AUFWÄRMEN I

SPIEL- UND ÜBUNGSSAMMLUNG

© Marcel Cavelti, sportunterricht.ch

Vorschau Aufwärmen 1

Aufwärmen I
Spiel- und Übungssammlung

Dritte, vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2020
© Alle Rechte vorbehalten

mcmedia gmbh
Wiesenstützstrasse 13
CH-7000 Chur

Autor: Marcel Cavelti

Copyright
Die Vervielfältigung der Texte, Bilder und Grafiken ist – auch auszugsweise – ohne die schriftliche Zustimmung der mcmedia gmbh urheberrechtswidrig und strafbar. Die Verbreitung des Dokuments auf elektronischen oder anderen Wegen ist untersagt. Davon ausgenommen ist der persönliche Gebrauch zu Unterrichtszwecken an Schulen und Vereinen. Hierbei gestattet die Lizenzgebühr. Jede kommerzielle Nutzung ist untersagt.

Disclaimer
Alle Inhalte wurden mit größtem Wissen erarbeitet. Die mcmedia gmbh übernimmt aber keine Garantie dafür, dass die vermittelten Informationen fehlerfrei und vollständig sind. Die mcmedia gmbh haftet in keinem Fall für allfällige direkten oder indirekten Schaden und für den Fall, dass durch welcher als Folge des Gebrauchs von Informationen und Materialien aus „Aufwärmen 1" entsteht.

Folgen Sie uns auf:
- www.instagram.com/sportunterricht.ch/
- www.facebook.com/sportunterricht.ch/

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7
Legende 10
1. Kleine Spiele 11
1.1 Geistersitzball 11
1.2 Geistersitzball plus 12
1.3 Stretchingsitzball 13
1.4 2er Sitzball 14
1.5 Gruppensitzball 15
1.6 Sprossenwandsitzball 16
1.7 Sklavenlauf 17
1.8 Hier und Hund 18
1.9 Diebsbeschlagen 19
1.10 Brettball 20
1.11 Wandball 21
1.12 Alaskaball 22
1.13 Medizinball-Jaswerfen 23
1.14 Ringball 24
1.15 Schwappball 25
1.16 Zwei-Fels-Schlacht 26
1.17 Geheimfangen 27
1.18 Kreisfangen 28
1.19 Ballon 29
1.20 Kopfballfangen 30
1.21 Ballkreisfangen 31
1.22 Ballkreisfallenlassen 32
1.23 Ballkreisfahren 33
1.24 Ballkreisfluchtfangen 34
1.25 Ballkreisaussfangen 35
1.26 Ballkreisaussfangen 36
1.27 Spiegelbaufen 37
1.28 Drehscheibenwurfspiel 38
1.29 Roboter 39
1.30 Diffenwrale 40
1.31 Tippkickfussball 41
1.32 Matzendreben 42
1.33 Hasenjagd 43
1.34 Lieselbälle 44
2. Lottoformen 45
2.1 Lottolauf 45
2.2 Kletterlotto 46
2.3 Spielotto 47
3. Staffettenformen 48
3.1 Torsolotto 48
3.2 Puzzlelauf 49
3.3 Jankerlauf 50
3.4 Spielkartenlauf 51
3.5 Gestenmemory 52
3.6 Memorylauf 53
3.7 Laufringe 54
4. Volleyball 55
4.1 Ball über Schnur 55
4.2 Sitzvolleyball 56
4.3 Einlegen 57
4.4 Volleyballwand 58
4.5 Volleyballwand 59
4.6 Workout 60
4.7 Volleyball 61
4.8 Ballkreisen 62
4.9 Passen zu zweit (zu vier) 63
4.10 Ballkreisen 64
5. Basketball 65
5.1 Begrüssung 65
5.2 Aufwärmen 66
5.3 Ulmerdribbling 67
5.4 Basketparcours 68
5.5 Pendeldribbling 69
5.6 Prellfangen 70
5.7 Basketballball 71
5.8 Linienball 72
5.9 Brennballvariante 73
5.10 Basketballkorbball 74
5.11 Ballkorbballtennis 75
6. Fussball 76
6.1 Dribbling I 76
6.2 Dribbling II 77
6.3 Dribbling III 78
6.4 Wettmachen - Nachmachen 79
6.5 Feuerfussball 80
6.6 Gummichlauchfussball 81
6.7 Wandballfussball 82
6.8 Fussballunihockey 83
6.9 Fussball mit zwei Bällen 84
6.10 Tigerball 85
7. Unihockey 86
7.1 Ball stehlen 86
7.2 Nummerpassen 87
7.3 Balltauschen 88
7.4 Ballwechsel 89
7.5 Stoßen 90
7.6 Schwerpunkt 91
7.7 Ballkontrolle 92
7.8 Ballkontrolle 93
7.9 Unihockeyhockey 94
7.10 Ball auf mehrere Tore 95
7.11 Ball in Eimer halten 96
8. Schwimmen 97
8.1 Testschwimmen 97
8.2 Ballwettkampf 98
8.3 Mandelrinnenschwimmen 99
8.4 Alaskaball 100
8.5 Schwimmringen 101
8.6 Würfelwaden 102
8.7 Würfelstuschwimmen 103
8.8 Wallbusch 104
Kopiervorlagen 105
1.2 Geistersitzball plus 105
1.6 Sprossenwandsitzball 106
2.1 Lottolauf 107
2.2 Kletterlotto 108
2.3 Spielotto 110
3.5 Gestenmemory 112
3.6 Memorylauf 118
3.7 Laufringe 119
4.7 Volley-Bingo 120
4.8 Ulmer Jongleren 122
8.5 Schwimmringen 123
8.6 Würfelwaden 125
8.7 Würfelstuschwimmen 126

Einleitung

Der Beginn einer Lektion ist häufig entscheidend für das Gelingen einer Sportstunde. Dabei ist nicht nur das Aufwärmen, das Motivieren und die Ausstrahlung des Lehrers wichtig, sondern auch die Auswahl einer passenden Einlageform.

Diese Sammlung besteht aus einer Auswahl von Spielen, Staffetten und Laufformen, welche alle in der Praxis erprobt wurden.

Jede Sportstunde sollte unabhängig der Sportart mit einem Aufwärmen beginnen. Durch ein gezieltes Aufwärmen wird die Körpertemperatur auf ca. 39 Grad Celsius gebracht. Die Koordination, die Präzision, die Beweglichkeit und die Aufmerksamkeit wird verbessert.

Fazit: Erhöhte Leistungsfähigkeit bzw. Leistungsbereitschaft und verringerte Verletzungsanfälligkeit.

Definitionen

"Das Aufwärmen, auch Warmmachen, bereitet den Sportlern vor Übungen oder Wettkämpfen praktisch, um vor allem die Muskulatur, die Belastung vorzubereiten und damit die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu mindern."
(Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Aufwärmen_(Sport)), Abruf am 13.12.2019)

"Tätigkeit zur Herstellung der optimalen psycho-physischen Verfassung vor sportlichem Training oder Wettkampf." (Lexikon d. P. Sportwissenschaftliches Lexikon)

"Das Aufwärmen ist eine der Massnahmen zur unmittelbaren Vorbereitung auf sportliche Tätigkeiten."
(Hagner, J.: Trainingslehre erklärt, Handbuch der Trainingslehre, 2006)

Physiologische Wirkungen

- Die Körpertemperatur steigt auf ca. 38,5°-39°!
- Muskelkontraktionen werden schneller weitergeleitet!
- Die intra- und intermuskuläre Koordination wird verbessert!
- Der Stoffwechsel funktioniert schneller!
- Sauerstoffaufnahme und -transport werden besser!
  - Die Sauerstoffausnutzung steigt um 300 %!
  - Die Durchblutung der Muskulatur steigt um 400 %!
  - Die inneren Reibungswiderstände im Muskel sinken!
  - Dehn- und Kontraktionsfähigkeit steigen!

Psychologische Wirkungen

Mit dem Aufwärmen nimmt die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit zu. Die Aufmerksamkeit und die Lern- und Leistungsbereitschaft wird erhöht. Der Körper werden auf den Unterricht eingestimmt. Das Gemeinschaftsgefühl wird gefördert.

Allgemeines Aufwärmen

Ein allgemeines Einlaufen beinhaltet grundlegende und sportartunabhängige Vorbereitungsübungen, die den ganzen Körper miteinbeziehen.

Spezielles Aufwärmen

Das spezielle Aufwärmen umfasst disziplinenspezifische Aufwärmformen. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden dabei speziell aufgewärmt. Das spezielle Aufwärmen kommt weniger in der Schule, sondern vorwiegend im Vereinstraining vor.

Faktoren

Alter:
Ältere Jugendliche brauchen eine deutlich längere Aufwärmzeit mit kontinuierlich steigender Intensität als Kinder auf der Unterstufe!

Temperatur:
Bei erhöhter Aussentemperatur (wärmer) verringert sich die benötigte Aufwärmzeit.

Tageszeit:
Das Aufwärmen am frühen Morgen sollte länger dauern!

Aufbau

Folgender Aufbau eines vollständigen Einlaufen hat sich bewährt:

1. Kleine Spiele/Formen mit Schwerpunkt Ausdauer, Staffetten
2. Kräftigungsübungen
3. Stretching/Dehnungsgymnastik
4. Spiel/Übungen (Fangspiel (wieder Spannungsaufbau)

Hinweis

Die folgende Sammlung besteht aus einer Auswahl von kleinen Spielen, Staffetten und Laufformen, welche alle in der Praxis erprobt wurden. Zur jeder Übung werden eine oder mehrere Stufen (**Unterstufe** 1.-3. Klasse, **Mittelstufe** 4.-6. Klasse, **Oberstufe** ab 7. Klasse) vorgeschlagen. Während auf der Unter- und Mittelstufe die Kinder ohne Probleme

sofort zu schnellen Laufen aufgefordert werden können, ist mit zunehmendem Alter Vorsicht geboten. Je älter die Jugendlichen sind, desto langsamer sollte begonnen werden!

Nicht aufgeführt sind in dieser Sammlung Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, welche in einem vollständigen Einlaufen nicht fehlen dürfen.

In dieser Sammlung wird ausschliesslich die männliche Form verwendet. Natürlich sind Mann und Frau zu gleichen Teilen angesprochen!

Chur, 2020, dritte, vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage, Marcel Cavelti

Legende

1. Kleine Spiele

1.1 Geistersitzball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Werfen, Fangen, Orientieren

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Geistersitzball ist eine Variante des Sitzballspiels. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als gefangen. Kann ein Spieler einen anderen abschiessen, wird der getroffene Spieler zum Geist. Der Geist muss nun solange um das Spielfeld (Volleyballfeld) herumgehen bis sein Mörder getroffen wird. Nun ist der Geist frei und darf wieder am Spiel weiterspielen.

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Organisation
Das Spielfeld ist das Volleyballfeld.

Varianten
- Der Geist muss eine oder zwei Runden laufen und darf dann wieder zurück ins Feld.
- Der Geist muss solange bis sein Mörder getroffen wird, jedoch maximal 2 Minuten.
- Der Laufweg ins Volleyballfeld ist zusätzlich mit Hindernissen bestückt.

Material
- Mehrere Softbälle

1.2 Geistersitzball plus

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Werfen, Fangen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Geistersitzball plus ist eine Variante des Sitzballspiels. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als gefangen. Kann ein Spieler einen anderen abschiessen, muss dieser dann das Spielfeld verlassen und die erste Aufgabe lösen. Hat er die Aufgabe erfüllt, darf er wieder am Spiel weiterspielen. Wird er ein zweites Mal abgeworfen, muss er die zweite Aufgabe lösen etc.

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Organisation
Das Spielfeld ist das Volleyballfeld. Die Blätter mit den Aufträgen an der Hallenstirnseite aufhängen.

Material
- Mehrere Softbälle
- Blätter mit den Aufgaben (siehe Kopiervorlagen...)

1.3 Stretchingsitzball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Werfen, Fangen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Stretchingsitzball ist eine Variante des Sitzballspiels. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als gefangen. Kann ein Spieler einen anderen abschiessen, muss der getroffene Spieler das Spielfeld verlassen und eine Stretchingübung absolvieren. Nach 20 Sekunden darf er wieder zurück ins Spielfeld.

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Variante
Anstelle der Stretchingübungen Kräftigungsübungen bereitstellen.

Organisation
Das Spielfeld ist das Volleyballfeld. Die Blätter mit den Stretching- oder Kraftübungen an der Hallenstirnseite aufhängen.

Material
- Mehrere Softbälle
- Blätter mit den Übungen

1.4 2er Sitzball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Werfen, Fangen, Teamarbeit, Taktik

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Je zwei Schüler bilden ein Team. Sie dürfen einander den Ball zuspielen. Ziel ist es möglichst viele andere Spieler abzuschiessen. Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Man kann erhöhen werden, indem man einen Ball zwischen den Füssen eingeklemmt bekommt oder einen rollenden Ball erwischt. Werden beide Spieler abgeworfen, so müssen sie gemeinsam eine Zusatzaufgabe (z. B. zwei Liegestützen zuggen) lösen, bevor sie wieder weiterspielen dürfen.

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Material
- Mehrere Softbälle

1.5 Gruppensitzball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Werfen, Fangen, Teamarbeit, Taktik

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gruppensitzball ist eine Variante des Sitzballspiels. Die Mitspieler dürfen sich den Ball zu und versuchen Spieler der anderen Mannschaft abzuschiessen. Getroffene Spieler müssen das Spielfeld verlassen und dürfen es erst wieder betreten, wenn derjenige Spieler getroffen wird, von welchem er selber getroffen wurde.

Welche Mannschaft kann alle anderen Spieler abschiessen?

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Material
- Mehrere Softbälle
- Spielbänder

1.6 Sprossenwandsitzball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Werfen, Fangen, Kraft (Arme)

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe (die Aufgaben können für jede Stufe angepasst werden)

Inhalt
Sprossenwandsitzball ist eine Kombination zwischen Sitzball und einem Würfelspiel. Es ist viel intensiver als das ursprüngliche Sitzball. Wer abgeworfen wird, muss nicht am Boden sitzen bleiben, bis er wieder einen Ball erwischt. Er darf zur Wartestation ausserhalb des Spielfeldes gehen und dort die Aufgabe würfeln. Hat er die Aufgabe an der Sprossenwand erfüllt, darf er wieder zurück ins Spielfeld.

Mögliche Aufgaben
1. Quere die ganze Sprossenwand mit einer entsprechenden Sprosse (Bauch zur Wand).
2. Berühre mit beiden Fussen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschliessend die unterste Sprosse mit beiden Händen 4x (ohne die Sprossenwand zu verlassen)!
3. Quere die ganze Sprossenwand mit mindestens zwei ganze Drehungen an der Sprossenwand ohne abzustoßen!
4. Quere die ganze Sprossenwand und halte dich nur mit einer Hand an den Sprossen (die andere Hand ist auf dem Rücken).
5. Quere die ganze Sprossenwand, indem du von einer Sprosse zur nächsten seitwärts springst.
6. Joker! Du kannst dich wieder zurück ins Spielfeld!

Achtung
Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer einen Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Mit dem eigenen Ball darf man Schüsse abwehren.
Softbälle benutzen! Je nach Klassengrösse mit mehreren Bällen spielen.

Material
- Sprossenwand, Würfel
- Aufgaben (siehe Kopiervorlagen...)

1.7 Slalomlauf

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

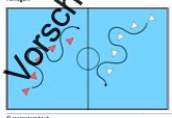
Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Eine Gruppe von ca. 5 Schülern läuft in einer Kolonne hintereinander. Der Abstand zum vorderen Schüler beträgt etwa 2 Meter. Der vorderste Schüler bestimmt den Laufweg der Gruppe. Der hinterste Schüler macht einen Mundschutz bis er zuvorderst ist. Nun bestimmt er den Laufweg usw.

Achtung
Der vorderste Schüler darf nicht zu schnell laufen (lockeres Jogging)!

Varianten
Diese Form ist auch im Basketball, Fussball, Handball und Unihockey möglich (Dribbling)!

Der hinterste Schüler macht einen Pfiff das Leitsen einen Slalom. Auf zwei Pfiffe hält die ganze Gruppe an und der hinterste Schüler muss unter den gegrätschten Beinen der anderen Schüler hindurch. Bei drei Pfiffen springt er über seine kauernden Kollegen.



1.8 Herr und Hund

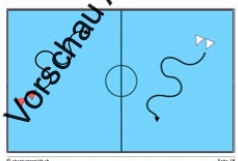
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Schüler laufen hinter- oder nebeneinander. Der Vorderste bestimmt den Laufweg. Der Hund versucht immer, so nah wie möglich beim Herrchen zu bleiben.

Variante
Auf der Oberstufe kann der Herr nicht nur den Laufweg vorgeben, sondern auch verschiedene Laufformen, gymnastische, koordinative und dehnende Übungen!

Diese Form ist auch im Basketball, Fussball, Handball und Unihockey möglich (Dribbling)!



1.9 Diebabschlagen

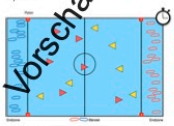
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, taktisches Verhalten

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mannschaft A muss die roten Spielbänder aus der gegenüberliegenden Zone holen und in die eigene Zone legen. Mannschaft B versucht die blauen Spielbänder zu stehlen. Wächter beider Mannschaften versuchen dies zu verhindern, indem sie „Räuber" abschlagen. Welche Mannschaft schafft es, in der vorgegebenen Zeit mehr Bänder zu stehlen?

Achtung
Je Lauf darf nur ein Spielband transportiert werden.
Wächter darf nur sein, wer nicht mehr Spielband unterwegs ist. Wer erwischt worden ist, muss das Spielband dem Wächter abgeben und darf anschliessend weiterspielen.

Material
- Spielbänder



1.10 Brettball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Fangen, Freilaufen, Decken

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Team A versucht, einen Gegner ein Tor zu schiessen. Das Tor entspricht dem Basketballkorb, wie Dribbling aber nur, wenn der Ball direkt vom Brett zurück zu einem Mitspieler fliegt, der dieser den Ball fangen kann.

Achtung
Handball- oder Basketballregeln, mit oder ohne Dribbling. Wird ohne Dribbling gespielt und der Ball fällt auf den Boden, gibt es Ballwechsel!

Variante
Das gleiche Spiel, gespielt wird aber mit einem Football und natürlich ohne Dribbling! Fällt der Ball auf den Boden, gibt es Ballwechsel!

Material
- Handball
- Spielbänder

1.11 Wandball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Fangen, Freilaufen, Decken

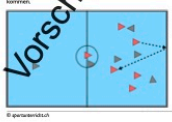
Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mannschaft A versucht beim Gegner ein Tor zu schiessen. Das Tor entspricht der ganzen Halbeintrittsseite. Ein Tor zählt nur, wenn der Ball direkt von der Wand zurück zu einem Mitspieler fliegt und dieser den Ball fangen kann.

Achtung
Handball- oder Basketballregeln, mit oder ohne Dribbling. Wird ohne Dribbling gespielt und der Ball fällt auf den Boden, gibt es Ballwechsel!

Varianten
Boden-Wand: Ein Tor zählt nur, wenn der Ball über den Boden zur Wand gespielt wird und wieder zurück zum Mitspieler fliegt.

Wandkopfball: Gleich wie oben. Ein Tor wird erzielt, wenn ein Spieler den Ball auf ein Zuspiel eines Mitspielers mit dem Kopf an die Wand „köpfeln" kann. Man darf sich den Ball zum Kopfball aber selbst hochwerfen. Der Pass muss von einem Mitspieler kommen.



Material
- Handball
- Spielbänder

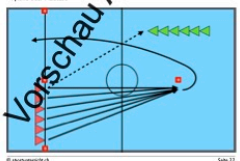
1.12 Alaskaball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Ein Schüler der Gruppe rot wirft einen Ball ins Spiel. Die andere Gruppe rennt laufs um den Mittelkreis und zurück. Gruppe grün fängt den Ball und ruft am Fangort rasch einen Tunnel. Der Ball muss unter allen gegrätschten Beinen durchgeworfen werden. Der hinterste Schüler hält den Ball in die Höhe und ruft „Alaska". Wie viele Leute der Gruppe rot kommen in dieser Zeit die Grünzone hindurch? Die Rollen werden getauscht, nachdem jeder Spieler von Team rot einmal den Ball im Spielfeld geworfen hat.

Material
- Handball oder Volleyball
- Pylone oder Malstäbe



1.13 Medizinball loswerden

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Fairplay

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Hälfte der Schüler erhält einen Medizinball. Jeder versucht seinen Ball so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Berührt man einen Ball, muss dieser den Ball übernehmen.
Achtung, der Medizinball darf nicht geworfen. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel unterbrochen. Wer nicht im Besitz eines Medizinballs ist, erhält einen Punkt. Wer hat am meisten Punkte (Total) nach 4 Spielunterbrüchen?

Achtung
Auf der Unterstufe „normale" Bälle werfen.

Variante
Siehe 1.14 Rangball

Organisation
Das Spielfeld der Klassengröße und Stufe anpassen.

Material
- Medizinball
- Normalbälle

1.14 Rangball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Fairplay

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle Schüler prellen einen Ball. Es gilt Bälle mit verschiedenen Rängen.

1. Rang: Basketball
2. Rang: Volleyball
3. Rang: Gymnastikball
4. Rang: Handball

Verteilung bei einer Klasse von 20 Schülern: 4 Basketbälle, 5 Volleybälle, 8 Gymnastikbälle und 4 Handbälle.

Ziel der Schüler ist es, einen Ball zu prellen. Kann man einen Mitschüler berühren, welcher einen nächst höheren Rang hat, so darf man einen Rang aufsteigen (Austauschen der Bälle). Man kann aber auch einen oder mehrere Ränge überspringen (wer einen Handball prellt, kann richtig mit Volleyball aufsteigen!).
Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel unterbrochen. Wer im Besitz eines Basketballs ist, erhält 4 Punkte, Volleyball = 3 Punkte, Gymnastikball = 2 Punkte, Handball = 1 Punkt. Wer hat am meisten Punkte (Total) nach 4 Spielunterbrüchen?

Achtung
Die Bälle dürfen nicht geworfen werden! Auf Fairplay achten!

Material
- Diverse Bälle

1.15 Schnappball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Freilaufen - Decken

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften (max. 5-5) spielen in einem begrenzten Raum (halbe Halle) gegeneinander. Jede Mannschaft versucht den Ball so viel wie möglich lange unter eigener Kontrolle zu halten. Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen. Gelingt dies, wechseln die Aufgaben. Nach einem gelungenen Zuspielen erhält die Mannschaft einen Punkt.

Schnappball kann mit oder ohne Dribbling gespielt werden. Ein Ball darf höchstens drei Sekunden gehalten werden. Ein Spielzug muss mindestens drei Pass Team wird ein Schüler bestimmt, welcher die Zuspiele ausführt. Er darf nicht zählt.

Organisation
Das Spielfeld kann begrenzt werden (halbe Halle). 4 Teams spielen gleichzeitig.

Varianten
Schnappball kann auch mit Handball, Unihockey-, Fussball- oder Frisbeevariante gespielt werden.

Material
- Ball
- Spielbänder

1.16 Zwei-Feld-Schnappball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen, Freilaufen - Decken

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Parteien verteilen sich in zwei Spielfeldern. Wichtig ist, dass stehen gleich viele Spieler von Gruppe A wie von Gruppe B. Das eigene Spielfeld darf nicht verlassen werden. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler aus Feld 1 einen Mitspieler in Feld 2 einen Pass zuspielen kann. Der Ball darf im eigenen Feld mehrmals hintereinander zugespielt werden (zur Vorbereitung des Passes über die Mittelzone).

Organisation
Man kann über die ganze Halle spielen oder auch in kleinen Teams quer in der Halle.

Material
- Ball
- Spielbänder

1.17 Geherfangen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Geherfangen ist ein Fangspiel bei dem die Fänger bei dem Fangen nur gehen dürfen, das heisst, sie müssen immer mit einem Fuss Kontakt zum Boden haben.

Organisation
Mehrere Fänger sind gleichzeitig unterwegs. Die Fänger sind mit einem Spielband gekennzeichnet. Können sie jemanden fangen, nehmen sie das Spielband weiter. Der Gefangene wird nun zum neuen Fänger.

Achtung
Der Spielleiter muss darauf schauen, dass alle korrekt gehen. Falls ein Fänger nicht mehr geht sondern läuft, darf er nicht mehr fangen. Verfrühte, welche beginnen zu laufen, werden sofort zu Fängern.

Bevor gespielt (gefangen) wird, übt es sich mit der Klasse den Unterschied zwischen Gehen und Laufen aus. Laufen und Gehen zu üben.

Material
- Spielbänder

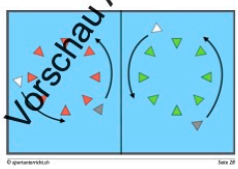
1.18 Kreisfangen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Schüler machen einen Innerfrontkreis. Zwei Schüler stellen sich ausserhalb des Kreises. Der Fänger versucht, um den Kreis rennend einen anderen Schüler einzuholen. Dieser kann sich retten, indem er **hinter** einen Schüler des Kreises steht. Jetzt muss dieser Schüler flüchten. Steht er aber vor einem Schüler im Kreis, wird dieser zum Fänger und der „alte" Fänger wird zum Gejagten.

Achtung
Durch den Kreis rennen ist verboten!



1.19 Ballfangen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, soziales Verhalten

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Fangspiel: Der Fänger kann nur jemanden fangen, der gerade im Besitz eines Balles ist. Es hat für ca. 1/3 der Klasse einen Ball. Wird ein Schüler von einem Fänger verfolgt, versuchen die Mitschüler dem Flüchtenden einen Ball zuzuspielen.

Achtung
Nur Softbälle benutzen!

Material
- Softbälle
- Spielband um den Fänger zu kennzeichnen

1.20 Klammerjagd

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Fangspiel: Jeder Schüler befestigt ca. fünf Wäscheklammern an seiner Sportkleidung. Alle Spieler versuchen nun so viele Wäscheklammern wie möglich von den anderen Spielern zu stehlen. Gestohlene Wäscheklammern muss der Spieler an seiner Kleidung befestigen. Gewonnen hat, wer nach einer zuvor vereinbarten Zeit (2-3 Minuten) am meisten Wäscheklammern hat.

Variante
„Klammerjagd verkehrt": Ziel ist es, Wäscheklammern wie möglich bei anderen Mitspielern an der Kleidung zu befestigen. Gewonnen hat, wer nach einer zuvor vereinbarten Zeit (2-3 Minuten) am wenigsten Wäscheklammern an seiner Sportkleidung befestigt hat.

Material
- Ca. 5 Wäscheklammern pro Teilnehmer

1.21 Schlangenfangen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, (Oberstufe)

Inhalt
Fangspiel: Der Fänger zieht ein Seil von 4-5 Metern hinter sich her. Die Flüchtenden können die „Schlange" fangen, indem sie ihr auf dem Boden stehen.

Achtung
Der Fänger darf nur fangen, wenn er das Seil in der Hand hält.

Material
- Seil

1.22 Merkmalfangen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Fangspiel: Alle Schüler bewegen sich zur Musik frei im Raum. Bei Musikstopp bestimmt der Spielleiter ein bestimmtes Merkmal (rote T-Shirts, blaue Jeans, kurze Hosen, schwarze Haare etc.). Alle Spieler mit diesem Merkmal werden zu Fängern. Diese versuchen möglichst schnell alle anderen Spieler zu fangen. Alle Schüler müssen auf den Boden sitzen (an der Hallenwand). Gewonnen hat der Schüler, welcher als Letzter gefangen wurde.
Danach beginnt alles wieder von vorne.

Vorschau Aufwärmen 1

1.23 Verzaubern

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mehrere Fänger versuchen die anderen Mitspieler zu fangen. Wer gefangen wurde, muss mit gegrätschten Beinen stehen bleiben (verzaubert). Verzauberte können von anderen Mitspielern erlöst werden, indem diese durch die gegrätschten unter den gegrätschten Beinen hindurch kriechen. Gelingt es den Fängern, alle Mitspieler zu verzaubern?

Achtung
Das Spiel ist sehr intensiv. Falls es zu lange dauert, bis alle gefangen sind, muss der Spielleiter das Spiel unterbrechen und den Fänger bestimmen. Für 20 Schüler brauche es ca. 3-4 Fänger.
Verzauberte dürfen sich nicht bewegen (Kreisplatz).

Organisation
Die Fänger sind mit Spielbändern gekennzeichnet.

Material
- Spielbänder

1.24 Kreuzfangen

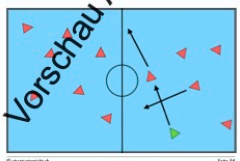
Akzent
Einstimmen, Aufwärmen, soziales Verhalten

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
"Normales Fangspiel". Wenn der Fänger einen Mitspieler fängt, kann jeweils ein anderer Mitspieler zu Hilfe kommen, indem er den Laufweg zwischen dem Fänger und dem Gefangenen kreuzt. Der Fänger muss nun einen anderen fangen.

Organisation
Der Fänger ist mit einem Spielband gekennzeichnet.

Material
- Spielband



1.25 Atomspiel

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Reaktion, Orientierungsfähigkeit

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle Spieler laufen zur Musik frei durch die Halle. Die Lehrperson stellt die Musik leise und ruft z.B. "Atom 3". Jetzt müssen sich alle Schüler möglichst schnell zu **Dreier**gruppen (Kreis mit Handfassung) formieren. Wenn keine Gruppe mehr findet, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z.B. die ganze Spielgruppe liegen, 10x Frosch hüpfen etc. Jetzt stellt die Lehrperson die Musik wieder laut und alle laufen wieder frei in der Halle umher etc.

Variante
Alle prellen (Basketball, Handball) oder kicken (Fussball, Unihockey) frei durch die Halle. Auf Zuruf der Lehrkraft formieren sich die Spieler zu entsprechenden Gruppen (Kreis).

Als **Kennenlernspiel** in der Gruppe werden die Namen, Hobbys/Wohnorte etc. ausgetauscht.

Zufällige Mannschaftseinteilung /Gruppeneinteilung
Als letzte Aufgabe des Atomspiel wird eine Gruppengrösse verlangt, welche später gebraucht wird (z.B. Dreier). Je nach auf, werden die Überzähligen auf einzelne Teams verteilt (hier kann die Lehrperson etwas steuern!).

1.26 Mattenjump

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Beim Mattenjump geht es darum, so auf eine Schaumstoffmatte (Unterseite oben) zu springen, dass die Matte mit jedem Sprung möglichst weit nach vorne getrieben wird. Die Gruppenmitglieder dürfen zu zweit oder einzeln springen, müssen aber nach jedem Sprung wieder zurück zum Ausgangspunkt (Kreis) laufen. Jetzt darf der nächste Schüler springen und die Matte weiter nach vorne treiben.

Achtung
Bewährt haben sich Matten mit 10 cm Dicke. Die Unterseite muss oben sein, damit die Matte rutscht. Die Schüler dürfen nicht barfuss auf die Matte springen (Unfallgefahr!). Erlaubt sind Sprünge auf den Bauch oder auf die Knie. Zuerst wird die Sprungtechnik geübt, bevor der Wettkampf stattfindet.

Organisation
Es springen immer zwei Gruppen gegeneinander (Staffel). Sieger ist diejenige Mannschaft, welche zuerst eine Strecke über eine Hallenlänge getrieben hat.
Ablauf: A-B, C-D etc. Verlierer: Sieger-Sieger

Material
3-4 Schaumstoffmatten (16 cm)

1.27 Spiegellaufen

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen, Orientierungsfähigkeit

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Spielgefühlen ist eine Laufform zu Musik. Die Schüler laufen unter der Lehrkraft eine Einerkolonne. Diese führt die Kolonne von Hütchen zu Hütchen (Laufen). Nach ein paar Minuten wird die Kolonne aufgelöst. Die zweite Kolonne muss nun den Laufweg der ersten Kolonne (gleichzeitig) „gespiegelt" laufen.

Material
- Pylone
- Musik

1.28 Drachenschwanzjagd

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Eine Gruppe von ca. 5 Schülern bilden einen Drachen. Sie stehen in einer Reihe hintereinander und halten sich an den Hüften. Der letzte Schüler klemmt ein Spielband in seine Hose (Schwanz des Drachens).
Die verschiedenen Drachen „kämpfen" miteinander und versuchen sich gegenseitig den Schwanz (Spielband) zu stehlen.

Organisation
Sobald jeder Drache befindet sich in einer Hallenecke. Nur der vorderste Schüler (Kopf) darf einen Schwanz stehlen. Wenn zwei Drache im Kampf aneinander, muss er den Schwanz dem Gegner übergeben.

Variante
Der Drachenkopf versucht den eigenen Schwanz zu fressen!

Material
- Spielbänder

1.29 Roboter

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Roboter wird zu dritt gespielt. Zwei Schüler sind die Roboter, der dritte Schüler ist der Steuermann. Die Roboter stehen Rücken an Rücken. Der Steuermann steht links bei beiden Robotern gleichzeitig das Startkommando (auf dem Kopf) und die Roboter beginnen gerade loszumarschieren.
Ziel des Spiels ist es, die beiden Roboter so zu steuern, dass sie wieder aufeinander treffen (frontal). Steuern kann man die Roboter, indem man 4mal auf die Schulter klopft: 1x klopfen auf die rechte Schulter = 1x Drehung des Roboters nach rechts, 1x klopfen auf die linke Schulter = 1x Drehung des Roboters nach links.

1.30 Differenzla

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
„Differenzla" ist ein einfaches Glücksspiel, bei dem jeder Spieler eine bestimmte Anzahl Runden jaggen muss. Es eignet sich besonders gut zum Aufwärmen und Einstimmen mit minimalem Materialaufwand (Würfel, etwas Platz). Je nach Lange des Laufweges (Runde) wird auch die Ausdauer trainiert.

Organisation
Alle Schüler befinden sich in einem bestimmten Raum. Immer zwei Schüler treten gegeneinander mit Würfeln an. Wer die höhere Zahl würfelt, hat gewonnen. Der Verlierer muss eine Anzahl (Differenz der beiden verlorenen Zahlen) Runden jaggen. Der Sieger würfelt mit einem anderen ungegrätschten Schüler usw.

Varianten
Variante 1
Die Schüler dribbeln die Runden mit einem Ball.

Variante 2
Auf der Runde liegen Hindernisse. (Langbänke, Schwedenkasten, etc.) die überwunden werden müssen.

Material
- Würfel
- [illegible]

1.31 Teppichfliesenball

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln. Es gibt 1 Punkt. Sie Punkt kann erzielt werden, wenn ein Spieler den Ball auf eine freie Teppichfliese wirft. Der Gegner versucht das zu verhindern, indem er mit einem Fuss auf eine Teppichfliese steht. Jetzt kann bei dieser Fliese kein Punkt erzielt werden.

Organisation
Mindestens eine Fliese mehr als Spieler sind im Spiel. Kleine Mannschaften bilden und in mehreren Feldern spielen.

Variante
Mit einem Joker spielen. Dieser Joker spielt immer mit dem ballbesitzenden Team.

Material
- Teppichfliesen
- Handbälle
- Spielbänder

1.32 Mattendrehen

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Oberstufe

Inhalt
Werden im Hauptteil die kleinen Matten eingesetzt, so kann am Ende des Aufwärmens ein kleiner Wettkampf durchgeführt werden.
Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Jede Mannschaft hat mindestens eine Matte pro Spieler; jedes Team wird einer Mattenseite zugeordnet (mindestens zwei Matten).
Auf PW versucht jede Gruppe, die Matten so zu drehen, so dass ihre zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt.
Welche Mannschaft hat nach einer Minute mehr Matten auf ihre Seite gedreht?

Achtung
Sehr intensiv, maximal eine Minute lang. Mehrere Durchgänge machen.

Material
- Kleine Matten

1.33 Hasenjagd

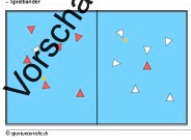
Akzent
Aufwärmen, Taktik, Passen

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Halle wird in zwei Spielfelder aufgeteilt. Das Team befindet sich im Spielfeld 1 auf, das Team B im Spielfeld 2. Von jedem Team muss ein Spieler ins gegnerische Feld. Die Spieler (Jäger) versuchen mit einem Softball im Spielfeld die Hasen möglichst mehrmal zu treffen. Die Teams zählen die Anzahl Treffer (gemessen aus dem Team als Zähler bestimmen!). Nach einer (zwei) Minuten wird das Spiel unterbrochen und die Resultate verglichen. Das Team mit mehr Treffern erhält einen Punkt. Nun kehren die Hasen in ihr eigenes Spielfeld zurück und die Jäger aus Hasen werden während einer Minute gejagt. Das Spiel dauert so lange, bis jeder Spieler einmal als Hasen spielt haben.

Welches Team erreicht die höchste Punktzahl?

Material
- Zwei Softbälle
- Spielbänder



1.34 Linienfobben

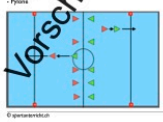
Akzent
Einstimmen, Aufwärmen, Reaktion, Schnelligkeit, Orientierung

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Schüler stellen sich in der Mitte der Halle, die Füsse auf der Mittellinie auf. Es wird abgemacht, wer verfolgt und wer flüchtet. Der Verfolger, welcher die Rolle des Flüchtenden hat, fobbt den Verfolger, indem er mit seinem Fuss mehrmals ganz nah der Mittellinie auftritt. Sobald der Fobber die Mittellinie mit dem Fuss berührt, flüchtet er zur Ziellinie. Der Verfolger versucht den Flüchtenden vor der Zielline einzuholen, bzw. zu berühren.

Achtung
Die Ziellinie (markiert mit Hütchen) muss genügend Abstand zur Hallenwand haben, damit die Schüler vor der Wand abbremsen können (Ausläufer). Alle Schüler müssen gemeinsig laufen, damit es zu keinen Zusammenstössen kommt.
Das Spiel ist sehr intensiv. Es sollte erst am Ende des Einlaufens durchgeführt werden. Zuvor sollte mit verschiedenen Formen der Körper aufgewärmt werden.

Material
- Pylone



2. Lottoformen

2.1 Lottolauf

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Der Lottolauf findet in 2er bis 4er Gruppen statt. Jeder Schüler der Gruppe würfelt. Die Zahl, welche gewürfelt wurde, kann auf dem Lottozettel durchgestrichen werden. Die ganze Gruppe muss nun eine (zwei) Runde(n) in Handfassung laufen. Nun darf der nächste Schüler würfeln, die gewürfelte Zahl auf dem Blatt durchgestrichen und die Gruppe geht wieder auf eine (zwei) Runde(n). Ist die gewürfelte Zahl schon durchgestrichen, muss die Gruppe eine Runde jaggen, bevor sie wieder neu würfeln darfen. Welche Gruppe hat zuerst alle Zahlen auf dem Lottozettel durchgestrichen?

Material
- Lottozettel (siehe Kopiervorlagen..)
- Würfel
- Bleistifte

6	3	4
1	5	6
3	4	2

2.2 Kletterlotto

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Kletterlotto wird in 2er Gruppen gespielt. Ein Schüler der Gruppe würfelt. Die Zahl, welche gewürfelt wurde, kann auf dem Lottozettel (siehe Kopiervorlagen..) durchgestrichen werden. Nun muss die Aufgabe der gewürfelten Zahl gelöst werden. Wird beim nächsten Mal Würfeln eine Aufgabe gewürfelt, welche auf dem Lottozettel schon durchgestrichen wurde, muss man eine Hallenrunde jaggen, bevor man erneut würfeln kann.

Aufgaben
Klettern an der Sprossenwand

1. Quart: die grosse Sprossenwand. Muss auch dabei die Hand gehen.
2. Bildet mit euren Körpern an der Sprossenwand den Buchstaben L während 5 Sekunden.
3. Quart: die grosse Sprossenwand. Dabei müsst Ihr 2x unter eurem Partner hindurchklettern.
4. Berührt mit beiden Füssen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschliessend die unterste Sprosse mit einen Händen. Je 4x.
5. Quart: die grosse Sprossenwand. Dabei müsst Ihr 2x über einen Partner klettern.
6. Bildet mit euren Körpern an der Sprossenwand den Buchstaben C während 5 Sekunden.

Material
- Lottozettel (siehe Kopiervorlagen..)
- Würfel
- Bleistifte
- Sprossenwand
- Aufgabenkärtchen (siehe Kopiervorlagen..)

2.3 Spiellotto

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Spiellotto wird in 2er Gruppen gespielt. Ein Schüler der Gruppe würfelt. Die Zahl, welche gewürfelt wurde, kann auf dem Lottozettel (siehe Kopiervorlagen..) durchgestrichen werden. Nun muss die Aufgabe der gewürfelten Zahl gelöst werden. Wird beim nächsten mal Würfeln eine Aufgabe gewürfelt, welche auf dem Lottozettel schon durchgestrichen wurde, muss man eine Hallenrunde jaggen, bis man erneut würfeln darf.

Aufgaben
1. 30 Badminton-Pässe
2. 3 Runden laufen
3. 25 Pässe mit dem Medizinball
4. 30x Seilspringen
5. 5 Körbe Basketball
6. 5 x Slalomlaufen

Material
- Lottozettel (siehe Kopiervorlagen..)
- Würfel
- Bleistifte
- Aufgabenkärtchen (siehe Kopiervorlagen..)
- Badminton-Ball, Schläger, Netzes
- Medizinball
- Seile
- Basketbälle
- [illegible]

3. Stafettenformen

3.1 Tierstafette

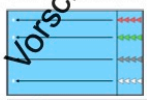
Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Klasse wird in mehrere Gruppen eingeteilt. Gleichzeitig laufen die Ersten der Gruppen zur gegenüberliegenden Hallenwand. Dort befindet sich pro Gruppe mehrere Zettel mit gezeichneten Tieren (Unterstufe: Tiere mit Tiernamen; Mittelstufe/Oberstufe). Der Schüler zieht einen Zettel und muss das richtige Tier imitieren. Geräusche sind nicht erlaubt. Die anderen Gruppenmitglieder müssen das Tier zu erraten. Sobald sie den richtigen Tiernamen rufen, leitet der Schüler den Zettel zur Gruppe zurück. Der nächste Schüler darf starten. Welche Gruppe hat zuerst alle Tiere erraten?

Variante
Sportartenstafette: Die Schüler ziehen verschiedene Sportarten erraten.

Achtung
Die Zettel müssen mit der Tierseite oben hingelegt werden. Der Schüler darf nur einen Zettel umdrehen. Der nächste Schüler darf erst nach einem Handschlag starten.



Material
- Zettel mit Tiernamen oder Tierbildern

Vorschau Aufwärmen 1

3.2 Puzzlelauf

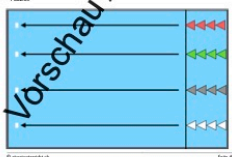
Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Klasse wird in mehrere Gruppen eingeteilt. A3 [illegible] laufen die Ersten der Gruppen zur gegenüberliegenden Hallenseite. Dort [illegible] sich pro Gruppe die einzelnen Teile eines Puzzles. Pro Lauf darf ein Teil [illegible] Puzzles auch mehr) zur Gruppe mitgenommen werden. Welche Gruppe [illegible] Puzzle zuerst fertig?

Achtung
Puzzles mit gleicher Anzahl Teile! Bewährt [illegible] sich Puzzles mit ca. 50 Teilen.

Material
- Puzzles



3.3 Jasskartenlauf

Akzent
Einstimmen, Aufwärmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt (zwei rote, zwei schwarze Teams). Die Spielkarten werden an der Hallenstirnseite verdeckt auf den Boden verteilt.

Die ersten 4 Schüler der Gruppen laufen [illegible] und decken je eine Karte auf. Die aufgedeckte Karte darf nur mitgenommen [illegible] die richtige **Farbe** hat (rot oder schwarz). Ist es die Farbe der Gruppe, [illegible] Läufer die Karte mitnehmen. Ist es nicht die richtige Farbe, muss er die Karte [illegible] verkehrt ablegen und ohne Karte zurückrennen. Nun darf der nächste der [illegible] starten (Handschlag). Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Karten?

Varianten
Variante 1
Jede Gruppe darf nur noch [illegible] bestimmte Karten holen (**Kare/Ecke, Herz, Pik/Schaufel, Kreuz/Treff**). Wer hat zuerst alle 9 Karten?

Variante 2
Die Karten müssen [illegible] **bestimmten Reihenfolge** gesammelt werden (damit die Stafette nicht [illegible] dauert, sollten die Karten vorsortiert werden und für jede Gruppe einzeln [illegible]).

Variante 3
Es müssen [illegible] Karten gesammelt werden, bis eine bestimmte Punktzahl erreicht ist.

Material
- [illegible] Jasskarten oder UNO-Karten

3.4 Spielkartenlauf

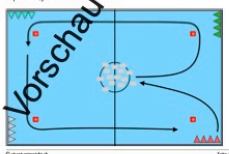
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Karten von ein bis zwei Jasskarten Sets werden [illegible] (quer, längs, diagonal) und in der Hallenmitte verstreut auf den Boden gelegt. Die [illegible] werden in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat eine Ecke als Kartenablage [illegible] Startpunkt. Auf ein Startsignal laufen alle (je einer pro Team) von ihrer Ecke [illegible] und holen eine halbe Jasskarte zurück, usw., pro Runde immer [illegible] Karte.

Welche Gruppe hat, wenn es in der Mitte keine Karten mehr gibt, am meisten zusammengehörende Kartenpaare gesammelt?

Material
- Spielkarten, Jasskarten oder UNO-Karten



3.5 Gerätememory

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Das Gerätememory eignet sich besonders gut für [illegible] Unterstufe, um die Namen der verschiedenen Sporthallengeräte zu lernen.

Die Klasse wird in 4 Teams aufgeteilt. An der [illegible] gegenüberliegenden Hallenstirnseite befinden sich für jedes Team die Gerätekarten [illegible]. Die ersten 4 Schüler der Gruppen laufen nach vorne und decken je zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, bleiben sie aufgedeckt, andernfalls werden sie wieder umgedreht. Jetzt rennen die Schüler wieder zurück zu ihrer Gruppe. Welche Gruppe kann alle Karten umgedreht.

Achtung
Die Schüler dürfen sich in der Gruppe [illegible] Tipps geben. Die Namen der Geräte sollten vor dem Spiel [illegible] werden.

Organisation
Stafette, der nächste darf erst nach Handschlag starten.

Variante
Es hat von jedem [illegible] eine Karte mit Bild und eine Karte mit Text. Stimmt der Text (Gerätename) [illegible] Bild überein, dürfen die Karten aufgedeckt bleiben.

Material
- Memorykarten (siehe Kopiervorlagen..)

3.6 Memorylauf

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
(Mittelstufe), Oberstufe

Inhalt
Der Memorylauf ist eine Stafettenform. Die Klasse wird [illegible] Gruppen (max. 6er Gruppen) eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein leeres [illegible] und einen Schreibstift (beides bleibt beim Start). Einer pro Gruppe rennt zu den [illegible] Memorybildern (Distanz und Laufweg je nach Zielsetzung mehr oder weniger [illegible] oder ohne Hindernissen etc.). Dort merkt er sich ein Feld, rennt zur Gruppe [illegible] und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld dasselbe Zeichen [illegible], etc. Der nächste der Gruppe startet. Sieger ist diejenige Gruppe, die [illegible] alle Felder korrekt ausgefüllt hat.

Achtung
Dieser Memorylauf kann schnell [illegible] ca. 20 Minuten dauern (Organisation, Stafette, Korrektur der Lösungen).

Und was bedeuten all diese [illegible] Formeln etc.? Hier die Auflösung:

A1: Sigma
B1: Bindemittel [illegible]
A2: Lateinischer [illegible]
A4: Horsezeichen [illegible]
A5: Pi
B1: Latein: [illegible]
B2: Vulkan [illegible]
B3: Griechisch: [illegible]
B4: [illegible]
B5: [illegible]
C1: [illegible]
C2: [illegible]
C3: Griechisch: Omega
C4: die kleinste und die grösste Primzahl zwischen 1 und 1000
C5: Plus
D1: Wolf
D2: erste plus zweite Zahl = 10, dritte plus vierte Zahl = 10, etc.
D3: Trägerin der Erbinformation
D4: Vorwärtsgangenheit
D5: Energie = Masse x Lichtgeschwindigkeit im Quadrat (A. Einstein)

Material
- Memoryblättler (siehe Kopiervorlagen..)
- Bleistifte, Radiergummi

3.7 Lauf-Bingo

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Ausdauer, Kooperation

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Klasse wird in Teams mit ca. 4 Spielern aufgeteilt. [illegible] gegenüberliegenden Hallenseite hat es für jedes Team Zahlenkarten mit [illegible] Seite nach oben auf dem Boden. Der erste Spieler rennt zu den Karten, [illegible] zufällige Karte und läuft zurück zum Start. Hier legt er die Karte bei der [illegible] Zahl auf die Bingokarte. Jetzt (nach erfolgtem Handschlag) kann der nächste Spieler starten.
Das Team, welches zuerst eine komplette Reihe hat (waagrecht, senkrecht oder diagonal), ist Sieger.

Material
Vorbereiten der Bingo- und Zahlenkarten
- Die Bingokarten (siehe Kopiervorlagen..) auf A3 vergrössern und evtl. laminieren.
- Die Zahlenkarten auf A3 vergrössern und auf farbigem Papier ausdrucken, laminieren und ausschneiden.

12	1	[illegible]	11	7
15	18	[illegible]	21	25
3	10	14	23	6
24	4	22	5	13
9	16	8	19	20

4. Volleyball

4.1 Ball über Schnur

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Es wird 3-3 über das Netz gespielt. Spielfeld [illegible] Mittelstreifenfeld. Der Ball darf geworfen und gefangen werden. Nach jedem Ballwurf [illegible] hintere Hallenwand berührt werden (vor Mittelstufe und Oberstufe). Es [illegible] wird erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Feld auf den Boden fällt, oder [illegible] Gegner den Ball ins Out spielt.

Variante
Spiel mit zwei Bällen. Die Wand muss [illegible] mehr berührt werden.

Material
- Badmintonnetz
- Volleybälle

4.2 Sitzvolleyball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gespielt wird in einer Hallenhälfte mit einem (zwei) Netz(en). Die Schüler können Schüsse mit einer Manchette (Bagger) abwehren (-> kein Treffer [illegible] getroffen wird, verlässt das Spielfeld und macht eine Zusatzaufgabe (z. B. 20 [illegible] Gegenspiele mit der Hand, Ball jonglieren, etc.). Hat er die Aufgabe erfüllt, darf [illegible] zurück ins Spielfeld.

Variante
Der Ball muss mit beiden Händen über [illegible] geworfen werden.

Material
- Plakat mit Volleyballaufgaben
- Volleybälle
- Mehrere Softbälle

4.3 Eierlegen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Pro Schüler ein Ball. Die Bälle sind am Boden in [illegible] verteilt. Zwei Finger versuchen die restlichen Schüler zu fangen, bevor diese je 10 Bälle [illegible] haben. Schafft ein Spieler 15 Berührungen!

Achtung
Die gefangen Spieler sind verpflichtet, kurz [illegible]

Variante
Gleiches Spiel: die Schüler müssen [illegible] auf die Bälle sitzen (Eierlegen), bevor sie zum nächsten Ball rennen.

Material
- Volleybälle

4.4 Volleykickball

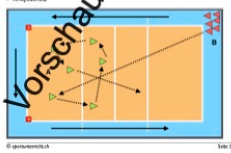
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Eine Fünfer (A) und eine Laufpartei (B) stehen sich [illegible] gegenüber. A schlägt an. Gleichzeitig läuft die ganze Gruppe eine bestimmte Strecke (um [illegible] Spielfeld oder um einen Mattstab) und versucht zurück zu sein, bevor A1-A6 je [illegible] gespielt hat. Nach der 6. Ballberührung wird der Ball durch Nasz [illegible] jeder Läufer, welcher vor dem Pfiff die Laufstrecke beendet hat, erhält [illegible] schlägt B2 an, usw.

Wenn alle das Laufsatz den Ball einmal [illegible] geschlagen haben, werden die Rollen getauscht. Welches Team sammelt [illegible]

Material
- Volleyball
- Volleyballnetz



4.5 Volleybasket

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mit Volleyballspielen wird versucht beim Gegner [illegible] zu erzielen. Fällt der Ball auf den Boden oder wird ein Korb erzielt, erhält [illegible] den Ball. Weitere Spielregeln können gemeinsam entwickelt werden.

Organisation
Quer in der Halle 4:4 spielen.

Material
- Volleybälle
- Spielkärdel
- Basketballkörbe

4.6 Würfelvolleyball

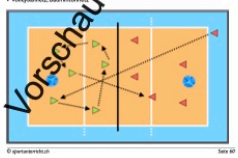
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
In jedem Feld befindet sich ein Würfel (grosser Schaumstoffwürfel). Sobald der Ball zum Gegner gespielt wird, muss gewürfelt werden. Kommt der Ball zurück müssen so viele Pässe gespielt werden, wie vorher Augen gewürfelt [illegible].

Organisation
Das Spiel kann als Minivolleyball oder auf [illegible] Feld 4:4 gespielt werden.

Material
- Schaumstoffwürfel
- Volleybälle
- Volleyballnetz, Badmintonnetz



4.7 Volley-Bingo

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gespielt wird in 3er-Gruppen. Ein Schüler der Gruppe [illegible] Ball. Nun muss die Aufgabe der gewürfelten Zahl gelöst werden. Wurde die Aufgabe [illegible] darf ein Feld auf dem Bingozettel durchgestrichen werden. Welche Gruppe [illegible] als erste entweder eine Reihe, eine Spalte oder eine Diagonale durchgestrichen [illegible]

Aufgaben:
1. 10 Pässe über das Netz mit Partner (ohne Unterbruch)
2. 20x Smash via Boden-Wand zu Partner
3. 30x Passen gegen die Wand (ohne [illegible])
4. 40x mit der Manchette (Bagger) [illegible] (jeder)
5. 5x ohne Unterbruch: Eigenpass - Manchette hinter dem Rücken - Manchette etc. (max. 2 Min.)
6. 6 Anschläge genau in die Hände des Partners

Material
- Bingozettel (siehe Kopiervorlagen..)
- Würfel
- Bleistifte

4.8 10erlei Jonglieren

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Verschiedene Jongliertformen mit dem Volleyball. [illegible] erste Aufgabe erklärt, darf man zur nächsten Aufgabe.

Aufgaben:
10x abwechslungsweise den Ball mit der [illegible] und linken Faust spielen.
9x mit der rechten Faust jonglieren.
8x mit der linken Faust jonglieren.
7x mit dem Kopf jonglieren.
6x mit den Knien oder Füssen [illegible]
5x nur mit den Füssen jonglieren.
4x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen.
3x den Ball aufwerfen und [illegible] dem Rücken fangen - den Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor [illegible] fangen.
2x auf den Schultern jonglieren.
1x den Ball hochwerfen und [illegible] den Nacken auffangen.

Wer schafft es bis zur [illegible] Aufgabe!

Variante
10erlei Jonglieren [illegible] auch als Zusatzaufgabe beim Stafett (siehe 1.2 Geisterschiff-plus) zum Einsatz [illegible]

Material
- Aufgabenblätter (siehe Kopiervorlagen..)

4.9 Einspielen zu zweit (zu viert)

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zu zweit:
- 4-5 Meter Abstand: Den Ball mit beiden Händen [illegible] Kopf auf den Boden prellen zum Partner. Der Partner läuft unter den Ball [illegible] ihn.

- 4-5 Meter Abstand: Den Ball hoch zum Partner [illegible] (Oberes Zuspiel). Der Ball muss dabei einmal auf den Boden prellen, bevor [illegible] Partner zurückgespielt werden darf (unter den Ball laufen!).

- 3-4 Meter Abstand: wie oben [illegible] Manchette (Bagger).

- 1Meter Abstand: Die Spieler [illegible] auf kurze Distanz mit dem oberen Zuspiel zu. Sobald sie 30 Pässe ohne Fehler [illegible] haben, dürfen sie die Distanz vergrössern (2m - 3m - 4m).

Zu viert:
- 4-5 Meter Abstand: [illegible] hintereinander A spielt zu C und läuft dem Ball nach auf die andere Seite [illegible] den Ball zu B und läuft dem Ball nach auf die andere Seite etc.
  - leichter: [illegible] darf einmal auf den Boden prellen.
  - schwerer: [illegible] den Ball gespielt wurde, muss die gegenüberliegende Wand [illegible] und berührt werden.

4.10 Förderband

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Das Förderband bringt Bewegung ins Einspielen. Die [illegible] verschieben sich seitwärts mit Nachstellschritten.

- Förderband Oberes Zuspiel:
Die Spieler am Hallenrand haben einen Ball [illegible] Ball (kein Zuspiel) den einzelnen Spieler hoch zu, diese spielen den Ball [illegible] dem oberen Zuspiel zurück und verschieben sich seitwärts um eine Position, etc. Diese Durchgänge, siehe auch Abbildung!

- Förderband Manchette (Bagger):
Spieler mit Ball stellen sich auf eine Seite an einer Hallenseite auf.
Sie werfen den Ball (kein Zuspiel) den [illegible] Spieler tief zu, diese spielen den Ball mit der Manchette (Bagger) zurück [illegible] verschieben sich seitwärts um eine Position, etc. Diese Durchgänge, siehe auch Abbildung!

Vorschau Aufwärmen 1

5. Basketball

5.1 Begrüssung

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle Teilnehmer dribbeln in einem Spielfeld.

1. Begegnen sich zwei Spieler begrüssen sie (High Five). Dabei wird das Dribbling nicht unterbrochen.
2. Begegnen sich zwei Spieler schauen [illegible] die Augen und nennen die Augenfarbe des Anderen. Dabei wird das [illegible] unterbrochen.
3. Alle dribbeln den Ball mit der [illegible] Hand und begrüssen sich mit Handschlag (rechte Hand).
4. Alle dribbeln den Ball mit der [illegible] Hand und begrüssen sich mit Handschlag (linke Hand).
5. Auf Pfiff das Spielfeld [illegible] versucht, jemandem den Ball wegzuschlagen, ohne dabei den Ball selber zu verlieren.

Ziel: Dribbling ohne Ballkontrolle (Blick vom Ball lösen).

Material
- Basketbälle

5.2 Ausrotten

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

Stufe
(Unterstufe), Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle Teilnehmer dribbeln in einem Spielfeld. 3-4 Fänger versuchen das Spielband) versuchen die anderen Spieler zu fangen. Wer gefangen wird, muss [illegible] Gräschstellung stehen bleiben und den Basketball um den Bauch [illegible] durch noch nicht gefangene Mitspieler befreit werden, indem sie ihren Ball [illegible] gegrätschten Beine dribbeln.

Gelingt es den Fängern in einer bestimmten Zeit alle auszurotten?

Variante
Gefangene Spieler müssen in der Line Gräschstellung (Fortgeschrittenen: Planke) verharren. Sie können befreit werden, indem sich noch freien Spieler ihren Ball unter ihnen hindurch rollen lassen.

Material
- Basketbälle

5.3 Uhrendribbling

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination, Dribbling, Korbwurf

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Wie [illegible] Mannschaft eine Anzahl Runden absolviert, versucht die gegnerische Mannschaft möglichst viele Punkte zu erzielen. Die Laufmannschaft gibt die Zeit vor, während [illegible] der Punktegruppe möglichst viele Treffer/Würfe, etc. zu erzielen versucht. Nach Ablauf der Zeit wechseln die Mannschaften. Ihre Aufgaben: Welche Mannschaft [illegible] mehr Punkte gesammelt?

Diese Idee lässt sich bei fast allen Sportarten [illegible] werden, aber auch bei Kondictionstrainings (Postendauer).

Praxisbeispiel Basketball
Die "Uhrenmannschaft" absolviert in der Hallenhälfte einen Parcours mit Ball, solange bis die Gruppe insgesamt 30-50 [illegible] Runden absolviert hat. Die Lehrkraft zählt die Runden und pfeift nach 30-50 [illegible] Runden.

Parcours
Slalomdribbling, Korbwurf [illegible] auf Matten prellen, prellend durch einen Reifen steigen, Dribbling [illegible] Gymnastik.

Die Punktemannschaft versucht möglichst viele Körbe zu erzielen. Nach einen Treffer oder einem misslungenen Versuch muss der Korb gewechselt werden (Dribbling zum gegenüberliegenden Korb). Sie zählt ihre Treffer selbständig.

5.4 Basketparcours

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Ein Parcours wird mehrmals „durchdribbelt":
1. Prellend durch einen Reifen steigen
2. Den Ball auf der Langbank prellen
3. Auf der Langbank laufen, den Ball auf der [illegible] prellen
4. Slalom laufen
5. Korbleger
6. Ball über die Matten prellen
7. Über die Langbänke dribbeln (Hürden)
8. Durch den Kasten dribbeln
9. Sprungwurf

Variante
Der Parcours kann auch [illegible] einzelnen durchlaufen werden.

5.5 Paardribbling

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Kooperation, Koordination

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Spieler halten sich an der Hand. In der anderen Hand [illegible] sie je einen Ball.

Miteinander
- Welche 2er Gruppe kann eine (zwei [illegible]) dribbeln, ohne einen Ball zu verlieren?
- Welche 2er Gruppe kann eine (zwei [illegible]) rückwärts dribbeln, ohne einen Ball zu verlieren?
- dito, jetzt halten sich die Spieler [illegible] Spieler rw. und ein Spieler vw. dribbeln muss.
- Die 2er Gruppen dribbeln [illegible] Halle. Bei einer Begegnung mit einem anderen Paar muss über deren Arme gesprungt oder unter den Armen hindurchgekrochen werden.

Gegeneinander
- Jeder Spieler versucht [illegible] Partner durch Stossen und Ziehen zu stören, so dass er seinen Ball verliert. Wer kann seinen Ball länger ohne Fehler dribbeln?
- Fangspiel: Ein Fänger dribbelt einen Ball, alle übrigen Spieler müssen zu zweit mit Handfassung einen Ball dribbeln. Kann der Fänger jemanden berühren, so nimmt er diesen [illegible] ein und der Gefangene wird zum neuen Fänger. Wenn jemand, der [illegible] den Ball verliert, wird er zum Fänger!

Material
- Basketbälle

5.6 Prellfangis

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle prellen einen Ball. Die Spieler mit Spielbändel [illegible] Kann ein Fänger einen Spieler berühren, wird dieser zum Fänger (Spielbändel [illegible]).

Achtung
Die Fänger müssen ihren Ball prellen. Fangen [illegible] zu prellen ist verboten.

Material
- Basketbälle
- Spielbänder

5.7 Basketfussball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Es wird „normal" Fussball gespielt, wobei jeder Spieler [illegible] auch einen Basketball prellen muss.

Achtung
Der Fussball darf nur gespielt werden, wenn [illegible] gegen Basketball prellt.

Organisation
Die Torhüter müssen keinen Basketball [illegible] Weitere Spielregeln können gemeinsam entwickelt werden.

Material
- Zwei Tore
- Ein Fussball
- Basketbälle
- Spielbänder

5.8 Linienball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Passen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Teams (max. 5:5) spielen gegeneinander. Die [illegible] versuchen, den Ball auf hinter der gegnerischen Linie abzulegen.

Regeln
Mit dem Ball darf man nicht laufen, dribbeln [illegible] dribbeln. Der Ball darf nur gepasst werden.

Variante
Der Ball muss nicht hinter der Linie abgelegt werden sondern einem Spieler hinter der Linie zugespielt werden.

Linienball kann auch als Unihockeyball-, oder Frisbeevariante gespielt werden.

Material
- Basketball
- Spielbänder
- Linie

5.9 Brennballvariante

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mannschaft A ist die Läufermannschaft, Mannschaft [illegible] Seit im Spielfeld. Alle Schüler von A stehen mit einem Basketball auf der einen Linie. Ein Schüler von A wirft seinen Basketball ins Spielfeld. Sofort dribbeln alle Spieler [illegible] (der Werfer darf passieren) um die zwei Pylonen herum und zurück über [illegible] Langbank.
Mannschaft B versucht gleichzeitig (ohne [illegible] zu behindern! Bei Behinderung (Strafpunkte!) den im Feld geworfenen Basketball [illegible] den weiter entfernten Korb zu werfen (unter Berücksichtigung der Basketballregeln). Sobald der Ball im Korb wird das Spiel unterbrochen. Wer (Mannschaft A oder [illegible]) eine ganze Runde dribbeln konnte, erhält einen Punkt. Anzahl Durchgänge [illegible] Schüler pro Mannschaft.

Material
- 2 Langbänke
- 2 Pylonen
- Basketbälle

5.10 Basketballkombi

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling, Passen, Korbleger

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

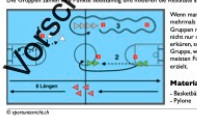
Inhalt
Vier Gruppen. Eine Gruppe läuft 8 Hallenlängen. [illegible] Arbeitszeit für die Stationen 2, 3 und 4 zur Während dieser Zeit versuchen die [illegible] Gruppen möglichst viele Punkte zu erzielen. Alle Gruppen absolvieren [illegible] Stationen.

Station 1:
Dribbling, Korbleger. Pass zum nächsten [illegible] erfolgreiche Korb gibt einen Punkt. Nur ein Korbwurf pro Lauf!

Station 2:
Passen - Laufen. Pro Pass ein Punkt.

Station 3:
Dribbling um den Malstab und [illegible] zurück zur Gruppe. Um die Gruppe herumdribbeln und den Ball übergeben. Pro Lauf [illegible] Punkte.

Achtung
Die Gruppen zählen [illegible] Punkte selbständig und notieren die Resultate auf einer Tafel.



Wenn man diesen Einlaufen mehrmals mit denselben Gruppen macht, kann man nicht nur das Tagessieger ermitteln, sondern auch die Gruppe, welche am meisten Fortschritte erzielt.

Material
- Basketbälle
- Pylone

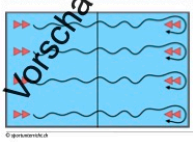
5.11 Ballkoordination

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling, Koordination

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
- Der Schüler dribbelt einen Ball die ganze Hallenlänge [illegible] gegenüberliegenden Partner. Nun dribbelt er um den Partner herum [illegible] zieht ihm den Ball.
- Der Schüler dribbelt zwei Bälle gleichzeitig [illegible] und rechten Hand, die Bälle prellen gleichzeitig auf den Boden) die [illegible] bis zum gegenüberliegenden Partner. Übergabe wie bei einer Form.
- Mit zwei Bällen abwechselnd dribbeln (mit [illegible] und rechten Hand, die Bälle prellen rechtsinnerhalb auf den Boden).
- Mit einer Hand einen Ball rollen [illegible] Hand den anderen Ball prellen.
- Einen Ball mit dem Fuss dribbeln [illegible] Ball mit der Hand prellen.

Organisation
Pendelstafette: Zuerst wird [illegible] (Steigerung Geschwindigkeit steigern) und an der Technik gefeilt. Erst im Schlussteil werden [illegible] Formen ein Wettkampf durchgeführt.



Material
- Basketbälle

6. Fussball

6.1 Dribbling I

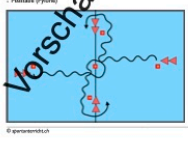
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination, Dribbling

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die jeweils ersten Spieler der Gruppe dribbeln [illegible] Pylon, wechseln dort die Dribblingrichtung nach links (Vorstellung [illegible] Gruppe. Dort wird um die Gruppe herum gedribbelt und der Ball [illegible] ersten Spieler übergeben. Nun dribbelt dieser zum Malstab etc.

Varianten
- Die gleiche Übung im Uhrzeigersinn (Dribbling nach rechts).
- In der Mitte wird eine dreifache [illegible] den Malstab gemacht.
- In der Mitte wird eine ganze Dribbelbahn [illegible] Malstab gemacht.
- Nur mit dem rechten/linken Fuss den Ball führen.

Material
- Fussbälle
- Malstäbe (Pylone)



6.2 Dribbling II

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination, Dribbling

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die jeweils ersten Spieler der Gruppe dribbeln zur [illegible] (evtl. Pylon), wechseln dort die Dribblingrichtung nach links (Vorstellung [illegible] Gruppe. Dort wird um die Gruppe herum gedribbelt und der Ball [illegible] ersten Spieler übergeben. Nun dribbelt dieser zum Malstab etc.

Varianten
- Die gleiche Übung im Uhrzeigersinn (Dribbling nach rechts).
- In der Mitte wird eine dreifache [illegible] den Malstab gemacht.
- In der Mitte wird eine ganze Dribbelbahn [illegible] Malstab gemacht.
- Nur mit dem rechten/linken Fuss den Ball führen.

Material
- Fussbälle
- Malstäbe (Pylone)

6.3 Dribbling III

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination, Dribbling

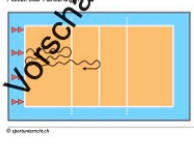
Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Dieser Linienlauf ist ein intensives Dribbeltraining. [illegible] dribbeln zur ersten Linie und wieder zurück zur Grundlinie, nun dribbeln sie zur [illegible] Linie und wieder zurück zur Grundlinie, dann dribbeln sie zur dritten Linie und [illegible] zurück zur Grundlinie. Nach der vierten Linie dribbeln sie zurück zur Grundlinie [illegible] die rechteren vier starten.

Der Lauf kann auch als Wettkampf (Stafette) [illegible] durchgeführt werden. Es lohnt sich zuerst eine Übungsphase durchzuführen.

Varianten
- Nur mit dem rechten/linken Fuss den Ball führen.

Material
- Fussbälle
- Linien oder Markierungen



6.4 Vormachen - Nachmachen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination, Dribbling

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

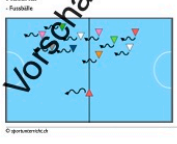
Inhalt
Alle Schüler besitzen einen Fussball. Sie stehen [illegible] Schwarm frontal gegenüber und machen alle Bewegungen der Lehrkraft [illegible].

Möglichkeiten: Dribbling vorwärts, rw., [illegible] sitzen, ganze Drehung, etc.

Organisation
Frontal im Schwarm, Vormachen - Nachmachen.
Auch einzelne Schüler dürfen vormachen.

Variation
Die Lehrkraft zeigt die Dribbelbewegung nur mit der Hand.

Material
- Fussbälle



6.5 Keulenfussball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Es wird „normal" Fussball gespielt. Als Tore dienen [illegible] Keulen. Ein Tor wird erzielt, wenn eine Keule mit dem Ball geworfen wird. Die Keulen werden ca. 50 cm von der Hallenwand entfernt aufgestellt.

Achtung
Fällt die Keule weil sie ein Verteidiger berührt, [illegible] das ebenfalls als Tor.

Variante
Als Tor werden 4 Keulen so aufgestellt, [illegible] man auf die Keulen einen Schaumstoffwürfel platzieren kann. Werden die Keulen geworfen, fällt der Schaumstoffwürfel. Die Zahl, welche dann der Würfel anzeigt, muss einer Übung identisch, welche nun das Team, welches das Tor erhalten hat, machen muss.

Mögliche Aufgaben
1. Eine Hallenrunde [illegible]
2. 2 x die Sprungkraft [illegible]
3. 3 x an der Wand [illegible] Handstand schwingen
4. 4 x Purpees
5. 5 x Frosch
6. 6 Liegestütze

Material
- [illegible] Schaumstoffwürfel
- [illegible]

Vorschau Aufwärmen 1

6.6 Gummischlauchfussball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Oberstufe

Inhalt
2 Gruppen stehen sich auf der Mittellinie gegenüber. Jeder Spieler hat einen Gummischlauch in der Hand und legt diesen um den Knöchel seines Gegenspielers. Nachdem der Fussball vom Lehrer freigegeben wurde, versuchen beide - sie gegenen als gegnerisches Paar - den Fussball ins Tor des Gegners zu schiessen. Nach dem Motto "Wie du mir so ich dir", entstehen lustige Spielsituationen.

Achtung
Niemand darf den Gummischlauch verlieren.

Material
- Gummischläuche
- Fussball
- Spielbänder
- Tor

6.7 Wandkopfball

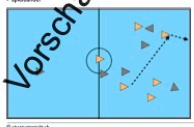
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Kopfball

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Mannschaft A versucht beim Gegner ein Tor zu schiessen. Der Ball wird mit den Händen (Handball) einander zugespielt. Das Tor entspricht der ganzen Hallenstirnseite. Ein Tor wird erzielt, wenn ein Spieler den Ball auf ein Zuspiel eines Mitspielers mit dem Kopf an die Wand „köpfelt" kann. Man darf sich dabei aber nicht abstützen oder sich selbst hochwerfen. Der Pass muss von einem Mitspieler kommen.

Achtung
Dribbeln und Laufen mit dem Ball ist verboten.
Berührt der Ball die Hallenlängswand, erhält der Gegner den Ball.
Einen nicht zu harten Ball verwenden (z.B. Volleyball)!

Material
- Ball
- Spielbänder



6.8 Fussballunihockey

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Koordination

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Fussball und Unihockey wird gleichzeitig gespielt. Der Fussball darf nur mit den Stock gespielt werden. Der Fussball darf nur mit den Füssen gespielt werden.

Organisation
Tore = Unihockeytore

Achtung
Als Fussball einen Futsalball verwenden (etwas weniger hoch).

Material
- Unihockeyball
- Fussball
- Spielbänder
- Unihockeytore

6.9 Fussball mit zwei Bällen

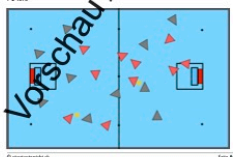
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Orientieren

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Es wird „normal" Fussball gespielt mit **zwei** Unihockeybällen.

Organisation
Tore = Unihockeytore
Die ganze Klasse kann gleichzeitig spielen.

Material
- 2 Unihockeybälle
- Spielbänder
- 2 Tore



6.10 Tigerball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Orientieren

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Die Ausnahmespieler bilden ein Dreieck und spielen den Ball so zu, dass der Spieler in der Mitte den Ball nicht erreichen kann. Berührt der Mittelspieler den Ball, so tauscht er mit dem Spieler, dessen Pass er abgefangen hat, den Platz. Der Mittelspieler wechselt ebenfalls nach aussen, wenn der Ball über die Seitenlinie hinausgespielt wird.

Organisation
Spielfelder definieren.

Material
- Fussbälle

7. Unihockey

7.1 Ball stehlen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Zweikampf

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle dribbeln in der Halle. Mehrere Spieler haben keinen Ball. Sie versuchen im Zweikampf, sich einen Ball zurückzuerobern. Wer den Ball verliert, muss sich wieder einen neuen Ball ersteren.
In unregelmässigen Abständen unterbricht der Spielleiter den Wettkampf. Wer zu diesem Zeitpunkt im Ballbesitz ist, erhält einen Punkt. Wer hat nach 10 Unterbrechungen 10 Punkte?

Achtung
Dies ist eine sehr intensive Form (Zweikämpfe)! Die Unterbrüche dienen auch zur Erholung. Stockschläge sind nicht erlaubt!

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Variante
Ein Spieler ohne Ball beginnt Bälle zu stehlen. Wer einen Ball verliert, wird zu seinem Gehilfen. Wem gelingt es am längsten einen Ball zu halten?

Material
- Unihockeybälle

7.2 Nummernpassen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Orientieren

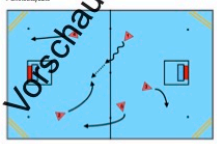
Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gruppen von 4-6 Teilnehmern bewegen sich in einem Feld kreuz und quer. Jeder Spieler hat eine Nummer (1-6). Der Ball wird in der Reihenfolge der Nummern einander zugespielt. Alle sind immer in Bewegung!

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Variation
Nach dem Pass muss eine Ward bzw. eine Zusatzaufgabe erfüllt werden.

Material
- Unihockeybälle



7.3 Balltauschen

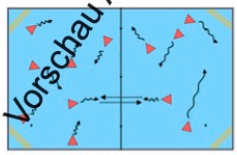
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling, Orientieren

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle dribbeln in der ganzen Halle. Durch Blickkontakt mit einem Mitspieler gauscht, um mit ihm den Ball zu tauschen.

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Material
- Unihockeybälle



7.4 Ballwechsel

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling, Orientieren

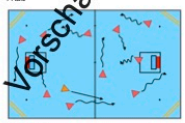
Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Alle Spieler dribbeln mit dem Ball in der Halle. Einer der Spieler hat keinen Ball dafür eine Pfife. Auf Pfiff muss jeder Spieler seinen Ball liegenlassen und einen neuen Ball suchen (auch der Spieler, welcher gepfiffen hat). Wer findet den neuen Ball mehr? Der Spieler ohne Ball muss im neuen Durchgang pfeifen.

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Variante
Spieler ohne Ball muss zusätzlich eine Aufgabe" (Liegestütz, Bauchmuskelübung etc.) machen.

Material
- Unihockeybälle
- Pfeife



7.5 Slalomlauf

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Ser bis 6er Gruppen. Einer/kleine hintereinander. Jeder Dribbling, geniigend Abstand zum Vordermann. Der hinterste Spieler rennt mit dem Menschenslalom bis er an der Spitze ist. Nun bestimmt er die Laufrichtung.

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Achtung
Der vorderste der Gruppe darf nicht zu schnell laufen!

Variante
Einfacher (nur ein Ball): Nur der hinterste Spieler dribbelt mit einem Ball. Hat er den Menschenslalom gemacht, gibt er den Ball zum hintersten Spieler, nun macht dieser den Slalom, etc.

7.6 Schwarzer Mann

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

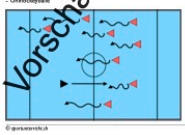
Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Der „Schwarze Mann" steht sich auf der gegenüberliegenden Hallenstirnseite auf. Alle Spieler versuchen nun von der gegenüberliegenden Hallenstirnseite zum sicheren Raum (markiert) zu dribbeln, ohne dass der „Schwarze Mann" (ohne Ball) einen Ball stehlen kann. Der „Schwarze Mann" darf sich nur seitwärts fortbewegen. Wem sein Ball gestohlen wird, muss sich dem „Schwarzen Mann" anschliessen und im nächsten Durchgang helfen, Bälle zu stehlen. Wer hat am längsten einen Ball?

Die gleiche Form ist auch im Fussball, Basketball und Handball möglich.

Achtung
Keine Stockschläge!

Material
- Unihockeybälle



7.7 Ballraub

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Dribbling

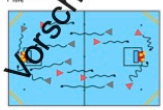
Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften haben die gleiche Anzahl Bälle und ein Tor. In einer gewissen Zeit versuchen die Spieler, alle Bälle aus ihrem eigenen Tor zu dribbeln (nur gegnerische Tor zu dribbeln (nur dribbeln, Tore verkeilen und gekippt). Welches Team hat nach zwei Minuten weniger Bälle im eigenen Tor?

Achtung
Es gibt keine Torhüter.

Variante
Wie oben, aber zusätzlich muss eine Zone durchquert werden, welche von gegnerischen Wächtern besetzt ist.

Material
- Viele Unihockeybälle
- Tore



7.8 Ballkrieg

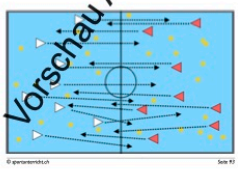
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Schiessen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Möglichst schnell alle Bälle aus der eigenen Zone in die gegnerische Zone schiessen. Wer hat nach dem Pfiff weniger Bälle in seiner Zone?

Achtung
Nach dem Pfiff darf kein Ball mehr gespielt werden.

Material
- Unihockeybälle



7.9 Turnschuhunihockey

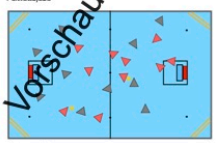
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Mannschaften spielen auf zwei Tore. Die Spielerinnen und Spieler als Schläger einen ihrer Turnschuhe.

Achtung
Bei grossen Mannschaften spielt man mit zwei oder drei Bällen. Das Spiel ist sehr intensiv! Der Ball darf mit dem Fuss gestoppt aber nicht gespielt werden.

Material
- Unihockeytore
- Spielbänder
- Unihockeybälle



7.10 Spiel auf mehrere Tore

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Freilaufen, Decken, Orientieren

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Teams spielen gegeneinander. In der ganzen Halle stehen Tore als Spieler eines Teams versteckt (Pylone oder Matten). Tore können von den Seiten erzielt werden. Tore zählen aber nur, wenn der Ball durchs Tor zu einem Mitspieler gepasst werden kann.

Die gleiche Form ist auch im Fussball möglich.

Variante
Das Spiel wird intensiver, wenn man mit zwei Bällen spielt.

Material
- Pylone
- Unihockeybälle
- Spielbänder

7.11 Gold in China holen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Orientieren

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Ein Team versucht, möglichst viele Unihockeybälle von der Hallenstirnseite zur anderen zu dribbeln, ohne vom gegnerischen Team erwischt zu werden.

Die Grenzwächter dürfen sich nur auf der Grenzlinie bewegen. Sie halten ihren Stock verkehrt (Schaufel oben!). Gelingt es einem Schmuggler zu berühren oder ihn den Ball mit dem Stock wegzuschlagen (keine Stockschläge!), muss er zurück hinter die Grundlinie und einen neuen Versuch starten. Auf Kauf kann nur ein Ball geführt werden.

Wer kann in 2 Minuten mehr Bälle gewinnen?

Die gleiche Form ist auch im Basketball, Fussball, Handball möglich.

Achtung
Die Bälle müssen gedribbelt werden. Schiessen ist nicht erlaubt.

Variante
Dieses Spiel kann auch als reines Laufspiel durchgeführt werden (Transport von Spielbändern).

Material
- Viele Unihockeybälle

Vorschau Aufwärmen 1

8. Schwimmen

8.1 Textschwimmen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Eine Staffelstarform: Der erste der Gruppe [illegible] die gegenüber liegende Seite des Schwimmbeckens. Dort befindet sich ein [illegible] (laminiert) mit einem längeren Text. Der Schüler merkt sich möglichst viel [illegible] und schwimmt wieder zurück. Dort notiert er sei[illegible] dem Gedächtnis den Text auf [illegible] Zettel. Der nächste Schüler schwimmt auf die gegenüberliegende Seite des Schwimmbeckens, etc. Sieger ist diejenige Gruppe mit den (1.) wenigsten Fehlern und (2.) [illegible] Zeit.

Die gleiche Form ist auch als reine Lernform möglich.

Material
- Zettel aus Hobbiarten
- Laminierter Text
- Bleistifte

8.2 Ballonwettkampf

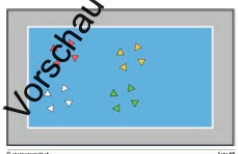
Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gruppenwettkampf: Welche Gruppe kann 1 (2) Luftballon[illegible] möglichst lange/oft in der Luft halten. Niemand darf den Boden berühren.

Achtung
Wasserteile > 2m.

Material
- Luftballons



8.3 Mandarinenschwimmen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Wettkampf innerhalb der Gruppe. Jede Gruppe [illegible] Mandarine. Nach jeweils zwei Längen darf ein Schritt gegangen werden. Welche [illegible] am schnellsten fertig, und wer hat innerhalb der Gruppe am meisten Mandarinenschritte gegangen (am meisten Längen geschwommen)?

Material
- Mandarinen

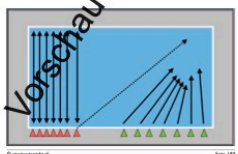
8.4 Alaskaball

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei Gruppen. Gruppe 1 wirft den Ball irgendwo [illegible] und versucht so viel Breiten wie möglich zu schwimmen. Die Gruppe 2 [illegible] zum Ball, macht einen Kreis um den Ball mit Handfassung und ruft STOP. [illegible] Mannschaft darf nicht mehr weiterschwimmen. Nach 10 Würfen wird [illegible] schafft mehr Breiten?

Material
- Ball



8.5 Schwimm-Bingo

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zer Gruppen. Ein Schüler der Gruppe würfelt. N[illegible] Aufgabe der gewürfelten Zahl gelöst werden. Wurde die Aufgabe erfüllt, dar[illegible] auf dem Bingoazettel durchgestrichen werden. Welche Gruppe hat zuerst [illegible] entweder eine Reihe, eine Spalte oder eine Diagonale durchgestrichen?

Aufgaben:
1. **5** Fussprünge vom Beckenrand bis [illegible] Beckenboden
2. **3** Breiten Freistilschwimmen
3. **5** Purzelbäume vom Beckenrand [illegible]
4. **2** Breiten abwechselnd eine Brei[illegible] Breiten, eine Breiten schwimmen
5. **5** Startsprünge vom Beckenrand [illegible] vom Startblock
6. **3** Breiten „Hundeschwimm[illegible]

Aufgabenblatt (siehe Kopiervorlagen)

Material:
- Bingoazettel
- Würfel
- Bleistifte

8.6 Würfelausdauer

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Ausdauer

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
2er Gruppen. Ein Schüler der Gruppe würfelt. Die [illegible] Aufgabe muss nun geleistet werden. Welche Gruppe hat zuerst alle Aufgaben [illegible]

Wirft eine Zahl zum zweiten Mal gewürfelt [illegible] Aufgabe ein zweites Mal gemacht werden. Erst wenn die Zahl zum dritten [illegible] wird, darf bis zu einer neuen Zahl weiter gewürfelt werden.

Aufgaben (Gleichschlag):
1. **2** Längen schwimmen (Brustschwimmen [illegible] gibt einander die Hand während des Schwimmens
2. **2** Längen mit Brustl (Buchtbeinschlag, Beinschlag
3. **2** Längen mit Brustl (Rückenlage, nur Beinschlag
4. **3** Längen Brustschwimmen
5. **1** Länge schwimmen (Brustl, 2 Beinschläge, 1 Armzug, 2 Beinschläge, usw), aus dem Becken steigen und [illegible] (nicht rennen!)
6. **3** Längen Tandemschwimmen: Der Vordere macht nur Armzug, der Hintere macht nur Beinschlag und [illegible] Partner an den Fussgelenken

Aufgabenblatt (siehe Kopiervorlagen..!)

Material
- Blatt „Würfelausdauer"
- Würfel

8.7 Würfeleinschwimmen

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Wassergewöhnung

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Gleiche Idee wie 8.6. Es wird nur **zwei** Würfeln [illegible]

Aufgaben:
1. 3 Breiten Hundeschwimm
3. 4x vom Rand ins Wasser springen (bis [illegible] Hundeschwimm) und wieder aussteigen
4. 4 Breiten im grossen Becken schwimm[illegible]
5. 4 Purzelbäume im Wasser schlagen
6. 3 Breiten Rückenschwimmen
7. eine Breite im grossen Becken
8. Nochmals Würfeln..!
9. 6 Ringe vom Basisgrund bringen
10. Partner durchs Wasser ziehen (3 Breiten)
11. 3 Breiten Crawlschwimm[illegible]
12. 2 Längen Tandemschwimmen: Der Vordere macht nur Armzug, der Hintere macht nur Beinschlag und hält den Partner an den Fussgelenken

Aufgabenblatt (siehe Kopiervorlagen..!)

Material
- Blatt „Würfeleinschwimmen"
- Würfel

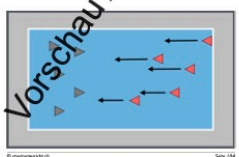
8.8 Walltouch

Akzent
Aufwärmen, Einstimmen, Wassergewöhnung

Stufe
Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt
Zwei 3er Gruppen stehen sich am Rande des Lernbeckens gegenüber. Gruppe A bestimmt einen Schüler, der innerhalb einer festgesetzten Zeit die andere Seite zu erreichen und zu berühren versucht. Die Schüler der anderen Gruppe (B) versuchen dies zu verhindern; sie wissen jedoch nicht, wer [illegible] bestimmt wurde (–> taktische Manöver).

Jede Gruppe hat 5 Versuche. Die Reihenfolge [illegible] offen; die gleichen Schüler könnten auch mehrmals nacheinander auf [illegible]



Kopiervorlagen

1.2 Geistersitzball plus

1. Zwei Runden **Jogging**
2. Zwei Runden **Jogging**, bei den Hallenbreitseiten jeweils **Schwedenschritte**
3. Zwei Runden **Jogging**, bei den Hallenbreitseiten jeweils **Froschhüpfen**
4. Zwei Runden **Jogging**, bei den Hallenbreitseiten jeweils auf dem **rechten Bein hüpfen**
5. Zwei Runden **Jogging**, bei den Hallenbreitseiten jeweils auf dem **linken Bein hüpfen**
6. Zwei Runden **Jogging**, bei den Hallenbreitseiten jeweils **Vier-Füssler-Gang rw.**

1.6 Sprossenwandsitzball

- Quere die ganze Sprossenwand [illegible] der untersten Sprosse (Bauch zur [illegible])
- Berühre mit beiden Füssen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschliessend die untere Sprosse mit beiden Händen, ohne den Boden zu berühren, je 4x.
- Quere die ganze Sprossenwand und mach zwei ganze Drehungen an der Sprossenwand ohne abzusteigen.
- Quere die ganze Sprossenwand und halte dich nur mit einer Hand an den Sprossen (die andere Hand ist auf dem Rücken).
- Quere die ganze Sprossenwand, indem du von einer Sprosse zur nächsten seitwärts springst.
- Joker! Du kannst sofort wieder zurück ins Spielfeld.

2.1 Lottolauf

6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2

2.2 Kletterlotto

6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2

Kletterlotto

1. Quert die ganze Sprossenwand. Ihr müsst euch dabei die Hand geben.
2. Bildet mit euren Körpern an der Sprossenwand den Buchstaben L während 5 Sekunden.
3. Quert die ganze Sprossenwand. Dabei müsst Ihr 2x unter euren Partner hindurchklettern.
4. Berührt mit beiden Füssen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschliessend die untere Sprosse mit beiden Händen. Je 4x.
5. Quere die ganze Sprossenwand. Dabei müsst ihr über euren Partner klettern.
6. Bildet mit euren Körpern an der Sprossenwand den Buchstaben C während 5 Sekunden.

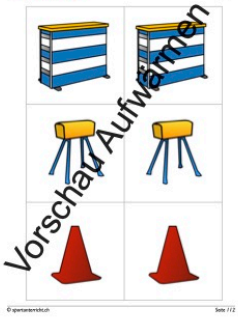
2.3 Spiellotto

6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2
6 2 4	6 2 4	6 2 4
1 5 6	1 5 6	1 5 6
3 4 2	3 4 2	3 4 2

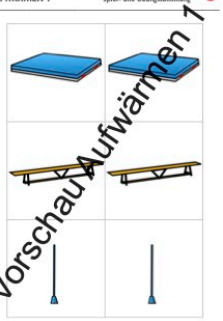
Spiellotto

1. 30 Badminton Pässe
2. 3 Runden laufen
3. 25 Pässe mit dem Medizinball
4. 30x Seilspringen
5. 5 Basketball Körbe
6. 5x Slalomdribbling

3.5 Gerätememory

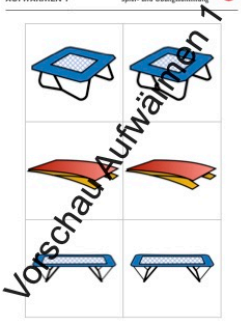


Vorschau Aufwärmen 1



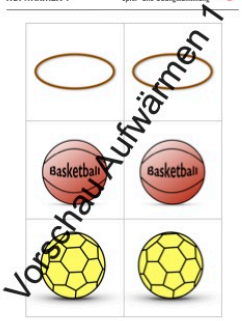
Vorschau Aufwärmen 1

Vorschau Aufwärmen 1



Vorschau Aufwärmen 1

Vorschau Aufwärmen 1



Vorschau Aufwärmen 1

3.6 Memorylauf

	A	B	C	D
1	$\sum$	MCMIC	$C_6H_{12}O_6$	Isegrim
2	⁝⁝	Popocatépetl	▲▲▲	9182736455
3	alea iacta est	$\int$	Ω	Desoxyribo-nukleinsäure
4	.....	Dnjepr	2 997	Plusquam-perfekt
5	π = 3.1415926	⁝⁝	Brahmaputra	$E = m c^2$

Vorschau Aufwärmen 1

3.7 Lauf-Bingo

12	1	17	11	7
15	18	2	21	25
3	10	14	23	6
24	4	22	5	13
9	16	8	19	20

Vorschau Aufwärmen 1

4.7 Volley-Bingo

1. 10 Pässe über das Netz mit Partner (ohne Unterbruch)
2. 20x Smash via Boden/Wand zum Partner
3. 30x Passen gegen die Wand (jeder)
4. 40x mit der Manchette (Bagger) jonglieren
5. 5x ohne Unterbruch: Eigenpass - Klatschen hinter dem Rücken - Manchette etc. (max. 2 Min.)
6. 5 Anschläge genau in die Hände des Partners

Vorschau Aufwärmen 1

Volley-Bingo

Jede gewürfelte Zahl ist identisch mit einer Übung (siehe Begleitblatt). Würfle, mach unter der gewürfelten Zahl ein Kreuz in dem Feld und führe die entsprechende Übung aus.
Sieger ist, wer zuerst alle Felder einer Reihe **waagerecht, senkrecht** oder **diagonal** ausgefüllt hat.

1	2	3	4	5	6

Vorschau Aufwärmen 1

4.8 10erlei Jonglieren

10x abwechslungsweise den Ball mit der rechten und linken Faust spielen.

9x mit der rechten Faust jonglieren.

8x mit der linken Faust jonglieren.

7x mit dem Kopf jonglieren.

6x mit den Knien oder Füssen jonglieren.

5x nur mit den Füssen jonglieren.

4x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen.

3x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen - den Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor dem Körper wieder fangen.

2x auf den Schultern jonglieren.

1x den Ball hochwerfen und mit dem Nacken auffangen.

Vorschau Aufwärmen 1

8.5 Schwimm-Bingo

1. 5 Fusssprünge vom Beckenrand bis auf den Beckenboden
2. 2 Breiten Freistilschwimmen
3. 5 Purzelbäume vom Beckenrand
4. 2 Breiten abwechselnd eine Breite tauchen, eine Breite schwimmen
5. 5 Startsprünge vom Beckenrand oder vom Startblock
6. 2 Breiten Hundeschwumm

Vorschau Aufwärmen 1

Schwimm-Bingo

Jede gewürfelte Zahl ist identisch mit einer Übung (siehe Begleitblatt). Würfle, mach unter der gewürfelten Zahl ein Kreuz in dem Feld und führe die entsprechende Übung aus.
Sieger ist, wer zuerst alle Felder einer Reihe **waagerecht, senkrecht** oder **diagonal** ausgefüllt hat.

1	2	3	4	5	6

Vorschau Aufwärmen 1

8.6 Würfelausdauer

1. **2** Längen schwimmen (Brustgleichschlag), gebt einander die Hand während des Schwimmens
2. **2** Längen mit Brettli (Bauchlage), nur Beinschlag
3. **2** Längen mit Brettli (Rückenlage), nur Beinschlag
4. **2** Längen Brustschwimmen
5. **1** Länge schwimmen (1 Armzug, 2 Beinschläge, 1 Armzug, 2 Beinschläge, usw.), aus dem Bassin steigen und zurückgehen (nicht rennen!)
6. **2** Längen Tandemschwimmen: Der Vordere macht nur Armzug, der Hintere macht nur Beinschlag und hält den Partner an den Fussgelenken

Vorschau Aufwärmen 1

8.7 Würfeleinschwimmen

2. 2 Breiten Hundeschwumm
3. 4x vom Rand ins Wasser springen (bis auf den Grund) und wieder aussteigen
4. 4 Breiten im grossen Becken schwimmen
5. 6 Purzelbäume im Wasser anlegen
6. 2 Breiten Rückenschwimmen
7. eine Breite im grossen Becken tauchen
8. Nochmals Würfeln.....!
9. 6 Ringe am Bassingrund bergen
10. Partner durchs Wasser ziehen (1 Breite)
11. 2 Breiten Crawlschwimmen
12. 2 Längen Tandemschwimmen: Der Vordere macht nur Armzug, der Hintere macht nur Beinschlag und hält den Partner an den Fussgelenken

Vorschau Aufwärmen 1