

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2000)

**Heft:** 2

**Artikel:** Gut begonnen - halb gewonnen, ...

**Autor:** Arnold, Heinz / Bonzer, Ernst / Bonzer, Ernst / Chervet, Michel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992452>

#### **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**

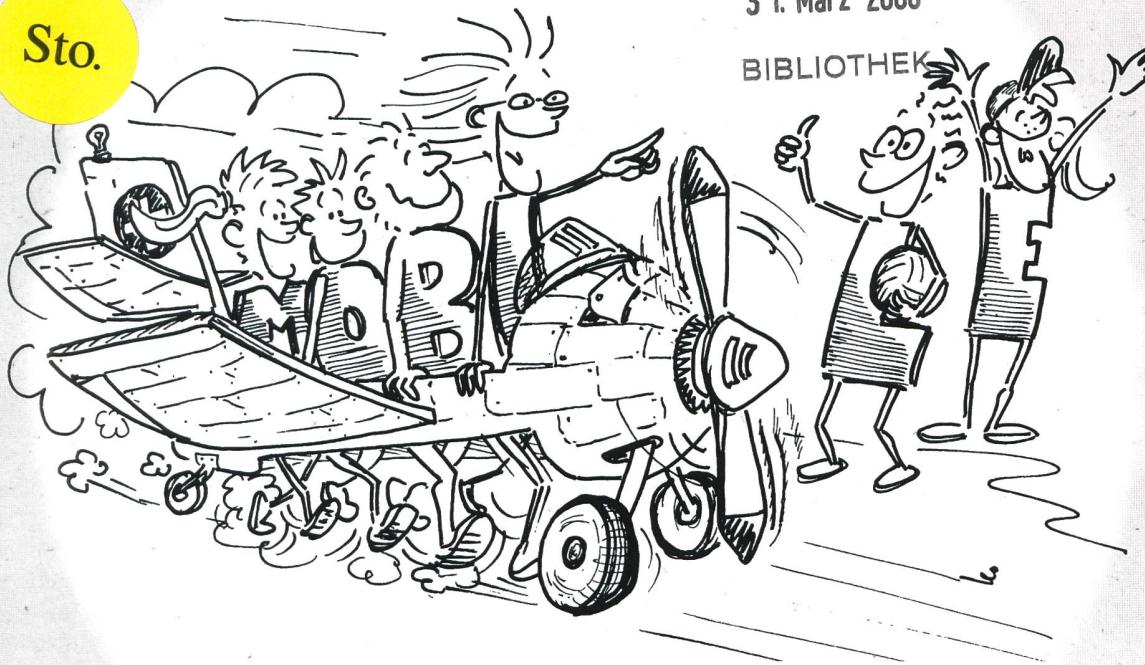
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 18.02.2026

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

P 516 486

Sto.



ETH-ZÜRICH

31. März 2000

BIBLIOTHEK

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

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:  
Redaktion «mobile»,  
BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon 032/327 64 73  
Fax 032/327 64 78  
E-Mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

Motivierende Formen zum Aufwärmen und Einstimmen

## Gut begonnen – halb gewonnen, ...

ETH-Bibliothek



... ist man in Anbetracht der Bedeutung des Einstiegs in eine Sportlektion oder in ein Training versucht zu sagen. Damit dieser Einstieg auch wirklich gelingt, zeigt diese Praxisbeilage einige motivierende Übungen und Spiele, die für diese erste Phase des Aufwärmens und Einstimmens stimmen.

*Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber*

**D**as Aufwärmen ist zweifellos ein enorm wichtiger Teil einer Sportlektion oder eines Trainings: Für die Sportlehrerinnen und Trainer ist es bei der Vorbereitung für den Unterricht oder das Training eine erste Herausforderung. Für die Kinder und Jugendlichen bedeutet dieser Moment den fliessenden Übergang von einer ruhigeren in eine aktiveren Phase.

### Motoren starten

Das Einstimmen muss eigentlich alle Massnahmen enthalten, die zu Beginn der sportlichen Aktivität helfen, optimale Bedingungen für die psycho-physische, die koordinativ-kinästhetische und die kognitive Vorbereitung zu schaffen. Die physiologischen Auswirkungen des Einwärmen sind – auch im Kindesalter – erheblich: die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung, die erhöhte Durchblutung, die ver-

besserte Muskeldehnfähigkeit und nicht zuletzt die gesteigerte Beweglichkeit sind unentbehrliche Voraussetzungen, damit das Kind im Hauptteil der Lektion oder des Trainings bessere Leistungen erbringen kann.

### Interesse und Motivation wecken

Das Einwärmen hat aber auch sehr grossen Einfluss auf die Motivation und die Stimmungslage der Kinder und Jugendlichen: «Spielerische Gestaltung» und «Vielfalt und Variation der Inhalte» heissen die didaktischen Prinzipien, die – im Aufwärmteil einer Lektion angewandt – Kinder und Jugendliche für das Training oder den Sportunterricht richtig einstimmen. Wir erzielen dabei eine Verbesserung der Lern- und Leistungsbereitschaft, eine Reizung und Stabilisierung des psychischen Erregungszustandes auf ein optimales Niveau sowie die daraus erfolgende Verbesserung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit.

## Leichtathletik

Rolf Weber

Ein attraktiver Lektions-/Trainingsbeginn kann mithelfen, auch weniger abwechslungsreiche Lektionen/Trainings besser zu «verkaufen», nachhaltiger zu gestalten und vor allem seitens der Teilnehmenden mit mehr Freude anzugehen. Nicht immer macht Kugelstoßen Spass – manchmal muss eben auch geübt, wiederholt und an einem Detail geschliffen werden. Nicht immer ist Hochsprung die reine Freude – oft muss auch der weniger Begabte motiviert, die Fortgeschrittenere bei der Stange gehalten oder mit nur einer Anlage gearbeitet werden. Deshalb ist es wichtig, einen guten Einstieg zu schaffen, die Lernenden zu fesseln und sie sowohl psychisch wie physisch auf das Kommende vorzubereiten. Die folgenden Beispiele zeigen für verschiedene Sinnrichtungen auch verschiedene Ansätze des Einstimmens auf. Sie sind auf die entsprechenden Alters- und Niveaubereiche anzupassen.



## «Einlauf-Cross»

**Was?** Die leitende Person führt die Gruppe über eine abwechslungsreiche Strecke mit verschiedenen Aufgaben. Alternative: Delegation der Führung an Teilnehmende.

**Wie?** Jogging über Stock und Stein, Treppensprünge an der Tribünentreppe, Schwunggymnastik am Stadiongeländer, Steigerungsläufe auf der Rundbahn usw.

**Wozu?** Ideen geben für selbstständiges Einlaufen, Aufzeigen der verschiedenen Geländemöglichkeiten, Abwechslung in das Einstimmen bringen.

## «Schüler-Einlaufen»

**Was?** Ein oder zwei Teilnehmende bereiten das Einstimmen/Aufwärmen für die ganze Klasse/Gruppe vor.

**Wie?** Der Lehrer/Leiter führt eine Liste mit Einlauf-Themen, in die sich die Teilnehmenden eintragen können. Jeder kommt einmal dran. Sie wählen selbst die Übungen und die dazu passende Musik aus und «turnen» der Klasse/Gruppe vor.

**Wozu?** Förderung von Selbstständigkeit, Eigeninitiative und Ideenreichtum. Verständnis wecken für die Wichtigkeit und auch die Schwierigkeit des Einstimmens.

## «Plauderlauf»

**Was?** Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf mit der Aufgabe, einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Schule, Lehre, Freizeit) zu erzählen.

**Wie?** Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit. Variante: Pro Gruppe einen Originalerzähler bestimmen, die Zuhörer in den Gruppen neu verteilen und das Gehörte nacherzählen lassen. Am Schluss die Originalgeschichte mit dem Gehörten vergleichen lassen.

**Wozu?** Förderung der sozialen Integration, Kopf von Erlebtem befreien, Gedanken auf das Kommende lenken, Raum für das «Plaudern» geben.

## «Staffel-Einlaufen»

**Was?** Ein Staffel-Team läuft gemeinsam ein und übt dabei die Stabübergabe (Handling).

**Wie?** Der Leiter/Trainer gibt klare Aufgaben (z.B. schnelles Geben/Nehmen), kontrolliert und korrigiert die Teams abwechslungsweise. Variante: Ein Athlet ist der Coach und korrigiert sein Team.

**Wozu?** Förderung von Selbstständigkeit, Eigeninitiative und Verständnis für die Anforderungen im Staffellauf. Gute Vorbereitung auf das nachfolgende Übergabetraining.

## «Spiegel-Einlaufen»

**Was?** Zwei Teilnehmende absolvieren das Einlaufen/Aufwärmen gemeinsam in Form eines spiegelgleichen Tuns.

**Wie?** Abwechslungsweise zeigen sie einander Übungen (Laufschule, Gymnastik) vor und ahmen dabei den Partner spiegelgleich nach.

**Wozu?** Förderung von Selbstständigkeit, Eigeninitiative und Ideenreichtum.

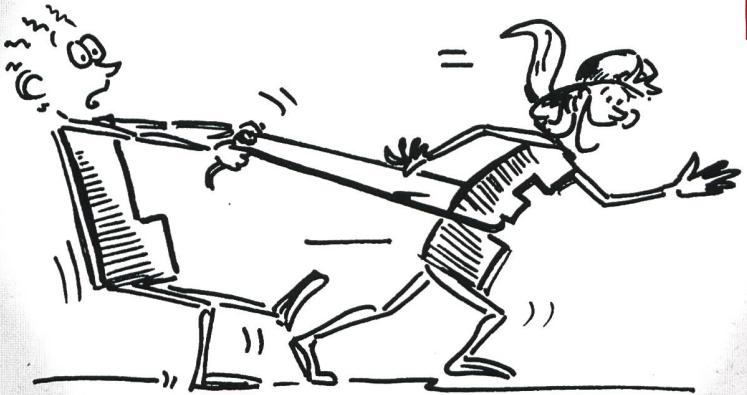
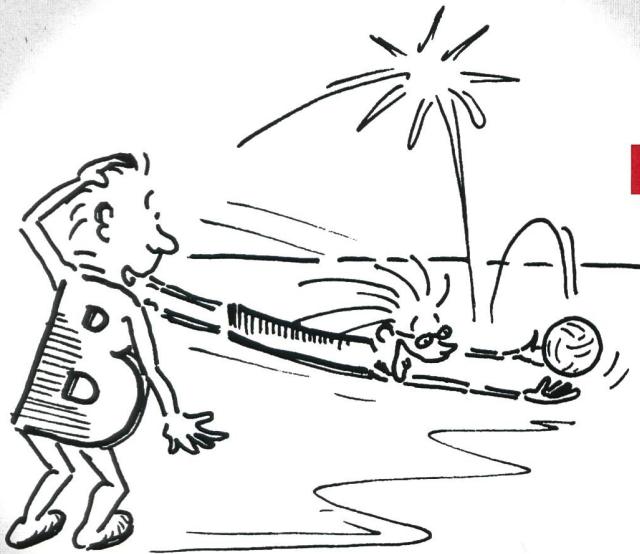


## «Seil-Einlaufen»

**Was?** Einlaufen/Einstimmen mit dem Sprungseil, allein oder für einzelne Übungen zu zweit.

**Wie?** Laufen, hüpfen, springen mit dem Seil in verschiedenen Variationen. Gymnastikformen mit dem Seil. Das Seil als Hilfsmittel bei der Laufschule («Rössllilauf» mit Partner) einsetzen.

**Wozu?** Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten und der Bewegungsvielfalt sowie Aufzeigen von alternativen Einstimmungsmöglichkeiten.



## «Ballspielvariationen»

**Was?** In der Leichtathletik empfehlen sich Spiele, die eine Ganzkörperstreckung, das Gleichgewicht und die Rhythmisierungsfähigkeit fördern.

**Was?** Basketball, Streetball, Fussball, Handball, Frisbee und weitere Wurfspiele sind Spielen wie Unihockey, Sitzball, Völkerball usw. vorzuziehen.

**Wozu?** «Spielerisches» und «spielendes» Einlaufen, Aufwärmten, Einstimmen sind eine gute Abwechslung zum herkömmlichen «Runden drehen». Ergänzt mit Schwunggymnastik oder aktivem Dehnen bilden sie sowohl in physischer als auch in psychischer Art eine sinnvolle Vorbereitung auf nachfolgende Lektionen oder Trainings.

## «Street-Ball»

### «Wand-Ball»

**Was?** «Einstimmen» zu zweit oder zu viert auf einem abgesteckten Spielfeld, das an eine Wand grenzt.

**Wie?** Den Ball (Tennisball, Handball) so an die Wand werfen (Minimalhöhe definieren), dass ihn der Gegenspieler nach einmaligem Aufprellen im Spielfeld nicht mehr erreicht (Squash-Regeln). Varianten: Auch mit der anderen Hand werfen, nur auf einem Bein hüpfend, aus der Drehung schleudern usw.

**Wozu?** «Spielerische» Vorbereitung auf das Werfen, Förderung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit sowie der Orientierungsfähigkeit.

**Was?** «Warmspielen» 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 mit speziellen Regeln.

**Wie?** Körbe zählen nur, wenn der Ball aus dem Sprung auf den Korb geworfen wurde. Variante: Der Ball darf nur im Sprung gefangen werden.

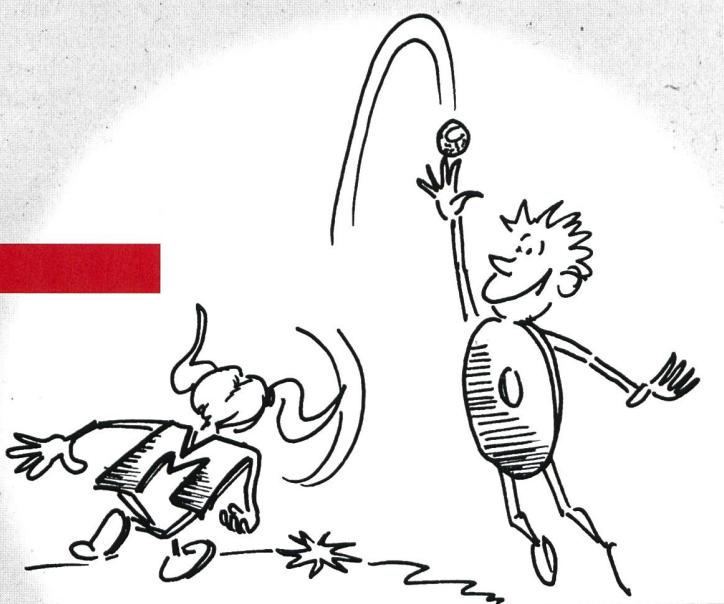
**Wozu?** «Spielerische» Förderung der Konzentration, der Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit sowie der Ganzkörperstreckung im Absprung.

### «Prellball»

**Was?** «Warmspielen» zu zweit mit gleichzeitigem Zuspielen (Bodenpässe) eines Tennisballes.

**Wie?** Den Ball möglichst stark auf den Boden prellen, damit er möglichst hoch springt. Der Partner versucht, ihn direkt aus der Luft zu fangen. Auch als Wettbewerb möglich (Fangbälle zählen). Links und rechts werfen und fangen.

**Wozu?** «Spielerische» Vorbereitung auf das Werfen, Förderung der Orientierungsfähigkeit.



## Velo fahren

Heinz Arnold

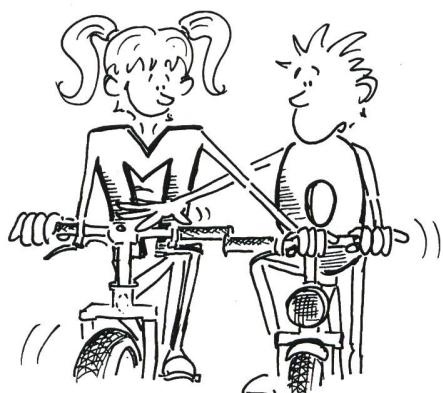
**G**rundsätzlich wird das Velo als Fortbewegungsmittel benutzt, um von A nach B zu fahren. Sobald es unter Einbezug der koordinativen Fähigkeiten als Sportgerät eingesetzt wird, ist ein absolut verkehrs-freies Gelände erforderlich. Einstimmende Bewegungsaufgaben im Velofahren mit Treten, Steuern, Schalten und Bremsen sind derart komplex, dass sie idealerweise auf einem Schulhaus- oder Sportplatz, aber auch auf abgelegenen Wegen und im Gelände praktiziert werden können. Respekt und Achtung von Natur, Material und Personen ist bei der Übungsauswahl und -umsetzung Verpflichtung. Bei radsportlichen Spielformen im Klassenverband verlangen die technischen Voraussetzungen besondere Beachtung. Das Nebeneinander von Konzentration und Spass lässt jeden das Velofahren einmal anders erfahren.



## Blindenhund

**Wie?** Freies Velofahren in Zweiergruppen auf einem verkehrs-freien Platz oder im Gelände. Als «Blinder» hält ein Teilnehmender die Augen geschlossen (oder trägt eine Augenbinde) und spürt auf der Schulter die Hand des Führers, der den Weg weist. Die Kommandos sind genau abzumachen, da der «Blindenhund» sich verbal oder taktil bemerkbar machen kann. Der «Blinde» muss auf der Route dem «Hund» absolut vertrauen können.

**Wozu?** Wahrnehmung der Umwelt über die Kommandos des Führers, die Präsenz der anderen Zweiergruppen und über das Velo (Bodenbeschaffenheit).



## Visitenkarte

**Wie?** Mit freier, selbstgewählter Route auf dem Platz umherfahren. Bei jeder Begegnung begrüßen die Teilnehmenden per Handschlag oder per Abklatschen einen entgegenkommenden Velofahrer und stellen sich zum Beispiel laut mit Name vor. Die Füsse bleiben immer auf den Pedalen. Es soll auch mit der linken Hand begrüßt werden: Um wendig zu bleiben, ist eher eine kleine Übersetzung zu wählen.

**Wozu?** Sich kennen lernen oder etwas Neues von einem anderen erfahren. Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Eine Hand vom Lenker nehmen, gleichzeitig geradeaus steuern, das Tempo anpassen und erst noch Bremsbereitschaft erstellen können.

## Kellnerfahrt

**Wie?** Alle «Kellner» fahren kreuz und quer auf dem Platz umher. Sie halten ein Racket in der Hand, auf dem ein Tennisball balanciert wird. Die Kellnerfahrt eignet sich auch als Stafettenform mit unterschiedlichsten Bewegungsaufgaben um Hindernisse, wobei das Racket und der Tennisball jeweils übergeben werden. Als Variante wird der Ball während des Fahrens geprellt.

**Wozu?** Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Einerseits sollen Zusammenstöße vermieden werden, andererseits darf der «Kellner» seine Bestellung nicht verlieren.



## Lenkertausch

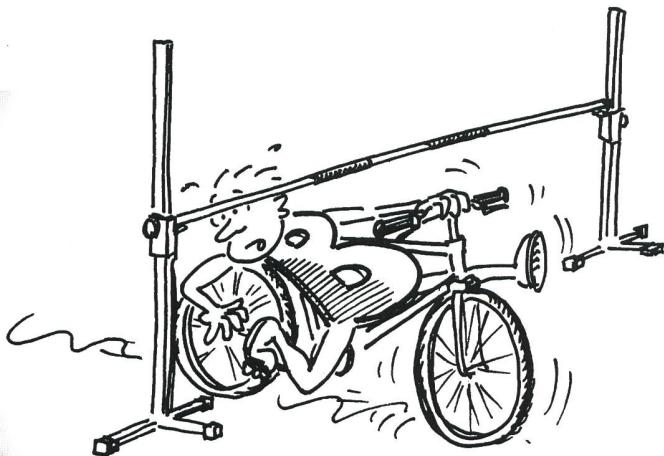
**Wie?** Die Teilnehmenden fahren zu zweit Schulter an Schulter auf selbstbestimmter oder vorgegebener Route mit dem Velo, wobei sie sich mit der einen Hand am eigenen Lenker, mit der anderen Hand am Lenkervorlauf des Partners halten. Auf diese Weise fährt das Team als Gruppe einen kurvenreichen Parcours ab. Sobald die Zeit als Wettbewerbsmerkmal integriert wird, erschwert sich die Übung wegen der Bremstechnik. Die Teilnehmenden wechseln für eine neue Erfahrung auch einmal die Seite. Variante: Mit drei bis acht Teilnehmenden nebeneinander wird ein einfacher Parcours mit Kurven ab gefahren. Die Innenleute halten sich dabei nicht mehr am eigenen Lenker.

**Wozu?** Durch die fremden Hände im Steuerrad entsteht ein völlig neues Fahrgefühl, das durch Tempovariationen einen zusätzlichen Reiz erhält. Diese Übung stellt hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können und die gegenseitige Anpassung.

## Limbo-Challenge

**Wie?** Die Teilnehmenden nehmen Anlauf und lassen sich gegen eine Querstange oder eine gespannte Leine rollen. Sie versuchen diese möglichst tief und möglichst originell zu unterfahren. Der Wettkampf ist wie im Hochsprung zu organisieren, indem alle pro Höhe drei Versuche haben. Der limitierende Faktor ist die Höhe des Velos, was in der Rangliste zu berücksichtigen ist.

**Wozu?** Sich auf einer «rollenden Unterlage» beweglich und kreativ fortbewegen können.



## Velopolo

**Wie?** Zwei velofahrende Kleingruppen spielen gegeneinander Velopolo auf einem Pausenplatz. Die Teilnehmenden nehmen zum Spielen Unihockey-schläger oder etwas Ähnliches und einen kleinen Ball. Die Tore (Art und Grösse) passen sie den Gegebenheiten und Voraussetzungen an. Bevor das Spiel beginnt, muss unbedingt auf die Sturzgefahr hingewiesen werden, wenn ein Stock ins Rad gehalten wird.

**Wozu?** Schulung der Fahrtechnik und der Orientierungsfähigkeit. Obwohl die Grenzen der persönlichen Fähigkeiten aufgezeigt werden, entwickeln sich engagierte, intensive Spiele bei guter Stimmung.



## Schneckenpost

**Wie?** Die Teilnehmenden stellen sich mit den Schneckenkollegen auf der Startlinie auf, ein Fuss stützt sich am Boden ab. Auf Kommando legen alle Schnecken eine Fahrstrecke von etwa zehn Metern möglichst langsam in einer Geradeausfahrt zurück. Wer als letzte Schnecke die Ziellinie mit dem Vorderrad überfährt, ohne jemals abgestanden zu sein, hat gewonnen. Um agil zu bleiben, soll auf einen kleinen Gang geschaltet werden.

**Wozu?** Komplexe Übung zum Steuern, Treten und Bremsen und zur Erhaltung des Gleichgewichtes über die innere Differenzierung (Muskelspiel).

## Américaine

**Wie?** Im Gelände, auf einer Rundbahn oder einem Platz ist ein Rundkurs von 300 bis 400 m zu markieren. Mehrere Teilnehmer von Zweiergruppen starten gemeinsam. Sie fahren so lange mit den Konkurrenten, bis sie den langsam fahrenden Teampartner eingeholt haben. Durch Berührung wird dieser zum aktiven Teil. Er fährt bis zur Einholung seines Mannschaftskollegen, dann ist dieser wieder an der Reihe. Wer nicht aktiv ist, nutzt die kurze Pause zur Erholung. Die Dauer der Américaine kann entweder nach Runden (zum Beispiel 21 Runden) oder nach Zeit (zum Beispiel 30 Minuten) festgelegt werden. Nach jeweils drei Runden gibt es eine Punktwertung (drei Punkte für den ersten, zwei Punkte für den zweiten, einen Punkt für den dritten Platz; die letzte Wertung gibt fünf Punkte für den ersten, drei Punkte für den zweiten und einen Punkt für den dritten Platz).

**Wozu?** Die Verbindung von Technik, Taktik und Kondition wird auf eindrückliche Weise erfahren. Die Wahl der eher kleinen Übersetzungen (hohe Tretfrequenzen) spielt eine entscheidende Rolle.

## Würfelfahrt

**Wie?** Im Zentrum des Platzes liegt die Würfelzone. Wer eine bestimmte Punktzahl (zum Beispiel 35 Punkte) gewürfelt und die Stationen korrekt absolviert hat, ist preisberechtigt. Mögliche Stationen auf einem Platz:

- Eine Spurgasse (4 m Länge, 20 cm Breite) befahren oder Fahren auf einem flachen Brett.
- Über ein kleines Hindernis fahren (zum Beispiel Wippe).
- Einen Becher mit der linken Hand von einem Stuhl nehmen und mit der rechten Hand wieder deponieren.
- Mit dem Basketball prellen und einen Slalom fahren.
- Mit dem Vorderrad einen Tennisball über eine Bodenmarkierung spielen (Radball).
- Aus dem Fahren mit einem Ball aufgestellte Büchsen treffen (ein Versuch).

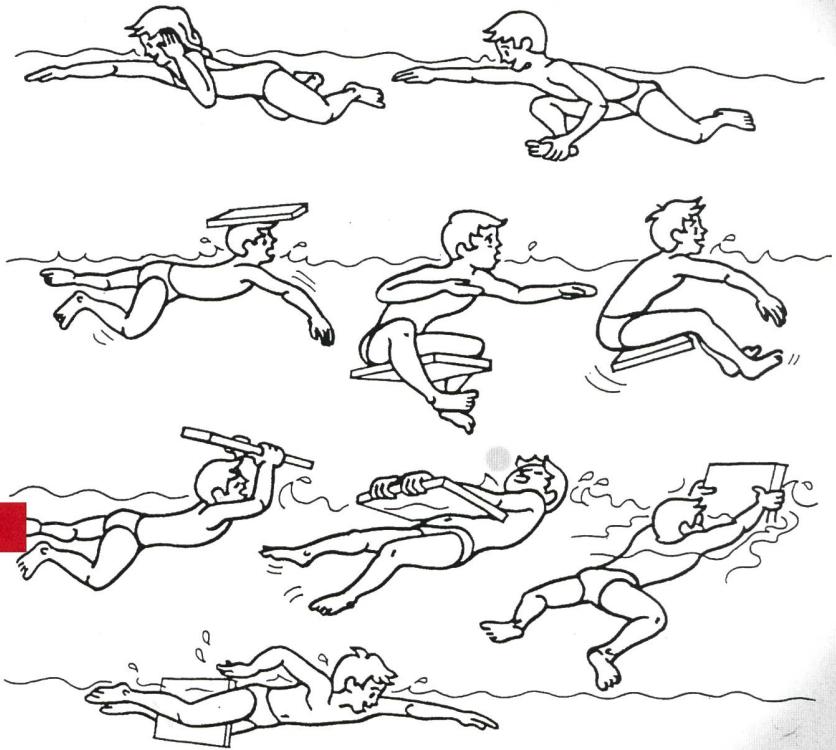
**Wozu?** Schulung der fahntechnischen Geschicklichkeit unter Wettkampfbedingungen.

## Variationenschwimmen mit dem Brett

### Schwimmen

Heinz Walder

Zur laufenden Förderung und Festigung der Fertigkeit der Schülerinnen und Schüler sollen regelmässig alternative Übungsformen (Spiele) in die Lektion eingebaut werden. Diese Übungsformen eignen sich auch für den Lektionsbeginn. Schon kleine Variationen vermögen die Teilnehmenden immer aufs Neue zu begeistern und auf die kommende Lektion einzustimmen.



### Brett-Transport

Wie? Es werden zwei Gruppen gebildet. Die zu transportierenden Bretter werden einzeln von einem zum anderen Schwimmbeckenrand transportiert. Pro geschwommene Einheit (zum Beispiel eine Schwimmbeckenbreite) darf nur ein Brett mitgenommen werden. Wer hat zuerst alle zugeordneten Bretter transportiert?



### Insel bauen

Wie? Es werden zwei Gruppen gebildet. Die vorhandenen Bretter werden je hälfzig den Gruppen zugeordnet. Auf ein Startsignal baut jede Gruppe mit den Brettern eine Insel. Ein Schüler setzt sich dann auf die Insel und legt eine vorgegebene Strecke zurück. Die Insel darf nicht auseinanderbrechen und der Schüler darf nicht ins Wasser fallen. Wer ist schneller am Ziel?



### Zwei an einem Brett

Wie? Ein guter und ein weniger guter «Beinschlagschwimmer» legen zusammen mit einem Brett eine vorgegebene Strecke zurück.

### Autowaschanlage

Wie? Es wird eine Gasse gebildet. Der Lehrer stellt sich an die Stirnseite und ruft abwechselungsweise einen Schüler von der linken und dann einen von der rechten Seite auf. Er lässt ihn nun seine Automarke bekannt geben und schickt ihn anschliessend durch die Waschstrasse. Der Schüler schliesst danach am anderen Ende auf der gleichen Seite an.

## Delphinsprünge mit Geräusch

**Wie?** Als Gruppe zusammen wie Delphine durchs Wasser schwimmen, springen und dazu unter Wasser Delphingeräusche imitieren.

## Tintenfisch

**Wie?** Es werden zwei Gruppen gebildet. Diese stellen sich nun an den Stirnseiten des Schwimmbeckens auf. Ein Schüler stellt sich als «Tintenfisch» zwischen den beiden Gruppen auf. Auf seinen Ruf «Tintenfisch» begeben sich die beiden Gruppen schnellstmöglich zur gegenüberliegenden Seite. Der «Tintenfisch» stoppt seine Mitschüler durch Berühren (nicht werfen) mit einem Ball. Die gestoppten Schüler bleiben dann ortsgebunden mit ausgebreiteten Armen stehen und helfen beim Fangen mit. Der letzte Schüler, der gefangen wird, ist dann der neue «Tintenfisch».



## Würfeln

**Wie?** Die Schüler würfeln ihr Einschwimmprogramm. Es sind verschiedene Varianten möglich:

- Jeder Schüler würfelt sein Einschwimmprogramm.
- Jeder Schüler würfelt das Einschwimmprogramm seines Kollegen.
- Die Schüler würfeln das Einschwimmprogramm paar- oder gruppenweise.

## Kübelstafette

**Wie?** Pro geschwommene Einheit (zum Beispiel Schwimmbeckenbreite) darf der Schüler einen Becher Wasser in den Putzeimer seiner Gruppe kippen. Welche Gruppe hat den Putzeimer zuerst voll?



## Kerzenstafette

**Wie?** Es werden zwei Gruppen gebildet. Ein Zündholz dient als Stafettenstab. Es muss trocken bleiben. Der letzte Schwimmer entzündet damit eine Kerze als Beweis, dass das Zündholz trocken geblieben ist.

## Rückschlagspiele

Marcel K. Meier (Tennis) und Ernst Banzer (Badminton)

**B**ei den Rückschlagspielen Tennis und Badminton stehen die spezifischen Fähigkeiten wie das periphere Sehen und vor allem die koordinativen Fähigkeiten wie die Orientierung und die Differenzierung im Vordergrund. Diese Fähigkeiten können beim Einspielen auf spielerische Art geübt werden. Die Spielformen werden durch kleine Veränderungen den schwächeren und stärkeren Schülerinnen und Schülern angepasst, um damit Über- und Unterforderungen zu vermeiden. Die Freude am Üben wird auf diese Weise schon in der Einspielperiode geweckt und gefördert, wie die hier aufgeführten Beispiele für das Tennis und das Badminton zeigen.

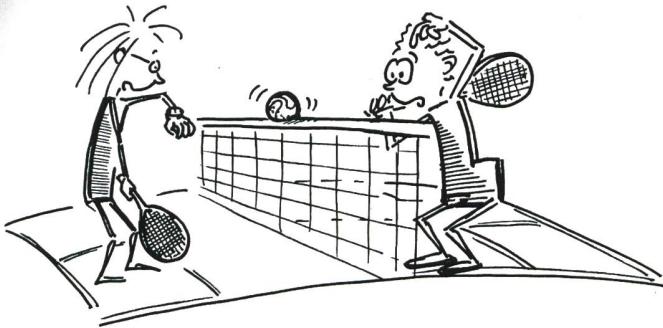


## Flugbahnen

**Was?** Zugeworfene oder zugespielte Bälle einschätzen.

**Wie?** A wirft einen Ball auf die andere Seite, und B muss einen Reifen dort platzieren, wo der Ball das zweite Mal zu Boden kommt. Varianten: Beim ersten Mal oder beim dritten Mal Aufsetzen den Reifen platzieren. Mit unterschiedlichen Flugbahnen. Mit Zuspielen. Welches Paar hat zuerst zehn Treffer? Mit einem Markierkegel auffangen.

**Wozu?** Bei dieser Übung erwerben die Kinder und Jugendlichen die Fähigkeit, Flugbahnen von Bällen einzuschätzen und zu beurteilen.



## Match im Kleinfeld

**Was?** Das ist sicher das bekannteste und beliebteste Einstimmen für Kinder und Jugendliche im Tennis. Sie können so sofort spielen. Lassen wir das Spiel leben und sich entwickeln.

**Wie?** Es wird eins gegen eins gespielt im Kleinfeld. Es kann auch Doppel gespielt werden. Je nach Niveau wird mit Tennisbällen, Easy-Play-Bällen oder Softbällen gespielt.

**Beispiele:**

- Auf 7 Punkte spielen.
- Cross spielen.
- Man darf den Ball nicht nach unten schlagen.
- Den Ball mit einem Tennisservice ins Spiel bringen, wobei man zwischen der Service- und der Grundlinie steht.
- Der Korridor wird nur als Spielfeld bezeichnet.
- Nach dem Service muss man angreifen.
- Mit dem Return muss man angreifen.
- Alles ist erlaubt.
- Netzkantenspiel, das bedeutet, dass man für den Spielbeginn den Ball auf die Netzkante legt, ihn fallen lässt und so das Spiel beginnt.

**Wozu?** Die Teilnehmenden wollen spielen, sich bewegen, handeln. Sie kommen, um ihren Sport auszuüben. Mit einem entsprechenden Tennismatch im Kleinfeld werden wir diesem Wunsch gerecht, und die Kinder und Jugendlichen erwerben Spielfähigkeit und Kreativität.

## Rundlauf

**Was?** Rundlauf, wie man es immer im Strandbad spielt.

**Wie?** Auf jeder Seite hat es gleich viele Spielerinnen oder Spieler, höchstens aber je drei. Nach jedem Schlag muss man auf die andere Seite rennen und dann dort weiterspielen. Wer einen Fehler macht, verliert ein «Leben» oder scheidet aus und muss eine Zusatzaufgabe lösen.

**Wozu?** Die Kinder und Jugendlichen können sofort spielen und der Kreislauf wird bei dieser Einstimmübung angeregt.



## Jonglieren

**Was?** Sich beim Jonglieren des Shuttles orientieren.

**Wie?** Beim freien Laufen in der Halle den Shuttle von der Vorhand auf die Rückhand hin und her spielen (Achtung: der Shuttle fliegt nicht nur vertikal, sondern von links nach rechts und zurück). Variante: Verschiedene Jonglierformen, in unterschiedlichen Ausgangspositionen (wie knien, sitzen, liegen).

**Wozu?** Angewöhnung an den neuartigen Ball mit seiner spezifischen Flugbahn und seinem Gewicht.

## Spielende Begrüssung

**Was?** Miteinander differenzieren lernen.

**Wie?** Zwei Schüler stehen sich gegenüber und spielen sich den Shuttle mit der Vorhand zu. Gleichzeitig verändern sie die Distanz zwischen sich. Sie kommen zusammen, geben sich die «andere» Hand und gehen wieder auseinander. Während der ganzen Zeit spielen sie den Ball hin und her. Variante: Die gleiche Spielform mit der Rückhand.

**Wozu?** Fördert das Differenzieren der Schlagstärke und das Anpassen auf sich dauernd verändernde Distanzen.



## Zuspiel im Takt



**Was?** Sich nach dem Zuspielen orientieren lernen.

**Wie?** Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Jeder jongliert einen Ball wie in der Spielform «Jonglieren». A gibt das Kommando und zählt laut die eigenen Pässe. Sein Partner passt sich dem Zährlrhythmus an. Jeder der zwei Partner spielt sich also den eigenen Ball von der Vorhand auf die Rückhand und zurück. Mit dem zweiten Vorhandschlag, das heisst mit dem dritten Schlag, spielen sich die Teilnehmenden den Shuttle zu und jonglieren den erhaltenen Ball wieder dreimal. Sie wiederholen die Übung, sooft es geht, ohne Unterbruch. Variante: Auf das Kommando wird verzichtet und die Teilnehmenden passen ihren Rhythmus durch peripheres Beobachten dem Partner an.

**Wozu?** Sich nach dem Zuspielen orientieren lernen. Die Teilnehmenden lernen zuerst präzis abzuspielen, bevor sie sich nach dem Pass des Partners orientieren.

## Seitenwechsel im Takt

**Was?** Sich nach dem Zuspielen orientieren und bewegen lernen.

**Wie?** Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Jeder jongliert einen Ball wie in der Spielform «Jonglieren». A gibt das Kommando und zählt laut die eigenen Pässe. Sein Partner passt sich dem Zährlrhythmus an. Jeder der zwei Partner spielt sich also den eigenen Ball von der Vorhand auf die Rückhand und zurück. Mit dem zweiten Vorhandschlag, das heisst mit dem dritten Schlag, spielen die Teilnehmenden den Shuttle senkrecht in die Luft, wechseln die Seite und übernehmen den Ball des Partners auf der anderen Seite. Dort jonglieren sie den Ball dreimal. Sie wiederholen die Übung, sooft es geht, ohne Unterbruch. Variante: Auf das Kommando wird verzichtet, und die Schüler koordinieren ihre Schläge und den Seitenwechsel durch peripheres Beobachten.

**Wozu?** Sich nach dem Zuspielen orientieren und bewegen lernen. Die Orientierung wird durch den Seitenwechsel erschwert, und die Teilnehmenden müssen lernen, verschiedene Aktivitäten nacheinander auszuführen: Peripher beobachten – präzis schlagen – sich orientieren – Ball annehmen – weiterspielen.

## Zuspiele im Kreis

**Was?** Antizipieren und sich orientieren.

**Wie?** Fünf bis acht Teilnehmende laufen im Gegenuhrzeigersinn im Kreis herum. Sie spielen sich einen Shuttle mit Querpässen zu und versuchen, den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Bei mehreren Gruppen kann als Wettkampf festgestellt werden, welcher Kreis am meisten Pässe ohne Fehler macht. Varianten: Zwei, drei und mehr Shuttles ins Spiel bringen. Im Uhrzeigersinn laufen und einander die Pässe mit der Rückhand (Rechtshänder) zuspielen.

**Wozu?** Die Teilnehmenden sollen antizipieren und sich so orientieren, dass sie den Shuttle nicht hinter dem eigenen Rücken abnehmen, sondern ihn dem Partner hinter ihnen überlassen.

## Basketball

Michel Chervet

Es ist häufig schwierig, einen guten Trainingsanfang zu finden. Die Jugendlichen kommen unter Umständen mit unterschiedlichen Voraussetzungen in die Turnhalle. Die Motivation ist aufgrund verschiedenster Faktoren oft eingeschränkt oder sie ist gar verloren gegangen. Mögliche Gründe sind mehrere aufeinander folgende Niederlagen, schulische oder familiäre Probleme usw. Es ist deshalb wichtig, dass der Trainer oder der Lehrer diese verschiedenen Voraussetzungen bei der Planung und Vorbereitung der Lektion beachtet. Die folgenden Spielformen können ins Aufwärmtraining eingebaut werden und bieten Möglichkeiten, die der Trainer bzw. der Lehrer anpassen kann (Anzahl Teilnehmende, Alter, Niveau usw.).



### Der Prellkönig

**Was?** Alle Teilnehmenden haben einen Ball. Sie prellen nun ihre Bälle und versuchen, die Bälle der anderen durch Stören aus dem markierten Feld zu bringen.

**Wie?** Drei Spielfelder (NLA, NLB, 1. Liga). Alle Teilnehmenden starten in der NLB. Derjenige, der es schafft, den Ball eines Gegners aus dem Feld zu bringen, steigt eine Liga auf – derjenige, dessen Ball das Spielfeld verliess, steigt eine Liga ab. Der Körper dient als Schutz des eigenen Balles und nicht, um die Gegner anzurempeln. Variante: Ein Spielfeld. Derjenige, dessen Ball das Spielfeld verlässt, muss eine Übung machen (Seilspringen, Rumpfbeugen, eine Runde laufen usw.), bevor er weiterspielen darf. Die Variante ist weniger motivierend als der Ligenbetrieb.

**Wozu?** Das Spiel fördert die Zweikampfstärke und festigt auf spielerische Weise die Dribbelsicherheit.

## Dribbel-Pass

**Was?** Zu zweit, jedes Team hat zwei Basketbälle und einen Tennisball. In einem angegebenen Feld dribbelt jeder mit dem eigenen Ball. Den Tennisball spielen sie sich gegenseitig zu.

**Wie?** Beide Hände brauchen: mit der rechten Hand dribbeln und den Tennisball mit der linken Hand werfen – und umgekehrt. Diese Übung kann auch mit einem Fussball, den man sich per Bodenpass zuspielt, ausgeführt werden.

**Wozu?** Mit dieser Übung kann zu Beginn des Trainings auf spielerische Art und Weise die Aufmerksamkeit und Konzentration der Teilnehmenden erlangt werden. Sie fördert zudem die Entwicklung der Koordinationsfähigkeit.

## Fussball/Basketball

**Was?** Ein Fussballmatch, bei dem jeder gleichzeitig mit einem Basketball dribbelt.

**Wie?** Ohne Torhüter. Als Tore dienen umgedrehte Bänke oder ein Schwedenkasten. Jeder Mannschaft kann ein Joker, der ohne Basketball mitspielt, zugesprochen werden.

**Wozu?** Diese Mixspielform, welche vor allem auch in Stresssituationen angepasst eingesetzt werden kann, ermöglicht es den Teilnehmenden, sich auf entspannte Art auf die Lektion zu freuen.

## Punkten durch Berührung

**Was?** Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Derjenige, dem es gelingt, ein Knie des Gegners zu berühren, hat einen Punkt.

**Wie?** Die Berührung darf nur mit den Händen erfolgen. Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet (Achtung auf Zusammenstöße mit den Köpfen). Die Teamkombinationen können mehrmals gewechselt werden.

**Wozu?** Dieses Spiel fördert eine «gesunde» Aggressivität und erlaubt den Teilnehmenden, sich unter Einhaltung gegebener Regeln abzureagieren. Es verbessert zudem die Reaktionsgeschwindigkeit und die Beinarbeit.

## Das Ziel ist nicht der Korb

**Was?** Zwei Mannschaften, ein Ball, ein Korb und drei auf der Dreipunktelinie angeklebte Reifen (einer im Zentrum und zwei auf den Seiten). Die Ziele sind die Reifen und das Brett des Basketballkorbes.

**Wie?** Die Mannschaft, die in Besitz des Balles ist, kann punkten, wenn der Ball das Brett berührt hat und von einem Mitspieler derselben Mannschaft gefangen wird, oder wenn der Ball in einen Reifen gelegt werden kann. Die gegnerische Mannschaft hindert sie daran, indem sie den Ball nach der Brettberührung übernimmt oder indem ein Fuss in den Reif gesetzt wird und dieser so neutralisiert wird. Wenn es der gegnerischen Mannschaft gelingt, in Ballbesitz zu kommen, muss der Ball zuerst aus der Dreipunktezone gepasst oder geprellt werden, um anschliessend punkten zu können. Das Spiel wird ohne Dribbeln gespielt.

**Wozu?** Diese Spielform erlaubt die Integration schwächerer Mitspieler. Es fördert zudem in spielerischer Form den offensiven und den defensiven Rebound.

# Handball

Pierre Joseph

Eine gute Einstimmung für eine Lektion mit dem Schwerpunkt im Bereich Spielsport — in unserem Fall Handball — ruft eigentlich unausweichlich nach einer Spielform. Dabei geht es um Aspekte der mentalen und emotionalen Einstimmung (thematische Vorbereitung, Wir-Gefühl, Freude) in Kombination mit Aspekten der körperlichen Einstimmung. Folgende Prinzipien sollten möglichst immer zur Anwendung kommen: Gleiche Bedingungen für alle Spielenden, stufengerechte Anpassung der gewählten Spielform (Regeln, Spielerzahl, Zielform), Wettkampfform mit Plausch-Charakter, auf der Lernstufe «Gestalten» arbeiten. Die folgenden Beispiele zeigen Variationen zum Aspekt Orientieren, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Ausgangssituationen.

## Partei-Ball

**Was?** Zweiergruppe bilden. Mit einem Ball zwei gegen zwei in einem begrenzten Spielfeld (ca. 3 m x 3 m).

**Wie?** Eine Zweiergruppe versucht, in vorgegebener Zeit so viele Pässe wie möglich zu spielen. Beide Mannschaften kommen zu Punkten: Im Ballbesitz werden Pässe gezählt, ohne Ball werden abgefange Bälle gezählt. Varianten zur Erleichterung: Mehr Spielraum, berührte Bälle zählen für Zweiergruppe ohne Ball auch schon. Varianten zum Erschweren: Raum kleiner machen, Zuspielvarianten einschränken.

**Wozu?** Die Anforderungen an die Orientierung auf kleinem Raum werden gezielter auf die Spielsportart-Bedürfnisse entwickelt. Partner-Bezug und Kreativität mit dem Ball werden gefördert.



## Reifenball

**Was?** Dreier- oder Vierergruppen bilden. 3:3 oder 4:4 in begrenztem Spielfeld mit 4 oder 5 Reifen (ein Reifen mehr als Spieler).

**Wie?** Die ballbesitzende Gruppe versucht, den Ball in einen freien Reifen zu legen. Varianten zur Erleichterung: Reifen näher zueinander, Bewegungseinschränkung der Spieler ohne Ball. Varianten zum Erschweren: Reifen weiter auseinander, Prellzuspiele.

**Wozu?** Die Orientierung erfährt eine viel intensivere räumliche Dimension. Sehr intensive Spielform, welche die Entwicklung des spietaktischen Verhaltens unterstützt.

## Schlangen-Jagd

**Was?** Alle Spielenden prellen einen Ball und haben ein Springseil so befestigt, dass sie es beim Laufen hinter sich herziehen.

**Wie?** Alle prellen und versuchen, sich gegenseitig auf das Springseil zu treten. Varianten zur Erleichterung: Mit grösseren Bällen, mit einem Reifen am Ende des Seils (Zielobjekt grösser). Varianten zum Erschweren: Mit kleineren Bällen, Raum grösser machen, Bewegungsform vorgeben (zum Beispiel nur seitwärts).

**Wozu?** Orientieren mit gleichzeitiger technischer Aufgabe. Die Einführung ist auch ohne Ball möglich.

## Prellfangis

**Was?** Vier Gruppen bilden, vier gleich grosse Spielfelder markieren. Alle Spielenden prellen. Pro Gruppe gibt es einen Fänger, welcher einen andersfarbigen Ball benutzt.

**Wie?** Wer gefangen wird, erhält den farbigen Ball. Varianten zur Erleichterung: Spielfeld vergrössern, grössere Bälle zum Prellen. Varianten zum Erschweren: Spielfeld verkleinern, zwei Fänger, kleinere Bälle zum Prellen.

**Wozu?** Die Koordinationsfähigkeiten Orientieren und Differenzieren werden gefördert. Die Übung verlangt eine grosse Konzentration, ermöglicht viele Fängerwechsel, ermöglicht eine niveaugerechte Gruppenbildung zum Einstiegen (Motivation).

## Wandball

**Was?** Vierergruppen bilden. 4:4 in begrenztem Spielfeld mit einer angrenzenden Wand (Grundspiel in Anlehnung an Streetball).

**Wie?** Die ballbesitzende Mannschaft versucht, mittels Bodenzuspiel via Wand zu punkten. Varianten zur Erleichterung: Grössere Wandfläche zur Verfügung. Varianten zum Erschweren: Verteidigende Spieler können den ballbesitzenden Spieler durch Berührung neutralisieren.

**Wozu?** Die räumliche Orientierung wird entlang einer Linie (Wand) im Sinne der Spielsportart weiterentwickelt.

## Volleyball

Georges Hefti

Jedes Training und jede Turnstunde soll mit einer Stimulation des Herz-Kreislauf-Systems beginnen, gefolgt von einer Sequenz mit dem Schwerpunkt aktives Dehnen und Kräftigen. Die folgenden kleinen Spielformen, die fünf bis zehn Minuten beanspruchen, geben dem Trainer oder dem Lehrer die Möglichkeit, den Unterrichtsbeginn zu variieren und so einen spielerischen Aspekt in den oft langweiligen Anfangsteil des Trainings zu bringen. Falls diese Spielformen mit Erwachsenen durchgeführt werden, soll der Trainer darauf achten, dass die ersten Minuten des Unterrichts nicht zu intensiv sind, um die Verletzungsgefahr zu minimieren (Zerrungen).

## Der rollende Ball

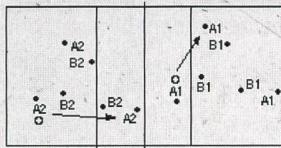
**Was?** Zwei Gruppen, zwei Tore, ein Volleyball pro Spielerin, ein anderer Ball (Basketball, Handball oder Volleyball in einer anderen Farbe).

**Wie?** Die Spielerinnen halten den Volleyball mit beiden Händen und spielen sich den anderen, möglichst auf dem Boden rollenden Ball mit Hilfe des in den Händen gehaltenen Volleyballs zu. Ziel ist es, den «neutralen» Ball ins Tor des Gegners zu bringen. Die Gegenmannschaft versucht, in Besitz dieses Balles zu kommen und ein Gegentor zu erzielen.

**Wozu?** Bei jedem Schlag befinden sich die Spielerinnen in der Verteidigungsposition des Volleyballspiels.



## Tennisball-Fangspiel



○ Tennisball  
● Volleyball

**Was?** Zwei Mannschaften (A und B) werden in zwei Gruppen aufgeteilt (A1, A2 und B1, B2). Die Spielerinnen der Gruppe A1 spielen gegen B1 auf einer Seite des Netzes. A2 spielt gegen B2 auf der anderen Seite des Netzes. A1 und A2 bzw. B1 und B2 spielen zusammen. Ein Volleyball pro Spielerin, zwei Tennisbälle (einer auf jeder Seite des Netzes).

**Wie?** Die Spielerinnen der Gruppe A1 dribbeln mit dem Volleyball und versuchen dazu, sich den Tennisball zuzuspielen. Die Spielerinnen der Gruppe B1 versuchen, in Besitz des Tennisballes zu kommen. Wenn ihnen das gelingt, spielen sie sich den Tennisball so lange zu, bis Gruppe A1 wieder in Ballbesitz kommt. Die gleiche Übung führen auch die Gruppen A2 und B2 aus. Auf ein Signal des Trainers werfen die beiden Spielerinnen, die in diesem Moment in Tennisballbesitz sind, den Tennisball über das Netz; möglichst zu einer ihrer Gruppenpartnerinnen. Das Spiel geht danach weiter.

**Spielregeln:** Die Spielerin darf den Tennisball nicht länger als drei Sekunden in den Händen halten. Wer nicht dribbelt, darf den Tennisball nicht weiterspielen.

**Wozu?** Diese Spielform beansprucht die Differenzierungsfähigkeit und entwickelt das periphere Sehen sowie die Ballkontrolle (ohne permanenten Blick auf den Ball).

## Basket-Volleyball

**Was?** Zwei Mannschaften; zwei Basketballkörbe; ein Volleyball.

**Wie?** Die beiden Mannschaften spielen Basketball mit den einfachsten Regeln (Empfehlung: Das Dribbeln mit dem Ball vermeiden, das Passspiel bevorzugen). Anstatt mit der Basketballtechnik auf den Korb zu spielen, wirft sich die Spielerin den Ball selber hoch und führt ein Volleyballzuspiel Richtung Korb durch. Wenn der Ball in den Korb geht, erhält die erfolgreiche Mannschaft fünf Punkte, und der Ball geht dann an den Gegner. Wenn der Ball «nur» das Brett berührt, erhält die Mannschaft einen Punkt, und das Spiel geht normal weiter.

**Wozu?** Diese Spielform regt das Herz-Kreislauf-System an und fördert die technischen Spielfähigkeiten des Passes.



## Unihockey der «Armen»

**Was?** Zwei Mannschaften; zwei Tore; ein Volleyball.

**Wie?** Alle Spielerinnen ziehen einen Schuh aus und benutzen diesen als Schlaginstrument gegen den Volleyball. Der Ball sollte soweit möglich auf dem Boden bleiben. Als Variante kann der Schuh auch mit der «schlechten» Hand gehalten werden.

**Wozu?** Die Volleyballspielerinnen sind manchmal gezwungen, den Ball mit einer Hand zu spielen. Diese Spielform kann dazu beitragen, dass die Koordination zwischen den Augen und der Hand gefördert wird.