



Klaus Moosmann (Hg.)

Das **GROSSE** Limpert-Buch

der **KLEINEN** Spiele

550 Bewegungsspiele
für Jung und Alt

Klaus Moosmann (Hg.)

Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele

Bewegungsspaß für Jung und Alt

unter Mitarbeit von Winfried Abt, Wolfgang Bauer, Albrecht Binder, Frieder Guggolz, Helmut und Waltraud Rosenfelder, Brigitte Schiller und Sarah Tränkle

5., erweiterte Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Zum Geleit

Eine eindeutige Sprache sprechen Befragungen von Schülerinnen und Schülern sowie Beobachtungen von Sportstunden an verschiedenen Schulen und in unterschiedlichen Klassenstufen: Spiele jedweder Art sind nach wie vor für viele der beliebteste Inhalt des Sportunterrichts und stehen folglich auf der Wunschliste von Kindern und Jugendlichen ganz oben. Dies gilt vorbehaltlos auch für die Kleinen Spiele, die sich in jeder Altersstufe großer Beliebtheit erfreuen und sowohl bei ABC-Schützen wie auch bei angehenden Abiturientinnen und Abiturienten immer wieder für Begeisterung sorgen.

Blickt man aus der Perspektive der Sportpädagogik auf die Kleinen Spiele, dann zeigt sich seit vielen Jahren, dass dieser Form der nicht oder wenig kodifizierten Bewegungsspiele eine Vielzahl an Zielsetzungen zugeschrieben wird: Kleine Spiele sollen zu Stundenbeginn aufwärmen und motivieren, sie sollen dazu beitragen Inhalte unterschiedlichster Sportarten kindgemäß vorzubereiten und zu thematisieren, sie sollen helfen besondere Schwerpunkte und Umgebungen zu erfassen und letztendlich sollen sie auch außerhalb des institutionalisierten Sportunterrichts freudvolle Bewegungsangebote ermöglichen. Aber Kleine Spiele haben auch ein „Eigenleben“, denn sie ermöglichen Kindern und Jugendlichen ganz einfach Spielen in unterschiedlichsten Formen, ein menschliches Grundbedürfnis, das in unserer technisierten Welt heute leider nur noch selten erfüllt werden kann. Damit ist unschwer zu erkennen, dass die Aufgaben und Funktionen der kleinen Spiele weit über eine reine Instrumentalisierung im Rahmen der Vorbereitung der Großen Sportspiele hinausgehen – eine Einschränkung, die diese vielfältigen Formen leider sehr oft auf eine ausschließlich funktionale Perspektive reduziert.

Selbstverständlich erfordert eine so große Palette an Zielen Vielfalt auf der Ebene der Inhalte. Vor diesem Hintergrund ist es Klaus Moosmann als Herausgeber und seinem Autorenteam von erfahrenen Sportlerinnen und Sportlehrern aus Oberschwaben in geradezu hervorragender Weise gelungen, eine solche Vielfalt in ihrem Buch darzustellen, indem sie über 400 Kleine Spiele zusammengetragen und übersichtlich sowie praxisnah systematisiert haben. Sie haben ein Unterrichtswerk geschaffen, das vielen in Schule und Verein tätigen Sportlehrkräften die alltägliche Arbeit erleichtern, für gelungene Unterrichts- und Trainingsstunden sorgen und an der einen oder anderen Stelle ungeahnte Möglichkeiten eröffnen wird. Den Autoren ist zu wünschen, dass ihr Werk eine große Zahl an interessierten Lesern findet.

Prof. Dr. Stefan König
(PH Weingarten)

Inhalt

Vorwort.....	7
Aufwärm- und Koordinationsspiele (HELMUT ROSENFELDER/WALTRAUD ROSENFELDER)	13
Laufspiele (KLAUS MOOSMANN)	41
Fangspiele (HELMUT ROSENFELDER / WALTRAUD ROSENFELDER).....	73
Spiele mit dem Ball (ALBRECHT BINDER / KLAUS MOOSMANN)	95
Mannschaftsspiele mit dem Ball (ALBRECHT BINDER / KLAUS MOOSMANN)	125
Tanz- und Bewegungsspiele (BRIGITTE SCHILLER)	157
Kleine Rückschlagsspiele (FRIEDER GUGGOLZ).....	175
Staffelspiele (KLAUS MOOSMANN)	201
Ring- und Raufspiele (SARAH TRÄNKLE)	233
Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Kooperationsspiele (ALBRECHT BINDER)	263
Kleine Spiele im Wasser (WINFRIED ABT)	297
Kleine Spiele im Gelände (HELMUT ROSENFELDER/WALTRAUD ROSENFELDER)	327
Spiele in Eis und Schnee (ALBRECHT BINDER)	351
Pausenhof- und Freizeitspiele (ALBRECHT BINDER/KLAUS MOOSMANN)	385
Anhang Turnierspielformen (KLAUS MOOSMANN)	417
Camp- und Spaßspiele (WOLFGANG BAUER).....	437
Literatur	464
Register	469
Spieleregister.....	485

Vorwort

Kaum jemand bestreitet ernsthaft die Bedeutung von Kleinen Spielen, also den, häufig nicht kodifizierten, Bewegungsspielen unterhalb der großen Mannschafts- und Sportspielen, für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Doch die Attraktivität der „Innenspielflächen“ wie Kinder- und Wohnzimmer hat durch die Ausstattung mit verschiedenen Multimediageräten (Fernseher, DVD-Player, Computer, Spielkonsolen etc.) enorm zugenommen, während parallel dazu die „Außenspielwelt“ mit ihren Bolzplätzen, Hinterhöfen, Sandkästen und Spielplätzen nicht nur an räumlicher Ausdehnung, sondern auch an Anziehungskraft verloren hat. Die Räume für Kleine Spiele werden enger und seltener.

Der Rückgang einer „Straßenspielkultur“, des gemeinsamen Straßenspiels als „wichtigste und intensivste Freizeitnutzung“ (vgl. SCHMIDT 2006, 8 ff.) wirkt sich negativ auf die motorische Entwicklung aus. So fehlen oft grundlegende Primärerfahrungen, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie Fertigkeiten sind schlecht entwickelt, ein Spiel- und Regelverständnis ist nicht vorhanden. Soziale und emotionale Kompetenz sind nur gering ausgeprägt, Adipositas und Übergewicht drohen.

Wir können die allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklungen mit ihren Auswirkungen auf das motorische Können und das soziale Verhalten nicht zurückdrängen oder ignorieren, sondern müssen uns den Gegebenheiten stellen. Vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungsanreize zu setzen sind dabei eine Möglichkeit, negativen Trends entgegen zu wirken.

Ganztageschulen, Turn- und Sportvereine, Jugendgruppen, Kinderturn- und Sportschulen, Fitness-Center und andere Einrichtungen bieten vielfältige Chancen, um den Spiel- und Bewegungsdrang unserer Kinder zu wecken und ihm gerecht zu werden. Nach Schmidt betrachten immer noch 78% unserer Kinder Sport als liebstes Freizeit-Hobby, 63% Sport als bevorzugtes Schulfach und 52% sind bereits im Alter von vier bis zehn Jahren Mitglied in einem Sportverein (vgl. SCHMIDT 2003; SCHMIDT & SÜSSENBACH 2003).

Spielen und Lernen vollziehen sich in der kindlichen Entwicklung gemeinsam. Durch das Spiel werden kindliches Lernen und kindliche Lebenserfahrung geprägt (vgl. Flitner 1980, 9). Zahlreiche neuere Veröffentlichungen belegen zudem die Bedeutung körperlicher Aktivität für die psychische und kognitive Entwicklung im Kindesalter. So konnte ein Team um Manfred Spitzer (Universität Ulm) nachweisen, dass „Sport das Gehirn effektiver macht.“ Auch eine Studie von Volcker-Rehage (2004) untermauert dies: „Motorisch besser ausgebildete Kinder zeigten eine bessere Testleistung im POD“ (POD meint „Prüfung der optischen Differenzierungsfähigkeit“) (Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56 (2005), 10, 358).

Im Sport, wie auch in nahezu allen gesellschaftlichen und schulischen Bereichen, beobachten wir eine zunehmende Heterogenität im Leistungsvermögen oder in den beobachtbaren Fähigkeiten. Unterschiedliche Erfahrungswerte der Teilnehmer einer Gruppe, Förderstrukturen und Gelegenheiten, differenzierte Erfahrungen zu machen, führen zu einer weit auseinander klaffenden Schere im motorischen Handeln. Diesem Factum versuchen wir im vorliegenden Buch gerecht zu werden, indem wir an unterschiedlichen Stellen auf einfachere und komplexere Ausführungsmöglichkeiten unserer Spiele hinweisen. So kann die Sportlehrerin oder der Trainer/Betreuer den jeweils angemessenen Schwierigkeitsgrad für die zu unterrichtende Gruppe auswählen oder die Teilnehmer auf ihrer individuellen Leistungsstufe, beispielsweise durch Regeländerungen, mitspielen lassen. Der Phantasie sind, gemäß dem Motto „Nicht für alle das Gleiche“, bei eigenen Veränderungen und Varianten nahezu keine Grenzen gesetzt.

Besonders sei an dieser Stelle auch darauf hingewiesen, dass viele der angebotenen Spiele sich sehr gut zum inklusiven Spielen eignen (z. B. die Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Kooperationsspiele). Dies bedeutet, dass diese Spiele zum Großteil auch sehr gut von Spielern mit oder ohne Beeinträchtigung bzw. von Behinderten und Nichtbehinderten gemeinsam gespielt werden können.

Kleine Spiele sind für das Bewegungsbedürfnis von Kindern und Jugendlichen immens wichtig. Denn außer Spaß und Freude an der Bewegung sammeln die Kinder und Jugendlichen hier „nebenbei“ vielfältige Lernerfahrungen. So werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie die motorischen Fertigkeiten geschult, einfache technische und taktische Verhaltensweisen eingeübt und ein grundlegendes Regelbewusstsein entwickelt. Die Kinder und Jugendlichen sammeln Erfahrungen mit dem eigenen Körper, dem Partner, der Gruppe und verschiedenen Materialien, verbessern die kognitiven Fähigkeiten und gewinnen im Spiel wichtige soziale Erfahrungen. Bernhard Bueb, der ehemaliger Leiter der Internats Salem, fordert gar: „Das Spiel muss im Mittelpunkt des Sportunterrichts stehen!“

Welchen Anforderungen sollen die Kleinen Spiele entsprechen?

Nach unserer Meinung sollen sie

- Spaß und Freude bereiten
- Selbst-, Partner- und Gruppenerfahrungen anbieten
- verschiedene Materialerfahrungen ermöglichen
- einen Spielgedanken beinhalten, der sportliche Anstrengung sowie, wenn möglich, soziales Miteinander einfordert
- gegebenenfalls von einem „Wettkampfgedanken“ geprägt sein
- in verschiedenen Schwierigkeitsgraden spielbar sein

Selbstverständlich müssen die Kleinen Spiele dem Entwicklungsstand bezüglich Alter und Leistungsvermögen der Gruppe entsprechen, was sich besonders in den Anforderungen an die notwendigen Vorerfahrungen (Hüpfen, Klettern, Springen, Laufen), den Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit usw.) und Fertigkeiten (Werfen, Fangen, Prellen, Schießen, Stoßen, Passen) sowie der Komplexität der Regeln zeigt.

Unser primäres Anliegen ist es, Ihnen in diesem Praxisbuch die Kleinen Spiele so anzubieten, dass Sie diese ohne große Mühen und Vorbereitung im Alltag einsetzen können.

Bei aller Willkürlichkeit haben wir uns bemüht, die über 550 Kleinen Spiele in bestimmten Kapiteln zu sammeln, die wiederum wie folgt gegliedert sind.

Im ersten Bereich finden Sie Spiele, die sich besonders für den Stunden- und Trainingseinstieg eignen. Dazu zählen wir:

- Aufwärm- und Koordinationsspiele
- Laufspiele
- Fangspiele
- Spiele mit dem Ball

Im zweiten Bereich sind Spiele aufgeführt, die den Mittelpunkt einer Trainingseinheit bestimmen können:

- Mannschaftsspiele mit dem Ball
- Tanz- und Bewegungsspiele
- Kleine Rückschlagspiele
- Staffelspiele
- Ring- und Raufspiele

Einen dritten Bereich bilden Spiele, die einen besonderen Schwerpunkt (Kooperation, Turnierformen etc.) setzen oder eine besondere Umgebung (Schwimmbad) voraussetzen:

- Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Kooperationsspiele
- Kleine Spiele im Wasser
- Kleine Spiele im Gelände
- Attraktive Turnierspielformen

Abschließend sind Spiele gelistet, die besonders bei außerschulischen und außerunterrichtlichen Aktivitäten eine große Bedeutung haben können:

- Spiele in Eis und Schnee
- Pausenhof- und Freizeitspiele (Spielangebote für Ganztageschulen)

Einen Bereich für sich bilden schließlich die Turnierspielformen im Anhang. Mit ihrer Hilfe lassen sich die Kleinen Spiele in attraktive Turniere kleiden, die einen Höhepunkt im Schul- und Vereinsalltag bilden.

Sie finden in jedem Kapitel nach einer kurzen Einführung des jeweiligen Autors die nach Komplexität und Anforderung gekennzeichneten Spiele.

Bei den „leichten“ Spielen ist nur ein Kreis gefüllt, und Sie finden dort einfache Spielformen mit und ohne Geräte. Liegen zwei gefüllte Kreise vor, dann handelt es sich um „mittelschwere“ Spiele, bei denen ein Mindestmaß an technischen und taktischen Anforderungen (Fangen, Werfen, Freilaufen etc.) verlangt und eventuell eine Anpassung an den Partner und das Gerät notwendig sind. Gibt es drei gefüllte Kreise, dann stellen jene Spiele erhöhte Anforderungen an das technische und taktische Leistungsvermögen der Spieler.

Neben der Schwierigkeitsabstufung erleichtern ein oder mehrere Piktogramme zur Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenspiel) und zum Spielort (Halle, Schwimmbad, Gelände, Schulhof, Sportplatz), die Sie neben dem jeweiligen Spielnamen vorfinden, eine schnelle Orientierung.

Für die schnelle Orientierung bei den Spielen wird mit verschiedenen Piktogrammen gearbeitet:

	Einzelspiel		Ziele/Schwerpunkt
	Paarspiel		Benötigte Geräte/Materialien
	Gruppenspiel		Spielorganisation
	Spielort Halle		Spielidee
	Spielort Sportplatz		Wichtig/Achtung (Hinweise zu Methodik und Sicherheit)
	Spielort Freigelände/Natur		leichte Spiele
	Spielort Pausenhof		mittelschwere Spiele
	Spielort Schwimmbad		schwere Spiele

Den Sportlehrkräften kommt die wichtige Aufgabe zu, die angemessenen Spiele für ihre Gruppe auszuwählen und entsprechend der notwendigen Sicherheit und der örtlichen Gegebenheiten umzugestalten und anzupassen. Die Teilnehmer können zur Entwicklung eigener Ideen und Spielvarianten angeregt werden. So vervielfacht sich die Variantenpalette der Spiele und die Teilnehmer werden zu aktiv Beteiligten am Geschehen.

Um den zumeist heterogenen Teilnehmergruppen (v.a. im schulischen Sportunterricht) oder den unterschiedlichen Leistungsstufen verschiedener Sportgruppen angemessen begegnen zu können, sollte die Sportlehrkraft auch die im Bereich Variationen angedeuteten Veränderungsmöglichkeiten ausnutzen und die Spielorganisation an die vorhandenen Gegebenheiten anpassen. Hierzu gehören neben der Berücksichtigung möglicher Gefahrenquellen (wie beispielsweise Säulen im Raum) auch die Beachtung, dass die Größe der Spielerzahl der Spielfläche angemessen ist. Die Vermeidung von Unfällen (Zusammenstöße usw.) und Verletzungen sollte immer oberste Priorität bei der Planung von Sportstunden oder Trainingseinheiten haben.

Das Alter der Sportgruppe ist ebenfalls insofern zu berücksichtigen, als Fangspiele zum Einstieg für Kinder meist kein Problem darstellen, für Erwachsene aber bei ruckartigen und schnellkräftigen Bewegungen ohne vorherige Erwärmung ein mit zunehmendem Alter steigendes Verletzungsrisiko im Muskel- und Bänderapparat bergen.

Ein alphabetisches Register mit übergeordneten Schwerpunkten im Anhang des Buches erleichtert das gezielte Finden einzelner Spielformen und bietet den zusätzlichen Hinweis, ob es sich um ein Einzelspiel, ein Partnerspiel oder ein Gruppenspiel handelt. Das am Ende (ab S. 485) eingefügte Inhaltsverzeichnis listet die jeweiligen Spiele jedes einzelnen Kapitels auf.

Danken möchten wir dem Verleger des Limpert Verlages, Gerhard Stahl, der diese Spielsammlung ermöglicht hat, Frau Kasia Sander und Herrn Scott Krausen für die wunderbaren Zeichnungen sowie Herrn Timo Hölscher und Herrn Fabian Kaschinski für ihre stets kompetente und konstruktive Begleitung des Projektes.

Im Namen des Autorenteam
Klaus Moosmann (Hrsg.)

Vorwort 5. Auflage

Wir, das Autorenteam der „Kleinen Spiele“, sind sehr stolz über den Erfolg unseres gemeinsamen „Spielebuchs“, zeigt es doch, dass „Kleine Spiele“ der Kern unseres erfolgreichen Sporttreibens sind. Egal, um welche Altersgruppe es sich dreht, welche Beeinträchtigungen vorliegen oder um welches Geschlecht es sich handelt – „Kleine Spiele“ sind für alle da und überall und zu jedem Anlass einsetzbar.

Wir „Oberschwaben“ sind dankbar, dass wir bei unserer Neuauflage Verstärkung aus dem benachbarten Vorarlberg erhalten haben. Wolfgang Bauer, der seit über 25 Jahren sehr erfolgreich das große Vorarlberger Kinder- und Sportcamp durchführt (www.abenteuer-sportcamp.at), stellt Ihnen die attraktivsten „Camp- und Spaßspiele“ ab der Seite 437. vor. Freuen Sie sich darauf. Aber nicht nur für Kinder und Jugendliche sind die „Kleinen Spiele“ das Salz in der Suppe. Nein, auch wir, die älter werdenden Sportbegeisterten, spielen mit Freude und Spaß. Spiele kennen keine Altersgrenze! Damit Sie in der großen Fülle unserer Spiele leichter die geeigneten finden, sind besonders passende in unserer Neuauflage auf Seite 483 separat aufgeführt. Erlauben Sie mir, an dieser Stelle auf mein neues „Fit & Vital in jedem Alter, Das tägliche 15-Minuten-Wohlfühlprogramm“, hinzuweisen. Auszüge davon finden Sie auf www.klausmoosmann.de.

Das Autorenteam wünscht Ihnen viel Freude und Spaß mit der Neuauflage unserer „Kleinen Spiele“, bedankt sich für Ihr Vertrauen und wünscht Ihnen weiterhin Gesundheit und Zuversicht.

Ich grüße Sie herzlich im Namen des gesamten Teams
Ihr
Klaus Moosmann
(Herausgeber)

Ravensburg, im November 2022

Das Autorenteam

Winfried Abt, Akademischer Oberrat, von 2000 bis 2014 an der Pädagogischen Hochschule Weingarten unter anderem für die methodisch-didaktische und fachpraktische Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen zuständig, seit November 2014 Schulleiter der Deutschen Schule Asunción/Paraguay.

Wolfgang Bauer ist Lehrer an einer berufsbildenden Schule in Feldkirch (Österreich) und unterrichtet dort unter anderem das Fach Sport. Er organisiert seit 1994 das Abenteuer Sportcamp, ein polysportives Kindersportfestival in Vorarlberg, und ist außerdem als Kindertrainer im Fußball aktiv.

Albrecht Binder ist Schulleiter an einer Realschule. Daneben ist er in der Lehreraus- und fortbildung sowie als Trainer und Fortbildner im Sportspielbereich aktiv. Er ist DSV-Skilehrer und Bergbegeisterter und führt seit vielen Jahren Projekte im erlebnispädagogischen Bereich durch.

Frieder Guggolz ist Fachleiter am Seminar Meckenbeuren und bildet auch Sportlehrer und Sportlehrerinnen aus. Er unterrichtet Sport an der Schule, war viele Jahre in der Trainerausbildung tätig und trainiert verschiedene Volleyballmannschaften im Jugend- und Erwachsenenbereich.

Klaus Moosmann ist Leiter des Staatlichen Schulamtes Markdorf. Der studierte Lehrer für Sport und Mathematik war lange Jahre Lehrbeauftragter der Pädagogischen Hochschule Weingarten für das Fach Sport und fünf Jahre Schulleiter der Realschule Bad Wurzach. Seit 2009 ist er Mitglied des Vorstands des Württembergischen Fußballverbandes. Im Limpert Verlag sind von ihm die Bücher „Kleine Aufwärmspiele“, „Erfolgreiche Koordinationsspiele“, „Turnierspielformen“ und „Erfolgreiches Fußballtraining“ erschienen.

Helmut Rosenfelder ist Lehrer an einer Grund- und Hauptschule und unterrichtet unter anderem das Fach Sport. Außerdem ist er als Mentor im Fach Sport in der Lehrerbildung an seiner Schule tätig. Als Leichtathletiktrainer trainiert er Grundschüler auf spielerische Art und Weise.

Waltraud Rosenfelder ist Lehrerin und Ausbildungslehrerin an einer Realschule für Mathematik und Sport. Außerdem ist sie als Leichtathletiktrainerin im Verein im Schüler-, Jugend- und Aktivenbereich seit vielen Jahren erfolgreich tätig.

Brigitte Schiller ist Sport- und Tanzpädagogin. Sie unterrichtete lange Jahre Sport an einer Grundschule und ist Ausbildungslehrerin an der PH Weingarten. Darüber hinaus bildet sie Lehrer und Übungsleiter im Bereich Tanzen fort und ist selbst als Übungsleiterin in einem Verein tätig.

Sarah Tränkle unterrichtet an einer Grund- und Hauptschule unter anderem das Fach Sport. Darüber hinaus besitzt sie in der Kampfsportart Ringen einen C-Lizenz-Übungsleiterschein und ist im Verein als Trainerin tätig. Sie wurde mehrmals Deutsche Meisterin im Ringen und 2000 sogar Welt- und Europameisterin bei den Juniorinnen.

Aufwärm- und Koordinations-spiele



Spiele mit verstärkt koordinativem Charakter sind für alle Altersgruppen besonders gut zum Aufwärmen geeignet, da sie in idealer Weise auf die nachfolgenden sportlichen Belastungen und Beanspruchungen vorbereiten und die allgemeine organische, aber auch koordinative und psychische Leistungsbereitschaft optimieren (vgl. den Artikel „Aufwärmen“ in РӨТННГ / РРОНН 2003). Sie dienen damit zusätzlich der Verletzungsprophylaxe. Zudem können sie in der Folge zu Fangspielen oder Staffelformen ausgebaut werden (s. die jeweiligen Variationen), so dass Sportstunden „aus einem Guss“ entstehen.

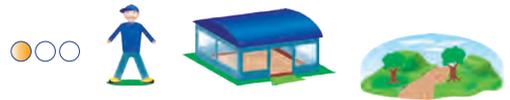
Bei der Auswahl der Spiele in diesem Kapitel wurde darauf geachtet, dass sich möglichst alle Spieler von Anfang an in gemäßigten Formen bewegen, so dass es zu keinen Überlastungen zu Beginn der Stunde kommen kann. Außerdem werden Materialien und Medien verwendet, die in jeder Sport-halle anzutreffen und zudem leicht auf-, um- bzw. abzubauen sind.

Allein durch deren Anordnung in Reihen, Linien, Kreisen sowie durch die Kombination mehrerer Kleingeräte wie Matten und Bänke ergeben sich immer neue Möglichkeiten der Bewegungsgestaltung. Verpackt der Spielleiter dieses Hallenbild in eine Spielidee und gibt dem ganzen einen ansprechenden Namen, sind die Spieler leicht zu kreativen und eigenständigen Bewegungslösungen zu motivieren. Sie können im gestalteten, vorgegebenen Rahmen zu vielfältigen eigenen Bewegungsentwürfen gelangen, können bei offen gestellten Bewegungsaufgaben experimentieren, neue Bewegungen erfinden bzw. bekannte in origineller Form aneinander koppeln.

Damit sind diese Spiele in hohem Maße geeignet, die relevanten koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmisierungs-, räumliche Orientierungs- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit zu entwickeln.

Anspruchsvolle Ballspiele werden von guten Gruppen bzw. Klassen ebenfalls begeistert gespielt und sind auch für den Einsatz in weiterführenden Schulen und im Jugendtraining bestens geeignet.

Fahrschule



Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit



keine



Die Spieler bewegen sich nur auf den auf dem Spielfeld eingezeichneten Linien.



Alle Spieler bewegen sich auf den Linien wie auf Straßen. Dabei sind die langen geraden Linien Autobahnen, auf denen schnell, also im dritten Gang, gefahren werden darf. Auf den gebogenen Linien muss rückwärts gefahren werden; auf kurzen „innerstädtischen“ Linien/Straßen muss langsam, also im zweiten Gang, gefahren werden. Die Spieler schalten durchaus geräuschvoll in die verschiedenen Gänge.

Variation:

- Die Straßen sind in einem schlechten Zustand, daher holpert es, wenn über Schlaglöcher gefahren werden muss. Diese Idee ermöglicht die Variation der Fortbewegungsart, die Spieler bewegen sich auf bestimmten Linien nur im Hopslerlauf, mit Seitstepps, rückwärts usw.



Verabredete Verkehrsregeln beachten, z.B. an den Kreuzungen gilt Rechts vor Links! Vorsicht an den Kreuzungen.

Inselspiel



Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit



Matten, Reifen, Bricks, Hütchen, Teppichfliesen o. ä.



Im Spielfeld werden viele Inseln (Matten o. ä.) ausgelegt.



Die Spieler laufen – „schwimmen“ – von Insel zu Insel.

Variationen:

- Die Spieler berühren die Inseln mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Po usw.)
- Sie umrunden die Insel und „schwimmen“ dann zur nächsten weiter
- Sie schwimmen verschiedene Stile – „Rücken“ – rückwärts laufen, „Kraul“ – Laufen mit Mühlarmkreisen vorwärts oder rückwärts, „Hundepaddeln“ – auf allen Vieren – um nicht zu ermüden
- Sie schwimmen so schnell wie möglich von Insel zu Insel. Wer war zuerst an allen Inseln?



Achte immer auf deinen Mitspieler!

Figuren bilden



Kreativität, Koordination



CD-Player, CD



Die Spieler bewegen sich zu Musik frei in der Halle.



Nach Musikstopp benennt der Spielleiter eine Figur, die die Spieler sofort zu bilden versuchen, z. B. „Stern“, „Kreis“, „Schlange“, „Treppe“, „Spirale“, ...

Variationen:

- Die Gangarten während der Bewegung auf Musik können variiert werden
- Je nach Jahreszeit oder anfallendem Fest können auch „Schneemänner“, „Adventskränze“, „Osternester“ usw. geformt werden.



Zeit für das Bilden der Figuren begrenzen, z. B. 1 Minute.



Reifen zwirbeln



Aufwärmen, Koordination,
Reaktionsschnelligkeit



Reifen



Mindestens so viele Reifen wie Spieler werden in der Halle verteilt; pro Spieler 1–2 Reifen.



„Haltet die Reifen am Zwirbeln“!

Alle Spieler beginnen gleichzeitig die Reifen zu zirkeln, laufen dann von Reifen zu Reifen, und versuchen, diese am Zwirbeln zu halten. Das Spiel endet, wenn ein Reifen flach am Boden liegt. Wie lange schafft es die Gruppe, die Reifen am Zwirbeln zu halten?

Variationen:

- Mehr Reifen bzw. ein größeres Spielfeld erschweren die Aufgabe.
- Fortbewegungsart wird festgeschrieben, z.B. nur Seitgalopp, Hüpfen auf einem Bein, auf allen Vieren von Reifen zu Reifen!
- In zwei Gruppen: Gruppe Rot-Gelb darf nur die roten und gelben Reifen, Gruppe Grün-Blau nur die grünen und blauen Reifen zwirbeln. Welche Gruppe schafft es am längsten?



Reifen möglichst weitläufig verteilen, so dass die Aufgabe gerade noch bewältigt werden kann.



Komm mit!



Koordination, Reaktion,
Gewandtheit



Matten



Einen Mattenkreis pro Gruppe wie eine Uhr auslegen; Gruppen mit max. 12 Spielern bilden; pro Spieler 1 Turnmatte.



Der erste Spieler erhebt sich und umläuft alle seine Mitspieler im Kreis. Wenn er zu seinem Nachbar kommt, schließt sich dieser ihm an usw., bis alle Spieler laufen. Wenn der erste Spieler seine Matte erreicht, legt er sich wieder ab, danach sein erster Nachbar usw., bis wieder alle liegen. Danach führt der zweite Spieler die Gruppe an usw.

Variationen:

- Jeder Gruppenführer darf die Gangart bestimmen.
- Überspringen der auf der Matte liegenden Spieler
- Der 1. Spieler wählt durch Antippen nur bestimmte Mitspieler aus, die ihm folgen.
- Der Gruppenführer wählt nur einen Mitspieler aus, der ihn fangen soll, bevor er wieder auf seiner Matte ankommt (s. auch Fangspiele „Komm mit – Lauf weg“).



Mattenabstand im Kreis mindestens 1 m.

Reifen-Himmel und Hölle



Sprungkoordination



Pro Gruppe 6 Reifen
und 1 flacher Stein



Gruppen mit maximal vier Spielern bilden; die Reifen in der „Himmel- und-Hölle“-Formation auslegen.



Die Spieler versuchen, möglichst fehlerfrei den Himmel- und Hölle-Parcours zu durchhüpfen: Der erste Spieler wirft den Stein in den ersten Kreis und hüpf einbeinig durch den Parcours. Den Reifen, in dem der Stein liegt, muss er überspringen. Gelingt ihm dies, so wirft er den Stein in den zweiten Reifen usw. Unterläuft ihm ein Fehler, kommt der nächste Spieler dran.

Variationen:

- Der erste Spieler muss, wenn er durch einen Fehler seinerseits abgelöst wird, wieder neu beginnen, wenn er erneut dran ist.
- Der erste Spieler darf wieder bei der Station anfangen, bei der ihm der Fehler unterlaufen ist.
- Für den weitesten entfernten Wurf (Himmel) hat man drei Wurfversuche!



Je nach Alter eher kleine Reifen wählen!

Kutschenfahrt



Laufen, Kraft, Gewandtheit



Teppichfliesen, Sprungseil



Paare bilden; pro Paar eine Teppichfliese und ein Sprungseil.



Das „Pferd“ zieht die Kutsche mit dem „Kutschfahrer“:

Der „Kutschfahrer“ steht auf der „Kutsche“ (Teppichfliese), die mit der rutschigen Seite nach unten auf dem Boden liegt. Dem „Pferd“ wird der Zügel über die Hüfte gelegt und es zieht nun seinen „Kutschfahrer“ quer durch die Halle. „Pferd“ und „Kutschfahrer“ tauschen ihre Rollen.

Variationen:

- Der Kutschfahrer kniet, sitzt oder liegt auf seiner Kutsche
- Zwei Pferde ziehen (Dreiergruppen!)
- Es muss eine bestimmte Strecke oder ein Parcours zurückgelegt werden
- S.o. auch als Wettbewerbsform
- Der „Kutschfahrer“ darf seine „Pferde“ durch Anschieben/Rollern unterstützen
- Anstatt der Teppichfliese kann auch ein Rollwagen verwendet werden – dann aber Vorsicht in den Kurven (große Abstände zu den Nachbarparcours wählen!)



Seil um die Hüfte, nicht um den Bauch legen. Nicht ruckartig anziehen!



Wer schafft's zuerst?



Vielfältiges Aufwärmen, Stabilisation, Koordination



Aufgabenkärtchen mit verschiedene Aufgaben, teilweise mit Bild



Die Spieler bewegen sich auf Musik frei im Raum; der Spielleiter hat die Aufgabenkärtchen verdeckt in der Hand. Auf Musikstopp darf jeder Spieler ein Kärtchen ziehen.



Zieht der Spieler nach dem Musikstopp (Variation: Pfiff) ein Aufgabenkärtchen, versucht er die Aufgabe, so schnell als möglich auszuführen. Welcher Spieler ist zuerst mit seiner Aufgabe fertig?

Variationen:

- Die Kärtchen können beliebig variiert und an den Hauptteil der Stunde angepasst werden, z. B. verstärkt turnerische Grundübungen, Lauf- oder Koordinationsformen, Formen mit Ball oder anderen Kleingeräten!
- Beispiele für Aufgaben: Berühre drei Hallenwände; 10x Sit-Up's; Hüpfе auf einem Bein zu einer Hallenwand und auf dem anderen Bein zurück; Gehe im Entengang zu einer Hallenwand und im Vierfüßlergang zurück!



Die Aufgaben sollten bei richtiger Ausführung etwa gleich viel Zeit benötigen, so dass ein kleiner Wettbewerb entsteht. Insbesondere Laufwege bzw. Anzahl von Stabilisationsübungen aufeinander abstimmen!

Eigene Aufgaben und Ideen:

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ (Friedrich Schiller)

Kleine Spiele sind die Basis jeglichen Sportunterrichts in Kindergarten, Schule, Verein und anderen Einrichtungen, in denen gemeinsam Sport getrieben wird. Kleine Spiele eignen sich zum Stundeneinstieg, sie können im Mittelpunkt einer Trainingseinheit stehen oder mal zwischendurch den Alltag auflockern.

Kleine Spiele schulen konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie technische Fertigkeiten. Vor allem aber können sie in besonderer Weise für pädagogische Ziele wie die Verbesserung des sozialen Verhaltens, zur Vertrauensbildung, zum Einüben von Regeln und zum Kennenlernen in Gruppen eingesetzt werden.

Und schlussendlich: Kleine Spiele machen einfach jedem Spaß, ob jung oder alt, und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Freude am lebenslangen Sporttreiben.

Dieses von ausgewiesenen Fachautorinnen und Fachautoren unter bewährter Federführung von Klaus Moosmann zusammengestellte Buch enthält die besten und bekanntesten Kleinen Spiele für jeden Bedarf und jede Gelegenheit. Piktogramme und ein Farbleitsystem gewährleisten die schnelle Umsetzung in die Praxis. Ein umfangreiches Register ermöglicht das schnelle Auffinden der geeigneten Spiele nach den jeweiligen Voraus- und Zielsetzungen.

Diese 5. Auflage ist insbesondere durch das neue Kapitel „Camp- und Spaßspiele“ auf jetzt 550 Spiele erweitert worden.

ISBN: 978-3-7853-1999-4

Best.-Nr.: 343-01999



www.limpert.de

 LIMPERT

