

1. Stupid Game

- ✓ 3 Move-Möglichkeiten: beide Arme nach li./re./in die Höhe strecken
- ✓ Auftakt: zwei Spieler stehen sich gegenüber → in die eigenen Hände klatschen – mit Partner abklatschen – selber klatschen – danach Move-Entscheidung treffen → wie geht es weiter?
 - Beide Partner machen Move in die gleiche Richtung: Move – selber klatschen – mit Partner abklatschen – selber klatschen – Move – usw.
 - Partner machen unterschiedliche Moves: Move – selber klatschen – Move – usw.

1. Aufwärmen mit Partner

- ✓ Jedes Team hat zwei Bälle
- ✓ Passen nach Vorgabe (gerade, Bodenpass, Ballbouncer etc.)

2. Ready – Set – Go

- ✓ Partner A und B stehen sich gegenüber, dazwischen liegt ein Hütchen auf dem Boden
 - „Ready“: Streckstand auf Zehenspitzen
 - „Set“: Tappings
 - „Go“: Hütchen schnappen

3. Fußball 360°

- ✓ Schulung der Orientierungsfähigkeit
- ✓ Mit Hilfe von Langbänken wird ein Spielfeld errichtet
- ✓ Gespielt wird mit einem Fußball
- ✓ Es spielen 3-4 Teams gleichzeitig gegeneinander, wobei ein Team aus 3-4 Spielern besteht
- ✓ Jedes Team hat eine mit Sand gefüllte Flasche (= Tor), die etwa einen Meter von der Wand / Langbank entfernt steht – in der Mitte des Spielfeldes steht eine (bei Bedarf auch mehrere) „böse Flasche(n)“
- ✓ Ziel des Spiels ist es, alle anderen Teams hinauszuerwerfen
- ✓ Wie kann ein ganzes Team auf einmal hinausgeworfen werden?
 - Indem die Flasche des gegnerischen Teams umgeschossen wird
 - Wenn ein Spieler seine eigene Flasche umwirft (mit oder ohne Ball)
- ✓ Wann scheidet ein einzelner Spieler aus?
 - Wenn er den Ball über die Bande aus dem Spielfeld befördert
 - Wenn er eine gegnerische Flasche mit irgendeinem Teil des Körpers umwirft
 - Wenn er die „böse Flasche“ mit dem Ball oder einem Teil des Körpers umwirft

4. Panna K.O.-Fußball

- ✓ Panna = „Tunneln“
- ✓ Mit Langbänken / Kastenteilen wird ein Spielfeld hergestellt → Hürden als Tore
- ✓ pro Spielfeld 3 Teams à 3-4 Spieler → 2 Teams spielen immer gegeneinander (1 Pausenteam)
- ✓ Spielregeln:
 - * ein „getunnelter“ Gegenspieler muss das Spielfeld verlassen
 - * wer den Ball ins Out spielt, muss das Spielfeld verlassen
 - * das Spiel ist gewonnen, wenn ein Tor erzielt wurde oder alle Gegenspieler ausgeschieden sind
 - * Gewinner bleibt am Platz

5. Kleinfeld-Fußball

- ✓ Spiel auf Zeit; Gewinner bleibt am Platz; bei muss jenes Team vom Platz, dass schon länger spielt → Achtung (betrifft nur das erste Spiel): vor dem Spiel klären, welches Team zum Siegen „verdammte“ ist

6. Cross-Football

- ✓ mehrere Begegnungen finden gleichzeitig auf einem Spielfeld statt:
 - * zwei Teams spielen diagonal gegeneinander
 - * zwei Teams spielen über die Spielfeldlänge gegeneinander
 - * 2-4 Teams spielen über die Breitseite gegeneinander
 - * o. Ä.
- ✓ als Tore dienen umgelegte Langbänke und Hürden
- ✓ für jede Begegnung gibt es einen Softball in unterschiedlicher Form bzw. Farbe

7. Fußball-Versteinern

- ✓ Alle Spieler dribbeln ihren Ball mit dem Fuß
- ✓ Wer versteinert wird begibt sich in die Liegestütz-Position und kann erlöst werden, wenn ein freier Spieler den Ball unter ihm durchspielt

8. Fußball-Parteiball

- ✓ Ein Punkt wird erzielt, indem ein Spieler den Ball aufwirft und mit dem Fuß zu einem Mitspieler passt

- ✓ keine Schritte, kein Körperkontakt

9. Knock out

- ✓ Freiwurf-Spiel
- ✓ Alle Spieler stellen in einer Reihe hinter der Freiwurflinie auf → die ersten beiden Spieler haben je einen Ball → geworfen wird immer hintereinander
 - Fall 1: Vordermann trifft und ist damit gesichert → gibt Ball an nächsten Spieler ohne Ball weiter und stellt sich hinten in der Reihe wieder an
 - Fall 2: Vordermann verwirft → holt Ball so schnell wie möglich und wirft von dieser Position erneut → in der Zwischenzeit versucht auch der Hintermann einen Korb zu werfen → gelingt dem Hintermann vor dem Hintermann ein Treffer, scheidet der Vordermann aus

10. Throw and Go

- ✓ Es werden zwei Teams gebildet. Team A steht hintereinander vor zwei gegenüber stehenden Markierungshütchen. Team B befindet sich in der Ballzone.
- ✓ Der erste Spieler von Team A wirft einen Ball (Soft- oder Handball) von der Abwurflinie in die Ballzone und betritt diese unmittelbar nach dem Abwurf und darf sich danach nur noch in dieser bewegen → durch geschicktes Zuspielen des Balles versuchen die Spieler von Team B, den Spieler von Team A mit dem Ball abzutupfen → währenddessen versuchen die restlichen Kinder aus Team A, abwechselnd so oft wie möglich die Hütchen zu umlaufen (= jeweils ein Punkt) → sobald der erste Werfer abgetupft wird pfeift der Spielleiter ab und es werden die erreichten Punkte zusammengezählt → danach tauschen die Teams ihre Rolle und es wirft der erste Spieler von Team B → wird dieser abgetupft, werden die Rollen erneut getauscht und es wirft der zweite Spieler von Team A usw.
- ✓ Variation: Der Werfer eines Teams läuft solange, bis er vom anderen Team durch geschicktes Zuspielen und Werfen vom Ball getroffen wird. Bei dieser Variante wird mit einem Softball gespielt
- ✓ Hinweise:
 - mit dem Ball in der Hand ist nur ein Schritt erlaubt
 - entweder solange spielen, bis jeder einmal Werfer war oder vor Spielbeginn pro Team eine fixe Werferanzahl bestimmen"

11. Ballermann

- ✓ In der Halle werden fünf Kästen aufgestellt und zwei Teams gebildet
 - ✓ Spielleiter wirft 1-3 Softbälle in das Spielfeld → durch geschicktes Zuspielen und Werfen des Ball versuchen die Teams, sich gegenseitig abzuwerfen
 - ✓ Wer getroffen wird, scheidet für den Rest des Durchgangs aus und setzt sich an den Spielfeldrand
 - ✓ Es gewinnt jenes Team, dem es zuerst gelingt, alle Gegenspieler abzuwerfen
- ☞ Hinweise:
- mit dem Ball in der Hand darf nur ein Schritt gemacht werden
 - der letzte verbliebene Spieler eines Teams darf mit dem Ball in der Hand beliebig viele Schritte machen

12. Schmetterball

- ✓ Es werden zwei Teams gebildet
 - ✓ Die Kinder versuchen, einen Ball (Ballseele, Volleyball) mit der Hand in das gegnerische Tor zu spielen.
- ☞ Hinweise:
- Der Ball darf nur mit der offenen Hand gespielt werden
 - Der Ball darf vom gleichen Kind maximal zweimal hintereinander gespielt werden
 - Berührt der Ball einen anderen Körperteil außer der Hand, scheidet das betreffende Kind für diesen Durchgang aus und stellt sich am Spielfeldrand zur Wand
 - Ein Punkt kann durch ein Tor erzielt werden oder indem alle gegnerischen Spieler aus dem Spiel ausscheiden
 - nach einem Tor dürfen wieder alle das Spielfeld betreten

13. Alles

- ✓ 2 Teams spielen gegeneinander → Ziel: Tor erzielen
- ✓ der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt werden, aber immer nur einmal hintereinander
- ✓ Variante: Kästen dienen als Hindernisse im Spielfeld

14. Hannes

Die Kinder und der Übungsleiter stellen sich im Kreis auf. Gemeinsam wird folgender Rap gesprochen:

Hallo Leute ... ich bin der Hannes

hab ne Frau und vier Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik

eines Tage ... kommt mein Chef zu mir ... und er fragt mich ... hast du Zeit für mich ...

und ich sag JO.

Dann dreh den Knopf mit deinem rechten Fuß ...

Hallo Leute ... usw.

Mit dem rechten Fuß wird nun im Rhythmus der imaginäre Knopf gedreht. Beim nächsten Mal wird der li. Fuß / die re. Hand / die li. Hand / das Hinterteil / der Kopf mitbewegt.

15. Parteiball

- ✓ pro Spielfeld spielen 2 Teams gegeneinander
- ✓ jeder von einem Mitspieler zugespielte und gefangene Ball bringt einen Punkt
- ✓ kein Körperkontakt
- ✓ mit dem Ball in der Hand darf nur eine bestimmte Schrittzahl getätigt werden
- ✓ Ball am Boden = Ballverlust
- ✓ Varianten:
 - Spiel auf Zeit: jeder Spieler zählt seine Punkte, am Ende wird teamintern addiert (1 Punkt = gefangener Pass eines Mitspielers)
 - gelingt es, 7 Punkte hintereinander (also ohne zwischenzeitlichem Ballverlust) zu erzielen, muss das andere Team eine bestimmte Aufgabe durchführen → danach erhält das „Verliererteam“ den Ball und beginnt
 - 4 Matten an den 4 Outlinen auflegen → nach jedem Pass muss eine Matte mit einem Fuß berührt werden / mit dem Gesäß berührt werden / eine Rolle vw. oder rw. auf einer Matte gemacht werden

16. Tupfball

- ✓ die Fänger versuchen durch geschicktes Passspiel, so viele Spieler wie möglich in einer vorgegebenen Spielzeit abzutupfen
- ✓ Regeln:
 - mit Ball maximal 1-3 Schritte
 - der gleiche Spieler darf vom gleichen Fänger nicht innerhalb von 3 Sekunden zweimal abgetupft werden

17. Hörsche

- ✓ 5-6 Leute bilden eine Gruppe. Ein Spieler befindet sich in der Mitte und versucht den Ball zu erwischen, den sich die Außenspieler zupassen. Regeln: keine Schupfer / Ball darf nur 2 Sekunden gehalten werden / berührt der Innenspieler den fliegenden Ball, wechselt er mit jenem Spieler, der zuletzt den Ball berührt hat
- ✓ Variation:
 - a. Mit Fuß oder Hand
 - b. kein Doppelpass erlaubt
 - c. die Außenspieler sitzen

18. Setz dich-Ball

- ✓ Zwei Teams spielen gegeneinander
- ✓ Ziel des Spiels ist es, sich mit dem Ball in der Hand auf eine der aufgelegten Matten zu setzen
- ✓ Hinweise:
 - * Kein Körperkontakt
 - * Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden
 - * Ball am Boden bedeutet Ballverlust
 - * Ein Team darf in der gleichen Phase des Ballbesitzes nicht zweimal hintereinander bei der gleichen Matte punkten

19. Tauschen

- ✓ zwei Teams spielen gegeneinander
- ✓ Durch geschicktes Passen und Laufen wird versucht, dass Spielgerät in einem der Reifen abzulegen → danach wird das Spielgerät mit jenem im Reifen ausgetauscht und weitergespielt
- ✓ Hinweise:
 - * Kein Körperkontakt
 - * Mit dem Spielgerät in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden
 - * Gerät am Boden bedeutet Ballverlust
 - * Ein Team darf in der gleichen Phase des Ballbesitzes nicht zweimal hintereinander beim gleichen Reifen punkten
 - * Auswahl an Spielgeräten: Handball, Basketball, Volleyball, Tennisball, Rugby-Ball, Football, etc.

20. Partner-Führen

- ✓ Begrenztes Spielfeld
- ✓ Partnerweise zusammen gehen
- ✓ Stufe 1 = gehen; Stufe 2 = traben; Stufe 3 = laufen
- ✓ Ein Partner ist blind, der andere führt:
 - Hintermann tupft auf linke/rechte Schulter = Viertel-Drehung in jeweilige Richtung; Tupfer li./re. gleichzeitig = Stopp / Start (Stufe 1-2)
 - Partner hält Blinden ständig an der Schulter und führt (Stufen 1-3)
 - Partner berühren sich mit dem Handrücken einer Hand (Stufen 1-2)
 - Partner führ blinden nur durch ein Geräusch, z. B. Zungenschnalzer (Stufe 1)

21. Fußball-Baseball

- ✓ gespielt wird nach dem Baseball-Prinzip
- ✓ der Ball wird mit einem Schuss (Schussvarianten: vom Boden/Ball aufwerfen und Volley/Ball aufwerfen, aufkommen lassen, dann Schuss) ins Spiel gebracht
- ✓ der Offense-Spieler darf solange laufen, bis der Fußball von der Defense ins Tor gespielt wurde → hat der Offense-Spieler die nächste Base erreicht, bevor der Ball im Tor landet, ist er „safe“ → wenn nicht, scheidet er aus
- ✓ 2 Pkt. = nach dem Abschlag läuft der Schütze in einem Durchlauf über alle Bases ins Ziel; 1 Pkt. = bevor ein Spieler ins Ziel kommt, schlägt zumindest ein weiterer Spieler ab
- ✓ Variante: ein ausgeschiedener Spieler muss auf die „Re-Base“ und darf mit dem nächsten Abschlag wieder mitlaufen
- ✓ Torschuss-Varianten: von überall / 6 m- Raum / Volley

22. Reifenball-Variante

- ✓ Zwei Teams spielen gegeneinander
- ✓ Ein Punkt wird erzielt, wenn es einem Spieler gelingt, den Ball einmal in einem Reifen zu prellen und wieder zu fangen
- ✓ Hinweise:
 - * Kein Körperkontakt
 - * Mit dem Ball in der Hand dürfen max. 3 Schritte gemacht werden
 - * Kein Pellen (außer beim Punktversuch im Reifen)
 - * Ball am Boden bedeutet ansonsten Ballverlust

23. Spiel auf 4 Tore

- ✓ zwei Teams spielen gegeneinander
- ✓ Regeln:
 - 1 Punkt = Ball wird per Bodenpass durch ein Tor gepasst und von einem Mitspieler gefangen
 - kein Körperkontakt
 - max. 3 Schritte mit Ball
 - ein einer Phase des Ballbesitzes kann ein Team nicht zweimal hintereinander auf das gleiche Tor punkten

24. Mattenball

- ✓ Ziel: der Ball muss auf dem Weichboden abgelegt werden
- ✓ Regeln:
 - * mit dem Ball in der Hand dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden
 - * nur der fliegende Ball darf attackiert werden
 - * kein Körperkontakt
 - * Ball im Out/Ball am Boden, etc. = Ballverlust
- ✓ Variation
 - * mit dem Ball darf solange gelaufen werden, bis man von einem Gegenspieler berührt wird → innerhalb der nächsten 3 Sekunden muss das Abspiel erfolgen

25. OK-Rugby

- ✓ Spielregeln:
 - Ball muss im gegnerischen Malfeld abgelegt werden (= Try)
 - Der Ball markiert immer eine imaginäre Abseitslinie
 - Ball darf nur nach hinten bzw. gleicher Höhe gepasst werden
 - nur der balltragende Spieler darf von Verteidigern attackiert werden → Ballträger kann gestoppt werden, indem er von einem Verteidiger mit beiden Händen am Oberkörper berührt wird → der Ballträger hat danach 2 Sekunden Zeit, um den Ball abzuspülen
 - erzielen die Verteidiger in einer Phase des gegnerischen Ballbesitzes 5 Berührungen, wechselt der Ballbesitz
 - der Verteidiger muss bei der Attacke immer von seiner Seite der Abseitslinie starten
 - nach Regelverstoß und Try wird der Ball mit einem kurzen Ankick ins Spiel gebracht/Seitenout-Einwurf
- ✓ Ball-/Passgewöhnung:
 - Übung 1: Spieler verteilen sich gleichmäßig an den Ecken des markierten Quadrats → ein Ball pro Diagonale → Spieler mit Ball laufen mit Ball auf die andere Seite und passen dort den Ball zum nächsten Spieler → Ball wird beim Passen nicht nach vorne gepasst, sondern nur in die Luft gestellt (Pass im Stehen oder in der Bewegung fangen)
 - Übung 2: Passen im Quadrat → Spieler verteilen sich gleichmäßig an den Ecken → Ball eine Position weiterpassen, zur nächsten Station laufen und sich dort einreihen (weiterlaufen in oder gegen die Passrichtung)
 - Erklärung der Rückpassregel
 - Ü 3: 4er-Gruppen (Spieler stehen nebeneinander und Ball bei Außenspieler) → Ballträger läuft los und der Ball wird immer eine Position weitergespielt → anderer Außenspieler spielt den Ball zum gegenüber stehenden Außenspieler der nächsten Gruppe → Hinweis: Ballträger immer vor Ballempfänger
 - Ü 4: wie 1, aber der Ball wird nochmal zur anderen Seite zurückgespielt, bevor er zur nächsten Gruppe gepasst wird
 - Ü 5: alle Gruppen stehen hintereinander auf der gleichen Seite → Ball wird auf andere Seite durchgespielt → wenn der Ball auf der anderen Seite angekommen ist, läuft die Gruppe retour und spielt dabei den Ball wieder zurück
 - Ü6: 2 gegen 1-Spielsituation → Ball muss in Endzone gebracht und dort abgelegt werden
 - Spielerklärung & Spiel

26. Fetzball

- ✓ Zwei bzw. drei fixe Fänger (markiert) versuchen in einer vorgegebenen Zeit, so viele Kinder wie möglich mit Softbällen (~ drei Bälle) abzuwerfen.
- ✓ Regeln:
 - im Ballbesitz sind keine Schritte erlaubt
 - ein Fänger darf innerhalb von drei Sekunden nicht zweimal das gleiche Kind abwerfen
 - die Fänger dürfen sich die Softbälle zupassen
 - jeder Ballkontakt zählt als Treffer (auch gefangene Bälle)
 - die Wegläufer dürfen den Ball nicht absichtlich wegspielen
 - jeder Fänger zählt mit, wie viele Treffer ihm gelingen → am Ende werden die Treffer addiert

27. Tennisball-Fußball

- ✓ gespielt wird auf umgedrehte Langbänke oder Hürden

28. Hindernis-Fußball

- ✓ 2 Teams gegeneinander / 2-3 Bälle sind im Spiel
- ✓ Kästen als Hindernisse im Spielfeld

29. Fußball-Tennis

- ✓ mit Hilfe zweier aufeinandergelegter Langbänke bzw. mit Hilfe einer Schnur wird ein Tennisnetz errichtet
- ✓ Regeln:
 - * spätestens mit dem dritten Kontakt innerhalb des Teams muss der Ball über das Netz gespielt werden → gespielt werden darf mit jedem beim Fußball erlaubten Körperteil
 - * ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander den Ball berühren
 - * zwischen jedem Ballkontakt darf der Ball einmal auf dem Boden aufkommen

30. Intercross

Vorübungen

- Ball ständig selber mit Stick hochspielen und fangen
- Ball hochspielen, Stick einmal drehen, Ball wieder fangen
- Passen mit Partner: Pässe von unten/oben

Spiel

- Manndeckung / kein Körper- bzw. Schlägerkontakt
- Kästen dienen als Tore → die Vorderseite des Kastens ist die Trefferfläche → das Tor wird von einem Schusskreis umgeben
- der Schusskreis darf nicht betreten werden
- mit dem Ball am Schläger dürfen beliebig viele Schritte gemacht werden
- liegt der Ball am Boden, darf ihn jener Spieler aufnehmen, der ihn zuerst „covert“

31. Flag-Football

- ✓ Einpassen
- ✓ Laufpässe
- ✓ Spielregeln:
 - 4 Versuche, um Ball abzulegen (dem Angriffsteam werden auf jeden Fall alle Versuche zugestanden)

32. Ball-Hilfe

- ✓ Ziel: Fänger müssen so schnell wie möglich alle freien Spieler fangen
- ✓ Spieler können sich vor Fänger retten, indem sie einen aus dem Leo zugepassten Ball fangen
- ✓ 4 Reifen bilden 4 Leo-Stationen → in jedem Reifen steht ein Spieler mit Ball
- ✓ Regeln:
 - * jeder gefangene Spieler scheidet aus und muss das Spielfeld verlassen
 - * wird ein zugespielter Ball nicht gefangen, scheidet der Passgeber aus → der Ball muss sofort von einem freien Spieler aufgehoben werden → dieser nimmt den freien Platz im Reifen ein
 - * das Spiel ist beendet sobald alle frei laufenden Spieler gefangen sind → welchem Team gelingt dies schneller?
 - * 2-3 Fänger

33. Capture the Flag (Castle Version)

- ✓ Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team baut in einem vorgegebenen Bereich in seiner Spielhälfte eine Burg aus vorgegebenen Elementen (z. B.: Weichboden, zwei Faltmatten, Sprungkasten) → hinter jeder Burg befindet sich ein Steher, auf dem eine Flagge (Überziehleibchen aufgehängt wird. Wahlweise werden zu Beginn alle Bälle in der Spielfeldmitte aufgelegt oder gleichmäßig auf die Teams aufgeteilt
- ✓ Nach Startsignal durch den Spielleiter versuchen die Kinder, die Flagge des anderen Teams zu entführen und in ihre eigene Endzone zu tragen → wird ein Kind von einem direkten Wurf eines Gegenspielers getroffen, scheidet es für den Rest des Durchgangs aus und setzt sich rasch an den Spielfeldrand → es gewinnt jenes Team, das zuerst die gegnerische Flagge in seine Endzone bringt oder zuerst alle Gegner abwirft
- ☞ Hinweise:
 - Mit dem Ball in der Hand darf maximal ein Schritt gemacht werden
 - Würfe dürfen mit einem anderen Ball in der Hand geblockt werden
 - Die Burg des gegnerischen Teams darf nur durch Würfe zum Einsturz gebracht werden
 - Die Burg muss einen ausreichend großen Eingang besitzen
 - Die Burg darf nicht übersprungen oder bestiegen, sondern nur umlaufen werden
 - Wird ein Flaggenträger getroffen, muss die Flagge sofort fallen gelassen werden

34. Team-Grätsche

- ✓ 5-6 Personen pro Bank
- ✓ Alle Personen sitzen zunächst hintereinander auf der Bank → nun stehen alle gemeinsam auf und die Bank wird aufgehoben (Bank zwischen den Beinen)
- ✓ Aufgabe: jeder Spieler geht bis zum Bankanfang und reiht sich danach wieder hinten ein → die Bank darf während dem Vorgang nicht abgesetzt werden



35. Bratspieß

- ✓ Die Bank muss einmal gedreht werden
- ✓



36. Palme

- ✓ Achtung: Matte als Unterlage & Bank am Boden beim Aufrichten mit Füßen abstützen
- ✓



37. Weichboden-Klettern

- ✓ Anlaufen und über Weichboden klettern



38. Weichboden-Sturz

PH OÖ

BS – Spiele für Viele, 27F6A1BS10; 29.11.2016 9:00-17:00 Uhr; Landessportschule OÖ

Dr. Oliver Pintz, Sportgymnasium Maria Enzersdorf

- ✓ Weichboden wird gemeinsam hochgehoben und auf ein vorher ausgemachtes Signal gleichzeitig fallengelassen
- ✓ Achtung:
 - Person auf dem Weichboden sollte stehen und eine gewisse Körperspannung halten
 - Vor Beginn festlegen wer welches Kommando gibt („Chef“ einteilen)



39. Felsspalte

- ✓ Zwei Weichböden werden mit der glatten Seite aneinander gehalten
- ✓ Eine Person (Wanderer) geht durch die Spalte
- ✓ Die Weichböden werden von der Gruppe dosiert zusammengedrückt
- ✓ Achtung: eine Person ist nur dafür zuständig auf das Wohlbefinden des Wanderers zu achten und gegebenenfalls zu unterbrechen