

## Autofahren

**Organisation:** Alle Spieler halten einen Stab oder ein verkürztes Seil an beiden Enden

**Material, Medien:** Stäbe, Seile

**Inhalt:**

Die Spieler laufen mit dem Seil / Stab als Lenkrad kreuz und quer durch die Halle.

**Wichtig:** Zusammenstöße vermeiden.

Auf Pfiff des Übungsleiters werden andere Aufgaben ausgeführt: **kurzer Pfiff:** langsam weiter fahren;

**2 kurze Pfeiffe:** schnell fahren;

**langer Pfiff:** wir fahren rückwärts; ...

**Variationen, methodische Hinweise:**

- mit Musik
- rückwärts laufen
- Tempo variieren
- Bewegungsraum verändern
- Beim Zusammentreffen Stäbe kreuzen und sich vorstellen
- Auf ein Signal zu einer zugerufenen oder angezeigten Gruppengröße (z. B. fünf) zusammenfinden
- Neue Aufgabe durch Zuruf oder Hochhalten von Plakaten

## Ballführen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Verschiedene Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich frei im Raum und führen dabei den Ball am Fuß. Auf ein bestimmtes Signal hin (Pfiff, Handzeichen,) führen sie vorgegebene Aufgaben aus. Beispielsweise:

- Ball anhalten, kurz darauf absitzen (mit der linken / rechten Schulter berühren)
- mit dem Ball einen Kreis (einen Achter) beschreiben
- zweimal über den Ball steigen (Vorform „Schere“)
- Ball mit der Sohle bewegen
- Ball mit der Sohle von links nach rechts führen und umgekehrt
- Ball mit rechts mit der Sohle um das linke Bein führen

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Bälle prellen
- Ball nur links, rechts, mit der Sohle führen, auch rückwärts
- Spielfeld verkleinern
- Nach dem Lösen der Aufgabe mit einem anderen Ball weiterdribbeln (Orientierungsfähigkeit)
- Den Aufgaben Nummern bzw. Farben zuordnen und die Signale durch Handzeichen oder Bänderfarbe anzeigen
- Verschiedene Fingerzeichen bedeuten entsprechende Aufgabe (linker Daumen: schnell absitzen, ...)
- Spielleiter wechselt oft den Standort
- Schülerideen aufgreifen und einbauen
- Nach jedem Durchgang Wechsel der Ballführung von Hand zu Fuß und umgekehrt
- Verschiedene Bälle verwenden

## Riesenkrake

**Organisation:** Ein Spieler mit Band kennzeichnen; alle anderen Spieler sammeln sich auf einer Hallenseite

**Material/Medien:** Band

**Inhalt:**

Der Fänger ruft „1, 2, 3, 4, Octopus“. Dies ist das Signal für die anderen Spieler, die dann zur anderen Hallenseite laufen. Wird ein Spieler von dem Fänger abgeschlagen, dann setzt dieser sich auf den Boden und darf als Krake andere Spieler ebenfalls abschlagen. Welche 3 Spieler bleiben übrig?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Fangzone kennzeichnen! Nur in dieser darf gefangen werden
- Von beiden Seiten beginnen
- Frei im Raum spielen
- Matten auslegen und nur auf diesen dürfen sich die Kraken bewegen



12

## Bewegungsmärchen

**Organisation:** Alle Spieler ohne Schuhe

**Material/Medien:** keine

**Inhalt:**

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte „Es war einmal ...“. Die Spieler laufen leise umher und müssen beim Hören von Verben (laufen, gehen, kriechen, hüpfen, schlafen, Haken schlagen, ...) diese Bewegung ausführen und bei Substantiven (Türe, Bank, Fenster, Basketballkorb, Baum, Fußballtor, ...) diese anlaufen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Belastung variieren
- Altersgemäß einsetzen

## Fängervermehrung

**Organisation:** Zwei Spieler als Fänger kennzeichnen

**Material/Medien:** Viele Bänder

**Inhalt:**

Die Fänger schlagen Mitspieler ab, die dann beim Spielleiter ein Band holen und ebenfalls mitfangen.

Welche 3 Spieler bleiben übrig?

Anschließend das Ganze umgekehrt, so dass die Bänder wieder am Ende beim Spielleiter sind.

D. h. die Spieler ohne Band beginnen als Fänger und abgeschlagene Spieler geben ihr Band beim Spielleiter ab und fangen mit.

## Begrüßen

**Organisation:** Jeder zieht einen Schuh aus

**Material/Medien:** keine

**Inhalt:**

Jeder Spieler nimmt seinen ausgezogenen Schuh in die Hand und läuft umher. Bei jeder Begegnung mit einem Mitspieler klatschen sie sich mit den Schuhen ab und nennen ihren Namen.

Auf Pfiff des Spielleiters legen sie ihre Schuhe auf den Boden, laufen weiter und überspringen 10 Schuhe, bevor sie ihren Schuh wieder aufnehmen, weiterlaufen und wieder die Mitspieler begrüßen (abklatschen). Beim nächsten Pfiff legen sie wieder ihren Schuh auf den Boden und führen 10 Strecksprünge aus, nehmen anschließend ihren Schuh wieder auf und laufen weiter.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik macht es noch mehr Spaß
- Beide Schuhe ausziehen und im Vierfüßlergang durch die Halle „laufen“



13

## Ball hochspielen mit dem Spann

**Organisation:** Jede(r) hat 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Volley-, Softbälle, etc.

**Inhalt:**

In der Bewegung Ball aus der Hand fallen lassen, mit dem Spann wieder hochspielen und auffangen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ball 2-3 Mal hochspielen und erst dann fangen
- Mit verschiedenen Bällen spielen

- Zunächst nur rechtes oder linkes Bein, danach im Wechsel
- Als Wettbewerb auf Zeit
- In der Bewegung (stehen – gehen – laufen)
- In einem vorgegebenen Rhythmus
- Ball möglichst hoch spielen
- Ball auf den Boden fallen lassen und dann hochspielen
- Ball hochspielen, dann köpfen und anschließend auffangen

14

## Chaosspiel

**Organisation:** Alle Spieler bilden einen Kreis und merken sich den **rechten** Nachbarn mit Namen

**Material/Medien:** Verschiedene Wurfgegenstände (verschiedene Bälle, Frisbeescheibe, Indiaca, Rugby-Ei, ...)

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich frei und bekommen vom Spielleiter Gegenstände zugeworfen. Diese müssen anschließend immer dem **rechten** Nachbarn von der Kreisauflistung zugeworfen werden. Dieser sucht anschließend seinen **rechten** Nachbarn usw. Durch immer wieder neu ins Spiel gebrachte Gegenstände entsteht der Eindruck eines immer größer werdenden Chaos.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit wenigen Gegenständen beginnen
- Wird der Nachbar nicht gefunden, dann seinen Namen laut rufen!
- Mit Gegenstand maximal 3 Schritte laufen
- Den linken und rechten Nachbarn merken und dann den jeweils „freien“ Partner anspielen



## Ballprellen mit Begrüßen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Hand-, Fuß-, Volleybälle, Gymnastikbälle, etc.

**Inhalt:**

Alle Spieler haben einen Ball und gehen / laufen durcheinander, wobei sie den Ball prellen. Begegnen sich zwei Spieler, so begrüßen sie sich beispielsweise mit:

- Händeschütteln
- Händeschütteln und Balltausch
- Händeschütteln und dabei fünfmal den Ball gemeinsam prellen
- Namensnennung
- tiefer Verneigung

• Hinsetzen

- Abklatschen mit einer Hand oder beiden Händen
- Hochspringen und abklatschen mit beiden Händen

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Verschiedenartige Bälle verwenden (Material, Größe, Oberflächenbeschaffenheit, ...)
- Bei Begegnung die Bälle wechseln
- Variierende Aufgaben wie – Händeschütteln und Balltausch – Händeschütteln und ...
- Hand geben, der jüngste Spieler bestimmt die Anzahl (3-10) des gemeinsamen Prellens, dann weiter



15

## Teppichfliesenfangen

**Organisation:** Jeder Spieler erhält eine Teppichfliese; 2-4 Fänger kennzeichnen

**Material/Medien:** Teppichfliesen, Bänder

**Inhalt:**

Jeder Spieler steht mit einem Bein auf einer Teppichfliese und darf diese beim Fortbewegen nicht verlieren. Gelingt einem Fänger ein Abschlag, dann erfolgt ein Rollentausch.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Jeder erhält zwei Fliesen, auf denen er sich fortbewegen muss
- Als Gruppe fangen! Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Abschlänge?

## Laufen mit Musik

**Organisation:** Spieler verteilen sich frei in der Halle  
**Material, Medien:** Musikanlage

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich frei in der Halle und erhalten nach jedem Musikstopp oder auf ein anderes Signal neue Fortbewegungsanweisungen.

**Mögliche Übungen:**

- beliebig laufen
- rückwärts
- mit Sidesteps
- Anfersen
- Kreuzschritt
- Kniehebelauf
- Skippings
- Hopselauf
- Pferdchenlauf
- Links – links – rechts – rechts
- Ballenlauf
- auf einem Bein
- Schlusssprünge
- Schrittsprünge
- usw.

## Um die Bänder

**Organisation:** Jeder 1 Ball und 1 Band  
**Material/Medien:** Bänder oder Hütchen in 4 verschiedenen Farben, Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler führen den Ball am Fuß um die am Boden liegenden Bänder. Auf ein Signal (Pfiff oder Stoppruf) setzen sie sich mit Ball auf ein Band / ans Hütchen.

**Hinweis:** Merkt euch die Farbe des Bandes und die Nebenleute! Danach müssen verschiedene Aufgaben bewältigt werden. Anschließend weiter um die Bänder dribbeln und bei Pfiff wieder zum eigenen Band zurückkehren.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spieler selber Übungsformen finden lassen
- Tempo verändern
- Bewegungsraum verkleinern/vergrößern (erhöhte Anforderung an die Orientierungsfähigkeit)

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spieler dribbeln um die Bänder. Signal: „Zurück zum Band!“
- Die Spieler prellen den Ball um die Bänder. Signal: „Sucht euch ein anderes Band!“
- Die Spieler rollen den Ball um die Bänder. Signal: „Suche dir deinen alten Platz!“

## Papierball

**Organisation:** Jeder formt sich einen Papierball  
**Material/Medien:** Zeitungspapier

**Inhalt:**

Die Spieler werfen den Papierball in der Bewegung mit einer Hand in die Luft und fangen ihn mit der gleichen Hand wieder auf.

**Weitere Aufgaben:**

- Mit der anderen Hand auffangen
- Beim Treffen eines Mitspielers werden die Papierbälle ausgetauscht

- Die Spieler werfen sich gegenseitig mit den Papierbällen ab. Kopftreffer zählen nicht!
- Wer schafft die meisten Treffer?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Höhe verändern
- Wurffrequenz vorgeben
- Zwei Papierbälle pro Spieler
- Feldgröße verändern

## Ballstopp

**Organisation:** Jeder 1 Ball; rote und blaue Reifen verteilen (3 weniger als Spieler!)  
**Material/Medien:** Bälle, Bänder, Reifen

**Inhalt:**

Die Spieler führen den Ball am Fuß. Auf Pfiff besetzen sie mit Ball so schnell wie möglich eine Insel, indem sie ihren Ball mit dem Fuß in den Reifen führen und mit der Sohle anhalten.

Jeder Spieler, der einen Reifen besetzt, erhält einen Punkt. Anschließend wird weitergedribbelt.

**Mögliche Abänderungen:**

- Den Ball mit dem Knie anhalten
- Den Ball mit dem Po anhalten
- Den Ball mit der Sohle führen
- Den Ball rückwärts führen

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Hochgehaltenes Band (blau oder rot) signalisiert die Reifen, die besetzt werden dürfen
- Den Ball abwechselnd gegen die Wände spielen und auf Pfiff die Inseln aufsuchen
- Ball prellen



## „Halt – zack – platsch“

**Organisation:** –  
**Material/Medien:** –

**Inhalt:**

Alle Spieler laufen durcheinander. Ruft der Spielleiter „Halt“, bleiben alle sofort wie ersteinert stehen, bei „Zack“ setzen sich alle hin, bei „Platsch“ legen sich alle flach auf den Boden. Die letzten drei Spieler bekommen keine Punkte! Wer sammelt die meisten?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Nur auf einem Bein stehen (Gleichgewicht)
- Nur auf den Zehenspitzen
- Rückenlage (nur auf Fersen und Schulterblättern aufliegen)
- ...

18

## Farben-Linien-Spiel

**Organisation:** –  
**Material/Medien:** Keine

**Inhalt:**

Die Spieler laufen durcheinander. Auf Pfiff ruft der Spielleiter eine Farbe einer auf dem Boden befindlichen Markierungslinie. Nun müssen die Spieler sich so schnell wie möglich auf die entsprechende Linie stellen.

Nennt der Spielleiter zwei Farben, dann müssen der erste Fuß auf einer Linie mit der ersten Farbe und der zweite auf einer Linie mit der zweiten Farbe stehen.

Eventuell mit Punktwertung spielen, so dass die drei letzten Spieler keinen Punkt bekommen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik macht es noch mehr Spaß
- Mit farbigen Kärtchen oder Bändern (optisches Signal) spielen



## Drei und mehr Freunde

**Organisation:** –  
**Material/Medien:** Evtl. CD-Player

**Inhalt:**

Die Spieler laufen durcheinander. Nach Pfiff ruft der Übungsleiter eine Zahl, der entsprechend sich die Spieler zusammenfinden müssen.

Jeder, der die Aufgabe erfüllt hat, bekommt einen Punkt.

Wer schafft mehr als 3, 5, ... Punkte?

Oder:

Wer übrig bleibt bekommt einen Minuspunkt oder bewältigt eine „Sonderaufgabe“.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik macht es mehr Spaß
- Spieler müssen sich einhaken, absitzen, ...
- Mit kleinen Zahlen beginnen
- Ideal, um Mannschaften für den nachfolgenden Hauptteil zu bilden
- Mit Fingern oder Tafeln die entsprechende Zahl anzeigen

19

## Berührjagd

**Organisation:** Viele Bälle im Raum verteilen  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler laufen durcheinander, ohne die Bälle zu berühren. Auf Pfiff des Spielleiters benennt dieser einen Körperteil (rechte Hand, Po, linkes Knie, ...), mit dem die Spieler in 30 Sekunden möglichst viele Bälle berühren. Dabei darf der gleiche Ball erst wieder gezählt werden, wenn zuvor mindestens 2 andere berührt wurden.

Ein Pfiff beendet die „Berührphase“ und die Spieler laufen wieder durcheinander.

Wer hat nach 3 (4) Durchgängen mehr als 25 (30) ... Punkte?

**Wichtig:** Erholungsphasen zwischen den 30-Sekunden-Intervallen lang genug lassen

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ein Spieler wählt das Körperteil aus
- Es zählen nur Fußbälle, Bälle mit bestimmter Farbe ...

## Hundefangen

**Organisation:** 2-4 Fänger („Hunde“) kennzeichnen  
**Material/Medien:** Bänder, Schildmützen

### Inhalt:

Alle bewegen sich frei im Raum. Die Fänger („Hunde“) schlagen die anderen ab. Wer abgeschlagen ist, bildet eine „Hundehütte“ (Liegestütz vorlings) und ist wieder frei, wenn ein Mitspieler unter der Hundehütte durchkriecht.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Fängerzahl erhöhen
- Spielfeldgröße verändern
- Statt Hundehütte in den Grätschstand gehen o. ä.



20

## Ameisenfangen

**Organisation:** 3-5 Fänger („Oberameisen“) bestimmen

**Material/Medien:** Bänder

### Inhalt:

Alle bewegen sich in einem kleinen Spielfeld (z. B. Volleyballfeld), wobei sich die Fänger („Oberameisen“) nur im Vierfüßlergang fortbewegen dürfen. Wer von den „Oberameisen“ gefangen wird, hilft diesen ebenfalls im Vierfüßlergang beim Fangen. Wer das Spielfeld verlässt, muss ebenfalls fangen.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Spielfeldgröße der Spielerzahl anpassen!
- Alle gehen im Vierfüßlergang

## Ball führen und schnell raus

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball; Viereck markieren und zusätzlich 4 Male außerhalb

**Material/Medien:** Fußbälle, 8 Hütchen

### Inhalt:

Jeder Spieler hat einen Ball und führt diesen am Fuß im Feld. Auf ein Zeichen (Pfiff, Handzeichen, Band, ...) umdribbeln die Spieler möglichst rasch ein beliebiges Hütchen außerhalb des Feldes.

### Weitere Aufgaben:

- Nach dem Signal lassen die Spieler ihren Ball liegen, umspuren ein beliebiges Hütchen außerhalb und dribbeln anschließend mit ihrem Ball weiter.
- Jedes Mal (Hütchen) außerhalb bekommt eine Nummer. Der Trainer ruft eine Nummer; das Hütchen mit dieser Nummer müssen dann alle umlaufen.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Finten im Feld üben (Übersteiger, Lokomotive, ...)
- Rechenaufgaben einsetzen (z. B.  $7-5=2$ , d. h. Hut Nummer 2 muss umlaufen werden)
- Dribbelintervalle verändern
- Signal: Der Trainer lässt einen Ball fallen
- Mit einem beliebigen Ball weiterdribbeln
- Feldgröße variieren
- Bälle prellen

21

## Ball prellen und schnell reagieren

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball; Viereck markieren

**Material/Medien:** Verschiedenen Bälle, 4 Hütchen, Bänder

### Inhalt:

Jeder Spieler hat einen Ball und prellt ihn im Feld. Auf ein Zeichen (Pfiff, Handzeichen, Band, ...) umlaufen die Spieler möglichst rasch ein beliebiges Hütchen (Band), ohne dabei den Ball zu verlieren.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Nach dem Signal lassen die Spieler ihren Ball liegen, umspuren ein beliebiges Hütchen (Band)

und prellen anschließend mit ihrem Ball weiter. Dasselbe mit der anderen Hand.

- Den Ball mit dem Fuß führen
- Im Feld Finten üben
- Den Hütchen (Bändern) Farben zuordnen, die nach Aufruf, Anzeigen (mit Band) umlaufen/umdribbelt werden müssen
- Dribbelintervalle verändern
- Signal: Der Trainer lässt einen Ball fallen
- Mit einem beliebigen Ball weiterdribbeln
- Spieler und Hütchen mit Band kennzeichnen. Nach Aufrufen der Farbe umläuft die jeweilige Gruppe die entsprechenden Hütchen
- Unterschiedliche Bälle verwenden

## Linien fangen

**Organisation:** 2-3 Fänger bestimmen und kennzeichnen

**Material/Medien:** Bänder

**Inhalt:**

Alle Spieler dürfen sich nur auf den Linien fortbewegen.  
Schafft ein Fänger einen Abschlag, erfolgt ein Rollentausch.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Bestimmte Linien (gelb, ...) sind für die Flüchtenden gesperrt

22

## Stütz befreit

**Organisation:** 3-4 Fänger kennzeichnen; Turngeräte aufbauen

**Material/Medien:** Bänder, Turngeräte

**Inhalt:**

Die Fänger schlagen die Mitspieler ab. Gelingt dies, erfolgt ein Rollentausch. Durch Springen in den Stütz an den Geräten kann sich der Gejagte retten. Er darf aber maximal 3 Sekunden an seinem Freimal bleiben und kann das gleiche Gerät nicht zweimal hintereinander benutzen. Der Fänger darf nicht am Gerät warten, sondern muss einen anderen Mitspieler jagen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Eignet sich besonders als Einstieg in eine Turnstunde, wenn die Geräte bereits aufgebaut sind
- Die Schülerzahl pro Gerät beschränken
- Fängerzahl erhöhen
- Auf Gerätegefahren (Barren, ...) hinweisen



## Bälle wechseln

**Organisation:** Jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler prellen ihren Ball und laufen durcheinander. Auf Pfiff legen sie ihren Ball auf dem Boden ab und prellen mit einem anderen Ball weiter.

Hebt der Spielleiter zusätzlich zum Pfiff die Hand, dann muss sofort mit dem eigenen Ball weiter geprellt werden.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ball mit dem Fuß führen
- Rückwärts, seitwärts die Bälle führen
- Mit Musik macht es noch mehr Spaß, d. h. bei Musikstopp erfolgt ein Ballwechsel

23



## Laufen und Dribbeln

**Organisation:** Jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Jeder Spieler bewegt sich mit seinem Ball im Raum oder auf einer vorgegebenen Strecke (Platzhälfte quer) und führt folgende Aufgaben aus:

- Dribbling mit der Innen- / Außenseite
- Dribbling mit Richtungs- und Tempoänderungen
- Dribbling mit Finten
- Dribbling nur links / rechts
- Dribbling im 3-er Rhythmus (den Ball 3-mal links, dann 3-mal rechts führen)
- Den Ball jonglieren
- ....

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Laufstrecken variieren
- Auf vorgegebener Bahn geht es leichter, da keine Mitspieler stören
- Jonglieren auf der Stelle auch mit Aufprellen des Balles
- Tempoveränderungen bei allen Übungen einbauen
- Den Ball prellen

## Böse Eismaschine

**Organisation:** Mehrere Fänger („Böse Eismaschinen“) kennzeichnen

**Material/Medien:** Bänder, Schildmützen, o. ä.

**Inhalt:**

Die Fänger spielen „Böse Eismaschinen“, die die Mitspieler durch Berühren zu Eissäulen versteinern. Nur die Sonne (Mitspieler) kann durch Umlaufen (eine ganze Runde!) der Eissäule diese wieder befreien.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Fängerzahl variieren
- Auf Zeit spielen und die versteinerten Spieler notieren, dann Fängerwechsel
- Spielfeldgröße variieren

24

## Springkreis

**Organisation:** 7–9 Spieler bilden einen Kreis; einen Tennisring an ein Sprungseil/ eine Zauberschnur binden; alle Spieler, bis auf den „Seilschwinger“, stellen sich in Kreisform auf

**Material/Medien:** Tennisringe, Sprungseile

**Inhalt:**

Der „Seilschwinger“ lässt einen Tennisring knapp über dem Boden kreisen. Die Außenspieler springen rechtzeitig hoch und weichen dem Tennisring aus. Wenn es ein Außenspieler nicht schafft, muss er in die Mitte.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wer hängen bleibt, bekommt einen Minuspunkt; erst wer den zweiten, dritten Minuspunkt erhält, muss in die Mitte
- Für jedes erfolgreiche Hochspringen gibt es einen Punkt. Wer 3 schafft, darf entscheiden, ob er in die Mitte will oder lieber weiterspringt



## Rettungsboot

**Organisation:** Pro 5 Spieler eine Matte als Rettungsboot in der Halle auslegen; 1–3 Fänger kennzeichnen

**Material/Medien:** Matten, Bänder

**Inhalt:**

Die Fänger schlagen die Mitspieler ab. Diese hängen sich an (Handfassung) und bilden eine Kette. Nur die äußeren Spieler der Kette dürfen abgeschlagen werden.

Sobald eine Kette das fünfte Kettenmitglied abschlägt, rufen diese Spieler „Rettungsboot!“

Sofort lösen sich alle Ketten auf und flüchten sich in die Rettungsboote. In jedes Boot passen aber nur 5 Spieler. Die Spieler, die übrig bleiben, werden in der nächsten Runde zu Fängern.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Die Anzahl der Rettungsboote errechnet sich aus der Anzahl der Spieler geteilt durch 5 (z. B.  $28 : 5 = 5$  Boote + 3 Fänger!)
- Insassenzahl verändern
- Länge der Kette variieren
- Statt Matten Reifen, Teppichfliesen o. ä. verwenden

25

## Ball hochspielen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Volleybälle, ...

**Inhalt:**

Jeder Spieler hat einen Ball und spielt diesen ohne Unterbrechung hoch.

**Mögliche Aufgaben:**

- Mit einer Hand hochspielen
- Mit zwei Händen
- Mit dem Knie
- Mit dem Fuß
- Mit dem Oberschenkel
- Mit dem Kopf
- Beliebig

Vor jedem Hochspielen darf/ muss der Ball einmal aufprellen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Verschiedenartige Bälle verwenden (Material, Größe, Oberflächenbeschaffenheit, ...)
- Höhe verändern
- Wer wird Jonglierkönig?
- Erleichterung: Mit Luftballons oder Badebällen spielen
- Auch in der Bewegung
- Steigerung siehe „Jonglierball“

## Prellen im Hütchenwald

**Organisation:** Halle in zwei Spielfelder einteilen; jeder 1 Ball; Hütchen verteilen  
**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

### Inhalt:

Die Spieler prellen im Hütchenwald. Der Trainer gibt Geschwindigkeitsstufen vor: 1. 2. und 3. Gang. Zudem zeigt er drei farbige Schilder mit unterschiedlichen Aufgaben:

- Rot: Sofort anhalten!
- Gelb: Suche sofort ein Hütchen!
- Grün: Felderwechsel

### Variationen, methodische Hinweise:

- Ball am Fuß führen
- Nur links oder rechts!
- Signal „Grün“ Ball in die Hand und schnell in das andere Feld!
- Verschiedenartige Bälle einsetzen
- Spielfeldgröße variieren
- Bänder statt Schilder verwenden

26



## Ball befreit (Rettungsring)

**Organisation:** 2 Fänger kennzeichnen und zwei Bälle (Tennisringe) austeilen  
**Material/Medien:** Bänder, Bälle, Tennisringe

### Inhalt:

Schlagen die Fänger einen Mitspieler ab, dann erfolgt ein Rollentausch. Wird diesem aber der Ball oder ein Tennisring zugespielt, darf er nicht abgeschlagen werden und der Fänger muss einen anderen fangen.

### Variationen, methodische Hinweise:

- In zwei Spielfeldern mit jeweils einem Fänger spielen
- Die Zahl der Bälle erhöhen
- Tipps geben („Wann darf ich den Ball nur zuspielen?“, Blickkontakt! ...)

## Zick-Zack-Dribbeln

**Organisation:** Jede(r) hat 1 Ball  
**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Volley-, Softbälle

### Inhalt:

Alle Spieler haben einen Ball und dribbeln im Zick-Zack-Kurs:  
- vorwärts mit rechts und links  
- rückwärts mit rechts und links  
- seitwärts

### Variationen, methodische Hinweise:

- Tempowechsel
- Verschiedenartige Bälle einsetzen

27

## Ball prellen und Bänder rauben

**Organisation:** Jede(r) hat 1 Ball und 1 Band  
**Material/Medien:** Bänder, Bälle

### Inhalt:

Jeder Spieler hat sich ein Band hinten in die Hose gesteckt, so dass es mindestens zur Hälfte heraushängt. Alle prellen ihren Ball innerhalb des Volleyballfeldes. Dabei darf jede(r) versuchen, von einem anderen das Band zu stehlen. Wer raubt in 1, 2, 3 Minuten die meisten Bänder? Wer hat am Spielende noch sein eigenes Band? Es muss immer ein Band in die Hose gesteckt werden (falls der Spieler Bänder besitzt). Es müssen alle geraubten Bänder sofort in die Hose gesteckt werden.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Die Spieler führen den Ball mit dem Fuß
- Unterschiedliche Bälle verwenden
- Feldgröße variieren
- Verschiedene Bandfarben benutzen, je nach Farbe gibt es unterschiedlich viele Punkte



## Ball heraus

**Organisation:** 1 Ball pro Spieler; Spielfeld kennzeichnen; Hütchen aufstellen

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Alle Spieler prellen ihren Ball im vorgegebenen Spielfeld. Mit der freien Hand spielen sie den Mitspielern die Bälle heraus. Gelingt dies, dann muss dieser mit dem Ball um ein Hütchen prellen, bevor er wieder mitspielen darf.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Punktwertung
- Spielfeldgröße verändern
- Evtl. in mehreren Feldern spielen
- Als Kaiserspiel in mehreren Feldern (wer einen Ball herausspielt, darf ein Feld weiter; wem er herausgespielt wird, geht eines zurück)
- „Strafaufgaben“ variieren (Korbleger, Liegestütz auf dem Ball, ...)
- Hütchen außerhalb des Spielfeldes aufstellen, um das geprellt werden muss

28

## Ballprellen in der Bewegung

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Volleybälle, Gymnastikbälle, etc.

**Inhalt:**

Jeder Spieler hat einen Ball und führt in der Bewegung folgende Aufgaben aus:  
Den Ball mit einer Hand prellen (flach, hoch, links, rechts, links und rechts abwechselnd) bei freier Wahl der Laufwege.  
Zusammenstöße vermeiden!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Verschiedenartige Bälle verwenden (Material, Größe, Oberflächenbeschaffenheit, ...)
- Prellen im Hopselauf, im Seitengalopp, ...
- Prellen in einem Parcours mit Hindernissen
- Freien Arm kreisen
- Freien Arm auf und ab bewegen

## Ball auf Linien spielen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Volley-, Gymnastikbälle, etc.

**Inhalt:**

Jeder Spieler transportiert den Ball auf den Spielfeld- oder Hütchenlinien.

**Mögliche Aufgaben:**

- Dribbeln
- Prellen
- Rollen
- schnell/langsam
- hoch/tief
- vorwärts, rückwärts, seitwärts

Auch mit der anderen Hand bzw. dem anderen Fuß spielen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Verschiedenfarbige Linien erfordern unterschiedliche Arten des Rollens, Prollens usw.
- Mit Drehungen um die eigene Achse an Kreuzungen
- Verschiedenartige Bälle verwenden (Material, Größe, Oberflächenbeschaffenheit, ...)

## Kommando-Prellen

**Organisation:** Jede(r) hat 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Bänder

**Inhalt:**

Der Trainer steht vor der Gruppe und gibt die akustischen Signale rechts, links, vor und zurück. Die Spieler prellen mit dem Ball in die angegebene Richtung.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Der Spielleiter gibt nur Handzeichen!
- Bandfarbe bestimmt Laufrichtung!
- Die Spieler bewegen sich diagonal vorwärts oder rückwärts!
- Den Ball mit dem Fuß führen

29

## Klammernfangen

**Organisation:** Pro Spieler 1 Wäscheklammer austeilten, die dieser ans T-Shirt klemmt

**Material/Medien:** Wäscheklammern

**Inhalt:**

Jeder Spieler „klaut“ von den anderen die Wäscheklammern und heftet diese an sein T-Shirt. Wer hat nach 2, 3 Minuten die meisten Klammern?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Es muss immer nur eine Klammer am T-Shirt befestigt werden und die anderen verbleiben in der Hand
- Je nach Farbe der Klammern gibt es unterschiedlich Punkte
- Spielfeldgröße verändern



## Punktejagd

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Fuß-, Volleybälle, Gymnastikbälle, etc.

### Inhalt:

Jeder Spieler hat einen Ball, prellt in der Bewegung und versucht dabei, den eigenen Ball mit dem Körper abzudecken und die Bälle der anderen Spieler mit der Hand wegzuschlagen. Wem dies gelingt, erhält einen Punkt.

Wer erzielt in 2 oder 3 Minuten die meisten Punkte? Wird der eigene Ball weggespielt, dann wird wieder ein Punkt abgezogen.

30

## Mit dem Seil

**Organisation:** 1 Seil pro Spieler

**Material/Medien:** Sprungseile

### Inhalt:

Alle Spieler laufen und schwingen dabei das Sprungseil. Wer bleibt nicht hängen? Wer kann schneller laufen?

Wer kann rückwärts laufen? Auf Pfiff 20 Sprünge auf der Stelle, dann weiter.



### Variationen, methodische Hinweise:

- Verschiedenartige Bälle verwenden (Material, Größe, Oberflächenbeschaffenheit, ...)
- Spielfeldgröße und Spielerzahl variieren

## Reifenfußball

**Organisation:** 1 Ball pro Spieler; rote und blaue Reifen beliebig verteilen (sind die „Inseln“), 3 weniger als Spieler

**Material/Medien:** Bälle, Reifen

### Inhalt:

Die Spieler führen den Ball am Fuß und bewegen sich im Raum um die Reifen. Auf Pfiff besetzen sie eine Insel, indem sie den Ball in den Reifen dribbeln und diesen mit der Fußsohle anhalten. Jede Insel darf nur mit einem Spieler besetzt sein.

Für jedes erfolgreiche Besetzen einer Insel gibt es einen Punkt.

Wer hat nach 10 Runden 5, 6 oder mehr Punkte erreicht?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Der Ball darf bis zum Pfiff nur mit der Fußsohle geführt werden
- Der Ball muss mit dem Knie/Po im Reifen gestoppt werden
- Nach Pfiff erfolgt ein optisches Signal (rotes oder blaues Band), das die zu besetzenden Inseln vorgibt
- Akustisches Signal

31

## Atomspiel

**Organisation:** Jeder 1 Ball; Bänke und Hütchen im Raum verteilen

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

### Inhalt:

Die Spieler umdribbeln mit dem Ball am Fuß die Bänke und Hütchen. Auf Pfiff und Anzeigen einer Zahl mit den Fingern, müssen sich die Spieler möglichst schnell in Gruppen zusammenfinden. Die Spieler, die keine Gruppe finden, dribbeln zur gegenüberliegenden Wand, berühren diese mit der Hand und nehmen wieder am Spiel teil.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Gruppenstärke zuzufügen
- Mit Punktwertung
- Ohne Geräte
- In der Zweiergruppe mit Zuspiel
- Den Ball prellen



## Aufgaben mit zwei Bällen

**Organisation:** Jede(r) 2 Bälle

**Material/Medien:** Verschiedene Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich frei im Raum und führen dabei einen Ball mit dem Fuß und prellen den zweiten mit der Hand.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Spielfeld verkleinern
- Links und rechts Prellen
- Geprellte Bälle mit dem Partner tauschen
- Verschiedenartige Bälle verwenden (oder auch Luftballons)
- Tempo variieren
- Mit einem Ball den zweiten prellen
- Einen Ball zwischen die Beine klemmen und hüpfen, den zweiten Ball prellen
- Hindernisse einbauen
- Zusätzlich die Vielfachen von 3; 5; ... oder unregelmäßige Verben aufsagen.

32

## Ballvermehrung

**Organisation:** Spielfeld markieren; zu Beginn 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Alle Spieler bewegen sich im Feld und spielen sich zunächst einen Ball zu. Alle 20–30 Sekunden wird vom Spielleiter ein weiterer Ball ins Spiel gebracht, bis die Ballanzahl ca. 2/3 der Spieler beträgt.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Feldgröße verändern
- Blickkontakt mit dem Anzuspielenden aufnehmen
- Anzahl der Ballkontakte begrenzen
- Verschiedene Bälle (klein, groß, ...) einsetzen

## Dreifelderball

**Organisation:** Drei Felder markieren; jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Hütchen, Bälle

**Inhalt:**

Jeder Spieler führt seinen Ball am Fuß in Feld 1. Auf Pfiff wechseln alle Spieler möglichst schnell ins Feld 2 und jonglieren (mit oder ohne Bodenkontakt) dort den Ball. Beim nächsten Pfiff wechseln alle ins Feld 3 und führen dort vorgegebene oder selbstgewählte Finten aus. Beim nächsten Pfiff wechseln alle wieder ins Feld 1.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wechsel ohne Ball (dieser bleibt im Feld)
- Drei Gruppen bilden und jede beginnt in einem Feld (weniger Spieler pro Feld!)
- Bälle bleiben im Feld und nur die Spieler sprinten zum nächsten Feld
- Feldgröße verändern
- Aufgaben in den Feldern variieren
- Den Ball mit der Hand spielen

## Dribbeln mit Kunststoffen

**Organisation:** Jede(r) 1 Ball

**Material/Medien:** Verschiedene Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler dribbeln mit dem Ball frei im Feld. Auf ein bestimmtes Signal stoppen sie den Ball führen verschiedene „Kunststücke“ aus. Danach wird weitergedribbelt.

**Beispiele:**

- Den Ball mit den Innenseiten einklemmen, hochspielen und auffangen.
- Den Ball hinter dem Rücken hochspielen, drehen und schnell fangen.
- Ball mit der Sohle zum Körper ziehen, mit Spann hochspielen und auffangen.

**Variationen, methodische Hinweise:**

**Wichtig:** Beidfüßigkeit!

- Verschiedene Bälle
- Mit Musik
- Den hochgespielten Ball einmal aufprellen lassen
- Wer hat nach dem Signal den Ball zuerst aufgenommen? (Wettkampf)

33

## Zweiball

**Organisation:** Jede(r) 2 Bälle

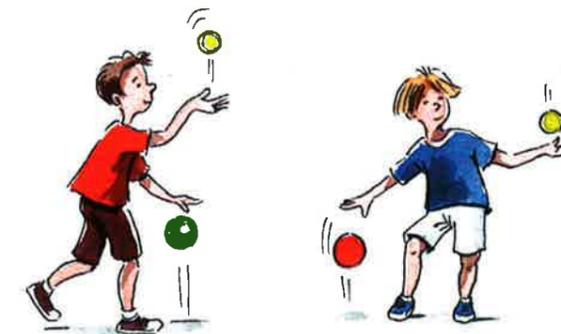
**Material/Medien:** Fuß-, Hand-, Volley-, Softbälle echt

**Inhalt:**

Einen Ball, ständig in der Bewegung, mit einer Hand hochwerfen und fangen sowie einen zweiten Ball mit der anderen Hand auf den Boden prellen

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Tempo variieren
- Verschiedene Bälle benutzen (z. B. einen Tennisball, einen Gymnastikball)
- Ballwechsel mit einem Partner
- Beide Bälle synchron oder im Wechsel prellen



## Zombie

**Organisation:** Ein kleines Spielfeld mit Langbänken abgrenzen

**Material/Medien:** Supersoftball, Softrugby-Ei, Softball

**Inhalt:**

Jeder, der den Ball hat, darf einen anderen abwerfen. Wer getroffen ist, geht auf die Langbank und merkt sich den Schützen. Wird der Schütze getroffen, dann darf er wieder mitspielen.

Mit dem Ball maximal 3 Schritte laufen.

34

## Über Matten

**Organisation:** Mehrere Mattenbahnen mit je 3-4 Matten auslegen; Abstand ca. 30 cm

**Material/Medien:** Matten

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich im Raum und überlaufen möglichst oft die Mattenbahnen mit folgenden

**Aufgaben:**

- Pro Matte 2 Kontakte
- Pro Matte 2 Kontakte und auf der nächsten Matte wieder auf dem Sprungbein landen (z. B. re - li - li - re - re - li ...)
- Auf jeder Matte 6 Kontakte
- usw.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Ideal für viele Spieler in kleinem Raum
- Wird das Laufen verboten, erhöht sich das Spieltempo!
- Wird der Ball gefangen, dann muss der Werfer auf die Bank
- Weiche Wurfgeräte verwenden!

## Rollbrettfangen

**Organisation:** Jeder 1 Rollbrett; 2-4 Fänger kennzeichnen

**Material/Medien:** Rollbretter, Bänder, Schildmützen

**Inhalt:**

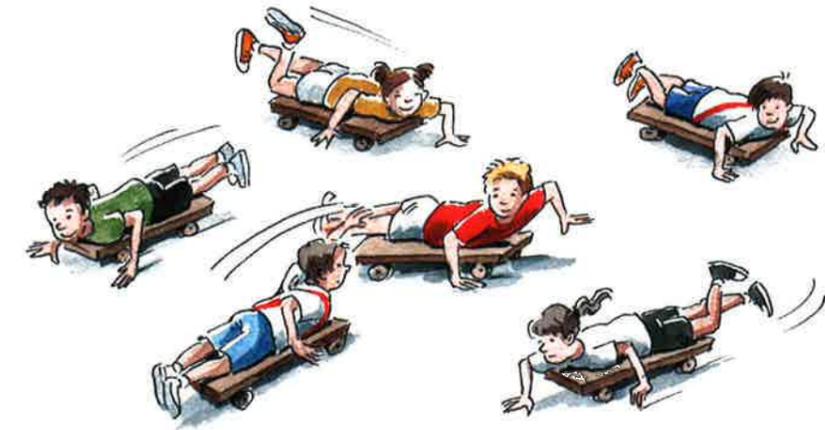
Alle fahren in Bauchlage mit dem Rollbrett. Es darf nur mit den Händen angeschoben werden. Wer abgeschlagen wird, ist neuer Fänger!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Technik des Rollbrettfahrens zuerst üben (weit außen mit den Händen schieben)
- Zusammenstöße sind verboten!

Nur für kleine Gruppen (max. 15 Spieler) geeignet.

35



## Jonglierball

**Organisation:** Jeder 1 Ball

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler **bewegen** sich im Raum und jonglieren einen Ball:

- auf einem Unterarm
- beidarmig
- Ball hochwerfen und Ball wieder mit den Unterarmen auffangen
- Ball hochwerfen, in die Hände klatschen, Ball wieder mit den Unterarmen auffangen
- auf den Unterarmen und laufen kleine und große Kreise, spielen mit dem Tempo, laufen vor und rückwärts, ...

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Verschiedene Bälle verwenden
- Spielfeld begrenzen
- Auf Pfiff Ballwechsel
- Um Hindernisse (aufgebaute Geräte) laufen
- Steigerung von „Ball hochspielen“

36

## Dribbling im Feld

**Organisation:** Jeder 1 Ball, mehrere Felder kennzeichnen, die Spieler auf die Felder verteilen

**Material/Medien:** Bälle, Hütchen

**Inhalt:**

Alle Spieler dribbeln in ihrem Feld. Auf Pfiff wechseln die Spieler mit ihrem Ball ins nächste Feld. Spielleiter gibt

- Spielbein
- Wechselrichtung (Uhrzeigersinn, über nächstes Feld, ...)
- Finten
- ...

vor.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wechsel ohne Ball (dieser bleibt im Feld)
- Pro Feld ein Ball weniger; wer keinen Ball hat, erkämpft sich einen
- Im Feld wird mit dem „schwächeren“ Bein gedribbelt
- Den Ball prellen

## Laufen im Hütchenwald

**Organisation:** Viele Hütchen beliebig im Spielfeld/ Hallendrittel verteilen

**Material/Medien:** Hütchen

**Inhalt:**

Alle Spieler bewegen sich im Hütchenwald mit folgenden Aufgaben:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Hopselauf
- Anfersen
- Jedes Hütchen muss einmal umlaufen (ganze Umrundung) werden
- Jedes 2. Hütchen wird umlaufen
- Wir laufen Achter immer um zwei Hütchen
- usw.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit Musik
- Zwei Hütchenfarben bzw. jedes zweite mit einem Band kennzeichnen: Nur die gelben/ mit Band umlaufen
- Als Wettbewerb für die letzten Aufgaben: Für jede Aufgabenerfüllung erhält der Spieler einen Punkt. Wie viele hat er nach 2 Minuten?
- Nicht auf Zeit, sondern auf Anzahl! („Wer hat zuerst 10 Mal erfolgreich die Aufgabe gelöst?“)

37

## Rettungsspieler

**Organisation:** 1 Fänger bestimmen und kennzeichnen

**Material/Medien:** Band, Schildmütze

**Inhalt:**

Der Fänger schlägt einen Mitspieler ab, der dann zum neuen Fänger wird. Der Gejagte kann sich dadurch retten, dass er einem anderen Mitspieler auf die Arme springt („Braut tragen“).

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Mit zwei Fängern beginnen
- Rettungsinsel: Huckepacksprung



## Kettentick

**Organisation:** 1 Fänger bestimmen und mit Band kennzeichnen

**Material/Medien:** Band

**Inhalt:**

Der Fänger tickt einen Mitspieler ab. Beide halten sich an den Händen und fangen zu zweit weiter, dann zu dritt usw. Je länger die Fängerkette wird, desto unbeweglicher wird diese. Es dürfen nur die Kettenenden ticken, so kann man sich durch die Kette hindurchmogeln.

Welche 2, 3 Spieler bleiben übrig?

38

## Zoospiel

**Organisation:** –

**Material/Medien:** –

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich nach Vorgabe im Raum.  
Wir sind alle

- Affen
- Elefanten
- Schlangen
- Tiger
- Gazellen
- Katzen
- Vögel
- usw.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Die Kette wird nach 4, 6, 8 Kettenmitgliedern in zwei Teilketten getrennt

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Nicht der Übungsleiter, sondern ein Spieler gibt die nächste Tierart vor
- Tierbilder werden hochgehalten
- Tierlaute werden vorgemacht



## Abtupfball

**Organisation:** 2–4 „Fänger“ mit Ball kennzeichnen

**Material/Medien:** 2–4 verschiedenartige Bälle (Softball, Medizinball, Fußball, ...)

**Inhalt:**

Jeder Ballträger versucht so schnell wie möglich, einen anderen Spieler, der keinen Ball trägt, abzutupfen (Berührung mit dem Ball). Dieser ist nun neuer Fänger. Wenn der Spielleiter pfeift, bekommt derjenige, der gerade keinen Ball hat, einen Pluspunkt.

Wer besitzt zum Schluss die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Es darf nicht geworfen werden!
- Ruhig „pädagogisch“ pfeifen, damit nicht immer dieselben Spieler Pluspunkte erhalten
- Spieldauer variieren
- Ideal: Musik einsetzen, wobei die kurzen, eingespielten Pausen die Punktwertung bedeuten
- Mit Medizinbällen verbessern wir gleichzeitig die Kraft
- Abtupfen nur an festgelegten Körperteilen
- Spielfeldgröße variieren

39

## Bewegen und Konzentrieren

**Organisation:** Jeder ein Ball; alle Spieler stellen sich mit Ball am Fuß auf einer Linie oder auf Linien hintereinander auf

**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich mit Ball entsprechend den Anweisungen des Spielleiters.

Folgende Anweisungen und Bewegungsausführungen sind denkbar:

1. Wortansage (links, rechts, vor, zurück)
2. Zahlansage (1=links, 2=rechts, 3=vor, 4=zurück)
3. wie 1., aber der Ball muss mit dem gegengleichen Fuß geführt werden
4. wie 2., aber der Ball muss mit dem gegengleichen Fuß geführt werden

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Namen statt den Zahlen verwenden (Fußball o. ä.=1, Handball=2, ...)
- Optische Signale (Zahlentafeln o. ä.) einsetzen („Blick weg vom Boden“)
- Bälle prellen

## Prellen mit Abklatschen

**Organisation:** 3–5 Fänger kennzeichnen  
**Material/Medien:** Jeder einen Ball, Bänder

### Inhalt:

Alle Spieler prellen einen Ball und bewegen sich im Feld. Die Fänger, die ebenfalls einen Ball prellen, berühren einen anderen mit der freien Hand. Dieser bleibt dann im Grätschstand stehen und hält den Ball mit beiden Händen hoch. Prellt ein anderer den Ball durch die gegrätschten Beine, darf er wieder mitspielen.  
Spielzeit 2–4 Minuten.  
Welche Fängergruppe kann alle „versteinern“?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Dasselbe mit Führen des Balles mit dem Fuß. Abgeschlagene warten ebenfalls im Grätschstand und stellen einen Fuß auf den Ball; Befreiung dadurch, dass der Ball durch die gegrätschten Beine gespielt wird
- Die Fänger tragen den Ball und tupfen nur ab (nicht werfen!)
- Spielfeldgröße verändern

Je leichter die Aufgabe, desto weniger Fänger einteilen!

40

## Jägerfußball

**Organisation:** Drei Jäger kennzeichnen  
**Material/Medien:** 3 Bänder oder Schildmützen, Bälle – evtl. drei mit einer anderen Farbe

### Inhalt:

Die drei Jäger, die ebenso wie die anderen Teilnehmer einen Ball führen, versuchen den Ball eines Hasen zu treffen. Gelingt dies, erfolgt ein Rollentausch.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Wessen Ball getroffen wird, holt sich einen Ball und wird ebenfalls zum Jäger. Welche drei/vier Hasen bleiben übrig? Diese beginnen dann den zweiten Durchgang und getroffene Hasen geben ihr Band ab
- Verschiedene Bälle einsetzen
- Auf Zeit durchführen

## Gerupftes Huhn

**Organisation:** Tesakreppstreifen, Wäscheklammern (so viele wie Spieler) dem Huhn anheften

**Material/Medien:** Tesakreppstreifen, Wäscheklammern

### Inhalt:

Alle Spieler bewegen sich im Raum. Auf das Signal des Spielers versuchen die Mitspieler, einen Tesakreppstreifen/eine Wäscheklammer vom Huhn zu rupfen. Wem beim Rupfversuch auf die Finger geschlagen wird, erstarrt zu Stein. Gibt es am Ende mehr versteinerte Spieler oder ausgerupfte Federn?

### Variationen, methodische Hinweise:

- Mit mehreren Hühnern spielen
- Es dürfen auch mehrere Kreppstreifen gesammelt werden. Wer aber dann versteinert wird, muss alle Streifen wieder abgeben

## Über Hindernisse

**Organisation:** Evtl. Kreisaufstellung  
**Material/Medien:** –

### Inhalt:

Alle Spieler stellen sich frei im Raum oder im Kreis auf. Auf „Los“ laufen alle auf der Stelle, bei „hopp“ müssen sie über ein (imaginäres) Hindernis springen, bei „upps“ unter einem Hindernis hindurchkriechen.

Es geht über 1.000, 2.000 Meter. Der Spielleiter gibt die abgelaufene Zeit oder die Restzeit an. Am Schluss Zielsprint und Siegesjubiläum.

### Variationen, methodische Hinweise:

- Große Uhr mitlaufen lassen
- Mit Musik
- Mitspieler übernimmt die Leitung und gibt die Kommandos
- Mit verschiedenen Gängen/Tempi spielen

41

## Prellfänger

**Organisation:** 3–5 Fänger mit je 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle

### Inhalt:

Die Fänger prellen den Ball mit einer Hand und schlagen mit der anderen Hand einen Spieler ohne Ball ab. Dieser holt sich beim Spielleiter einen Ball und wird ebenfalls zum Fänger. Welche 2, 3 Spieler bleiben übrig?

**Wichtig:** Es darf nur abgeschlagen werden, wenn der eigene Ball noch kontrolliert geprellt wird.

### Variationen, methodische Hinweise:

- 3 Bälle weniger als Spieler bereit legen, so sind die Sieger leicht festzustellen
- Verschiedene Bälle verwenden
- Alle Spieler haben Bälle und die Fänger Bälle mit anderer Farbe oder andere Art (Basketbälle etc.). Bei Abschlag werden die Bälle und die Aufgaben getauscht
- Ball mit dem Fuß führen

## Blitzschlag

**Organisation:** Jeder 1 Ball  
**Material/Medien:** Bälle

**Inhalt:**

Die Spieler prellen ihren Ball und laufen durcheinander. Auf Pfiff des Spielleiters bleiben sie wie „vom Blitz getroffen“ stehen. Beim nächsten Pfiff des Spielleiters wird weitergeprellt.

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Nach dem Pfiff eine andere Aufgabe (hinsetzen, hinlegen etc.) verlangen
- Zwei kurze Pfeife nacheinander erfordern ein Absitzen, nur ein Pfiff die Grundaufgabe
- Verschiedene Bälle verwenden
- Den Ball mit dem Fuß führen
- Pfiffintervalle variieren

42

## Bärenfangen

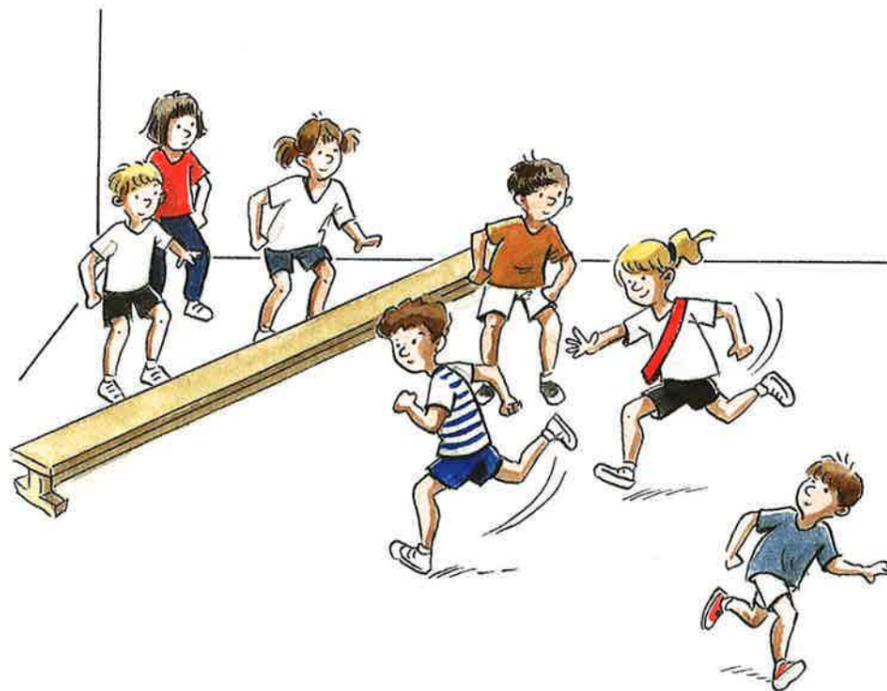
**Organisation:** 2-4 Spieler als Fänger (Bären) kennzeichnen; in einer Ecke des Spielfeldes mit einer Langbank eine Bärenhöhle markieren  
**Material/Medien:** Bänder; 1 Langbank

**Inhalt:**

Die Bären fangen Mitspieler und führen diese in die Bärenhöhle. Gefangene können aber durch Abschlagen der aus der Bärenhöhle gestreckten Hand von freien Spielern befreit werden. Können die Bären alle Spieler in der vorgegebenen Zeit einfangen?  
Fänger nach jeder Spielrunde austauschen!

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Als Gruppenwettkampf: Bei welcher Gruppe sind nach 2 Minuten die meisten Bären in der Höhle?
- 2 Bärenhöhlen kennzeichnen und die Zahl der Fänger entsprechend verändern
- Als Wettkampf von 2 gleich starken Gruppen Welche Gruppe kann schneller alle Spieler in die Höhlen bringen?



## Rettungsinsel

**Organisation:** Jeder 1 Ball; Mit je 4 Markierungskegel einer Farbe fünf Rettungsinseln (ca. 1 x 1 m) markieren; alternativ: Matten auslegen  
**Material/Medien:** Bälle; Markierungskegel (Matten)

**Inhalt:**

Die Spieler dribbeln mit dem Ball am Fuß frei im Spielfeld. Auf Pfiff des Spielleiters dribbeln diese schnell zu einer „Rettungsinsel“, die aber maximal 3 Spieler aufnehmen kann. Jeder Spieler, der sich auf eine „Rettungsinsel“ retten kann, erhält einen Punkt.  
Wer erreicht bis zum Abpfiff die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Die Anzahl der „Rettungsinseln“ und der aufnehmenden Spielerzahl verändern
- Die gleiche „Rettungsinsel“ darf nicht zweimal hintereinander von demselben Spieler besetzt werden
- Reifen als „Rettungsinseln“ verwenden!
- Bälle prellen



43

## Seiltreten

**Organisation:** Jeder 1 Sprungseil  
**Material/Medien:** Seile

**Inhalt:**

Die Spieler laufen mit dem Seil an der Hand. Wer kann mit dem Fuß auf das Seil eines anderen Spielers treten?  
Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es 1 Punkt.  
Wer hat nach 2; 3 Minuten die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Wer hat zuerst 10 Punkte erreicht?
- Jedes Mal, wenn auf das eigene Seil getreten wird, muss 1 Punkt von seinem Konto abgezogen werden
- Wenn das Seil in Schlangenlinie bewegt wird, können die Mitspieler nicht so leicht einen Punkt erzielen
- Das Seil in die Hose stecken

## Spinnenkampf

**Organisation:** Alle Spieler bewegen sich im Spinnengang (Vierfüßlergang – Bauch zeigt zur Decke, Po darf den Boden nicht berühren)

**Material/Medien:** keine

**Inhalt:**

Die Spieler bewegen sich im Spielfeld und kämpfen gegen die anderen Spinnen. Schafft es eine oder mehrere Spinnen eine andere Spinne durch Ziehen an Armen und/oder Beinen aus dem Gleichgewicht zu bringen und diese berührt mit dem Po den Boden, dann erhalten die am Kampf beteiligten Angreifer-Spinnen je einen Punkt.  
Wer erreicht bis zum Abpfiff die meisten Punkte?

**Variationen, methodische Hinweise:**

- Es darf nur an Armen und Beinen gezogen werden
- Es dürfen beliebig viele Spinnen gleichzeitig angreifen
- Ein Spielfeld abgrenzen
- Mit mehreren Gruppen in mehreren Spielfeldern spielen
- Wer auf dem Po landet, muss das Spielfeld verlassen und darf erst nach der Erledigung einer Zusatzaufgabe (um das Spielfeld krabbeln etc.) wieder teilnehmen
- K.O.-Turnier: Wer wird „Spinnenkönigin“ in jedem Feld?
- Evtl. anschließend Kampf der „Superspinnen“

