

Sportlich werden

Spiele mit dem Schwungtuch: Treffpunkt unter dem Tuch

Das Tuch wird langsam rauf und runter geschwungen. Wenn das Tuch das dritte Mal oben ist, machen alle einen Schritt unter das Tuch, ziehen das Tuch hinter dem Rücken herunter und setzen sich von innen auf den Rand. Dadurch sitzen alle in einem runden Zelt.

So kann man mal auf einer anderen Art und Weise am Anfang oder Ende einer Bewegungsstunde etwas besprechen.

Spiele mit dem Schwungtuch: Alle Vögel fliegen hoch

Alle Kinder stehen am Tuch und halten es fest. Gemeinsam schicken alle Wellen durch das Tuch. Die Spielleiterin ruft nun: "Alle Vögel fliegen hoch!" Nun heben alle das Tuch an, so dass es nach oben schwebt. Wenn das Tuch wieder unten ist, schicken wieder alle Wellen durch das Tuch.

Nun darf das nächste Kind etwas benennen, was in die Luft fliegt. Bei allen Dingen, die fliegen können, gehen die Arme und damit das Tuch nach oben. Bei Dingen die nicht fliegen können, werden weiter Wellen durch das Tuch geschickt.

Noch mehr Ideen mit dem Schwungtuch bei www.schwungtuch-spiele.de.

Linienball

Es geht um Ausdauer, Genauigkeit und Taktik. Zwei Teams, ein Ball. Jedes Team versucht sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuwerfen und den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen. Mit dem Ball darf aber weder gelaufen noch geprellt werden. Gutes und sicheres Abspielen ist gefragt. Welches Team hat zuerst 5 Tore? Quelle: „Tausend Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen“ Walter Bucher, Hofmann-Verlag

Fotorallye

Fast jeder hat heutzutage ein Handy und somit meist eine Digitalkamera bei sich. Bei einer Fotorallye geht es darum, dass jede Gruppe bestimmte Gegenstände fotografiert, die es im Ort verteilt gibt. Wer hat zuerst alle Plätze gefunden und die Fotos geschossen? Auf die Schnelligkeit und die richtige Orientierung kommt es dabei an. Die Gruppengröße kann zwischen 3-6 variieren und bei der Auswahl der Motive kann man sehr kreativ sein und auch Rätsel mit einbauen.

Fußballspiel: Bingo

Auf dem Spielfeld verteilt stehen Kegel oder Hütchen. Zwei Personen sind die Aufsteller und alle anderen Spieler haben jeweils einen Ball und versuchen die Kegel umzuschießen. Dabei darf der gleiche Kegel nicht zweimal hintereinander vom gleichen Spieler umgeschossen werden. Wer einen Kegel trifft, ruft ein lautes Bingo. Die Aufsteller haben die Aufgabe, die Kegel schnell wieder aufzuheben. Wer hat nach 5 min die meisten "Bingos"? Die Aufsteller werden in regelmäßigen Abständen gewechselt.

Koordination mit dem Ball ist gefragt. Der Schwierigkeitsgrad kann noch erhöht werden, wenn die Aufsteller die Bälle wegschießen dürfen oder die Spieler ihre Hütchen selbst wieder aufstellen müssen.

Quelle: „Fußballspiele in der Halle“ Hermann Bomers, Meyer & Meyer-Verlag

Kettenfangen

Es wird ein Spielfeld abgesteckt, in dem sich die Spieler bewegen dürfen. Dazu gibt es einen oder zwei Fänger. Wird ein Spieler von diesen abgeschlagen, so muss er sich mit dem Fänger an die Hand nehmen und ab sofort fangen sie zu zweit. Besteht die Fängerkette aus drei Personen und wird wieder ein Spieler abgeschlagen, dann trennen sich die vier und bilden 2 Paare. Das geht dann so lange, bis alle Spieler gefangen wurden. Dieses Spiel kann man auch gut zur Erwärmung einsetzen.

Hausspiel

Schnelligkeit, Gedächtnis und Wissen sind gefragt. Es werden mehrere Teams gebildet und es gibt einen Spielplan mit der Nummerierung von 1 bis 100. Im ganzen Haus werden dazu Zettel mit Nummern und dazugehörigen Fragen verteilt. Bei den Fragen kann es verschiedene Wissensgebiete geben, wie z.B. Bibel, Sport, Wahrheit oder Lüge, Allgemeinbildung. Die Lösungen hat der Spielleiter, der am Spielplan sitzt.

Die einzelnen Gruppen würfeln und setzen ihren Stein entsprechend der gewürfelten Zahl auf dem Spielfeld vorwärts. Die angegebene Nummer auf dem Spielplan muss anschließend im Haus gesucht werden. Dort steht dann auch die dazugehörige Frage, die beantwortet werden muss. Dabei ist das ganze Team unterwegs und muss vollständig beim Spielleiter wieder erscheinen und dann die Frage richtig beantworten. Wird die Frage falsch beantwortet, rückt das Team nur ein Feld vor und bekommt somit die nächste Frage gestellt. Bei richtiger Antwort kann wieder gewürfelt werden und die nächste Nummer wird gesucht.

Das Team, das als erstes am Ende des Spielfeldes angekommen ist, hat gewonnen.

Die Nummern sind im Haus sehr verstreut verteilt, so dass ein gutes Gedächtnis notwendig ist, um die nächste Nummer schnell zu finden.

Königsdribbeln

Wie sicher kann ich mit dem Ball prellen und mich vorwärts bewegen? Eine gute Koordination ist wichtig.

Das Spielfeld wird in vier Bereiche unterteilt: König, Prinz, Ritter und Bauer. Jeder Spieler bekommt einen Ball und beginnt im Spielfeld „Bauer“ mit dem Dribbling. Dabei ist es jetzt die Aufgabe, nicht das Spielfeld zu verlassen, sondern den eigenen Ball immer weiter zu prellen und den Ball des anderen weg zu schlagen. Gelingt dies, dann darf man ein Feld höher rücken. Verliert man aber den eigenen Ball oder verlässt man das Spielfeld, dann rutscht man ein Feld tiefer.

Wer behauptet sich am Schluss im Königsfeld?

Quelle: „Tausend Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen“ Walter Bucher, Hofmann-Verlag

König
Prinz
Ritter
Bauer

Ruben Vorberg