Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 5

Rubrik: Spiel und Sport im W+G-Lager

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: 25.11.2025

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

Spiel und Sport im W+G-Lager

1. Übersicht

Wozu?

- Weil Bewegung ein Bedürfnis ist
 - → Bewegungsfreude
 - -> Ausgleich
 - → «Fit»-sein
- Als Animation

 - ----> sich sportlich verhalten
- Als pädagogische Möglichkeit
 - ----> Selbständigkeit
 - ---> Gruppenfähigkeit
 - --> Entfaltung der Persönlichkeit

Im W+G-Lager bieten wir an:

- Pausenspiele
 als Auflockerung, Ausgleich
- Sportliche Spiele in der Freizeit
 Angebote, Gelegenheiten zu freiwilligem Spiel, meist ohne Leitung
- Sport-/Spieltraining
 Geplantes und geleitetes Aufbautraining meist im Hinblick auf einen grösseren Sportanlass im Lager
- Grössere sportliche Anlässe
 Schwerpunkt im Kursprogramm

2. Ideen für Pausenspiele

Laufen

Schwarz-Weiss

Schattenlaufen



Stafetten



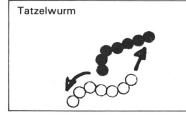
Römisches Wagenrennen



Weitere Beispiele:

Fangen Ketten-, Paarfangen Schuhraub Hindernislauf Rufspiel Brennball Kickball Schlagball Stecklispiel Rückwärtslaufen 4-Füssler-Gang Krebsgang Schubkarren Tragen «Blinde + Lahme»

Raufen



Negerboxen Hahnenkampf Inseleroberung Füsse treten

Ritterkampf



Ringender Kreis



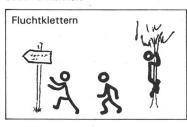
Knebelringen



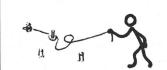
Bändelikampf Schüttelrinne

Bayrisches Ringen Tauziehen «Seilziehen» ohne Seil Tauziehen im Quadrat

Geschicklichkeit



Seilschlingen werfen



Büchsengehen





Pfahlball Indiaca Volleyball Tischtennis

Beachte bei der Wahl der Spiele:

- Zusammensetzung der Teilnehmer
 - für alle gleiche Chancen
 - ausgeglichene körperliche und technische Voraussetzungen
- Gelegenheiten / Möglichkeiten
 - Wartezeiten
 - bestehende Anlagen
 - greifbares Material
- Bedürfnisse der Teilnehmer und Leiter
 - Entspannung, Auflockerung zwischen konzentrierter Arbeit
 - Anregung, Aktivierung müder oder abgelenkter Teilnehmer
 - Austoben nach Reise, Tag im Haus

Spiel	Regeln	Anlage, Material
Indiaca/Volleyball	werden von Teilnehmern entwickelt	Netz improvisieren oder J+S; Ball: billiger Plastikball oder J+S
Handball/Fussball	werden von Teilnehmern entwickelt	Ball; J+S
	eventuell mit neuen Torstellur	ngen:



Völkerball, alle gegen alle eventuell mit 2 Bällen Feld markieren: Sägemehl, Seil, Zweige Fussball/Kickball Fangbälle jeder Mannschaft Schnappball zählen Ringwurf, Frisbee Als Feldspiel oder

Netz: improvisieren Zielwurf; nur kleine oder J+S Mannschaften Netz: improvisieren Federball/Badminton durch Teilnehmer oder J+S-Leihmaterial Fussball-Tennis

durch Teilnehmer Feld mit «Tennis-Netz» oder Schnur, Balken in Mitte Schwingen durch Teilnehmer Sägemehlring,

Schwingerhosen (bei Schwingklub ausleihen) Tischtennis Standard oder durch Esstisch oder Teilnehmer TT-Tisch, TT-Set Hockey (Ring-, Lumpen-, durch Teilnehmer Hartplatz oder im Haus Büchsen-), Uni-hoc angepasste «offizielle» Uni-hoc-Set oder

Stecken mit Ring

Hockey-Regeln

Materialhinweise:

Tips für Inhalt einer Spielkiste:

Indiaca-Bälle

Frisbee

Badminton-Schläger

Federbälle

Speckbretter Wurfringe

Badminton- oder Volleyballnetz*

Boccia-Kugeln

Kickball*

Handball*

Fussball*

Volleyball* / Plastikball*

Basketball*

Spielbänder*

im Haus:

Pingpong (genügend Bälle)

Als Leiter musst Du dafür die Voraussetzungen schaffen:

Spielplätze abgrenzen

 Material mitnehmen bereitstellen in Auftrag geben

Anstösse geben

- Freizeit für Spiel/Sport geben

Sicherheit beachten

Wiese gemäht? Keine Störung von aussen/durch Spiel?

Spielkiste zusammenstellen

Werkzeug

Material und Werkzeug regen stark an!

Initialzündung eventuell durch Spielbörse oder Spielnachmittag anfangs Lager

Förderung des selbständigen Spiels, Leiter können eventuell selber mitspielen

nötigenfalls über Unfallgefahren aufklären (Gelände, Geräte, Verhalten)

Zusätzliches Spielbeziehungsweise Hilfsmaterial:

Stoppuhren*

Startnummern*

Papier/Kartons, Filzschreiber wasserfest (dicke

und dünne)

Büromaterial (Bostitch, Büroklammern, Schreib-

unterlagen, Klebeband, Kreide)

Messbänder*

OL-Bänder*

Schnurrolle(n)

*J+S-Leihmaterial

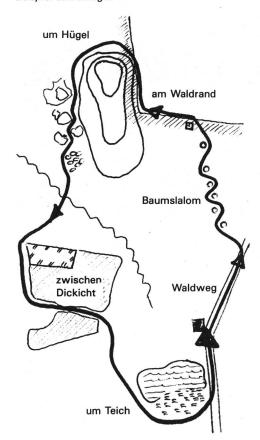


4. Sport-Training

Ausgangslage:

Viele Teilnehmer sind nicht für ein regelmässiges Training zu motivieren. Andererseits sollte die Ausdauer gefördert und der Jugendliche für die Wahldisziplinen wie Cross, Hindernislauf und OL vorbereitet werden. Diese Vorbereitung kann aber auf spielerische Art erfolgen.

Beispiel Laufanlage:



Beispiel Trainingsaufbau «Cross»:

Trainingsidee: Training immer in 3er-Gruppen (Teilnehmer helfen sich gegenseitig)

Persönliche Kontrolle und Gruppenkontrolle auf Trainingstafel (eventuell «Wäschehänge» wie bei OL)

Anlage zwingend (Abkürzungen nicht möglich/sinnvoll, 600 m) gemäss WFD Cross, Abschnitte von je 100 m markiert

Abschluss	1 Tag Pause, dann Wettkampf eventuell mit Gruppenwertung		
7. Training	– 2 Runden leichter <i>Laufschritt</i> Schritte zählen, Schrittmass eichen	Staffellauf über 8 Runden (jeder läuft 300 m – Pause – 300 m)	Eintrag Besprechung Ein- träge mit allen
6. Training	- 2 Runden **Rätselbahn Während Laufen (300 m) kleine Aufgabe lösen, wenn richtig, weiter, sonst Zusatzrunde (200 m)	– 4 Runden Zeit messen	Indiaca-Spiel Eintrag
5. Training	Indiaca-Spiel	- Fuchsjagd über 3×1 Runde	Siegergruppe muss 1 Runde getragen werden von allen
4. Training	– 2 Runden Blindenführen (Laufschritt) jeweils 1 der Gruppe hat Augen verbun- den über 400 m	 Kickball (als «verpacktes» Lauftraining) 2 Runden Zeit messen 	Eintrag
3. Training	- 1 Runde leichter Laufschritt (Leiter können 2. Teil vorbereiten)	- 3 Runden Handi- cap-Rennen, jeweils ½ Runde + kurze Pause dazwi- schen + Wechsel. Kleingruppen gegen Kleingruppen - Vorgabe 50 m - Gewicht mit- tragen - Turnschuhe g. Bergschuhe	Indiaca-Spiel Eintrag
2. Training	in Kleingruppe - 1 Runde würfeln um Vorwärts- kommen - gerade Zahl: 200 m vorwärts - ungerade Zahl: 100 m zurück Wettkampf zwischen Gruppe	- 1 Runde <i>würfeln</i> (alle 100 m) - ungerade = 100 m marschieren gerade = 100 m Spurt - 1 Runde würfeln - ungerade = 200 m marschieren - gerade = 200 m Spurt - 1 Runde Zeit messen	Eintrag Crosstafel
1. Training	Besichtigung Route, Abmarschieren, Erläutern (in grösserer Gruppe) – 1 Runde	- 1 Runde in Kleingruppe Laufschritt und Gehen je nach Laufvermögen, gleichzeitig Kontrolle, ob Markierung richtig - 1 Runde alle miteinander, je nach Laufvermögen	Erläuterung + Ein- trag Crosstafel
im Lager Aufbau Training	Einstimmen/ Einlaufen	Schulung/ Leistung	Ausklang

5. Grössere Spiel- und Sportanlässe

«Olympiade», Turniere, Wettkämpfe usw.

Beispiel: Fitness-Spiel ohne Grenzen

Ziel: Spielerisches Fitnesstraining; Fitness-Übungen erfinden

Idee: Gruppenwettkampf im Spielgarten mit selbst erfundenen Fitness-Posten

Teilnehmer:

Mindestens 6 Gruppen zu 2 bis 5 Teilnehmern

Posten:

- mindestens 12
- von Teilnehmern frei erfunden oder nach Aufgabenstellung (Themen zum Beispiel: Klettern, Kriechen, Werfen, Stemmen, Schnelligkeit, Armkraft, Geschicklichkeit usw.)
- Messbar und mit 10er-Wertung versehen
- Klare, einfache Regeln (möglichst plausibel und zwingend von Anlage her)
- Fairness (Mogeln ausschliessen, möglichen Veränderungen der Anlage vorbeugen)
- Postenchefs einsetzen (Leiter oder Teilnehmer)
- Zeitlimite setzen (jeder Posten in 5 Min. von ganzer Gruppe absolvierbar)
- Engagement jedes Gruppenmitgliedes im Wettkampf (jeder ist voll im Einsatz!) Evtl. Parallelparcours oder Gruppenwertung vorsehen.

Wertung:

- Einzel- und Gruppenwertung ermöglichen (10er-Wertung)
- Beispiel eines kombinierten Einzel- und Gruppenwertungsblattes:

- Bei Gruppenwertung erhält jeder einzelne den Punktwert der Gruppe, die Gruppenwertung wird mit der Anzahl Gruppenmitglieder multipliziert
- Bei Einzelwertung wird das Gruppenresultat durch Addieren der Einzelresultate errechnet (ungleiche Gruppengrösse durch Abzug oder Zuschlag des Gruppendurchschnitts ausgleichen)

Durchführung:

- Aufbau der Posten durch Gruppen (1 bis 2 pro Gruppe)
 Zeitbedarf: bis zirka 2 Std., je nach Kompliziertheit der Posten
- Übungsphase: Jeder Posten wird ausprobiert und die Wertung getestet. Alle Gruppen dürfen an allen Posten üben.
 Zeitbedarf: zirka 1½ Std.
- Wettkampf: Gruppen laufen Posten in freier Reihenfolge an
- 4 der Posten müssen absolviert werden; wer mehr hat, kann schlechte Resultate streichen
- Der Spielleiter koordiniert im Zentrum der Anlage den Ablauf
- Jede Gruppe muss nach absolvieren jedes Postens ihr Resultat in die zentrale Wertungstafel eintragen (nur Gruppenresultat) und zeigt an, welchen Posten sie als nächsten drannimmt (nie mehr als 2 Gruppen an einem Posten!)
- Zeitlimite für Wettkampf setzen (zirka 1 ½ Std.)
- Wettkampfabschluss durch Glockenzeichen anzeigen: es darf nur noch der begonnene Posten fertig absolviert werden.



Auflockerung:

- «Joker»: Jede Gruppe bastelt einen «Joker». Diesen kann sie an einem beliebigen Posten vor Absolvierung der Disziplinen einsetzen; an diesem Posten werden die Einzelund Gruppenresultate doppelt gezählt. Der «Joker» kann nur einmal gespielt werden.
- «Risiko»: An einem Posten wird die Tafel «Risiko» aufgestellt. Jede Gruppe darf diesen Posten einmal absolvieren oder weglassen. Wenn sie spielt, setzt sie alle bisherigen Punkte aufs Spiel. Erreicht sie die als Limite festgesetzte Punktzahl nicht, so verliert sie alles; erreicht sie die Limite, so verdoppeln sich die bisher erworbenen Punkte
- «Doppelt oder Nichts»: Der Spielleiter gibt zu beliebiger Zeit ein bestimmtes Zeichen. Am begonnenen (oder nächsten) Posten gibt es die doppelte Punktzahl, wenn mindestens ein Druchschnitt von 6 Punkten erreicht wird. Wer das nicht erreicht, geht an diesem Posten leer aus
- Einbau von «Gag»-Posten: Hier geht es nicht um Fitness sondern um Schlauheit (Rätsel, Fallen vermeiden usw.) oder man kann statt Punkte eine Zwischenverpflegung verdienen usw.)
- Auch der Einbau von anderen Disziplinen (Konditionstest usw.) ist durchaus gut möglich
- Anschliessend an ein solches Fitness-Spiel folgt mit Vorteil ein gemeinsames Ballspiel (Turnier o.ä). Während dieser Zeit können die Ranglisten erstellt und die Preisverteilung vorbereitet werden.

um Fitne
Fallen ve
Punkte e
usw.)

Auch de
(Konditio
lich

Anschlier
folgt mit
(Turnier
die Rang
lung vorb

Eu! Booten Hans Truck Cv. Asterix Kintin 24 1 9 6 2 4 3 63 dal 5 22

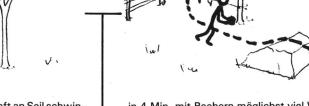
(Zum Erstellen der Einzel- und Gruppenranglisten abschneiden)

Viel Vergnügen beim Fitness-Spiel ohne Grenzen!

«Glöckner von Notre-Dame»

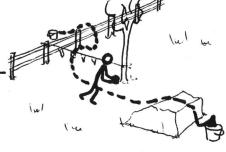


während 2 Min. möglichst oft an Seil schwingend die Glocke anstossen (Einzelresultate)

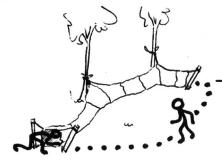


«Wasserträger»

in 4 Min. mit Bechern möglichst viel Wasser aus Kessel A in Kessel B schaffen, über Hindernisse (Gruppenresultat)



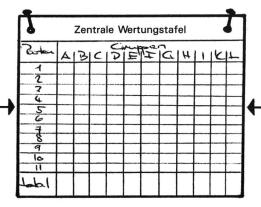
«Schlauch»



während 4 Min. möglichst oft durch Schlauch aus zusammengeknöpften Blachen kriechen (Gruppenresultat)



Spiel-Leiter



«Holzfäller»

«Unspunnen»



während 3 Min. möglichst viele Scheiben von gleichmässig dicken Ästen absägen (mehrere Sägen! Einzelresultate)



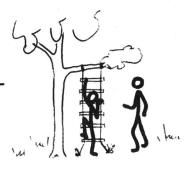


Klimmzüge/Beugehang (Konditionstest J+S); altes Wasserrohr an Bäumen befestigt (Einzelwertung: Wertungstabelle K-Test verwenden, Resultat div. durch 10)

in 3 Min. möglichst viele Steine über Marke hinausstossen (rollen verboten); am Schluss Summe der Abstände von jedem Stein zu Wurfmarke messen (Gruppenresultat)

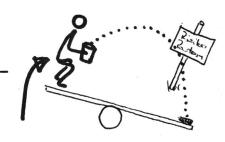
...Finde 1000 andere Posten-Ideen!

«Tarzan»



während 4 Min. so oft als möglich an Strickleiter über Ast und wieder hinunter klettern (Gruppenresultat)

«Haus in Chübel»



3 Min. auf Kippbrett springen und hochgeschleuderten Tannzapfen in Kübel auffangen (3-fache Anlage, Einzelresultat)

«Tour de Suisse»



Velo-Geschicklichkeitsparcours: pro Fehler 1 Pt. Abzug, Einzelwertung, evtl. parallele Pisten

«Schubkarren-Rallye»



den Postenchef im Schubkarren über Parcours fahren: Anzahl Runden pro Gruppe (evtl. 2 Zugseile am Schubkarren)

Wald-Slalom auf Zeit:



(Einzel- oder Gruppenwertung) evtl. auch mit der Aufgabe, ein Gruppenmitglied zu tra-