



Mag. Elena Eidler & Mag. Markus Konlechner

Studium an der Universität Wien: Bewegung und Sport, Mathematik, Biologie und Umweltkunde, staatlich geprüfter Fit-Lehrwart



FUNNY & CRAZY GAMES – KLEINE SPIELE MIT COOLNESSFAKTOR

Überall auf der Welt treffen sich täglich Alte und Junge auf unzähligen Sportplätzen oder in Turnhallen, um Fußball, Handball, Volleyball, Tennis oder irgendeine andere Ballsportart auszuüben, um zusammen zu spielen und Spaß zu haben. Dabei trainieren sie ihre motorische und geistige Beweglichkeit sowie Geschicklichkeit. Ballspielen macht allein und in großen Gruppen Spaß. Es lassen sich leicht Spielorte finden, egal ob drinnen oder draußen. Das Ballspiel entspricht in hohem Maße dem grundlegenden Bedürfnis und der Lust eines Kindes, aber auch eines Erwachsenen, nach Bewegung. In diesem Workshop steht das Erlernen von möglichst verschiedenen Spielen mit einem Ball oder ähnlichen Spielgeräten, welche von Jung bis Alt durchgeführt werden können, im Vordergrund. Es werden bereits bekannte Spiele mit einem neuen „Coolnessfaktor“ modernisiert, aber auch völlig neue Spiele erlernt.

Eigenschaften:

- Kleine Spiele sind universell einsetzbar.
- Charakteristisch für die Kleinen Spiele ist das gemeinsame Erleben, Lernen und Lösen ungewohnter Spielaufgaben.
- Kleine Spiele sollen vielfältige und neue Bewegungserlebnisse bieten.
- Kleine Spiele sind gekennzeichnet von einem einfachen Aufbau und Regelwerk.
- Kleine Spiele können individuell und situationsbedingt angepasst werden.

Kleine Spiele sollten:

- einfache Regeln haben
- Erfolgserlebnisse für alle bieten
- spannend, interessant, motivierend sein
- für Abwechslung sorgen
- Lernpotenziale beinhalten
- Kreativität fördern und zulassen
- Spaß machen

Unterteilung der Kleinen Spiele:

- Kennenlernspiele
- Vertrauensspiele
- Lauf-, Such-, Fangspiele
- Kooperationsspiele
- Ballspiele

KENNENLERNSPIELE

■ Stupid Game (Himmel-Hölle-Spiel)

Material: Hütchen, 1 Langbank

Ablauf: Du suchst dir eine:n Partner:in und stellst dich gegenüber auf. Das Spiel beginnt immer mit einem Klatschen in die Hände und einem darauffolgenden Abklatschen mit dem/der Partner:in.

Dann hast du drei Möglichkeiten für Bewegungen (Moves):

1. Klatschen und beide Arme gestreckt nach links
2. Klatschen und beide Arme gestreckt nach rechts
3. Klatschen und beide Arme gestreckt nach oben

Jede:r macht im selben Rhythmus (also Klatschen und einen Move) eine Bewegung, dann wieder Klatschen plus Move usw. Das wäre noch nicht besonders schwierig oder lustig. Aber: Sollten beide Partner:innen nach dem Zufallsprinzip spiegelverkehrt denselben Move ausführen, dann muss nach dem nächsten Klatschen mit dem/der Partner:in abgeklatscht werden. Meistens werden die Partner:innen mit der Zeit immer schneller, d. h. der Rhythmus anspruchsvoller. Beginnt langsam, aber rhythmisch.

Fehler: Wenn ein:e Partner:in einen Fehler macht (also vergisst, nach spiegelbildlich gleicher Bewegung in der Mitte abzuklatschen), startet das Spiel von neu, d. h. mit Klatschen und Abklatschen.

Ebenso ist es ein Fehler, wenn man auf das eigene Klatschen zwischen den Moves vergisst, aus dem Rhythmus kommt oder einen Move ausführt, den es gar nicht gibt! Du wirst sehen, alles kommt vor.

Nach einigen Runden sucht euch eine:n neue:n Partner:in. Wenn die Stimmung (oder Verzweiflung) am Höhepunkt ist, bie-

tet sich folgende Steigerung an: Im Turnsaal werden mehrere Zonen gebildet. So ist z. B. die erste und größte Zone (Hölle) innerhalb der Basketball-3-Punktewurfzone (oder Strafraum), die nächste Zone ist der Mittelkreis usw. Die Zonen können auch mit Hütchen abgegrenzt werden. Die letzte Zone ist der Himmel (Winners-Court-Prinzip).

Ablauf: Alle spielen zu Beginn in Zone 1 (Hölle). Jede:r kann eine:n beliebige:n Mitspieler:in zum Stupid Game auffordern. Eine Forderung darf nicht abgelehnt werden. Der/die Sieger:in steigt in die nächste Zone auf und tritt dort auch gegen eine:n Sieger:in aus Zone 1 an. Der/die Gewinner:in dieser Partie steigt weiter auf. Der/die Verlierer:in allerdings muss immer über den „Walk of Shame“ zurück in die erste Zone (Hölle); auch ein:e Verlierer:in in Zone 3 steigt sofort wieder ab in Zone 1!

Betritt ein:e Spieler:in eine neue Zone, so muss sofort eine Forderung ausgesprochen werden und das Spiel startet. Bei unklarem Ausgang wird das Spiel einfach wiederholt. Jede:r abgestiegene Spieler:in muss sofort versuchen, sich wieder hochzuspielen. Sieger:in ist, wer sich bei Spielende in der letzten Zone (also im Himmel des Stupid Game) befindet.

VERTRAUENSSPIELE

■ Puppenspieler:in (Vital4Brain)

Materialien: keine

Ablauf: Man sucht sich eine:n Partner:in und macht sich zwei Rollen aus. Eine:r ist der/die Trainierende (Puppe) und eine:r der/die Trainer:in (Puppenspieler:in). Der/die Trainer:in gibt der Puppe durch Berührungen am Rücken Kommandos, welche auszuführen sind.

I. Im Stehen

verschiedene Kommandos üben, z. B.: Berührung rechte Schulter: rechten Arm heben; Berührung linke Hüfte: linken Fuß heben usw.

II. In der Bewegung

Kopf: Start/Stopp

rechte Schulter: $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; linke Schulter: $\frac{1}{4}$ Drehung links

oberer Rücken: schneller; unterer Rücken: langsamer

rechte Hüfte: Sidesteps rechts; linke Hüfte: Sidesteps links

III. In der Bewegung mit geschlossenen Augen

IV. Suche deine:n Puppenspieler:in

Der/die Puppenspieler:in führt seine/ihre Puppe mit den Kommandos durch den Raum. Nach einigen Kommandos sagt er/sie „Stopp“ und die Puppe (übende Person) muss entweder blind oder mit offenen Augen zum Startpunkt zurückfinden.

V. Suche deine:n Puppenspieler:in mit Blitzlicht

Wieder die Puppe blind durch Kommandos führen, jedoch dreimal die Puppe stoppen lassen und mit dem Kommando „Foto“ kurz die Augen öffnen (blitzen). Danach wieder blind weiterführen.

Die trainierende Person (Puppe) muss am Rückweg die drei Punkte (Fotos) wiederfinden.

LAUF-SUCH-FANGSPIELE

■ Lebendes „Mensch ärgere dich nicht“

Material: 4 Würfel, 16 Teambänder (je 4 Farben), 25 kleine Hüttchen, 16 große Hüttchen (je 4 Farben)

Ablauf: Es werden 4 Teams gebildet. Jedes Team bekommt vier Schleifen (vier verschiedene Farben) und wenn möglich vier Hüttchen in derselben Farbe sowie einen Würfel.

Es wird eine eindeutige Laufrichtung festgelegt. Jedes Hüttchen auf der Runde steht für ein Feld am „Mensch ärgere dich nicht“-Spielfeld. Das erste Kind würfelt (z. B. 4), legt die erste Schleife über das vierte Hüttchen auf der Runde und läuft die Runde fertig bis zum Team. Das nächste Kind kann bereits vorher würfeln und startet den Lauf, wenn der/die Partner:in von der Runde retour ist.

Es gibt nun die Möglichkeit, gleich eine weitere Schleife aufs Spielfeld zu bringen oder die Schleife vom vierten Hüttchen weiter zu transportieren. Ziel ist es, 1-4 Schleifen ins Ziel zu bringen.

Es dürfen natürlich auch andere Teams „geschmissen“ werden. Kommt man zu einem Hüttchen, wo bereits eine Schleife liegt, dann kommt diese Schleife weg (man bringt sie dem Team retour) und die eigene Schleife wird abgelegt.

Variationen:

- Aufstellung wie beim üblichen „Mensch ärgere dich nicht“ in den Ecken des Spielfeldes
- Ohne Schmeißen
- Einfache Hindernisse zum Überlaufen auf der Laufrunde (z. B. alte Bananenschachteln)
- Reduktion der Schleifen für kürzere Runden

■ Check the Chicken (eine Brennballversion mit Gummihuhn)

Material: 1 Plastikhuhn

Ablauf: Es werden zwei Teams gebildet, welche sich hintereinander in jeweils einer Reihe aufstellen. Die Reihenfolge wird festgelegt und muss eingehalten werden.

Die hinterste Person erhält das Huhn und wirft es mit dem Schrei **„Check the Chicken!“** weit in das Spielfeld (Wiese, Turnsaal). Der/die Werfer:in läuft Runden um das eigene Team und schlägt immer mit dem/der vordersten Spieler:in des eigenen Teams ab. Das gesamte Team zählt laut die Runden mit, die der/die Werfer:in schafft, z. B. „eins, zwei, drei, vier.“

Das gegnerische Team muss möglichst schnell zum Huhn laufen und dahinter eine Reihe formieren (fixe Reihenfolge). Das Huhn wird nun von dem/der ersten Spieler:in aufgenommen und unter den gegrätschten Beinen zum/zur nächsten Spieler:in weitergegeben. Diese:r gibt das Huhn über Kopf zum/zur nächsten weiter, diese:r wieder unter den Beinen usw. bis zur letzten Person dieses Teams, die das Huhn mit dem lauten Schrei „Check the Chicken!“ wieder irgendwohin in das Spielfeld wirft.

Das Runden laufende Team unterbricht augenblicklich und läuft zum Huhn.

Wichtig dabei ist, dass der/die letzte Werfer:in und zugleich Runden laufende Spieler:in des Teams (also die ehemals hinterste Person) nun zum/zur ersten Spieler:in wird und das Huhn aufnimmt. Der/die neue hinterste Spieler:in wird dann zum/zur nächsten Werfer:in.

Der/die nächste Rufer:in bzw. Werfer:in eines Teams startet seine/ihre Runden und zählt dort weiter, wo der/die letzte Läufer:in unterbrochen wurde, also z. B. „fünf, sechs, sieben“ usw.

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spieler:innen pro Team einmal geworfen haben und die Runden gelaufen sind. Das Team mit den meisten Runden hat gewonnen.

Anmerkung: Das Spiel klingt kompliziert, wird aber nach einer ruhigen Zeitlupen-Proberunde (ein Wechsel mit neuer Reihenfolge) klar und ist dann sehr turbulent und lustig. Und der Kauf eines Gummihuhns zahlt sich langsam aus.

■ Jenga

Material: 4–6 Jenga-Spiele, 4–6 Reifen, Matten, Turnbänke

Ablauf: Je nach Klassengröße werden 4–6 Gruppen gebildet. Die Teammitglieder stellen sich hintereinander auf und absolvieren nacheinander einen Geräteparcours, um am Ende mit einer Hand einen Stein aus dem im Reifen aufgebauten Jenga-Turm zu ziehen und wieder am Turm abzulegen. Das nächste Kind darf beginnen, sobald der Stein am Turm liegt. Zurück laufen die Kinder neben dem Parcours. Gewonnen hat jenes Team, dessen Turm die größte Höhe nach einer vorgegebenen Zeit (z. B. 4 Minuten) erreicht.

Variationen:

- Durch zusätzliches Ziehen einer Karte wird beim Farbjenga vorgegeben, welche Jengasteine entnommen werden dürfen.
- Zwei Kinder laufen jeweils gleichzeitig und dürfen mit je einer Hand gemeinsam den Stein bewegen. Der Rest des Turms darf nicht berührt oder gehalten werden.
- Die Steine liegen auf der Seite der wartenden Kinder und werden zum Reifen transportiert, wo ein möglichst hoher Turm aufgebaut werden soll. Die Vorgabe der Lage der Steine kann die Aufgabe zusätzlich erschweren.

KOOPERATIONSSPIELE

■ **Wo ist mein Huhn?** (Variation von „Donner – Wetter – Blitz“)

Material: 1 Plastikhuhn

Ablauf: Ähnlich wie das bekannte Spiel „Donner – Wetter – Blitz“.

Das Huhn wird ca. 2 Meter von dem/der Sprecher:in entfernt zwischen Sprecher:in und Mitspieler:innen auf den Boden gelegt.

Der/die Spielleiter:in (Sprecher:in) dreht sich mit dem Rücken zu den Gegenspieler:innen (die auf einer Linie im Abstand von ca. 15 Metern stehen) und ruft „Wo ist mein Huhn?“. Dann dreht er/sie sich schnell um. Wer sich bewegt, lacht, redet (je nach Regeln), wird zurück zur Grundlinie geschickt.

Ziel der Spieler:innen ist es, sich bis zum Huhn vorzubewegen, dann das Huhn aufzunehmen und es „unsichtbar“ hinter die Grundlinie zurückzutransportieren.

Wenn der/die Sprecher:in das Huhn nicht mehr sieht, darf er/sie pro Spielzug eine verdächtige Person nennen, von der er/sie glaubt, dass diese das Huhn transportiert. Diese Person muss die Hände heben. Fällt das Huhn zu Boden, hat der/

die Sprecher:in gewonnen und das Spiel startet von vorne. Hat er/sie eine falsche Person verdächtigt, so geht das Spiel weiter. Gelingt es, das Huhn unbemerkt hinter die Grundlinie zu transportieren, so haben die Spieler:innen gegen den/die Besitzer:in des Huhns (Sprecher:in) gewonnen.

Regeln:

- Sprecher:innen dürfen den Platz nicht verändern.
- Das Huhn darf nur von einer Person gehalten werden. In die Hose stecken ist verboten.
- Weitergeben des Huhns ist erlaubt (nur während der/die Sprecher:in „Wo ist mein Huhn?“ ruft und weggedreht ist).
- Das Huhn darf nicht geworfen werden (nur artgerechter Transport ist erlaubt).
- Wer sich bei Blickkontakt bewegt bzw. redet, lacht usw., wird zur Grundlinie zurückgeschickt.

■ Gruppenjonglage

Material: 1 Softball, 1 Gummihuhn, 1 Stofftier, ...

Ablauf: Ein Ball wird in einer bestimmten Reihenfolge von Schüler:in zu Schüler:in gepasst, bis alle dran waren. Dieses Wurfmuster muss exakt beibehalten werden. Bei größeren Gruppen die Gruppe teilen.

Nachdem die Regeln (feste Reihenfolge, Blickkontakt) festgelegt wurden, wird der Ball in der gleichen Reihenfolge zugeworfen. Es folgen weitere Objekte (Gummihuhn, Bälle, Stofftiere, ...). Wie viele Objekte schafft die Gruppe?

Variation: Speedball:

Der Ball muss wie bei der Gruppenjonglage in einer bestimmten Reihenfolge von Schüler:in zu Schüler:in gepasst werden. Dann gibt es die Vorgabe, dass dies schnell auf Zeit gemacht werden soll. Die Zeitvorgabe wird im Anschluss immer wieder verkürzt.

Die Klasse/Gruppe soll eine Lösung finden, wo jede:r in der richtigen Reihenfolge Ballkontakt hat und die Zeit minimal wird.

Wichtig für Spielerklärung:

- Reihenfolge muss eingehalten werden.
- Jede:r muss den Ball berühren.

BALLSPIELE

■ Threesixty Soccer

Material: 9 Kegel, 1 Fußball, Langbänke

Ablauf: Die Sporthalle wird mithilfe von Turnbänken (Bande = um 90 Grad gekippte Turnbänke) in mehrere Spielflächen abgetrennt. Es spielen 3–4 Teams mit je zwei Spieler:innen gegeneinander. Ziel ist es, die Kegel der gegnerischen Teams mit dem Ball umzuschießen. Fällt der letzte Kegel eines Teams, scheidet dieses aus. Ein besonders markierter Kegel in der Mitte des Spielfeldes („Schiedsrichter:innen“), darf von keinem/keiner Spieler:in umgeschossen bzw. umgestoßen werden. Nur das siegreiche Team punktet und darf am Platz bleiben, das gegnerische Team wechselt.

Regeln: Die Kegel stehen in einem Abstand von ca. 1,5 Metern von der Bande entfernt.

Spieler:innen müssen sofort das Spielfeld verlassen:

- Wenn sie den Ball über die Bande hinaus spielen. Ebenso wenn sie angeschossen werden und der abprallende Ball über die Bande springt.
- Bei absichtlichem Handspiel oder Foul.
- Wenn sie den Kegel in der Mitte zu Fall bringen. Dieser Kegel wird sofort wieder aufgestellt.

Ein gesamtes Team scheidet aus:

- Wenn die eigene Kegel fällt, auch wenn sie beim Verteidigen durch eigene Spieler:innen umgestoßen wird.

Das Spiel geht so lange weiter, bis nur mehr das Siegerteam übrigbleibt und einen Punkt erhält.

■ Schmetterball

Spiel mit zwei Teams auf ein Handballfeld mit Toren.

Material: Markierungsbänder, ein gut springender Ball

Ablauf: Der Ball darf von jeder Person ausschließlich mit der Hand und dem Unterarm berührt werden. Jede/r Spieler/in darf den Ball max. zweimal hintereinander berühren (also z. B. aufspielen und schlagen). Berührt man den Ball mit einem anderen Körperteil oder wird abgeschossen (und kann den Ball nicht mit den Händen abwehren), so muss man sofort das Spielfeld verlassen (auf die Sprossenwand klettern). Für den/die Tormann/frau gelten dieselben Regeln (man kann den Ball z. B. mit dem Fuß abwehren, muss aber dann sofort das Spielfeld verlassen). Wird ein Tor erzielt, dürfen wieder alle mitspielen.

Regeln:

- Schlagen mit der Faust ist verboten (Spieler:in wird bis zum Torerfolg ausgeschlossen).
- Max. 2 Berührungen hintereinander sind erlaubt, erst wenn ein:e Mitspieler:in bzw. Gegner:in den Ball berührt hat, sind wieder 2 Berührungen erlaubt.
- Fangen ist verboten.

Getroffene Spieler:innen müssen sofort die Hand heben und das Spielfeld verlassen.

■ Drop Ball

Material: 4 Weichböden (optimal), 2 bis 3 Handbälle, Markierungsschleifen

Ablauf: Drop Ball ist ein Endzonenspiel für die ganze Klasse und wird in der Sporthalle gespielt. Jedes Team legt als Endzone 2 Weichböden nebeneinander auf. Der Abstand der Endzone zur Wand soll mindestens 3 Meter betragen, damit der Ball auch von hinten gespielt werden kann. Ein Team wird mit Markierungsschleifen ausgestattet. Die restlichen Markierungsschleifen bleiben in der Hand der Spielleitung (siehe Teamwechsel).

Spielregeln:

Der Ball wird wie beim Linienball innerhalb eines Teams gepasst. Mit dem Ball in der Hand dürfen keine Schritte gemacht werden (ein Pivot ist möglich bzw. können auch andere Vereinbarungen getroffen werden, z. B. 2–3 Schritte, je nach Spielkönnen). Das angreifende Team versucht, den Ball per Boden (Boden auf) auf die gegnerische Matte zu werfen, d. h. für einen gültigen Punkt muss der Ball per Boden von oben auf den gegnerischen Weichboden fallen.

In diesem Zusammenhang kommt der Verteidigung eine besondere Bedeutung zu. Verteidiger:innen dürfen nicht auf die Matte steigen, aber im Flug den Ball abwehren oder fangen und dann auf dem Weichboden landen.

Jenes Team, das den Ball aufnimmt bzw. fängt, darf direkt weiterspielen. Auch Bodenpässe sind erlaubt. Sind die Spielregeln klar, kann auch ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

Verboten: Ball aus der Hand schlagen, Halten der Gegner:innen, Schritte mit dem Ball in der Hand, auf den Weichboden steigen. Regelübertretungen werden mit einem Abwurf für das andere Team geahndet.

Teamwechsel:

Spieler:innen, die einen Punkt erzielen, laufen zur Spielleitung und geben die Teamschleife ab bzw. erhalten eine und wechseln somit zum anderen Team. Der Vorteil dieses Systems ist, dass das führende bzw. überlegene Team immer Spie-

ler:innen verliert und somit ein automatischer Ausgleich geschaffen wird.

Anmerkung: Das besondere Wechselsystem in diesem Spiel ist pädagogisch, taktisch und auch im Sinne der Koordinationsschulung ausgesprochen gut. Die Teams werden automatisch gut durchgemischt, die Motivation bleibt lange erhalten und der Ausgang bleibt bis zum Schluss spannend!

Literatur

Lange, A. & Sinning, S. (2018). Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.

Lange, H., Duttler, G., Kreiselmeyer, K., Kurth, T. & Obinger, M. (2013). Spielend Bälle Spielen. 144 praxiserprobte Übungen und Spiele zur Koordinationsschulung im Ballsport. Wiebelsheim: Limpert.

Hollauf, M. & Schön, B. (2023). Games in Motion. Die besten Bewegungsspiele mit Videolinks zu allen Spielen.