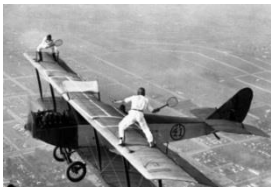


Spiele

Kleine Spiele zum Einstimmen, Aufwärmen und für Zwischendurch mit keinem oder sehr geringem Materialaufwand

Text: Markus Hollauf 2015

Stupid Game:



Anmerkung: Dieses Spiel ist sehr lustig, ganz schnell erklärt und benötigt kein Material! Außerdem kann man es fast überall spielen. Es ist ein hervorragendes Aufwärm- bzw. Kennenlernspiel und auch für sehr große Gruppen (Schikurs) geeignet. Hier also eine Spielerklärung und mögliche weitere Spiel- bzw. Organisationsformen.

Du suchst dir einen Partner/ eine Partnerin und stellst dich gegenüber auf. Das Spiel beginnt immer mit einem Klatschen in die Hände und einem darauf folgendem Abklatschen mit dem Partner / der Partnerin.

Dann hast du drei Möglichkeiten für Bewegungen (Moves):

1. Klatschen und beide Arme gestreckt nach links
2. Klatschen und beide Arme gestreckt nach rechts
3. Klatschen und beide Arme gestreckt nach oben

Jeder macht im selben Rhythmus (also Klatschen und einen Move) eine Bewegung, dann wieder Klatschen plus Move, usw. Das wäre noch nicht besonders schwierig oder lustig. Aber - sollten beide PartnerInnen nach dem Zufallsprinzip spiegelverkehrt denselben Move ausführen, dann muss nach dem nächsten Klatschen mit dem Partner abgeklatscht werden.

Meistens werden die PartnerInnen mit der Zeit immer schneller, d.h. der Rhythmus anspruchsvoller. Also: beginnt langsam aber rhythmisch.

Fehler: Wenn ein Partner einen Fehler macht (also vergisst nach spiegelbildlich gleicher Bewegung in der Mitte abzuklatschen), startet das Spiel vom Anfang an; d. h. mit Klatschen und Abklatschen.

Ebenso ist es ein Fehler, wenn man auf das eigene Klatschen zwischen den Moves vergisst, aus dem Rhythmus kommt oder einen Move ausführt, den es gar nicht gibt! Du wirst sehen, alles kommt vor.

Nach einigen Runden sucht euch einen neuen Partner. Wenn die Stimmung (oder Verzweiflung) am Höhepunkt ist bietet sich folgende Steigerung an.

Stupid Game – Heaven & Hell

Im Turnsaal werden mehrere Zonen gebildet. So ist z.B. die erste und größte Zone (Hölle) innerhalb der Basketball - 3 Punktewurfzone (oder Strafraum), die nächste Zone ist der Mittelkreis, usw. Bei ca. 60 Kindern und 2 Hallen empfiehlt es sich ca. 7 Zonen zu bilden. Diese können auch mit Hütchen abgegrenzt werden. Die letzte Zone ist der Himmel (Winners Court – Prinzip).

Regeln: Alle spielen zu Beginn in Zone 1 (Hölle). Jeder kann einen beliebigen Mitspieler zum Stupid Game auffordern. Eine Forderung darf nicht abgelehnt werden. Der Sieger /die Siegerin steigt in die nächste Zone auf

und tritt dort auch gegen einen Sieger / eine Siegerin aus Zone 1 an. Der Winner dieser Partie steigt weiter auf. Der Loser allerdings muss immer zurück in die erste Zone (Hölle); auch ein Loser in Zone 6 steigt sofort wieder ab in Zone 1! Betritt ein Spieler / eine Spielerin eine neue Zone, so muss sofort eine Forderung ausgesprochen werden und das Spiel startet. Bei unklarem Ausgang wird das Spiel einfach wiederholt. Jeder abgestiegene Spieler muss sofort versuchen sich wieder hoch zu spielen. Sieger / in ist wer sich bei Spielende in der letzten Zone (also im Himmel des Stupid Game) befindet.

Variation: Um es noch schwieriger zu machen müssen beide Partner im Rhythmus einen Spruch aufsagen (jedes Wort ein Beat); z.B. „Hallo – mein – Name – ist - Willy – und – ich - will – bitte - in – den – Stupid – Game – Himmel – (usw. wiederholen)“

Busy Bee:



Ein lustiges Reaktionsspiel für fleißige Bienen bzw. faule Willys.

Version 1- Training: Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Einer ist der Trainer, der andere ist Athlet. Diese Rollen werden natürlich gewechselt. Beide Spieler bewegen sich wie Sparringspartner beim Boxen, Abstand ca. ein Armlänge. Im Folgenden werden die möglichen Bewegungen des Trainers und die Reaktionen des Athleten aufgelistet:

Trainer	Athlet
Antupfen des linken Oberarms des Athleten mit der rechten Hand.	Athlet hebt als Reaktion sofort den linken Arm.
Antupfen rechts	Rechter Arm kurz nach oben
Antupfen Oberschenkel links	Knie heben links
Antupfen Oberschenkel rechts	Knie heben rechts
Antupfen beider Arme gleichzeitig	Ein schneller Liegestütz
Antupfen beider Oberschenkel gleichzeitig	Ein schneller Hockstretksprung

Der Athlet braucht die Reaktionsbewegung nicht auszuführen, wenn er der Angriffsbewegung ausweichen kann (Schlag geht ins Leere, bzw. wird mit der Hand abgewehrt). Das Spiel ist sehr anstrengend, daher bei Kommando: „Busy Bee“ = Rollentausch.

Version 2 – Battle: Beide Spieler versuchen sich gegenseitig anzutupfen; bei einem Treffer erfolgt die entsprechende Reaktion des Getroffenen.

Bei Kommando: „fauler Willy“ lehnen sich beide Spieler mit dem Rücken aneinander und machen eine tiefe Kniebeuge, dann erfolgt ein Partnerwechsel.

Klatsch und Fang:

Je ca. 10 Spieler bilden ein Innenstirnkreis; Abstand ca. doppelte Armlänge. Der Spielleiter bzw. ein weiterer Spieler steht in der Mitte des Kreises und hat einen Ball; der Abstand Mittelspieler zu Kreisspielern ist sehr wichtig (Reaktionsspiel) und sollte ca. 4 m betragen.

Der Mittelspieler passt den Ball (Brustpass) zu einem Kreisspieler. Dieser muss zuerst klatschen und dann fangen. Versäumt er das Klatschen, passt der den Ball zurück und läuft einmal im Kreis um alle Mitspieler. Foppen ist nicht erlaubt!

Variationen:

1. Es könne auch zwei Mittelspieler mit Ball im Kreis stehen und die Passe geben. Auch unterschiedliche Farben der Bälle mit unterschiedlichen Aufgaben sind denkbar.
2. Zusatzaufgaben: Arme müssen verschränkt werden bzw. Hände hinter dem Rücken fassen.
3. Einfacher z.B. für Volksschüler: Boden – auf - Pass

4. Mittelspieler ruft ein Kommando, z. B. „Blau“. Dann erfolgt der Wurf. Es darf nicht geklatscht werden.

Konfettiball:

Es wird für ca. 20 Spieler ein kleines Spielfeld deutlich abgegrenzt; z.B. Wurfkreis Handball. Der Spielleiter wirft vom Rand des Spielfeldes einen Softball zu einem Spieler und beginnt laut von 10 hinunter zu zählen. Der Spieler soll versuchen den Ball möglichst rasch weiterzugeben, indem er versucht einen Mitspieler mit dem Ball zu berühren (Fangspiel - Werfen ist nicht erlaubt!) Jener Spieler der bei Kommando „Stopp“ den Ball in der Hand hat bzw. berührt wurde, scheidet aus und stellt sich zum Spielleiter auf die Außenmarkierung des Spielfeldes. Jede Runde scheidet ein Spieler aus. Nach einer Proberunde können auch zwei oder drei Bälle ins Spiel gebracht werden (d. h. es scheiden auch mehrere Spieler aus); wenn dann nur mehr wenige Spieler im Spiel sind wird die Anzahl der Bälle wieder reduziert. Alle Ausgeschiedenen stehen an der Outlinie und zählen rhythmisch laut mit.

Variation: In der Volksschule könnten z.B. die Malreihen laut aufgesagt werden (vorwärts bzw. rückwärts), als Endsignal eignet sich ein lustiges Wort; „Konfetti“ o. ä.

Tupfball:



Es wird für ca. 20 Spieler ein kleines Spielfeld deutlich abgegrenzt; z.B. Wurfkreis Handball. Zwei Spieler – „Jäger“ - werden zu Beginn mit Mannschaftsschleifen markiert. Diese haben die Aufgabe die anderen Spieler – „Hasen“- mit dem Ball abzutupfen (Werfen ist verboten). Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden (nur ein Schritt – Pivot mit fixem Standbein ist erlaubt). Jeder abgetupfte Gegner erhält ebenfalls vom Spielleiter eine Schleife und wird zum Mitspieler. Sieger sind jene zwei Spieler, die als letztes übrig bleiben.

Das Spiel startet von vorne mit den zwei Siegern der letzten Runde. Alle abgetupften Spieler geben ihre Mannschaftsschleife zurück zum Spielleiter.

Im Laufe des Spieles können auch weitere Bälle ins Spiel gebracht werden.

Schmetterball:

Spiel mit zwei Mannschaften auf ein Handballfeld mit Toren. Der Ball (ein Volleyball bzw. ein Softvolleyball) darf von jedem Spieler ausschließlich mit der Hand und dem Unterarm berührt werden. Jeder Spieler darf den Ball max. zweimal hintereinander berühren (also z.B. aufspielen und schlagen). Berührt ein Spieler den Ball mit einem anderen Körperteil oder wird abgeschossen (und kann den Ball nicht mit den Händen abwehren), so muss er sofort das Spielfeld verlassen (auf die Sprossenwand klettern). Für den Tormann gelten dieselben Regeln (Er kann den Ball z.B. mit dem Fuß abwehren muss aber dann sofort das Spielfeld verlassen). Wird ein Tor erzielt dürfen wieder alle mitspielen.

Regeln: Schlagen mit der Faust ist verboten (S. wird bis zum Torerfolg ausgeschlossen), max. 2 Berührungen hintereinander sind erlaubt, erst wenn ein Mitspieler bzw. Gegner den Ball berührt hat sind wieder 2 Berührungen erlaubt, Fangen ist verboten. Jeder getroffene Spieler muss sofort die Hand heben und das Spielfeld verlassen.

Variation: für Anfänger – 3 Berührungen sind erlaubt. Pritschen und Baggern zählen als Doppelberührung.

Alles:

Spiel mit zwei Mannschaften auf ein Handballfeld mit Toren. Der Ball (ein Volleyball bzw. ein Softvolleyball) darf von jedem Spieler mit jedem Körperteil berührt werden; allerdings nur einmal (One touch). Vor der nächsten Berührung muss ein Mitspieler bzw. Gegner den Ball berühren.

Variationen: Berührt ein Spieler den Ball (unabsichtlich oder absichtlich) zweimal direkt hintereinander, so scheidet er (wie beim Schmetterball) bis zum nächsten Tor vom Spiel aus (bzw. muss ein kurze Zusatzaufgabe erfüllen- drei Liegestütze).

Kopfballtoren könnte z.B. doppelt gezählt werden.

Speedstacking in der Gruppe



Siehe für die Regeln und Technik auch: <http://www.speedstacks.at/>

Es wird mit mehreren Turnbänken (4 -6) ein Quadrat bzw. ein Rechteck im Turnsaal aufgebaut. Alle Spieler erhalten je 6 Speedstacking Becher und sitzen um die Bänke herum.

Version 1: Zwei 3er- Pyramiden; es sollen zwei 3er Pyramiden so rasch wie möglich aufgebaut und danach wieder abgebaut werden (Anmerkung: Für die genaue Technik und Reihenfolge siehe bitte auf der Homepage bzw. auf Youtube nach- das abwechselnde Manipulieren mit rechts und links ist dabei entscheidend und macht den interessanten koordinativen Aspekt dieses Spiels aus!)

Alle Spieler haben zwei 3 er Stapel vor sich stehen. Die Handflächen liegen links und rechts auf den Bänken. Auf Kommando versuchen alle so rasch wie möglich zwei 3er Pyramiden aufzubauen und dann wieder schnell abzubauen (bis zur Ausgangsstellung). Wer fertig ist, hebt beide Hände in die Höhe.

Zusatzaufgabe: Der langsamste Spieler (bzw. bei Fehler, Becher fallen auf den Boden) läuft eine Runde um die Bänke.

Version 2: Es soll je eine 6er Pyramide aufgebaut werden. Regeln wie oben. Ausgangsposition ist ein 6er Stapel.

Version 3: Alle Spieler gehen paarweise zusammen und spielen gemeinsam mit einem Set Becher. Es darf immer nur die jeweils äußere Hand verwendet werden. Die inneren Arme werden hinter dem Rücken des Partners verschränkt bzw. sind hinten.

Baut wie in Version 1 und 2 zwei 3er bzw. eine 6er Pyramide, nach einigen Runden erfolgt der Platzwechsel (Handwechsel). Regeln wie oben. Die jeweils Langsamsten laufen.

Version 4: Bei den Sitzplätzen gibt es eine ersten Platz (Himmel) und dann im Kreis herum absteigend alle weiteren bis zum letzten Platz (Hölle). Alle Spieler, die Fehler machen bzw. am langsamsten sind, stehen auf, laufen eine Runde und müssen sich dann mit ihren Bechern ganz hinten wieder anreihen, alle andern rücken weiter. Ziel ist es möglichst weit nach „oben“ Richtung Himmel zu kommen.

Staffel- und Laufspiele

Text: Markus Hollauf

Laufmemory:

Es werden mehrere Staffel-Gruppen gebildet. Sind die Gruppen größer als ca. 5 Personen empfiehlt es sich immer zwei Personen gleichzeitig laufen zu lassen (→ Intensität, lustig zu zweit). An der Wendemarke (Linie, Hütchen) werden je ca. 5 Memory- Kartenpaare verkehrt und gemischt aufgelegt.

Aufgabe: Je zwei Gruppenmitglieder starten gleichzeitig und laufen zur Wendemarke. Dort dreht jeder Läufer eine Karte um. Sind sie passend, dürfen diese zur Startlinie mitgenommen werden und werden dort mit den Bildern nach oben aufgelegt. Sind die Karten allerdings nicht ident, so werden sie wieder verkehrt zurückgelegt. Sieger ist jene Gruppe, die es schafft als erste alle Kartenpaare ins Ziel zu bringen.

Anmerkung: Die Karten dürfen an der Wendemarke durch die ersten Läufer auch geometrisch geordnet aufgelegt werden. Die Lage der Bilder kann in der Gruppe besprochen werden.

Würfellauf:

Es werden mehrere Staffel-Gruppen gebildet. Sind die Gruppen größer als ca. 5 Personen empfiehlt es sich immer zwei Personen gleichzeitig laufen zu lassen (→ Intensität, lustig zu zweit). Jede Gruppe erhält einen Schaumstoffwürfel (bzw. „normalen Würfel“).

Aufgabe: Je zwei Gruppenmitglieder laufen zur gegenüber liegenden Turnsaalwand (bzw. zur Wendemarke) und werfen den Würfel gegen die Wand. Die gewürfelte Augenzahl wird laut angesagt. Danach wird der Würfel wieder aufgenommen und am Start den nächsten zwei Läufern übergeben. Ziel ist es z.B. die Würfelsumme 30 zu erreichen bzw. zu überschreiten. Wenn eine Sechs gewürfelt wird (die natürlich zählt), schreien die Läufer laut: "Jackpot", und alle Gruppemitglieder laufen zusammen, berühren den Würfel mit einer Hand und lassen ihn fallen. Die Augenzahl wird dazu addiert.

Variation 1: In einem weiteren Durchgang muss die Würfelsumme 30 genau erreicht werden. D.h. Überschreitungen sind ungültig und die Gruppe muss solange weiter laufen und würfeln bis die Endsumme exakt erreicht wird. Der Spielausgang bleibt bis zum Schluss offen und daher ist diese Variation besonders lustig.

Variation 2: Als Steigerung muss entsprechend der gewürfelten Augenzahl eine Übung an der Wendemarke x-mal ausgeführt werden; z.B. Liegestütz, Beine heben an der Sprossenwand, Sit ups. Erst dann dürfen die Läufer zurück laufen.

Kartenhaus- Lauf:

Es werden mehrere Staffel-Gruppen gebildet. Sind die Gruppen größer als ca. 5 Personen empfiehlt es sich immer zwei Personen gleichzeitig laufen zu lassen (→ Intensität, lustig zu zweit). Jede Gruppe erhält einen Stapel Bierdeckel.

Aufgabe: Je zwei Gruppenmitglieder laufen mit je einem Bierdeckel zur Wendemarke und versuchen dort ein Kartenhaus zu bauen. An der Startlinie wird abgeschlagen und die zwei nächsten Läufer starten wieder mit je einem Bierdeckel. Ziel ist es möglichst rasch ein dreistöckiges Kartenhaus zu bauen.

Zeitungslauf:

Es werden mehrere Staffel-Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält ein Blatt Zeitungspapier.

Aufgabe: Das Zeitungspapier wird an der Startlinie mit beiden Händen vor der Brust gehalten, darf aber dann beim Laufen nicht mit den Händen gehalten werden. Vor allem an der Wendemarke muss geschickt gelaufen werden, damit das Zeitungsblatt nicht auf den Boden fällt. An der Startlinie wird das Blatt an den nächsten Läufer übergeben. Berührt ein Läufer während des Laufens das Blatt Papier muss er/sie am Ort des Geschehens einen Liegestütz ausführen.

MEMORY – LAUF

	A	B	C	D
1	€	§	$\frac{\pi}{2}$	⚡
2	\$	2869	Σ	♠
3	⚡	♣	☀	○○◇○○ ◇◇○○◇◇ ○○◇○○
4	$a^2 + b^2 = c^2$	ΩΩ	⊗	♪
5	♥	≤≥	3918	$-\infty < x < \infty$

MEMORY – LAUF

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				

Memory Lauf:

Die Spieler werden in kleine Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein leeres Memoryblatt und einen Schreibstift (beides bleibt beim Start). Einer (evtl. zwei) pro Gruppe läuft / laufen zum vollen Memoryblatt (Wendemarke, mit oder ohne Hindernissen, etc.). Dort merkt er sich /sie sich ein Feld, rennt zur Gruppe zurück und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld dasselbe Zeichen / Formel, etc. Der nächste (die nächsten) der Gruppe startet. Sieger ist jene Gruppe, die am schnellsten alle Felder korrekt ausgefüllt hat.

Siehe Kopiervorlage; weitere Memory Ideen findest du hier: <http://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/memory.html>

Viele Spaß beim Spielen und ein erfolgreiches Schuljahr 2015/ 2016!

IG Markus

P.S.: Die nächste Fortbildung des VdLÖ ist „Spiel, Spaß und Sport“ am Sa, 14. November 2015 im Theresianum Wien