Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2001)
Heft: 3

Artikel: Outdorsport : eine tolle Erlebniswelt!
Autor: Lehner, Patrik
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992446

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
3|01

P 516 486
Sto.

ETH-Bibliothek
EM000004481357

Sportaktivitäten im Freien

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 52 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen
Telefon 032/327 62 57
Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@ baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Patrik Lehner ist Sportlehrer, J+S-Fachleiter «Lagersport/Trekking» und Dozent am Institut für Sport der Universität Basel.
Adresse: school.sports@datacomm.ch

Outdoorsport – eine tolle Erlebniswelt!

Soll Sport zur Lebensgewohnheit werden, müssen wir uns sportlich vielseitig betätigen können – auch in der freien Natur. Wer nur auf fixe Sportanlagen angewiesen ist, schränkt seine Bewegungsmöglichkeiten sehr stark ein. In dieser Praxisbeilage steht der Outdoorsport im Zentrum. Dabei sollen einige Ideen aufgezeigt werden, welche kein oder sehr wenig spezielles Material benötigen.

Text: Patrik Lehner
Zeichnungen: Leo Kühne

Outdoorsport ist nicht immer bis ins letzte Detail planbar. Äussere Einflüsse wie Wind, Regen oder Schnee beeinflussen die Aktivitäten im Freien, machen aber gerade auch ihre Faszination aus. Flexibilität, das Einplanen von Varianten oder Alternativen wird deshalb bei Outdoorsportlern und -sportlerinnen gross geschrieben.

Natürlich sind gewisse Anpassungen beispielsweise in Bezug auf das Material (spezielle Bälle für draussen usw.) nötig, und eine entsprechende Ausrüstung (Regenjacke, geeignetes Schuhwerk) ist ganz sicher von Vorteil. Bei vielen Spielformen kann jedoch teures und anfälliges Material durch einfachere Varianten ersetzt werden: So können zum Beispiel anstatt einer Baseballausrüstung ein alter Tennisschläger und Tennisbälle, oder anstatt einer Flag Football-Ausrüstung (siehe Seite 5) Spielbänder und ein runder Ball benutzt werden. Was es braucht, ist ein wenig Kreativität.

Aufbau der Praxisbeilage

Diese Praxisbeilage zeigt Möglichkeiten auf, wo und wie Sport in der Nähe einer Turnhalle ausgeübt werden kann. Lehrpersonen ohne grosse Erfahrungen in diesem Bereich sollten darauf achten, dass beim ersten Outdooranlass gewisse Rahmenbedingungen gegeben sind. Folgerichtig kann auf dem Sportplatz neben der Turnhalle in überschaubarem Rahmen begonnen werden, um schrittweise Voraussetzungen für unübersichtlicheres Gelände (z. B. Wald) zu schaffen. Speziell anspruchsvoll sind Aktivitäten in einer fremden Umgebung, in der sich zudem auch noch andere Sport treibende aufhalten (Schwimmbad, Baden im See, Fluss usw.). Der Aufbau dieser Beilage richtet sich nach diesem Prinzip des «sich Entfernens von der Turnhalle». In der Mitte der Beilage ist auf vier Seiten ein Leitfaden für die Durchführung von Outdoor-Aktivitäten zu finden.

Inhaltsverzeichnis

Frisbee – überall anpassbar 2
X-Athlon – Gruppenwettkampf im Gelände 3
Flag Football kennen lernen 4
Flag Football richtig spielen 5
Spiele im Wald 6
Suchen und Finden – Orientierungsspiele 7
Einfache Bike-Games 8
Bike-Games in der Gruppe 9
Spiele im niedrigen Wasser 10
Spiele im tiefen Wasser 11
Literatur 12

Leitfaden Outdoor
Eigenheiten der Outdoor-Aktivitäten I
Ausrüstung II
Erste Hilfe III
Wetterbedingungen IV

HELVETIA PATRIA

Sportplatz

Frisbee – überall anpassbar

Frisbee-Spiele können jederzeit und fast überall durchgeführt werden. Mehrere Frisbees können auch problemlos in einem Rucksack mittransportiert werden. Dies erlaubt zum Beispiel, dass diese Spiele auch im Rahmen einer Wanderung gespielt werden können.

Stafette

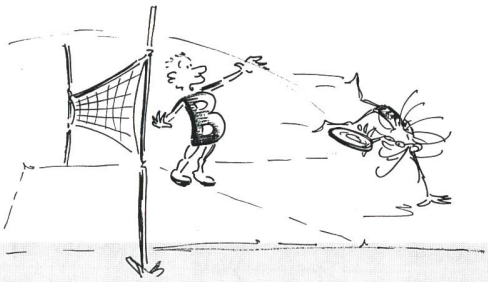
Wie? Vier bis sechs Teilnehmende bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Die werfende Person läuft ihrem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite an. Welche Gruppe hat zuerst 50 gefangene Würfe?
Wozu? Genaues Werfen und gutes Fangen unter Wettkampfbedingungen üben.

Crosslauf / Discathlon

Wie? Ein Parcours im Gelände ist gekennzeichnet (markierte Bäume, Bank, Eimer usw. ergeben eine Art Riesenslalom). Dieser Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell umspielt werden. Der Spielende wirft, rennt dem Wurf nach und spielt jeweils dort weiter, wo das Frisbee liegen geblieben ist. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wer hat den Parcours als Erster beendet? Wer genauer wirft, muss weniger laufen!
Wozu? Zielwurf unter Zeitdruck ausführen und kürzere Strecken möglichst schnell zurücklegen.

Schnapp-Frisbee

Wie? Zwei Teams mit je maximal fünf Teilnehmenden spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form, mit folgenden Regeln: Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende Spielende muss mindestens eine Armlänge Abstand zur werfenden Person haben. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball). Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Fluges zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.
Wozu? Freilaufen und genaues Zuspiel in Wettkampfsituation.



Frisbee-Volley

Wie? Ein Team sollte aus mindestens zwei Spielenden bestehen. Jedes Team steht in einem Feld und dazwischen ist eine neutrale Zone (evtl. mit einem gespannten Netz). Ziel ist es, das Frisbee so in das gegenüberliegende Feld zu werfen, dass es dort zu Boden fällt. Die gegnerischen Spielenden versuchen, das Frisbee zu fangen. Einen Punkt gibt es, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische Spieler ins Aus wirft.
Wozu? Genaues Zielwerfen und sicheres Fangen sind gefragt.

Ultimate

Wie? Zwei Teams mit je fünf Spielenden spielen auf einem verkleinerten Fussballfeld gegeneinander. Dabei sollte der Werfende das Frisbee den Mitspielenden so zuspielen, das es immer gefangen werden kann und nicht auf den Boden fällt, ansonsten erhält die gegnerische Mannschaft das Frisbee. Ziel ist es, dass am Schluss der Passfolge ein Mitspieler in der gegnerischen Endzone angespielt werden kann. Das ergibt einen Punkt. Es gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee.
Wozu? Spielerisches Ausdauertraining unter Anwendung der Frisbeetechnik.

HELVETIA PATRIA

X-Athlon – Gruppenwettkampf im Gelände

Ein X-Athlon gibt eine Antwort auf die Frage: Wie beschäftigt man Gruppen von Kindern ohne allzu grossen Materialaufwand auf eine anspruchsvolle und abwechslungsreiche Weise? Die vorgeschlagene Form schreibt vor, dass verschiedene Gruppen die vorbereiteten Stationen zu unterschiedlicher Zeit absolvieren. Einzelne Posten müssen nur gelöst werden (mit Kontrolle), andere Posten werden bewertet.

Jede Gruppe (zwei bis sechs Spieler) erhält eine eigene Reihenfolge der Postenabsolvierung. Es können Posten sein, bei denen selber gezählt werden muss oder die möglicherweise von einer Lehrperson beaufsichtigt werden. Nach jedem absolvierten Posten muss sich die Gruppe beim Zentrum melden und ihre Resultate im Organisationsplan eintragen. Ziel ist es zudem, alle Posten so rasch als möglich zu absolvieren. Die Gruppen können sich so wertvolle Punkte für die Schlussbewertung holen. Am Schluss wird alles ausgewertet (Postenarbeit und Zeit).

Anmerkung: Es ist von Vorteil, wenn den Teilnehmenden die Postenaufgaben schon bekannt sind. So werden Missverständnisse bei den selbstständig zu lösenden Postenaufgaben ausgeschlossen.

Beispiel eines X-Athlons

Puzzlestafette
Alle Gruppen beginnen bei diesem Posten. Ein Gruppenmitglied rennt los und holt eines der Puzzleteile, die mit der Rückseite nach oben deponiert sind. Danach startet das nächste Gruppenmitglied und holt das nächste Teil. Das Puzzle wird auf einem Karton zusammengesetzt.

Kleiner Orientierungslauf
Auf einer Karte sind acht Posten eingetragen. Alle Posten müssen angelaufen werden. Notiert werden die Nummern und das Wort, das am Posten gefunden wird. Zuletzt entsteht so ein Lösungssatz.

Klettern
An Bäumen sind auf verschiedenen Höhen zu Punktebündeln zusammengefügte Zettel aufgehängt. Jedes Gruppenmitglied klettert zweimal und holt dabei seine ihm mögliche Punktezahl, indem es einen Punktezettel abreisst. Das Punktetotal wird anschliessend auf das Plakat geschrieben.

Zielwurf
20 Wurfgegenstände (je fünf Tannenzapfen, Steine, Holzstäbe und Tennisbälle) werden gleichmässig unter den Gruppenmitgliedern aufgeteilt. Von der Wurflinie aus soll auf das Ziel geschossen werden. Die Anzahl Treffer wird auf der Liste notiert.

Mountainbike-Crosstour
Nach jeder Runde muss eine andere Person den Parcours absolvieren, bis alle einmal durchgefahren sind (als Gruppe müssen sechs Runden absolviert werden). Die Gesamtzeit wird aufgeschrieben.

Indiaca
Über eine gespannte Leine müssen innerhalb von zwei Minuten so viele Zuspiele wie möglich gespielt werden. Die Anzahl Zuspiele wird aufgeschrieben.

Seilspringen
Wie viele Sprünge schafft die Gruppe gemeinsam innerhalb von zwei Minuten? Die Anzahl Seilsprünge der Gruppe wird auf dem Plakat eingetragen.

ETH-ZÜRICH
25. Juni 2001
BIBLIOTHEK

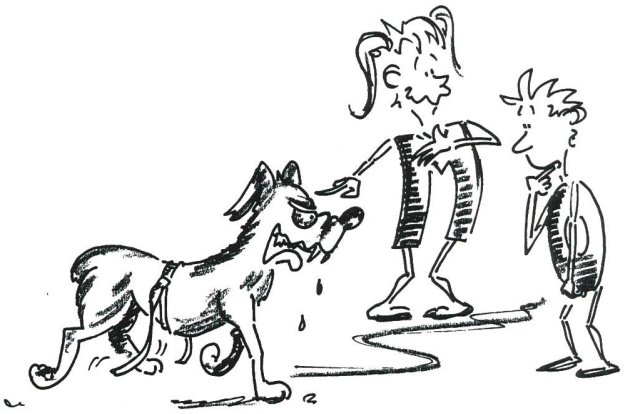
Beispiel eines Organisationsplans:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Puzzlestafette	Puzzlestafette	Puzzlestafette
OL	Zielwurf	Indiaca
Klettern	MTB-Crosstour	Seilspringen
Zielwurf	Indiaca	OL
MTB-Crosstour	Seilspringen	Klettern
Indiaca	OL	Zielwurf
Seilspringen	Klettern	MTB-Crosstour

Sportplatz

Flag Football kennen lernen

Flag Football ist ein ideales Vorbereitungsspiel für American Football, welches im Freien mit mindestens acht Spielenden gespielt werden kann. Bei jeder Person hängen Spielbänder («Flags») auf beiden Hüftseiten.



Hundefänger

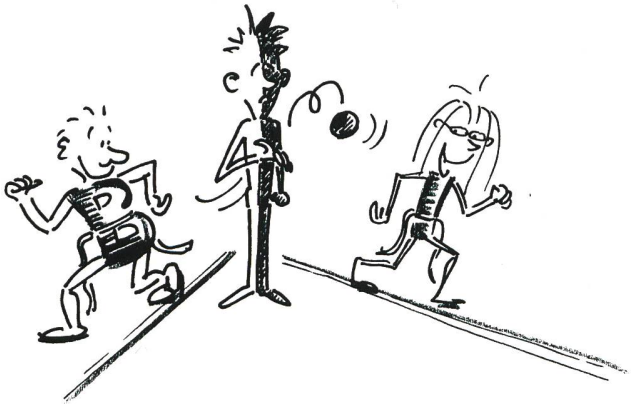
Wie? Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft sind die «Hundefänger», welche verteilt im begrenzten Feld stehen. Die andere Mannschaft bilden die «Hunde», welche nacheinander ins Spielfeld gelassen werden. Ein Spielender (Hund) mit Flags auf beiden Seiten rennt im Spielfeld umher, bis jemand von den Hundefängern ihm einen Flag nehmen kann. Sofort kommt der nächste Hund ins Feld, bis alle Hunde gefangen sind. Sieger ist jene Mannschaft, welche als Hundefänger am wenigsten Zeit benötigt, um die Hunde einzufangen.
Variante: Spielbandraub: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Beide Mannschaften versuchen, auf ein Startzeichen bei der anderen Mannschaft die Flags zu erobern. Wer keine Flags mehr hat, scheidet aus.
Wozu? Mehrere Personen versuchen, bei einer Person eines der beiden Flags (Band) zu erhaschen.

Spiessrutenlauf

Wie? Es werden mit Sägemehl zwei Linien im Abstand von 1,5 Metern und einer Länge von etwa 20 Metern auf eine Wiese gezeichnet. Bildung zweier Mannschaften. Die Spieler der einen Mannschaft rennen einer nach dem anderen durch die markierte Gasse und versuchen dabei, Tennisbälle von einem Ende A zum anderen Ende B zu transportieren, ohne sich von den Spielern der anderen Mannschaft, die sich auf beiden Seiten der Gasse aufgestellt haben, die Flags stehlen zu lassen. Geschieht dies doch, ist der Läufer ausgeschieden. Gespielt wird auf Zeit (z. B. drei Minuten) oder bis alle Läufer ausgeschieden sind. Gezählt werden dann die Anzahl transportierter Tennisbälle.
Wozu? Vorbeirennenden Personen ein Flag wegnehmen, damit diese ausscheiden.

Weiss und Schwarz

Wie? Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von zwei Metern paarweise gegenüber. Eine Person wirft eine zweifarbige Münze in die Mitte des Spielfeldes und ruft die entsprechende Farbe aus. Ist die weisse Fläche oben, muss die Mannschaft «Weiss» wegrennen und die Rettungslinie (etwa 15 Meter von der Mittellinie entfernt) so rasch als möglich überqueren. Die andere Mannschaft «Schwarz» versucht, bei den Gegnern ein Flag zu nehmen, bevor sie die Rettungslinie überqueren. Ist bei der Münze die schwarze Fläche oben, wird in die andere Richtung gespurtet. Bringt man beide Flags ins Ziel, ergibt dies einen Punkt. Wenn ein Flag erobert werden kann, erhalten Fänger und Läufer je einen Punkt. Anschliessend wird wieder die Anfangsposition aufgestellt. Welche Mannschaft hat am Schluss die meisten Punkte?
Wozu? Reaktionsfähigkeit verbunden mit Flag-Raub.



Schinken stehlen

Wie? Die gleiche Anzahl Personen stehen sich im Abstand von 20 Metern gegenüber. Die Gruppen werden durchnummeriert und stellen jeweils die Nummer 1 auf die linke Seite. In der Mitte befindet sich der Schinken (Fahne). Der Spielleiter ruft nun eine Zahl. Die aufgerufenen Spielenden jeder Mannschaft rennen zum Schinken (Fahne) und versuchen, die Fahne zur eigenen Linie zu bringen, ohne dass die andere Person bei der fahnentragenden Person ein Flag rauben kann. Einen Punkt gibt es, wenn die Fahne über die Linie gebracht werden kann oder für einen erfolgreichen Flag-Raub.
Wozu? Taktische Massnahmen einüben, wann das Objekt oder ein Flag (beim Gegner) genommen werden soll.

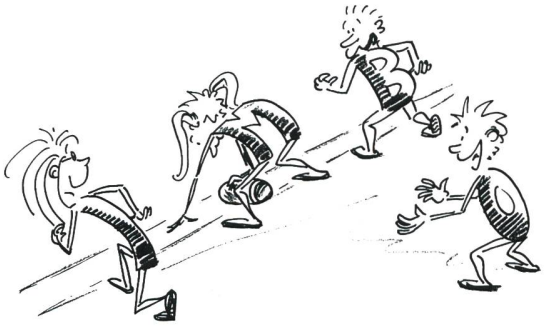
HELVETIA PATRIA

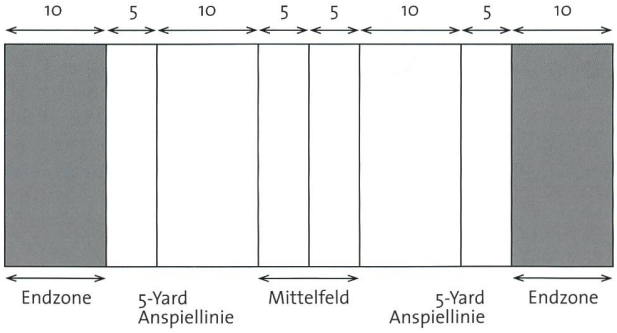
Flag Football richtig spielen

Wie bei allen Spielsportarten sollten vor der grossen Endform zuerst kleine Mannschaftsspielformen gespielt werden. So haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit, alle Positionen ausprobieren zu können. Zudem kann die Technik des Flagraubs auch besser eingeübt werden.

Kleines Mannschaftsspiel: 4 gegen 4

Wie? Das Team besteht aus vier Spielenden: Spielmacher, Anspielender und zwei Flügelspielern. Ein Angriff wird gestoppt, wenn eine der beiden Flags des balltragenden Spielers abgerissen werden kann oder wenn der Football zu Boden fällt. Die Flags dürfen vom balltragenden Spieler nicht verdeckt werden. Das Spiel wird ohne Körperkontakt gespielt.
Aufstellung der Defensiv-Mannschaft (nicht im Ballbesitz): Nur wenn die defensiv Spielenden fünf Meter und weiter von der Anspiellinie entfernt sind, dürfen sie den Spielmacher angreifen (Flag nehmen).
Aufstellung der Offensiv-Mannschaft (im Ballbesitz): Der Anspielende steht in der Mitte der Anspiellinie. Die beiden Flügelspieler befinden sich links und rechts vom Anspielenden an der Anspiellinie. Der Angriff wird eröffnet, der Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten dem Spielmacher zugeworfen wird. Die Offensiv-Mannschaft hat von der eigenen Fünf-Yard-Linie drei Versuche, den Ball in den nächsten Bereich des Mittelfeldes zu bringen und ab Mittelfeld nochmals drei Versuche zu punkten. Gelingt dies nicht, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und startet von ihrer eigenen Fünf-Yard-Linie. Der Spielmacher darf mit dem Ball nicht über die Anspiellinie laufen. Sechs Punkte erhält man, wenn der Ball in die Endzone getragen oder dieser dort gefangen wird.
Wozu? Einfache Spielzüge des Flag Footballs in kleinen Gruppen kennen lernen.





Grosses Mannschaftsspiel

Wie? Zwei Teams (sieben bis elf Personen pro Mannschaft) spielen auf einem Feld mit zehn Meter tiefen Endzonen. Das Zwischenfeld ist ebenfalls in Zehn-Meter-Zonen unterteilt. Ziel des Spieles ist es, Raumgewinn zu erreichen bzw. zu verhindern. Das Erreichen der Endzone (Touchdown) ergibt sechs Punkte.
Wichtige Punkte: Raumgewinn ist durch Laufen mit dem Ball und durch Passen (nur einmal rückwärts, einmal vorwärts oder Ballübergaben) zu erreichen. Unterstützend kann der Ballträger oder der Werfer freigeblockt werden. Vor jedem Versuch vereinbart die Angriffsmannschaft in ca. 30 Sekunden einen Spielzug. Der Anspielende eröffnet in der Mitte der Anspiellinie, indem er den Ball durch die Beine dem Spielmacher nach hinten übergibt oder zuwirft. Dieser kann den Ball selbst nach vorne tragen oder einem Mitspielenden weitergeben bzw. zupassen. Ein Spielzug ist beendet, sobald: (A) Ein Defensiv-Spieler dem balltragenden Spieler eine der beiden Flags abreisst. (B) Wenn der Ball den Boden berührt. (C) Der Ballträger zu Boden fällt. (D) Der Schiedsrichter abpfeift oder (E) ein Touchdown erzielt wird. Kann der Angreifer den Ball nicht fangen, wird am Ort des Fangversuchs weitergespielt. Fängt ein Verteidiger den Ball, eröffnet dieser ohne Spielunterbruch den Angriff für sein Team. Das ballbesitzende Team hat vier Versuche, um mit dem Ball zehn Meter weit zu kommen. Schafft man dies, erhält man vier weitere Versuche; wenn nicht, wechselt der Ball (mit der aktuellen Anspiellinie) zur gegnerischen Mannschaft. Nach einem Touchdown kickt das erfolgreiche Team von seiner Endzone in Richtung der Gegner, welche zum ersten Versuch ansetzen. Fouls werden mit Raumverlust bzw. Raumgewinn (5 bis 15 Meter) geahndet.
Wozu? Taktische Möglichkeiten in einer grösseren Mannschaft ausprobieren können.

Spiele im Wald

Der Wald bietet ideale Bedingungen für Versteck- sowie Erlebnisspiele. Es müssen jedoch klare Regeln abgemacht und gewisse Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden (siehe Leitfaden Outdoor).

Zwergensuche

Wie? Die Hälfte der Spielenden bleibt in der Kreismitte. Die anderen verstecken sich in einem Umkreis von 50 Metern. Sie stellen Zwerge dar, die sich nicht mehr bewegen können, weil sie verzaubert wurden. Auf ein Zeichen hin versuchen die Zurückgebliebenen, die Zwerge einzusammeln. Die gefundenen Zwerge müssen zurück zum Ausgangspunkt getragen werden. Sobald alle Zwerge der Grösse nach geordnet auf dem Platz stehen, ist das Spiel fertig, und die Zeit wird gestoppt. Danach werden die Rollen getauscht.
Wozu? Genaues Beobachten im Gelände mit Kooperationsaufgabe verbunden.

Ochse am Berg

Wie? Der Ochse hält sich die Augen zu und zählt laut bis hundert. Die anderen versuchen, sich möglichst nahe beim Ochsen zu verstecken. Während zwei Minuten versucht der Ochse, möglichst viele zu finden. Dabei darf er sich nur einen Meter von seinem Standort wegbewegen. Gewonnen hat, wer unentdeckt am nächsten beim Ochsen steht.
Wozu? Risikobereitschaft und ein gutes Versteck finden.

Saboteur und Agenten

Wie? Die Hälfte der Spielenden übernimmt die Rolle der Saboteure und die andere die der Agenten. Die Saboteure haben einen Wecker, der so eingestellt ist, dass er nach 20 Minuten klingelt. Die Aufgabe besteht darin, den Wecker so im Spielfeld zu verstecken, dass er nicht gefunden wird. Die Agenten beobachten sie natürlich die ganze Zeit und versuchen, unentdeckt zu bleiben, damit die Saboteure sich in Sicherheit wiegen und die «Bombe» platzieren. Nach zehn Minuten gibt die Lehrperson ein Signal. Gelingt es den Agenten, den Wecker vor Ablauf der Zeit (Läuten) zu finden?
Wozu? Versteckspiel mit taktischen Täuschungsmanövern.

Pfeif-Spiel

Wie? Eine Person mit einer Pfeife hält die Augen zu und pfeift zehnmal nacheinander. In dieser Zeit versuchen die anderen Teilnehmenden, sich zu verstecken. Anschliessend darf sich die suchende Person drei Schritte von ihrem Standort entfernen, um die anderen Teilnehmenden zu entdecken. Dann kommen alle zusammen, und die gleiche Prozedur beginnt mit neunmal pfeifen usw. Wer entdeckt worden ist, erhält einen Strafpunkt, wer nicht, einen Punkt. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?
Wozu? Schnelligkeit und gute Verstecke finden.

Western-Telegraf

Wie? Im Wald werden eine Reihe von Bäumen mit Papierringen als Telegrafenmasten gekennzeichnet. Diese Telegrafenlinie wird bewacht, wobei es mehr Masten als Bewacher haben sollte. Die Angreifer versuchen, einige Masten zu «sprengen», indem sie die Papierringe abreissen.
Wozu? Kleines Geländespiel mit Taktik und Schnelligkeit kombiniert.

HELVETIA PATRIA

Suchen und Finden – Orientierungsspiele

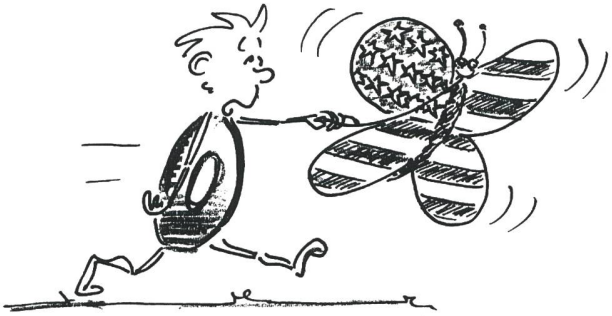
Spielformen mit der Karte im Gelände bieten einen möglichen Einstieg ins Orientierungslaufen. Die Spiele können jederzeit erschwert oder vereinfacht werden, indem die Kartenarten oder -massstäbe verändert werden.

Hasenjagd

Wie? Lockeres Laufen in der Gruppe in übersichtlichem Gebiet mit einem nummerierten Postennetz. Verschiedene Variationen sind möglich: Alle verfolgen den Weg auf der Karte, wenden den Daumengriff an und bestimmen beim Halt ihren Standort. Die leitende Person trägt alle Karten mit sich und wirft sie beim Halt an geeigneter Stelle auf. Dazu ruft sie die Nummer des anzulaufenden Postens. Alle Teilnehmenden bestimmen rasch ihren Standort und laufen den verlangten Posten an. Ein Fünftel aller Karten werden gekennzeichnet. Wer beim Halt eine «gezinkte» erwischt, ist Spielverderber und läuft nach kurzem Kartenstudium in irgendeine Richtung weg. Damit wird den Langsameren oder denjenigen, die nicht Karten lesen wollen das blosse Nachlaufen verunmöglicht.
Wozu? Einfaches Orientieren mit Karte unter Aufsicht eines Leitenden einüben.

Schmetterlings-Américaine

Wie? Es werden vier Schlaufen zu je 2000 m mit drei bis vier Posten gesetzt. Von jedem Paar läuft Person A zuerst die erste Schlaufe, B hat Erholungszeit. Ist Person A zurück, erfolgt der Wechsel: B läuft und A hat Erholungsphase usw. Welche Mannschaft hat zuerst alle Posten angelaufen?
Wozu? Wettkampfform mit individueller Anwendung des Orientierens.



Kroki

Wie? Allen Teilnehmenden steht als Vorlage eine Karte zur Verfügung. Jede und jeder fertigt selber eine Skizze mit den wichtigsten Geländepunkten und -linien an. Diese Skizze wird Kroki genannt. Die vorgegebene Strecke wird nun nach diesem Kroki abgelaufen.
Wozu? Wichtigste Merkmale (Mental map) aus einer Karte herauslesen können.

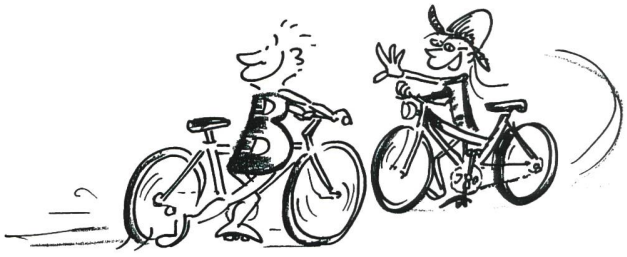
Textlauf

Wie? Die Route wird in Form eines Textes aufgeschrieben. Nun müssen sich die Teilnehmenden anhand dieses Textes orientieren und die Route ablaufen können.
Wozu? Sich anhand einer Beschreibung orientieren können.

Strasse und Wald

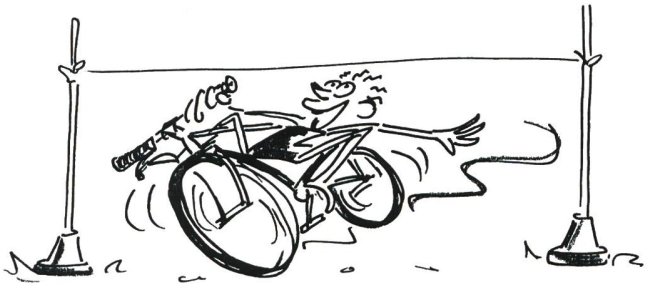
Einfache Bike-Games

Eine Gruppe Kinder oder Jugendliche, die unbedingt ihr Fahrrad oder ihr Mountainbike ausprobieren wollen – gibt es idealere Voraussetzungen für eine Sportaktivität auf zwei Rädern in der freien Natur?



Rollerfangen

Wie? Die Mitspielenden stellen sich seitlich auf ein Pedal. Mit dem anderen Bein wird das Fahrrad mittels Abstossen am Boden vorwärts bewegt. In einem begrenzten Feld soll eine Person, gekennzeichnet mit Hut oder Spielband, die anderen durch Berühren fangen. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger oder zur Fängerin.
Wozu? Spielerisch das Gleichgewicht mit dem Fahrrad einüben.



Limbo

Wie? Ein Gummiseil wird zwischen zwei Stangen oder Bäume gespannt. Die Teilnehmenden versuchen, unter dem Seil durchzufahren, ohne es zu berühren. Auf einer bestimmten Höhe hat jeder und jede höchstens drei Versuche. Nach geglücktem Versuch wird das Seil um einige Zentimeter tiefer geschoben.
Wozu? Fahrrad auf die Seite kippen, um das Gleichgewicht zu behalten.

Handel

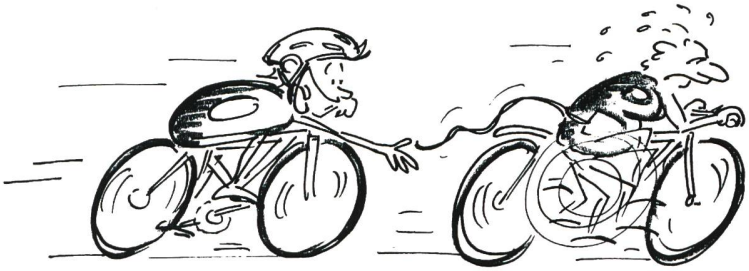
Wie? Es werden Paare gebildet. Das Paar fährt eine bestimmte Strecke. Eine Person erbittet von der anderen einen Gegenstand. Die angefragte Person muss nun den Gegenstand vom Bike nehmen (z. B. Kanister) oder ausziehen (z. B. Jacke) und ihn jemand anderem geben. Dieser muss den erhaltenen Gegenstand nun auf dem eigenen Fahrrad deponieren oder anziehen.
Wozu? Spielerisches Gleichgewicht einüben und Loslassen einer Hand vom Lenker.

Teamwork

Wie? Ein Paar fährt nebeneinander. Die Person A hält mit einer Hand die Lenkstange der Person B und umgekehrt. Beide versuchen, so einen Parcours zu fahren, dazwischen anzuhalten (ohne abzusteigen) und wieder anzufahren.
Wozu? Rücksichtsvolles und kooperatives Fahren mit dem Partner.

Verfolgungsrennen

Wie? Person A hat ein langes Springseil in die Hosen gesteckt und darf nur einen einzigen Gang benützen (nach freier Wahl). Auf ein Signal hin versucht nun A zu flüchten und eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Person B darf alle Gänge benützen und versucht, innerhalb der vorgegebenen Strecke der Person A entweder mit dem Vorderrad auf das Springseil zu fahren oder es mit den Händen aus den Hosen zu ziehen. Erreicht die Person A das Ziel, ohne das Springseil zu verlieren, so erhält A einen Punkt, ansonsten B. Jede Person flüchtet fünfmal. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?
Wozu? Schnelligkeit steht für die flüchtende Person im Zentrum (v. a. bei kürzeren Strecken).



HELVETIA PATRIA

Bike-Games in der Gruppe

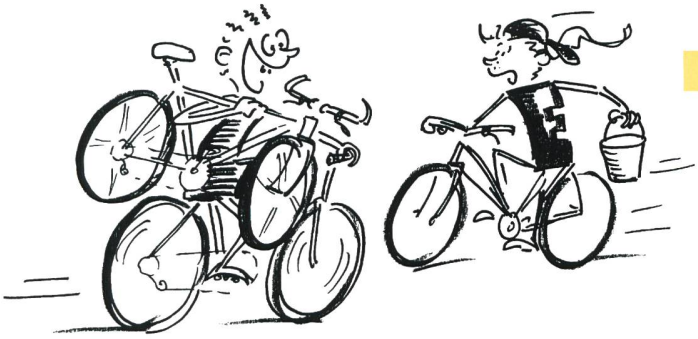
Fahrradspiele in der Gruppe setzen einige Grundkenntnisse im Umgang mit dem Fahrrad voraus. Dabei ist auch auf die Sicherheitsaspekte und auf die Gruppendynamik zu achten.

Einmauern

Wie? Eine Gruppe von mindestens vier Bikern versucht, eine mit dem Fahrrad flüchtende Person in eine Ecke des abgesteckten Spielfeldes zu drängen oder so einzukreisen, dass diese Person im Spielfeld nicht mehr weiterfahren kann und absteigen muss. Alle Teilnehmenden, die mit dem Fuss den Boden berühren, in ein anderes Fahrrad fahren oder über das Spielfeld hinausgeraten, sind ausgeschieden. Sicherheitshinweis: es ist nicht erlaubt, den Gegner zu berühren!
Wozu? Taktisches Verhalten in der Gruppe und Gleichgewicht (Stehversuche) werden spielerisch eingeübt.

Fussball

Wie? In einem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Wer den Fussball tritt, darf dies nur, wenn ein Fuss noch auf einem Pedal steht. Wer einen Fuss auf den Boden stellt und trotzdem den Ball berührt, verursacht einen Freistoss. Punkte gibt es, wenn der Fussball über eine bestimmte Linie oder in ein Tor rollt. Spielzeit: mindestens 2 x 10 Minuten. Achtung: Schienbeinschoner haben auch beim Fahrrad-Fussball ihre Berechtigung!
Wozu? Taktisches Verhalten und mit einem Objekt (Ball) umgehen lernen.



Nester leeren

Wie? Es werden zwei Gruppen gebildet, die je einen Standort, d. h. ein Nest haben. In diesem Nest deponieren sie 20 verschiedene Gegenstände. Auf ein Zeichen des Spielleiters hin darf jedes Gruppenmitglied einen Gegenstand nehmen, ihn in das gegnerische Nest bringen und dort hineinlegen. Anschliessend wird wieder zurück zum eigenen Nest gefahren und ein neuer Gegenstand ins Nest der anderen transportiert. Die gegnerische Gruppe macht das Gleiche auf die andere Seite. Welche Gruppe hat nach fünf Minuten weniger Gegenstände im eigenen Nest?
Wozu? Geschicklichkeitsfahren mit Ausdauertraining verbunden.

Rallye

Wie? Jede kleine Gruppe (drei bis vier Personen) erhält eine Karte, auf der eine Radtour eingezeichnet ist. Auf dieser Radtour müssen sie als Team verschiedene Stationen anfahren, bei welchen sie unterschiedlichste Aufgaben (Trials fahren, Radwechsel, Zielwerfen im Fahren, Transporte, Parcours usw.) lösen müssen. Die Aufgaben geben entsprechende Punkte. Auch für das schnelle Absolvieren der Radtour werden Punkte vergeben. Welches Team hat am Schluss die meisten Punkte?
Wozu? Technisches Können mit Ausdauertraining verbunden.

Spiele im niedrigen Wasser

Lehrschwimmbecken im Freibad

Das Lehrschwimmbecken eignet sich für viele bekannte kleine Spiele, welche zum Teil auf die Verhältnisse im Wasser angepasst werden müssen. Auch für Schwimmende bietet das Lehrschwimmbecken eine tolle Möglichkeit für die Vorbereitung auf die Schwimmspiele.

Fischer und fliegende Fische

Wie? Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft, die Fischer, versucht die Fische in der gegnerischen Mannschaft mit einem Softball zu treffen. Die Fische können sich jedoch vor dem Treffer schützen, indem sie unter Wasser tauchen (in die Höhle gehen). Wie viele Fische werden innerhalb von drei Minuten von den Fischern getroffen? Anschliessend werden die Rollen gewechselt.
Wozu? Zielwerfen und Tauchen werden gegenseitig geübt.

Antivirusspiel

Wie? Wer gefangen wird, bleibt an Ort und Stelle stehen und hält beide Arme gestreckt über den Kopf. Das gefangene Kind kann erlöst werden, wenn zwei Mitspielende einander um das gefangene Kind die Hände geben und dabei sagen «Antivirus». Wie lange brauchen die fangenden Personen, bis sie alle gefangen haben?
Wozu? Fangspiel mit einer kooperativen Erlösungstaktik.

Burgball

Wie? Zwei Mannschaften stellen mit acht Schwimmbrettern je vier Zinnen auf (zwei Bretter an die Oberkante gestellt). Jede Mannschaft versucht, die gegnerische Burg (vier Zinnen) zu zerstören, indem sie den Ball gegen die Schwimmbretter wirft. Welche Burg ist zuerst vollständig zerstört?
Wozu? Zusammenspiel einer Mannschaft und Zielwerfen üben.

Schwimmbrettreiten

Wie? Alle Mitglieder zweier Mannschaften setzen sich in der Mitte der Längsseiten des Lehrschwimmbeckens auf Schwimmbrettern gegenüber. Auf los versuchen sie, möglichst schnell an die gegenüberliegende Seite zu gelangen. Dabei dürfen sie unterwegs die Entgegenkommenden vom Brett stossen. Welche Mannschaft kommt mit den meisten «Reitern» auf ihrem Schwimmbrettern am gegenüberliegenden Beckenrand an?
Wozu? Gleichgewicht im Spiel erleben und üben.
Variation: Zwei Schwimmbretter bilden das Pferd, was zu einer labileren Unterlage führt.

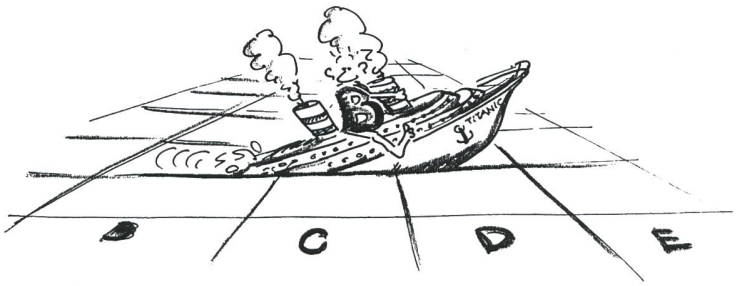
HELVETIA PATRIA

Spiele im tiefen Wasser

Ausdauertraining kann im Schwimmbecken in einem anderen Element spielerisch erlebt werden. Dies ist die Chance für eine Abwechslung vom gewohnten Unterricht oder Training.

Schiffe versenken

Wie? Immer vier Kinder spielen gegeneinander. Zuerst tragen sie je ihre drei Schiffe in den Raster von Quadraten auf ihrem Blatt ein. In der Höhe sind die acht Quadrate von A bis H, in der Breite von eins bis acht beschriftet. Als Schiffe werden irgendwo im Feld der 64 Quadrate je drei Quadrate über- oder nebeneinander ausgemalt. Dann versuchen beide Gruppen abwechslungsweise mit einen Tipp, in welchem Feld ein gegnerisches Schiff sein könnte, ein Schiff zu treffen. Ist der Tipp richtig, kann weiter geraten werden, ist es ein Fehlschuss, so muss eine Breite geschwommen werden. Wer hat zuerst alle drei gegnerischen Schiffe getroffen und versenkt?
Wozu? Strategiespiel verbunden mit Ausdauerschwimmen.



Pünktlichkeits-Schwimmen

Wie? Jedes Kind nennt seine persönliche Zeit, um eine Strecke (z. B. 300 m) zu bewältigen. Die Kinder schwimmen nun diese Strecke (ohne Uhr!) und streben genau ihre Zeit an. Es gewinnt, wer die kleinste Differenz zwischen genannter und wirklich gebrauchter Zeit erreicht hat.
Wozu? Schätzaufgabe mit Ausdauerschwimmen verbunden.

Würfelschwimmen

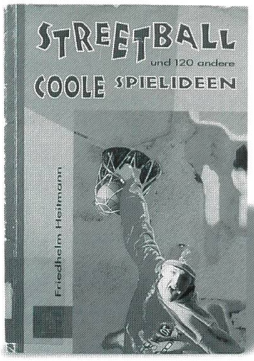
Wie? Eine Gruppe bestehend aus vier bis sechs Kindern erhält einen eigenen Würfel, eine Tafel und eine Tafelkreide. Nach jeder geschwommenen Länge oder Breite darf man einmal würfeln. Die so gewürfelten Zahlenwerte werden direkt zur zuletzt aufgeschriebenen Zahl addiert und auf die Tafel geschrieben. Welche Gruppe hat zuerst 111 Punkte gewürfelt?
Wozu? Ausdauerschwimmen mit einem Glücksfaktor verbunden.

Leiterlispiel

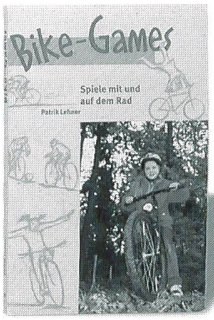
Wie? Für sechs Spielende wird ein Spielfeld mit Figuren und Würfeln benötigt. (24 Schüler brauchten also vier Spielfelder.) Kommt ein Spieler auf eine schwarze Zahl (etwa zwei Drittel sind weiss), fällt oder steigt dessen Figur bis zur entsprechenden grauen Zahl (mit einer Leiter verbunden). Zugleich muss eine entsprechende Aufgabe gelöst werden. Diejenigen spielenden Personen, die sich auf einer weissen Zahl wiederfinden, müssen jeweils nach dem Würfeln eine Breite schwimmen. Am Schluss muss mit der gewürfelten Zahl das Zielfeld genau getroffen werden, ansonsten müssen die zu viel gewürfelten Punkte rückwärts gefahren werden.
Wozu? Ausdauerschwimmen mit einem spielerischen Glücksfaktor verbunden.

Literatur

Streetball und 120 andere coole Spielideen

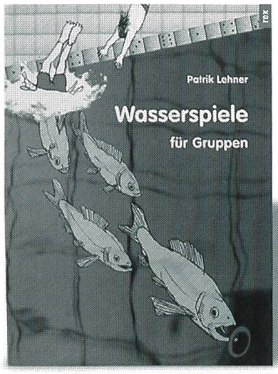


Dieses Buch zeigt viele Ideen aus Trendsportarten von den USA auf. Hier werden Spielregeln und Tipps für diese Sportarten aufgelistet und weitere Fungames genannt. Aber auch traditionelle Sportarten erhalten durch kleine Variationen einen neuen Reiz. Es werden 45 Spielformen mit über 100 Variationsmöglichkeiten präsentiert. Am Schluss werden auch noch einige Turnierformen aufgezeigt.
Heitmann, F.: Streetball und 120 andere coole Spielideen. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 1995. **71.2477**



Bike-Games – Spiele mit und auf dem Rad

Dieses Spielbuch zeigt, dass die Fahrräder auch ideale Spielgeräte sein können, wenn Kinder und Jugendliche sich einfach mit dem Rad treffen oder in der Klasse oder Jugendgruppe eine Tour machen: Geschicklichkeitsfahren, Fahrtechnik, Fangspiele, Gruppenspiele und Mannschaftsspiele. Die Spiele brauchen wenig Material. Als Gelände dient ein Platz, eine Strasse oder freies Gelände in Wald und Feld. Durch das Taschenformat (9 x 14 cm) kann dieses Spielbuch überall mitgenommen werden.
Lehner, P.: Bike Games – Spiele mit und auf dem Rad. Luzern, Rex Verlag, 2000. **75.370-10**



Wasserspiele für Gruppen

Beim Spielen im Wasser zeigen uns Kinder überdeutlich, dass ihre Erlebnisse im nassen Element zugleich Vergnügen, Spiel und körperliche Leistung sind. Das Spielbuch gibt Impulse für Wasseraktivitäten in Gruppen. Schwerpunkte sind Übungs- und Spielformen, von Wassergewöhnung über Ball- und Fangspiele, Spiele mit unterschiedlichsten Materialien bis zu Wasserolympiaden. Jedes Spiel ist einfach und klar beschrieben. Auf einen Blick wird zudem ersichtlich: Der ideale Spielort (Lehrschwimmbecken, Schwimmbecken/See, Bach, Fluss), Anzahl und Alter der Mitspielenden, Dauer (von einigen Minuten bis zu Tagen) und benötigtes Material.
Lehner, P.: Wasserspiele für Gruppen. Luzern, Rex Verlag, 2001.

Weitere Literatur

Bucher, W.; Wick, G.: 1016 Spiele und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf, Karl Hofmann Verlag, 1991. **71.2066**

Bucher, W.: 1018 Spiele und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf, Karl Hofmann Verlag, 1994. **75.433**

Kaderli, M. und Team: Geländespiele. Luzern, Rex Verlag, 1997. **7.71.2473**

Mutti, H.U.: OL auf dem Schulareal. Eine Aufbaureihe für Lehrerinnen und Lehrer. Bauma, SOLV Verlag, 1996. **74.759-6**

HELVETIA PATRIA