

ÜBUNGSBEISPIELE

KÖRPERKONTAKTSPIELE

SITZKREIS

Aufbau / Organisation: Alle Kinder spielen gemeinsam und legen in der Hallenmitte eine Mattenfläche aus.

Aufgabe: Alle Kinder stellen sich hintereinander in einem Kreis auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes. Dann werden 2 bis 3 kleine Schritte in Richtung Kreismitte gemacht, so dass alle ganz eng zusammen stehen. Auf ein Zeichen hin setzen sich alle auf die Oberschenkel des Hinterrannes und die gesamte Gruppe versucht, diese Stellung so lange wie möglich zu halten.

Variationen / Eigene Ideen: Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Wer hält am längsten den Sitzkreis? // Es wird Musik gespielt und bei Musikstopp ruft der Spielleiter eine Zahl, die größer als 4 ist. Die entsprechende Anzahl von Kindern findet sich und versucht, einen Sitzkreis zu bilden. Setzt die Musik wieder ein, dann lösen sie ihren Sitzkreis auf und laufen weiter. // Kann die Gruppe auf Kommando der Lehrkraft vorwärts gehen?



HEB DAS BEIN!

Aufbau / Organisation: Die Kinder verteilen sich paarweise in der Turnhalle, legen sich mit zwei Turnmatten eine Kampffläche aus und stellen sich gegenüber auf.

Aufgabe: Nach dem Startsignal versuchen sie, ein Bein des Partners vom Boden abzuheben. Dabei ist wichtig, dass man selbst standhaft bleibt und beide Beine fest am Boden lässt.

Variationen / Eigene Ideen: Beide Kampfpartner bekommen zusätzlich einen Tennisring als Krone auf den Kopf. Wer seine Krone zuerst verliert oder zuerst das zweite Bein auf den Boden bringen muss, hat verloren. // Als Spielfeld werden zwei Turnmatten aneinander gelegt. Nun muss der Partner in der vorgeschriebenen Bewegungsweise herunter gedrängt werden.



SANITÄTERFANGEN

Aufbau / Organisation: Als Spielfeld für dieses Fangspiel dient die gesamte Halle.

Aufgabe: Es werden zwei Fänger bestimmt und mit Parteibändchen markiert. Sie müssen versuchen, alle anderen Mitspieler abzuticken. Abgetickte Kinder bleiben als „kranke Spieler“ auf dem Boden liegen (Rückenlage!). Alle anderen Kinder können in die Rolle von Sanitätern schlüpfen und die Kranken vorsichtig auf eine Weichbodenmatte (Krankenhaus) transportieren. Von dort aus können die Patienten nach einem kleinen Moment als geheilt entlassen werden und somit wieder mitspielen.



HÄNDESCHÜTTELN

Aufbau / Organisation: Die gesamte Halle dient als Lauf- bzw. Spielfeld. Alle Teilnehmer laufen ohne Vorgaben durcheinander.

Aufgabe: Die Teilnehmer laufen kreuz und quer über die Matten bzw. durch die Halle und schütteln sich abwechselnd links und rechts unter Nennung ihres Vornamens die Hände.

Variationen / Eigene Ideen: Je nach Gruppengröße kann das Spielfeld verkleinert werden, z. B. auf die Grenzen des Kampffeldes (Matten). // Zur Begrüßung kann mit jedem Händeschütteln eine Verbeugung integriert werden.



GORDISCHER KNOTEN

Aufbau / Organisation: Als Spielfeld dient ein durch flach auf den Boden gelegte Turnmatten abgegrenzter Teil der Halle. Alle Kinder schließen die Augen.

Aufgabe: Das Spiel besteht aus zwei Phasen: In der ersten Phase stellen sich alle Kinder im Kreis auf, strecken die Arme nach vorn aus, schließen die Augen und gehen langsam zur Kreismitte. Dort angekommen versucht jedes Kind zwei Hände von unterschiedlichen Mitspielern zu greifen. Wenn es jedem gelungen ist zwei Hände der Mitspieler zu greifen, beginnt die zweite Phase: Die Augen werden geöffnet, und es wird versucht, den so entstandenen Knoten zu entwirren. Dabei dürfen die Hände niemals losgelassen werden.



RINGEN

Aufbau / Organisation: Es werden Paare gebildet, die sich in der Turnhalle einen freien Platz suchen. Dort legen sie eine Turnmatte ab.

Aufgabe: Die beiden Kinder stehen sich im Kniestand gegenüber und versuchen den Partner dazu zu bringen, die Matte mit der Schulter zu berühren.



BLINDENSCHLANGE

Aufbau / Organisation: Mehrere Kinder stellen sich hintereinander auf und fassen sich an die Schultern. Hierdurch entsteht eine Schlange.

Aufgabe: Das vorne stehende Kind ist der Schlangenkopf. Alle anderen schließen die Augen, um dann vom Schlangenkopf über einen Parcours geführt werden.



STÖRRISCHER WIDDER

Aufbau / Organisation: Es werden Kleingruppen (4-6 Kinder) gebildet. Jede Gruppe bekommt eine Langbank, die umgedreht auf den Hallenboden gelegt wird. Die Bank wird mit Turnmatten gesichert.

Aufgabe: Die Bank wird an ihren beiden Enden jeweils von zwei Kindern gleichzeitig bestiegen, beide balancieren aufeinander zu und begegnen sich irgendwann in der Mitte. Dort fassen sie sich gegenseitig an den Handgelenken an. Da keiner von beiden Abweichen will, müssen sie versuchen, den anderen von der Bank herunterzuschubsen. Und zwar so, dass sie bei ihren Schubsern nicht selbst das Gleichgewicht verlieren und herunterfallen.

Variationen/Eigene Ideen: Beide Kampfpartner bekommen zusätzlich einen Tennisring als Krone auf den Kopf. Wer seine Krone zuerst verliert, muss den Weg freigeben. // Die Kinder fassen in der Mitte ein Parteiband und versuchen sich durch Ziehen am Band herunterzuschubsen. // Die Kinder haben jeweils einen Medizinball in der Hand und versuchen durch den Aufprall des eigenen Balles gegen den des Gegenübers, das andere Kind von der Bank zu schubsen.



SUMOKAMPF

Aufbau / Organisation: Es werden Kampfpaaire gebildet, die sich jeweils eine Spiel- bzw. Kampffläche mit Turnmatten auslegen. Auf dieser Fläche wird ein Kreis mit einem Durchmesser von ca. 1,5 bis 2 Meter markiert (z. B. mit Kreide oder Springseilen).

Aufgabe: Die jeweiligen Kampfpartner versuchen mit angelegten Armen, sich gegenseitig aus dem z. B. mit Kreide markierten Bereich der Kampffläche zu schieben oder zu drücken.

Variationen / Eigene Ideen: Die Partner nehmen für ihren Sumokampf eine Bankhaltung ein. Dabei ist das Aufstehen nicht erlaubt. // Neben dem Drücken und Schieben ist zusätzlich auch das Ziehen erlaubt. // Als Mannschaftswtkampf: Zwei Mannschaften führen den „Sumokampf“ gegeneinander durch. Hierfür muss die Kampffläche vergrößert werden. Gewonnen hat die Mannschaft, aus deren Reihen am Schluss noch ein Kämpfer übrig geblieben ist.



ARMDRÜCKEN

Aufbau / Organisation: Es werden Paare gebildet, die sich auf einer Turnmatte in Bauchlage gegenüber legen.

Aufgabe: Die beiden Kinder setzen jeweils einen Ellenbogen auf dem Boden auf, beugen den Arm rechtwinklig und fassen sich an den Händen. Nach dem Startsignal soll die Hand des Partners zu Boden gedrückt werden. Dabei darf der Ellenbogen nicht vom Boden abgehoben werden (Armdrücken im Liegen).



ZEITUNG-FECHTEN

Aufbau / Organisation: Es werden Kampfpaare gebildet. Jeder formt sich ein oder zwei Zeitungsseiten zu einer handlichen Rolle. Die Paare suchen sich einen freien Platz in der Turnhalle.

Aufgabe: Nach einem Startsignal versuchen die Kinder ihren Partner mit der Zeitungsrolle am Körper zu berühren. Andererseits versuchen sie aber auch, den Treffversuchen des Partners auszuweichen bzw. sie mit der Zeitungsrolle abzulenken. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Wer schafft innerhalb von einer Minute die meisten Treffer?

Variationen / Eigene Ideen: Es können bestimmte Körperteile als Treffzonen verabredet werden.



HÄNDE TREFFEN

Aufbau / Organisation: Es werden Paare gebildet, die sich innerhalb der Turnhalle einen freien Platz suchen.

Aufgabe: Die Paare stellen sich mit dem Gesicht einander zugewandt auf und versuchen sich gegenseitig die Hände abzuschlagen. Beide Kinder halten die Hände parallel (die Handinnenseiten zeigen zueinander) und berühren dabei ihre Fingerspitzen. Um dem Gegner möglichst nur eine geringe Reaktionszeit zu lassen, wird ansatzlos geschlagen. Aus diesem Grund sind keine starken, weh tuenden Schläge möglich. Zunächst gibt es ein schlagendes und ein ausweichendes Kind. Sollte das ausweichende Kind nicht getroffen werden, erhält es das „Schlagrecht“.

Variationen / Eigene Ideen: Das Spiel kann auch aus der Liegestützposition heraus gespielt werden. Hierbei liegen beide im Stütz voreinander. Die Fingerspitzen der beiden liegen unmittelbar aneinander und der Schlagende muss versuchen, einen Handrücken des Partners zu treffen.
// Andere Handhaltung. Die Hände werden parallel gehalten, Handinnenseiten zeigen aber nach oben. Es müssen beide Hände gleichzeitig getroffen werden.



ÜBUNGSBEISPIELE

GRUPPENKÄMPFE

SOCKENRAUB

Aufbau / Organisation: Alle spielen gemeinsam und legen eine große Mattenfläche aus. Jeder sucht sich einen Platz auf dem Mattenfeld und wartet auf das Startsignal.

Aufgabe: Nach dem Startsignal müssen alle Kinder versuchen, den anderen Mitspielern die (hoffentlich frischen) Socken auszuziehen. Gleichzeitig ist es aber wichtig, die eigenen Socken anzubehalten. Wer hat am Schluss des Spiels noch eine Socke an? Während des gesamten Spiels dürfen sich die Kinder nur auf allen Vieren fortbewegen.



ERDBEBEN

Aufbau / Organisation: Alle spielen gemeinsam und bauen eine „Erdbeben-Anlage“ auf: Hierfür werden mindestens 12 bis 15 Medizin- oder Basketballbälle unter eine Weichbodenmatte gelegt. Ringsherum liegen Turnmatten zur Absicherung. Ein Kind stellt sich auf die Erdbeben-Anlage, alle anderen knien sich drum herum und fassen die Schnüre oder Griffe der Weichbodenmatte.

Aufgabe: Nach einem Startsignal sollen alle anderen Kinder unsystematisch an den Außenkanten der Matte ziehen, bis das Kind auf der Matte umfällt. Danach wird solange durchgewechselt, bis jeder einmal das Erdbeben erlebt hat.



MÖHRENZIEHEN

Aufbau / Organisation: Alle Kinder legen sich in Bauchlage in einen Kreis auf den Hallenboden und halten sich ganz fest an den Händen. Das sind die Möhren in diesem Spiel.

Aufgabe: Ein Kind wird vom Spielleiter als Gärtner bestimmt und muss versuchen, eine Möhre bei den Füßen zu packen und aus dem Boden (dem Kreis) heraus zu ziehen. Die anderen Kinder versuchen, dies durch gegenseitiges Festhalten zu verhindern.

Variationen / Eigene Ideen: Mit zwei Gärtnern beginnen. // Zwei Mannschaften, die jeweils einen Kreis bilden. Ein - zwei Gärtner werden zur gegnerischen Mannschaft geschickt, um dort die Möhren zu ziehen. Welche Gärtner sind schneller?



TOUCHDOWN RAUFEN

Aufbau / Organisation: Als Spielfeld dient ein Handballfeld. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen.

Aufgabe: Jede Mannschaft muss versuchen, einen Volleyball hinter der Grundlinie des gegnerischen Halbfeldes abzulegen (Touchdown). Der Ball darf mit allen Körperteilen bewegt, geschlagen, und geschossen werden. Klammern, Sperren, Festhalten sind erlaubt. Mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als fünf Schritte gelaufen werden.

Variationen / Eigene Ideen: Punkte zählen nur dann, wenn alle Mitglieder der angreifenden Mannschaft über die Mittellinie gelaufen sind und sich damit in der gegnerischen Hälfte befinden. Dies kann durch Sperren verhindert werden. // Wird der Ball innerhalb der Mannschaft zugepasst, darf er - wie beim Rugby - nur nach hinten abgegeben werden. // Die Ablagestelle für den Touchdown wird verkleinert: Es zählt nicht mehr der gesamte Bereich hinter der Grundlinie, sondern nur ein kleineres Mal (z. B. eine Weichbodenmatte).



MATTENSCHIEBEN

Aufbau / Organisation: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Auf der Mittellinie der Halle liegt eine große Weichbodenmatte.

Aufgabe: Die Mannschaften stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich die Weichbodenmatte, die sie über die Mittellinie schieben müssen. Die Mannschaft, die zuerst die Matte über die Linie geschoben hat, gewinnt.



BURGBALL

Aufbau / Organisation: Als Spielfeld dient ein mit Matten bzw. Weichböden ausgelegtes Feld. In der Mitte liegt ein Medizinball. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen.

Aufgabe: Eine Mannschaft muss versuchen, den Medizinball so lange wie möglich auf der Matte zu halten, während die andere Mannschaft versucht, ihn von der Matte herunterzubringen. Die den Ball verteidigende Mannschaft verkeilt sich deshalb ineinander, um den Ball optimal zu sichern. Die angreifende Mannschaft versucht dagegen anzukämpfen, indem die Verteidiger von dem Ball bzw. dem Weichboden gezogen werden. Wer einmal heruntergezogen wurde, darf nicht mehr zurück auf die Matte. Sobald der Medizinball den Bereich außerhalb des Kampffeldes berührt, ist der Spieldurchgang beendet und die Mannschaften tauschen ihre Rollen (Angriff-Verteidigung).

