

### Linienlaufen

**Organisation:** 4 gleich starke Gruppen bilden und jede Gruppe mit gleichfarbigen Bändern kennzeichnen

**Material/Medien:** Bänder

**Inhalt:**

Jede Farbe läuft auf ihrer Linie (rotes Band auf den roten Linien, ohne Band auf den schwarzen Linien, ...). Auf Pfiff des Spielleiters werden verschiedene Aufgaben ausgeführt:

- Rückwärtslaufen (Rückfahrscheinwerfer einschalten!)

- Kommando „Quartett“: 4 Spieler (von jeder Farbe einer!) müssen zusammen gehen.
- Kommando „Farbe“: Alle Spieler einer Farbe gehen zusammen und halten sich an den Händen.
- Kommando „Schlange“: Alle Spieler einer Farbe bilden eine Schlange durch Hüftfassen und bewegen sich frei in der Halle.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik macht es noch mehr Spaß
- Gekringelte Schlange bilden (rot-grün-rot-grün, ...)

### Kastenvölkerball

**Organisation:** In die Mitte jedes Völkerballfeldes einen fünf- oder vierteiligen Kasten stellen; zwei gleich starke Gruppen bilden

**Material/Medien:** Supersoftball, 2 Kästen

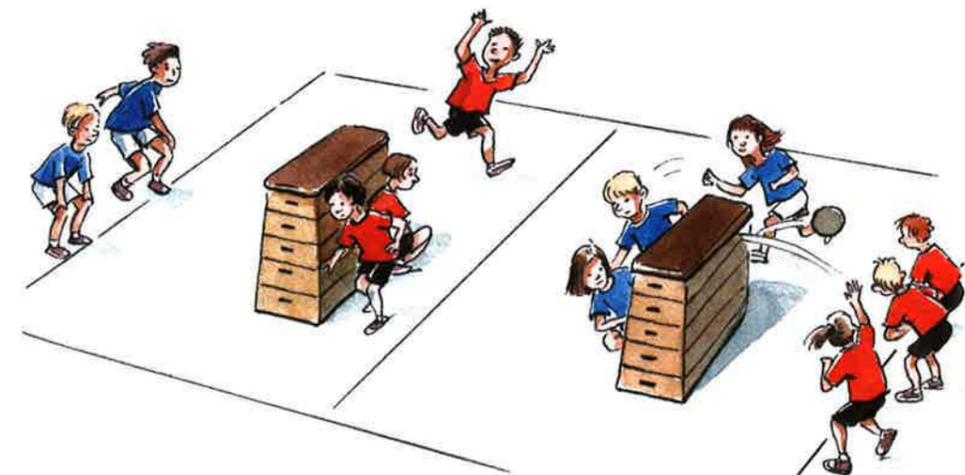
**Inhalt:**

Gespielt wird nach Völkerballregeln mit 3 Außenspielern. Die Spieler im Feld können sich hinter den Kästen Schutz suchen. Jeder getroffene Spieler wechselt nach rechts außen und der linke Außenspieler ins Spielfeld.

Welche Gruppe hat nach 5 Minuten die meisten gegnerischen Spieler getroffen?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ohne Einwechseln spielen
- Statt des Kastens wird eine Weichbodenmatte benützt, die von den Spielern gehalten werden muss. Sieger ist die Mannschaft, deren Matte am längsten steht
- Auf Trefferzahl spielen (Wer hat zuerst 10 Treffer?)



## Schlangenlauf

**Organisation:** Mehrere Spieler (4–6) bilden eine Schlange und halten sich an den Hüften fest  
**Material/Medien:** –

### Inhalt:

Die ganze Schlange bewegt sich im Gleichschritt. Auf Pfiff und Zuruf des Spielers wird die Fortbewegungsart geändert. Beispiele:

- Elefantenschlange
- Schleischlange
- Riesenschlange
- Zwergschlange
- Hüpfschlange
- Einbeinschlange
- Rückwärtsschlange

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit Musik
- Länge der Schlange verändern
- An Schultern fassen
- Hindernisse einbauen



## Aufgerufene Farbe fängt

**Organisation:** Mehrere gleich starke Gruppen (4–6 Spieler) mit Bändern kennzeichnen  
**Material/Medien:** Bänder

### Inhalt:

Der Spielleiter ruft eine Farbe auf und diese beginnen als Fänger. Wer abgeschlagen wird, muss 5 Strecksprünge aus der Hocke ausführen und spielt dann wieder mit. Nach einem Pfiff ruft der Spielleiter die neue Fängergruppe auf.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Sonderaufgabe verändern (Kopfballimitations-sprünge, Einbeinsprünge, Hampelmann, ...)
- Nach Pfiff die neue Fängergruppe durch Hochhalten eines Bandes bestimmen
- Nummern zuteilen und durch Aufruf bzw. durch das Ergebnis einer Rechenaufgabe die neue Fängergruppe bestimmen
- Oft wechseln!

## Füchse und Hühner

**Organisation:** Viereck festlegen; 2–4 Füchse als Fängergruppe außerhalb, alle anderen Spieler als Hühner innerhalb des Vierecks  
**Material/Medien:** Hütchen

### Inhalt:

Die Füchse belauern das Hühnerhaus. Der Spielleiter ruft z. B.:

„Alle Hühner wollen raus, der Fuchs macht ihnen den Garaus“ – daraufhin verlassen die Hühner ihren umgrenzten Raum und dürfen von den Füchsen gefangen werden, so lange bis der Lehrer ruft: „Alle Hühner in die Krippe, sonst holt sie die Vogelgrippe!“ – Gefangene Hühner werden zu Füchsen.

Mehrere Durchgänge spielen.

Welche Hühner bleiben nach 3 Durchgängen übrig?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Hühner und Füchse bewegen sich in verschiedenen Gangarten fort
- Weiterführung: Fänger bewegt sich z. B. mit Basketbällen, Läufer mit Handbällen; bei Abschlag wechselt er die Fronten und damit auch den Ball
- Größe des „Hühnerhauses“ verändern
- Anzahl der Füchse dem Leistungsstand anpassen!

## Viererfangen

**Organisation:** Vierergruppen bilden und durchnummerieren  
**Material/Medien:** keine

### Inhalt:

Die Nummer 1 fängt 2, dann 2 die Nummer 3, 3 die 4, und 4 wieder die 1, usw.

### Variationen, methodische Hinweise:

- 3-er Gruppen
- Leistungsgruppen bilden
- Rückwärts spielen (4 fängt 3, ...)
- Schafft ein Spieler in 30–45 Sekunden keinen Abschlag, wird trotzdem gewechselt

## Brückenwächter

**Organisation:** Mehrere Brücken mit Hütchen aufbauen; eine Brückenwächtergruppe bestimmen (so viele Spieler wie Brücken aufgebaut sind)  
**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

### Inhalt:

Die Spieler versuchen, eine oder mehrere Brücke(n) im Dribbling zu überqueren, ohne vom Brückenwächter abgeschlagen zu werden. Die Brückenwächter dürfen die Brücke nicht verlassen. Wie viele Abschlüsse schafft die Brückenwächtergruppe in 2, 3 Minuten zusammen? Danach Aufgabenwechsel.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Dieses Spiel kann mit der Hand als auch mit dem Fuß gespielt werden
- Brückenbreite verändern
- Anzahl der Wächter erhöhen
- Dribbling nur mit dem schwachen Bein
- Unterschiedliche Bälle verwenden

## Bälle aufräumen

**Organisation:** 1 Jäger bestimmen; jeder 1 Ball bis auf den Jäger

**Material/Medien:** Bälle, Ballwagen (oder gekippte Langbank)

**Inhalt:**

Ein Jäger ohne Ball erobert von den anderen Dribblern „regelgerecht“ einen Ball und legt ihn in einen Ballwagen.

Jeder Spieler ohne Ball wird zum Helfer des Jägers – bis alle Bälle weggeräumt sind.

62

## Schlangenprellen

**Organisation:** 5 bis 6 Spieler bilden eine Schlangengruppe; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler laufen hintereinander und prellen die Bälle.

Der Schlangenkopf gibt die Richtung und das Tempo vor!

## Sieben Leben

**Organisation:** Gruppen mit 5–7 Spielern bilden, je 1 Ball pro Gruppe; Kreisauflistung; jeder Spieler der Gruppe hat zu Beginn des Spieles 7 Leben

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Ein Spieler der Gruppe wirft den Ball in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers. Dieser versucht, sofort den Ball zu fangen. Gelingt ihm dies, wirft er seinerseits den Ball hoch und ruft einen neuen Namen. Gelingt es ihm nicht, dürfen alle anderen weglaufen (abgegrenztes Gebiet festlegen), so lange bis er „stopp“ ruft. Dann hat er drei Schritte zur Verfügung, um möglichst in die Nähe eines Mitspielers zu gelangen, den er dann abschießen darf. Gelingt ihm der Treffer, wird dem Mitspieler von seinen anfänglichen 7 Leben eines abgezogen. Dieser ausgesuchte Mitspieler kann sich dem Treffer aber durch verschiedene Ansagen entziehen, deren Ausführung das Treffen erschweren,

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Dieses Spiel kann sowohl mit der Hand, als auch mit dem Fuß gespielt werden
- Spiel auf Zeit. Wie viele Bälle erobert ein Team in 30 Sekunden, 1 Minute, ...?
- Spielfeldgröße verändern

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Den Ball mit dem Fuß führen
- Der Schlangenkopf wechselt: Der zweite Dribbler wird zum Kopf, der Kopf wird zum Schwanz
- Der letzte Spieler überholt die Schlange und setzt sich an die Spitze
- Slalomdribbeln durch die Schlange
- Zusatzaufgaben für die Schlange (absitzen, engen Kreis dribbeln, ...)

z. B.:

- „Brunnen“: Nun muss der Werfer in die zu einem Kreis geformten Arme des Spieler treffen; oder
- „Gummi“: Der Spieler darf sich, allerdings ohne die Füße zu bewegen, wie ein Gummi bewegen und dem Ball ausweichen;
- „Blind“: Der Werfer muss die Augen schließen usw. Hierbei können durchaus neue Vereinbarungen getroffen werden.

Wer am Ende die meisten Leben hat, hat gewonnen!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Am Standort eine Linie ziehen, von der aus mit Anlauf noch 3 Sprungschritte gemacht werden dürfen
- Das Zuspiel erfolgt mit Pritschen und Fangen; mit Pritschen und anschließendem Weiterpritschen; das Abwerfen kann ebenfalls durch ein direktes „Angriffspritschen“ gespielt werden!

## Dreifelder-Fangen

**Organisation:** Spieler in drei Gruppen und in drei Feldern einteilen; jeweils einen Fänger und die Spielfelder kennzeichnen

**Material/Medien:** Begrenzungsmarkierungen, Bänder oder Mützen

**Inhalt:**

In jedem Feld bewegen sich Fänger und Gejagte anders fort, z. B.

- im Vierfüßlergang
- Schlusshüpfer
- Entengang

Wer abgeschlagen wird, wird durch Übergabe des Parteibands zum Fänger; nach ca. 2 Minuten Wechsel der Felder und damit der Fortbewegungsart.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Der neue Fänger darf in jedem Feld die Fortbewegungsart bestimmen.

63



## Mitspieler berühren

**Organisation:** Mehrere gleich starke Gruppen bilden und eine Fängergruppe kennzeichnen; jeder 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle, Bänder

**Inhalt:**

Alle Spieler prellen mit je einem Ball in einem abgegrenzten Feld. Die Fängergruppe berühren während des Dribbelns möglichst viele Mitspieler an einem vorgegebenen Körperteil (z. B. Wade, Oberschenkel, Schulter). Wie viele Abschlüsse schaffen die Fänger zusammen in 2, 3 Minuten?  
Danach Fängerwechsel.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Das Spiel kann sowohl mit der Hand als auch mit dem Fuß gespielt werden
- Dribbeln mit der schwachen Hand bzw. dem schwachen Fuß
- Wettbewerb auf Zeit
- Spielfeldgröße variieren
- Einteilung der Gesamtgruppe in zwei Mannschaften
- Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander berührt werden

## Hasenjagd

**Organisation:** Vier bis fünf Jäger kennzeichnen; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** 5 Bänder oder Schilbmützen, Bälle

**Inhalt:**

Die Jäger, die ebenso wie die anderen Teilnehmer einen Ball am Fuß führen, versuchen einen Hasen zu treffen. Dabei sind nur Beintreffer erlaubt. Wie viele Treffer erreichen alle Jäger in 2-3 Minuten? Danach Jägerwechsel.

**Variationen, methodische Hinweise:**

Bälle nicht hart aufpumpen oder Volleybälle verwenden. Bolzen verbieten!

- Mehrere Durchgänge spielen. Welcher Jäger erzielte die meisten Treffer?
- Spielfeld begrenzen
- Jäger tragen die Bälle und schießen die Hasen mit dem Fuß ab (nur Beintreffer!)

64

## Krakenball

**Organisation:** 2 Gruppen bilden, 1 Gruppe mit Ball  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Eine Hälfte der Spieler verteilt sich sitzend auf dem Hallenboden, die anderen erhalten je einen Ball. Aufgabe der „sitzenden“ Spieler ist es, einem der ballführenden Spieler, die sich frei in der Halle bewegen, den Ball vom Fuß wegzunehmen. Dabei dürfen sie sich im Vierfüßlergang bewegen. Wer einen Ball erringt, darf aufstehen und übernimmt die Rolle des ballführenden Spielers.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Je nach Anzahl und Leitungsstand der Spieler kann man die Spielfläche immer mehr verkleinern
- Ballführung mit dem schwachen Bein
- Zahl der Dribbler erhöhen oder verringern



## Hundehütte

**Organisation:** Jeder 1 Ball; 5 bis 6 Spieler sind Fänger, die gekennzeichnet sind

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen

**Inhalt:**

Die Fänger versuchen, andere Spieler während des Dribbelns abzuschlagen. Abgeschlagene („gefangene Spieler“) bleiben im Grätschstand stehen. Sie können durch ein Dribbling durch die gegrätschten Beine wieder befreit werden. Welche Gruppe kann in der vorgegebenen Zeit (1, 2 Minuten) alle Spieler in „Hundehütten“ verwandeln?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Das Spiel kann sowohl mit der Hand, als auch mit dem Fuß gespielt werden
- Andere Positionen einnehmen (Brücke, Liegestütz, ...)
- Wettbewerb auf Zeit
- verschiedene Bälle einsetzen
- Spielfeldgröße variieren
- Bälle hochhalten oder mit der Fußsohle festhalten (Verletzungsgefahr!)

65



## Seitenwechsel

**Organisation:** 4 Gruppen bilden und in jeder Ecke des Spielfeldes ein Viereck markieren; jede Gruppe beginnt in einem Viereck; unterschiedliche Bälle verteilen; jeder 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle; Hütchen

**Inhalt:**

Die Gruppen wechseln die Seiten, zuerst immer zwei Gruppen, dann alle vier. Dabei prellen die Spieler den Ball mit der Hand.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ball mit den Füßen führen
- Seitwärts laufen
- Rückwärts laufen
- Tempo steigern
- Beim Begegnen Bälle tauschen

## Äpfel klauen

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden; zwei Gärten kennzeichnen und das Spielfeld teilen; mehrere Reifen als Körbe auslegen; viele Geräte in den Gärten auslegen

**Material/Medien:** Reifen, Keulen, Tennisbälle o. ä.

### Inhalt:

Jeder Gruppe will möglichst viele Äpfel in ihren Garten, ihre Körbe bringen.

Wer im gegnerischen Garten abgeschlagen wird, muss den gestohlenen Apfel zurücklegen, in die eigene Hälfte zurückgehen und darf von hier aus wieder auf Diebeszug gehen.

Es darf immer nur ein Apfel mitgenommen werden.

Welche Gruppe hat nach 3, 5 Minuten die meisten Äpfel im eigenen Garten?

Welche Gruppe hat zuerst 50, 70 Äpfel erobert?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Ohne Abschlagen
- Es dürfen zwei, drei Äpfel mitgenommen werden
- Paarweise laufen (Medizinbälle als „schwere Äpfel“)
- Auf dem Rückweg müssen die Bälle geprellt werden
- Den Ball mit dem Fuß zurück führen
- Spielfeld- und Gartengröße verändern



## Trefferball – Jeder gegen jeden

**Organisation:** Spielleiter legt viele Bälle bereit

**Material/Medien:** (Soft-)Bälle

### Inhalt:

Alle Spieler verteilen sich in der Halle. Der Spielleiter wirft Bälle in der Anzahl etwa eines Drittels der Teilnehmer ins Feld. Die Bälle sind frei. Die Spieler versuchen, sich in Ballbesitz zu bringen und andere mit dem Fuß abzuschließen. Wer getroffen wird, setzt sich hin. Er kann wieder am Spiel teilnehmen, wenn er sich „sitzend“ in Ballbesitz bringen kann.

Nur Beintreffer sind erlaubt!

Wer steht nach 2, 3 Minuten?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit der Hand abschießen
- Anzahl der Bälle verändern
- Fortbewegung im Vierfüßlerstand möglich (als Abgeschossener)

## Wechselball

**Organisation:** Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) kennzeichnen; zwei Mannschaften A und B bilden; 1 Spielball bereithalten

**Material/Medien:** 1 Softball, 4 Hütchen

### Inhalt:

Mannschaft A stellt sich um das Feld auf, Mannschaft B im Feld.

Wie beim Völkerball versuchen die Außenspieler die inneren abzuwerfen. Im Unterschied zum Völkerball scheiden diese aber nicht aus, sondern bleiben im Feld. Jeder Treffer zählt für die Außenpartei einen Punkt.

Erst wenn ein Innenspieler den Ball fängt, erfolgt ein Rollentausch.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Ein Spieler darf nicht zweimal direkt hintereinander abgeworfen werden
- Verschieden große Softbälle verwenden
- Spielfeldgröße variieren
- Zahl der Außenspieler verändern

## Handball verkehrt

**Organisation:** Hallendrittel in zwei Spielfelder teilen; vier Mannschaften bilden; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Zwei Softhandbälle, Bänder

### Inhalt:

Gespielt wird nach Handballregeln.

Tore werden erzielt, indem der Ball durch die gegrätschten Beine (beide Füße am Boden) rückwärts an die Wand geworfen wird.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Torhöhe und -größe begrenzen
- Ideal auch zu spielen, wenn das Längsnetz für Volleyball oder Badminton aufgebaut ist (Spielfeld längs)
- Auch ohne Prellen spielen
- Nur indirekte Zuspiele sind erlaubt
- Nur indirekte Tore zählen
- Spielfeldgröße variieren



## Nummernzuspiel

**Organisation:** Mehrere Gruppen (bis zu 5 Spieler) bilden und durchnummerieren;  
pro Gruppe 1 Ball

**Material/Medien:** Verschiedene Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler traben in einem abgegrenzten Spielfeld durcheinander und spielen sich dabei ständig einen Ball in vorgegebener Reihenfolge zu, z. B. 1→3→5→2→4→1 ....

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Reihenfolge festlegen (1-2-3-4-5); auch rückwärts (5-4-3-2-1)
- Spielfeldgröße variieren
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Zuspielart vorgeben (z. B. werfen, indirekt, Dropkick, ...)
- Gegner darf gestört werden

68

## Torschütze wechselt

**Organisation:** 4-er Gruppen bilden; Spielfelder und Tore kennzeichnen; je zwei Mannschaften ein Spielfeld und Tor zuweisen und eine der Mannschaften kennzeichnen

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen, Matten

**Inhalt:**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf 2 Tore ohne Torhüter.  
Erzielt ein Spieler ein Tor, wechselt er zur anderen Mannschaft (Band ablegen oder holen, das am Spielfeldrand bereit liegt). Diese spielt jetzt in Überzahl. Bei jedem weiteren Tor wechselt der Schütze ebenfalls, so dass sich die Spielstärke der Mannschaften immer wieder verändert.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Leistungsdifferenzierung
- Tore können von vorne und hinten erzielt werden
- Mindestens 3 Abspiele verlangen, bevor ein Tor erzielt werden kann
- Mannschaften durchwechseln
- Turnier spielen

## Auf die Umlaufbahn schicken

**Organisation:** Eine Fängergruppe (4-6 Spieler) kennzeichnen; Spielfeld markieren und mit Kartons eine Hindernisbahn um das Spielfeld aufbauen

**Material/Medien:** Bänder, Hütchen, Kartons

**Inhalt:**

Die Fänger schlagen die Spieler im Feld ab. Wer abgeschlagen ist, muss eine Runde auf der Hindernisbahn laufen.  
Welche Fängergruppe schafft es, das ganze Feld zu leeren? Gruppen wechseln.  
Spielzeit: 2-4 Minuten.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Hindernisse verändern
- Einen Ball um das Spielfeld prellen, dribbeln
- Mit Partner und Handfassung um das Spielfeld laufen
- Fängerzahl und Spielfeldgröße variieren

## Virusball

**Organisation:** Mehrere Fänger mit Ball als Virusgruppe kennzeichnen

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Alle Spieler sind Bestandteile einer Computerfestplatte. Die Viren (Fänger mit Ball) infizieren einzelne Bestandteile durch Berührung mit dem „Virenball“. Die infizierten Spieler bleiben sofort stehen und können durch nicht befallene Mitspieler befreit werden, indem diese sie am Rücken berühren.

Kann eine Gruppe alle infizieren?  
Gruppen/Fängerwechsel

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Fängerzahl variieren
- Auf Zeit spielen und die infizierten Spieler notieren, dann Fängerwechsel
- Medizinbälle verwenden
- Spielfeldgröße variieren



69

## Die Löwen sind los

**Organisation:** 2-3 Spieler als Löwen kennzeichnen; zwei Zielfelder an den Spielfeldenden markieren

**Material/Medien:** Bänder, Hütchen

**Inhalt:**

Die „Löwen“ halten sich auf einer Hallenseite auf und bewegen sich auf allen Vieren. Alle anderen Spieler sind „Afrika-Touristen“, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie zu fotografieren oder sogar zu streicheln.

Auf Ruf des Spielleiters „Die Löwen sind los“ müssen sich alle Touristen ganz schnell in Sicherheit bringen (Zielfeld!). Wer gefangen wird, gehört beim nächsten Durchgang zur Löwengruppe. Welche drei Touristen bleiben übrig? Beim Fangen dürfen die Löwen auf zwei Beinen laufen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Zielfeld für die Touristen vor dem Durchgang oder durch Ruf oder Anzeigen festlegen.

## Seeungeheuer

**Organisation:** 4 Mannschaften (Haie, Delfine, Wale, Robben) bilden; eine Weichbodenmatte in die Mitte legen und darum ein großes Rechteck (z. B. Volleyballfeld) markieren. Ein „Seeungeheuer“ bestimmen

**Material/Medien:** Bänder, Weichbodenmatte, Hütchen

### Inhalt:

Alle Spieler laufen um das Versteck (Weichbodenmatte) des Seeungeheuers. Ruft der Spielleiter z. B. „Delfine“, dann müssen sich alle Delfine an den Strand (außerhalb der Hütchen) retten. Wird ein Delfin vom Seeungeheuer gefangen, dann muss er ihm ab der nächsten Runde als Fänger helfen.

Von welcher Gruppe bleiben nach 3, 5 Minuten die meisten übrig?

Von welcher Gruppe ist am Ende noch ein Tier übrig?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit mehreren Seeungeheuern beginnen
- Im Freien die Laufstrecke vergrößern
- Die Meerestiere dürfen sich bis zum Aufruf der zu jagenden Tiergruppe nur auf allen Vieren fortbewegen
- Die Meerestiere müssen in festgelegter Richtung um die Weichbodenmatte laufen

70

## Sechs-Tage-Rennen

**Organisation:** Mehrere Mannschaften bilden und entsprechend viele Langbänke sternförmig aufstellen, so dass die Spieler um die Bänke laufen können. Für jede Gruppe wird ein Kapitän bestimmt, der die Runden zählt und jede Gruppe erhält 1 Ball

**Material/Medien:** Langbänke, Basketbälle, Staffelstäbe

### Inhalt:

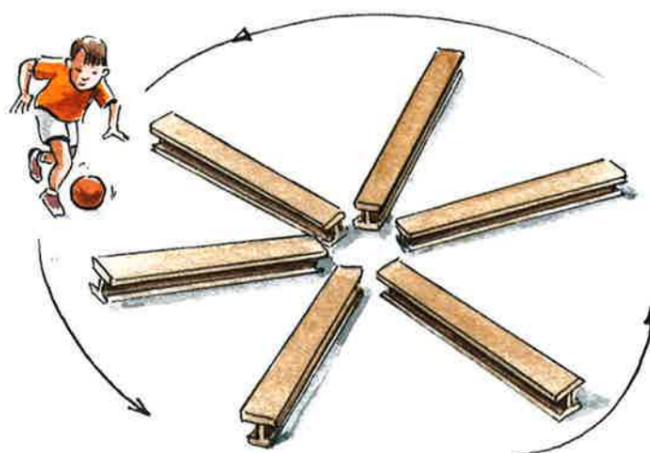
Die Mannschaften laufen möglichst viele Runden um die Bänke und prellen dabei einen Basketball.

Dabei dürfen sich die Spieler beliebig ablösen. Welche Gruppe schafft in 10 Minuten die meisten Runden?

Welche Gruppe hat zuerst 20, 30 Runden?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Es dürfen auch zwei Runden am Stück gelaufen werden
- Dasselbe mit dem Staffelstab
- Den Ball mit dem Fuß führen



## Schuhhockey

**Organisation:** Zwei Mannschaften kennzeichnen; jeder zieht einen Schuh aus und nimmt ihn als Spielgerät in eine Hand

**Material/Medien:** Tennisball, Bänder

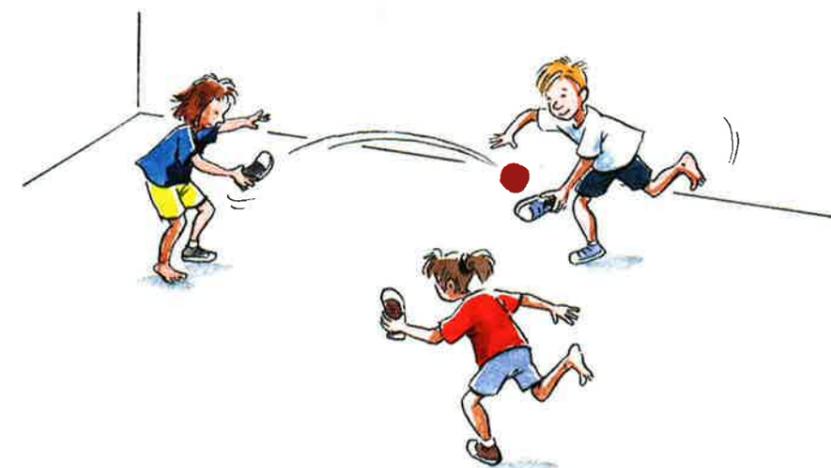
### Inhalt:

Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball mit dem Schuh in der Hand gegen die gegnerische Wand zu schlagen.

Spielzeit: mindestens 5 Minuten

### Variationen, methodische Hinweise:

- Torhöhe begrenzen
- Torbreite variieren
- Weichbodenmatten als Tore verwenden



71

## Hütchen suchen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball; Hütchen auf Linien aufstellen

**Material/Medien:** Bälle und Hütchen (rot und gelb)

### Inhalt:

Die Spieler von Mannschaft gelb und Mannschaft rot dribbeln mit dem Ball am Fuß frei im Raum. Auf ein Signal stoppen sie den Ball mit der Sohle und suchen ohne Ball ein freies Hütchen ihrer Farbe. Die Mannschaften haben unterschiedliche Bälle! (Soft- oder Gymnastikbälle)  
Welche Mannschaft ist zuerst an den Hütchen?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Die Spieler prellen, dribbeln oder rollen den Ball
- Die Spieler nehmen bestimmte Positionen an den Hütchen ein (Schneidersitz, Bauchlage, Rückenlage, etc.)!
- Bevor die Spieler einen Platz am Hütchen einnehmen, müssen sie eine Zusatzaufgabe erfüllen (auf dem Ball absitzen, Ball 3-mal jonglieren, ...)
- Spielfeldgröße variieren

## Chef bestimmt

**Organisation:** Mehrere Gruppen bilden (4–6 Spieler)

**Material/Medien:** Evtl. Musik

**Inhalt:**

Die Gruppen bewegen sich im Raum und imitieren alle Bewegungsvorgaben (laufen, hüpfen, drehen, rückwärts, wälzen, Hopselauf, ...) des Chefs. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Chefwechsel, so dass jeder Spieler einmal Chef ist.

72

## Faustball

**Organisation:** Zwei Mannschaften kennzeichnen und einen Volleyball oder Supersoftball bereithalten

**Material/Medien:** Volleyball, Supersoftball, eventuell Weichbodenmatten als Tore

**Inhalt:**

Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball gegen die gegnerische Wand zu schlagen. Der Ball darf dabei nur mit der geschlossenen Faust gespielt werden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik macht es noch mehr Spaß
- Ideal, wenn beispielsweise schon Geräte aufgebaut sind

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Torhöhe begrenzen
- Tore dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden
- Ideal zum Aggressionsabbau

## Jägerball

**Organisation:** 2 bis 4 Werfer kennzeichnen;

1 Spielball

**Material/Medien:** 1 Softball

**Inhalt:**

Zwei bis vier Spieler werden zu Beginn des Spieles ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen des Balles versuchen sie, die weglaufernden Spieler abzuwerfen. Alle Spieler, die getroffen werden, erhalten ebenfalls ein Band und gehören zu den Jägern. Welche 3 Spieler bleiben übrig?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht getroffen
- Anzahl der Fänger variieren
- Anzahl der Bälle erhöhen
- Treff-Fläche vorgeben (z. B. nur Beine, ...)
- Als Gruppenwettkampf (welche Gruppe schafft in 2, 3 Minuten die meisten Abwürfe?)

## Schwarzer Rabe

**Organisation:** 1 Fänger kennzeichnen (ohne Ball); alle anderen erhalten 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Auf den Ruf des Schwarzen Rabens „Wer fürchtet sich vor dem Schwarzen Raben?“ antworten die anderen „Niemand“ und versuchen mit dem Ball am Fuß die andere Hallenseite zu erreichen, ohne dass ihn der schwarze Rabe abschlagen kann. Wer seinen Ball an den Schwarzen Raben verloren hat, räumt seinen Ball weg und hilft ihm beim Fangen, so dass die Zahl der Fänger ständig größer wird.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Dribbling mit der Hand
- Spielfeldgröße variieren
- Fangbereich einschränken
- Ohne Bälle
- Der (die) Fänger tragen einen Ball und dürfen nur mit der freien Hand abschlagen



73

## Dribbelfangen

**Organisation:** 3–4 Fänger kennzeichnen; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Volleyball

**Inhalt:**

Alle Spieler außer den Fängern führen den Ball am Fuß. Der Fänger prellt seinen Ball mit der Hand und versucht, mit der anderen Hand einen anderen Spieler abzuschlagen. Der Abgeschlagene wird neuer Fänger.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- 2 bis 3 Fänger
- Spielfeldgröße variieren
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Fänger bleiben fest, welches Team hat nach 1 Min. die meisten Abschlüsse? Fängerwechsel!

## Jokerball

**Organisation:** 2 Mannschaften mit jeweils 2 Jokern; pro Mannschaft 3–4 Torhüter bestimmen; 2 Torräume kennzeichnen  
**Material/Medien:** Bälle, Hütchen, Bänder

**Inhalt:**  
 2 Mannschaften spielen gegeneinander Fußball, wobei der Torraum nur von den Torhütern betreten werden darf, jede Mannschaft wird von zwei Jokern unterstützt, die den Ball auch mit der Hand spielen dürfen.  
 Spielzeit: 3–5 Minuten

### Variationen, methodische Hinweise:

- Torhüter und Joker ständig wechseln
- Torgröße variieren
- Mit zwei Bällen spielen
- Pass mit den Füßen
- Jokerzahl verändern

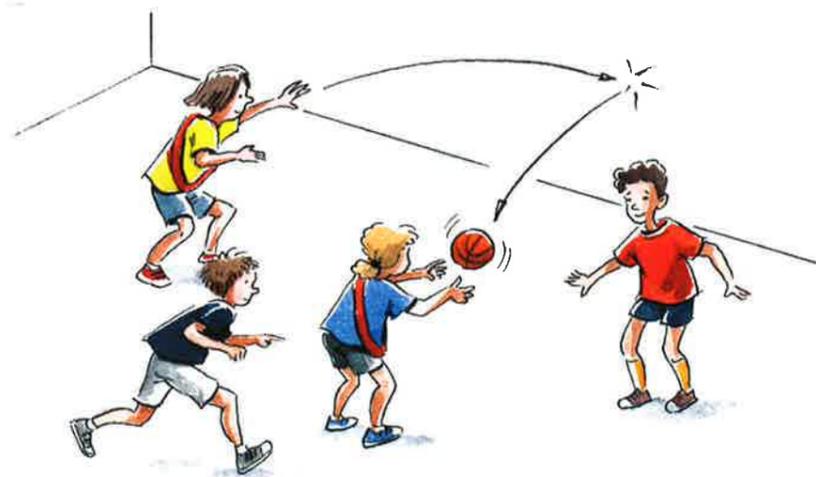
## Reboundball

**Organisation:** 2–6 Mannschaften bilden und kennzeichnen; entsprechende Anzahl von Spielfeldern markieren  
**Material/Medien:** 1–3 Bälle; Bänder

**Inhalt:**  
 Die Mannschaften versuchen, den Ball so an die gegnerische Wand zu werfen, dass ein Mitspieler den Ball fangen kann. Gelingt dies, erhält sie einen Punkt und die andere Mannschaft den Ball. Gespielt wird nach Handball- oder Basketballregeln.  
 Spielzeit: 4–6 Minuten.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Gegner wechseln
- Prellen verbieten, damit erhöht sich die Intensität
- Unterschiedliche Bälle verwenden
- Auch als Turnier spielen
- Um die Intensität zu erhöhen, spielen 4 Mannschaften in je einem halben Hallendrittel
- Aufsetzerball
- Kleine Mannschaften bilden und im Hallendrittel quer spielen
- Der Ball darf vor dem Fangen aufspringen



## Kopf punkt

**Organisation:** Mehrere Mannschaften bilden; je 2 pro Feld! Gruppenstärke 4–6 Spieler; pro Spielfeld 1 Ball  
**Material/Medien:** 1–3 Softfuß- oder Volleybälle, Bänder

**Inhalt:**  
 Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln ohne Prellen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn einem Mitspieler der Ball so zugeworfen wird, dass dieser zu einem beliebigen Mitspieler köpfen kann und dieser den Ball fängt. Welches Team hat zuerst 10 Punkte?  
 Wer hat nach zwei/ drei Minuten die meisten Punkte?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Kleine Mannschaften bilden und im Hallendrittel quer spielen
- Turnier spielen
- Es werden zwei rote und zwei weiße Mannschaften gebildet, wobei jede rote gegen jede weiße spielt. Alle Punkte der Spiele werden addiert. Welche Farbe gewinnt?
- Auch mit Pritschen, Innenseitstoß etc. spielbar
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Spielfeldgröße variieren

## Brettball

**Organisation:** Mehrere Mannschaften bilden; unter den Körben ein Trapez als „toten“ Raum markieren  
**Material/Medien:** 1–3 Bälle, Bänder, 4–12 Hütchen

**Inhalt:**  
 Gespielt wird auf die Basketballbretter. Die Mannschaften versuchen, den Ball so an das gegnerische Brett zu werfen, dass dieser außerhalb des Trapezes aufkommt. Gelingt dies, erhält sie einen Punkt und die andere Mannschaft den Ball. Fängt die andere Mannschaft den Ball, gibt es keinen Punkt. Gespielt wird nach Handball- oder Basketballregeln ohne/ mit Prellen.  
 Spielzeit: 4–6 Minuten.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Gegner wechseln
- Es gibt nur einen Punkt, wenn ein Mitspieler den Ball fangen kann
- Turnier spielen
- Softbälle einsetzen
- Ohne Trapeze spielen
- Bereits das Treffen des Brettes ergibt 1 Punkt und das Aufprellen auf dem Boden einen weiteren

## Laufendes Tor

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden und in jedem Team 1–3 Schüler als Tore kennzeichnen (Doppelband, Schildmütze); 1 Spielball  
**Material/Medien:** Softhandbälle, Bänder

**Inhalt:**  
 Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln ohne Prellen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein gegnerisches, lebendes Tor (ohne Kopftreffer!) getroffen wird.  
 Spielzeit: 3 x 2 Minuten mit einem Austauschen der „Tore“, da diese stark belastet sind.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Kleine Mannschaften bilden und im Hallendrittel quer spielen
- Nur mit einem Tor spielen
- „Beweglicher Korb“: Zwei Spieler tragen waagrecht einen Reifen, durch den geworfen werden muss
- Reifen über Kopfhöhe tragen

## Nummernpassen mit Verweigern

**Organisation:** Mannschaften (4–6 Spieler) bilden und durchnummerieren; Spielfelder zuteilen; je Gruppe 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen

### Inhalt:

Die Spieler passen sich den Ball in der richtigen Nummernreihenfolge zu (1 zu 2; 2 zu 3, usw.). Ein Spieler kann die Passannahme verweigern, indem er sich rechtzeitig auf den Boden setzt. Dann muss der Ballbesitzer zur übernächsten Nummer passen. Es dürfen keine zwei aufeinanderfolgenden Spieler das Zuspiel verweigern.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Spielfeldgröße variieren
- Alle spielen in einem großen Spielfeld bzw. dem ganzen Hallendrittel
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Verschiedene Positionen für das Verweigern (z. B. Liegestütz) vorgeben
- Passreihenfolge verändern (von hinten nach vorne)
- Nach dem Pass eine bestimmte Aufgabe verlangen (kurzer Sprint, 5 Liegestützen, ...)

## Hütchentreffen

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden; zwei Torräume kennzeichnen und in jeden fünfzehn Hütchen aufstellen

**Material/Medien:** 1 Fußball, Rugby-Ei, Bänder, 10–20 Hütchen

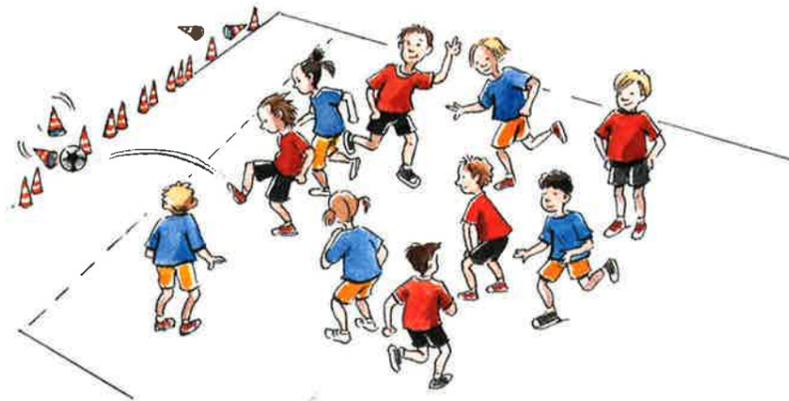
### Inhalt:

Gespielt wird nach Fußball-Regeln. Für das Umschießen eines gegnerischen Hütchens gibt es einen Punkt. Der Torraum darf nicht betreten werden.

Wer hat zuerst 5, wer zuerst alle Hütchen umgeschossen?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Jedes umgeschossene Hütchen ergibt einen Punkt und wird wieder aufgestellt  
Spielzeit: mind. 5 Minuten
- Pro Mannschaft 1–2 Torhüter abstellen, die das Umschießen der Hütchen verhindern sollen
- Auch mit 4 Mannschaften in je einem halben Hallendrittel spielbar
- Spiel mit Rugby-Ei
- Mit der Hand spielen



## Einhakfußball

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden; Torgröße festlegen (ganze Wand; Weichbodenmatte o. ä.); 1 Spielball

**Material/Medien:** 1 (Soft-)Fußball, Bänder, Tennisringe

### Inhalt:

Gespielt wird auf 2 Tore nach Fußballregeln, nur bewegen sich die Spieler paarweise fort (an den Händen halten, an Tennisringen festhalten). Torhüter gibt es keine.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Die Torgröße nach dem Leistungsstand der Spieler wählen
- Löst ein Paar die Hand- / (Ring-)fassung, darf es nicht mehr den Ball spielen, sonst bekommt die andere Mannschaft einen Freistoß zugesprochen
- Mit eingehakten Armen ist es noch schwieriger
- Gegengleich einhaken



## Handball – Kopfball

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden und kennzeichnen; 1 Spielball

**Material/Medien:** 1 Volleyball, Tore, Weichbodenmatte

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander (prellen verbieten). Ein Tor ist erzielt, wenn nach Zuwurf eines Mitspielers der Ball mit dem Kopf ins Tor, auf die Weichbodenmatte oder an die Wand gespielt wird. Tore können nur erzielt werden, wenn der Zuwurf eines Mitspielers mit dem Kopf verwandelt wird.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Würfe müssen als Einwürfe mit beiden Händen durchgeführt werden
- Spielfeld- und Torgröße variieren
- Evtl. in Kleingruppe (3:3, 4:4) quer spielen!

## Nummern-Zuspiel mit mehreren Bällen

**Organisation:** Gruppen mit 4 bis 8 Spielern bilden und jedem eine Nummer zuteilen; pro Gruppe 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Bälle werden immer der Nummernreihenfolge nach innerhalb der Gruppe zugepasst (1 zu 2 zu 3 zu 4, ... zu 1).  
Anzahl der Bälle pro Gruppe steigern.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Passen mit dem Fuß
- Das Ganze in der Bewegung
- Passrichtung und -abfolge auf Signale des Spielleiters wechseln
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Zwei, drei, ... Gruppen bewegen sich in einem Spielfeld

78

## Aufgerufene Nummer fängt

**Organisation:** Gruppen einteilen; Spieler durchnummerieren; jeder 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle, Bänder

**Inhalt:**

Die Spieler sind nummeriert und bewegen sich, jeder mit einem Ball, frei in einem Spielfeld. Nach Aufruf einer Nummer wird dieser Spieler zum Fänger. Der Wechsel des Fängers erfolgt entweder durch Abschlagen eines anderen Spielers oder durch Aufruf einer neuen Nummer.

**Wichtig:** Beim Fangen und Weglaufen darf der Ball nicht verloren werden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Dieses Spiel kann sowohl mit der Hand, als auch mit dem Fuß gespielt werden
- Verschiedene Bälle einsetzen
- 2-3 Spielern eine gleiche Nummer zuteilen

## Mattenball mit Rückspiel

**Organisation:** Mehrere Mannschaften und Spielfelder bilden; in jedem Spielfeld zwei Matten an den Stirnseiten auslegen; pro Spielfeld 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Matten

**Inhalt:**

Die Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander. Von jeder Mannschaft steht ein Mitspieler auf der Matte. Wird dieser von der eigenen Mannschaft angespielt, fängt den Ball und kann diesen wieder an einen Mitspieler zurückspielen, dann gibt es einen Punkt. Danach muss mindestens wieder 3-mal abgespielt werden, bevor wieder der Mattenspieler angespielt werden darf. Welches Team erzielt die meisten Punkte?  
Spielzeit: 3-5 Minuten  
Die Matten dürfen nur vom Mattenspieler betreten werden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ein Rückspiel ist nur zu einem anderen Mitspieler erlaubt
- Nach jedem erfolgreichen Zuspiel oder nach einer bestimmten Zeit wird der Mattenspieler ausgewechselt
- Nur direktes Rückspiel (Doppelpass) gibt einen Punkt

## Mattenball

**Organisation:** Mehrere Mannschaften und Spielfelder bilden; Matten im Spielfeld als Tore auslegen; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Matten

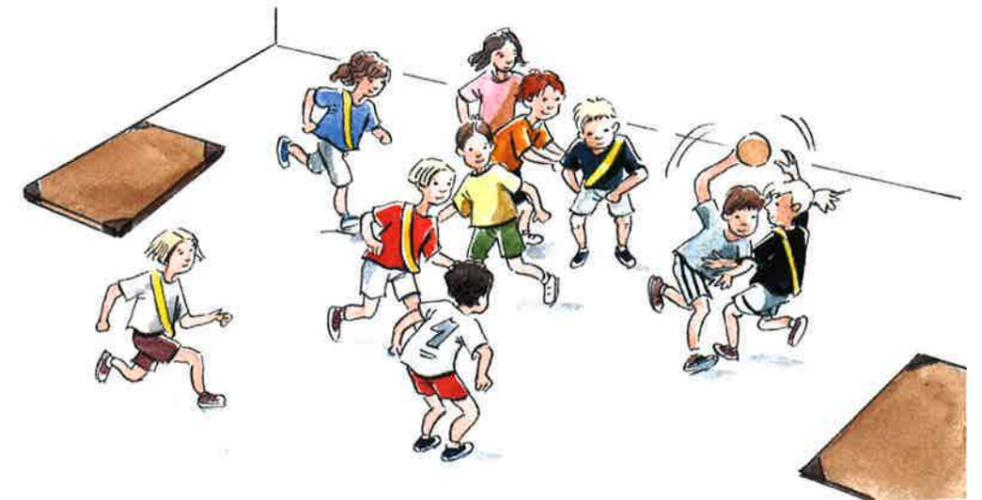
**Inhalt:**

Die Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander. Ziel ist es, den Ball auf die gegnerische Matte zu werfen. Die Matten dürfen nicht betreten werden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wurfkreis um die Matten kennzeichnen
- Den Ball ablegen
- Statt auf der Matte, muss der Ball hinter einer Linie, in einem Reifen, auf einer Teppichfliese abgelegt werden
- Weichbodenmatten verwenden
- Spielfelder und Mattengröße variieren
- Mit verschiedenen Bällen spielen (Tennisball, Rugby, Fußball, ...)
- Eine dritte Matte dazu legen, die von beiden Mannschaften als Tor benützt werden darf
- Es darf nicht rückwärts gespielt werden
- Nach Torerfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz und die Spielrichtung wechselt

79



## Gefängnispiel

**Organisation:** 4 gleich starke Gruppen bilden; 1 Gruppe kennzeichnen; 1 Weichboden in der Hallenmitte auslegen

**Material/Medien:** Weichbodenmatte, Bänder

**Inhalt:**

Die Fängergruppe schlägt die anderen Spieler ab und führt diese zum Gefängnis (Weichboden). Freie Mitspieler können durch Berühren die Gefangenen wieder befreien.

Wie lange dauert es, bis alle Spieler gefangen sind?  
Wie viele Gefangene befinden sich nach 3, 4 Minuten auf der Matte?  
Fängerwechsel!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wenn nötig, Tipps zum Bewachen geben
- Mit 3 Gruppen spielen

## Handball – Fußball

**Organisation:** 2 Mannschaften mit je einem Torhüter; 2 Zonen kennzeichnen; 1 Ball; 2 Tore aufstellen

**Material/Medien:** 1 Ball, Tore, Bänder, Hütchen

**Inhalt:**

Beide Mannschaften spielen gegeneinander, wobei in einer mittleren Zone Handball und in den beiden äußeren Zonen Fußball gespielt wird. Jeder Spieler darf sich in jeder Zone aufhalten.  
Spielzeit: 5–10 Minuten

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Neutralen Spieler (Joker) dazunehmen
- Spielarten der Zonen tauschen
- Zonengröße verändern
- Im Freien: Strafraum als äußere Zonen einsetzen
- Ideal für Spiel auf dem Großfeld
- Mit kleineren Mannschaften quer spielen

80

## Sitzhandball

**Organisation:** Zwei Mannschaften bilden und einen „Sitzraum“ kennzeichnen; 1 Spielball

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Zwei Mannschaften spielen nach Handball-/Basketballregeln gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Mitspieler den Ball im Sitzen im Sitzkreis fängt. Niemand darf länger als drei Sekunden dort sitzen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit mehreren kleineren Mannschaften auf mehreren Spielfeldern spielen
- Mit zwei Bällen spielen
- Zusätzlich einen neutralen Spieler einsetzen, der die ballbesitzende Mannschaft unterstützt



## Zuspiele in der 6-er Gruppe

**Organisation:** 6-er Gruppen bilden und durchnummerieren; pro Gruppe 2 Bälle

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler jeder Gruppe spielen sich in der richtigen Reihenfolge (1 zu 2; 2 zu 3, ...) den Ball wie folgt zu:

1. Hochwurf des Balles und Zuköpfen zum Partner
2. Hochwurf und Zuspiel mit dem Spann
3. Zuspiel per Dropskick
4. Flachpässe
5. Halbhohe Zuspiele
6. Mit Übergabe des Balles

**Wichtig:** Nummer 2 und 5 sind zu Beginn in Ballbesitz.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit der Hand den Ball spielen
- Spielfeldgröße verändern
- Verschiedene Bälle verwenden (Rugbyball, Tennisball, ...)

81

## Zuspiele in der 3-er Gruppe

**Organisation:** 3-er Gruppen bilden; pro Gruppe 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Gruppenmitglieder spielen sich in der Bewegung den Ball mit dem Fuß wie folgt zu:

1. beliebig
2. jedes 2. Zuspiel als Flugball über 20–30 m
3. beliebig mit Ball fordern
4. jedes 2. Zuspiel als „Doppelpass“ zum 3. Partner
5. der Angespielte lässt den Ball zum Zuspieler prallen, der dann zum dritten Mitspieler passt.

**Variationen, methodische Hinweise:**

Zuspiele mit der Hand und folgenden Regeln:

1. beliebig
2. Bodenpässe
3. direkte Zuspiele
4. Hakenwürfe

## Zuspiel befreit

**Organisation:** 3 Spieler mit je einem Schaumstoffball als Jäger kennzeichnen

**Material/Medien:** Schildmützen oder Bänder

**Inhalt:**

Die Jäger schießen die anderen ab. Wer abgeschossen wurde, sitzt auf dem Boden. Gelingt es einem dieser Spieler den Ball aufzunehmen, darf dieser Ball unter den Sitzenden so lange zugepasst werden (diese sind dann wieder frei), bis die Jäger diesen wieder erobern. Können die Jäger in der vorgegebenen Zeit alle abschließen?  
Jägertausch!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Der Spieler steht auf und passt den Ball mit dem Fuß einem anderen zu
- Zusätzlich gibt es noch 2 Fänger, die mit der Hand abschlagen
- Jäger haben nur einen, zwei Bälle!
- Hasen prallen oder führen zusätzlich einen Ball

## Squash-Handball

**Organisation:** Mehrere Mannschaften bilden; 2 Mannschaften pro Spielfeld; 1 Ball pro Spielfeld  
**Material/Medien:** Bänder, Bälle

### Inhalt:

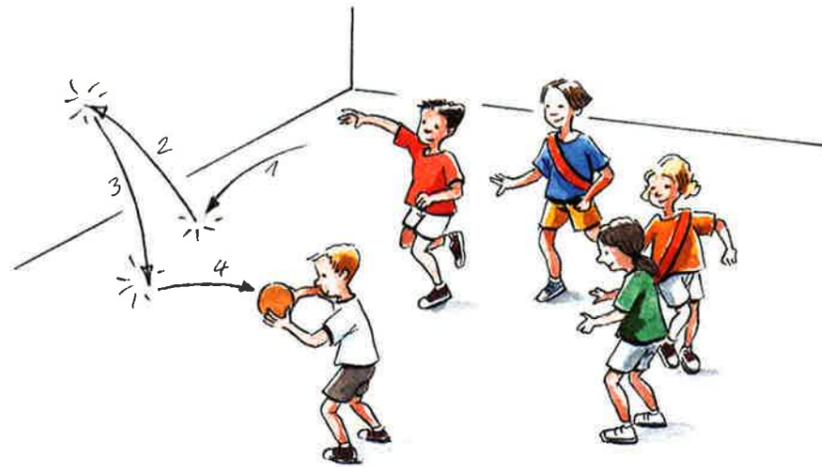
Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander.

Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball so geworfen wird, dass er zuerst den Boden, dann die Wand und anschließend wieder den Boden berührt (Boden-Wand-Boden).

Die abwehrende Mannschaft kann dies verhindern, indem sie den Ball auffängt (berühren reicht nicht). Kommt der Ball außerhalb des Spielfeldes auf, dann zählt der Punkt nicht.

Spielzeit: 4–6 Minuten

82



## Ballbesitz entscheidet

**Organisation:** 4 Mannschaften bilden; 2 Spielfelder markieren; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen in ihrem Spielfeld gegeneinander, wobei die ballbesitzende Mannschaft die Spielart vorgibt (Handball, Fußball).

**Ziel:** 10 Pässe in Folge, wobei ein Wechsel der Spielart jederzeit möglich ist.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Gegner wechseln
- Kleine Mannschaften bilden und im Hallendrittel quer spielen
- Turnier spielen
- Wird das Prellen verboten, so fördert dies das Zusammenspiel
- Es kann an jeder beliebigen Wand ein Punkt erzielt werden
- Erleichterung: Ein Berühren des Balles reicht
- Es gibt einen Punkt, wenn der Mitspieler den Ball fängt (Boden-Wand-Mitspieler)

## Inselball

**Organisation:** 3 Mannschaften bilden und kennzeichnen; pro Mannschaft 1 Ball; für jede Mannschaft eine Insel mit Halbschalen oder Hütchen markieren

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen, Halbschalen

### Inhalt:

Die Mannschaften spielen gegeneinander in einem großen Feld. Zu Beginn hat jede Mannschaft einen Ball. Die Mannschaften werfen die Spieler der anderen Mannschaft ab. Jeder Spieler, der getroffen wurde, muss sich auf seine „Insel“ zurückziehen (Hütchenfeld).

Kann er von einer Insel einen Spieler abwerfen, darf er die Insel wieder verlassen.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Gespielt wird so lange, bis eine Mannschaft alle anderen Spieler auf die „Inseln“ verbannt hat
- Spiel auf Zeit
- Spielfeldgröße variieren
- Anzahl der Mannschaften erhöhen

83

## Tunnelball

**Organisation:** 2–4 Tunnel-Läufer kennzeichnen; alle, außer den Läufern, 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder

### Inhalt:

Alle Spieler bewegen sich im Spielfeld. Auf Pfiff bilden die Tunneläufer mit weit gegrätschten Beinen einen „Tunnel“. Ziel der Spieler ist es, ihren Ball von vorne durch den Tunnel zu spielen. Die ersten vier, denen das gelingt, erhalten einen Punkt.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Den Ball von hinten durch den Tunnel spielen
- Nach jeder Spielrunde die Läufer wechseln
- Anzahl der Läufer und damit der Tunnel variieren
- Der Ball muss durch 2, 3 Tunnel gespielt werden

## Farbenlaufen

**Organisation:** Vier Gruppen bilden und mit jeweils gleichen Bändern kennzeichnen

**Material/Medien:** Bänder

### Inhalt:

Jeder Spieler darf nur auf den Linien seiner Bandfarbe laufen (rot läuft auf roten Linien, grün auf grünen Linien, farblos auf schwarzen Linien,...). Auf Kommando des Spielleiters „rückwärts“ darf nur rückwärtsgelaufen werden. Auf Zuruf „Gruppe“ muss die ganze Gruppe hintereinander auf den Linien laufen.

Auf Kommando „normal“ darf auch außerhalb der Linien gelaufen werden. Auf Kommando „Farbenwechsel“, bilden immer zwei Gruppen eine Schlange und zwar so, dass die Farben immer abwechselnd sind (grün, gelb, grün, ...).

### Variationen, methodische Hinweise:

- Jede Gruppe darf auf zwei Linien laufen
- Fangspiel anschließen, indem die jeweils aufgerufene Farbe fängt. Jeder abgeschlagene Spieler führt 3 Sonderaufgaben (Strecksprünge, ...) aus, bevor er wieder mitspielt

## Nummernball mit Zusatzaufgabe

**Organisation:** Mannschaften (5–7 Spieler) bilden und durchnummerieren; Spielfelder entsprechend den Mannschaftszahlen markieren und 4 Hütchen außerhalb des Spielfeldes aufstellen; pro Mannschaft 1 Ball

**Material/Medien:** Hütchen, Bänder, Bälle

### Inhalt:

Der Ball muss in der Nummernreihenfolge zugespielt werden. Jedes erfolgreiche Abspiel (Ball wird gefangen) zählt 1 Punkt. Zusätzlich muss nach jedem Abspiel der Spieler ein Hütchen umlaufen. Welche Mannschaft schafft die längste Serie?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Zuspiel muss indirekt erfolgen
- Zusatzaufgabe variieren (Rolle auf Matte, Wurf in Basketballkorb, ...)
- Nach 5–10 erfolgreichen Abspielen gibt es einen Punkt und es geht weiter. Welche Mannschaft schafft die meisten Punkte?

## Reifen-Ablegeball

**Organisation:** Mehrere Mannschaften (3–5 Spieler) und Spielfelder bilden; pro Spielfeld Reifen (Teppichfliesen) auslegen (eine/n mehr als die Mannschaftsstärke beträgt)

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Reifen, (Teppichfliesen)

### Inhalt:

Die Ballbesitzer spielen sich den Ball zu und versuchen, den Ball in einem Reifen (Fliese) abzulegen. Gelingt dies, erhält die Mannschaft einen Punkt und die andere den Ball.

Die gegnerische Mannschaft kann dies verhindern, indem sie den Reifen (Fliese) sperrt (Fuß hinstellen). Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Passspiel darf nicht behindert werden
- Nach Torerfolg spielt die ballbesitzende Mannschaft weiter
- An einer Fliese (einem Reifen) darf nicht zweimal hintereinander ein Tor erzielt werden

## Aufsetzerball

**Organisation:** Mehrere Mannschaften (5–6 Spieler) und Spielfelder mit Grund- / Tor- und Abwurflinie kennzeichnen; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Bänder, Bälle

### Inhalt:

Die Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor dem Überschreiten der Grund-Torlinie den Boden berührt (Aufsetzer). Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Spielerzahl verändern
- Mit Torhütern spielen
- Torhüter dürfen beim Angriff mitspielen
- Spielfeldgröße verändern

## Fliesenball mit „Neutralen“

**Organisation:** Mehrere kleine Mannschaften (3–4 Spieler) bilden und „Neutrale“ bestimmen; mehrere Spielfelder kennzeichnen; in jedem Spielfeld 5–6 Fliesen verteilen; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen, Fliesen

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und können den „Neutralen“ in ihr Spiel mit einbeziehen. Die Ballbesitzer versuchen, einen Mitspieler auf einer Fliese anzuspielen. Gelingt dies, erhalten sie einen Punkt und bleiben in Ballbesitz. Der „Neutrale“ darf nicht auf die Fliesen. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

Wer hat nach 2, 3 Minuten die meisten Punkte? Den „Neutralen“ nach jedem Durchgang auswechseln. Kein Spieler darf länger als 5 Sekunden auf einer Fliese stehen.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit einem „Neutralen“ pro Mannschaft spielen
- Der „Neutrale“ darf sich nur außerhalb des Spielfeldes aufhalten
- Das Zuspiel muss indirekt erfolgen
- Fliesenzahl verändern
- Als Turnier auf Zeit spielen



## Bälle erobern

**Organisation:** Mehrere Mannschaften (5–6 Spieler) und Spielfelder kennzeichnen; pro Spielfeld 1 Balldepot (Kleinkasten o. ä.) mit je 8 Bällen herrichten

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Balldepots

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, wobei die ballbesitzende versucht, den Ball 1 Minute in ihrer Reihe zu halten. Gelingt dies, dann legt sie den Ball wieder in ihr Balldepot und das Spielrecht wechselt zur anderen Mannschaft. Verliert sie den Ball, dann legt die andere Mannschaft den eroberten

Ball in ihr Balldepot und beginnt mit einem neuen Ball aus ihrem Depot.

Wer hat nach 10 Spielen die meisten Bälle im Balldepot?

Wer hat nach 5–10 Minuten die meisten Bälle in ihrem Depot?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit einem „neutralen“ Zuspieler
- Spielfeldgröße verändern
- Spielzeit verkürzen, statt 1 Minute z. B. 30 Sekunden
- Mit Ball nicht laufen

## Kombinationsball mit Joker

**Organisation:** Mehrere Mannschaften (5–6 Spieler) und Spielfelder kennzeichnen; in jedem Spielfeld ein Jokerfeld kennzeichnen oder eine Matte auslegen; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Hütchen

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen in einem Spielfeld nach Handballregeln gegeneinander. Ziel ist es, einen Mitspieler im Jokerfeld anzuspielen. Dabei darf sich im Jokerfeld immer nur ein Spieler einer Mannschaft aufhalten. Gelingt dies, dann erhält die Mannschaft einen Punkt und die andere den Ball.

## 4:2

**Organisation:** 6-er Gruppen bilden; Viereck (10 x 10 m) bilden; pro Gruppe 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

### Inhalt:

Zwei Spieler der Gruppe gehen in die Mitte und versuchen, die Zuspiele der vier anderen Gruppenmitglieder abzufangen. Gelingt dies, dann muss der „Fehlverursacher“ in die Mitte und der Innenspieler, der am längsten dort war, darf nach außen.  
Spielzeit: 5–10 Minuten

## Kombinationsball

**Organisation:** Zwei oder vier Mannschaften bilden mit je 6–10 Gruppenmitgliedern; Spielfeld markieren; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** Hütchen, Bälle, Bänder

### Inhalt:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, den Ball in der eigenen Mannschaft zu halten. Wer schafft 10, 20 erfolgreiche Würfe? Für je 10 erfolgreiche Würfe erhält die Mannschaft einen Punkt.  
Welches Team hat nach 5–10 Minuten die meisten Punkte?

Vor jedem Zuspiel zum Joker muss mindestens 3-mal abgespielt werden.

Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Wer hat nach 5 Minuten die meisten Punkte?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Joker muss den Ball im Sitzen fangen
- 2–3 Reifen statt des Jokerfeldes einsetzen. Dabei muss bei der Ballannahme mindestens ein Fuß im Reifen stehen
- Mannschaftsstärke verändern
- Spielfeldgröße variieren

### Variationen, methodische Hinweise:

- Nur 1 Innenspieler
- Ballkontakte der Außenspieler bis zum Direktspiel verändern
- Nach 10 erfolgreichen Abspielen muss direkt gespielt werden
- Laufwege der Außenspieler verdeutlichen („Ballbesitzer in Polizistenstellung mit ausgestreckten Armen und dorthin müssen sich die Nachbarspieler bewegen“)
- Ziel: Pass durch die Mitte („in die Tiefe“)
- Angriffsverhalten der Innenspieler erklären

## Frantic

**Organisation:** Die Spieler verteilen sich im Raum; der Spielleiter legt sich viele Tennisbälle bereit und bringt diese nacheinander ins Spiel

**Material/Medien:** Tennisbälle, Stoppuhr

### Inhalt:

Der Spielleiter wirft die Tennisbälle hoch ins Spielfeld. Alle Spieler halten durch dauerndes Hochwerfen oder Pellen die Bälle so lange wie möglich am Leben. Liegt der erste Ball am Boden, dann ruft der Spielleiter laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so weiter. Liegt der sechste, achte Ball am Boden, dann ruft der Spielleiter laut „Stopp“ und hält die Zeit an.

Wie lange konnte die Gruppe die Bälle am Leben halten?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Wenn schon viele Bälle im Spiel sind, dann die nächsten immer erst nach ca. 10 Sekunden dazugeben.
- Dasselbe mit Luftballons



## Sternspiel

**Organisation:** 4 gleich starke Mannschaften bilden; 4 Hütchentore in Kreuzform aufstellen; pro Spielfeld 1 Ball

**Material/Medien:** 8 Hütchen, Bänder, 2 Hand- oder Fußballbälle

### Inhalt:

Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B von links nach rechts und C gegen D von oben nach unten. Spieldauer 5 Minuten, anschließend Sieger – Sieger und Verlierer – Verlierer.  
Auf Zusammenstöße achten!  
Gespielt wird nach Handball- oder Fußballregeln

### Variationen, methodische Hinweise:

- Torgröße verändern
- In einer Richtung auf große Tore mit Torhüter spielen
- Eventuell verschiedenfarbige Bälle verwenden (erleichtert die Zuordnung des Balles zum Spielfeld)
- Mit der Hand sind nur Tore über Bodenpässe erlaubt

## Krakenangriff

**Organisation:** Spielfeld in drei Bereiche einteilen; 3 Gruppen bilden; je 2 Außenspieler 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Die Kraken, die sich im mittleren Drittel des Spielfeldes befinden, dürfen sich nur im Krebsgang (rücklings auf allen vieren) bewegen und versuchen, den Spielern im Krakenfeld den Ball wegzuspielen. Gelingt dies, dann muss der Versuch abgebrochen und ein neuer Start unternommen werden. Beide äußeren Gruppen spielen zusammen. Für jeden erfolgreichen Versuch (Durchqueren des Krakenfeldes) gibt es einen Punkt und ein anderer Spieler startet mit dem Ball. Bei einem Fehlversuch startet ebenfalls ein anderer Spieler.

Wie viele erfolgreiche Läufe haben die beiden Gruppen nach 2, 3 Minuten erzielt? Jetzt wechselt eine andere Gruppe ins Krakenfeld. Welches Team hat nach 3 Durchgängen die meisten Punkte erreicht?

**Bitte beachten,** dass bei jedem Durchgang zwei Gruppen zusammen spielen und jede die erzielten Punkte gutgeschrieben bekommt.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Immer zwei Außenspieler bilden ein Paar und wechseln sich bei den Läufen ab
- Jeder Spieler absolviert zwei Versuche, erst dann wird gewechselt
- Von jedem Außenfeld starten immer 3 Spieler gleichzeitig

## A-B-C – Fangen

**Organisation:** 3-er Gruppen bilden und die Mitglieder mit A, B und C bezeichnen

**Material/Medien:** –

**Inhalt:**

A fängt B und C hat Pause. Nach Abschlag erfolgt ein Rollentausch und B fängt jetzt C und A hat Pause. Anschließend fängt C den Spieler A und B pausiert.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Pausierende Spieler führen Dehnübungen aus
- Fangzeit auf max. 1 Minute begrenzen (pausierender Spieler gibt Kommando)

## A-B-C – Jägerball

**Organisation:** 3-er Gruppen bilden und die Spieler mit A, B und C bezeichnen; pro Gruppe 1 Softball (Volleyball)

**Material/Medien:** Soft- oder Volleybälle

**Inhalt:**

Die Gruppen werfen sich den Ball in der Bewegung zu. Nach Pfiff stoppen die Spieler das Zuwerfen und der Spielleiter ruft einen Buchstaben (A, B, C) auf. Dieser Spieler wird zum Hasen und flüchtet. Die beiden anderen Spieler haben jetzt 30 Sekunden Zeit, den Hasen abzuwerfen. Dabei dürfen sie aber nur 3 Schritte mit dem Ball laufen. Gelingt dies, erhält jeder Jäger einen Punkt und sie passen sich den Ball wieder in der Gruppe zu.

Schafft es der Hase, bis zum Doppelpfiff nicht getroffen zu werden, erhält er den Punkt und die Gruppe spielt sich den Ball wieder zu.

Wer hat nach 6–12 Durchgängen die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit dem Fuß zuspielen
- Die Spieler mit verschiedenen Bändern kennzeichnen. Der Spielleiter hält jetzt nach Pfiff das „Hasenband“ hoch
- Spielzeit verändern
- Spielfeldgröße variieren
- Kopftreffer zählen nicht!
- Trefferfläche sind nur die Beine!

## Schiffe versenken

**Organisation:** 2 Piraten bestimmen und mit je 1 Ball ausstatten; alle anderen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen

**Material/Medien:** 2 Bälle, Gymnastikreifen

**Inhalt:**

Die Schiffe (Spieler mit parallel zum Boden gehaltenen Gymnastikreifen) fahren im Spielfeld umher. Die Piraten können die Schiffe dadurch versenken, dass sie ihren Ball (Kanonenkugel) durch den Reifen werfen.

Versenkte Schiffe legen ihren Gymnastikreifen auf den Boden und der Schiffsführer bleibt stehen. Vorbeifahrende Schiffe können ihn aufnehmen.

Pro Schiff dürfen maximal 4 Personen mitfahren und sie dürfen sich nur außen am Reifen halten. Welches Schiff ist am längsten unterwegs?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit dem Fuß zuspielen
- Mit mehreren Piraten beginnen
- Versenkte Schiffe dürfen wieder mitspielen, wenn der Kapitän einen Ball aufnehmen kann
- Wird der dritte Mitfahrer aufgenommen, dann dürfen alle wieder ihr Boot in Betrieb nehmen!



## Gruppensieger

**Organisation:** Längsnetz (Baustellenband) aufbauen; mehrere Gruppen bilden (4–6 Spieler); jede Gruppe stellt 2, 3 Spieler auf jeder Netzseite auf; pro Gruppe 1 Ball

**Material/Medien:** Volleybälle

**Inhalt:**

Der erste Spieler pritscht den Ball so übers Netz zum Partner, dass dieser den Ball sicher auffangen kann, läuft unter dem Netz durch, berührt die Hallenwand und stellt sich bei den Gruppenmitgliedern auf der anderen Seite wieder an.

Wie viele erfolgreiche Aktionen hat die Gruppe nach 3, 4, 5 Minuten erreicht?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Baggern
- Aufschlag
- Jeder Spieler läuft hin und zurück
- Auf 30, 50 Gewinnpunkte spielen
- Ball darf 1 x aufspringen
- Fängerbereich durch Reifen, Markierung eingrenzen

## Vierfelderball

**Organisation:** Vier Felder in den Ecken des Spielfeldes oder der Halle markieren und die Buchstaben A, B, C und D zuordnen, wobei C gegenüber von A liegt; jeder 1 Ball; 4 gleich starke Gruppen bilden  
**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

### Inhalt:

In jedem Feld prellen die Spieler einer Gruppe ihre Bälle. Auf Pfiff lassen die Spieler ihren Ball im Feld liegen und wechseln von A nach B, von B nach C (diagonal!), von C nach D und von D nach A (diagonal!). Dabei werden verschiedene Laufformen vorgegeben wie z. B.:

- Hopselauf
- Rückwärts
- Seitstepps
- Überkreuzlauf
- Kopfballsprünge
- Zweierrhythmus

## Farbenspiel

**Organisation:** Die Spieler in drei Gruppen einteilen und mit Bändern markieren; 1-2 Bälle  
**Material/Medien:** Bälle; Bänder

### Inhalt:

Die Spieler der „roten“ Gruppe werfen ihren Ball immer zu einem Spieler der „gelben“ Gruppe und diese dann zu einem Spieler der „blauen“ Gruppe. Die Spieler der „blauen“ Gruppe werfen dann wieder zu einem Spieler der „roten“ Gruppe usw. Wichtig: Zuerst mit einem Ball beginnen. Erst danach, je nach Spielerzahl und Leistungsstand, die Anzahl der Bälle erhöhen. Alle Spieler sind in Bewegung.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Bei unterschiedlicher Gruppenstärke legt der Spielleiter Ersatzbälle bereit
- 1 Ball weniger wie Spieler im Feld. Der Spieler ohne Ball erobert sich regelgerecht einen Ball. Beim Wechsel muss der letzte sich einen Ball erobern
- Den Ball mit dem Fuß führen

### Variationen, methodische Hinweise:

- Den Ball mit dem Fuß passen.
- Mehr Gruppen bilden
- In zwei Spielfeldern mit mehreren kleinen Gruppen spielen.
- Die Anzahl der Bälle und die Kontaktzahl verändern.
- Einen Ball mit dem Fuß führen und einen zweiten prellen

## Karottenziehen

**Organisation:** 1-2 „Bauern“ kennzeichnen

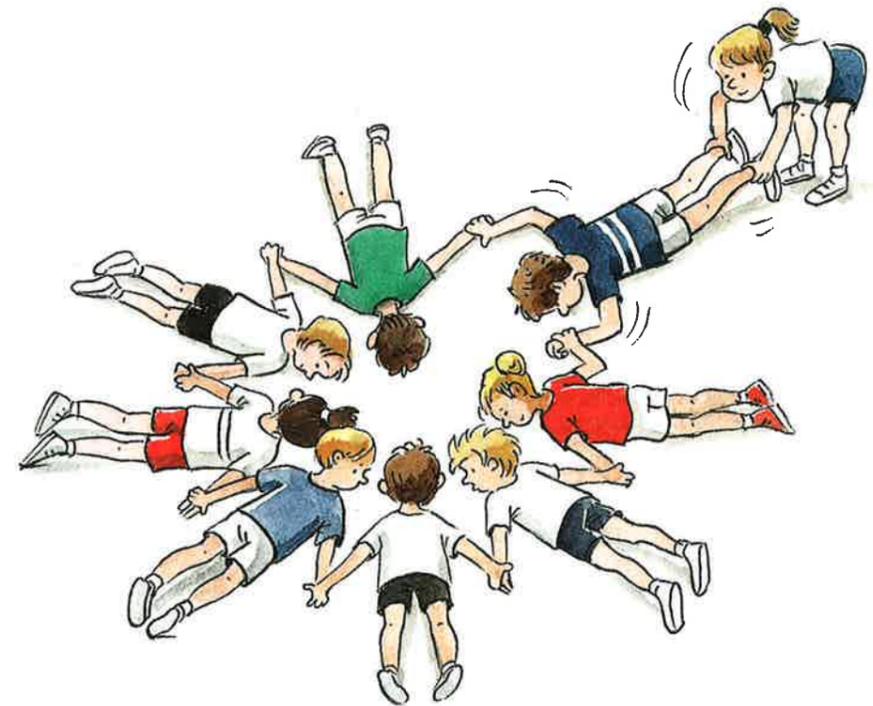
**Material/Medien:** –

### Inhalt:

Alle Spieler legen sich als Karotten auf den Bauch in einen engen Kreis und halten sich an Händen und Armen fest. Die Bauern beginnen nun, die Karotten einzeln nacheinander aus der Umklammerung zu ziehen. Diejenigen Spieler, die sich nicht mehr halten können und aus dem Kreis gezogen werden, helfen den Bauern, bis das letzte Paar aufgebrochen wird. Sobald sich durch das Herausziehen einer Karotte eine Lücke ergibt, schließen die übrigen Spieler den Kreis / die Handfassung wieder so schnell wie möglich.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Lieblingsspiel vieler Schüler
- Achtung: Bei Zug in die Höhe wird die Wirbelsäule stark belastet!
- Gut zur Kraftschulung
- Starke soziale Komponente (sich gegenseitig nach Kräften helfen!)
- Wichtig: flach ziehen!
- Anzahl der Bauern erhöhen
- Karotten schließen die Augen
- Bereits das Lösen einer Hand reicht



## Schwungseilwettkampf

**Organisation:** 2 Gruppen bilden; jeder Gruppe ein Spielfeld zuweisen, in dem im Abstand von ca. 10 m zwei Markierungskegel diagonal aufgestellt sind; zwei Gruppenmitglieder stellen sich mit dem Schwungseil so auf, dass die Mitspieler von einem Markierungskegel zum anderen durch das geschwungene Seil laufen können; alle Gruppenmitglieder starten von einem Markierungskegel (rot), durchlaufen das Seil, umlaufen den anderen (gelben) Markierungskegel und laufen um das geschwungene Seil zum Ausgangs-Markierungskegel zurück („Schmetterlingsprinzip“).

**Material/Medien:** 2 Schwungseile, Markierungskegel

### Inhalt:

Auf Pfiff schwingen die beiden Mittelspieler das Seil und die anderen Gruppenmitglieder laufen ohne Seilberührung unter dem Seil zum gegenüberliegenden Markierungskegel und außen herum zurück zum Start.

Wie viele erfolgreiche Läufe erreicht die ganze Gruppe in zwei Minuten?  
Ein Seilschwinger zählt laut mit.  
Die Siegergruppe erhält einen Punkt.  
Anschließend Aufgabenwechsel und Chance zur Revanche.  
Welche Gruppe hat nach 5 Durchgängen gewonnen?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Welche Gruppe schafft zuerst 20 erfolgreiche Läufe?
- Es darf immer nur ein Spieler durch das Seil laufen
- Kranke Spieler als Zähler einteilen
- Der Spieler läuft hin und zurück durch das Seil (eine Acht laufen)
- Alle Spieler laufen die Acht im Reißverschluss-system (immer im Wechsel läuft einer vom roten Hut, dann vom gelben durch das Seil)



## Kurzer Theorie teil

### Was sind koordinative Fähigkeiten?

Unter den motorischen Fähigkeiten, die die sportliche Leistungsfähigkeit determinieren, nehmen die koordinativen Fähigkeiten neben der Beweglichkeit und den konditionellen Fähigkeiten eine herausragende Position ein.

Koordinative Fähigkeiten meinen Fähigkeiten, die die Bewegungssteuerung wesentlich bestimmen (MEINEL/SCHNABEL 1987, S. 242). Diese Fähigkeiten ermöglichen es Menschen, bei immer besserer Ausprägung und Entwicklung komplexe Bewegungen auszuführen und diese zielgerichtet zu steuern. Im Folgenden finden Sie Definitionen der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten:

### Orientierungsfähigkeit:

Die Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, sich in der Vielfalt von räumlichen Positionen zu orientieren und zu bewegen.

Beispiele:

- Freilaufen in Sportspiel
- Erkennen von Anspielmöglichkeiten oder Laufwegen
- Orientierung bei und nach Körperrotationen
- sicheres und vorausschauende Ski fahren auf stark befahrenen Pisten

### Differenzierungsfähigkeit:

Die Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen angemessen und dosiert auf die jeweilige Situation bezogen auszuführen. Dabei werden veränderte Spannungszustände von Muskeln und Sehnen im Bewegungsgefühl wahrgenommen und situativ angepasst.

Beispiele:

- Bälle verschiedener Größe und Materialien, die mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten zugespielt wurden, verarbeiten zu können
- Abfedern der eigenen Bewegung, z. B. auf dem Trampolin oder nach Sprüngen
- Tempovariationen

### Gleichgewichtsfähigkeit:

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsveränderungen möglichst rasch wieder zu gewinnen.

Beispiele:

- Balancieren z. B. auf dem Schwebebalken

- Handstand
- Halten oder Wiederherstellung des Gleichgewichts nach einem Rempler im Sportspiel

### Umstellungs-/Anpassungsfähigkeit:

Die Umstellungs-/Anpassungsfähigkeit ist die Fähigkeit, während des Handlungsvollzuges das Handlungsprogramm zu verändern, den Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten.

Beispiele:

- Finte im Sportspiel
- Lob statt Passierschlag im Tennis, weil der Gegner plötzlich sehr nah am Netz steht

### Reaktionsfähigkeit:

Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht es, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmäßig zu reagieren.

Beispiele:

- Start auf ein Signal (z. B. 100 m-Lauf)
- Abwehr- und Konterbewegung beim Fechten
- Torwartreaktionen

### Rhythmisierungsfähigkeit:

Die Rhythmisierungsfähigkeit ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

Beispiele:

- sich nach Musik bewegen
- einen Anlauf rhythmisch zu gestalten
- skaten auf Inlinern, Skiern oder Rollerblades
- Schrittrhythmus beim Absprung zum Kopfball oder Anlauf zu einem Schuss

### Kopplungsfähigkeit:

Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, verschiedene (Teil-)Bewegungen erfolgreich miteinander zu verbinden und einen flüssigen Bewegungsablauf zu erzeugen.

Beispiele:

- Bewegungsabläufe beim Eiskunstlaufen, in der Rhythmischen Sportgymnastik und sonstigen sog. kompositorischen Sportarten
- Kombination von Lauf- und Schlagbewegungen bei Rückschlagspielen.