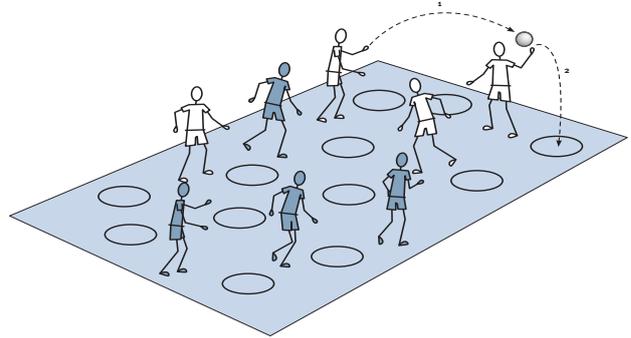


6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.1 Inselball

Spielbeschreibung:

In einem vorher festgelegten Spielfeld werden je nach Anzahl der Spieler Gymnastikreifen verteilt (3-4 Reifen mehr als Spieler einer Mannschaft). Es werden zwei Teams gebildet. Die Aufgabe der Spieler ist es nun den Ball schnellstmöglich im Team hin und her zuwerfen und einen freien Reifen zu finden. Nun wird versucht den Ball in den freien Reifen zu werfen und wieder aufzufangen. Gelingt dies wurde die Insel erobert. Schafft es eine Mannschaft ohne einen Ballverlust drei verschiedene Inseln nacheinander zu erobern, bekommt sie einen Punkt und der Ballbesitz wechselt. Wichtig!! Der ballführende Spieler darf mit dem Ball maximal 2 - 3 Schritte laufen.



Spielvariation:

- Ein Spieler der den Ball in den Reifen wirft darf den Ball nicht wieder selber fangen, sondern ein Mitglied aus dem eigenen Team.
- Der Ball darf nur höchstens 5sec in der Hand gehalten werden.
- Bevor man einen Punkt macht, muss jeder der Mannschaft einmal den Ball berührt haben.

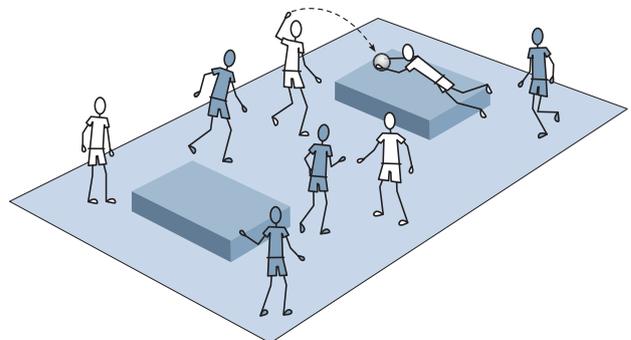
Material:

Softball, Gymnastikreifen, Parteibänder

6.1.2 Mattenball/Jokeiba

Spielbeschreibung:

Es werden zwei große Weichbodenmatten rechts und links ziemlich am Ende des Spielfeldes ausgelegt. Dabei müssen die Matten aus Sicherheitsgründen mindestens zwei Meter von der Wand entfernt sein. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt deren Aufgabe nun darin besteht, den Ball untereinander so gut zu Passen das ein entsprechender Pass von einem Mitspieler im Sprung bzw. Flug gefangen werden kann, bevor er auf der Matte landet. Die Verteidigenden Spieler dürfen die Matte nicht betreten. Je nach Schwierigkeit können 0 bis 3 Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden.



Spielvariation:

- Es wird mit einem Medizinball gespielt. Um einen Punkt zu erzielen genügt es den Medizinball auf die Matte zu werfen.
- Es wird mit einem Rugbyei gespielt.

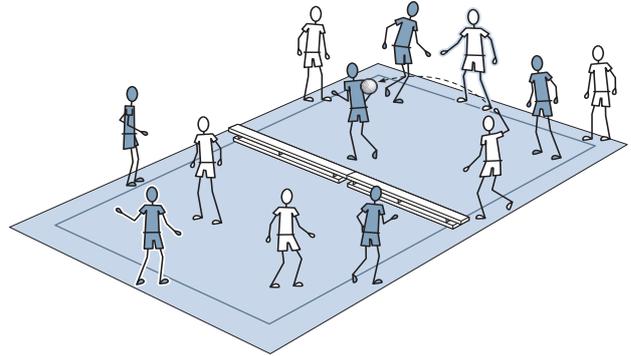
Material:

2 große Weichbodenmatten, Parteibänder, Ball

6.1.3 Völkerball

Spielbeschreibung:

Das Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt. Wichtig ist das es noch Platz außerhalb des Spielfeldes zum Laufen gibt. Besonders geeignet dafür ist das Volleyballfeld. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und gehen dann jeweils in ihre Spielfeldhälfte. Jedes Team bestimmt einen Hintermann, welcher sich hinter die Feldbegrenzung des gegnerischen Feldes (gegenüber der eigenen Mannschaft) begibt. Der Ball wird nun zwischen Strohmännchen und dem Team so hin und her geworfen, das ein Spieler den Ball fängt und gleichzeitig in einer so guten Position steht das er jemanden aus der gegnerischen Mannschaft abwerfen kann. Ist ein Spieler getroffen muss er hinter die Begrenzung des gegnerischen Feldes, dort wo sein Hintermann steht. Durch geschicktes Zupassen kann dieser Spieler nun wieder versuchen von außen einen Gegner abzuwerfen. Gelingt ihm dies darf er wieder zu seiner Mannschaft ins Feld und der Gegner muss aus dem Feld zu seinem Hintermann. Kann der Ball vom Gegner gefangen werden, gilt dies nicht als abgeworfen und die gegnerische Mannschaft darf den Ball behalten. Ist nur noch ein Spieler auf dem Feld darf der Hintermann als Unterstützung mit drei Leben in das Feld kommen. Wird er jedoch dreimal abgeworfen ist das Spiel verloren.



Spielvariation:

Ein zweiter Ball kommt ins Spiel.

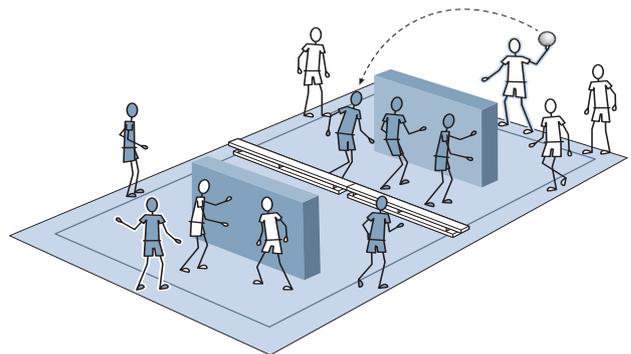
Material:

Softball

6.1.4 Mattenvölkerball

Spielbeschreibung:

Wie Völkerball mit dem einzigen Unterschied das in jeder Spielfeldhälfte eine große Weichbodenmatte auf der Längsseite steht. Diese Matte darf als Deckung genommen werden und muss gleichzeitig festgehalten werden. Denn fällt sie um, ist das Spiel vorbei und die Mannschaft die sie umgeworfen hat gewinnt.



Spielvariation:

Bei kleineren Kindern können auch kleine Turnmatten verwendet werden, sie müssen allerdings die ganze Zeit von ein bis zwei Kindern gehalten werden, da sie nicht von alleine stehen. Liegt die Matte zur Hälfte auf dem Boden gewinnt die gegnerische Mannschaft.

Material:

2 Weichbodenmatten/(kleine Turnmatten), Softball

6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

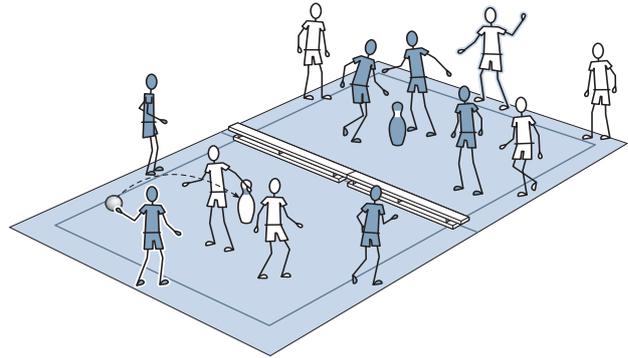
6.1.5 Kegelball

Spielbeschreibung:

Wie Völkerball (siehe 1.22) nur das versucht werden muss, den gegnerischen Kegel umzuwerfen. Die Spieler müssen den Kegel mit ihrem Leben schützen.

Material:

2 Kegel, Softball



6.1.6 Reboundball

Spielbeschreibung:

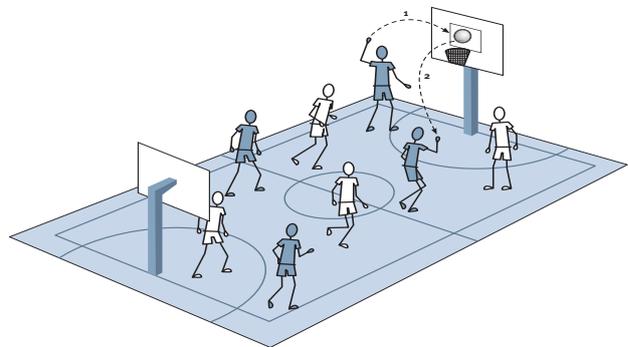
Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Die Teams müssen versuchen den Ball durch geschicktes Zuspielen so nah wie nötig an den gegnerischen Basketballkorb zu kommen, um dann den Ball so an das Brett zu werfen, dass ein Mitspieler ihn fangen kann. Dann bekommt das Team einen Punkt. Mit dem Ball in der Hand können je nach Schwierigkeit 0 bis 3 Schritte gelaufen werden.

Spielvariation:

Hat man in einer Halle keine Basketballkörbe nimmt man einfach die Seitenwände der Halle als Ersatz. Um das Spiel dann zu erschweren vergibt man erst einen Punkt, wenn ein Spieler den zugepassten Ball an die Wand köpft.

Material:

Ball, Parteibänder

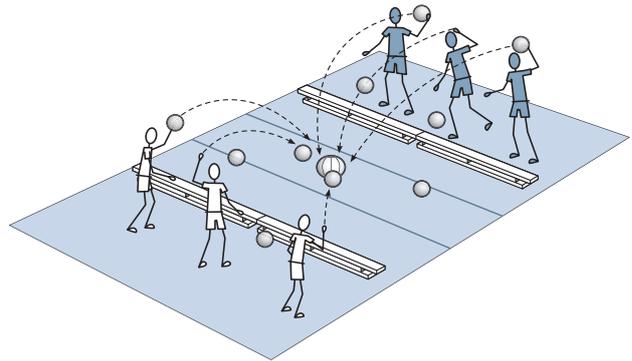


6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.7 Treibball

Spielbeschreibung:

Das Spielfeld ist im mittleren Teil der Halle und wird an den beiden Seiten jeweils mit ein bis zwei Bänken begrenzt. Die Spieler bilden zwei Teams, die sich jeweils hinter die Langbänke begeben. Die Teams werden mit Bällen ausgestattet. Mindestens eineinhalb mal soviel Bälle wie die Anzahl der Spieler. Die Teams haben nun die Aufgabe mit ihren Bällen einen in der Mitte des Spielfeldes liegenden runden Medizinball so gut zu treffen, dass er über eine vorher festgelegte Linie des Gegners rollt. Dafür gibt es einen Punkt und das Spiel beginnt von neuem.



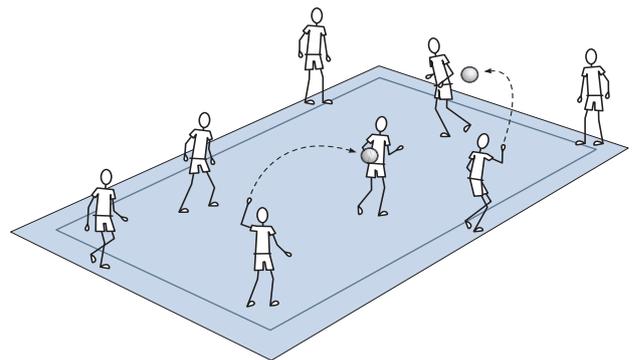
Material:

2 - 4 Bänke, Bälle, Medizinball

6.1.8 Zombieball

Spielbeschreibung:

In der Halle wird je nach Anzahl der Spieler ein Spielfeld abgetrennt. Alle Spieler spielen nun in diesem Feld Jeder gegen Jeden. Ziel ist es so viele Spieler wie möglich abzuwerfen. Dabei darf mit dem Ball in der Hand nicht gelaufen werden. Wurde ein Spieler vom Ball getroffen muss er hinaus aus dem Spielfeld und sich die Person merken die ihn abgeworfen hat. Er hat zwei Möglichkeiten wieder am Spielgeschehen teilzunehmen. Entweder bekommt er draußen den Ball und schafft es selbst irgendeinen Spieler abzuwerfen, oder die Person, die ihn zuvor abgeworfen hat wurde selber von irgendeinem Spieler abgeworfen. Wird der Ball bei einem Abwurfversuch gefangen, wird ganz normal weitergespielt. Erd- und Wandbälle zählen nicht. Das Spiel endet nur dann, wenn es ein Spieler schafft alle anderen Spieler abzuwerfen.



Spielvariation:

- Das Spielfeld wird nicht abgetrennt, sondern es wird in der ganzen Halle gespielt. Die Spieler dürfen je nach Schwierigkeit 0 - 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen. Abgeworfene Spieler setzen sich auf den Boden und können nun von da aus versuchen jemanden abzuwerfen, um so wieder aktiv (stehend und laufend) am Spiel teilzunehmen
- Wenn jemand bei einem Abwehrversuch den Ball fängt, muss der Werfer raus oder sich hinsetzen.
- Es kann auch mit 2 - 3 Bälle gespielt werden.

Material:

Softball

6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.9 McDonald's

Spielbeschreibung:

In die Mitte der Halle wird eine Weichbodenmatte gelegt. Alle Spieler laufen nun um diese Matte und haben die Aufgabe auf Zuruf vom Spielleiter eine Speise von Mc Donalds nachzustellen. Der Spielleiter wählt die Speisen so aus, dass immer ein Kind übrig bleibt, welches dann auf der Bank Platz nehmen muss.

Cola = 2 Personen stellen sich zusammen und fassen sich an den Händen an

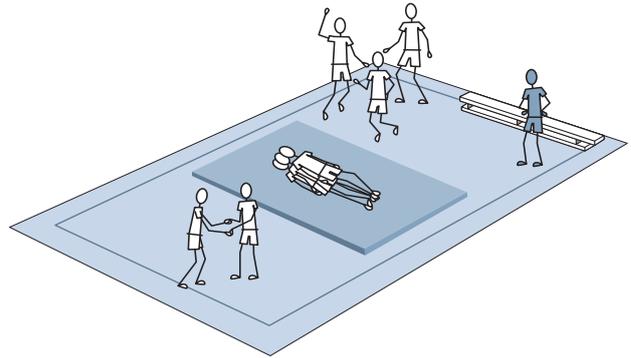
Pommes = 3 Personen bilden einen Kreis, fassen sich dabei an und hüpfen herum

Hamburger = 3 Personen liegen aufeinander auf der Matte

Cheeseburger = 4 Personen liegen aufeinander auf der Matte

Big Mac = 5 Personen liegen aufeinander auf der Matte

Chicken Mc Nuggets = alle Spieler müssen sich auf die Matte legen; der letzte verliert



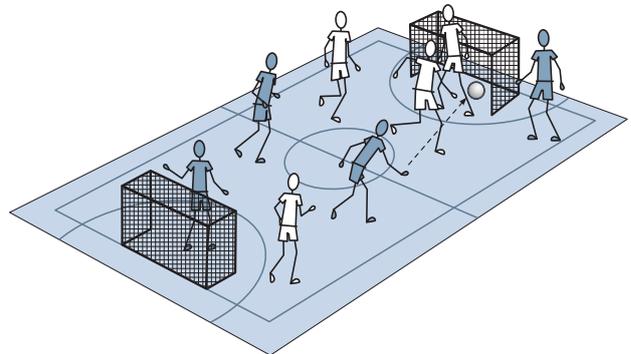
Material:

Weichbodenmatte

6.1.10 Rollerball

Spielbeschreibung:

Die Spieler bilden zwei Teams, welche die Aufgabe haben den Ball rollend (d.h. der Ball berührt die ganze Zeit den Boden) in ein Tor zu befördern. Die Spieler dürfen den Ball jeweils nur mit einer Hand führen, zupassen oder einen Torschuss versuchen. Bedingung der Ball bleibt am Boden. Sobald der Ball anfängt zu springen, wechselt der Ballbesitz.



Material:

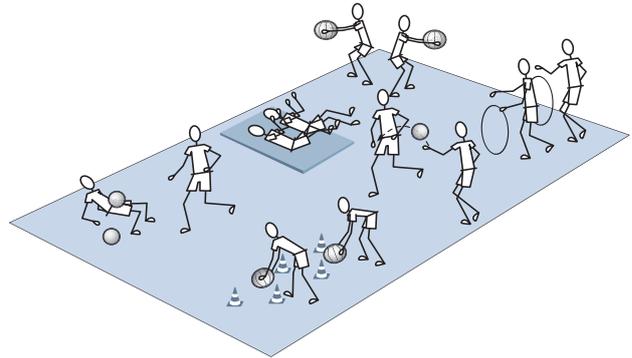
Ball, 2 Tore, Parteibänder

6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.11 Postbotenspiel

Spielbeschreibung:

In der Halle werden verschiedene Stationen für Bewegungsaufgaben aufgebaut. Jeder Spieler bekommt eine Postkarte auf der eine Bewegungsaufgabe steht. Die Spieler sollen nun zu Musik in der Halle umherlaufen und immer wenn sie einen anderen Postboten treffen die Postkarten tauschen. Stoppt die Musik, wird die Postkarte mit seiner Bewegungsaufgabe gelesen, die zugehörige Station in der Halle gesucht und die Bewegungsaufgabe ausgeführt. Die Zeit, die die Spieler die Aufgabe ausführen sollen, richtet sich nach dem Alter bzw. der Fitness der Gruppe (ca. 30-60 Sekunden) und sollte wiederum durch Musik untermalt werden. Stoppt die Musik erneut, verlassen die Spieler die Stationen mit ihren Postkarten und bewegen sich wieder locker laufend kreuz und quer durch die Halle.



Spielvariation:

TT-spezifische Ballgewöhnungsübungen als Bewegungsaufgabe.

Material:

Postkarten, Musik, Geräte der Halle je nach Beschreibung auf der Postkarte

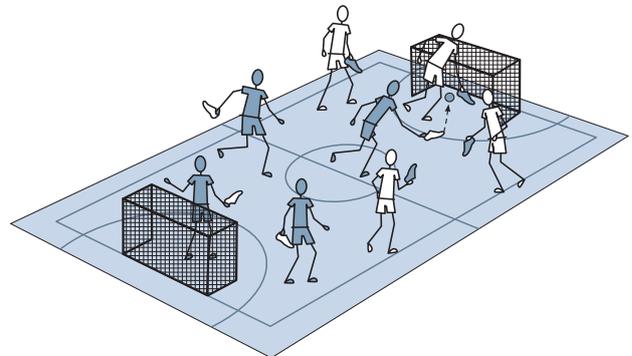
6.1.12 Schuhhockey

Spielbeschreibung:

Die Spielregeln wie beim Hallenhockey, nur das mit einem Schuh gespielt wird. Dadurch ist die Verletzungsgefahr gerade bei kleineren Kindern nicht so hoch, da der Schuh wesentlich weicher als ein Hockeyschläger ist.

Material:

Jeder Spieler einen Schuh, Tennisball, 2 Tore, Parteibänder



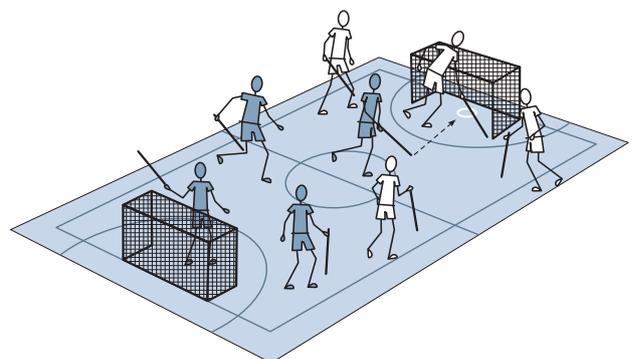
6.1.13 Stabhockey

Spielbeschreibung:

Spielregeln wie beim Hallenhockey nur das mit einem Holzstab und einem Tennisring gespielt wird.

Material:

Je Spieler einen Holzstab, Tennisring, 2 Tore, Parteibänder

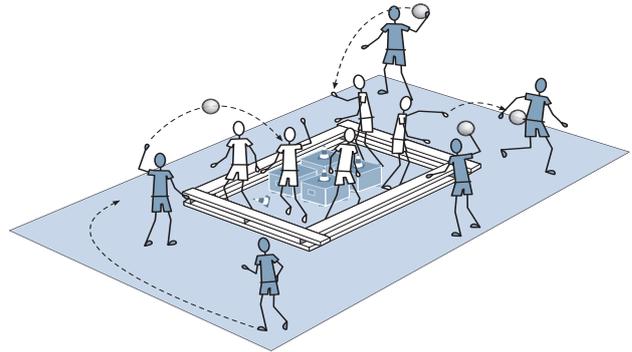


6.1.14 Burgverteidigung

Spielbeschreibung:

Die Spieler bilden zwei Teams, die nicht größer als je 7 Spieler sein dürfen. Team A bekommt die Aufgabe die Burg zu verteidigen, Team B die Burg anzugreifen. Die Burg besteht aus 4 Bänken, die ein Quadrat in der Mitte der Halle bilden. In der Mitte des Quadrats stehen senkrecht 4 kleine Kästen. Auf diesen Kästen stehen 4 Hütchen. Die Kästen mit den Hütchen stellen die Burgtürme da. Die Türme sind wie bekannt die wichtigsten Verteidigungsanlagen der Burg. Werden sie zerstört

ist die Burg verloren. Die Angreifer haben also die Aufgabe mit Softbällen die Türme zu zerstören, indem sie die Hütchen von den kleinen Kästen werfen. Die Verteidiger befinden sich innerhalb der Burgmauern (Quadrat der Bänke) und müssen versuchen dieses zu verhindern, indem sie sich mit dem Rücken vor die Hütchen stellen und alle Bälle abfangen. Außerdem haben sie die Möglichkeit gefangene Bälle oder Bälle die sich innerhalb der Burgmauern befinden zurück zum Angreifer zu werfen. Treffen sie einen Angreifer muss dieser eine Runde in der Halle laufen und ist somit für kurze Zeit außer Gefecht gesetzt. Es ist nicht erlaubt, die Bälle in der Burg zu bunkern und zu warten bis die Angreifer keine Bälle mehr haben. Gespielt wird auf Zeit. Wenn alle Türme zerstört sind, wird die Zeit gestoppt und die Teams wechseln die Rollen. Das Team welches seine Türme als längstes verteidigen kann gewinnt.



Material:

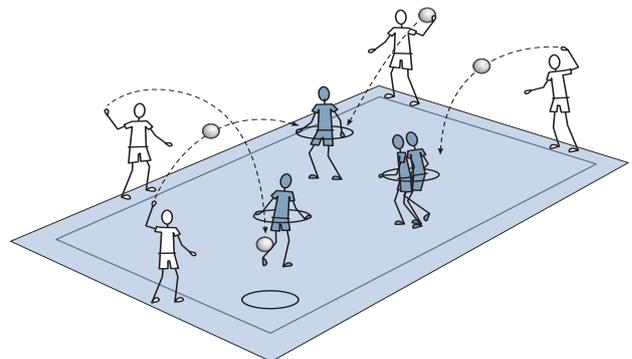
4 Bänke, 4 kleine Kästen, 4 Hütchen, 8 - 12 Softbälle

6.1.15 Schiffe versenken

Spielbeschreibung:

In einem abgegrenzten Spielfeld fahren die Spieler im waagrecht um die Hüfte gehaltenen Gymnastikreifen als „Schiffe“ über den Ozean. Zwei bis fünf andere Spieler (je nach Größe der Gruppe) bewegen sich außerhalb des Spielfeldes als Kanonen mit Bällen. Sie müssen versuchen mit den Kanonenkugeln (Bälle) die Schiffe zu treffen. Wird ein Schiff dreimal getroffen geht es unter. Gelingt ein Volltreffer, d.h. die Kanonenkugel fällt von oben durch den Reifen geht das Schiff sofort unter.

Derart in Not geratene Schiffskapitäne können gerettet werden, indem sie von anderen Schiffen aufgenommen werden (Nun befinden sich zwei Spieler in einem Reifen). Das Spiel endet wenn alle Schiffe versenkt wurden.



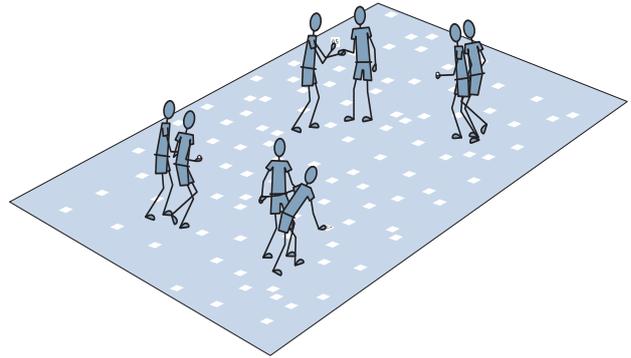
Material:

so viele Reifen wie Anzahl der Kapitäne, 2 - 5 Softbälle

6.1.16 Hunderterlauf

Spielbeschreibung:

In der Halle werden vor Beginn des Spiels Karten mit Zahlen von 1 bis 100 verdeckt ausgelegt. Immer zwei Spieler bilden ein Team und müssen sich anfassen (gegebenenfalls mit einem Tennisring oder Reifen als Kupplung). Jedes Team bekommt einen Würfel und hat die Aufgabe zu würfeln. Die Augenzahl die gewürfelt wurde muss nun in der Halle gesucht werden. Wurde die Zahl gefunden darf dort erneut gewürfelt werden und die neu gewürfelte Zahl wird auf die zuvor gefundene Zahl addiert. Diese neue Zahl wird jetzt gesucht. Die Spieler bewegen sich dabei locker laufend durch die Halle. Das Team, welches zuerst die Zahl 100 erreicht gewinnt.



Spielvariation:

Auch andere Bewegungsarten wie Sidesteps, Rückwärtslaufen oder Kreuzen können zur Fortbewegung genutzt werden.

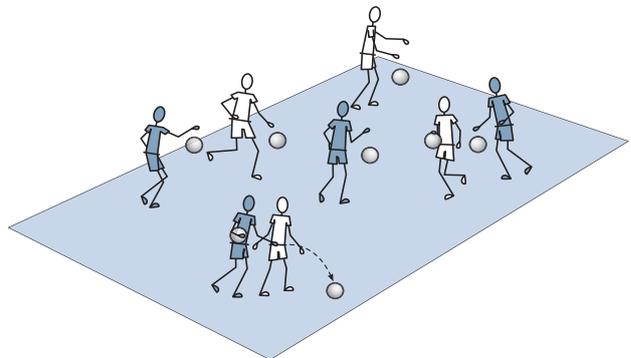
Material:

Karten von 1 - 100, so viele Würfel wie Paare (Tennisringe wie Anzahl der Paare)

6.1.17 Balldieb

Spielbeschreibung:

Die Spieler bewegen sich mit einem Ball prellend in einem vorher festgelegten Spielfeld. Jeder Spieler muss nun versuchen, dem anderen Spieler den Ball weg zu schlagen, ohne den eigenen Ball zu verlieren. Wer keinen Ball mehr hat, scheidet aus.



Spielvariation:

Ein Spieler hat keinen Ball und nur er ist der Dieb. Wenn er es schafft einem anderen Spieler den Ball wegzuschlagen, darf er mit diesem weiter prellen. Der Spieler, der den Ball verloren hat, wird zum Dieb.

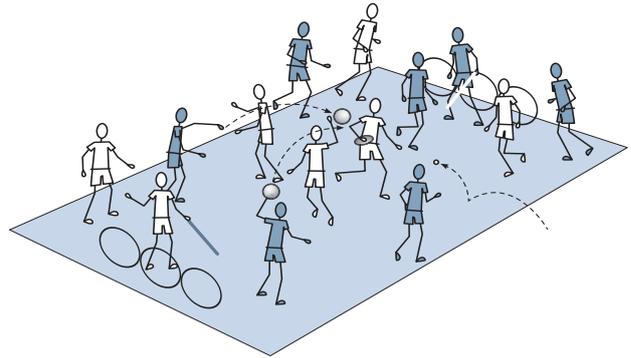
Material:

je Spieler ein Ball

6.1.18 Quidditch für Muggel

Spielbeschreibung:

Eine Quidditch-Mannschaft besteht aus sieben Spielern. Drei Jäger, einem Hüter, zwei Treiber und einem Sucher. Außerdem sind 4 Bälle im Spiel. Der so genannte Quaffel, den sich die Jäger zuwerfen und versuchen diesen durch einen der drei gegnerischen Ringe zu werfen und so ein Tor zu erzielen. Das bringt 10 Punkte. Allerdings werden die Ringe von einem mit Schläger ausgerüsteten Hüter bewacht. Erschwerend kommt für alle hinzu, dass zwei Klatscher im Spiel sind. Diese roten Bälle werden von den Treibern benutzt, um den quaffelführenden Spieler abzuwerfen, der dann sofort den Quaffel fallen lassen muss. Dies versuchen die gegnerischen Treiber zu verhindern. Der wichtigste Ball ist auch im Quidditch auf Muggelart der goldene Schnatz. Dieser kleine blitzschnelle Ball wird von einem speziell geschulten Schnatzwerfer (Spielleiter) in das Spielfeld geworfen. Gelingt es einem Sucher den Schnatz zu fangen (er darf nicht auf dem Boden liegen) bringt er ihn zu dem Schnatzwerfer und erhält dafür für seine Mannschaft 50 Punkte.



Material:

1 Ball, 6 Reifen, ggf. 2 Hockeyschläger, 2 Softbälle,
1 Flummi, Parteibänder

6.1.19 Koordinationsstaffel

Spielbeschreibung:

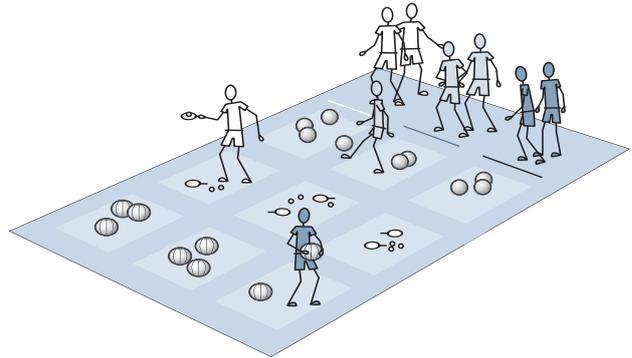
Die Spieler bilden mehrere Teams á 3-4 Personen. Ziel des Spiels ist es, in Staffelform so schnell wie möglich eine vorher abgesteckte Strecke zu überwinden. Dabei sollen verschiedenste koordinative Aufgaben erfüllt werden. Für jeden Durchgang gibt es einen Punkt für das Siegerteam. Das Team das am Ende die meisten Punkte hat gewinnt.

Koordinative Aufgaben:

- mit dem Hockeyschläger einen Ball dribbeln
- mit einem Tischtennisschläger einen Ball 2 - 4 Gymnastikbälle balancieren oder tippen
- einen Fußball dribbeln
- einen Basketball prellen
- einen Medizinball um die Hüfte kreisen
- einen Fußball dribbeln und einen Gymnastikball hochwerfen
- einen Fußball dribbeln und einen Basketball prellen
- mit einem Tischtennisschläger einen Ball balancieren oder tippen und gleichzeitig einen Fußball dribbeln
- mit einem Tischtennisschläger einen Ball balancieren oder tippen und gleichzeitig einen Gymnastikball hochwerfen
- mit einem Tischtennisschläger einen Ball balancieren oder tippen und gleichzeitig einen Basketball prellen
- einen Basketball prellen und gleichzeitig einen Gymnastikball hochwerfen
- mit einem Tischtennisschläger einen Ball balancieren oder tippen und gleichzeitig einen Fußball dribbeln und einen Gymnastikball hochwerfen.

Material:

4 - 8 Hütchen, 2 - 4 Hockeyschläger und Tennisbälle,
2 - 4 TT-Schläger und TT-Bälle, 2-4 Fußbälle,
2 - 4 Basketbälle, 2 - 4 Medizinbälle,



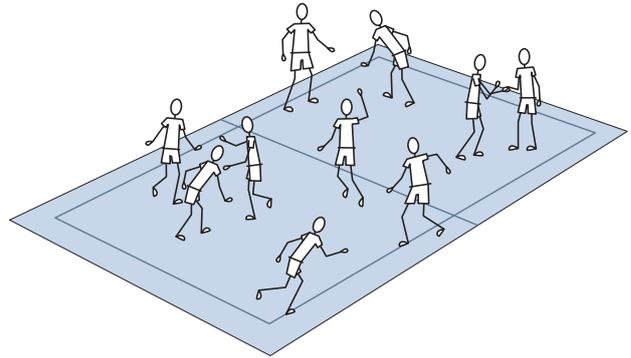
6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.20 Musik-Stopp-Spiel

Spielbeschreibung:

Die Spieler bewegen sich frei in der Halle zur Musik. Stoppt die Musik, sollen Zusatzaufgaben gelöst werden, die der Spielleiter vorgibt:

- schnellstmöglich „versteinert“ stehen bleiben
- Farben schnellstmöglich berühren
- Buchstaben auf den Linien oder Wänden suchen und berühren
- nach Aufruf einer Zahl eine entsprechend große Gruppe bilden (Atomspiel) und ein Denkmal bilden
- Es werden drei Zahlen genannt. Die erste besagt, wie viel Personen sich treffen, die zweite, wie viel Hände und die dritte, wie viel Füße insgesamt den Boden berühren sollen ($x-x-x = \text{Personenzahl} - \text{Hände} - \text{Füße}$)
- nach Aufruf eine bestimmte Sportart pantomimisch darstellen
- zwei Körperteile zusammenbringen (1 oder 2 Spieler)
- Tischtennis Techniken pantomimisch darstellen



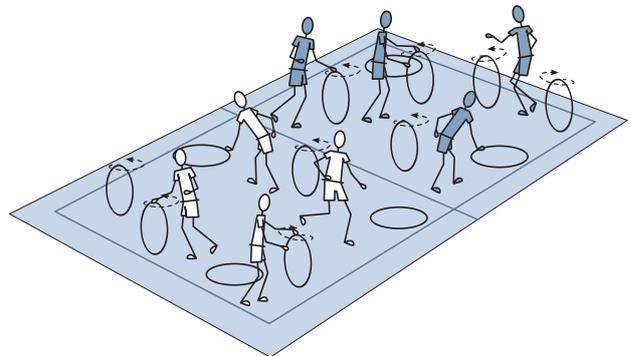
Material:

Musik

6.1.21 Reifenzwirbeln

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und jedem Team wird ein Spielfeld zugeordnet. In diesem Spielfeld werden vom Spielleiter Gymnastikreifen ausgelegt. Die Aufgabe der Spieler ist es nun alle Reifen in ihrem Spielfeld anzuzwirbeln, so dass sie immer in Bewegung bleiben. Dabei darf ein Spieler einen Reifen nicht 2-mal in Folge erneut anzuzwirbeln. Deshalb laufen sie jeweils dorthin, wo ein Reifen wieder neuen Schwung benötigt. Das Team, bei dem zuerst ein Reifen am Boden liegt verliert.



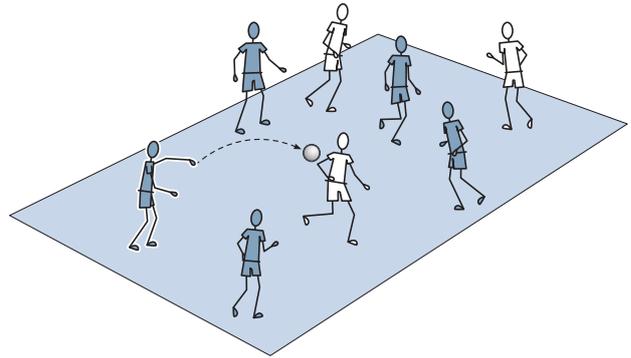
Material:

mehr Gymnastikreifen als Spieler

6.1.22 Monarchenspiel

Spielbeschreibung:

Die Spieler verteilen sich in der Halle. Einer der Spieler wird zum Obermonarch ernannt und durch ein Farbband gekennzeichnet. Der Obermonarch darf mit dem Ball in der Hand laufen und jemanden abwerfen. Abgeworfene Spieler werden zu Untermonarchen (werden ebenfalls mit einem Farbband gekennzeichnet) und dürfen nur ohne Ball frei laufen und nur aus dem Stand andere Spieler abwerfen. Derjenige Spieler der als letztes übrig bleibt wird neuer Obermonarch.



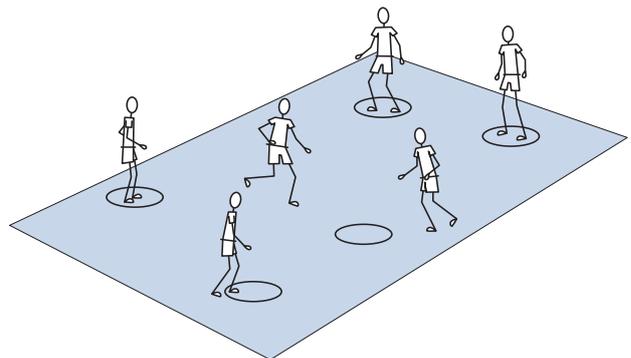
Material:

Parteibänder, Softball

6.1.23 Reise nach Jerusalem

Spielbeschreibung:

Es werden Teppichfliesen oder Gymnastikreifen in der Halle verteilt. Dabei soll es eine weniger als die Anzahl der Spieler sein. Stoppt die Musik, muss sich jeder Spieler schnellstmöglich in einen Reifen stellen. Der Spieler ohne Reifen scheidet aus. Nach jeder Spielrunde wird ein weiterer Reifen aus dem Spiel genommen, so dass zum Schluss nur noch zwei Spieler und ein Reifen übrig bleiben und mit der nächsten Spielrunde der Sieger ermittelt wird.



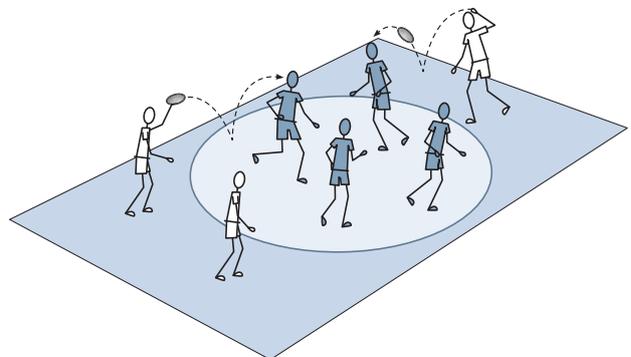
Material:

Musik, Teppichfliesen oder Gymnastikreifen

6.1.24 Kreisvölkerball

Spielbeschreibung:

Zwei Spieler stehen außerhalb eines Kreises und haben die Aufgabe alle Spieler innerhalb des Kreises mit dem Rugbyei abzuwerfen. Die Spieler können nur indirekt (über Bodenkontakt) abgeworfen werden. Der abgeworfene Spieler unterstützt nun die Spieler außerhalb des Kreises. Die letzten beiden die übrig bleiben, starten die nächste Runde als Abwerfer.



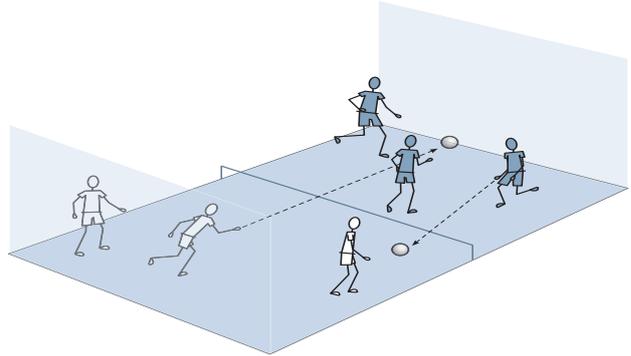
Material:

Rugbyei, Spielfeldmarkierungen (Hütchen oder Seil)

6.1.25 Ball unter die Schnur

Spielbeschreibung:

Es werden zwei Teams gebildet, die durch eine 40 cm hohe Zauberschnur voneinander getrennt werden. Die Spieler eines Teams haben die Aufgabe, den Ball so zu rollen, dass er die gegenüberliegende Hallenwand berührt. Gelingt dies, gibt es für das Team einen Punkt. Die verteidigenden Spieler dürfen die Bälle nur aufhalten, indem sie den Ball auf beiden Beinen stehend vor dem Körper aufhalten.



Spielvariation:

Es wird mit zwei bis drei Bällen gleichzeitig gespielt.

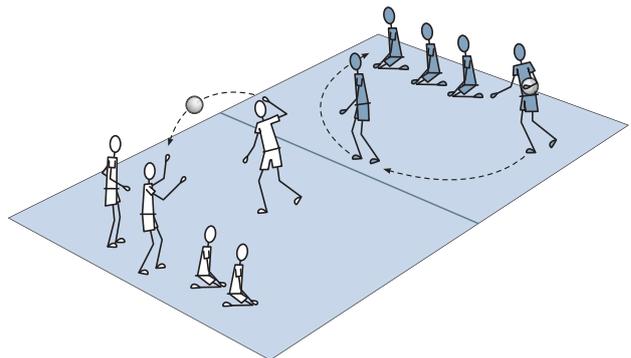
Material:

Zauberschnur, 1 - 3 Bälle

6.1.26 Königinnenball

Spielbeschreibung:

Es werden Teams von 4-6 Personen gebildet, die in Reihen nebeneinander stehen. Vor jedem Team steht im Abstand von 3 m die Ballkönigin. Sie wirft einen Ball zum ersten Spieler ihres Teams. Dieser wirft den Ball zurück zur Königin und setzt sich. Dies wiederholt sich bis zum letzten Spieler der Reihe, der mit dem Ball auf den Platz der Königin läuft. Die Königin läuft gleichzeitig auf den ersten Platz der Reihe. Alle Spieler stehen auf und das Spiel beginnt mit der neuen Königin von vorn.



Gewonnen hat das Team, dessen erste Königin zuerst wieder auf dem alten Platz steht.

Material:

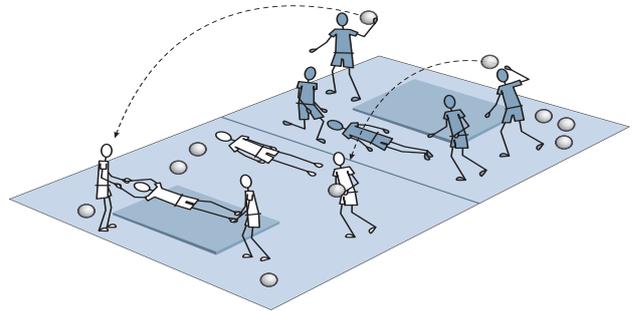
je ein Ball pro Team

6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.27 Sanitäterspiel

Spielbeschreibung:

Es werden zwei Teams gebildet, die sich jeweils in einer Spielhälfte befinden. In der Mitte jeder Spielhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Jedes Team versucht, die Spieler der Gegenmannschaft mit Softbällen abzuwerfen. Mit dem Ball darf gelaufen werden. Wer getroffen ist, muss sich sofort auf den Boden legen und darf nicht mehr mitspielen. Getroffene können aber wieder „geheilt“ werden, wenn sie von zwei „Sanitätern“ (Mitspieler) zum „Krankenhaus“ (Weichbodenmatte) geschleppt werden. „Sanitäter“ im Einsatz dürfen weiterhin abgeworfen werden. Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Wer am Ende der Zeit die meisten „Verletzten“ (abgeworfene, liegende Spieler) hat, verliert.



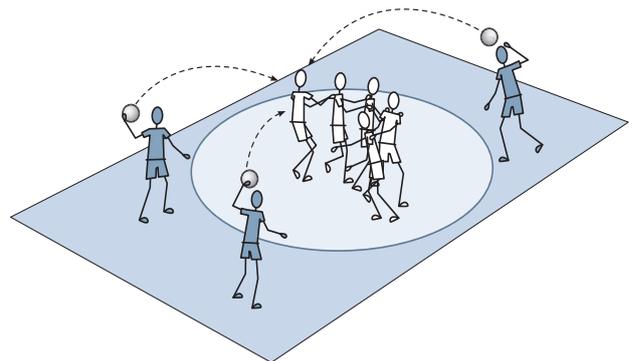
Material:

2 Weichbodenmatten, je Spieler ein Softball

6.1.28 Drachentöten

Spielbeschreibung:

In der Mitte eines Kreises bilden ca. 6 Spieler einen „Drachen“ (eine Schlange). Der vordere Spieler versucht durch geschickte Bewegungen, den letzten Spieler vor den Jägern, die außerhalb des Kreises stehen und mit einem Softball „bewaffnet“ sind, zu schützen. Wird der Spieler am Schwanzende getroffen, wird er zum Jäger und der Jäger zum Drachenkopf.



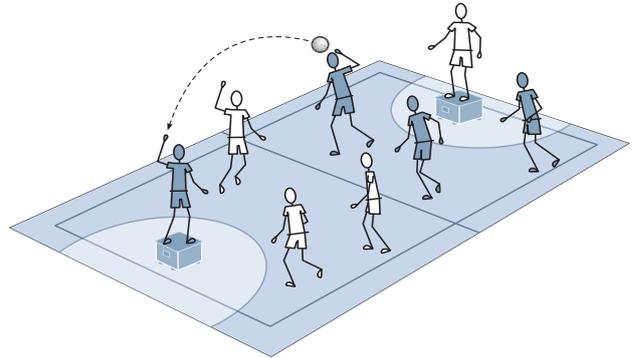
Material:

Softball

6.1.29 Turmball

Spielbeschreibung:

Es werden zwei Teams gebildet die sich jeweils in ihre Spielfeldhälfte begeben. In einem Kreis am Ende jeder Spielhälfte befindet sich je ein großer Kasten. Jedes Team platziert nun auf dem Kasten im gegnerischen Spielfeld einen Turmwächter. Der Ball soll nun in den eigenen Reihen so gepasst werden, dass schließlich ein Spieler seinen Turmwächter anspielen kann. Fängt der Turmwächter den Ball gibt es für das Team einen Punkt. Der Kreis darf nicht betreten werden. Mit dem Ball in der Hand dürfen je nach Schwierigkeit nur 0 bis 3 Schritte gelaufen werden.



Spielvariation:

- Der Turmwächter muss den gefangenen Ball in einen Basketballkorb werfen, um einen Punkt zu erzielen
- es müssen mindesten 4 Ballkontakte innerhalb des Teams stattgefunden haben, bevor der Turmwächter angespielt werden darf
- Der Turmwächter muss den Ball mit einem Hütchen fangen

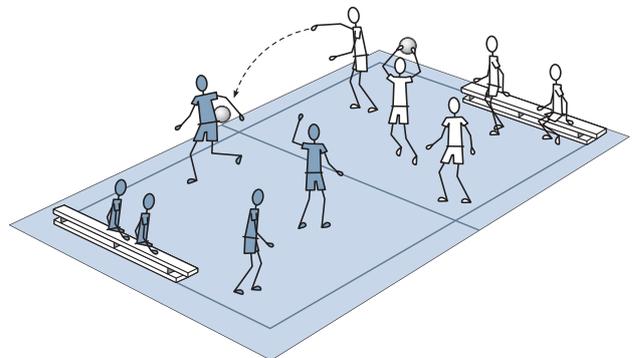
Material:

2 große Kästen, ein Ball, Parteibänder

6.1.30 Zweierball

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt und müssen versuchen, Spieler der anderen Mannschaft abzuwerfen, ohne ihre Spielfeldhälfte (Volleyballfeld) zu verlassen. Es wird mit zwei Softbällen gespielt. Getroffene Spieler nehmen außerhalb des Spielfeldes auf einer Bank platz. Der in der Reihenfolge erste Spieler auf der Bank darf wieder mitspielen, wenn ein Spieler aus der eigenen Mannschaft den Ball direkt aus der Luft gefangen hat. Bodentreffer und nach einer Bodenberührung gefangene Bälle sind ungültig.



Material:

2 Softbälle, 2 Bänke

6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

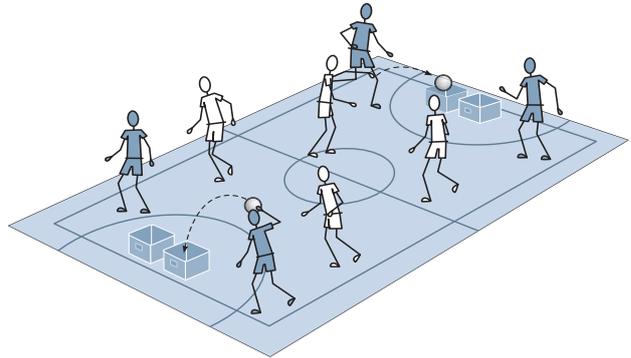
6.1.31 Handball

Spielbeschreibung:

- Wie Handball, nur das mit zwei kleineren Bällen (Softhandbälle oder Tennisbälle) auf je zwei kleine Kästen als Tore ohne Torwart gespielt wird.
- Wie Handball, nur das es kein Tor wie im üblichen Sinne gibt, sondern man Hütchen von kleinen Kästen herunterwerfen muss.

Material:

4 kleine Kästen, 2 Softhandbälle/Tennisbälle, Parteibänder



6.1.32 Parteiball

Spielbeschreibung:

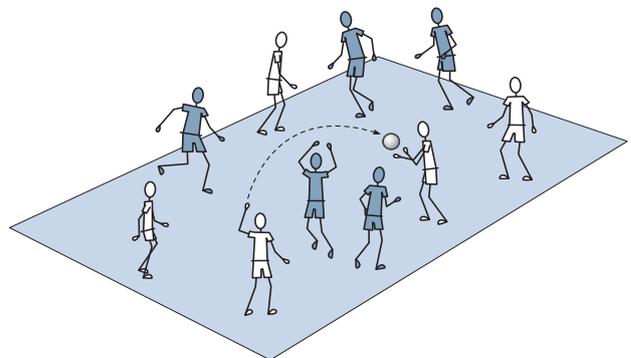
Zwei zahlenmäßig gleichstarke Teams werden gebildet und versuchen durch geschicktes Freilaufen und gutes Zuspiel und Fangen, einen Ball in den eigenen Reihen zu halten. Mit dem Ball in der Hand dürfen je nach Schwierigkeit 0 bis 3 Schritte gelaufen werden. Das gegnerische Team versucht, in Ballbesitz zu kommen, indem es versucht die Bälle abzufangen oder durch körperloses abblocken einen schlechten Pass zu provozieren. Schafft ein Team 5-8 Pässe, bekommt es einen Punkt und das Ballrecht wechselt. Jeder Pass wird von der Mannschaft laut mitgezählt.

Spielvariation:

Doppelpässe zählen nicht - nach einem Doppelpass wechselt das Ballrecht.

Material:

Ball, Parteibänder



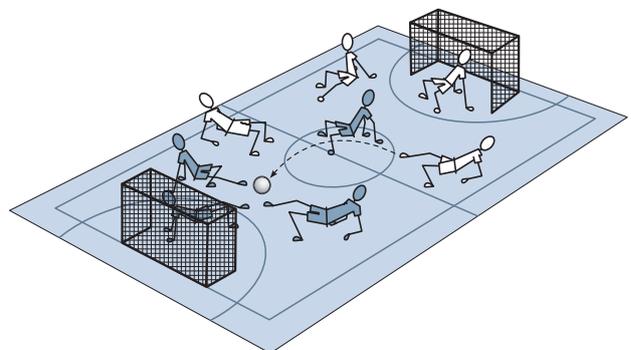
6.1.33 Krebsfußball

Spielbeschreibung:

Wie Fußball, nur das sich die Spieler im Krebsgang (Po nach unten, Bauchnabel zeigt nach oben) fortbewegen müssen.

Material:

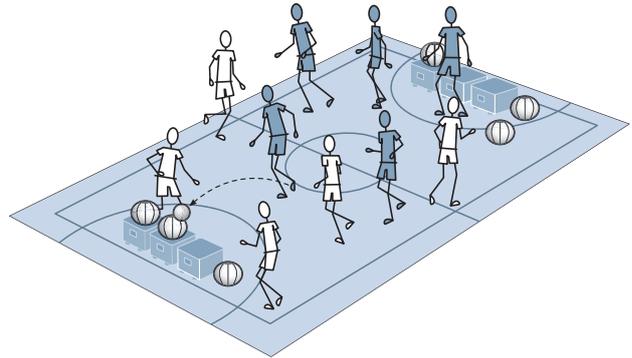
Ball, 2 Tore, Parteibänder



6.1.34 Zielballspiel

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams mit jeweils 5 - 8 Spielern eingeteilt, und spielen nach Fußballregeln gegeneinander. Jedes Team hat 3 „Tore“ zu verteidigen, die aus Medizinbällen bestehen, die auf kleinen Kästen liegen. Beide Teams versuchen, die Bälle des Gegners herunterzuschießen. Sieger ist diejenige Mannschaft, die als erste alle drei Medizinbälle des Gegners abgeschossen hat.



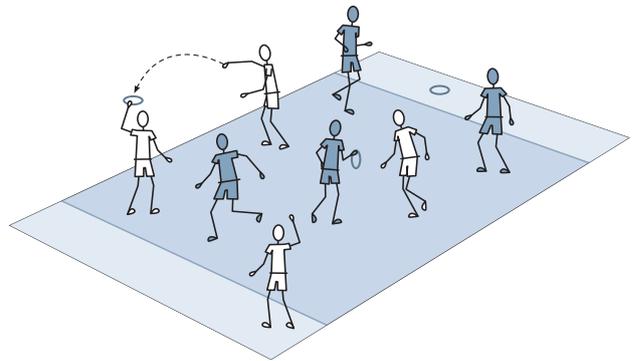
Material:

6 Medizinbälle, 6 kleine Kästen, 1 Ball, Parteibänder

6.1.35 Ultimate Ringtennis

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Am jeweiligen Spielfeldende werden zwei Endzonen markiert. Jedes Team muss sich untereinander einen Tennisring zuwerfen, der in die Endzone transportiert werden muss. Wenn man den Ring hat, darf man sich je nach Schwierigkeit 0 bis 3 Schritte mit dem Ring bewegen. Fällt dieser Ring herunter, bekommt die andere Mannschaft den Ring. Der Ring darf aber nur mit gestrecktem Arm und Händen aufgefangen werden. Die Hände dürfen beim Fangen nicht zufassen.



Spielvariation:

- a) Der Ring darf beliebig gefangen werden.
- b) Es werden 2 oder 3 Ringe ins Spiel gebracht.

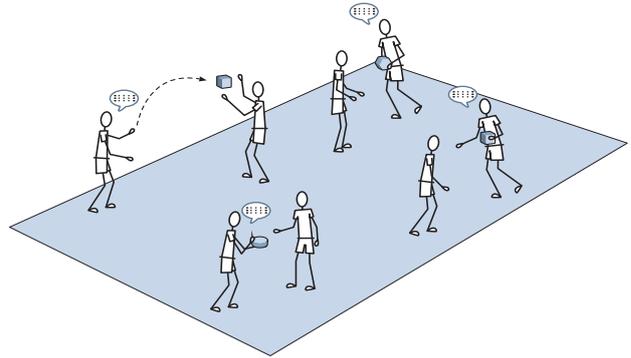
Material:

Spielfeldmarkierungen, 1 bis 3 Tennisringe, Parteibänder

6.1.36 Geschenketicker

Spielbeschreibung:

Alle Spieler stellen sich in einen Kreis. Jeder hat nun die Aufgabe sich den Namen von dem linken Nachbarn zu merken. Danach laufen alle durcheinander und werfen sich verschiedenen Gegenstände (Geschenke) zu. Die Gegenstände werden jeweils zu der Person weiter geworfen, die links neben einem stand. Der Spielleiter wirft nach und nach weitere Gegenstände ein. Bevor man den Gegenstand weiter wirft, wird der Name des Auffangenden (linker Nachbar) gerufen. Ziel ist es, so viele verschiedene Gegenstände wie möglich in der Gruppe hin und her zuwerfen, ohne dass einer herunterfällt.



Spielvariation:

Die Fortbewegungsarten mit der sich die Spieler durch die Halle bewegen können variiert werden (Sidedsteps, Skippings, Kreuzen etc.)

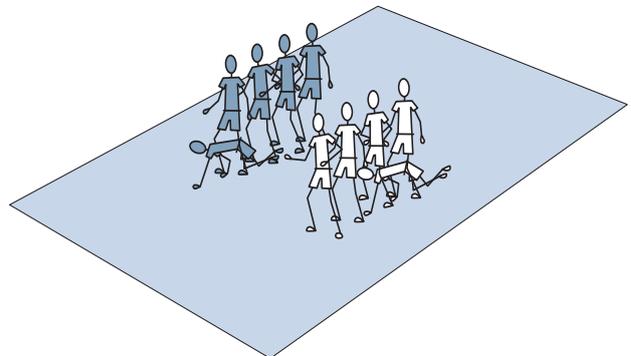
Material:

viele verschiedene Gegenstände und Bälle

6.1.37 Tunnelstaffel

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in mindestens zwei Teams eingeteilt. Die Spieler eines Teams stehen eng mit gegrätschten Beinen hintereinander. Immer der letzte eines Teams hat nun die Aufgabe von hinten nach vorne durch die Beine der Spieler zu kriechen und sich vorne wieder aufzustellen. Erst dann darf der nächste von hinten in den Tunnel starten. Gewonnen hat das Team welches als erstes zweimal komplett durch den Tunnel gekrochen ist.

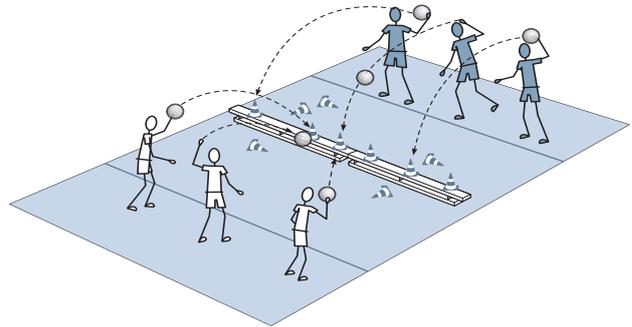


6.1 | Aufwärmen geringe Intensität

6.1.38 Treffball

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Auf einer Langbank stehen Hütchen (oder Bälle, Schüsseln, Kartons). Die Teams positionieren sich auf beide Seiten der Langbank hinter eine Linie und versuchen die Hütchen mit den Bällen abzuwerfen. Gewonnen hat das Team, in deren Feld weniger umgeworfene Hütchen liegen.



Spielvariation:

Die Hütchen werden mit dem Fuß abgeschossen

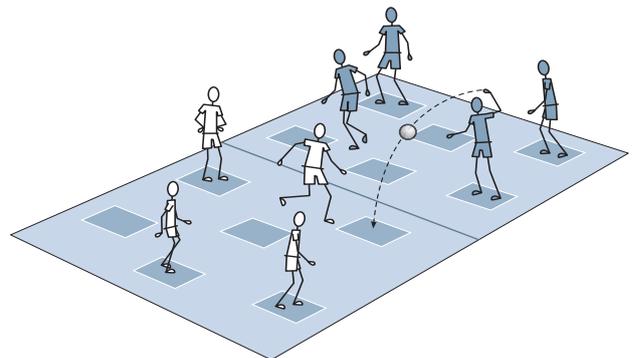
Material:

Langbank, viele Hütchen und Bälle

6.1.39 Nord- gegen Ostfriesen

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams (Nordfriesen/ Ostfriesen) eingeteilt. Die Halle wird in zwei gleich große Felder unterteilt. In jedem Feld werden Dünen (Teppichfliesen) auf dem Boden verteilt, 1-3 mehr als Anzahl der Spieler pro Team. Seit Jahrhunderten schon streiten die Nord- und Ostfriesen darum, wer die höheren Dünen hat. Im Laufe des Spiels versuchen nun die Ostfriesen die Dünen der Nordfriesen zu beschädigen und umgekehrt, indem der Spielball einen Sturm auf die Dünen schickt. Die Düne ist beschädigt, wenn der Ball sie trifft. Dies kann verhindert werden, indem sich ein Frieze auf die Düne stellt, sie ist dann geschützt. Die Spieler der angreifenden Mannschaft dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen. Raumgewinn darf nur über geschicktes Zuspiel innerhalb der Mannschaften gemacht werden. Der Ball wechselt das Team, wenn ein Punkt erzielt wurde (Treffer einer Düne), ein Pass abgefangen oder nicht gefangen werden konnte. Sieger ist das Team, welches die meisten Punkte erzielt hat



Die Düne ist beschädigt, wenn der Ball sie trifft. Dies kann verhindert werden, indem sich ein Frieze auf die Düne stellt, sie ist dann geschützt. Die Spieler der angreifenden Mannschaft dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen. Raumgewinn darf nur über geschicktes Zuspiel innerhalb der Mannschaften gemacht werden. Der Ball wechselt das Team, wenn ein Punkt erzielt wurde (Treffer einer Düne), ein Pass abgefangen oder nicht gefangen werden konnte. Sieger ist das Team, welches die meisten Punkte erzielt hat

Material:

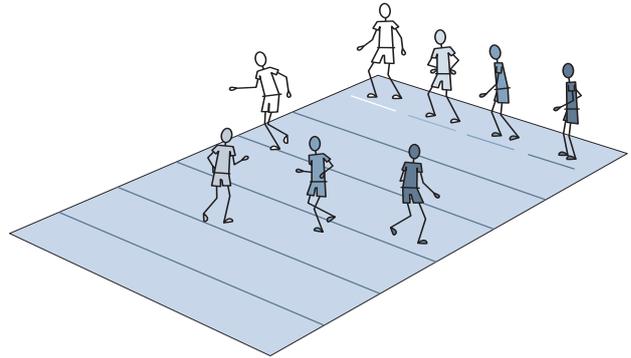
3 - 4 Teppichfliesen mehr als die Anzahl der Spieler, pro Team 1 Ball
Aufwärmspiele mit hoher Intensität

5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.1 Liniensprint

Spielbeschreibung:

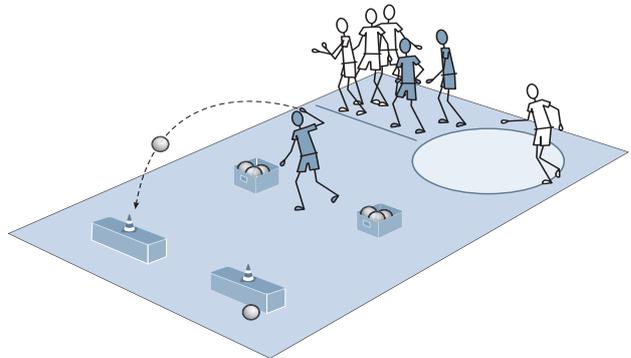
Der Spielleiter wählt vor dem Spiel geeignete Linien aus. Die Spieler werden in mehrere Teams eingeteilt, die die Aufgabe haben so schnell wie möglich von einer Startlinie zu einer ausgewählten Linie zu laufen und wieder zurück. Dann sofort zu einer weiteren Linie und zurück. Wie viele Linien angelaufen werden, richtet sich nach dem Abstand der Linien, da die 10 Sekunden Grenze beim sprinten nicht überschritten werden soll. Es wird in Staffelform gelaufen und das Team bei dem als erstes jeder einmal gelaufen ist hat gewonnen.



5.1.2 Sommerbiathlon

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Von einem Startpunkt sprinten jeweils die ersten Spieler der beiden Teams zu einem kleinen Kasten. In diesem Kasten liegen 4 - 6 Bälle. Jeder Spieler nimmt sich einen Ball und wirft ihn auf ein Ziel in 5 - 6 m Entfernung (senkrechter kleiner Kasten mit einem Hütchen darauf). Wird das Ziel getroffen, d. h. das Hütchen fällt herunter läuft der Spieler direkt zu seinem Team zurück und schlägt den nächsten ab.



Der Spielleiter hat die Aufgabe die Hütchen wieder auf zu stellen und die Bälle zurück in den Kasten zu legen. Wurde das Ziel verfehlt, muss der Spieler eine Strafrunde laufen (vorher durch den Spielleiter abgestecktes Quadrat oder Rechteck; am Besten ist für jede Mannschaft eine eigene Strafrunde) und darf erst dann zurück, um den nächsten Spieler abzuschlagen. Das Team bei dem als erstes jeder einmal gelaufen ist und geworfen hat, gewinnt.

Spielvariation:

Die Spieler müssen aus verschiedenen Positionen werfen (im Sitzen, auf den Knien, im Liegen).

Material:

3 kleine Kästen, 4 - 6 Bälle, 10 Hütchen

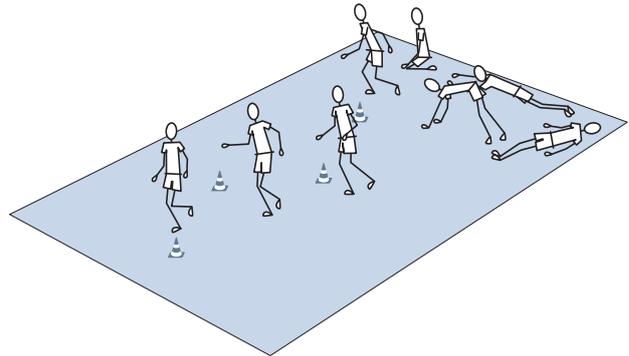
5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.3 Atemberaubende Starts

Spielbeschreibung:

Die Spieler sprinten in Staffelform eine gewisse Strecke und zurück und starten dabei aus verschiedenen Startpositionen:

- im sitzen
- im liegen auf dem Bauch
- im liegen auf dem Rücken
- aus der Liegestützposition
- aus Tappings



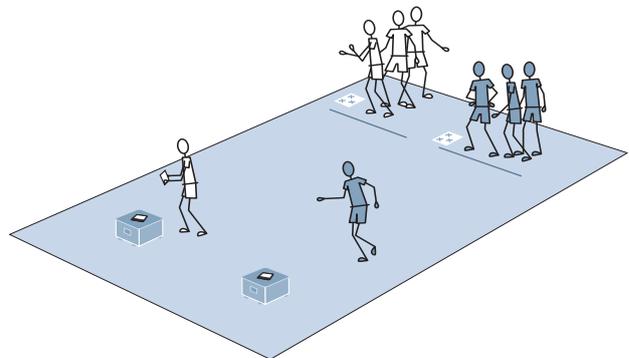
Material:

2 - 4 Hütchen

5.1.4 Lotto

Spielbeschreibung:

Lotto ist ein Staffelspiel. Es werden mehrere Teams gebildet, die jeweils einen Lottoschein bekommen (einen Zettel mit 6 Kästchen). Der Lottoschein wird von der Mannschaft mit Zahlen zwischen 0 - 9 ausgefüllt. Auf einem 5 - 10 Meter entfernten Kasten liegen 2 Sätze umgedrehter Karten mit den Ziffern 0 - 9. Für jede Mannschaft gibt es einen eigenen Kasten mit Lottozahlen. Je ein Spieler der Mannschaften läuft so schnell wie möglich zu seinem kleinen Kasten und dreht eine Karte um. Steht die Zahl auf dem vorher ausgefüllten Lottoschein kann sie mitgenommen werden, ist es die falsche wird sie wieder umgedreht und liegengelassen. Die Mannschaft, die als erstes alle Zahlen auf dem Lottoschein gefunden hat, gewinnt.



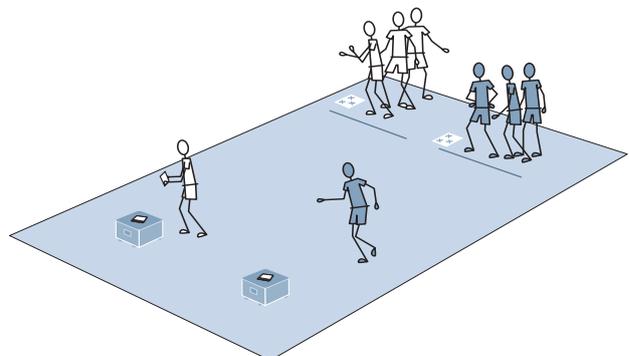
Material:

Zettel mit 6 Kästchen je Mannschaft, 2 - 4 Stifte, doppelter Kartensatz von 0 - 9 je Mannschaft

5.1.5 Bingo

Spielbeschreibung:

Das gleiche Prinzip wie beim Lottospiel, nur das die Teams vorher einen Bingozettel bekommen auf dem 5-mal 5 Zahlen stehen. Die Bingozahlen werden auf jeden Fall mitgenommen. Die Mannschaft, die zuerst eine horizontale, vertikale oder diagonale Linie auf dem Bingozettel mit den Zahlen vom Kasten legen kann, hat gewonnen.



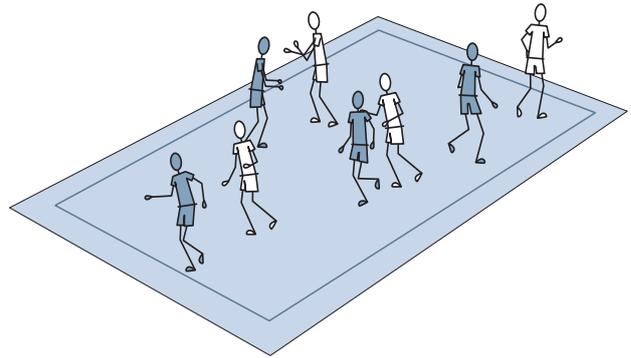
Material:

2 - 4 Bingozettel und dazugehörige Zahlen

5.1.6 Schni-Schna-Schnuck

Spielbeschreibung:

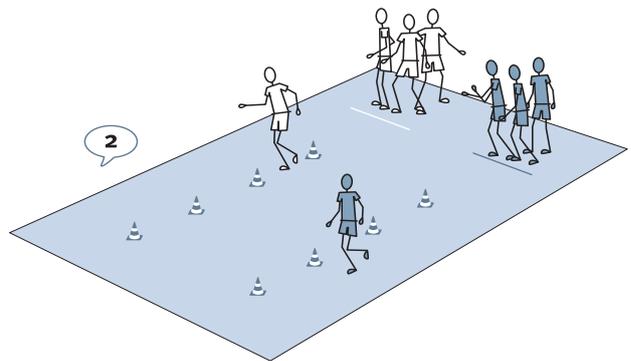
Die Spieler stehen sich paarweise in einem Abstand von 2 m gegenüber. Jeder knobelt mit seinem Gegenüber, wobei die Zeichen Stein (Faust), Schere (zwei gespreizte Finger) und Papier (offene Hand) eingesetzt werden. Dabei gewinnt Stein gegen Schere, Papier gegen Stein, Schere gegen Papier. Der Verlierer muss nach hinten rennen und versuchen, eine Linie kurz vor der Wand zu überqueren. Der Sieger versucht ihn vorher abzuschlagen. Kann sich der Verlierer rechtzeitig über die Linie retten, erhält er einen Punkt, ansonsten der Mitspieler. Nach 3 Gewinnpunkten erfolgt ein Partnerwechsel.



5.1.7 Nummernwettlauf

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in gleich starke Teams eingeteilt und nehmen Aufstellung hinter einer Startlinie. Eine Laufstrecke wird mit einem Hütchen markiert. Die Spieler jedes Teams werden durchnummeriert. Jeder Spieler merkt sich seine Zahl. Der Spielleiter ruft eine dieser Zahlen auf. Die Spieler einer Mannschaft mit der entsprechenden Zahl laufen gegeneinander die entsprechende Strecke. Danach stellt sich der Spieler wieder an seinen Platz zurück.



Material:

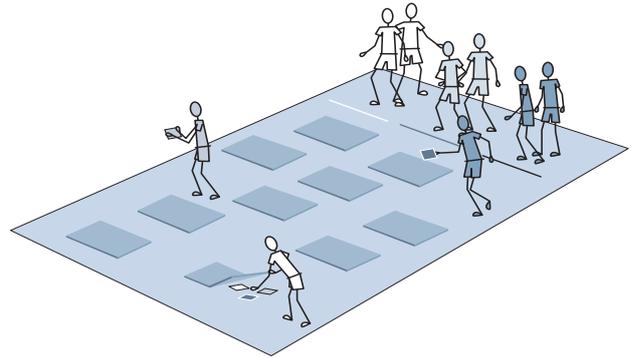
4 - 8 Hütchen

5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.8 Schatzsuche

Spielbeschreibung:

Vor dem Spiel werden Karten mit Zahlen von 0-9 in soviel verschiedenen Farben wie es Teams gibt unter 10 kleinen Turnmatten verteilt. Die Spieler werden in mehrere Teams eingeteilt, jedes Team bekommt einen Startpunkt zugewiesen und eine Farbe. Von diesem Startpunkt aus laufen die Spieler in Staffelform zu je einer Matte und schauen sich den darunter liegenden Schatz genau an. Ist die richtige Karte in der Farbe des eigenen Teams darunter wird sie mitgenommen. Ziel ist die Karten von 0 an in der richtigen Reihenfolge zu holen. (erst 0, dann 1, dann 2 usw.) Das Team welches als erstes die Zahlen von 0-9 gesammelt hat gewinnt.



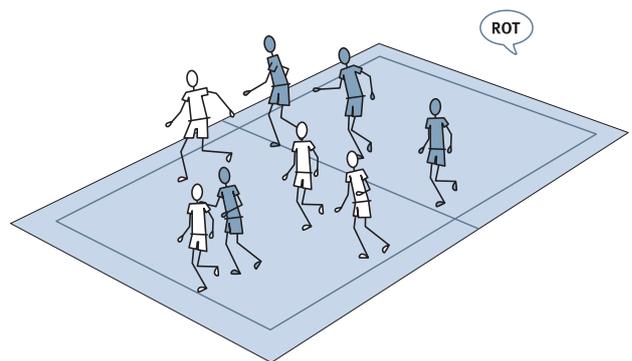
Material:

10 kleine Turnmatten, 2 - 4 Sätze Zahlenkarten

5.1.9 Rot-Weiß

Spielbeschreibung:

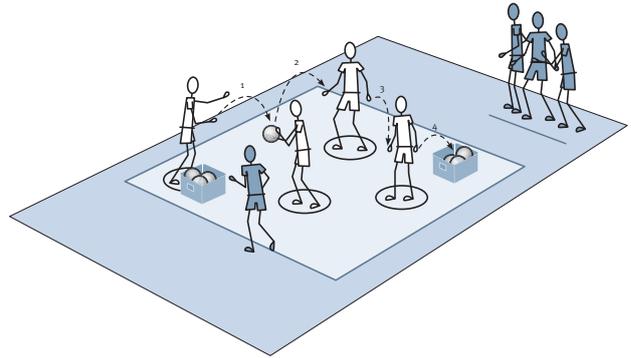
Die Spieler werden in zwei gleichgroße Teams eingeteilt, die sich an der Mittellinie in der Halle in einem Abstand von mindestens einem Meter gegenüberstehen. Je zwei Spieler sind direkte Gegenspieler. Das eine Team nennt sich weiß, das andere Team rot. Nun wird vom Spielleiter eine Geschichte erzählt in der die Worte rot und weiß vorkommen. Immer dann wenn eines der beiden Worte in der Geschichte fällt, muss die zugehörige Mannschaft versuchen die andere zu fangen. Die Fänger müssen dann versuchen, die Gejagten vor einer bestimmten Linie vor der Wand abzuschlagen. Für jeden Spieler der abgeschlagen wurde bekommt das fangende Team einen Punkt. Das Team welches am Ende die meisten Punkte hat gewinnt. Man sollte darauf achten jedem Team die gleichen Chancen zu geben, indem man rot und weiß genauso oft in seine Geschichte einbaut.



5.1.10 Balltransport

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei gleichgroße Teams eingeteilt. Diese erfüllen in zwei Spielphasen verschiedene Aufgaben. Team A läuft in Staffelform so schnell wie möglich ein vorher abgestecktes Rechteck. Team B steht in diesem Rechteck und hat solange die Möglichkeit Bälle von einem kleinen Startkasten zu einem Zielkasten zu transportieren wie das Team A braucht um alle Spieler nacheinander einmal um das Rechteck laufen zu lassen. Dabei müssen die Bälle vom Startkasten aus im Zick Zack durch die Reihe und dann in den Zielkasten geworfen werden. Bälle, die nicht gefangen werden, sind verloren. Die Positionen wo die Spieler stehen, werden vorher durch Reifen oder Hütchen markiert. Danach wird gewechselt. Das Team das die meisten Bälle vom Start- in den Zielkasten befördert hat gewinnt.



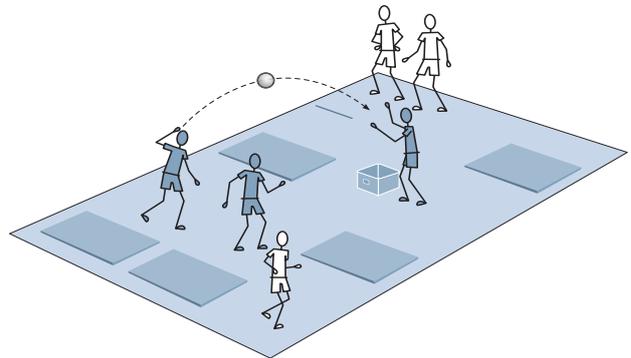
Material:

4 Hütchen, viele Reifen/ Hütchen, zwei kleine Kästen, 20 - 30 Bälle/TT-Bälle

5.1.11 American Brennball

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei gleichgroße Teams eingeteilt. Ein Spieler aus Team A stellt sich an einen vorher festgelegten Startpunkt und hat die Aufgabe einen Ball so weit und platziert wie möglich zu werfen und dann loszulaufen. Team B muss so schnell wie möglich den Ball holen und durch präzises Passen unter den Mitspielern in einen kleinen Kasten legen. Der laufende Spieler aus Team A hat solange Zeit zu laufen, solange der Ball noch nicht im Kasten liegt. Dabei läuft er über verschiedene Matten. Für jede Matte die er dabei überläuft bekommt er Punkte, wenn er bevor der Ball im Kasten liegt auf einer der Matte sicher steht. Ist der Ball im Kasten und der Spieler läuft noch weiter, ist er raus, muss sich hinten in seinem Team anstellen und bekommt keine Punkte. Nach einer vorher festgelegten Zeit oder einer festgelegten Anzahl von Würfeln wechseln die Teams ihre Aufgaben. Das Team das am Ende die meisten Punkte hat gewinnt.



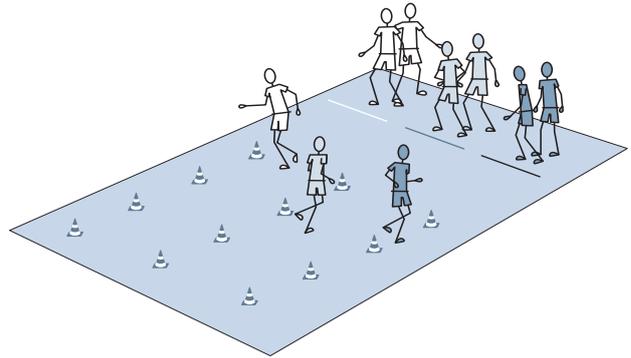
Material:

1 Ball, 1 kleiner Kasten, 10 - 12 Turnmatten

5.1.12 Sekundenlauf

Spielbeschreibung:

Der Spielleiter markiert pro Team einen Startpunkt und stellt von dort aus im Abstand von jeweils 2-3 Metern Hütchen in einer Reihe auf. Die Spieler werden in mehrere Teams eingeteilt. Die ersten Spieler eines Teams stehen bereit und erwarten vom Spielleiter eine Zeitvorgabe (z. B. 6 Sekunden). Nun müssen die Spieler abschätzen wie viele Hütchen sie in der vorgegebenen Zeit umlaufen können. Der Spielleiter gibt das Startsignal und die Spieler laufen los. Schafft es der Spieler in der vorgegebenen Zeit um das Hütchen herum und wieder im Ziel zu sein, bekommt er für jedes Hütchen was er umlaufen hat einen Punkt für sein Team. Schafft er es nicht geht sein Team leer aus. Das Team was am Ende die meisten Punkte hat gewinnt.



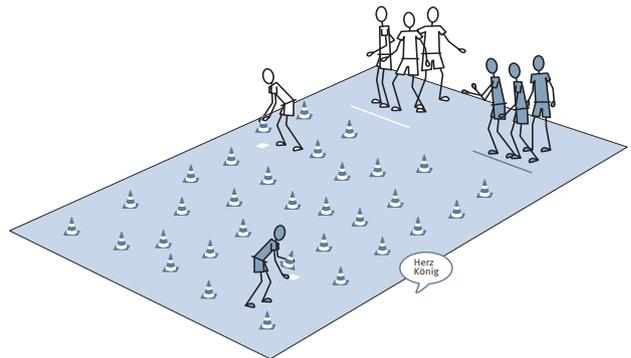
Material:

viele Hütchen, Stoppuhr

5.1.13 Memorystaffel

Spielbeschreibung:

Man verteilt unter Hütchen (alternativ unter den Ecken von Matten) Spielkarten. Nun werden mindestens zwei Teams gebildet. Der Spielleiter ruft laut eine bestimmte Spielkarte auf (Herz 10). Die einzelnen Gruppenmitglieder laufen nacheinander los (Staffelprinzip), um unter ein Hütchen zu schauen und gegebenenfalls eine Spielkarte mitzubringen, wenn sie dem Sammelauftrag entspricht. Entspricht die Spielkarte nicht dem Sammelauftrag, wird sie liegengelassen. Danach läuft der Spieler zur Gruppe zurück und schickt den Nächsten los. Wurde die Spielkarte gefunden, ruft der Spielleiter eine weitere Karte auf. Wichtig ist, dass man sich die Karten merkt die man gesehen hat und auch seinem Team mitteilt. So kann eine neu aufgerufene Karte, die schon beim Versuch eine andere Karte zu finden entdeckt wurde, einfach wieder gefunden werden. Gewinner ist die Gruppe, die am Ende die meisten Karten gefunden hat.



Material:

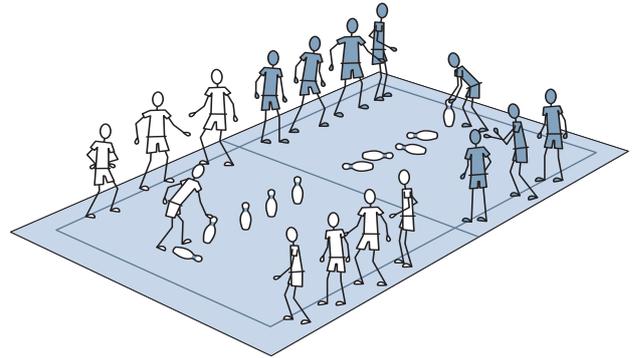
viele Hütchen, ein Kartenspiel

5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.14 Kegelstaffel

Spielbeschreibung:

Je zwei Mannschaften teilen sich noch einmal in zwei Hälften. Die jeweiligen Mannschaftshälften stellen sich an gegenüberliegenden Grundlinien hintereinander auf. Zwischen ihnen werden je 5 Kegel aufgestellt. Der Erste einer Staffel läuft los und wirft alle Kegel um und klatscht den Ersten der gegenüberliegenden Hälfte ab und stellt sich dann dort an. Der Abgeklatschte läuft nun los und stellt alle Kegel wieder auf, klatscht dann wieder den Nächsten der gegenüberliegenden



Staffelhälfte ab und stellt sich dort an usw. Die Staffel läuft solange, bis jeder einmal alle Kegel umgeworfen und auch einmal aufgestellt hat und dann wieder an seiner Ausgangsposition steht.

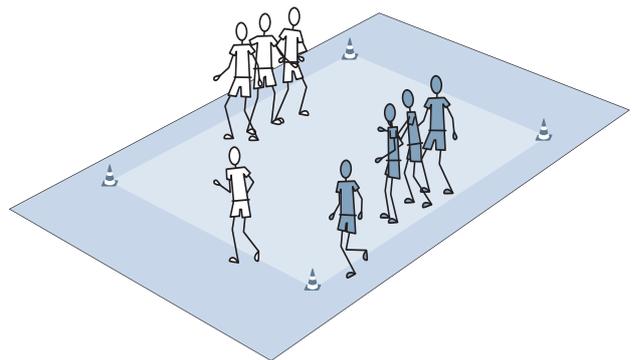
Material:

pro Mannschaft 5 Kegel

5.1.15 6-Tage-Rennen

Spielbeschreibung:

Ein Rechteck wird mit Hütchen abgesteckt. Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Die Teams stellen sich jeweils an den Mittelpunkten der Längsseiten auf. Die Startläufer der beiden Teams beginnen gleichzeitig den Wettlauf um das Karree im Uhrzeigersinn. Wenn sie an ihrer Startlinie angekommen sind, schlagen sie den nächsten Spieler ab. Gewonnen hat das Team, dessen Läufer den Gegenspieler des anderen Teams abschlägt. Diese Staffel kann ggf. lange dauern. Bei mehreren Durchgängen sollte die Richtung gewechselt werden. Achtung!!! Die Spieler der Staffeln die gerade nicht laufen, müssen sich so platzieren, dass sie die Läufer nicht behindern.



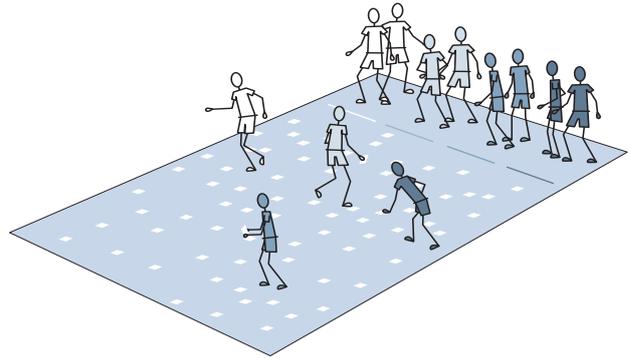
Material:

4 Hütchen

5.1.16 Kartenstaffel

Spielbeschreibung:

Es werden mehrere Teams gebildet. Jedes Team bekommt die Farbe eines Kartenspiels (Herz, Karo,...) zugeordnet und muss nun versuchen seine Spielfarbe zu sammeln. Die Spielkarten liegen entweder auf dem Boden oder auf einer Langbank. Der erste Spieler eines jeden Teams läuft auf ein Startsignal hin los, dreht eine Karte um, nimmt sie mit zurück, falls sie seinem Sammelauftrag entspricht, und schickt den nächsten Mitspieler ins Rennen. Ansonsten dreht er die Karte wieder um und läuft ohne Karte zurück.



Spielvariation:

- Jedem Team können auch bestimmte Karten zugeordnet werden (Team A Buben, Team B Könige usw.), die dann gesucht werden müssen.
- die Karten in einer bestimmten Reihenfolge sammeln

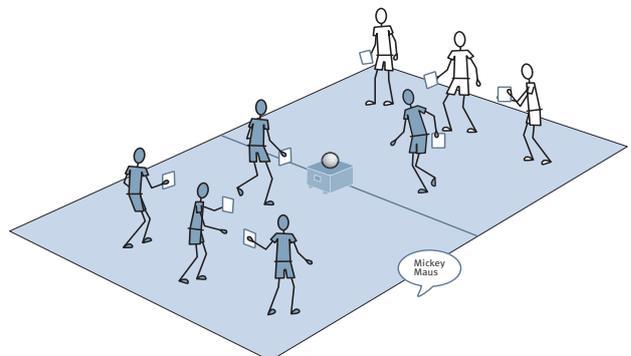
Material:

1 Kartenspiel, ev. eine Langbank

5.1.17 Käpt'n Blaubär

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in zwei Teams eingeteilt. Die beiden Teams bilden zwei gegenüberstehende Reihen, etwa 15-20 m auseinander. In die Mitte wird ein Softball auf einen Kasten gelegt. Jedes Kind erhält nun eine vorbereitete Karte mit einem Namen darauf (Mickey Maus, Goofy, Pooh Bär...). Jetzt erzählt der Trainer eine Geschichte in der die Namen vorkommen. Sobald der Name eines Kindes genannt wird, muss es so schnell wie möglich auf den Ball stürzen und diesen sichern. Da es in jedem Team den Namen gibt entsteht ein Zweikampf. Wer den Ball hat, darf den Anderen versuchen abzuwerfen. Trifft der Spieler erzielt er einen Punkt für das eigene Team.



Material:

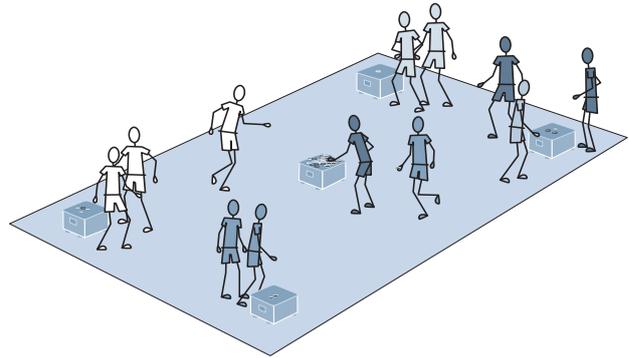
Spielkarten mit Namen

5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.18 Kampf der Supermärkte

Spielbeschreibung:

Bei diesem Spiel stehen fünf kleine Kästen in der Halle verteilt (wie eine fünf auf einem Würfel). Es werden vier Teams gebildet (rot, gelb, grün, blau). Jedem Team gehört ein außen liegender Kasten (Supermarkt). In der Mitte (Großhandel) liegen von jeder Farbe 10-12 Spielsteine (z.B. Wäscheklammern). Die gelben Steine sind Bananen, die blauen Pflaumen, die grünen Äpfel, die roten Kirschen. Jeder Supermarkt versucht nun, alle Waren in seiner Farbe zu bekommen, denn der Supermarkt, der als erster seine Warengruppe komplett hat, darf eröffnen. Es darf von jedem Supermarkt immer nur eine Person laufen und eine Ware holen, sowohl aus dem Großhandel, als auch aus den anderen Supermärkten, egal welcher Farbe. Damit kann verhindert werden, dass andere Mannschaften schneller fertig sind. Außerdem darf immer nur ein Supermarkt angelaufen werden. Befindet sich dort kein Spielstein der eigenen Farbe, muss eine andere Farbe mitgenommen werden. „Einkäufer“ dürfen nicht behindert werden. Das Team, das zuerst alle Spielsteine in seiner Farbe gesammelt hat, gewinnt.



Spielvariation:

Einige der Spielsteine werden von Anfang an auf die außen stehenden Supermärkte verteilt. So sind die Teams auf jeden Fall gezwungen die anderen Kästen anzulaufen.

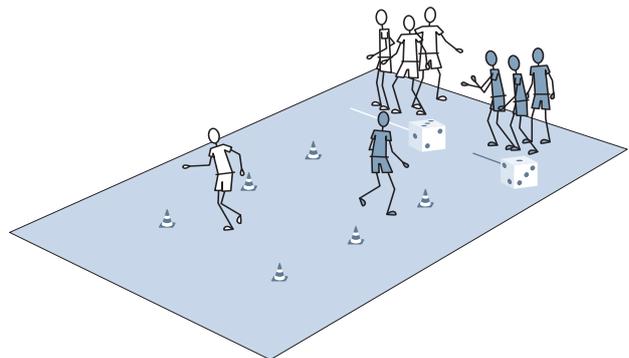
Material:

5 kleine Kästen, 40 Wäscheklammern in vier verschiedenen Farben

5.1.19 Würfelstaffel

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in mindestens zwei Teams eingeteilt, die gegeneinander laufen. Vor jedem Team stehen 3 Hütchen in einem Abstand von jeweils 5 m in einer Reihe hintereinander. Jedes Team erhält nun einen Schaumstoffwürfel, bei dem die 4,5 und 6 durch 1,2 und 3 überklebt wurden. So befinden sich auf jeden Würfel zweimal die 1, die 2 und die 3. Der erste Spieler im Team würfelt und muss anschließend um das Hütchen sprinten, dessen Zahl er gewürfelt hat. Das Team, in dem jedes Kind zuerst dreimal gelaufen ist hat gewonnen. Durch den Würfel kommt der Glückfaktor ins Spiel, so dass auch das Team mit den schlechteren Läufern eine Chance hat zu gewinnen.



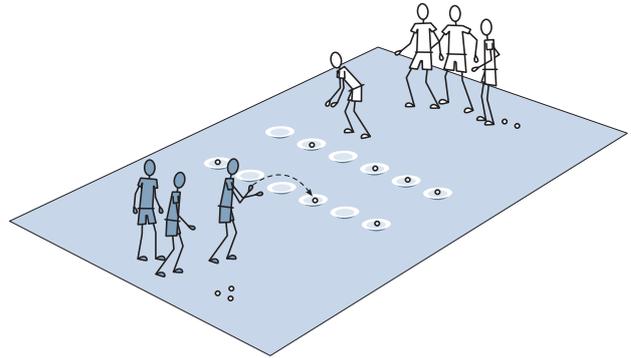
Material:

mehrere Hütchen, 2 bis 4 Würfel

5.1.20 Eier legen

Spielbeschreibung:

Die Spieler werden in mindestens zwei Teams eingeteilt. Jedes Team bekommt einen Würfel, eine Schüssel und 6 TT-Bälle (Eier). In ca. 10 bis 15 Meter Entfernung stehen pro Team 6 Schüsseln (Nester). Die Aufgabe der Spieler ist es nun zu würfeln und einen TT-Ball in genau die Schüssel zu legen, deren Zahl man gewürfelt hat (bei einer 3, z.B. die dritte Schüssel von links). Danach schlägt man den nächsten Spieler ab (Staffelform). Wird nun eine Zahl gewürfelt in deren Schüssel schon ein Ei liegt, wird das Ei wieder herausgenommen. Das Team, welches als erstes alle seine 6 Eier in den Nestern hat, gewinnt.



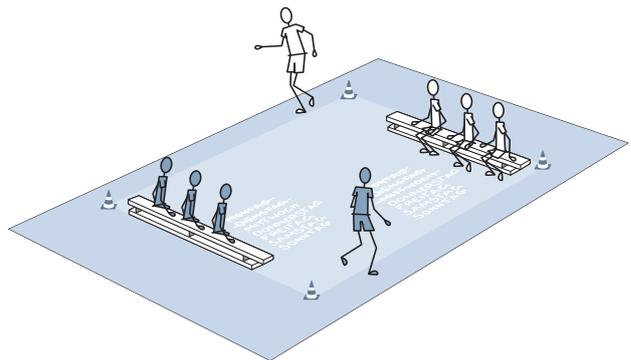
Material:

pro Team einen Würfel, 6 TT-Bälle und 7 Schüsseln

5.1.21 7-Tage-Rennen

Spielbeschreibung:

Ein Rechteck wird mit Hütchen abgesteckt. Die Spieler werden in 2 – 4 Teams á mind. 4 Personen eingeteilt. Jedes Team positioniert eine (Lang-)bank an einer Seite der vorher festgelegten rechteckigen Laufstrecke und sitzt auf dieser Bank. Die Bank steht innerhalb der Strecke, sodass die Läufer später nicht behindert werden. Jede Mannschaft schreibt in der Mitte des Karrees die Wochentage Montag – Sonntag mit Kreide auf den Boden. Die Startläufer der Teams beginnen gleichzeitig den Wettlauf um das Karree im Uhrzeigersinn. Wenn sie an ihrer Startlinie angekommen sind, schlagen sie den nächsten Spieler ab und setzen sich nach hinten auf die Bank. Nachdem alle Mitglieder einer Mannschaft einmal gelaufen sind, wird der erste Wochentag durchgestrichen. Gewonnen hat das Team, das als erstes die ganze Woche absolviert hat. Befindet sich eine Staffel in der Laufrunde des Sonntags, stellt sie sich für alle sichtbar auf die Bank.



Material:

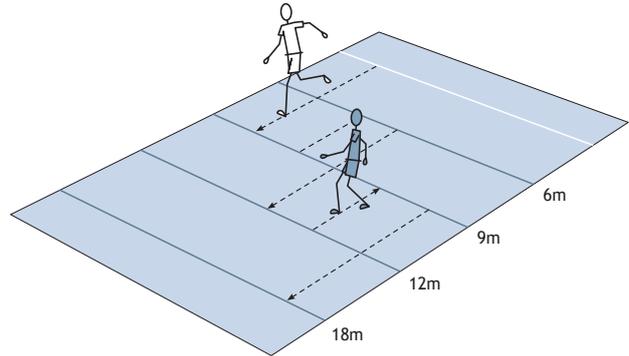
2 Langbänke, 4 Hütchen, Kreide

5.1 | Schnelligkeit Spiele

5.1.22 9-3-6-3-9

Spielbeschreibung:

Grundlage für dieses Spiel sind die Linien eines Volleyballfeldes bzw. abgesteckte Markierungen in 6m, 9m, 12m und 18m Entfernung von einer Startlinie. Zwei Spieler treten gegeneinander an und stehen an der Startlinie. Nach dem Startsignal laufen beide zur 9m-Markierung (9), danach muss die Distanz zur 6m-Linie (3) rückwärts absolviert werden. Anschließend ist die 12m-Linie (6) das neue Ziel, von dort muss die Strecke zur 9m-Markierung (3) wieder rückwärts zurückgelegt werden ehe der abschließende Sprint zum Ziel (18m-Linie) erfolgen kann (9). Sieger ist derjenige, der als erstes die Ziellinie erreicht.



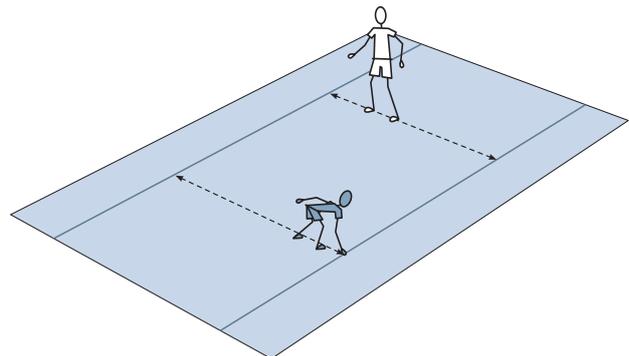
Spielvariation:

Alle Linien (außer Start- und Endpunkt) müssen mit beiden Händen berührt werden. Es kann auch eine Zeitmessung erfolgen, die wiederum in einen Staffellauf integriert wird.

5.1.23 Japan-Test

Spielbeschreibung:

Die Breitenbegrenzungen eines Volleyballfeldes bzw. 2 Markierungen in 9m Abstand stellen das Spielfeld dar. Auf der gegenüberliegenden Seite der Startlinie befinden sich 10 TT-Bälle die einzeln zur Startlinie transportiert werden müssen. Die Bewegungsform ist hierbei durch normales Laufen definiert. Es können 2 Spieler gleichzeitig antreten oder es wird die Zeitmessung als Ergebniserfassung zur Hilfe gezogen.



Spielvariation:

Alle Linien (außer Start- und Endpunkt) müssen mit beiden Händen berührt werden. Es kann auch eine Zeitmessung erfolgen, die wiederum in einen Staffellauf integriert wird.