

Spiele zur Körperspannung

Lehrende aus Schule und Verein berichten häufig, dass ihren TN die Körperspannung fehle. Mittelkörperspannung ist aber eine wichtige Voraussetzung für turnerische Übungen, für Sprünge und Sprints sowie für viele Sportspiele. Lehrende sollten bedenken, dass zu Beginn des Unterrichts nicht nur das Herz-Kreislaufsystem angeregt werden muss, sondern auch die Haltemuskulatur im Rumpfbereich

aktiviert werden sollte. Warum also nicht ab und an Spiele spielen, die Anforderungen an die Körperspannung stellen und zugleich für eine allgemeine Erwärmung sorgen? Nachfolgend werden einige Spiele vorgestellt, die dies auf spielerische Weise umsetzen und zugleich gut am Anfang des Unterrichts eingesetzt werden können.

Schildkrötendrehen

Spielort: Halle, ggf. trockener Sportplatz

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Die TN sind Schildkröten und krabbeln auf allen Vieren in der Mitte der Halle. Doch Achtung: Die Schildkrötenjäger kommen. Sie versuchen die Schildkröten auf den Rücken zu drehen. Die Schildkröten können sich auf den Boden legen und versuchen durch eine gute Mittelkörperspannung dies zu verhindern.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

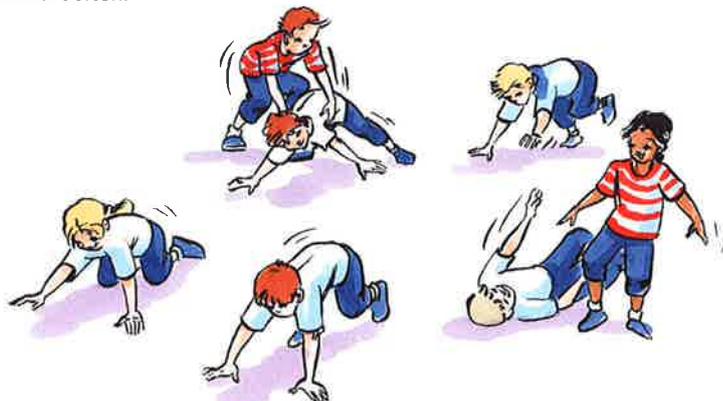
Sinnvoll ist es am Anfang mindestens 2 Schildkrötenjäger zu bestimmen. Kitzeln, Kratzen, Beißen oder andere Gemeinheiten sind selbstverständlich nicht erlaubt. Die Schildkrötenjäger dürfen zusammen arbeiten.

Auch kann durch eine Rahmenhandlung in Form einer Geschichte in das Spiel eingeführt werden: „Auf der Insel Kikikakadu, mitten im indischen Ozean, ist heute was los ...“ (Döhring-Krieb & Biel, 2009, 34).

Variationen:

Dieses Spiel kann gut zu Beginn des Unterrichts gespielt werden, um die Körperspannung zum Beispiel für turnerischen Unterricht aufzubauen. Die Schildkröten können auch alle auf einer Seite sein. Nun müssen Sie versuchen das Meer (blaue Weichböden) auf der anderen zu erreichen. Die Jäger versuchen dies zu verhindern.

Ebenso kann das Spiel auch sehr gut am Ende gespielt werden: Gedrehte Schildkröten helfen den Fängern, bis alle Schildkröten gefangen sind, oder gedrehte Schildkröten gehen sich umziehen (Damit dies auch funktioniert sollten ca. 1/5 der TN dann Schildkrötenjäger sein.).



Spinnenkampf

Spielort: Halle, ggf. trockener Rasenplatz

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

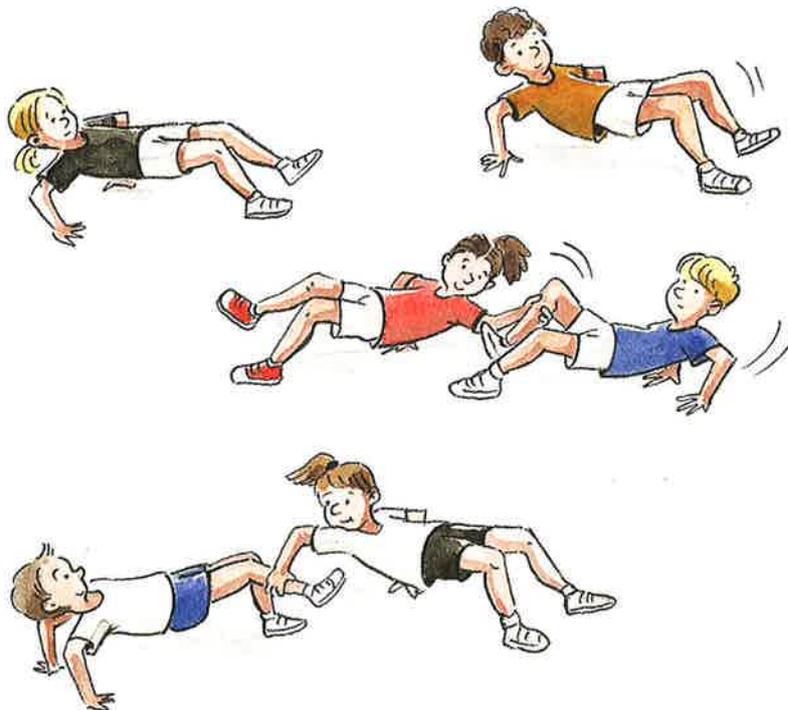
Alle TN sind Spinnen, die sich auf allen Vieren rückwärts im Spinnengang bewegen. Die Spinnen treffen sich im Spinnennetz, einer klar umgrenzten, relativ kleinen Spielfläche, z.B. in der Mitte der Halle. Nun beginnt der Spinnenkampf und die Spinnen versuchen sich gegenseitig die Beine oder Arme wegzuziehen, so dass der Po den Boden berührt.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

- Innerhalb des Spielfeldes dürfen die Spinnen schnell wegkrabbeln und einem Gegner ausweichen. Das Feld dürfen sie nicht verlassen.
- Die Spinnen dürfen sich nur an den Beinen und Armen ziehen, andere Körperteile sind tabu.
- Mehrere Spinnen dürfen gleichzeitig an einer Spinne ziehen.
- Auch zum Ausruhen dürfen die TN ihren Po nicht auf den Boden setzen.

Variationen:

- Besiegte Spinnen scheidet aus (z.B. am Stundende) und verlassen das Spinnennetz oder gehen sich umziehen.
- Besiegte Spinnen bleiben im Spinnennetz sitzen und sind Hindernisse, die die anderen umkrabbeln müssen.
- Besiegte Spinnen müssen außerhalb des Spinnennetzes eine (entlastende) Aufgabe lösen, z.B. eine Runde laufen, 3 Rollen vorwärts und können dann wieder mitspielen.



Zieh- und Schiebespiele

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Zieh- und Schiebespiele in Partnerarbeit sind ein Spiel um Kraft, Gleichgewicht, Finten und Kontrolle. Sie können komparativ, aber auch kooperativ ausgelegt werden. Dabei drücken, ziehen, schieben oder laufen die TN miteinander oder gegeneinander. Zieh- und Schiebe sollten aber immer spielerisch und freudvoll angelegt sein. Sie sind sehr gut geeignet TN mal auf andere Weise aufzuwärmen und die Mittelkörperspannung aufzubauen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Die TN gehen zu Zweit zusammen und jeweils auf Kommando des Lehrenden ziehen oder schieben sie sich ca. 1min. lang. Nach dem jeweils ersten Versuch geben sich die Paare selbst ein Startsignal.

Variationen:

- Die Partner geben sich die Hände und versuchen den anderen zu sich über eine Linie zu ziehen (links, rechts, beidhändig).
- Die Partner legen die Hände aneinander und versuchen den anderen weg zu schieben.
- Ganz ähnlich wie b), jetzt haben die TN allerdings die Füße geschlossen und versuchen den Partner

aus dem Gleichgewicht zu bringen (Zusätzlich können auch die Augen geschlossen werden).

d) Die Partner stellen sich Rücken an Rücken und versuchen den anderen weg zu schieben.

e) Die Partner setzen sich Rücken an Rücken und versuchen den anderen weg zu schieben (nur in der Halle oder auf einem trockenen und sauberen Boden)

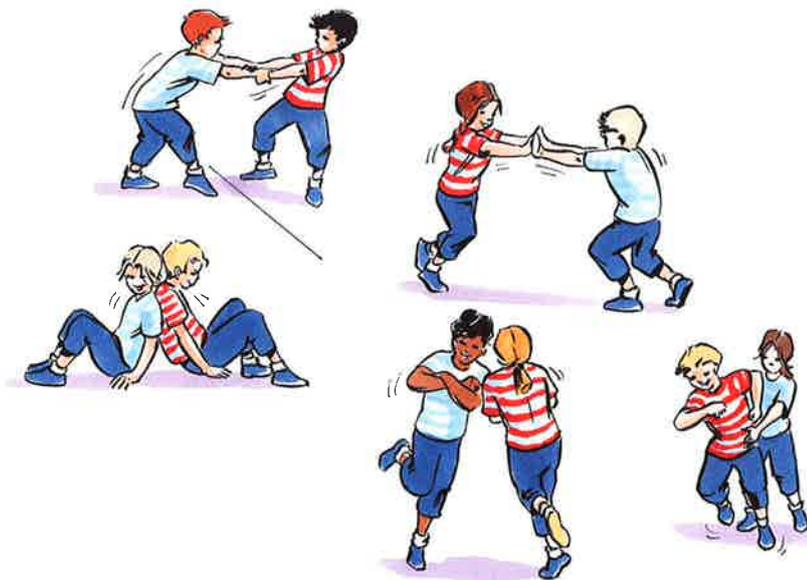
f) Die Partner stellen sich Rücken an Rücken und versuchen gemeinsam mit dem anderen sich hinzusetzen (Kniewinkel 90 Grad) und vorwärts, rückwärts, seitwärts zu gehen.

g) Hahnenkampf: Die Partner stehen auf einem Bein, verschränken die Arme vor der Brust und versuchen den anderen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass das zweite Bein den Boden berührt.

h) Linienkampf: Die Partner stehen beide auf einer Linie, greifen sich auf die Schultern und versuchen den anderen von der Linie zu schieben, ziehen oder fintieren.

i) Die Partner drücken über Kopf die Hände zusammen und versuchen so weit auseinander zu gehen, wie sie können.

j) Die Partner stellen sich hintereinander. Der Hintere hält den Vorderen an der Hüft fest. Der Vorderere versucht nun mit schnellen, kleinen Schritten weg zu laufen, der Hintere geht leicht mit.



Fangspiel mit Brückenbefreiung

Spielort: Halle, ggf. Sportplatz, Freigelände

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Eigentlich kann jedes Fangspiel – wie beispielsweise Tippfinger – mit Brückenbefreiung gespielt werden. Gefangene TN stellen sich dann rückwärts im Vierfüßlerstand auf Füße und Hände (wie eine Spinne oder Brücke) und können befreit werden, indem ein anderer TN durch diese Brücke rutscht.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Variationen:

Die TN können statt in den Vierfüßlerstand rückwärts auch in den Liegestütz gehen und so befreit werden.



Reifenstecher

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Alle TN sind Autoreifen. Die Fänger sind die Reifenstecher. Wer gefangen wird, verliert langsam die Luft, wird immer weicher, geht in die Knie und legt sich letztendlich hin (im Freien gegebenenfalls nur hinhocken). Andere TN können den „platten Reifen“ wieder aufpumpen. Stück für Stück pumpen sie den Reifen auf, der dabei immer mehr Spannung bekommt, bis er prall gefüllt ist und wieder laufen kann. Beim Aufpumpen darf ein TN nicht gefangen werden.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Variationen:

Versteinern

Auch dieses Fangspiel thematisiert spielerisch die Körperspannung. Wer gefangen wird, wird sofort versteinert und muss so stehen bleiben.