Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2006)
Heft: 21

Artikel: Trickreiche Spiele
Autor: Ziegeler, Christian / Wieland, Daniel / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992376

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: 09.07.2025

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

P 516486

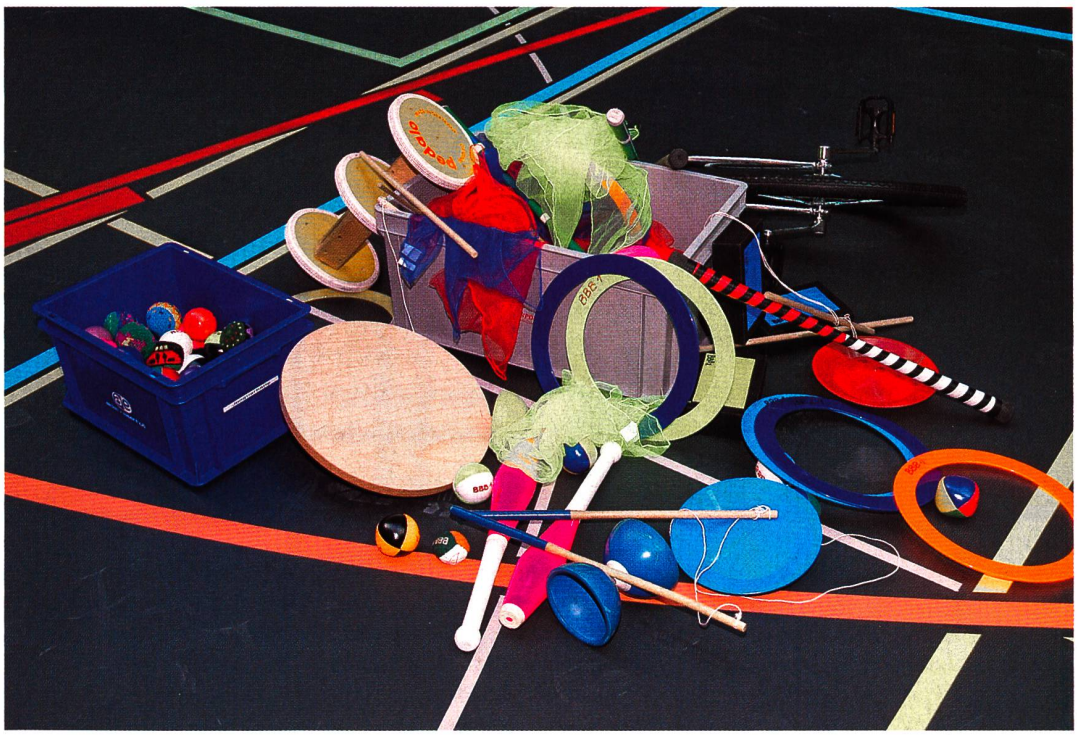
Sto.

Trickreiche Spiele

mobile praxis

21

5|06 BASPO & SVSS



Koordinative Herausforderungen // Ob im Alltag, Beruf oder Sport, Geschicklichkeit und Koordination sind zwei wichtige Faktoren. Um diese zu trainieren, gibt es eine Fülle von Spielformen. Diese Praxisbeilage gibt einen Einblick in die Trickspielkiste.

Christian Ziegler, Daniel Wieland, Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann, René Hagi, Play4you, Wojtek Kozlowski; Zeichnungen: Leo Kühne
Layout: Monique Marzo

▶ Zur ganzheitlichen motorischen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen gehört auch die Förderung der Hand-Augen-Koordination, der Beidseitigkeit, der Feinmotorik und der Geschicklichkeit. Zu deren Verbesserung tragen trickreiche Spiele mit verschiedenen Objekten bei. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit einem Gegenstand auseinander und verbessern spielerisch die Feinmotorik, die sie auch beim Zähneputzen oder beim Arbeiten mit Werkzeugen benötigen.

So oder so

Im Zentrum vieler trickreicher Spiele steht die Vernetzung der rechten und linken Hirn- bzw. Körperhälften. Es sind immer beide Hände und Arme gleichzeitig oder versetzt im Einsatz. Diese Formen begeistern Alt und Jung und fördern die Konzentration auf spielerische Weise, eignen sich für bewegte Pausen und bewegten Unterricht (Lernen in Bewegung), Schullager und Sporttage oder können in Tagesschulen als fixes Programm eingesetzt werden.

Becher, Bälle und Teufel

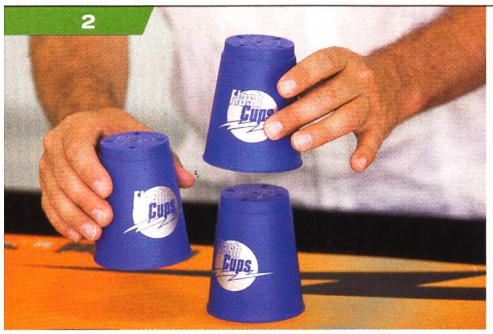
Den Einstieg in die Trickspielkiste macht das «Sport Stacking». Dabei geht es darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Natürlich immer mit Einsatz beider Hände im Wechsel. Dass dies aber mehr ist als einfaches «Becher Stapeln», zeigen die Seiten zwei bis neun. Zuerst werden die Grundformen mit Reihenbildern und die Regeln für die Wettkämpfe erklärt. Anschliessend folgen spielerische Formen im Klassenverband. Den Abschluss macht die Königsdisziplin für Stapler: der Cycle.

Die Doppelseite zehn und elf ist dem Jonglieren gewidmet. Eine methodische Aufbaureihe soll es Anfängern ermöglichen, innert kürzester Zeit mit drei Bällen jonglieren zu können. Für Fortgeschrittene stehen zusätzliche Herausforderungen bereit. Ein teuflisches Vergnügen bereitet das Diabolospiel. Auch hier zeigt eine Doppelseite verschiedene Übungsformen für Anfänger und Profis. Zuletzt folgen schwungvolle Bewegungsformen mit dem Kiwido. Abgerundet wird diese Praxisbeilage mit einem Blick auf weitere Spielformen. //

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
EM000005873854



Ein Becherturm entsteht

▶ Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings. Ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln». Die folgenden Fotos sind seitenverkehrt aufgenommen und entsprechen zusammen mit dem Beschrieb der Sicht der Übenden.

Aufstapeln

Wie? Drei Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand den obersten Becher und mit der linken Hand sogleich den zweitobersten greifen **(1).** Den Becher in der rechten Hand neben den dritten Becher platzieren **(2).** Mit der linken Hand den Becher auf die beiden anderen zu einer Pyramide stapeln **(3).** Fertig ist der «Dreierturm».

Abstapeln

Wie? Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Den oberen Becher mit der rechten Hand nach rechts über den unteren Becher schieben **(4).** Mit der linken Hand den letzten Becher anheben **(5)** und über die anderen beiden stapeln **(6).** Jetzt sind wieder drei Becher ineinander gestapelt.

Wettkampfform

Drei mal Drei

Mit dem Dreierturm ist die Basis für die Disziplin «3-3-3» gelegt. Zu Beginn stehen nebeneinander drei Stapel à je drei ineinander gestapelte Becher bereit. Ziel ist es, möglichst schnell drei Dreiertürme auf- und abzubauen. Wer die rechte Hand als Führhand hat, beginnt ganz links mit dem Turmaufbau und stapelt nach rechts. Sind alle drei Türme aufgebaut (siehe Foto), muss ganz links mit dem Abbau begonnen werden, bis die Ausgangsstellung wieder erstellt ist.

Unkompliziert und schnell

Sport Stacking ist einfach zu erlernen. Bereits nach fünf Minuten und der Einführung in die Abfolge «3-3-3» können erste Wettkämpfe gegeneinander ausgetragen werden. Drei Regeln sind einzuhalten:

- Die Becher müssen immer abwechselnd mit der rechten und der linken Hand gestapelt werden. Zwei Bewegungen nacheinander mit derselben Hand sind mit wenigen Ausnahmen (siehe «Sechserturm» und «Cycle» auf Seiten Drei und Acht) nicht erlaubt.
- Der Abbau muss in derselben Reihenfolge wie der Aufbau erfolgen: Sind alle Türme aufgebaut, muss der erste Turm zuerst abgebaut werden.
- Jeder begangene Fehler (z.B. Becher fallen ineinander oder um etc.), muss sofort korrigiert werden. Ansonsten ist der Versuch ungültig.

Wettkämpfe beginnen alle auf ein Kommando. In der Startposition liegen die Hände auf der Unterlage (Tisch, Schwedenkasten etc.) vor den Bechern. Wer den Durchgang beendet hat, hebt beide Hände in die Höhe. Offizielle Regeln zum Download unter: **www.sportstacker.de**

ETH-ZÜRICH
03. Okt. 2006
BIBLIOTHEK

▶ Der nächste Schritt bildet die Disziplin «3-6-3» mit insgesamt zwölf Bechern. Hierzu ist eine neue Grundform zu erlernen: der **«Sechserturm».** Alle Beschreibungen sind der Einfachheit halber für Rechtshänder geschrieben.

Aufstapeln

Wie? Sechs Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand die obersten drei Becher und mit der linken Hand zwei weitere greifen **(1)**.

Abwechselnd mit der rechten und linken Hand je einen Becher neben den stehen gebliebenen Becher stellen **(2)**. Anschliessend mit rechts und links die zweite Ebene der Pyramide stapeln.

Zum Abschluss mit der rechten Hand den letzten Becher als Spitze der dreistöckigen Pyramide platzieren **(3).** Fertig ist der «Sechserturm».

Abstapeln

Wie? Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Mit der rechten Hand den obersten Becher nach rechts schieben **(4)**,

so dass drei Becher ineinander gleiten. Dasselbe mit der linken Hand nach links **(5)**.

Mit rechts den Dreierstapel auf den mittleren Becher setzen und mit der linken Hand die zwei letzten Becher zum Sechserstapel auffüllen **(6).**

Fingerfertigkeit

▶ Der Sechserturm birgt die erste Schwierigkeit des Sport Stackings. Beim Aufstapeln müssen mit der rechten Hand drei Becher gefasst werden. Dabei halten der Daumen, der Zeige- und Mittelfinger den obersten Becher und jeder weitere Finger einen nächsten Becher. Damit sie ohne Zeitverlust platziert werden können und gut auseinander gleiten, dürfen sie nicht stark zusammengedrückt werden.

Kontrollübung: Drei Becher fassen und einzeln in die andere Hand fallen lassen.

Wettkampfform

Staple wie der Blitz!

In der Disziplin «3-6-3» wird von links nach rechts zuerst ein Dreierturm, dann ein Sechserturm und zum Schluss nochmals ein Dreierturm nebeneinander auf- und abgebaut. Auch hier beginnt der Abbau wieder beim ersten Turm.

Achtung Regelausnahme: Die letzte Bewegung beim Aufbau des Sechserturms endet mit der Führhand. Die nächste Bewegung beim zweiten Dreierturm erfolgt wieder mit der Führhand.

Auf los geht's los!

▶ Mit den zwei erlernten Disziplinen «3-3-3» und «3-6-3» können vielfältige Partnerwettkämpfe und Gruppenspiele durchgeführt werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Hier eine kleine Auswahl.

Double

Wie? Zwei Schülerinnen stapeln gemeinsam die «3-6-3» Kombination. Die Schülerinnen stehen nebeneinander vor den Bechern. Eine Schülerin macht alle Stapelbewegungen mit der linken, die andere mit der rechten Hand. Die unbeteiligte Hand halten sie hinter dem Rücken. Rollentausch nach erfolgreichem Versuch.
Variante: Gekreuzt ausführen. Die Schülerin, welche mit der rechten Hand stapelt, steht links neben ihrer Partnerin. Zum Stapeln kreuzen sich die Hände.

Einarmiger Bandit

Wie? Zwei Schüler treten gegeneinander einhändig an. Beide haben zwölf Becher für «3-6-3» (oder neun Becher für «3-3-3») vor sich und dürfen nur mit einer Hand stapeln (und korrigieren). Die andere Hand halten sie hinter dem Rücken.

Gruppenführer

Wie? Vierergruppen. Jede Gruppe hat einen Führer, der mit dem Gesicht zu den anderen stapelt. Wer innerhalb der Gruppe eine ausgerufene Formation (durch die Lehrperson oder den Gruppenführer) schneller beendet als der Gruppenführer, darf dessen Platz einnehmen.
Variante: Der Vorderste stapelt mit dem Gesicht zur Gruppe, die anderen stapeln in einer Reihe hintereinander. Nach jedem Durchgang werden die Positionen angepasst: Wer schneller stapelt als der Vordere, überholt diesen in der Reihe etc.

Handicap

Wie? Partnerspiel. Eine schnelle Schülerin bestreitet gegen eine langsamere einen Handicap-Wettkampf. Sie muss in derselben Zeit, in der ihre Partnerin die Abfolge «3-3-3» ausführt, die Disziplin «3-6-3» auf- und abbauen.

Tipps und Tricks

- Eine Führhand definieren (Rechts-, Linkshänder). Immer mit dieser beginnen. Rechtshänder bauen die Türme von links nach rechts auf und ab, Linkshänder von rechts nach links!
- Langsam und kontrolliert stapeln (kreisförmige Armbewegung) und das Tempo allmählich steigern. Denn nur wer fehlerfrei stapeln kann, ist schnell.
- Becher mit den Fingern seitlich und nicht von oben fassen, damit sie beim Turmbau nicht in den Weg kommen, und gezielt und sanft fassen (kein Zusammendrücken).
- Becher eng aneinander bauen ohne Lücken. So bleibt der Turm stabil.
- Beim Abstapeln: Becher nicht anheben sondern seitlich wegschieben und ineinander gleiten lassen.
- In der Ausgangsstellung des «3-3-3-» und «3-6-3» den mittleren Becherstapel leicht nach vorne versetzen (halbkreisförmig), damit die Wege kleiner werden und enger aneinander gebaut werden kann.
- Repetieren und automatisieren: üben, üben, üben bis es klappt.

Fuchsjagd

Wie? Eine Gruppe à sechs Schüler steht im Kreis. Jeder Schüler hat einen Sechserstapel Becher vor sich. Ein Schüler (Fuchs) läuft um den Kreis herum, tippt einer beliebigen Person auf die Schulter und rennt eine Runde um die Gruppe. Die angetippte Person bückt sich und stapelt einen Sechserturm auf und wieder ab. Wer ist schneller: Läufer oder Stapler? Der Verlierer ist im nächsten Durchgang der Fuchs.

Ratespiel

Wie? Zwei Schülerinnen stehen mit dem Rücken zueinander. Die eine stapelt, und ihre Partnerin muss am Rhythmus und an den Tönen erkennen, welche Formation sie stapelt.

Variante: Die Partnerin stapelt die erkannte Formation nach. Stimmt das Ergebnis überein?

Abbauerlis

Wie? Ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) wird in zwei Hälften unterteilt. In jeder Spielhälfte steht die gleiche Anzahl Türme (Dreier-, Sechsertürme) bereit. Zwei Teams treten gegeneinander an. Jedes Team teilt sich in «Errichter» und «Abbauer» auf. Die Errichter bauen in der eigenen Spielhälfte die Türme auf, die Abbauer bauen diese in der gegnerischen Hälfte ab. Welches Team baut die gegnerischen Türme schneller ab? Wer Fehler begeht, korrigiert diese sofort.

Bemerkung: Pro Feldseite einen Schiedsrichter nominieren (z. B. verletzte Schüler), der die Richtigkeit – vor allem beim Abbau – kontrolliert. Wer schummelt, muss drei Runden um das Volleyballfeld rennen, bevor er wieder weiter spielen darf.

Lucky Luke

Wie? Einen Spiegel auf Höhe der Becher platzieren. So können die eigenen Handbewegungen analysiert werden. Wer stapelt, à la Lucky Luke, «schneller als sein eigener Schatten»?

Variante: Die direkte Sicht auf die Becher versperren (z. B. unter einem Stuhl stapeln). Wer stapelt via Spiegelsicht ohne Fehler die «3-6-3» Formation?

Becherakrobaten

Wie? Gesucht werden Akrobat/innen, die eine Formation blind, mit den Füssen oder verkehrt herum (Becheröffnung zeigt nach oben) stapeln können.
Variante: Eigene Spielformen entwickeln.

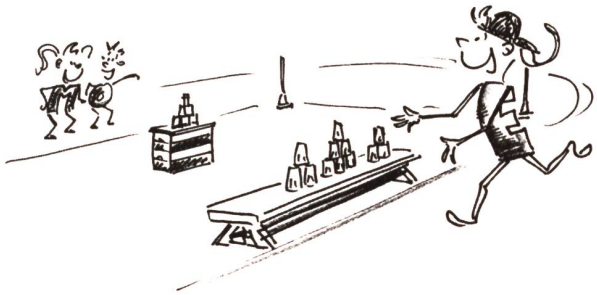
Eine Welt voller Becher

▶ Extra für Schulen gibt es das «Teach Pack». Es besteht aus einer Tragtasche mit 20 Sets Bechern (à zwölf farbigen Kunststoffbechern), zwei Matten und zwei Zeitmessern. Die spezielle Matte (Flash Pad) dämpft nicht nur die Geräusche, sondern ermöglicht ein schnelles, gleichmässiges Stapeln. Der Timer (Zeitmesser) erlaubt das genaue Stoppen der persönlichen Zeit. Dazu gibt es eine ausführliche Dokumentation auf DVD und in gedruckter Form.

Die Kosten für ein «Teach Pack» für die Schule oder den Verein betragen Fr. 495.– statt Fr. 750.–. Für zusätzliche Produkte gibt es spezielle Rabatte. Für Lehrpersonen werden Weiterbildungen und für Schulklassen Einführungskurse oder Meisterschaften angeboten.
Es können auch einzelne Bechersets bestellt werden. Beziehen können Sie das gesamte Spielmaterial bei: **play4you,** Hohestrasse 134, 4104 Oberwil, Tel. 061 401 50 51.
Mail: info@play4you.ch. www.play4you.ch

Wenn Becher den Puls erhöhen

▶ Wer der Meinung ist, Becher stapeln sei körperlich wenig herausfordernd, der hat sich getäuscht. Bereits mehrere Minuten intensives Üben erfordert hohe Konzentration. Wem dies nicht genug ist, kann mit Fitnessspielen und Stafettenformen den Puls in die Höhe jagen.



Stackathlon

Wie? Ein Stapel-Biathlon. In Vierergruppen treten die Schülerinnen gegeneinander an. Malstäbe an den vier Ecken des Volleyballfeldes markieren die Laufrunde. Die Startlinie ist auf der Längsseite der Halle. Pro Team steht auf der gegenüber liegenden Längsseite eine Langbank mit Bechern in der Grundaufstellung des «3-6-3» bereit und in der Hallenmitte als Strafposten ein Kasten mit Becher für ein «3-3-3». Die Startläuferin rennt eine halbe Runde um das Volleyballfeld, baut «3-6-3» auf und ab, rennt die zweite halbe Runde und übergibt der nächsten Läuferin. Bei einem Fehler im Auf- oder Abstapeln (Becher fallen ineinander oder von der Langbank) muss beim Strafposten zusätzlich ein «3-3-3» gestapelt werden. Erst dann darf die zweite halbe Runde absolviert werden. Wettkampf auf Zeit oder Anzahl Runden.

Roll and stack

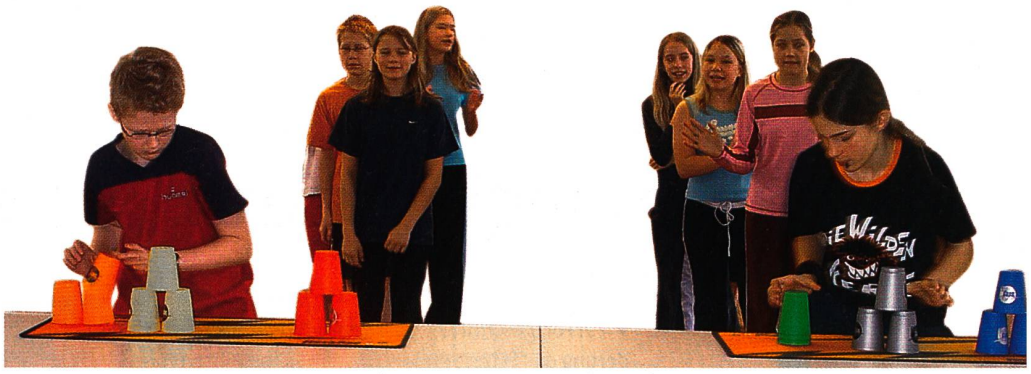
Wie? Die Klasse wird in Zweiergruppen eingeteilt: Eine Schülerin führt aus, ihre Partnerin macht Pause. Dreier- und Sechserstapel sind in der Halle verteilt. Start ist im Mittelkreis. Jede Startspielerin würfelt zweimal. Der erste Wurf bestimmt, welche Form sie stapeln muss (ungerade Zahl = Dreierturm, gerade Zahl = Sechserturm). Der zweite Wurf gibt an, wie viele Türme auf- und abgebaut werden müssen. Nach ihrem Durchgang klatscht sie ihre Partnerin ab und kann pausieren, bis ihre Partnerin ihren Durchgang absolviert hat. Dauer: fünf bis sechs Minuten.

Stützstapeln

Wie? In der Liegestützposition stapeln. Abwechselnd stützt die eine Hand, und die andere stapelt. Oder: mit einer Hand alles auf- und mit der anderen abbauen.
Variante: Am Schulter hohen Reck. Mit den Beinen einhängen und kopfüber baumelnd Becher stapeln.

Fantasievolle Formen

▶ Das Spiel mit den Bechern kennt viele Variationen. Gewisse Formen können auch selbst erfunden werden. Mit Bechern unterschiedlicher Farbe können Bilder, Schriftzüge und andere Motive gestapelt werden. Oder wer schafft den buntesten, höchsten oder kreativsten Turm? Die Becher lassen sich nicht nur stapeln, sie machen auch Geräusche. Rhythmusspiele mit Instrumentalbegleitung oder gemeinsam in Gruppen Türme im selben Rhythmus stapeln, machen Spass. Welche Variante gibt es sonst noch? Die Schüler/innen finden gewiss noch eine.



Teamwork

Wie? Gruppenstafette. Jedes Viererteam hat zwölf Becher in der Ausgangsstellung des «3-6-3» auf einem Schwedenkasten. Der erste Spieler baut die Formation auf und wieder ab und klatscht den nächsten Spieler ab, der hinter ihm steht. Dieser baut seinerseits «3-6-3» auf- und wieder ab etc. Fehler müssen immer gleich korrigiert werden.
Variante: Der erste baut auf, der zweite ab, der dritte Spieler wieder auf und der vierte baut ab.

Turmserie

Wie? Stafettenform. Jede Gruppe besteht aus vier Spielerinnen und hat in zehn Meter Entfernung von der Startlinie einen Schwedenkasten mit drei Dreierstapeln Becher darauf. Auf dem Weg zum Kasten steht ein weiterer Dreierstapel am Boden. Auf Kommando laufen die Startspielerinnen zum Stapel am Boden und bauen einen Dreierturm auf, rennen zum Schwedenkasten und bauen eine «3-3-3» Formation auf und ab, kehren zum Stapel am Boden zurück, bauen den Dreierturm wieder ab und klatschen bei der Startlinie die nächsten Spielerinnen ab etc.
Variante: Die Startspielerin baut alle Türme nur auf, die zweite baut alle ab etc.

Hindernisse in Sicht

Wie? Ein Hindernisparcours wird aufgestellt. Dazwischen sind immer wieder Stapelposten platziert. Auf dem Weg von Stapelposten zu Stapelposten müssen die Schüler die Hindernisse über-, umlaufen oder unterkriechen. Welche Gruppe meistert den Parcours am schnellsten?
Variante: Mit einem Ball prellend/dribbelnd durch den Hindernisparcours. Der Ball wird beim Start/Ziel dem nächsten Läufer übergeben.

Partnerstafette

Wie? In Vierergruppen. Eine beliebige Stafettenform zu zweit als Paar absolvieren. Die Becherstapel werden einhändig, zusammen mit dem Partner zu einem Turm auf- und wieder abgebaut. Nach einem Durchgang wird das zweite Paar durch Abklatschen auf den Parcours geschickt.

Überall einsetzbar

▶ Sport Stacking ist nicht nur ein einfaches Spiel, es benötigt in der Grundausführung auch kaum Material. Mit einem Becherset pro Schüler kann's losgehen. Einige methodische Hinweise gibt es dennoch:

- Gestapelt werden kann auf dem Boden, auf Langbänken (kniend davor), hüfthohen Schwedenkasten oder ähnlichen Auflagen. Am besten wird eine Arena (Halbkreis) um einen «Expertentisch», von wo aus vorgezeigt wird, errichtet.
- Es empfiehlt sich, mit dem Dreierturm und der Disziplin «3-3-3» die Grundregeln (siehe Seite zwei) einzuführen. Nach fünf Minuten können bereits erste Wettkämpfe durchgeführt werden.
- Anschliessend den Sechserturm vorzeigen und die Schüler direkt nachahmen lassen, um die Disziplin «3-6-3» kennen zu lernen. Nun mit spielerischen Formen vielfältig üben lassen. Den «Cycle» (siehe Seite Acht) erst am Schluss der Lektion und nur mit interessierten Schüler/innen einführen.
- In den Stafettenformen auf eine hohe Intensität achten: Kleine Gruppengrössen und kurze Einsatzzeiten (Dreiertürme bei Einsteigern) wählen, um die Pausen möglichst kurz zu halten.
- Sport Stacking kann auch in einem Circuit als Erholungs-, Kraft- (Stützstapeln) oder Ausdauerposten (Stackathlon) eingesetzt werden.

Disziplin für Stapelkönige

▶ Für Fortgeschrittene stellt der «Cycle» eine Herausforderung dar. Er besteht aus aneinander gereihten Formationen von «3-6-3», «6-6» und «1-10-1». Dabei ist nicht nur eine schnelle Ausführung gefragt, sondern zusätzlich Erinnerungsvermögen der richtigen Abfolge. Wer die Königsdisziplin beherrschen will, beginnt auch hier zuerst langsam.

Cycle

Wie? Ausgangsstellung ist ein Stapel «3-6-3». Daraus die Turmformation «3-6-3-» aufbauen **(1).**

Beim Abbau darf der zweite Dreierturm des «3-6-3» mit nur einer Hand abgebaut werden (Regelausnahme) **(2 und 3)**.

Diesen Dreierstapel nun mit der rechten Hand ganz auf die linke Seite zum ersten Dreierstapel ziehen.

Mit der linken Hand zwei Becher des ersten Dreierstapels anheben und mit dem Dreier-

stapel in der rechten Hand zu einem Sechserturm aufbauen **(4 und 5)**. Aus dem Sechser-

stapel daneben einen zweiten Sechserturm aufbauen **(6)**.

Den ersten Sechserturm wie folgt abbauen: Mit der rechten Hand den obersten Becher nach rechts schieben **(7)**, so dass drei Becher ineinander gestapelt sind. Dasselbe mit der linken Hand nach links zu einem Zweierstapel. Diesen Zweierstapel

über den letzten verbleibenden Becher schichten (Regelausnahme), so dass in der rechten und linken Hand je drei Becher sind **(8)**. Mit diesen beiden Dreierstapeln nun den zweiten Sechserturm gewöhnlich abbauen: mit der rechten Hand

die Turmspitze nach rechts wegschieben, mit der linken Hand dasselbe nach links, und alles auf den verbleibenden Becher in der Mitte zu einem Zwölferstapel türmen **(9)**.

Auf zum Meistertitel

▶ Im Februar/März 2007 finden die ersten Schweizermeisterschaften im Sport Stacking statt. Bereits ab Herbst 2006 starteten die ersten Schulmeisterschaften, deren beste Sport Stacker an den Schweizer Meisterschaften teilnehmen können. Nähere Informationen dazu unter:
www.flashcups.ch

Anmeldung für die Schweizermeisterschaft oder Organisation einer eigenen Schulmeisterschaft:
www.play4you.ch

Mit der rechten Hand den obersten Becher nach rechts verkehrt hinstellen, mit der linken Hand den nächsten Becher nach links platzieren **(10)**. Mit rechts fünf und mit links

vier Becher greifen. Abwechselnd (rechts-links-rechts) ein Fundament aus vier Bechern aufbauen. Den nächsten Becher aus der linken Hand in der Mitte darauf platzieren **(11)**.

Darauf folgen die gewöhnlichen Schritte des Sechserturms (drei Becher in der rechten und zwei in der linken Hand), so dass eine Zehnerpyramide entsteht **(12)**.

Die beiden äusseren Becher greifen und je einmal drehen, d.h., die Becher müssen mit der gegenüberliegenden Kante die Tischoberfläche berühren **(13)**.

Mit diesen beiden Bechern die Zehnerpyramide in einem doppelten «X» abbauen: Die rechte Hand gleitet mit dem Becher auf der rechten Seite der

Zehnerpyramide nach aussen unten und nimmt so vier Becher mit. Die linke Hand gleitet parallel dazu und nimmt noch drei Becher mit **(14 und 15)**.

Nun mit der linken Hand nur den obersten Becher vom Stapel und mit der rechten Hand alle Becher mitnehmen **(16)**.

Dieselbe Bewegung nach links ausführen **(17.)**

So ist die Ausgangsstellung «3-6-3» wieder erreicht und der Cycle vollbracht **(18)**.

«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.

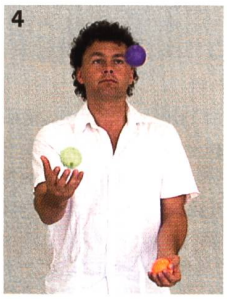
Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-sport.ch

Spiele und vieles mehr

▶ Die Firma **play4you** möchte die Freude für Spiel und Bewegung wecken und Kinder, Jugendliche und Erwachsene für spannende und lehrreiche Spiele begeistern. Seit über 20 Jahren organisiert Daniel Wieland mit seinem Team Anlässe rund um das Thema «Spiel und Sport». Verschiedene Künstler und Fachreferenten unterstützen das Angebot von **play4you** mit Ihrem Wissen und Können. Seit 2006 unterstützt Christian Ziegler die Weiterentwicklung von spielerischen Prozessen und ist aktiv an Anlässen und Organisation beteiligt.

play4you bietet Kurse in der ganzen Schweiz an. Das Angebot reicht von Firmenevents, Seminaren und Bewegungspausen über Einführungskurse und Weiterbildungen in Schulen hin zu Shows und Spielprojekten (z. B. Sporttage). Daneben führt Daniel Wieland in Oberwil (BL) ein eigenes Spielbuffet, wo jeden Dienstagabend gespielt werden kann.
Weitere Informationen unter **www.play4you.ch**

Eins, zwei, drei Bälle in der Luft



Kaskade mit drei Bällen

1 Mit zwei Bällen (gelb und orange) in der rechten und einem Ball (violett) in der linken Hand beginnen.
2 Mit rechts den ersten Ball (gelb) bogenförmig nach links werfen.
3 In dessen höchsten Punkt den zweiten Ball (violett) in der linken Hand hoch werfen.
4 Den ersten Ball (gelb) mit der linken Hand fangen.

Wir bauen uns ein Jonglierhaus

Stufe Eins: Das Fundament

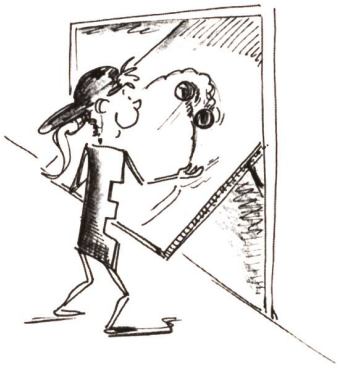
Genaues und regelmässiges Werfen mit einem Ball ist eine Grundvoraussetzung für das Jonglieren. Wer kann einen Ball zehnmal fehlerfrei

- einhändig werfen und mit derselben Hand fangen;
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen;
- via Wand (-pass) von der linken in die rechte Hand werfen und zurück;
- von der linken in die rechte Hand werfen, fangen und zurückwerfen. Nach jedem Wurf in die Hände klatschen (oder mit der Wurfhand den Kopf, die Schulter etc. berühren);
- blind von einer Hand in die andere werfen?

Stufe Zwei: Die Wände

Werfen und Fangen mit zwei Bällen bildet die direkte Vorstufe für das Jonglieren mit drei Bällen. Wer kann folgende Steigerungen durchführen?

- Mit zwei Bällen in einer Hand jonglieren;
- mit je einem Ball in jeder Hand miteinander (oder versetzt) hoch werfen und fangen;
- mit zwei Bällen im Rhythmus «werfen-werfen-fangen-fangen» jonglieren: Je einen Ball in jeder Hand. Mit der rechten Hand den ersten Ball werfen, mit der linken Hand den zweiten Ball werfen, mit links den ersten fangen, mit rechts den zweiten fangen.

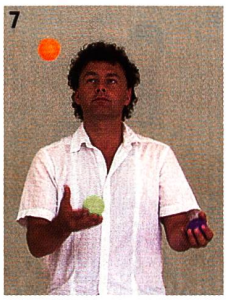


Stufe Drei: Das Dach

Das Jonglieren mit drei Bällen ist die Fortsetzung der zweiten Stufe. Rechtshänder beginnen in der rechten Hand mit zwei Bällen. Der Jonglierrhythmus ist «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-fangen» (siehe Reihenbild). Als Einführung eignen sich folgende Hilfestellungen:

- **Schiefe Ebene:** Das Garagentor des Geräteraumes schräg stellen. Die Bälle über das Garagentor in die andere Hand rollen. Das verlangsamt die ganze Bewegung.
- **Freier Fall:** Den letzten Ball nicht mehr fangen sondern auf den Boden fallen lassen. Rhythmus: «werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-päng».

▶ Jonglieren kann jeder lernen, es ist bloss eine Frage der Übung. Entscheidend sind der Rhythmus der Bewegungen und die Koordination zwischen linker und rechter Körper- bzw. Hirnhälfte.



5 Den dritten Ball (orange) in der rechten Hand hoch werfen.
6 Den zweiten Ball (violett) mit rechts fangen.
7 Den ersten Ball (gelb) in der linken Hand hoch werfen, sobald der orange Ball im höchsten Punkt ist.
8 Fangen des dritten Balles (orange) mit links. Fertig ist die Kaskade.

Varianten mit drei Bällen

Rakete

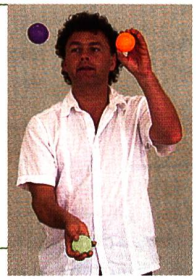
Wie? Einen Ball höher als normal werfen. Beim Auffangen wird er direkt wieder ins normale Jongliermuster integriert.

Backpacker

Wie? Mit der rechten Hand einen Ball hinter dem Rücken über die linke Schulter nach vorne in die linke Hand werfen.

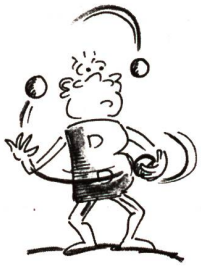
Tunnel

Wie? Einen Ball mit der linken Hand unter das angehobene linke Bein durch hoch werfen.



Säule

Wie? In einer Hand zwei Bälle jonglieren (zwei Säulen). Mit der zweiten Hand einen dritten Ball nach oben und unten verschieben (im Rhythmus des äusseren Balles in der ersten Hand).



Einzelschauer

Wie? Mit der linken Hand die Bälle immer hoch werfen, mit der rechten Hand immer fangen, und die gefangenen Bälle gleich wieder in die linke Hand übergeben.

Drei Bälle, zwei Hände

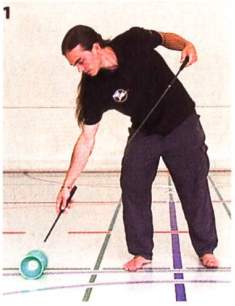
Auch wenn eine Hand weniger als Bälle zur Verfügung steht, jonglieren mit drei Bällen ist keine Hexerei:

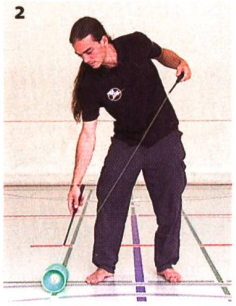
- Gleich schwere und gleich grosse Bälle benützen, die gut in der Hand liegen (nicht grösser als Tennisbälle).
- Zwischen Hüft- und Kopfhöhe jonglieren. Bälle gleichmässig (eigener Rhythmus finden) in einem Bogen nicht höher als Kopfhöhe werfen.
- Über Wurfübungen mit einem Ball und Variationen mit zwei Bällen die Basis des Jonglierens erlernen. Erst dann mit drei Bällen versuchen.
- Die Handbewegungen erfolgen von aussen nach innen. Beim Jonglieren mit zwei Händen beschreiben die Bälle so die Form einer liegenden Acht.
- Den nächsten Ball werfen, wenn der vorherige den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.
- Vor einer Wand üben, um ständiges Vorwärtsgehen zu vermeiden.

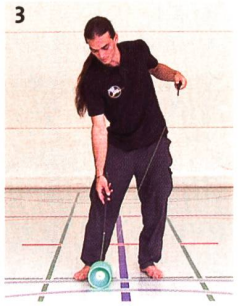
Nicht nur mit Bällen kann jongliert werden. Für Anfänger eignen sich Tücher wegen ihrer längeren Flugzeit. Keulen und Ringe sind etwas für Profis und solche, die es werden wollen.

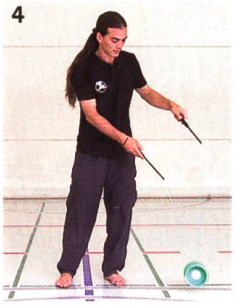
Zusätzliche Internetseiten zum Jonglieren: **www.zauber.de, www.jongliertricks.de**.

Ein teuflisches Vergnügen

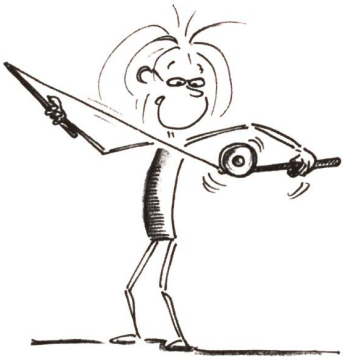








Diabolo Start
1 Die einfachste Antriebstechnik ist, das Diabolo in einer grossen Bewegung über den Boden zu rollen. Dabei mit dem Stab der Treibhand möglichst tief gehen.
2 und 3 Das Diabolo von einer Seite zur anderen mit dem Stab «mitziehen».



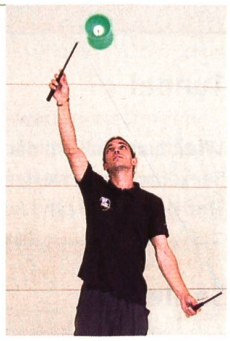
Einfache Kunststücke

Stabroller

Wie? Die Schnur leicht spannen und das Diabolo nahe bei einem Stab drehen lassen. Den Stab in Längsrichtung in die Achse des Diabolos schieben. Zum Auflösen das Diabolo vom Stab zurück auf die gespannte Schnur rollen lassen.

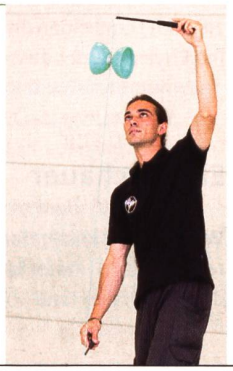
Luftibus

Wie? Beide Stäbe ruckartig auseinander ziehen, damit die Schnur gespannt und das Diabolo hoch geschleudert wird. Beim Auffangen dem Diabolo mit der Treibhand entgegen gehen und es auf der gespannten Schnur fangen. Beim Auftreffen auf die Schnur abfedern, damit das Diabolo nicht sofort aus der Schnur springt.



Lift

Wie? Wenn das Diabolo schnell dreht, die Korrigierhand in die Höhe strecken und mit der Treibhand die Schnur einmal zusätzlich um die Diabolo-Achse schlaufen. Dann die Treibhand nach unten halten und die Schnur stark anspannen, damit das Diabolo auf der Schnur nach oben klettert. Zum Auflösen mit der oberen Hand die Zusatzschlaufe wieder lösen und weiterspielen.

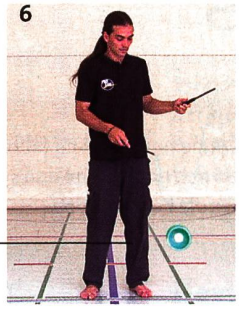


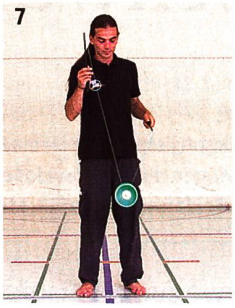
Praktischer Physikunterricht

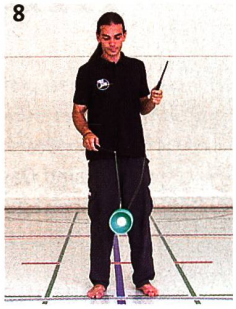
▶ Ein Diabolo besteht aus zwei Halbschalen, die mittels einer Achse verbunden sind. Diese Konstruktion wird mit einer Schnur und zwei Stäben angetrieben. Durch Reibung wird Energie auf das Diabolo übertragen und somit in Bewegung gesetzt. Je schneller ein Diabolo dreht, desto stabiler liegt es auf der Schnur. Grundsätzlich treibt die stärkere Hand (Treibhand) durch rhythmische und ruckartige Bewegungen das Diabolo an. Die schwächere Hand (Nicht-Treibhand) stabilisiert und balanciert aus.

▶ Diabolo ist eines der ältesten Spielzeuge der Welt. Dabei geht es nicht darum, einen bestimmten Ablauf zu beherrschen, sondern eine vielfältige und attraktive Kür zusammen zu stellen oder eigene Kunststücke zu kreieren.

5


6

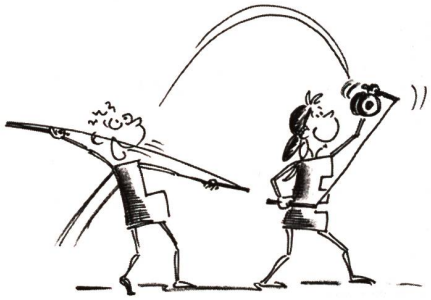

7


8

4 und 5 Am Ende der Rollbewegung den Stab mit der Treibhand ruckartig hoch ziehen und so Energie über die Schnur auf das Diabolo übertragen.
6 und 7 Mit der Treibhand tief gehen und ruckartig wieder hoch ziehen etc.
8 Die Gegenhand macht die Bewegung mit, zieht aber nie aktiv hoch, sondern balanciert nur aus.

Tricks für Profis

Im Duett

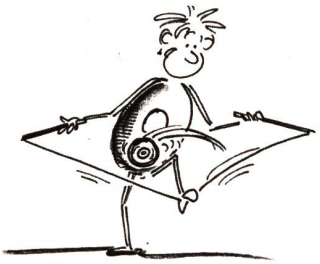


Wie? Diabolo dem Partner übergeben. Zwei Spieler stehen nebeneinander. Nur einer mit einem Diabolo, beide aber mit Stäben und Schnur. Das Diabolo von einer Schnur auf die andere rollen lassen und übergeben.
Variante: Mit Werfen das Diabolo übergeben.

Peitsche

Wie? Explosive Antriebsweise. Das Diabolo dreht auf der Schnur. Mit der Treibhand seitlich ausholen und mit einem Peitschenschlag das Diabolo mitziehen und antreiben.

Beinschuss



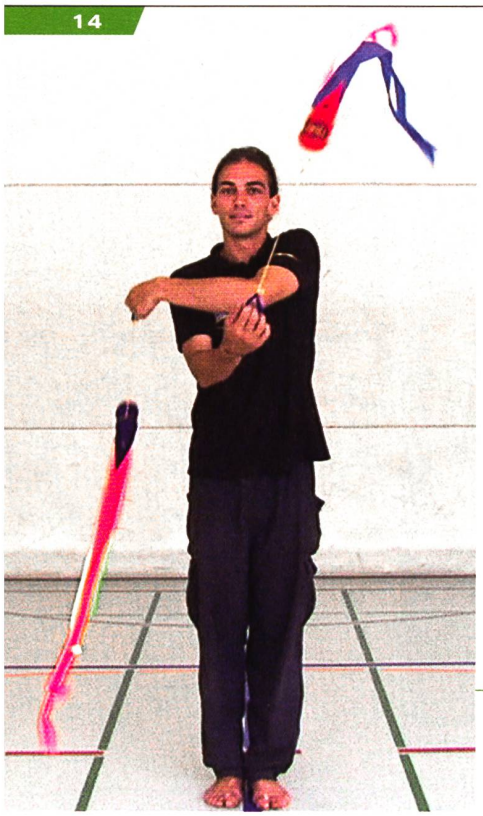
Wie? Ein Bein anheben und den Fuss auf die Schnur setzen. Das Diabolo von einer Seite auf die andere über den Fuss springen lassen und wieder fangen (das Diabolo umkreist den Fuss). Um den Impuls beim Wurf zu erhöhen, mit dem Fuss auf die Schnur Druck geben und wieder lösen.
Variante: Um andere Körperteile springen lassen (Oberschenkel etc.).

Doppelpack

Wie? Mit zwei Diabolos spielen. Wenn ein Diabolo gut in der Schnur läuft, wirft ein Partner ein zweites auf die Seite der Treibhand ein. Das zweite Diabolo nun auf der Schnur zur Nicht-Treibhand führen, während diese das erste Diabolo zur Treibhand durch die Luft spickt. Die Treibhand fängt das Diabolo und schickt es wieder auf der Schnur zurück etc. So entsteht ein Kreis mit den beiden Diabolos.

Mit rechts arbeiten

▶ Wichtig ist, immer hinter dem Diabolo zu stehen. Das heisst, die hintere Halbschale zeigt immer zum Körper. Notfalls muss sich der Spieler mit dem Diabolo mitbewegen. Das Geheimnis des Korrigierens liegt in den Stabspitzen. In der Grundposition ist der Abstand der beiden Stabspitzen zum Körper des Spielers identisch. Kippt das Diabolo nach vorne oder nach hinten, muss die Position der beiden Stabspitzen zueinander verändert werden. Rechtshänder (rechte Treibhand) korrigieren dabei die Lage des Diabolos mit der rechten Hand.



Choreographien mit Schwung

▶ Kiwidos sind Seile, an deren Ende kleine Kissen mit einem Schweif (abnehmbar) befestigt sind. Das Schwingen mit den Kiwidos erfolgt durch ryhtmische und symmetrische Armbewegungen. Beidarmig ausgeführt fördert es die Koordination.

Einarmige Bewegungsbeispiele

▶ Einsteiger üben das Schwingen zuerst mit einer Hand, dafür sowohl mit der besseren als auch schwächeren Seite. Die Armbewegungen können mit Körperdrehungen kombiniert werden.

■ Auf beiden Seiten schwingen: Seitlich neben dem Körper schwingen. Zwischendurch die Seite wechseln durch Kreuzen des Armes vor oder hinter dem Körper.

■ Vor und zurück: Die Bahn der geschwungenen Seile kann vorwärts oder rückwärts verlaufen.

■ Am Bein oder Arm kann das Kiwido gestoppt werden und in die andere Richtung gestossen werden. Geübte Schwinger können das Kiwido auch ohne zu Hilfenahmen des Beines abbremsen und in die andere Richtung lenken

Beidarmige Bewegungsbeispiele

▶ Geübte Schwinger können sich an zwei Kiwidos wagen.

■ Mit beiden Händen gleichzeitig, also synchron, oder mit beiden Händen versetzt oder nacheinander, also asynchron, nach vorne schwingen. Dasselbe retour.

■ Neben und vor dem Körper: Die Kiwidos können seitlich neben dem Körper, aber auch vor dem Körper in alle Richtungen geschwungen werden.

■ Das Kreuzen der Arme kann synchron oder asynchron erfolgen, wobei beim asynchronen Schwung darauf geachtet werden muss, dass jede einzelne Bewegung sauber ausgeführt wird, damit ein Bewegungsfluss entsteht.

Herzlichen Dank an Christian Ziegler und Daniel Wieland für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage.
Kontakt: info@play4you.ch
www.play4you.ch

Gruppendynamik

▶ Das Schwingen und Üben «im stillen Kämmerlein» ist für das Erlernen natürlich unverzichtbar. Spass macht es aber vor allem in der Gruppe. Gemeinsam können für eine Schulaufführung oder Unterrichtsdarbietungen packende Choreographien einstudiert werden. Der Einsatz von begleitender Musik ist empfehlenswert.

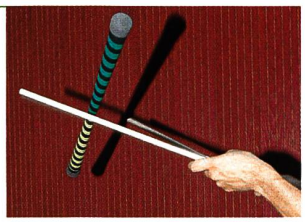
Blick in die Trickspielkiste

▶ Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele werden immer wieder neu erfunden. Eine Liste aller Spiele wäre endlos. Diese Seite möchte dennoch einen Überblick geben, was in keiner Trickspielkiste fehlen sollte.

Vielfältiger Einsatz

▶ Die in dieser Praxisbeilage beschriebenen trickreichen Spiele sind nicht nur auf den Sportunterricht beschränkt. Sie eignen sich auch für bewegte Pausen und bewegten Unterricht (Lernen in Bewegung) oder können in Tagesschulen als fixes Programm eingesetzt werden. Aufführungen in der Gruppe oder für schulische Anlässe tragen zur Entwicklung der Bewegungsfreude und der Persönlichkeit der Lernenden bei.

Devil Stick



Der Devil Stick besteht aus drei Stäben. Mit zwei Stäben in der Hand wird ein dritter, grösserer Stab hin- und her geworfen, balanciert, rotiert, gedreht und geführt. Der mittlere Stab kann auch mit den Händen und Fingern gedreht werden. Es kann alleine eine Kür und in der Gruppe eine Choreographie von Würfen und Rotationen einstudiert werden.

Cigar Boxes

Cigar Boxes sind schwer zu beherrschen und dennoch faszinierend. Es braucht viel Geschicklichkeit, um drei oder mehr Boxen zu drehen, zu werfen und mit Klemmen wieder zu fangen.

Teller drehen

Ein beliebtes Gerät ist der Jonglierteller, der auf einem Stab gedreht und gleichzeitig balanciert wird. Jonglierteller können für alle Alterstufen eingesetzt werden. Die ersten Schrtte sind schwierig. Wer den Start aber schafft, kann einige Kunststücke mit dem Teller ausprobieren, oder zu zweit einander den Teller übergeben und zuwerfen.

Astro Jax

Das Astro Jax besteht aus einem Stück Schnur, an dessen Enden je eine Kugel befestigt ist. In der Mitte ist eine dritte, frei bewegliche Kugel. Durch präzise, kleine, rhythmische Bewegungen können zahlreiche Figuren gespielt werden.

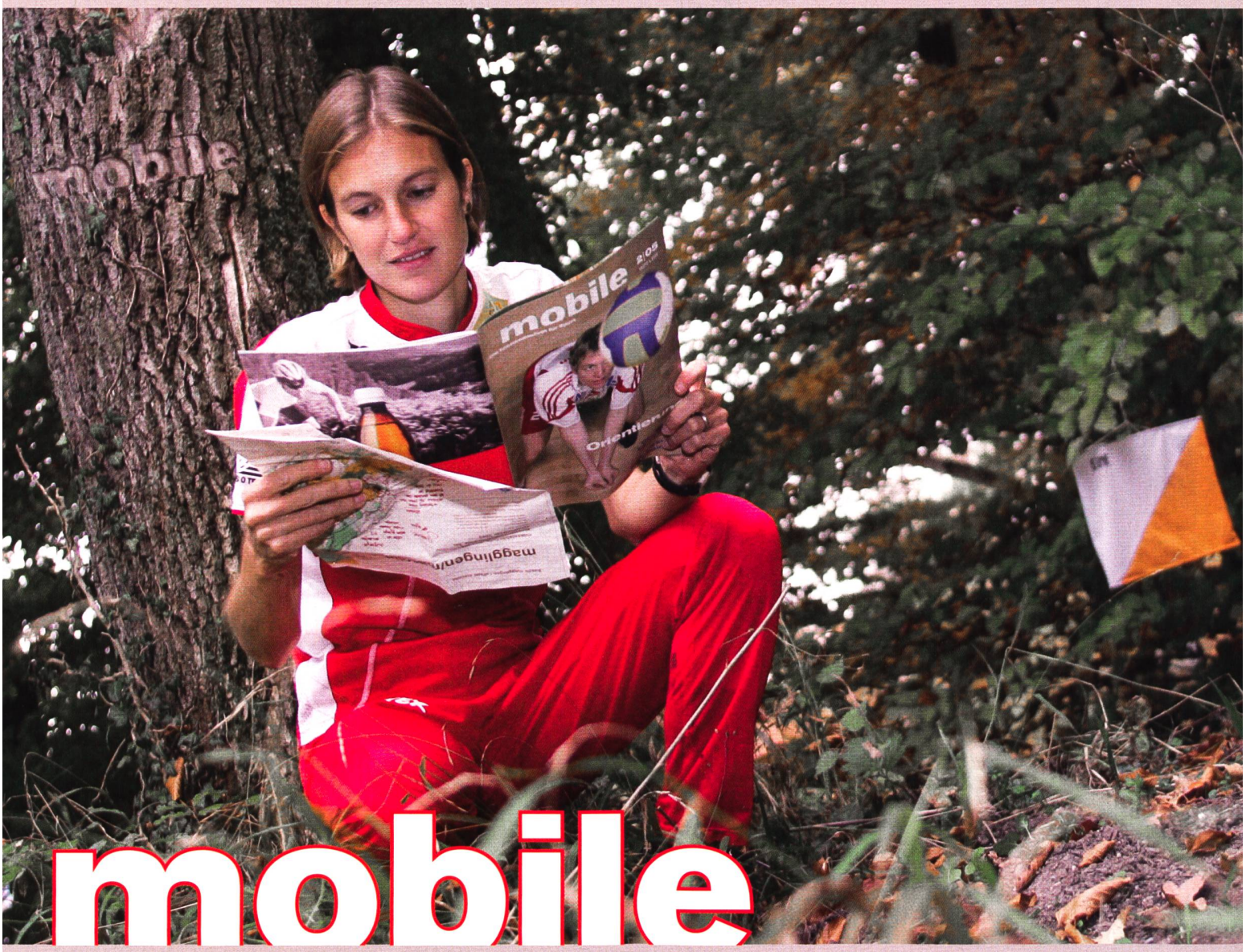
Jojo

Das Jojo ist über 2000 Jahre alt, hat sich aber seither immer wieder verändert. Heutzutage haben Jojos Kugellager in den Achsen, die blockieren. Wer sich dies zu Nutzen macht, kann viele Tricks vollführen. Jojo spielen erfordert präzise Bewegungen im richtigen Moment und kann zur Koordinationsschulung eingesetzt werden.

Literatur

- **Oberschachtsiek, B.:** Jonglieren und mehr. Handbuch Bewegungskünste für Schule, Verein und Freizeit. Meyer & Meyer Verlag, Aachen. 2003.
- **Kelber-Bretz, W.:** Jonglierend – spielend lernen. Czwalina, Hamburg. 2002.
- **Kuhn, P.:** Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf. 2003.
- **Dancey, D.:** The encyclopaedia of ball juggling. Butterfingers, Devon (England) 2003.
- **Finnigan, D.:** Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont Buchverlag, Köln. 1988.
- Mister Babache Booklet.
- Diverse Unterrichtsunterlagen von Play4you..

wegweisend



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
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