

Klaus Moosmann

161 kleine Aufwärmspiele

10. Auflage

Sport
Praxisbücher



Klaus Moosmann

161 kleine Aufwärmspiele

10., erweiterte Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhalt

Vorwort	8
A Einfache Fang- und Laufspiele	11
A 1 Abtupffangen	12
A 2 Tupferkönig.....	13
A 3 Schwarzer Peter	13
A 4 Paare bilden	14
A 5 Paar erlösen	14
A 6 Paarfänger erlösen	15
A 7 Zweierfangen.....	16
A 8 Freunde suchen („Bruder hilf“)	16
A 9 Doppelklatschfangen.....	17
A 10 Ball befreit	18
A 11 Ball hilf.....	18
A 12 Drei-Zonen-Hüpfhasche	19
A 13 Paarfangen.....	20
A 14 Kettenfangen.....	21
A 15 Raubt das Band.....	21
A 16 Kreuzeck	22
A 17 Kopf und Schwanz.....	23
A 18 Glucke und Geier	23
A 19 Kreisfangen.....	24
A 20 Klammernfangen	25
A 21 Klammern weg	25
A 22 Fangen mit Sonderaufgaben	26
A 23 Steh Bock – lauf Bock!.....	27
A 24 Paar steh Bock – lauf Bock.....	27
A 25 Einbein steh Bock - lauf Bock	28
A 26 Aufgerufene Farbe fängt	28
A 27 Drachenjagd	29
A 28 Dritter Schlag wechselt.....	30
A 29 Sechs teilt	30
A 30 Affeninsel.....	31
A 31 ABC-Fangen.....	32
A 32 Lottospiel.....	32
A 33 Mauerfangen	33
A 34 Gruppenlotto	34
A 35 Felderfangen.....	34
A 36 Paar-Punktejagd	35
A 37 Frosch-Hüpf-Fangen.....	35
A 38 Schluss-Sprung-Fangen	36
A 39 Kranken-Fangen	36
A 40 Stütz befreit.....	37
A 41 Fänger bestimmt.....	38
A 42 Feuer frei.....	38
A 43 Mauerfangen mit Ballprellen.....	39
A 44 Jägerprellball.....	39
A 45 Inselfangen	40
A 46 Jägerdribbelball	41
A 47 Kopfball-Fangen	41
A 48 Fußball-Fangen	42
A 49 Dribbel-Fangen	43
A 50 Ball heraus	43
A 51 Wer hat den Ball?	44
A 52 Medizinball treffen	44

A 53	Berühren	45
A 54	Merkmalfangen	45
A 55	Wissensfangen	46
A 56	Zeitungsabschlagen	46
A 57	Sanitärspiel	47
A 58	Mister X	48
A 59	Längste Schlange gewinnt	48
A 60	Bälle klauen	49
A 61	Verzaubern.....	50
A 62	Polizei und Dieb	50
A 63	Äpfel klauen	51
A 64	Partnerklauen	51
A 65	Prellfänger	52
A 66	Zweierfangen.....	52
A 67	Katz – Maus – Elefant	53
A 68	Gold in China holen	53
A 69	Nummern fangen	54
A 70	Erstarren und erwachen	55
A 71	Ostereier sammeln	56
A 72	Ostereier-Großtransport	57
A 73	Paarsitzball	58
A 74	Formel 1	58
A 75	Glücksball	59
A 76	Paar-Reifendrehen	60
A 77	Hundert gewinnt	61
B	Abwurf- und Gruppenspiele	62
B 1	Jägervermehrung	63
B 2	Gruppenjägerball	63
B 3	Jägerball mit Erlösen	64
B 4	Jägerball mit Erlösen und Strafrundenlaufen	65
B 5	Aufgerufene Farbe jagt.....	65
B 6	Strafjägerball	66
B 7	ABC-Jägerball	67
B 8	Hasenjagd	67
B 9	Schuhball	68
B 10	Prell-steh Bock – lauf Bock	69
B 11	Dribbel-steh Bock – lauf Bock	69
B 12	Kastenball	70
B 13	Ball über die Schnur	71
B 14	Sprungball über die Schnur	72
B 15	Haltet das Feld frei	72
B 16	Mattenball	73
B 17	Kombinationsball	74
B 18	Königsball	74
B 19	Faustball	75
B 20	Agentenball	76
B 21	Wandball	76
B 22	Ball auf die Matte	77
B 23	Handball-Kopfball	78
B 24	Kegeln	78
B 25	Hütchenfußball	79
B 26	Fußkegeln	80
B 27	Beintreffer	80
B 28	Bierdeckelhockey	81
B 29	Handball verkehrt.....	82
B 30	Drei-Reifen-Handball	82

B 31	Zehnerpass-Spiel.....	83
B 32	Treffball in zwei Feldern	83
B 33	Übers Netz zählt doppelt	84
B 34	Fußjägerball.....	85
B 35	Baut den Kasten ab und auf	85
B 36	Hasenkönig	86
B 37	Aufsetzerball	86
B 38	Nummernball mit Zusatzaufgabe.....	87
B 39	Inselball	88
B 40	Knallball	89
B 41	Tunnel befreit	89
B 42	Absitzball	90
B 43	Fangen und Werfen	90
B 44	Tunnelkick	91
B 45	Reifentore	91
B 46	Schachtel treffen	92
B 47	Wasserballfußball	93
B 48	Partner hilft	93
B 49	Der fliegende Reifen.....	94
B 50	Wespennest	94
C	Anspruchsvollere Spiele	95
C 1	Jägerball mit Abtupfen nach Basketballregeln	96
C 2	Squash-Handball	96
C 3	Gruppenabtupfball nach Basketballregeln	97
C 4	Tchoukball	97
C 5	Brettball	98
C 6	Reboundball	99
C 7	Teppichfliesenball	100
C 8	Hütchenball.....	101
C 9	Kopf punktet	101
C 10	Mattenhandball	102
C 11	Stangentorball.....	102
C 12	Kastentorball	103
C 13	Lebendes Tor	104
C 14	Beweglicher Korb	104
C 15	Flüchtendes Tor	105
C 16	Feldball	106
C 17	Einhakfußball	106
C 18	Langbankfußball	107
C 19	Dreibeißenfußball	108
C 20	Hütchenfußball mit Torraum	109
C 21	Jagt den König	109
C 22	Hütchenhandball	110
C 23	Kegelball	111
C 24	Rollball	111
C 25	Kegelfußball	112
C 26	Fußball indirekt	113
C 27	Parteiball mit Joker	113
C 28	Ballablegen	114
C 29	Berührball	114
C 30	Teppi-Squash	115
C 31	Doppeltor	115
C 32	Torschütze wechselt	116
C 33	„Goldener“ Punkt	116
C 34	Torball	117
Literatur	118

Vorwort

Dieses Buch will nicht, wie viele andere, eine weitere allgemeine Spielesammlung anbieten, sondern beschränkt sich auf Spiele, die zum Aufwärmen geeignet sind. Ein übliches Aufwärmprogramm läuft oft nach folgendem Schema ab: Zehn Minuten lockerer Lauf mit einem Puls bei Erwachsenen um 130 Schläge pro Minute (Kinder sollten sich beim Laufen noch unterhalten können), danach zehnmütiges Dehnen und abschließend intensivere Aktivierung der Muskulatur. Das Aufwärmen steht häufig unter Zeitdruck und nicht selten steht ihm die mangelnde Motivation der Sporttreibenden entgegen. Deshalb sind Spiele zur Erwärmung eine sinnvolle und gute Alternative.

Wenn Sie aber Spiele als Einstieg in die Sport- oder Trainingsstunde wählen, dann müssen diese auch geeignet sein. So entstand die Idee dieser Spielesammlung.

Die **Aufwärmspiele** erfüllen folgende Kriterien:

- **einfaches Regelwerk,**
- **leichte Organisation,**
- **alle Spieler/Schüler sind beteiligt,**
- **kleiner Spielraum reicht aus (meist nur ein Hallenteil),**
- **die Gruppengröße spielt keine Rolle.**

Sie werden viele bekannte Spielformen entdecken, neue Variationen davon kennen lernen und Spiele vorfinden, die Sie in keinen anderen Spielebücher finden, die sich aber in der Praxis schon vielfach bewährt haben.

Es ist meine Absicht, Ihnen Spiele an die Hand zu geben, die Ihnen den Einstieg in jede Sporteinheit erleichtern, egal bei welcher Bezugsgruppe und Altersstruktur. Durch die Spiele wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, der gesamte Bewegungsapparat beansprucht, die soziale Komponente berücksichtigt und, was besonders wichtig ist, Spaß und Freude am Sporttreiben gefördert.

Natürlich können viele dieser Spiele auch als Muskelaktivierung oder zur Konditionsschulung zu einem späteren Zeitpunkt benützt werden. Dazu habe ich die Spiele dem „Schwierigkeitsgrad“ nach geordnet.

Unter **A** finden Sie **einfache Fang- und Laufspiele**, die keine Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erfordern. Unter **B** erscheinen **Abwurf- und Gruppenspiele**, bei denen ein geringes Maß an technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten das Gelingen erleichtert.

Und unter **C** sind **anspruchsvollere Spiele** aufgeführt, die eher für kleinere Gruppen und fortgeschrittene Spieler geeignet sind und z. T. mehr Raum benötigen (zwei bis drei Hallenteile).

Abschließend einige allgemeine Hinweise:

- Damit eine ausreichende Belastung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems gewährleistet ist, muss die spielerische Aufwärmphase mindestens fünf bis zehn Minuten betragen. Dies erreicht man bei den Fangspielen durch Spielvariationen oder indem Sie einige Spiele aneinander reihen. Bei den Gruppenspielen bieten sich ein oder mehrere Gruppenwechsel an.
- Idealerweise gestaltet man das Spiel zu Beginn weniger intensiv (z. B. weniger Fänger oder größerer Spielraum) und wählt gegen Ende eine intensivere Form oder ein anderes Spiel, das höhere Belastungsanforderungen stellt.

- Viele Spiele eignen sich auch als Einzel- bzw. Gruppenwettkampf (eventuell mit Notengebung). Dabei kommen in jeder Stunde mehrere Schüler oder ein bis zwei Gruppen an die Reihe. Der Lehrer notiert die Ergebnisse und wertet Sie am Ende aus.
- Dass der Puls bereits zum Stundenbeginn kurz auf höhere Werte ansteigt, ist keinesfalls gesundheitsschädlich.
- Die Verletzungsgefahr (Zerrung u. Ä.) bei Kindern ist bei einem überlegtem Einsatz der Spiele sehr gering.

Für Anregungen, Kritik und weitere Spielformen bin ich Ihnen sehr dankbar.

Ravensburg, im Mai 1997

Klaus Moosmann

Vorwort zur 10. Auflage

In den vergangenen Jahren wird auch im Bereich des Sports verstärkt von Inklusion und Integration gesprochen. Gerade der Bereich des Aufwärmens eignet sich hervorragend dafür, um den Forderungen nach Sport für alle (keiner wird ausgegrenzt) zu erfüllen, niemand scheidet aus und alle können auf ihrem jeweiligen Leistungsniveau mitmachen, jeder lernt seine eigenen individuellen Grenzen kennen und erfährt dadurch Spaß und Freude am Sporttreiben.

Die höchst unterschiedlichen Voraussetzungen (Körpergröße, Gewicht, Ausbildungsgrad der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Vorerfahrungen im Bereich der Grundtätigkeiten, allgemeine Bewegungserfahrungen ...) müssen von den Lehrkräften und Übungsleitern berücksichtigt und beachtet werden. Wir wollen keine äußere Differenzierungen mehr vornehmen und z. B. nach Leistungsvermögen einteilen, sondern alle Kinder und Jugendlichen gemeinsam unterrichten, ihre Individualität berücksichtigen und allen Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Dazu sind alle Spiele in diesem Buch sehr gut geeignet. Durch gezielte Variationen und Regeländerungen wie Spielen mit weichen Bällen, Veränderung der Spielfeldgröße, Variation der erforderlichen Zahl der Abschlagen oder der Fanghand, der Fortbewegungsart wie Hüpfen auf einem Bein, Erhöhung der Fängerzahl (bei Fangspielen), Anzahl der Balltreffer, Anzahl der vorgegebenen Kontakte (Direktspiel, 2–4 Kontakte), Begrenzung der Trefferfläche, Veränderung der Torgröße, Überzahl- bzw. Unterzahlspiele bei Ballspielen erfahren die Sporttreibenden, dass Sport Spaß und Freude für alle bereiten kann. Viele Hinweise dazu finden Sie auf den Einführungsseiten 11 bzw. 58 und bei allen Spielen unter „Varianten, methodische Hinweise.“

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude und Spaß mit der Jubiläumsauflage, der 10. Auflage der „161 kleinen Aufwärmspiele“.

Schauen Sie einmal auf meiner Homepage vorbei (www.klausmoosmann.de), es lohnt sich.

Ravensburg, im Juli 2018

Klaus Moosmann

A Einfache Fang- und Laufspiele

- Bei allen Fangspielen ist ein *direktes* Rückschlagen nicht erlaubt.
- Ein Fängerwechsel wird durch kurzes Heben der Hand oder der Übernahme der Fängerkennzeichnung (z. B. Ball, Band oder Schildmütze) angezeigt.
- Gefangene Spielerinnen und Spieler scheiden nicht aus!
- In der Regel reicht als Spielfeld ein Hallendrittel.
- Anzahl der Abschlüge verändern.
- Fanghandveränderungen („gute“ Spieler nehmen „schwache“ Hand; legen einen Arm auf den Rücken ...)
- Fängeranzahl variieren.
- Verbot des direkten Rückschlagens.
- Ein Spieler darf erst wieder abgeschlagen werden, wenn 2; 3 andere Spieler zuvor abgeschlagen wurden.
- Fortbewegungsart verändern (Hüpfen auf einem Bein; Schlussprung ...)
- Übungsleiter spielt mit und lässt sich pädagogisch abschlagen.



A 1 Abtupffangen

Medien, Material:

2 – 3 Bälle (Softbälle, Medizinbälle usw.)

Organisation:

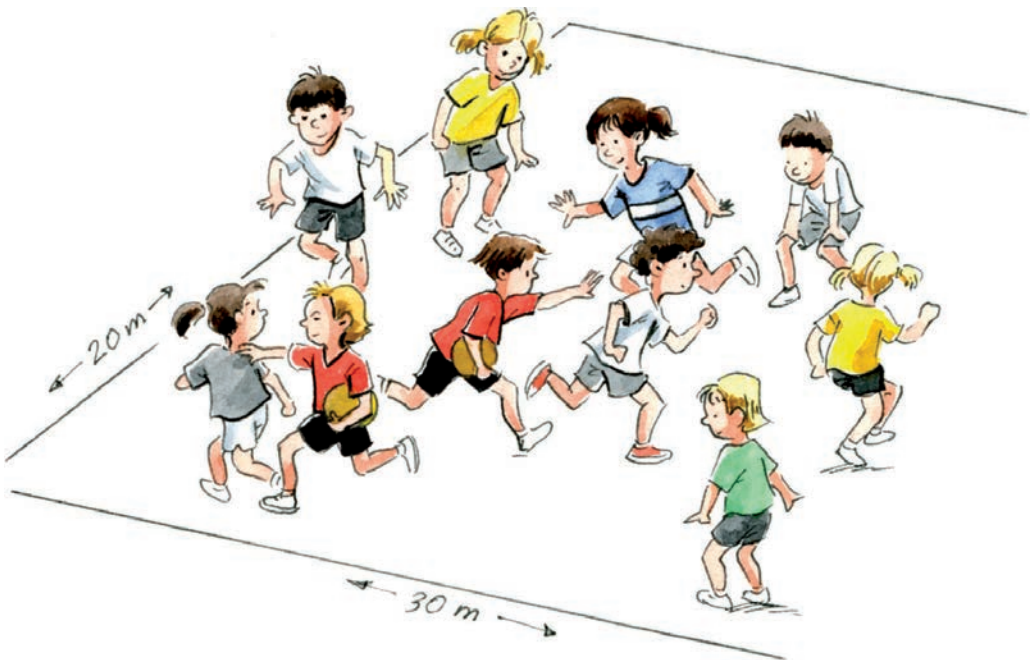
2 – 3 Fänger mit Ball „kennzeichnen“.

Inhalt:

Jeder Ballträger versucht so schnell wie möglich mit seinem Ball einen anderen Spieler abzutupfen. Dieser wird dann neuer Fänger.

Varianten, methodische Hinweise:

- Wichtig: Es darf nicht geworfen werden!
- Mit Medizinbällen wird gleichzeitig die Kraft geschult.
- Mit verschiedenen Bällen spielen!
- Zur Erleichterung kann der Ball getragen und mit der freien Hand abgeschlagen werden.
- Nicht abgeschlagen werden darf derjenige, der einem Partner auf den Rücken springen und sich dort festhalten kann.



A2 Tupferkönig

Medien, Material:

2 – 3 Bälle

Inhalt:

Jeder Balltragende (2 – 3 Spieler) soll in einem Hallendrittel in einer oder zwei Minuten möglichst viele Mitspieler abtupfen. Wer schafft die meisten Tupfer und wird in dieser Stunde „Tupferkönig“.

Anmerkung: 2 – 3 Durchgänge mit jeweils 2 – 3 Fängern zur Erwärmung.

Organisation:

2 – 4 Fänger mit Ball „kennzeichnen“.

Varianten, methodische Hinweise:

- Bitte beachten: Für den Fänger ist dies ein sehr intensives Spiel, daher eventuell zuerst zur allgemeinen Erwärmung Spiel A 1 spielen.
- Die Anzahl der Fänger hängt von der Gruppenstärke ab. Eventuell mehrere kleine Felder mit nur einem Fänger bilden. Somit wird die Gefahr des Zusammenstoßens vermindert.

A3 Schwarzer Peter

Medien, Material:

2 – 4 Bälle

Inhalt:

Jeder Balltragende versucht so schnell wie möglich einen anderen Spieler, der **keinen** Ball hat, abzutupfen. Dieser ist nun neuer Fänger (vgl. Spiel A 1). Wenn der Spielleiter pfeift, bekommt derjenige, der gerade keinen Ball hat, einen Pluspunkt.

Wer hat zum Schluss die meisten?

Organisation:

2 – 4 Fänger mit Ball „kennzeichnen“.

Varianten, methodische Hinweise:

- Es darf nicht geworfen werden!
- Ruhig „pädagogisch“ pfeifen, damit nicht immer dieselben Spieler Pluspunkte erhalten.
- Nach unterschiedlicher Spieldauer abpfeifen.
- Ideal: Musik mit Pausen einsetzen.

A 4 Paare bilden

Medien, Material:

1 Matte, evtl. 1 Tennisring

Inhalt:

Ein Paar (zwei Finger halten sich an den Händen) versucht andere Mitspieler abzuschlagen. Hat dies Erfolg, dann setzt sich der Abgeschlagene auf die Matte und wartet auf einen weiteren, um dann gemeinsam, als zusätzliches neues Paar, beim Fangen zu helfen.

Organisation:

Hallendrittel; eine Matte in eine Hallenecke legen; ein oder zwei Paare beginnen.

Varianten, methodische Hinweise:

- Kommt das Spiel nur langsam in Gang (z. B. wegen zwei „schwachen“ Fängern), wird das Feld zunächst verkleinert oder gleich mit zwei Fängerpaaren begonnen.
- Die Paare können sich auch an einem Tennisring halten.

A 5 Paar erlösen

Medien, Material:

Je 3 x 2 verschiedenfarbige Bänder (z. B. 2 rote, 2 gelbe, 2 blaue Bänder)

Inhalt:

Es starten 2-3 Fängerpaare von ihrer „Höhle“ aus (z. B. Matte oder Geräteraum). Jeder Abgeschlagene wird zur Höhle des Fängerpaars gebracht. Sind zwei Gefangene in der Höhle, wird das alte Paar erlöst, gibt die Bänder weiter und die zwei Gefangenen sind neues Fängerpaar.

Organisation:

2 – 3 Fängerpaare kennzeichnen und ihnen „Höhlen“ zuweisen.

Varianten, methodische Hinweise:

- Jedes Paar mit einer anderen Bandfarbe kennzeichnen.
- Die „Höhle“ kann auch nur eine bestimmte Hallenecke sein (eventuell mit entsprechendem Band markieren).
- Es gibt nur eine „Höhle“ ; sind zwei Gefangene gemacht, wird das erste Paar erlöst.

A6 Paarfänger erlösen

Medien, Material:

keine

Organisation:

2 – 3 Fängerpaare bilden

Inhalt:

Die Fänger sind in Paaren zusammen, die anderen Spieler laufen alleine. Wird ein Spieler abgeschlagen, dann wechselt er mit einem Fänger.

Varianten, methodische Hinweise:

- Zu Beginn wird mit dem Spieler gewechselt, der gefangen hat, später mit dem, der länger im Paar ist.



A7 Zweierfangen

Medien, Material:

4 – 6 Bänder

Inhalt:

Alle Spieler sind paarweise am Spiel beteiligt. 2-3 Fängerpaare (mit Bändern kennzeichnen!) versuchen andere Paare zu fangen. Gelingt dies, dann erfolgt ein Fängerwechsel (Bänder weitergeben).

Organisation:

Spieler in Zweiergruppen einteilen.

Varianten, methodische Hinweise:

- Löst ein Paar die Hände, dann gilt der Abschlag nicht bzw. wird das Paar zum neuen Fängerpaar.
- Ist ein Spieler übrig, gibt es eine Dreiergruppe oder der Lehrer fängt mit.
- Idealer als Bänder sind Schildmützen als Kennzeichnung (schneller Wechsel!), wobei eine Mütze pro Paar genügt.

A8 Freunde suchen („Bruder hilf“)

Medien, Material:

Bänder bzw. Schildmützen

Inhalt:

1 – 2 Fänger versuchen einen Mitspieler zu fangen. Dieser kann dadurch gerettet werden, dass ein anderer Spieler sich bei ihm einhängt. Der Fänger muss dann einen anderen fangen. Gelingt der Abschlag, dann wird gewechselt.

Organisation:

1 – 2 Fängerpaare kennzeichnen.

Varianten, methodische Hinweise:

- Da wir es oft mit „cleveren“ Spielern zu tun haben, gelten folgende Zusatzregeln:
 - a) ein eingehängtes Paar darf nur so lange zusammenbleiben, bis der Fänger vorbei ist;
 - b) zwei gleiche Spieler dürfen nicht unmittelbar hintereinander zusammengehen.

A9 Doppelklatschfangen

Medien, Material:

2 – 3 Bänder oder Schildmützen

Organisation:

Fänger kennzeichnen.

Inhalt:

2 – 3 Spieler beginnen als Fänger und sollen einen anderen durch einen Doppelklatsch (zweimaliges aufeinanderfolgendes Abschlagen mit der gleichen Hand) abschlagen, dann erfolgt der Fängerwechsel.

Varianten, methodische Hinweise:

- Kann auch gut zur Gewandtheits- und Schnelligkeitsschulung eingesetzt werden; hierbei ist es aber sinnvoller mit zwei Gruppen in kleineren Feldern zu spielen.





Richtiges Aufwärmen ist im Sport von großer Bedeutung. Doch gerade für Sportler ist das Aufwärmen lediglich der ungeliebte Auftakt zur Trainings- oder Übungsstunde. Statt langweiligem Rundenlaufen können aber auch Kleine Spiele das Herz-Kreislauf-System auf Touren bringen.

In diesem Buch finden Lehrer, Trainer und Übungsleiter daher 161 Spiele, die eine funktionelle und abwechslungsreiche Erwärmung unter kreativem Einsatz verschiedener Materialien gewährleisten und zudem noch Spaß machen. Die Spiele zeichnen sich durch ein einfaches Regelwerk, leichte Organisation und die Mitwirkung aller Teilnehmer aus.

Klaus Moosmann ist Schulrat am Schulamt des Landkreises Ravensburg und Lehrbeauftragter der PH Weingarten für das Fach Sport. Davor war er 5 Jahre Schulleiter der Realschule Bad Wurzach.

ISBN 978-3-7853-1956-7

Best.-Nr.: 343-01956

www.limpert.de

