**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport
**Band:** - (2006)
**Heft:** 16

**Artikel:** Spielstart
**Autor:** Owassapian, Dominik / Aeberhard, Christin
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992371

**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**

P 516 486

Sto.

# Spielstart

mobile praxis

16

2|06 BASPO & SVSS

**Dem Alter angepasst** // Auch Kinder auf der Unterstufe wollen dribbeln, schiessen und punkten. «mobilepraxis» zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie Spielfertigkeiten erworben, angewendet und gestaltet werden können.

*Dominik Owassapian, Christin Aeberhard*
*Illustrationen: Leo Kühne; Fotos: Daniel Käsermann; Layout: Monique Marzo*

▶ Wer Kernbewegungen wie Bälle führen, schiessen und passen nicht beherrscht, wird ein komplexes Spiel nie richtig spielen können. Dennoch versuchen sich Kinder allzu oft und zu früh in Spielen wie Fussball, Basketball oder Unihockey; auf zu grossen Spielfeldern und mit einem kaum angepassten Regelwerk. Die Folge: technische Kernelemente werden oft nur ungenügend erworben. Keine gute Alternative sind Spiele mit «Ballfluchtcharakter» (wie Völkerball oder Sitzball). Abgesehen davon, dass bei diesen Spielen nur die Draufgänger und Unerschrockenen profitieren, wird in erster Linie das Ausweichen trainiert: Eine «Fähigkeit», die in keinem Sportspiel gefragt ist!

## Die Bausteine

In dieser Beilage werden die motorischen Kernelemente, vom Tragen über das Führen und Rollen zum Werfen und Fangen bis hin zum Schlagen und Schiessen von kleinen und grösseren Bällen losgelöst von bestimmten grossen Sportspielen betrachtet. Nicht zu vergessen das Passen und Prellen, zwei weitere Grundbausteine in vielen Sportspielen. Mit verschiedenen intensiven, «Ball suchenden» Übungsformen sollen die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe die technischen Fertigkeiten erlernen und in kleinen Spielen anwenden.

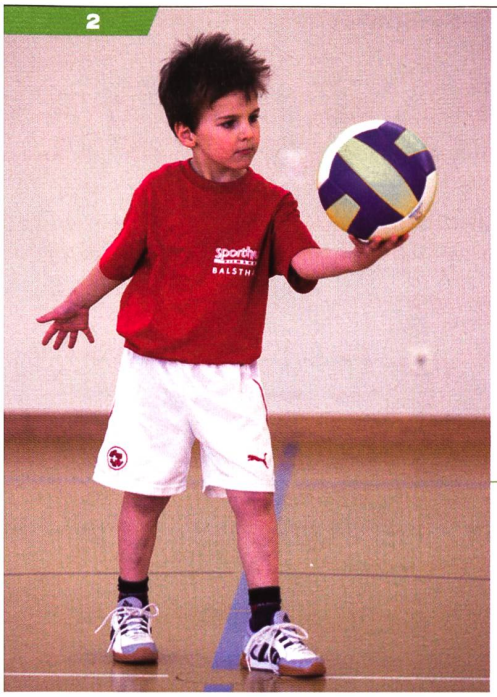
## Ein Fächer als Ideengeber

Die meisten Ideen, Spiel- und Übungsformen stammen aus dem neuen Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen», das in Form eines «Fächers» aufgebaut ist. Damit können sich Lehrerinnen und Lehrer gezielt und variantenreich den grossen Spielen nähern. Konzept und Aufbau des Spielfächers werden auf Seite drei vorgestellt. //

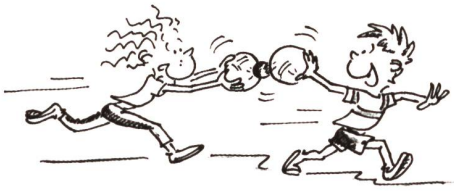
**mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.**
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek
EM000005886978



# Nimm den Ball, bring den Ball!

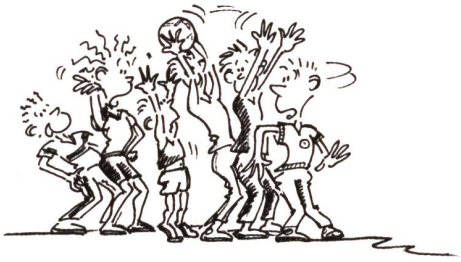


## Trage-Potpourri

**Wie?** Die Kinder können als Lernstart verschiedene Bewegungsaufgaben alleine oder zu zweit ausprobieren:
- Ein, zwei oder mehrere Tennisbälle tragen, ohne die Hände zu benutzen.
- Mit zwei Holzkeulen einen Volleyball oder Tennisball transportieren.
- Mit einem umgekehrten Markierungskegel oder einer Holzkeule einen Gymnastikball transportieren.
- Zu zweit mit zwei Volleybällen einen Tennisball tragen. Dabei dürfen nur die Volleybälle den Tennisball berühren.
- Zu zweit mit zwei Gymnastikstäben einen Tennisball oder Basketball tragen.
- Zu zweit einen Basketball tragen. Nur die Rücken (Gesäss, Knie, Stirn) dürfen den Ball berühren.
- Die Bewegungsaufgaben können auch als Postenlauf oder Parcours gestaltet werden.

**Wozu?** Erfahrungen sammeln im Tragen und Transportieren von verschiedenen Bällen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln.

**Varianten:**
- In Stafetten unter Zeitdruck durchführen.
- Die Laufstrecke mit Hindernissen erschweren (Langbänke, Malstäbe, Kastenteile etc.).
- Die Gangarten variieren (hüpfen, seitwärts, rückwärts laufen).



## Wettwanderball

**Wie?** Die Schülerinnen bilden Teams à je sechs Spielerinnen. Diese stellen sich in einer Reihe hintereinander. Die vorderste Spielerin hat einen Ball, der nun über die Köpfe der dicht hintereinander stehenden Schülerinnen wandert. Die hinterste Spielerin läuft mit dem Ball nach vorne und reicht den Ball wieder nach hinten. Das Team, dessen Anfangsspielerin als erste nach drei Durchgängen wieder vor der Reihe steht, hat gewonnen.

**Wozu?** Sichere Ballübergabe.

**Varianten:**
- Der Ball wird durch die gegrätschten Beine oder durch seitliche Drehung des Oberkörpers nach hinten gereicht.
- Die Schlange: Der Ball wird abwechslungsweise über den Kopf und durch die Grätsche weiter gereicht.
- Die hinterste Spielerin kriecht mit dem Ball durch die gegrätschten Beine der Mitspielrinnen nach vorne.

(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen»)

## Dschungelspiel

**Wie?** Es gibt zwei gleich grosse Teams: die «Sammler» und die «Affen». Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel (Turnhalle) verstreut sind, in ihre vier Sammelstellen (Kastenteile) bringen. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Kokosnüsse wieder im ganzen Dschungel verstreuen (nicht werfen sondern legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen und bei einer anderen ausräumen.

**Wozu?** Tragen und gleichzeitig weitere Aufgaben ausführen lernen.

**Varianten:**
- Im Dschungel einen Gerätegarten aufbauen. Die Sammler und Affen müssen auf ihrem Weg zu den Sammelstellen jeweils drei Hindernisse überwinden.
- Die gefangenen Affen lösen eine Zusatzaufgabe (Rolle, über einen Barren klettern) bevor sie weiter ausräumen dürfen.
- Jeder gefangene Affe wird zu einem Sammler (erhält Bändel).
- Die Beute von den gefangenen Affen kommt in einen Tresor und bleibt im Besitz der Sammler.

ETH-ZÜRICH
03. April 2006
BIBLIOTHEK

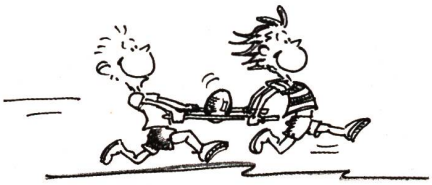
## Eierräuber

**Wie?** Zwei Teams treten gegeneinander an. Jeder Spieler hat als Transportgerät entweder einen Unihockeyschläger, zwei Keulen, zwei Gymnastikstäbe oder einen Markierungskegel: In den Teamzonen, an beiden Enden der Halle, sind gleich viele verschiedene Bälle platziert. Die zwei Gruppen versuchen, die in der gegnerischen Zone liegenden Bälle in die eigene Teamzone zu tragen. Dabei dürfen die Hände nicht benützt und die anderen Spieler nicht behindert werden. Die Gruppenmitglieder müssen sich mit ihren Spielgeräten gegenseitig helfen, damit sie die Bälle aufladen können. Fällt ein Ball in der Mittelzone herunter, muss er zurückgetragen und nochmals aufgeladen werden. Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit mehr Bälle in seiner Teamzone?

**Wozu?** Tragen mit Hilfsmitteln, Kooperationsfähigkeit schulen.

**Varianten:**

- Die Bälle müssen zu zweit transportiert werden.
- Die Laufart wird vorgeschrieben (hüpfen, einbeinig, seitwärts/rückwärts laufen).
- Die Spieler müssen während dem Transport Zusatzaufgaben lösen (auf den Boden sitzen, sich auf den Bauch legen, zwei Mal um die Längsachse drehen).



## Linientragball

**Wie?** Es werden zwei Gruppen à je vier Schüler gebildet. Beide Teams versuchen den Ball hinter die Ziellinie in der gegnerischen Spielhälfte zu legen. Ein Spieler darf so lange mit dem Ball rennen, bis ihn ein Gegner auf dem Rücken berührt. Dann muss er den Ball einem seiner Mitspieler übergeben (nicht werfen!). Dieser Balltausch muss innerhalb von drei Sekunden stattfinden.

**Wozu?** Nebst laufen und tragen auch die Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit schulen.

**Variante:**

Die Spieler haben seitlich in der Hose einen Bändel eingesteckt. Wenn dem Ballträger der Bändel entrissen wird, muss er den Ball dem gegnerischen Team abgeben.

## *Ein Lehrmittel als Fächer*

▶ Prellen, Werfen, Fangen und Passen sind die Grundbausteine jedes Sportspieles. Wer diese Fertigkeiten nicht technisch sauber beherrscht, wird kaum eine gute Basketballerin oder ein guter Volleyballer. Das Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen» für Kindergarten und Unterstufe, enthält viele praktische Übungen und Spielformen, wie diese grundlegenden technischen und taktischen Spielfertigkeiten sinnvoll aufgebaut werden können. Der Autor hält sich dabei an das E–A–G-Modell (siehe S. 7).

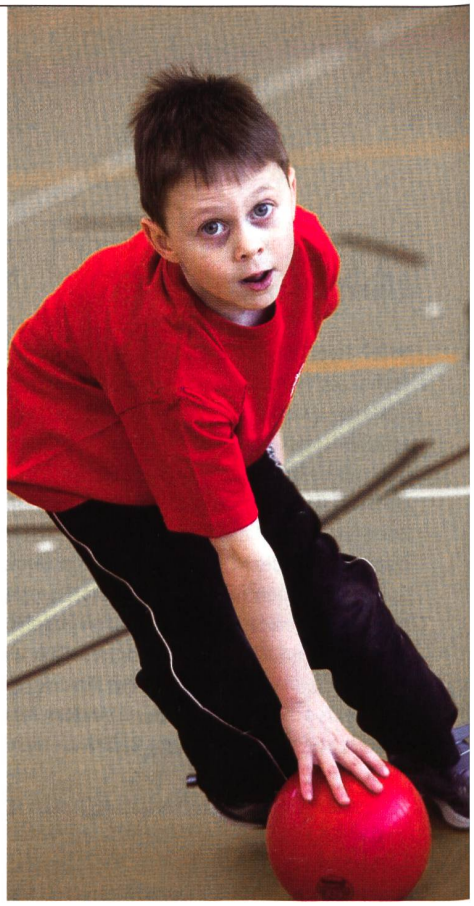
Das Lehrmittel in Form eines Fächers enthält 36 Karten. Zu den einzelnen Themen gibt es unterschiedliche Kartentypen. Die Bewegungsablauf-Karten zeigen die Technik einer Bewegung in Wort und Bild. Übungsform- und Spielformkarten vermitteln Ideen, wie Spielfertigkeiten angewendet, geübt und gestaltet werden können. Testformkarten dienen der Kontrolle von Lernzielen und –prozessen.

Der Aufbau der Karten ist einheitlich. Auf einen Blick ist klar, wie die Übung funktioniert: Übungsbeschreibungen, Illustrationen, Fotos, Organisationsskizzen und Lernziele verschaffen den raschen Überblick. Angaben von Möglichkeiten zum Erleichtern oder Erschweren der Übung, Varianten, methodische Tipps, Regeln und allgemeine Hinweise machen die Karte zu einem wertvollen Ratgeber.

Die einzelnen Karten des Fächers können herausgenommen und beispielsweise als Postenblätter eingesetzt oder als Gedächtnisstütze in der Hosentasche verstaut werden. Dieses praktische Hilfsmittel zur Lektionspräparation gibt es auch für die Mittelstufe, sowie die Sekundarstufe I und Sekundarstufe II. Die auf den Spielfertigkeiten aufbauenden Übungs- und Spielformen werden von Fächer zu Fächer schwieriger, mit dem Ziel, die bekannten und grossen Sportspiele zu beherrschen.

**Owassapian, D.:** «Spielfächer Basic – Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2006.
Format: 8,5 x 18 cm, 36 Karten, vierfarbig, mit lösbarem Verschluss.
Preis: ca. Fr. 29.—
ISBN 3-03700-102-X
Bestelladresse:
Ernst Ingold+Co AG, 3360 Herzogenbuchsee. 062 956 44 44. **www.ingoldag.ch**
(siehe auch S. 15) oder im Buchhandel.

# Am Ball bleiben

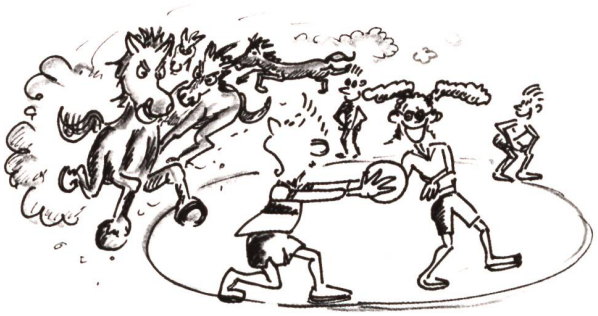


## Fischernetz

**Wie?** Eine Spielerin versucht ihren Ball an drei Fischerinnen, welche in drei verschiedenen Zonen stehen, vorbei zu führen, ohne dass diese den Ball berühren können. Der Ball kann auf der Hand getragen, mit dem Fuss oder einem Unihockeyschläger geführt werden.
**Wozu?** Den Ball auch bei Ausweichmanövern und Stopps sicher führen können.
**Varianten:** Es dürfen zwei Schülerinnen durch die Fangzonen dribbeln.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen».)

## Pferderennen

**Wie?** Es werden zwei Gruppen à je fünf Spielern gebildet. Gruppe A stellt sich in einen Kreis und Gruppe B befindet sich ausserhalb des Kreises. Auf Pfiff geben (nicht passen!) die Spieler der Gruppe A den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe B sie rennend vier Mal umkreist hat. Dann tauschen die Gruppen die Rollen.
**Wozu?** Korrektes Ballführen unter Zeitdruck.
**Varianten:**
- Der Ball kann mit den Händen, den Füssen oder einem Schläger geführt werden.
- Die Übungsform kann später auch mit Pässen durchgeführt werden.
- Die Spieler der Gruppe B rennen nicht alle miteinander, sondern als Stafette um den Kreis.



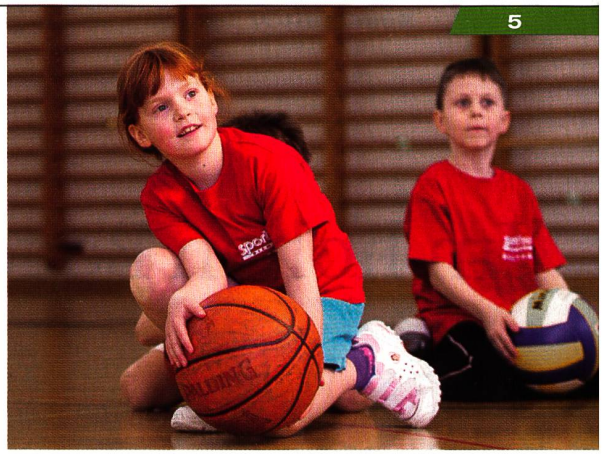
## Torlauf

**Wie?** Zwei Zweierteams treten gegeneinander an. Im Spielfeld stehen drei bis vier Tore bestehend aus Malstäben oder Markierungskegeln. Vom Team A besitzt jede Spielerin einen Ball und sie versuchen ihren Ball durch ein freies Tor zu führen. Steht eine Spielerin des Teams B im Tor, ist dieses gesperrt. Wegschubsen ist nicht erlaubt. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.
**Wozu?** Bälle führen und stoppen können. Schnell die Richtung wechseln, ohne den Ball zu verlieren.
**Varianten:** Das verteidigende Team versucht den Ball zu ergattern und selbst durch die Tore zu führen.

*Testform*

### *Achterlauf*

▶ Die Schüler müssen den Ball um eine mit Malstäben markierte Acht führen (mit den Füssen oder einem Schläger).
- Die Schüler führen den Ball möglichst eng.
- Die Schüler haben den Ball ständig unter Kontrolle.
- Die Schüler können den Blick vom Ball lösen, ohne diesen zu verlieren.



# Vorwärts mit Bodenhaftung

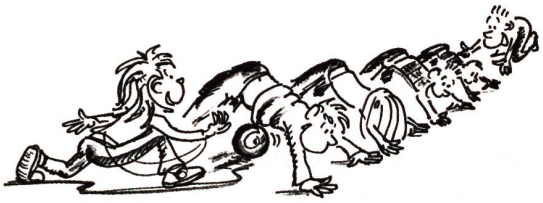
## Zielrollen

**Wie?** Zwei Spielerinnen rollen sich den Ball zwischen zwei Matten oder Langbänken zu, so dass der Ball die Matten oder Langbänke nicht berührt.
**Erschweren:** Die Gasse schmaler machen.
**Wozu?** Bälle mit den Händen präzise geradeaus rollen können.

**Varianten:**
- Den Ball mit dem Fuss spielen.
- Spieler A macht eine Grätsche. Spieler B rollt den Ball zwischen den Beinen des Partners durch. Dieser läuft dem Ball nach, sobald er ihn sieht und stoppt ihn.

## Tunnelball

**Wie?** Sechs bis acht Schüler bilden eine Gruppe. Bis auf zwei Schüler legen sich alle auf den Boden. Zwischen den Schülern besteht ein bis zwei Meter Abstand. Je ein Schüler steht an einem der beiden Enden der «Linie». Wenn der Schüler mit dem Ball «Tunnel!» ruft, begeben sich die liegenden Schüler in die Liegestützposition und bilden so einen Tunnel. Der Schüler rollt einen Ball durch diesen Tunnel und legt sich danach selbst in die Linie. Auf der anderen Seite des Tunnels wird der Ball vom zweiten stehenden Schüler gefangen. Dieser hüpft nun über die wieder liegenden Schüler hinweg und rollt den Ball erneut durch den Tunnel. Der letzte Schüler des Tunnels wird zum Ballfänger.
**Wozu?** Den Ball über eine längere Distanz geradeaus rollen können. Die Stützkraft trainieren.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen».)



## Rollschnappball

**Wie?** Rollvariante der Schnappballform: Gebildet werden zwei Teams à je zwei bis drei Personen. Ein Team rollt sich einen Ball so oft wie möglich zu. Das gegnerische Team versucht, den Ball zu erobern und seinerseits viele Pässe zu machen. Wer schafft zuerst zehn Pässe hintereinander?
**Wozu?** Taktisch geschickt spielen: Lücken suchen und sich frei stellen.
**Variante:** Wer den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen.

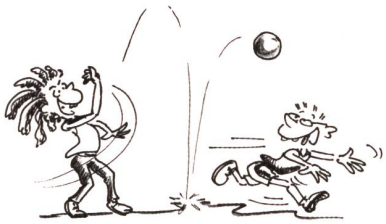
*Testform*

### *Abfangen*

▶ A und B stehen drei Meter voneinander entfernt. A rollt den Ball so, dass sich B für die Ballannahme nach links oder rechts verschieben muss. B versucht den Ball zu stoppen und diesen direkt und genau zu B zurück zu spielen. Nach zehn Ballwechseln werden die Rollen getauscht.
**Ziel:** Der Ball kann im Gleichgewicht gestoppt und präzise zurück gespielt werden.

# Im hohen Bogen oder pfeilgerade

## Fang ihn



**Wie?** Zwei Schüler stehen nebeneinander. A wirft den Ball in die Höhe. B versucht den Ball direkt oder nach einem Aufprall am Boden zu fangen.
**Wozu?** Fangen üben.
**Varianten:**
- Auch mit dem ungeübten Arm werfen und fangen.
- Bevor der Schüler den Ball fängt, muss er den Boden berühren (oder eine ganze Drehung machen).
- Den Ball nach vorne oben werfen. Wie weit kann der Ball geworfen werden, so dass die Schüler ihn wieder fangen können nach dem ersten Auftreffen am Boden? Vorsicht: Nur in eine Richtung werfen und fangen.
- Dito aber der Ball darf nicht auf den Boden fallen (Spiel draussen mit Wurfbällen). Vorsicht: Nur in eine Richtung werfen und fangen.
- Andere Wurfgeräte verwenden.

## Stando

**Wie?** Sechs bis zehn Spieler zählen durch und jeder merkt sich seine Nummer. Alle gruppieren sich um einen Spieler. Dieser wirft einen Softball hoch und ruft eine Nummer eines Mitspielers. Alle laufen auseinander bis auf den, dessen Nummer aufgerufen wurde. Hat dieser den Ball gefangen, ruft er «Halt!» und alle müssen stehen bleiben. Nun versucht der Ballbesitzer den Ball in einen «Korb», welche die Spieler mit ihren Armen vor dem Bauch bilden, zu werfen. Gelingt ihm dies, darf er im nächsten Spiel den Ball aufwerfen. Wirft er jedoch daneben, darf der anvisierte Spieler den Ball in der nächsten Runde aufwerfen und eine Nummer rufen. Dafür versammeln sich alle wieder um den Spieler mit Ball. Spielt man mit Wertung, erhält der Getroffene oder bei Fehlwurf der Werfer einen Minuspunkt. Gewonnen haben die Spieler mit den wenigsten Minuspunkten.
**Wozu?** Fangen und auf Distanz präzise werfen lernen.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen»)

## Müde, matt, krank, tot!

**Wie?** Es stehen fünf bis sechs Schülerinnen in einem Kreis. Sie spielen sich den Ball in einer bestimmten Richtung oder kreuz und quer so zu, dass das Fangen schwierig, aber noch möglich ist. Beim ersten nicht gefangenen Ball wird die Spielerin als «müde», beim zweiten als «matt» und beim dritten als «krank» bezeichnet, bis er beim nächsten Fehler schliesslich «tot» ist und ausscheidet. Wer den Ball so wirft, dass ein Fangen unmöglich ist, verliert dieser und nicht der Fänger ein Leben.
**Wozu?** Werfen und fangen vielseitig üben.
**Variante:** Begeht eine Spielerin einen Fehler, muss diese im Kniestand weiterspielen. Beim zweiten Fehler muss die Spielerin absitzen und beim dritten auf den Bauch liegen. Kann sie im Spielverlauf den Ball wieder fangen, kann sie wieder stehend mitspielen.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen»)

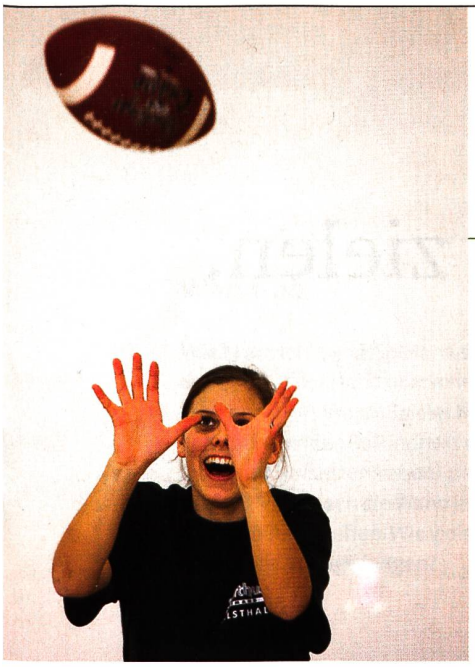
### Testformen

#### Werfen

▶ Die Schülerin steht hinter einem Stufenbarren und hält sich mit einer Hand am tieferen Holmen. Die Wurfhand führt den Ball nach hinten und wirft ihn über den hohen Holmen an die Wand. So, dass der Ball hinter der Werferin auf den Boden fällt.

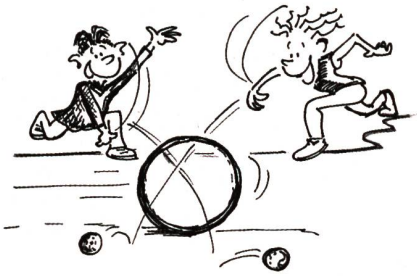
#### Treffen

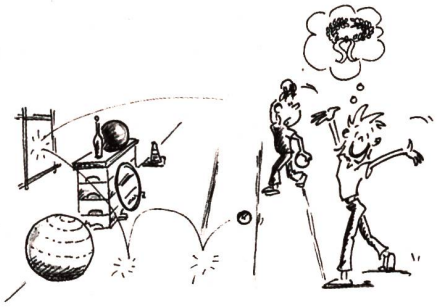
▶ Der Schüler wirft sechs Mal aus vier verschiedenen Distanzen auf Keulen auf einem Kasten.



## Reifenstechen

**Wie?** Eine Gruppe Schüler steht auf einer Linie. Ein weiterer Schüler rollt einen Reifen mit einem gewissen Abstand an den Spielern vorbei. Diese versuchen nun Tennisbälle durch den rollenden Reifen zu werfen.
**Wozu?** Ein bewegtes Ziel treffen. Einschätzen der Bewegung des rollenden Reifens und die eigene Wurfbewegung zeitlich darauf abstimmen.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic–Spielen lernen».)





## Keulen bewachen

**Wie?** Fünf Spielerinnen mit je einem Ball bilden einen grossen Kreis. In der Mitte des Kreises stehen drei Wächterinnen, die ihre aufgestellten Keulen verteidigen. Gelingt es einer Spielerin aus dem Kreis, eine Keule umzuwerfen, löst sie die Keulenwächterin ab. Die Keulen dürfen nicht zu dicht beieinander aufgestellt werden.
**Wozu?** Präzise werfen und Lücken suchen. Würfe einschätzen und abwehren können.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic–Spielen lernen».)

## Schützenkönig

**Wie?** Wurfübung in Kleingruppen: Es stehen verschiedene Zielobjekte (Markierungskegel, Medizin- und Fitbälle, Reifen, Kegel, Kasten) in einer Linie auf unterschiedlicher Höhe. Die Schüler werfen mit Tennis-, Hand- und Softbällen einhändig (auch mit dem ungeübten Arm) oder beidhändig darauf.
**Wozu?** Präzises Werfen aus dem Stand üben.
**Varianten:** Es werden drei verschiedene Abwurfweiten markiert. Treffen die Schüler von fünf Würfen dreimal, versuchen sie es von der weiter entfernten Markierung. Wer wird Schützenkönig?

## *Das E-A-G-Modell*

▶ Jede Spielfertigkeit im Lehrmittel «Spielfächer Basic–Spielen lernen» ist nach dem E-A-G- Modell aufgebaut. Der Lernprozess wird in die drei Phasen Erwerben, Anwenden und Gestalten unterteilt. Die Einteilung ermöglicht einen strukturierten Aufbau der Spielfertigkeiten.

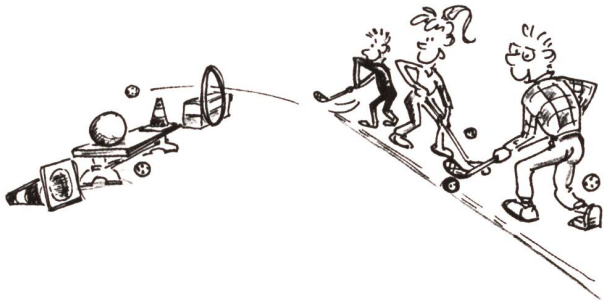
**Erwerben**
In dieser ersten Phase sollen die Kinder Kernelemente und Kernbewegungen erwerben. Sie probieren aus und entwickeln durch diese vielfältigen Erfahrungen ein Bewegungs- und Körpergefühl.

**Anwenden**
Hier üben, kombinieren, verändern und variieren die Kinder die entwickelten Kernkonzepte. Die Bewegungen sollen fein aufeinander abgestimmt werden und zu einer Feinkoordination der Fertigkeiten führen. Die Schüler können die Bewegungen auch in leicht veränderten Formen korrekt ausführen.

**Gestalten**
Die Kinder sollen in dieser letzen Phase lernen, wie sie Bewegungen auch in ungewohnten und erschwerten Situationen sinnvoll und angepasst einsetzen können. Die Bewegungen können nun auch in komplexen Spielsituationen abgerufen und präzise ausgeführt werden.

**Literatur**
Hotz, A.: Anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings. In: Weineck, J.: Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen, Spitta Verlag, 2004.

# Schauen, zielen, treffen!

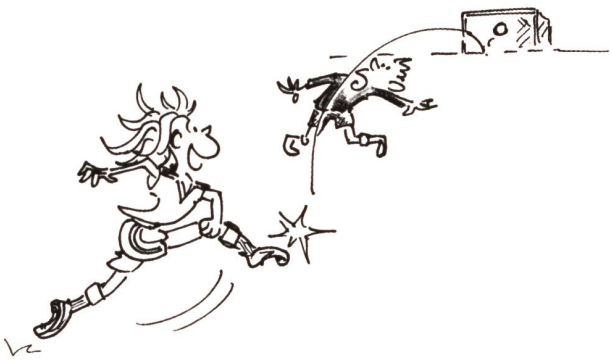


## Schiessbude

**Wie?** Es werden verschiedene Zielobjekte (Reifen, Kegel, Bälle) in unterschiedlichen Höhen aufgestellt. Die Schülerinnen versuchen, die Bälle mit den Unihockey- Schlägern oder den Füssen so zu schiessen, dass sie die Objekte treffen.
**Wozu?** Präzise schlagen und schiessen lernen.
**Varianten:**
- Aus einem Dribbling schiessen.
- Spielform drei gegen drei: Beide Teams haben eine Schiessbude vor sich. Welches Team hat zuerst alle Zielobjekte getroffen?

## Boccia

**Wie?** Zwei Gruppen à je einem bis drei Spieler versuchen mit ihren Bällen möglichst nah an das vereinbarte Ziel (vorher gespielter Ball oder gesetzter Malstab) zu kommen. Der Ball wird mit dem Fuss oder dem Unihockeyschläger gespielt. Die Spieler beider Teams schiessen abwechslungsweise. Die Bälle des gegnerischen Teams dürfen weggespielt werden. Welcher Spieler/welches Team kann seinen Ball am nächsten beim Zielball platzieren?
**Wozu?** Mit dosiertem Krafteinsatz schiessen.



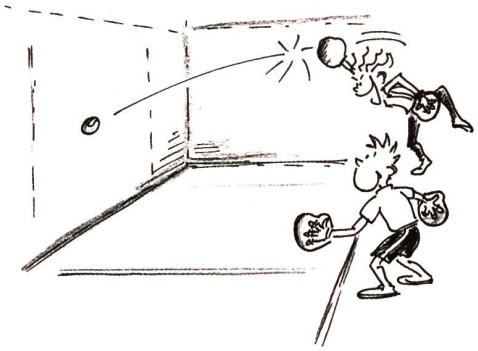
## Weitschuss

**Wie?** Zwei Schülerinnen spielen gegeneinander in zwei kleinen Spielfeldhälften. Der Ball wird mit dem Fuss oder Unihockeystock gespielt. Beide Spielerinnen versuchen, das gegnerische Tor zu treffen. Die Mittellinie des Spielfeldes darf jedoch nicht übertreten werden. Die Schülerinnen dürfen mit dem Ball in ihrer eigenen Spielfeldhälfte dribbeln.
**Wozu?** Präzises Schiessen aus Distanz.
**Variante:** Eine «tote» Mittelzone darf nicht betreten werden.

## Wand-ab

**Wie?** Partnerübung: Spieler A spielt den Ball mit der Hand oder einem Gobaschläger an die Wand: Spieler B versucht den abprallenden Ball indirekt (Ball einmal am Boden aufsetzen lassen) zu fangen. Die Spieler müssen die Wand in einer vorgegeben Zone treffen. Wie viele Abpraller können sie in Folge fangen?

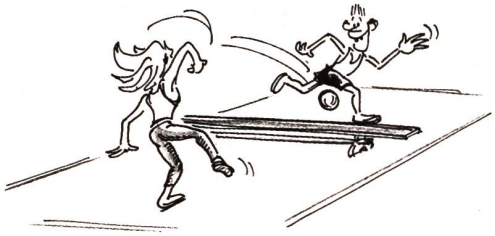
**Wozu?** Präzise schlagen oder werfen.
**Varianten:** Die Bälle werden nicht gefangen, sondern direkt weitergespielt.



## Langbanktennis

**Wie?** Zwei Schülerinnen schlagen einen Volleyball mit der offenen Hand oder einen Soft-Tennisball mit einem Goba- oder Badmintonschläger über eine Langbank hin und her. Der Ball darf einmal pro Spielhälfte aufsetzen. Wie viele Pässe können die zwei spielen?
**Wozu?** Schlagen mit der Hand und dem Schläger anwenden.

**Varianten:**
- Geschlagene Bälle zuerst fangen.
- Spiel gegeneinander.



## Krocket

**Wie?** Jeder spielt alleine gegen alle anderen. Mit Malstäben werden enge Tore zu einem Parcours angeordnet. Jeder Spieler versucht mit dem Fuss oder Unihockeystock einen Ball mit möglichst wenigen Schüssen durch die Tore zu treiben. Die Tore müssen in einer bestimmten Reihenfolge angespielt werden.

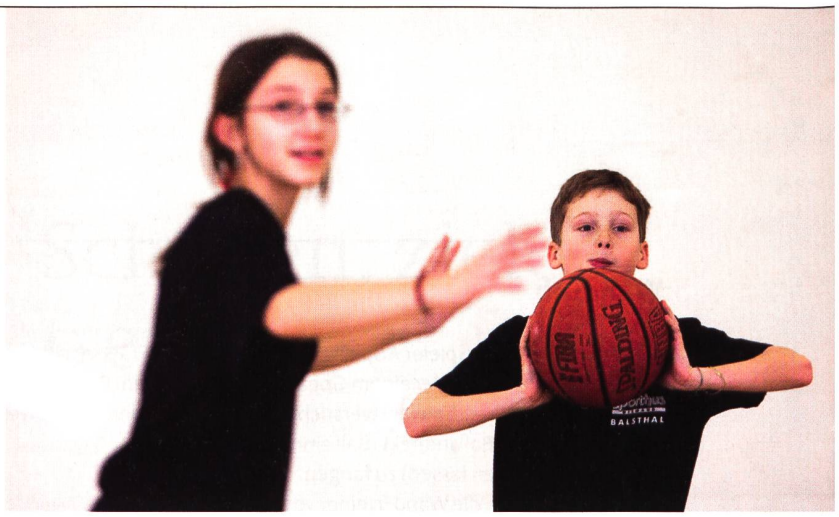
**Wozu?** Schiessen mit dosiertem Krafteinsatz.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen».)

*Testform*

## *Wand-Squash*

▶ Die Schülerinnen müssen den Ball mit dem Fuss oder dem Unihockeyschläger an die Wand schiessen. Möglich ist auch das Schlagen eines Softballes mit der Handfläche oder dem Gobaschläger. Der Ball darf beim Schlagen und Schiessen nie still stehen.
**Ziel:** Acht aufeinander folgende Bälle werden mit dem Fuss oder dem Unihockeystock an die Wand geschossen. Mit der Hand, einem Goba- oder Badmintonschläger können vier Bälle ohne Unterbruch an die Wand gespielt werden.
**Hinweis:** Je grösser der Abstand zur Wand und je kleiner die Spielfeldbreite, desto schwieriger wird die Testform.

# Von mir zu dir



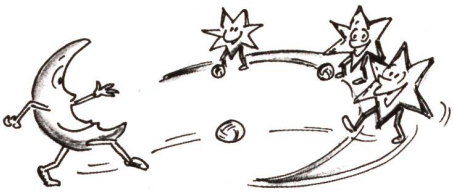
## Platzwechsel

**Wie?** Alle zehn Spielerinnen einer Gruppe stehen in den am Boden liegenden Reifen. Eine Spielerin passt den Ball zu einer Mitspielerin, die ihn sofort an eine nächste Kollegin weiterleitet. Wer den Ball gespielt hat, läuft zum Reifen der angespielten Kameradin. Wie viele Pässe erreicht die Gruppe in einer bestimmten Zeit?
**Wozu?** Lernen, verschieden lange Pässe zu werfen. Blickkontakt mit der Partnerin aufnehmen.
**Variante:** Es sind mehrere Bälle im Umlauf.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic–Spielen lernen».)

## Robin Hood

**Wie?** Es spielen zwei bis vier Teams gegeneinander. Jedes besteht aus sechs Spielern. Pro Team wird ein «Robin Hood» bestimmt, der die «Untertanen» des herrschenden Königs aus deren «Gefängnissen» (Reifen) zu befreien versucht, indem er ihnen Bälle aus fünf bis sieben Metern Entfernung zuwirft. Können die Untertanen die Bälle fangen, sind sie frei und können Robin Hood bei der Befreiungsaktion helfen. Nicht gefangene Bälle können zu Robin Hood zurück gerollt werden. Welcher Robin kann im Königreich am schnellsten alle Untertanen befreien?
**Wozu?** Mit Händen, Füssen und Schlägern aus Stand genaue Pässe spielen.

## Halbmond



**Wie?** Drei Schülerinnen stehen im Halbkreis um ihre Kollegin und spielen ihr abwechslungsweise einen Ball zu, den sie abstoppen und (oder direkt) zurückpassen muss. Die Pässe folgen schnell aufeinander.
**Wozu?** Präzise Pässe in unterschiedlichen Winkeln und Längen spielen können.
**Varianten:**
- Die drei Schülerinnen spielen die Bälle ihrer Kollegin so zu, dass diese zu den Bällen laufen muss.
- Passen im Dreieck.

*Testform*

## *Pass-Lauf*

▶ Zwei Schülerinnen laufen nebeneinander mit drei Metern Abstand durch die Halle und passen sich dabei so oft wie möglich in den Lauf.
**Ziele:**
- Die Pässe werden so präzise gespielt, dass die Schülerinnen stetig laufen können und nicht abbremsen müssen, um den Ball zu fangen.
- Der Ball geht nicht verloren.
- Die Schülerinnen können ab und zu den Blick vom Ball lösen.

## Hasenball

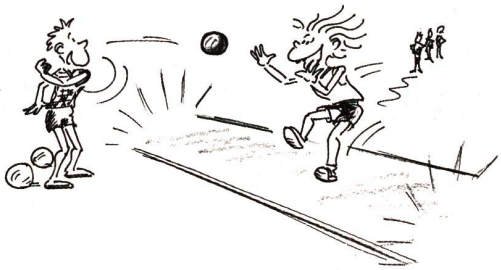
**Wie?** Ein bis drei Jäger versuchen die Hasen zu berühren. Die Hasen haben ein bis drei Bälle, die sie sich zupassen können. Diese sind nur dann geschützt, wenn sie einen Ball in den Händen halten. Sie müssen sich also möglichst geschickt den Ball zupassen, bevor sie von einem Jäger berührt werden.

**Wozu?** Spieler und den Ball beobachten lernen.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen».)

## Goldpässe

**Wie?** Übung mit vier bis fünf Schülerinnen: Eine Passgeberin steht mit drei Bällen an einem fixen Ort ausserhalb der Fangzone. Ihre Mitspielerinnen laufen nacheinander auf sie zu und müssen die gepassten Bälle in der Fangzone in Bewegung fangen oder stoppen können. Die Bälle werden zur Passgeberin zurückgedribbelt. Die Passgeberin wird nach zwei Durchgängen zur Läuferin.

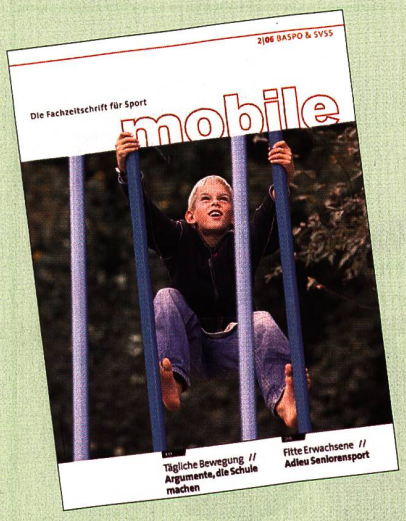
**Wozu?** Pässe und ihre Rollbahn einschätzen und sie korrekt annehmen lernen.
**Varianten:**
- Der Ball wird direkt zurückgepasst. Die Spielerinnen laufen anschliessend ausserhalb der Fangzone um ihre Passgeberin.
- Nachdem der Ball gefangen ist, aufs Tor schiessen.



## Wirrwarr

**Wie?** Zweiergruppen bewegen sich frei im Raum und spielen sich einen Ball im Gehen oder Rennen zu. Dabei ändern sie die Distanz zueinander, nehmen auf die anderen Teams Rücksicht und achten auf die anderen fliegenden oder rollenden Bälle.

**Wozu?** Passen und dabei seinen Partner und die anderen Mitspieler im Auge behalten.
**Variante:** Pässe via Wand spielen.

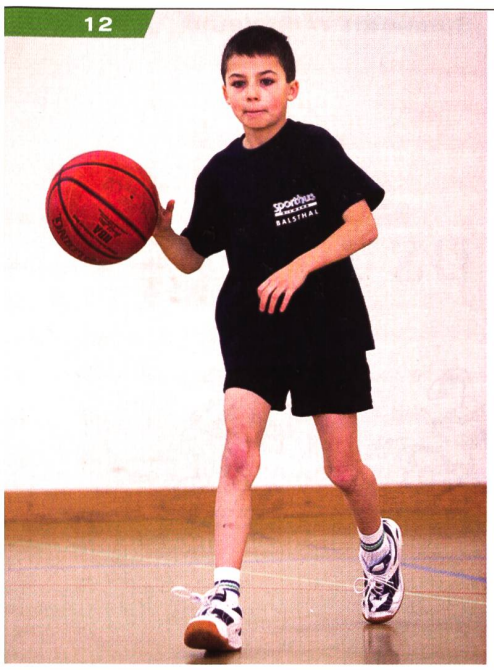



*«mobile» mit Spezialrabatt*

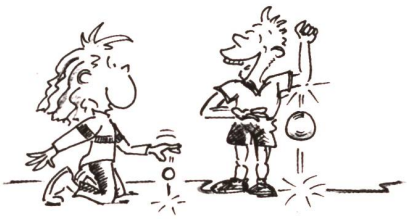
**Vereint sparen Sie!**
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

**Informationen und Bestellungen unter:**
**www.mobile-baspo.ch**



# Kontrolliertes Auf und Ab



## Prellparty

**Wie?** Die Schülerinnen versuchen alleine oder in Kleingruppen Bewegungsaufgaben zu lösen.

- Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig.
- Bälle beid- und einhändig vorwärts, rückwärts, seitwärts gehend prellen.
- Bälle um Hindernisse und auf unterschiedlichen Unterlagen (Matten, Holz, Trampolin) prellen.
- Die Schülerinnen versuchen Bälle mit verschieden Körperteilen (Ellbogen, Unterarmen, Füssen, Gesäss etc.) zu prellen.

**Wozu?** Vielfältige Erfahrungen mit dem Prellen sammeln.

## Prellkreis

**Wie?** Fünf Schüler stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbars.

**Wozu?** Prellen an Ort üben.

**Varianten:**

- Links- und Rechtsverschiebungen sind möglich. Die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts».
- Auf ein Signal den Ball nach links prellen. Die Schüler bleiben an Ort.
- Die Schüler haben Bälle mit unterschiedlichen Prelleigenschaften.
- Die Bälle synchron zur Musik prellen.

## Spiegelbild

**Wie?** Die Klasse steht dem Lehrer gegenüber und versucht sich spiegelbildlich mit ihm prellend zu bewegen. Alles was der Lehrer vormacht (vorwärts und rückwärts gehen, seitlich verschieben etc.) ahmen die Kinder nach.

**Wozu?** Prellen in Bewegung üben. Den Blick während des Prellens vom Ball lösen können.

**Variante:** Die Kinder ahmen nicht nach, lösen jedoch immer wieder den Blick vom Ball und sagen möglichst schnell, die Anzahl Finger, die die Lehrperson in die Höhe hält.

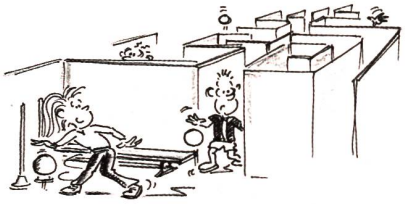
## Prellball

**Wie?** Ein kleines Spielfeld wird in der Mitte mit Langbänken halbiert. In jeder Spielfeldhälfte steht eine Schülerin mit dem Ball und prellt diesen so ins eigene Spielfeld, dass der Ball über die Langbank in die andere Hälfte fliegt. Nach einmaligem Aufsetzen des Balles prellt die Mitspielerin den Ball wieder zurück. Welchem Team gelingen am meisten Ballwechsel ohne Ballverlust?
**Wozu?** Den Ball gut übernehmen und kräftig gegen den Boden prellen.
(Diese Spielform stammt nicht aus «Spielfächer Basic – Spielen lernen»)

## Irrgarten

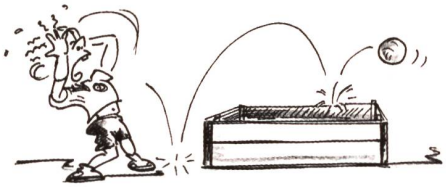
**Wie?** Jede und jeder in der Klasse hat einen Ball und versucht diesen durch den Irrgarten zu prellen, ohne dabei die Hindernisse (Langbänke, Schwedenkastenteile, Malstäbe etc.) oder Mitschülerinnen und -Schülern zu berühren. Auf Pfiff legen alle ihren Ball auf den Boden und suchen sich einen anderen, mit dem sie weiter prellen. Verschiedene Bälle mit verschiedenen Prelleigenschaften verwenden.

**Wozu?** Unter erschwerten Bedingungen angepasst und korrekt prellen lernen.
**Variante:** Auf Pfiff müssen die Kinder den Ball prellen, eine ganze Drehung um die eigene Achse machen und den Ball wieder fangen.



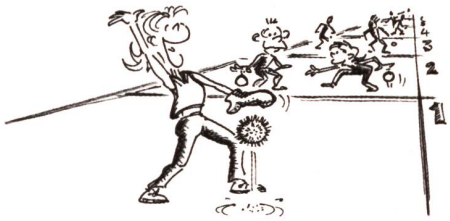
## Rumpelstilzchen

**Wie?** Alle Schüler dribbeln einen Ball. Auf Pfiff (die Nacht beginnt) stürmen die Rumpelstilzchen (Fänger) in das Feld und versuchen den Schülern den Ball weg zu schlagen. Die Nacht endet mit dem Sonnenaufgang (Pfiff). Wem der Ball weg geschlagen wurde, ist in der nächsten Nacht auch Rumpelstilzchen. Bei Spielbeginn ist das Verhältnis zwischen Rumpelstilzchen und Schülern eins zu acht.
**Wozu?** Den Ball abschirmen können, ohne das Prellen zu unterbrechen.
**Varianten:**
- Die Rumpelstilzchen müssen auch einen Ball prellen.
- Jagd ohne Unterbruch. Wem der Ball weg geschlagen wurde, absolviert ausserhalb des Spielfeldes einen Dribbel- Parcours. Wie lange brauchen die Rumpelstilzchen, bis sie alle gefangen haben (Verhältnis Rumpelstilzchen zu Schülern eins zu vier)?



## Nummerndribbling

**Wie?** Es werden zwei bis vier Gruppen gebildet. Jede Spielerin ist innerhalb der Gruppe nummeriert. Alle dribbeln mit einem Ball in ihrem Feld (oder in der ganzen Halle). Auf Nummernruf müssen die entsprechenden Spielerinnen möglichst schnell ins Feld der Gegnerinnen und dort ihren Ball mit einem Bodenabpraller in den Behälter (zwei Kastenelemente aufeinander) treffen. Die Gruppe, deren Spielerin als erste trifft, erhält zwei Punkte.
**Wozu?** Das Prellverhalten des Balles einschätzen lernen und die Kraft angepasst einsetzen.
**Variante:** Es werden mehrere Nummern gleichzeitig aufgerufen.
(Diese Spielform stammt nicht aus dem Lehrmittel «Spielfächer Basic – Spielen lernen»)



## Ligaprellen

**Wie?** Gruppenspiel. Die Halle wird in fünf bis sechs gleich grosse Felder eingeteilt. Alle starten im Feld drei, der dritten Liga und versuchen prellend die Mitspielerinnen so zu stören, dass diese ihre Bälle verlieren. Wem das gelingt, steigt eine Liga (ein Feld) auf. Wer den Ball verliert, steigt eine Liga ab. Welche Spielerin erreicht als erste die oberste Liga?
**Wozu?** In einer komplexen Situation angepasst prellen können. Den eigenen Ball vor den Gegnern schützen und gleichzeitig versuchen, den Gegner zu stören.

*Testform*

## *Torlauf*

▶ Die Schüler prellen durch einen Hindernisparcours (Mit Malstab- Slalom, über einen Langbank laufen und dazu am Boden prellen, durch ein Kastenelement schlüpfen) und stoppen am Ende des Parcours den Ball präzise in einem Ring. Der Parcours kann einhändig (links und rechts) oder beidhändig absolviert werden.
**Ziel:** Der Parcours wird in einem der Situation angepassten Tempo ohne Ballverlust durchlaufen. Der Schüler kann den Blick vom Ball lösen und berührt die Hindernisse nicht.

## *Literaturhinweise*

**Owassapian, D.:** «Spielfächer Basic – Spielen lernen». INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee, 2006.
ISBN 3-03700-102-X
Bestelladresse: Ernst Ingold+ Co AG, 3360 Herzogenbuchsee.
062 956 44 44. **www.ingoldag.ch** oder Buchhandel.

**Döbler, E. und H.:** Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis.
Sportverlag Berlin, Berlin. 1996.

**Bucher, W. (Hrsg.):** 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Verlag Hofmann, Schorndorf, 1989.

# bewegen – lehren – lernen

## Wir unterstützen Sie.

Zum Thema Bewegung und Sport veröffentlicht der INGOLDVerlag zusammen mit dem SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) fachlich hervorragende Bücher.
Lehrerinnen und Lehrer, Leiterinnen und Leiter erhalten wertvolle Unterstützung für ihre Sportstunden. Sportlerinnen und Sportler selber erwerben viel Grundlagenwissen, wie sie ihre sportlichen Fertigkeiten weiter verbessern können.

Ernst Ingold + Co. AG, INGOLDVerlag, CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefon 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54
E-Mail info@ingoldag.ch, Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

## Bestellung

Kunden-Nr.

Datum

Lieferadresse

Rechnung

| Artikel-Nr. | Menge | Artikel | Preis |
|---|---|---|---|
| 20.102 | | Spielfächer Basic – Spielen lernen | ca. CHF 29.— |
| 20.103 | | Spielfächer Medium – Zusammen spielen | ca. CHF 29.— |
| 20.104 | | Spielfächer High – Im Team spielen | ca. CHF 29.— |
| 20.105 | | Spielfächer Top – Anders spielen | ca. CHF 29.— |
| 20.043.0 | | Unihockey basics | CHF 38.90 |
| 20.030.9 | | Roll on – Inline-Skating lehren und lernen | CHF 36.40 |
| 22.005 | | Mut tut gut | CHF 51.65 |
| 20.010.4 | | Bewegung und Gesundheit 1.–4. Schuljahr | CHF 29.70 |
| 20.011.2 | | Bewegung und Gesundheit 5.–9. Schuljahr | CHF 29.70 |
| 20.012.0 | | Bewegung und Gesundheit 10.–13. Schuljahr | CHF 29.70 |

INGOLD
leichter lehren und lernen
bien équipé pour apprendre et enseigner

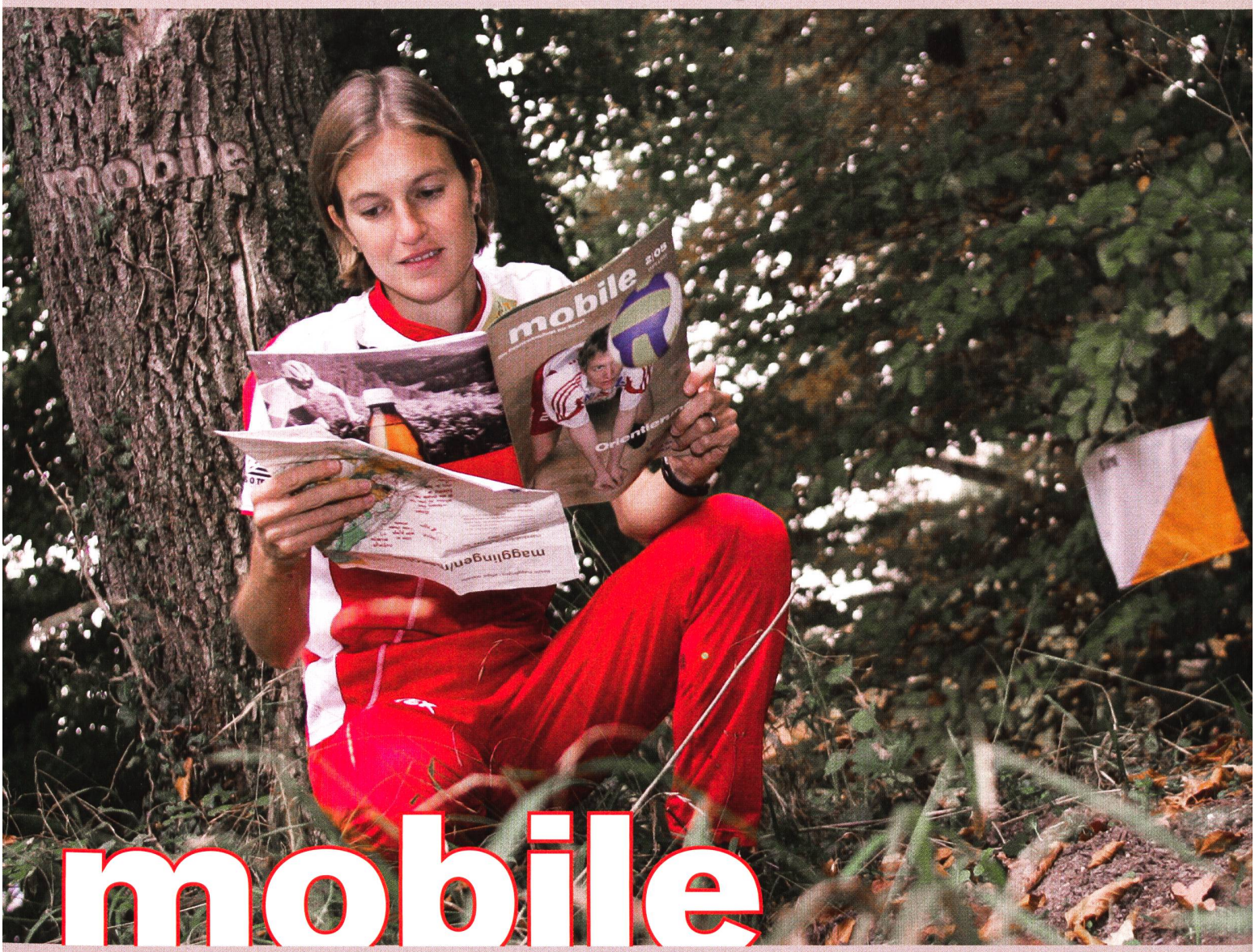
Wir danken für Ihren Auftrag

Ernst Ingold + Co. AG
Hintergasse 16
Postfach
CH-3360 Herzogenbuchsee

Telefon 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
Internet www.ingoldag.ch
E-Mail info@ingoldag.ch

Schulmaterial
Werken und Gestalten
Verlag
Lernmedien

# wegweisend




# mobile

**Die Fachzeitschrift für Sport**

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobile*praxis* und mobile*plus***
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

**Bestellungen mobile*praxis* und/oder mobile*plus*** à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch