

Spiele zum Austoben und Auslaufen

Nicht jede Stunde sollte zwangsläufig ruhig ausklingen. Manchmal ist es auch sinnvoll, wenn die TN eine Gelegenheit zum Austoben erhalten. Hier sind viele Spiele denkbar, die bereits im ersten Teil des Buches dargestellt wurden. Letztendlich müssen Spiele zum Unterrichtsende stets zur Lerngruppe, zum Stundeninhalt und zu den äußeren Bedingungen passen.

Wenn die Stunde wenig bewegungsintensiv war, könnte es sinnvoll sein, noch eine kurze Einheit im Sinne der Ausdauerschulung einzufügen oder zumin-

dest ein bewegungsintensives Spiel durchzuführen. In der kalten Jahreszeit sollte jedoch auch daran gedacht werden, dass die TN nicht überhitzt und verschwitzt in die Kälte entlassen werden. Je nach äußeren Bedingungen kann es gegebenenfalls notwendig sein, an ein solches bewegungsintensives Spiel zumindest eine ganz kurze ruhige Phase anzuschließen.

Ab dem Jugendalter können einige der nachfolgenden Spiele auch zum Auslaufen genutzt werden. Spiele sind hier oft motivierender als ein gegebenenfalls monotones Rundenlaufen.

Bierdeckeljagd

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: viele Bierdeckel und ggf. Reifen

Spielidee und Grundregeln:

Die Bierdeckel werden in der Halle verteilt und die Gruppe in mehrere Mannschaften oder in 2-er, 3-er oder 4-er Teams aufgeteilt. Die TN stellen sich auf einer Seite der Halle hinter die Grundlinie oder je Team zu einem Reifen als Haus. Auf ein Signal des Spielleiters hin, beginnt die Bierdeckeljagd und die TN sammeln so viele Bierdeckel wie möglich und bringen diese hinter die Grundlinie bzw. in ihr Haus. Sie dürfen allerdings stets nur einen Bierdeckel in jeder Hand transportieren, dann müssen sie wieder zurück hinter die Grundlinie bzw. in ihr Haus laufen. Alle TN laufen dabei gleichzeitig. Wenn alle Bierdeckel aufgesammelt sind, endet das Spiel. Gewonnen haben könnte die Mannschaft mit den meisten Bierdeckeln bzw. mit dem höchsten Turm übereinander gelegter Bierdeckel. Es empfiehlt sich aber je nach Lerngruppe keinen Vergleich anzustreben, sondern ein ruhiges Ende zu wählen (siehe Variationen).

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Lauter fetzige Musik kann die Bierdeckeljagd begleiten.

Variationen:

Statt dieses Spiel als Wettkampf zu inszenieren, bietet es sich an eine kontemplative Phase zum Schluss der Stunde zu integrieren.

Bildet man zunächst Paare, die zusammen Bierdeckel sammeln, kann nun ein Partner den anderen vorsichtig mit Bierdeckel bedecken. Dieser entspannt sich einfach oder versucht das Körperteil zu benennen, auf das gerade ein Bierdeckel gelegt wurde.

Teams mit 3 oder 4 Teilnehmern können mit den Bierdeckeln ein Kartenhaus bauen. Gewonnen hat gegebenenfalls das Team mit dem schönsten Kartenhaus. Die verschiedenen Kartenhäuser können aber auch einfach nur bewundert werden.

Zauberer und Tiger

Spielort: Halle, ggf. Trockenrasenplatz

Material: Softball oder anderen relativ weichen Ball zum Abwerfen

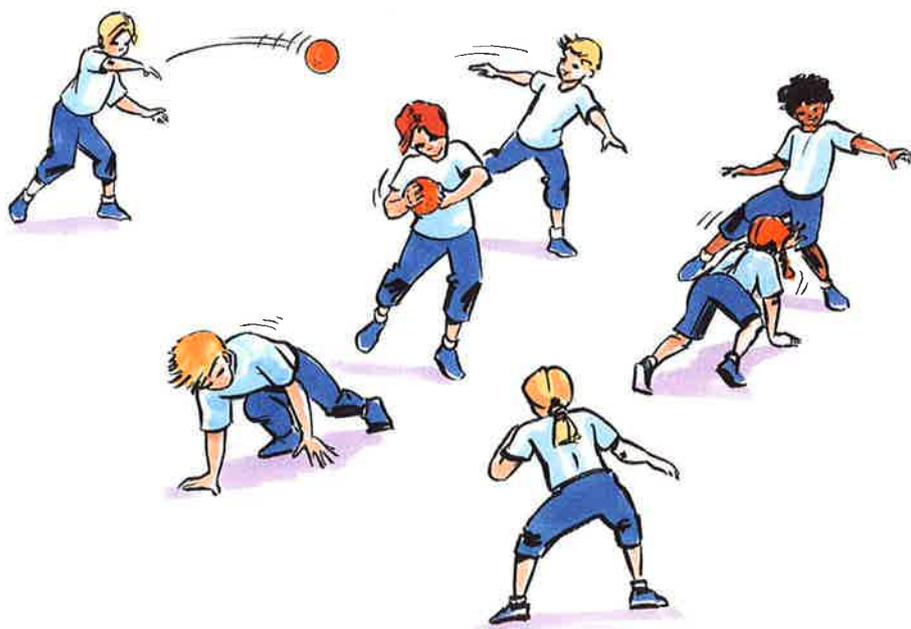
Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Kopftreffer können keinen Zauber auslösen.

Variationen:

Spielidee und Grundregeln:

Alle TN verteilen sich in der Halle. Doch ein oder zwei Zauberer sind unterwegs, die jeweils mit ihrem Zauberball alle TN in Tiger verwandeln wollen. Wer getroffen wurde, wird zum Tiger und krabbelt auf allen Vieren durch die Halle. Die Tiger helfen den Zauberern und können durch einfache Berührungen andere TN ebenfalls in Tiger verwandeln. Wenn alle TN zu Tigern geworden sind, schicken die Zauberer die Tiger in die Umkleidekabinen.



Sonne und Eismaschine

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Die Eismaschine (Fänger) versucht die anderen TN durch eine leichte Berührung „einzufrieren“. Diese können sich dann nicht mehr bewegen und bleiben eingefroren stehen. Sie können aber durch die Sonne wieder „aufgetaut“ werde, indem diese die eingefrorenen TN kurz berührt oder je nach Vereinbarung einmal mit den Händen über den Körper/Arm fährt. Vor Beginn des Spiels werden je nach Anzahl der TN ein oder zwei Eismaschinen bestimmt.

Diese müssen kurz entfernt von der Gruppe (ggf. hinter einer Tür) warten, bis diese je nach Anzahl der TN ein oder zwei Sonnen bestimmt hat. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Sonne(n) gefangen wurde(n) oder nach einer gewissen Zeit, in der es den Fängen nicht gelang die Sonne(n) zu entdecken.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Variationen:

Zahlencomputer

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: je Team ein Würfel, ein Stift, ein Blatt Papier, ggf. Pylone zur Spielfeldmarkierung

Spielidee und Grundregeln:

Bei diesem Laufspiel laufen ähnlich wie bei der Bierdeckeljagd alle TN gleichzeitig. Es geht dabei aber ebenso nicht vordergründig ums Gewinnen. Alle Gruppen spielen bis sie fertig sind und gehen anschließend in die Umkleide. Die TN werden hierzu beispielsweise in 4 Teams aufgeteilt, die sich jeweils in eine Hallecke setzen. Auf ein Signal des Spielleiters hin, beginnt der erste TN einer jeden Gruppe zu würfeln, schreibt seine Zahl auf das Blatt und läuft entsprechend viele Runden. Gleichzeitig würfelt der nächste Spieler schreibt seine Zahl darunter und rechnet die Summe aus, die wiederum auf das Blatt geschrieben wird. Auch dieser TN läuft die gewürfelte Zahl. Alle TN laufen also Runden, bis eine vorher festgelegte Rundenzahl auf dem Blatt erreicht ist. Sobald dies geschieht, ruft der TN laut. Alle Spieler dieser Mannschaft müssen nur noch in die Ecke kommen und sind fertig.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Das Würfeln motiviert die TN zu laufen. Durch das Würfeln, aber auch durch das plötzliche Ende, entscheidet auch das Glück etwas mit, wer als erstes fertig wird.

Variationen:

Autofahren / Tierlauf

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: kein

Spielidee und Grundregeln:

Alle TN sind Fahrzeuge, die unterschiedlich schnell fahren können. Der Spielleiter ruft diese Fahrzeuge, oder besser er hält entsprechende Bilder hoch. Die TN laufen dann entsprechend dieser Bilder abwechselnd in unterschiedlichen Lauftempo:

- Traktor: langsam
- VW-Käfer: mittel
- Sportwagen: schnell
- Formel I Rennauto: sehr schnell

Wahlweise können vor allem jüngere TN sich so noch einmal richtig „auspowern“ oder „vielfältig“ auslaufen.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Variationen:

Autospiel mit unterschiedlichen Gängen

Jeder TN ist ein Auto mit unterschiedlichen Gängen (1., 2., 3., 4., 5. und Wärtsgang), der vom Spielleiter wieder angefordert oder gerufen wird, fahren die Autos langsam oder schnell durch die Halle.

Tierlaufen

Bilder von unterschiedlich schnellen Tieren bestimmen das Lauftempo:

- Schnecke: sehr langsam
- Igel: langsam
- Kaninchen: mittel
- Hund: schnell
- Gepard: sehr schnell



Laufen und Malen

Spielort: Halle, Sportplatz, Freigelände, Pausenhof

Material: Bilder zum Ausmalen, ggf. niedrige Hindernisse zum Überlaufen (Poolnudeln o.Ä.), Stifte zum Ausmalen der Vorlagen

Spielidee und Grundregeln:

Wie beim „Wer bin ich?“ geht es auch hier um ein spielerisches Laufen oder eine leichte Ausdauerschulung am Ende der Stunde. Die TN laufen hierfür einige Minuten und malen je nach dem wie viele Minuten sie am Stück gelaufen sind, ein Feld des Bildes an. Insbesondere jüngere TN werden hierdurch motiviert.

Hinweise zur Organisation, Methodik und Sicherheit:

Die TN könnten auch prinzipiell Runden laufen und entsprechende Felder anmalen. Leistungsfähige TN sind dann aber früher mit ihrem Bild fertig. Werden Minuten statt Runden gelaufen, sind alle TN mit ihrem Bild immer gleich weit.

Sinnvoll ist es, dass die Paare entweder jeweils eine Stoppuhr haben oder der Spielleiter gibt nach jeder Minute ein Signal.

Variationen:

Mehrere TN können auch zusammen ein Bild ausmalen.

Viele Motive sind hier üblich: der Hase Joggi, ein laufender Weihnachtsmann, der Osterhase, eine Urkunde oder einfach ein schönes Bild

