, die einen Ball bekommen. Alle Spieler befinden sich zu Beginn im Feld, die Fänger versuchen, die Mitspieler abzuwerfen, dürfen dabei aber nur drei Schritte mit dem Ball in der Hand machen. Wer abgetroffen ist, muss aus dem Spielfeld. Jeder der Spieler im Spielfeld darf versuchen, sich den Ball zu holen. Wenn derjenige, der einen abgetroffen hat, dann selbst abgeworfen wird, darf man wieder ins Spielfeld zurück. Die Außenstehenden dürfen einen Ball, der aus dem Feld rollt, jemandem zuwerfen und einen Wunsch äußern, wer abgeworfen werden soll (am Besten natürlich seinen eigenen Fänger!).

Kommentar: nach einigen Minuten immer das Spiel neu starten, damit die abgetroffenen Spieler nicht zu lange „untätig“ sind.

Variante: Falls jemand den Ball beim Abwurfversuch fängt, muss der, der geworfen hat, das Feld verlassen.

Material: 2 Softbälle

Mattenball/ Endlinienball:

Beschreibung des Spiels:

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. An der Grundlinie liegt jeweils eine kleine Matte, auf der sich ein Mitspieler befindet. Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, diesem Mitspieler den Ball zuzuwerfen.

Variante:

um die Matte wird ein Kreis markiert, der nicht betreten werden darf

Variation der Handballregeln, z.B. nicht mit dem Ball laufen, nicht prellen,...

Material: Handball, 2 Turnmatten pro Spielfeld, Parteibänder, ggf. Hütchen, um Kreis zu markieren

Sitzfußball

Beschreibung des Spiels:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, allerdings darf man sich nur im Stütz rücklings fortbewegen („Krebsgang“). Als Tore kann auch die gesamte Hallenwand dienen.

Material: leichter Fußball oder Volleyball

Linienfußball

Beschreibung des Spiels:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, wobei die gesamte Torauslinie das Tor bildet. Ein Tor wird erzielt, wenn ein Spieler mit dem Ball am Fuß über die gegnerische Torauslinie dribbelt.

Material: Fußball

Flüchtendes Tor

Beschreibung des Spiels:

Es werden 2 Mannschaften gebildet, jede Mannschaft bildet mit einer Gymnastikstange, die von 2 Spielern gehalten wird, ein Tor. Es wird nach Fußballregeln gespielt. Allerdings dürfen die „Torpfofen“ mit ihrem Tor flüchten, so dass es gar nicht so einfach ist, ein Tor zu erzielen.

Kommentar: Ein Tor kann natürlich von beiden Seiten erzielt werden. Den „Torpfofen“ ist es nicht erlaubt, sich vor die Stangen zu stellen, um das Tor zu schützen, sie dürfen den Ball aber wegschießen, wenn er auf sie zukommt.

Variante: Das Tor kann man auch mit 2 Reifen bilden, die senkrecht gehalten werden. Dann muss ein Ball hindurch geworfen werden.

Material: 2 Gymnastikstangen bzw. Reifen, ein Ball, Parteibänder

Alter: alle Altersstufen

Doing-Ball

Beschreibung des Spiels:

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Gespielt wird mit einem großen Flummi. Die Mannschaften müssen versuchen, mit dem Flummi das Brett des Basketballkorbes zu treffen, indem sie ihn vorher auf den Boden titschen. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.

Material: großer Flummi (oder Springball), Parteibänder

Alter: ab 5. Klasse

Möhrenziehen

Beschreibung des Spiels:

Alle Mitspieler legen sich auf den Bauch in einen Kreis und halten sich an den Händen fest oder haken sich ein. Ein Spieler wird zuvor zum „Möhrenzieher“ erklärt. Er versucht nun, einzelne Spieler an den Füßen aus dem Kreis herauszuziehen.

Wer herausgezogen wurde, wird auch zum Möhrenzieher.

Kommentar: Vorher ein Kommando ausmachen, auf welches losgelassen wird, damit keine Verletzungen entstehen. Wenn nur noch 2 Spieler übrig sind, sollte man beide als „Gewinner“ küren, da ansonsten die Verletzungsgefahr sehr groß ist.

Alter: ca. 6-12 Jahre



Kleine Spiele für Gruppen mit Rollstuhlfahrern

Fangspiele

Versteinern und Erlösen

Der oder die Fänger versuchen, die anderen Spieler zu fangen. Gefangene Spieler versteinern. Die Mitspieler können Gefangene befreien, indem sie diese antippen oder mit dem Rollstuhl umkreisen.

Variation: Nur die Rollis dürfen Gefangene erlösen.

Würfelgefängnis

Ein oder mehrere Fänger versuchen, die Mitspieler zu fangen. Die abgefangenen Mitspieler werden ins Gefängnis geschickt (abgetrennter Teil der Halle). Dort können sie sich befreien, wenn sie mit dem Würfel eine vorher festgelegte Zahl würfeln.

Variation: Rollis dürfen nur von Rollis gefangen werden.

Fangen mit Freimal

Die Spieler können sich vor den Fängern zu einem Freimal retten. Entweder nimmt man eine Matte an einer Stelle der Halle, oder die Rollis fungieren als bewegliches Freimal. Dort darf man nicht gefangen werden, sich aber auch nur für eine begrenzte Zeit aufhalten.

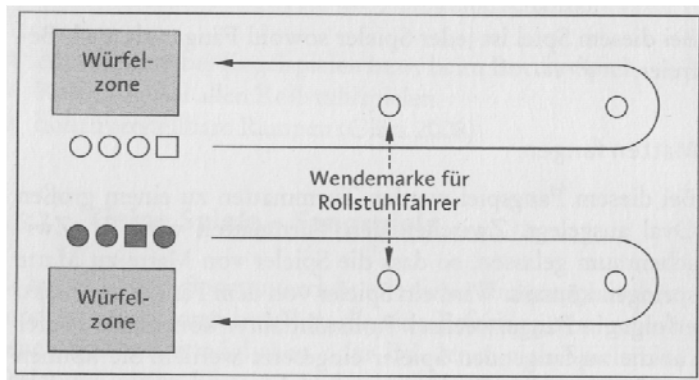
Mattenfangen

Bei diesem Spiel werden Turnmatten zu einem großen Oval ausgelegt. Zwischen den Turnmatten wird ein Zwischenraum gelassen, sodass die Spieler von Matte zu Matte springen können. Wird ein Spieler von dem Fänger angetickt, erfolgt ein Fängerwechsel. Rollstuhlfahrer können als Helfer für die zu fangenden Spieler eingesetzt werden. Sie können den Laufweg des Fängers unterbrechen, bzw. stören, indem sie zwischen zwei Matten fahren.

Staffelspiele

30 gewinnt

Dieses Staffelspiel wird als Umkehrstaffel durchgeführt und stellt eine Kombination aus Lauf- und Würfelspiel dar. Die Spieler werden in zahlenmäßig gleich starke Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Schaumstoffwürfel. Die Spieler der einzelnen Gruppen laufen/fahren nacheinander eine festgelegte Strecke (Umkehrstaffel) und würfeln dann. Die einzelnen Punkte werden addiert. Die Staffel, die als erste die Punktzahl 30 erreicht oder überschritten hat, hat gewonnen. Die zu erwürfende Zahl, wie auch die Streckenlänge kann den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Falls es den Rollis nicht möglich ist, eigenständig zu fahren, können sie auch die Aufgabe übernehmen, für die Mitspieler zu würfeln.



Variationen:

- Es wird mit Farbwürfeln gespielt und die Mannschaft, die z.Bsp. als erste 5x rot gewürfelt hat, gewinnt.
- $17 + 4$: Ziel ist es, die Zahl 21 zu erreichen, oder ihr möglichst nahe zu kommen.
- Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, indem der Ball gedribbelt werden muss.

Fuchsjagd

Wenn die Unterschiede hinsichtlich Schnelligkeit und Ausdauer bei den einzelnen Spielern extrem groß sind, kann folgende Variante gespielt werden: Der leistungsstärkste Spieler spielt gemeinsam mit einem Helfer gegen die gesamte Sportgruppe. Die Rolle des Helfers kann zum Beispiel von einem stark eingeschränkten Rolli übernommen werden.

Zwei Spieler (ein Läufer und ein Rolli) spielen gegen den Rest der Gruppe. Sie sind die Füchse, die gejagt werden müssen. Sie erhalten 20 Punkte Vorsprung. Aufgabe des Jägers ist es, die Füchse punktemäßig zu überholen. Das Spiel wird als Umkehrstaffel gespielt. Der Helfer des Fuchses darf nach jeder Runde würfeln. Die Jäger dürfen zu zweit laufen und entsprechend nach jeder gelaufenen Runde 2x würfeln. Das Spiel ist beendet, wenn a: die Füchse 50 Punkte erreicht haben; oder b: die Jäger die aktuelle Punktzahl erreicht oder überschritten haben.

Kegelspiel

Auch dieses Spiel ist eine Umkehrstaffel. Ziel ist es, aufgebaute Kegel schnell umzuwerfen. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Läufer holen nacheinander jeweils einen Ball aus dem Materiallager. Die Rollstuhlfahrer bzw. die stark gehbehinderten Spieler versuchen, mit diesen Bällen alle aufgestellten Kegel abzuräumen.

Variation: Falls die Bewegungsbeeinträchtigungen nicht so stark ausgeprägt sind, können auch Kegel auf einer Langbank aufgestellt werden, die dann heruntergeworfen werden müssen.

Spiele rund um die Matte

Aufwärmen und Wettkampf

Mattentransportstaffel

Beschreibung des Spiels:

Es werden mehrere Gruppen gebildet (ca. 6 Spieler pro Mannschaft), jede Mannschaft erhält eine kleine Matte, 2 Bälle, 1 Reifen und 2 Hütchen.

Mit dem Hütchen wird jeweils ein Start und eine Wendemarke festgelegt.

Die Gruppen müssen nun jeweils einen der Gegenstände auf der Matte um den Wendepunkt transportieren und am Starthütchen ablegen, dann ist der nächste Gegenstand dran; fällt ein Gegenstand runter, schnell wieder aufheben.

Die Spieler dürfen nur an der Längsseite der Matte anfassen, damit niemand rückwärts laufen kann.

Variation: Die Gruppen müssen mit der Matte einen Hindernisparcours überwinden



Mattentransport

Beschreibung des Spiels:

Es werden mehrere Mannschaften mit jeweils ca. 6 Spielern gebildet, jede Mannschaft erhält 2 kleine Matten. Die Mannschaften müssen versuchen, mit Hilfe der Matten trockenen Fußes auf die andere Hallenseite zu gelangen, kein Spieler darf den Boden berühren.

Welcher Mannschaft gelingt dies am schnellsten, welche Techniken werden angewandt?

Variation: als Strafe für eine Bodenberührung muss die ganze Mannschaft um ein Hütchen laufen, bevor es weiter gehen kann

Mattenrutschen

Beschreibung des Spiels:

Es werden mehrere Mannschaften mit 5-7 Spielern gebildet, jede Mannschaft erhält eine Weichbodenmatte. Auf ein Kommando läuft die ganze Gruppe los, schmeißt sich gleichzeitig auf die Matte und lässt diese rutschen, dann schnell aufstehen, Anlauf nehmen und erneut drauf schmeißen welche Mannschaft erreicht zuerst die andere Hallenseite?

Vorsicht: Anpassung an die Mitspieler ist unbedingt erforderlich, damit sich alle gleichzeitig auf die Matte werfen und nicht einer auf dem Boden landet!

Variation: Die Matte wird jeweils senkrecht gestellt, die Spieler stellen sich dicht an die Matte, kippen die Matte auf ein Kommando um und lassen sich fallen

Römisches Wagenrad

Beschreibung des Spiels:

Es werden mehrere Mannschaften gebildet mit 8-10 Spielern, jede Mannschaft erhält eine Weichbodenmatte. Die Matte wird quer senkrecht gestellt und muss von der Mannschaft auf die andere Hallenseite gerollt werden. Welche Mannschaft schafft dies am schnellsten?

Mattenschieben

Beschreibung des Spiels:

Jeweils 2 Mannschaften stehen sich an einer Weichbodenmatte mit dem Rücken an der Matte gegenüber. Vorher werden 2 Linien in ca. 2m Entfernung von den Gruppen festgelegt welche Gruppe schafft es, die andere über diese Linie zu schieben?

Aufwärmen mit Bänken

4-6 Bänke werden in einem Abstand von ca. 2m hintereinander aufgestellt:



- a) freies Laufen um die Bänke mit Musik
- b) über die Bänke laufen
- c) über die Bänke springen
- d) über die Bänke springen und dabei mit einem Fuß auf die Bank laufen
- e) paarweise die Bänke überlaufen, dabei im gleichen Rhythmus auf die Bänke treten
- f) s.o., aber zu viert
- g) 2 Reihen bilden, im Slalom um die Bänke laufen, dabei versuchen, einen Reißverschluss zu bilden

Begegnungen auf der Bank

Beschreibung des Spiels:

- a) Die Bank wird richtig herum aufgestellt, je nach Teilnehmerzahl werden mehrere Bänke aneinander gestellt. Die Teilnehmer stellen sich auf die Bank und müssen sich nun so schnell wie möglich nach der Größe sortieren. Dabei darf niemand die Bank verlassen.

Variante: 2 Mannschaften spielen gegeneinander oder es werden andere Merkmale zum Sortieren gewählt.

- b) Die Bank wird verkehrt herum aufgestellt, auf jeder Seite der Bank steht eine Gruppe. Die Gruppen müssen nun die Seiten wechseln, ohne herunter zu fallen.

Varianten: Die Bank wird auf 2 andere Bänke gelegt, so dass sie leicht erhöht ist; die Bank wird auf eine andere Bank gelegt, so dass eine Wippe entsteht. Wer möchte, kann sich eine Hand geben lassen.

Bankstaffeln

Beschreibung des Spiels:

- a) Es werden mehrere Mannschaften gebildet, jede Mannschaft erhält eine Bank und stellt sich am Ende der Halle auf. Die Bank wird von den Spielern zwischen die Beine genommen und hochgehoben. Die Mannschaften müssen nun so schnell wie möglich mit der Bank auf die andere Seite gelangen.
- b) Vier Bänke werden sternförmig aufgestellt und vier Mannschaften gebildet. Die Spieler werden durchnummeriert und setzen sich hintereinander auf eine Bank. Der Spielleiter ruft nun eine Zahl auf. Die Spieler mit dieser Zahl laufen so schnell wie möglich einmal um die Bänke herum. Die Mannschaft, deren Läufer als erster wieder ankommt, erhält einen Punkt.
- c) Aufstellung wie bei b), allerdings erhalten 2 Mannschaften einen Ball. Die Mannschaften, die sich gegenüber stehen, spielen zusammen und werfen sich so schnell wie möglich nacheinander den Ball zu. Wer den Ball gefangen hat, setzt sich schnell hin. Wenn alle sitzen, geht es von hinten nach vorne und wer den Ball fängt, stellt sich auf die Bank. Das Team, welches als erstes wieder komplett steht, hat gewonnen.

Kooperation und Vertrauen

Warming up:

Klammern fangen

Jeder Teilnehmer bekommt 2-3 Klammern und versucht, den anderen die Klammern abzunehmen und bei sich anzustecken

Andersrum: Die Teilnehmer versuchen, ihre Klammern los zu werden, indem sie diese anderen S. anstecken (Vorsicht, nicht zu sehr am T-Shirt ziehen). → 2 Mannschaften gegeneinander

Kooperation

Amöbe

Wie viele Teilnehmer passen auf möglichst kleinen Raum?. z.B. 12 Teilnehmer in 2 Reifen, auf eine Turnmatte, möglichst viele auf einen kleinen Kasten,

„3-Füße-2-Hände“

Auf Kommando gehendie Teilnehmer z.B. in 3er Gruppen zusammen. Der Übungsleiter gibt an wie viele und welche Körperteile an den Boden berühren dürfen/ müssen

- Figur bilden + evtl. Strecke zurück legen
- Liegestützkarree : Je zu viert im Liegestütz eine Figur bilden, bei der kein Fuß/ Knie den Boden berühren darf.

Jurtenkreis

Die Teilnehmer fassen sich an der Hand und stehen im Kreis (auf gerade Anzahl Teilnehmer achten). Abwechselnd bekommen die Teilnehmer 1ser und 2er Nummern. Auf Kommando lehnen sich alle 1er nach hinten und alle 2er nach vorne (und umgekehrt).

Sitzkreis – Gruppenaufstand

Erst zu zweit Rücken an Rücken aufstehen.

Dann zu viert, zu acht,...

evtl. abwechselnd rechtes und linkes Bein anheben

evtl. so vorwärts bewegen (Wettlauf?)

Der schnelle Ball

Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Ein Tennisball wird zwischen den Spielern zugeworfen bis alle den Ball hatten. In derselben Reihenfolge soll der Ball noch einmal so schnell wie möglich wandern.

Vertrauen

Die Welle

Die Teilnehmer bilden eine Gasse mit ausgestreckten Armen. Ein Teilnehmer läuft durch die Gasse, wobei die Arme werden immer erst kurz vorher weggenommen werden.

Vertrauenslauf

Die Teilnehmer stellen sich in einer ca. 5m breiten Gasse auf. Die Hände werden nach vorne gestreckt und ein Teilnehmer läuft mit geschlossenen Augen durch Gasse, so schnell er sich traut. Hinten stehen einige Teilnehmer zum abfangen oder das letzte Paar ruft laut „Stopp“ .

Spiele zur Wahrnehmungsförderung & Cool-Down

Das Ritual der Schamanen

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Beide Teams sitzen in einer Reihe und halten sich an den Händen. An einem Ende liegt ein Gegenstand, am anderen sitzt der Schamane. Alle Augen sind zu, bis auf die der beiden Schamanen. Jetzt wirft der Übungsleiter eine Münze. Bei Kopf muss durch Händedruck ein Impuls geben werden, bei Zahl nicht. Welche Gruppe greift zuerst (und beim richtigen Signal) zum Gegenstand?

Impulse

Alle im Kreis, fassen sich an den Händen.

Ziel ist es, einen Impuls/ Händedruck so schnell wie möglich weiter zu geben, einer stoppt die Zeit. Auch mehrere Impulse/ verschiedene sind möglich.

Wie viele Hände

Kleingruppen, einer steht in der Mitte und schließt die Augen, die anderen legen eine oder beide Hände auf seinen Körper. Der „Blinde“ soll erspüren, wie viele Hände ihn berühren

Duell der Augen

Alle stehen im Kreis und gucken nach unten, Ruhe, jeder überlegt sich, wen er auf das Kommando „Hochschauen“ angucken will. Auf Kommando gucken alle die vorher ausgewählte Person an. Sehen sich 2 direkt in die Augen, scheiden sie aus.

Stabmeditation

2 Reihen stehen sich gegenüber. Der Übungsleiter hält einen Stab/ Gymnastikreifen in der Hand den alle mit einem Finger berühren.

Das Ziel ist es, den Stab auf Boden abzulegen, ohne dass ein Finger den Kontakt verliert. Dabei darf nicht geredet werden.

Variation: Mit geschlossenen Augen

Count down

Beginnend mit der Zahl, die der Gruppengröße entspricht, soll schrittweise bis auf Null herunter gezählt werden, aber:

- Alle müssen sich mit einer Zahl beteiligen
- Keine verbale oder nonverbale Kommunikation
- Sobald 2 Spieler gleichzeitig eine Zahl sagen, muss wieder von vorne begonnen werden

Fantasiereise

„Nimm Dir einen Moment Zeit, um Deine Energien zu sammeln ... Deine Aufmerksamkeit von dem, was Du schon gehört ... oder gesehen ... oder empfunden hast ... hinlenkst auf die Mitte Deiner Person ... Deine Mitte findest ... Gedanken ruhig kommen lässt ... vielleicht Reste des Tages, den Du hinter Dir hast ... diese Gedanken wahrnimmst ... ohne sie zu werten ... und sie wieder gehen lässt ... wie eine Wolke vor einem blauen Sommerhimmel ... die langsam an Dir vorüberzieht ... und sich dann auflöst ... immer kleiner wird ... und langsam verschwindet.—

Vielleicht spürst Du auch ein angenehmes Gefühl der Schwere ... nimmst wahr, wie Du sicheren Kontakt mit dem Boden hast ... wie Dein ganzes Gewicht sicher von der Erde getragen wird. —

Und während Du Deinem Atem erlaubst, tiefer und ruhiger zu werden, denkst Du vielleicht, was das alles soll ... wie seltsam es ist, und was wir hier tun ... lass auch diesen Gedanken einfach zu ... und lass ihn dann wieder gehen ... bis vielleicht ein nächster Gedanke ... ein nächstes Bild auftaucht ... Beobachte es nur ... ohne es zu werten ... bis es von allein verschwindet.—

Vielleicht spürst Du auch nur ein angenehmes Gefühl zunehmender Entspannung und Ruhe ... vielleicht lässt Du mit dem nächsten Ausatmen alle Unruhe und Spannung ausströmen ... mit jedem Einatmen neue Kraft und Energie und Frische und Wachheit einströmen. —

Und währenddessen spürst Du, wie Du Dich immer mehr einsammelst ... konzentrierst ... in Deine eigene Mitte kommst ... geistig ruhig und klar und entspannt fühlst. —

Ich lade Dich jetzt ein, mit mir in einen Wald zu gehen, um Dir für einen Augenblick einen schönen Ort zu suchen, an dem Du Dich ausruhst ... so wie es für Dich stimmt, entspannt und wach ...

Du stehst jetzt auf und gehst an einen nahegelegenen See ... einen tiefen, klaren, ruhigen See. Es ist windstill, die Oberfläche des Sees ist völlig glatt und ruhig. Du siehst einen kleinen schönen Kieselstein, hebst ihn auf ... und

wirfst ihn in die Mitte des Sees ... und während der Stein in der Mitte des Sees auftrifft, in die Tiefe sinkt, tiefer und tiefer, siehst Du, wie kleine geriffelte Wellen sich von dort in alle Richtungen ausbreiten ... tiefer und tiefer, weiter und weiter ...

Du konzentrierst Dich ... ich möchte Deine Gedanken jetzt wieder auf Deinen Körper lenken ... stell Dir vor, wie der Körper sich anspannt alle Muskeln haben sich angespannt ... jetzt lass ihn wieder locker ... versuche alles, um Deinen Körper wieder zu lockern, versuche, ganz entspannt zu sein ... stell Dir vor, ihn anzuspannen, vom Kopf bis zum Fuß ... nur lass ihn wieder locker, ganz locker ... so – jetzt komm wieder zu Dir ... öffne die Augen. —



Igelballmassage

Die Igelballmassage kann in Form der Selbstmassage oder der Partnermassage durchgeführt werden. Sie fördert die Durchblutung unserer Muskulatur und eignet sich besonders gut, um Körpersensibilität und Körperbewusstsein zu entwickeln.

Die Igelballmassage beginnt mit einem leichten Rollen entlang der großen Körpermuskeln. Nachfolgend wird die Massage verstärkt. Bei erhöhtem Druck "gräbt" sich der Igelball tiefer in die Muskulatur ein und massiert diese auch entsprechend tiefer. Die druckvolle Rollbewegung sollte immer in Richtung zur Körpermitte hin (zum Herzen) ausgeführt werden, während das Zurückrollen weniger druckvoll durchgeführt wird. Der ausgewählte Muskel kann mit einer Längsrollbewegung oder durch kreisende Bewegungen massiert werden. Im Halswirbelbereich sollte immer vorsichtig und sanft massiert werden. Zum Abschluss der Massage werden ähnlich wie zu Beginn leichte Roll- und Kreisbewegungen ausgeführt.



Aufbau einer Bewegungslandschaft

Unter einer Bewegungslandschaft versteht man den Aufbau verschiedener Geräte und Großgeräte in der Turnhalle. Die Landschaft ermöglicht viele verschiedene Bewegungsformen für viele Teilnehmer zur gleichen Zeit. Teilnehmer einer Bewegungslandschaft können und sollen die Landschaft selber mitgestalten, der Kreativität sind (bis auf Sicherheitsbedenken) keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist ein verantwortungsbewusster und sicherer Aufbau!!!

Je nach Zielgruppe können unterschiedliche Landschaften aufgebaut werden:

- Für jüngere Kinder kann die Landschaft in einer Geschichte eingebettet werden (zum Beispiel „Urwald“)
- Auch für Rollis können eigene Stationen einer Bewegungslandschaft entstehen
- Für nicht selbst bewegungsfähige-Teilnehmer werden passive Stationen aufgebaut, an denen die Teilnehmer bewegt werden: Schaukeln, Rollen, Wippe, schiefe Ebene etc.

Unsere selbstgestaltete Bewegungslandschaft (Skizze siehe nächste Seite)

1: Die Sprossenwand wird runtergefahren und befestigt. Der Boden wird mit Matten bedeckt, in den Sprungbereich eine Weichbodenmatte, in den Kletterbereich reichen die normalen Turnmatten. Eine Langbank wird mit der richtigen Seite (Haken, oder Holzbalken) in die Sprossenwand eingehangen, Steigung je nach Schwierigkeit und Zielgruppe.

Es kann nun die Bank hochgeklettert werden und von der Sprossenwand niedergesprungen werden, oder die Sprossenwand hochgeklettert und die Bank runtergerutscht werden.

2. Vor dem Basketballkorb wird eine Weichbodenmatte platziert. Davor wird ein Sprungbrett gelegt. Es kann nun auf die Matte gesprungen werden, bei Bedarf auch im Sprung mit einem Softball auf den Basketballkorb geworfen werden.

Je nach Größe der Matte und Sprungvermögen der Teilnehmer, können und sollten um die große Matte noch kleine Matten gelegt werden.

3. Die Deckenseile werden eingezogen. Mittig unter die Seile werden Matten ausgelegt, an die Mattenenden werden Langbänke gestellt.

Die Teilnehmer können sich nun von Bank zu Bank hin und her schwingen (oder auch schwingen lassen).

4. Eine Matte liegt frei mit ausreichend freier Umgebung. Mit Anlauf kann ein (oder mehrere) Teilnehmer auf die Matte springen und damit rutschen. Bei mehreren Rutschern müssen die TEILNEHMER zeitgleich auf die Matte springen

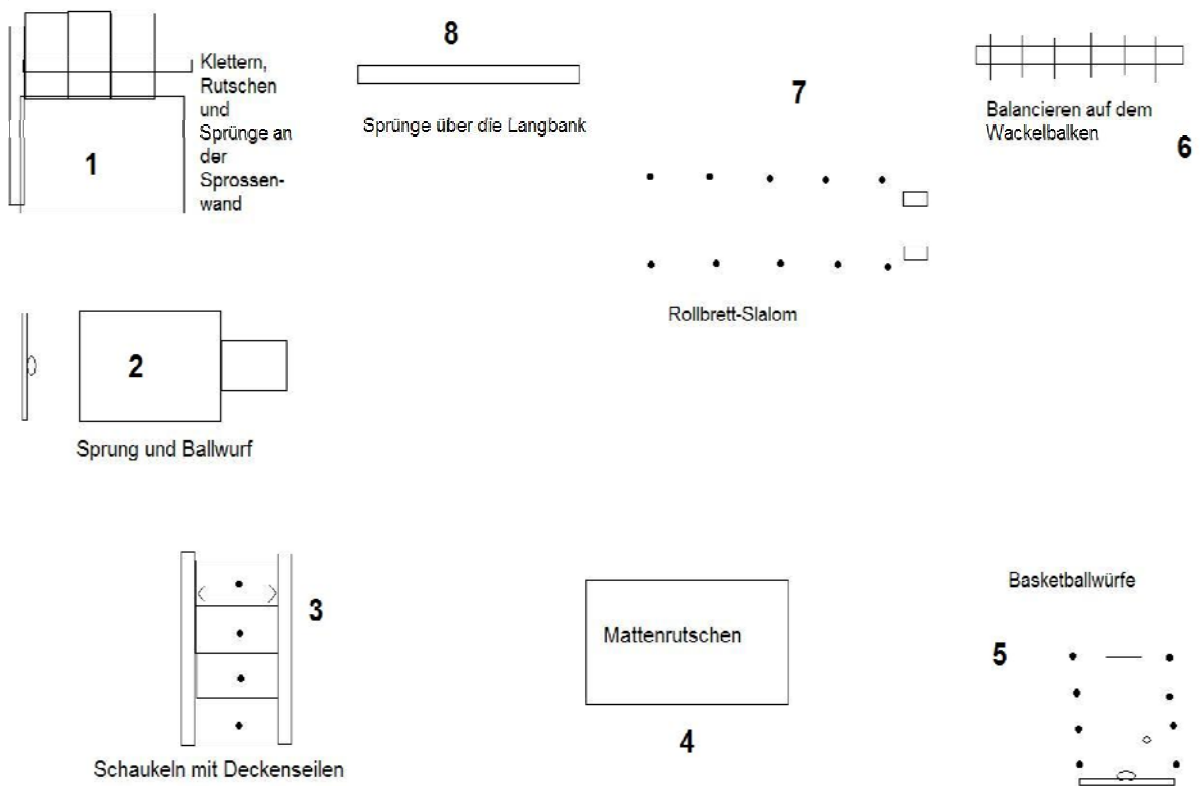
5. In einem eingegrenzten Feld soll auf einen Basketballkorb geworfen werden.

6. Eine Langbank wird umgedreht und auf einige Gymnastikstäbe gelegt. Der Außenbereich sollte in der Regel mit Matten ausgelegt werden. Allerdings geht so durch die hohe Reibung auf den Stäben auch das Rollen verloren. Auch auf der wackeligen Bank kann nun balanciert werden.

7. Mit Hütchen wird ein Slalom-Parcours gebaut. Auf Rollbrettern kann nun der Parcours durchfahren werden.

8. Eine Langbank wird aufgebaut. Die TN sollen mit auf der Bank aufgestützten Händen über die Bank hin und her springen.

Skizze der Bewegungslandschaft



Erste Hilfe bei Sportverletzungen



Notruf und Rettungskette („Chain of Survival“)

Als Ersthelfer (First Responder) stellen Sie das erste Glied der Rettungskette (Chain of Survival) dar und leiten Hilfsmaßnahmen ein, die durch den professionellen Rettungsdienst fortgeführt werden. Das bedeutet, dass Sie mit dem Management eines Notfalles nicht allein gelassen sind.

Bundesweit erreichen Sie den professionellen Rettungsdienst unter der Rufnummer 112.

Diese Rufnummer kann von jeder Telefonzelle rund um die Uhr kostenfrei angerufen werden.

Ferner kann die „112“ von jedem Mobiltelefon, auch ohne gültige SIM-Karte, gewählt werden.

Sie sollten diese Rufnummern ausschließlich in Notfällen wählen; der Missbrauch ist strafbar.

Tipp: Vergewissern Sie sich, wo sich in der Nähe Ihrer Sportstätte das nächste Telefon befindet.

Führen Sie (insbesondere bei Outdoor-Training, z.B. Waldläufen) ein Mobiltelefon mit sich.

Ablauf des Notrufes: Die fünf „W-Fragen“

Wer ruft an?

Wo ist der Zwischenfall passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte? Welche Arten von Verletzungen?

Warten auf Rückfragen!

**Wer ruft an?**

Nennen Sie deutlich Ihren Namen und Ihre Beziehung zum Notfallgeschehen (z.B. Sportübungsleiter).

Wo ist der Zwischenfall passiert?

Machen Sie exakte Angaben zum Ort des Geschehens (bei Straßen ist die Fahrtrichtung von entscheidender Bedeutung). Dies beinhaltet auch die Anfahrtsmöglichkeit für den Rettungswagen (bei Sportgeländen z.B. offene Tore)

Tipp: Im Rahmen eines Übungsleitertreffens kann man ggf. unter Einbeziehung des Hausmeisters einen standardisierten Ablauf zur Anfahrt und Übergabe der betroffenen Person an den Rettungsdienst festlegen. Dies sollte man regelmäßig auch in der Praxis üben.

Was ist passiert?

Schildern Sie kurz den Hergang der Geschehnisse und den Zustand der betroffenen Person/en (Nichtansprechbarkeit? Bewusstlosigkeit?). Nach Ihren Angaben wählt die Leitstelle die erforderlichen Rettungsmittel (z.B. Notarztwagen, Rettungshubschrauber etc.) aus.

Wie viele Verletzte? Welche Arten von Verletzungen?

Anzahl, Zustand und Lebensalter der Verletzten, sowie spezielle Verletzungsbilder (z.B. Brandverletzungen, Nichtansprechbarkeit) entscheiden ebenfalls über die Auswahl der Rettungsmittel.

Warten auf Rückfragen!

Ggf. hat die Leitstelle noch weitere Fragen an Sie. Legen Sie daher erst nach Beendigung des Gesprächs durch die Leitstelle auf.

Tipp: Im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillstandes gibt es in Deutschland erste Initiativen, den Notrufer durch Anweisungen der Rettungsleitstelle am Telefon zur schnellen Herz-Lungen-Wiederbelebung anzuleiten (so genannte „Telefonreanimation“) während der Rettungsdienst anrückt. Ein „Warten auf Rückfragen“ ist also von herausragender Bedeutung!

Erstversorgung von leichten Sportverletzungen

Die „P-E-C-H“-Regel ist eine einfache Faustregel, um die Maßnahmen bei leichten Verletzungen des Bewegungsapparates zu erinnern:

„P“ = Pause „E“ = Eis „C“ = Kompression „H“ = Hochlagerung



„Pause“

Erst mal nicht weiterspielen. Die Verletzung könnte sonst noch schlimmer werden.

„Eis“

Die lokale Eisanwendung im Bereich der Verletzung soll die Gewebeschwellung verringern und die Schmerzleitgeschwindigkeit der Nerven senken. Hierzu ist eine Einwirkdauer von mindesten 20 Minuten, idealerweise zwei bis drei Stunden erforderlich.

Es können Eisstücke und so genannte „Coolpacks“ verwendet werden. Diese sollten jedoch niemals direkt auf die Haut aufgebracht werden, da es durch das Temperaturgefälle zu Erfrierungsschäden

der Haut kommen kann. Es empfiehlt sich, die Kühlung auf einen unterliegenden

Kompressionsverband aufzubringen oder das „Coolpack“ in ein Handtuch einzuschlagen.

Voraussetzung für die äußere Eisanwendung ist eine warme und ausreichend durchblutete Extremität.

Tipp: Eissprays sind zur Kühlung völlig ungeeignet, da eine Langzeitkühlung damit nicht möglich ist. Die kurzzeitige Kühlwirkung des Eissprays bewirkt vielmehr eine reaktive Mehrdurchblutung

der Haut und führt so zu vermehrter Schwellung. Ein längeres Aufsprühen kann zu Erfrierungsschäden der Haut führen.

„C (K)ompression“

Ein elastischer Wickel in ausreichender Breite soll die Schwellneigung des Gewebes reduzieren und so die Wirkung der Kühlung unterstützen.

Hierbei kann nach den ersten Bindengängen das „Coolpack“ mit dem verbleibenden Wickel über der Verletzungsstelle fixiert werden.

Ein Kompressionsverband sollte stets von körperfern nach körpernah gewickelt werden. Eine ausreichende Breite des Wickels und ein moderater Druck sollen Schnürfurchen im Hautniveau und eine Beeinträchtigung der Durchblutung verhindern.

(Ein elastischer Kompressionswickel ist kein „Tourniquet“!)

Voraussetzung für die Anlage eines Kompressionsverbandes ist - wie im Falle der Kühlung - eine warme und gut durchblutete Extremität.

Tipp: Toleriert der Betroffene die Kompression oder sonstige Manipulationen an der verletzten Extremität nicht, besteht der Verdacht auf das Vorliegen eines Knochenbruchs (Fraktur). Vom Betroffenen nicht tolerierte Maßnahmen sollten nicht gegen sein Einverständnis durchgeführt werden.

„Hochlagerung“

Soweit es vom Betroffenen toleriert wird, soll die verletzte Extremität zwecks Minderung der Schwellneigung erhöht gelagert werden.



Tipp: Im Falle schwerwiegender Verletzungen (Ausrenkungen, Knochenbrüche) toleriert ein Betroffener diese Maßnahme vielfach nicht und nimmt eine schmerzleichternde Schonhaltung ein. Der vom Betroffenen spontan eingenommenen Schonhaltung ist dann der Vorrang zu geben, sie ist mit geeigneten Hilfsmitteln zu unterstützen.

Durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Massagen, Sonnenbäder und Saunabesuche sind unbedingt zu vermeiden, da sie die Gewebeeinblutung, Schwellneigung und Schmerzleitung fördern können!

Eine längere Gelenkentlastung oder Ruhigstellung ist bei Jugendlichen und Erwachsenen mit dem Risiko einer Thrombosebildung in der ruhig gestellten Extremität verbunden. Daher sollten Unterarmgehstützen und vergleichbare Ruhigstellungsmittel nur nach ärztlicher Absprache zur Anwendung gebracht werden. (Der Arzt kann hierbei begleitende gerinnungshemmende Spritzengaben empfehlen).

Tipp: „Muskelkater“ wird nicht nach der „P-E-C-H“-Regel behandelt.

Hier empfiehlt sich die lokale Wärmeanwendung und weitere leichte sportliche Betätigung. Bei Beschwerdedauer über 5 Tagen sollte der Arzt konsultiert werden.

Praktische Links im Internet

Für Sporthelfer

www.djk.de/5_service/frame_service.htm

www.djk-vernetzt.de

www.sportunterricht.de/

www.wir-im-sport.de/templates/lsb/show.php3?id=53

www.sportpaedagogik-online.de/

www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm

www.djk-vernetzt.de/kategorie/kirche-und-sport/impulse/ (=> Impulse)

www.djk-landesverband.wir-im-sport.de/templates/homepages/show.php3?id=153&nodeid=967



Für Übungsleiter-C / LehrerInnen

www.sportunterricht.com/

www.lehrer-online.de

www.bildungsserver.de/zeigen.html?seite=2603 (=>Grundschule)

www.sport-unterricht.de/ (=>Mittelstufe)

www.schulsport-nrw.de/info/03_fortbildung/pdf/kaempfen_im_sportunterricht.pdf