

Spiele, die „wach“ machen – Reaktionsspiele

Manchmal sind die TN zu Beginn der Sportstunde noch müde. Dies kann in den ersten Stunden oder den letzten Stunden des Unterrichtsvormittages, nach einer Klassenarbeit, aber auch am Nachmittag in Schule und Verein der Fall sein. Hier helfen Spiele, die einen hohen Reaktionsdruck erzeugen und freundvolle Anteile enthalten. Durch den hohen Reaktionsdruck werden die TN schnell aktiviert. Ihnen bleibt gar nichts anderes übrig, als schnell wach zu werden. Vorbereitung und Aufwärmen wird hier also nicht nur als körperliches Erwärmen verstanden, sondern meint die psycho-physische Vorbereitung der TN auf die Stunde.

Reaktionsspiele zu Beginn des Unterrichts sollten nicht zu sehr an Wettkampfformen orientiert sein,

sondern eher einen spielerischen Charakter aufweisen, da die TN noch unkonzentriert und meist nicht aufgewärmt sind. Wenn Reaktionsspiele freudvoll inszeniert werden, wird viel gelacht und die gute Laune führt schnell zu einem gelungenen Unterrichtsbeginn.

Sollen alle TN aktiviert werden, bedeutet dies zudem, dass alle TN am Spiel intensiv beteiligt sein müssen und keinesfalls in Zuschauerrollen schlüpfen dürfen. Insbesondere Spiele, die sich an der Partnerarbeit orientieren, eignen sich hier. So haben die unterschiedlichen TN genügend Zeit, in unterschiedlichem Tempo wach zu werden und ihr Spiel Stück für Stück zu intensivieren.

Erwisch das Krokodil / Hey, das war mein Fuß

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Um TN zu aktivieren, eignen sich auch die altbewährten Abschlagsspiele. Hier werden verschiedene Varianten vorgestellt, die meist in Partnerarbeit durchgeführt werden:

a) Erwisch das Krokodil

Die TN sind Krokodile und stehen sich im Liegestütz gegenüber. Jetzt versucht jeder dem anderen auf die Hände zu schlagen, ohne selbst getroffen zu werden.

b) Hey, das war mein Fuß!

Die TN stehen sich gegenüber. Nacheinander versuchen sich die TN auf die Füße zu treten. Sie dürfen dabei nur einen Schritt, eine Bewegung oder einen Sprung machen. Beide Spielformen können auch zu dritt oder zu viert gespielt werden.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Variationen:

Broccoli (Stabfangen)

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: Stäbe, Turnstäbe (jeweils ein Stab je TN)

Spielidee und Grundregeln:

Die TN stehen verteilt in der Halle/auf dem Feld. Jeweils zwei TN stehen sich in einem selbst gewählten Abstand gegenüber. Bei einem vereinbarten Signal lassen die TN ihren Stab los und versuchen den Stab des Partners zu fangen, bevor dieser auf den Boden fällt. Als Signal können Gemüsesorten, wie Broccoli (daher der Name des Spiels) genommen werden. Ruft jemand etwas anderes, passiert nichts.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Am besten ist es, wenn sich die Paare das Signal selbst geben, zum Beispiel abwechselnd. So muss der Spielleiter nicht warten, bis alle fertig sind.

Variationen:

- Jeweils 2 Paare bilden eine Vierergruppe, die sich in einem Rechteck aufstellt. Wird ein Gemüsename gerufen, muss man den Stab des rechten Nachbarn erlaufen. Wird eine Obstsorte gerufen, muss man den Stab des linken Nachbarn erlaufen.
- Wird ein Getränk gerufen, dreht man sich ein Mal im Kreis und muss seinen eigenen Stab fangen.
- Weitere Signale und Aufgaben sind möglich.
- Jede Vierergruppe bildet mit einer anderen Vierergruppe eine Achtergruppe mit ähnlichen oder neuen Spielvariationen.
- Die gesamte Lerngruppe spielt zusammen.



Schnick-Schnack-Schnuck

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Zwei Spielpartner stehen sich gegenüber und geben sich auf ein Kommando hin ein Zeichen. Dies können die geläufigen Handzeichen Stein, Schere und Papier wie beim bekannten Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“ sein. Der Unterlegende läuft weg, der Gewinner wird zum Fänger. Dabei fängt Schere das Papier, der Stein fängt die Schere und das Papier fängt den Stein. Die Laufstrecke sollte nicht länger als 10 bis 20 Meter betragen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Grundsätzlich ist es sicherer, wenn der Spielleiter für alle das Kommando gibt. Im Sinne einer Erziehung zur Selbstständigkeit und um die Intensität zu steigern, können und sollten sich die Spielpartner jedoch zunehmend in eigener Regie selbst das Zei-

chen geben, wie beispielsweise „Schnick-Schnack-Schnuck“. Dann sollten die Laufwege der Spielpartner jedoch genau festgelegt werden. Es empfiehlt sich, dass sich die TN der Gruppe in einer Gassenform aufstellen. Die Läufer dürfen dann nur gerade fort laufen und müssen in ihrer Bahn auch wieder zurückgehen. Eine hohe Unfallgefahr besteht, wenn sich die TN hieran nicht halten. Dann kann es passieren, dass gerade startende Schüler die zurückkommenden umrennen.

Variationen:

Statt einzelnen Paaren spielen Kleingruppen oder sogar die gesamte Gruppe gemeinsam. Hierbei einigen sich die beiden Teilgruppen im Geheimen auf ein Zeichen. Jede Gruppe muss jetzt auf Kommando des Spielleiters ihr Zeichen (Stein, Schere oder Papier) machen. Dieses Spiel eignet sich dann allerdings eher für das Ende einer Sportstunde, weil es wenig bewegungsintensiv, aber dafür sehr kommunikativ ist. Gefangene TN wechseln die Mannschaft.



Tiger im Kreis

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: je nach Anzahl der Teilnehmer ein oder zwei zusammengeknötete Zauberschnüre

Spielidee und Grundregeln:

Alle Teilnehmer stehen in einem Innenstirnkreis und halten vor sich mit beiden Händen eine Zauberschnur fest, die ebenfalls einen Kreis bildet. Ein (später auch 2, 3, 4 oder 5) TN stehen als Tiger in der Mitte des Kreises und müssen versuchen, eine beliebige Hand abzuschlagen. Wird eine Hand getroffen, werden die Plätze von Tiger und TN getauscht.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Achtung: Ringe und Schmuck sind vor Beginn unbedingt auszuziehen. Die Treffer auf der Hand können etwas wehtun.

Die TN neigen bei dem Spiel dazu Stück für Stück nach hinten auszuweichen. Hierdurch kann zu viel Spannung entstehen und die Zauberschnur überdehnt werden. Die Spielleiter müssen dies beobachten und gegebenenfalls die TN auffordern einige Schritte nach innen zu gehen. Auch sollten die TN die Zauberschnur nicht loslassen dürfen, da diese wie ein Gummi dann die Tiger trifft.

Dieses Spiel ist nicht für jede Gruppe geeignet, macht aber häufig viel Spaß und durch den hohen Reaktionsdruck müde TN schnell munter.

Variationen:

- Die TN dürfen eine Hand los lassen.
- Die TN dürfen die Zauberschnur nicht loslassen, sondern dürfen nur die Hände auf der Schnur verschieben.
- Die Tiger dürfen einen Schlag antäuschen. Wer auf die Täuschung hereinfällt muss in den Kreis. Im Zweifelsfall müssen sich die TN hier einigen.

