

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Topspiele  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992425>

#### **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>**

# 12 mobile praxis

Sto.



Spiele sollen Spass machen, keine allzu hohen technischen Anforderungen stellen, schnell erklärt und möglichst intensiv sein. Genau solche findet man in dieser Praxisbeilage. Lassen Sie sich anstecken!

## Inhalt

- 2 Hohe Intensität
- 4 Zwei Teams, ein Ball
- 6 Mattenlaufvarianten
- 7 Duelle
- 8 Auf und mit Matten
- 10 Spielerische Fitness

## Topspiele

*Roland Gautschi*

*Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne*

ETH-Bibliothek



EM000005654276

**N**eben den grossen Spielen wie Fuss-, Hand-, Basket- oder Volleyball wird immer wieder der Ruf nach anderen, neuen, unkonventionellen Spielformen laut. Nach solchen, wo möglichst alle gleichzeitig mitmachen können, die schnell erklärt, intensiv sind und auch jenen Spass machen, die nicht zu den Begabtesten gehören.

### 20 und mehr in Bewegung

Oft reicht die Zeit nicht aus, dass in einer kurzen Lektion zwanzig und mehr Schülerinnen und Schüler gleichzeitig intensiv beschäftigt und konditionell herausgefördert werden können. Zudem fühlen sich die Lehrpersonen nicht immer sattelfest genug, technisch anspruchsvollere Sportspiele zu vermitteln. Die Folge davon sind oft monotone Pass-, Wurf- oder Laufwegübungen.

### Mit und ohne Ball gehts rund

«mobile» fragte eine Gruppe von Sportlehrerinnen und -lehrern an, ob sie bereit wären, ihr(e) Lieblingsspiel(e) beizusteuern. Entstanden ist eine Sammlung, die sich in der Praxis bewährt hat. Ob die Spiele bei den Jugendlichen gut ankommen, ist natürlich auch vom Geschick der Lehrperson, bzw. des Trainers abhängig. Den Anfang macht das fas-

zinierende Spielprinzip der «lebendigen Uhr», das für Intensität garantiert. Es folgen Spiele mit einem und mehreren Bällen. Einige davon orientieren sich an bekannten Formen. Varianten oder Erschwerungen geben diesen «Evergreens» jedoch ein neues Gesicht! Teilt man die Klasse in Gruppen auf, eignen sich «Duelle» (Seite 7) sehr gut. Aber auch ohne Ball und mit Matten gehts rund, wie die Doppelseite auf Seite acht und neun zeigt. Und wer eine eins zu eins umsetzbare Vorlage braucht, beginne hinten, auf den Seiten zehn und elf.

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 6/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen  
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78

E-Mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch), [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Hohe Intensität

### Lebendige Uhr

Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Die eine Mannschaft ist die «Uhr». Sie gibt vor, wie lange die anderen Punkte erzielen können. Und zwar, indem sie als Gruppe eine bestimmte Anzahl Runden läuft, schwimmt oder fährt. So, dass die andere Hälfte der Klasse dadurch nicht behindert wird. Die Übungsanlage hat den Vorteil, dass jeder in seinem Tempo laufen kann.

In der von der Laufmannschaft vorgegebenen Zeit versucht nun die andere Hälfte der Klasse, die «Punktegruppe», möglichst viele erfolgreiche Pässe, Würfe etc. zu spielen bzw. zu erzielen. Es ist sinnvoll, dass der Lehrer oder die Trainerin bei Passformen zu zweit bestimmt, wer mit wem zusammen ist. So, dass sich technisch weniger Begabte mit technisch Begabten zusammenfinden. Gezählt wird die Anzahl Pässe, Treffer, etc. In der Gruppe wird die Gesamtpunktzahl ermittelt. Nach einem Wechsel versucht die vormalige «Laufgruppe», die Vorgabe zu überbieten.

**Hinweis:** Dieses Spielprinzip ist nicht geeignet, um technische Fertigkeiten zu erwerben oder zu verbessern, sondern um diese anzuwenden!



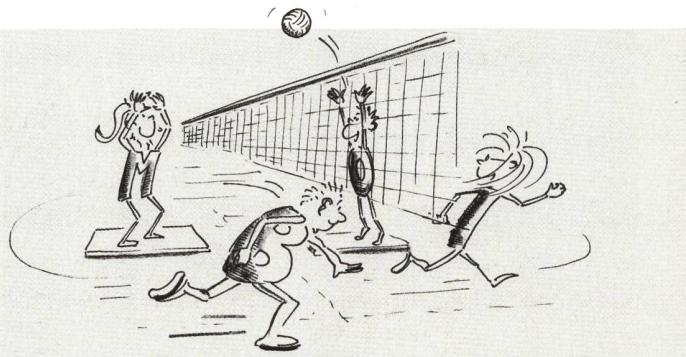
### Volleyball

In der Halle ist ein Volleyballnetz längs gespannt. Die Uhrenguppe läuft nun im Kreis um das Feld herum. Dort, wo das Netz mit der Wand befestigt ist, muss unten durch gekrochen werden.

Die andere Gruppe stellt sich zu zweit vis-à-vis vom Netz auf und spielt in dieser Zeit möglichst viele Pässe.

**Erschwerung:** Die Passenden stehen je auf einer Matte. Es kann nur dann ein Punkt erzielt werden, wenn sich im Zeitpunkt des Passes mindestens ein Fuß auf der Matte befindet.

**Varianten:** Auch im Badminton oder mit dem Frisbee möglich.

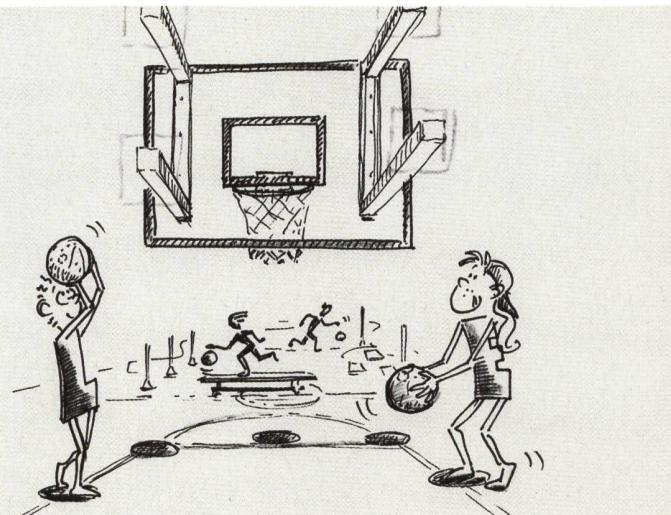


### Basketball

Die «Uhrenguppe» absolviert in einer Hallenhälfte einen Laufparcours um Malstäbe, über Matten etc. So lange, bis die Gruppe gesamthaft 30 (40, 50) Runden gedreht hat. In dieser Zeit dürfen die Mitglieder der Punktegruppe Basketballkörbe erzielen. Die Lehrperson zählt die Anzahl Runden und pfeift ab, wenn 30 Runden erreicht wurden. Die Werfer/innen zählen die Gesamtzahl der erfolgreichen Würfe.

**Variante:** Falls für jeden Schüler/jede Schülerin ein Ball zur Verfügung steht, kann der Laufparcours auch prellend absolviert werden.

**Erschwerung:** Der Basketball darf nur ab einer bestimmten Markierung (mit einer bestimmten Technik: Standwurf, Korbleger etc.) geworfen werden.





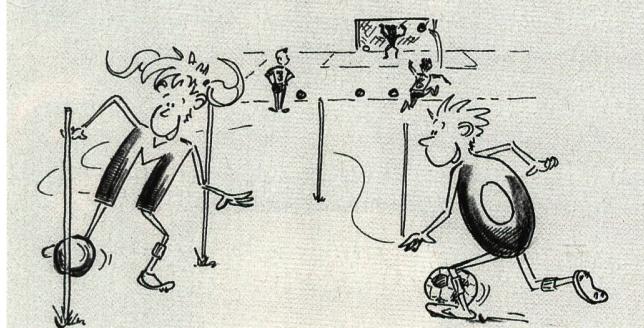
## Fussball

Die Uhrengruppe durchläuft mit dem Ball einen Parcours um Maßstäbe, durch kleine Tore etc. Die Mitglieder der Punktegruppe schießen von einer Markierung (Linie, 16-Meter, etc.) aufs Tor und zählen ihre Treffer.

### Erschwerung:

- Der Ball muss im Flug die Torlinie überqueren. Falls der Ball vor dem Tor einmal aufsetzt, zählt dies nicht als Punkt.
  - Distanz zum Tor vergrössern.
- Mit Torhüter: Die Punktegruppe steht in einer Reihe. Der Vorderste läuft bis zu einer bestimmten Markierung und schießt aufs Tor. Der Zweite darf erst nach der Schussabgabe starten.
- Ein Punkt wird nur dann erzielt, wenn der Pfosten (die Latte) getroffen wird.

**Hallenvariante:** Dito wie im Freien, die «Punktegruppe» spielen sich jedoch paarweise einen Fussball über eine Langbank zu. Der Pass zählt nur dann als Punkt, wenn der Ball korrekt gestoppt und weder die Langbank noch hinten die Wand berührt.



ETH-ZÜRICH

05. Dez. 2005

## BIBLIOTHEK Handball

Dito wie Fussball, jedoch sollten die Punkte nur dann zählen, wenn der Pfosten getroffen wird. Es ist nicht sinnvoll, wenn die Punktegruppe möglichst viele Pässe spielen müsste, da sonst die Qualität leidet (fehlende Schärfe, falsche Wurfhaltung).

## Unihockey

Die Punktegruppe schießt in einen bestimmten Bereich des Tores (Tor kann mit Stricken in Bereiche aufgeteilt werden).

### Erschwerung:

- Immer paarweise gegen einen Verteidiger angreifen.
- Mit Torhüter.

## Schwimmen

Statt Runden drehen, müssen Längen geschwommen werden.

Die Mitglieder der Punktegruppe passen sich den Ball im hüfttiefen Wasser zu. Es gibt nur dann einen Punkt, wenn der Ball mit einer Hand gefangen werden kann.

**Erschwerung:** Die Passenden spielen sich den Ball im tiefen Wasser zu.

## Langlauf

Die Uhrengruppe skatet einen kurzen Rundkurs, bis die geforderte Rundenzahl erreicht ist.

Die Punktegruppe muss mit Schneebällen auf Büchsen oder Ähnliches werfen. Für jeden erfolgreichen Büchsenwurf gibt es einen Punkt.

## Leichtathletik

**Ballwurf:** Die Punktegruppe wirft mit Bällen in Zonen. Je nach Weite gibt es mehr Punkte.

**Weit und hoch springen:** Im Weitsprung wird in Zonen gesprungen, die verschieden hohe Punktzahlen ergeben. Im Hochsprung muss eine Höhe gewählt werden, die von allen übersprungen werden kann.

### Dank an die Ideenlieferanten

Folgende Sportlehrerinnen und Sportlehrer steuerten ein oder mehrere Spiel/e bei, die sie als «top» bezeichneten: Alfred Heimgartner, Ralph Hunziker, Samuel Maurer, Duri Meier, Urs Gugelmann, Nicole Weber. Herzlichen Dank!

## Zwei Teams, ein Ball

### Misses oder Mister X

Vor dem Spiel beraten sich die Teams in geheimer Absprache, wer ihre «Punktefrau» (Misses X) wird. Der Lehrerin wird mitgeteilt, wer Misses X ist. Das andere Team darf dies nicht erfahren. Im anschliessenden Schnappballspiel mit einem Basketball oder Handball versucht ein Team möglichst lange im Ballbesitz zu bleiben, indem der Ball von Spielerin zu Spielerin gepasst wird. Das andere Team muss den Ball abfangen. Immer wenn Misses X den Ball fängt, gibt es einen Punkt. Da aber nur die Mannschaft selbst sowie die Lehrerin wissen, wer Misses X ist, geht es für die gegnerische Mannschaft darum, dies möglichst schnell herauszufinden, und sie dann so zu bewachen, dass sie keinen Ball fangen kann. Die Lehrerin kann während des Spiels von Zeit zu Zeit den neuen Punktestand bekannt geben.

**Regeln:** Basketballregeln.



### Brettball

Ein Handball (evtl. Gymnastikball) muss so ans Basketballbrett (Wand, anderes Ziel an der Wand) geworfen werden, dass ein Mannschaftsmitglied den zurückprallenden Ball fangen kann, ohne dass dieser zu Boden fällt. Gelingt dies, gibt es einen Punkt.

**Regeln:**

- Basketballregeln.
- Die Werfende darf bei der Wurfabgabe nicht behindert werden.
- Der Ball muss im Spielfeld landen (nicht an der Wand).
- Mögliche Zusatzregeln:**
- Ohne Prellen.
- Nur eine gewisse Anzahl Pässe bis zum Wurf erlauben (drei oder vier).
- Der Ball darf vom Brett auch an die Wand fliegen, wenn er zuletzt im Feld landet.

**Varianten:**

- Der Ball muss so geworfen werden, dass er anschliessend zu Boden fällt. Fängt das gegnerische Team den Ball, geht das Spiel ohne Unterbruch weiter.
- Statt ans Brett kann der Ball auf der ganzen Hallenstirnseite an die Wand geworfen werden. Übrige Regeln bleiben sich gleich.
- An alle verfügbaren Basketballbretter der Turnhalle werfen. Jene Mannschaft, die einen Punkt erzielt, bleibt im Ballbesitz, muss aber für den nächsten Punkt auf ein anderes Brett zielen.

### Linienballvariationen

Die Spielerinnen werfen sich den Handball über das ganze Längsfeld zu, so dass eine Spielerin mit höchstens einem Schritt mit dem Ball die Wand berühren kann. Gelingt dies, gibt es einen Punkt und die andere Mannschaft ist im Ballbesitz. Das Spiel wird dort wieder aufgenommen, wo ein Punkt erzielt wurde.

**Passpunkte:** Die Anzahl Pässe ist ausschlaggebend für den Punktewert. Beispiel: Mannschaft A spielt sieben Pässe, dann wird der Spieler bei der Wand angespielt, der mit dem Ball die Wand berührt. Also bekommt die Mannschaft A sieben Punkte für diesen «Spielzug». Um das ganze noch interessanter zu machen: Fängt die Mannschaft B den Ball ab, erhält sie alle Passpunkte zugesprochen, die A schon erzielt hat. Beispiel: Mannschaft A spielt fünf Pässe, dann fängt Mannschaft B den Ball ab, spielt weitere drei Pässe und spielt dann den Spieler an der Wand an. Somit erhält Mannschaft B für diesen «Spielzug» acht Punkte.

**Regeln:** Basketballregeln.

**Mögliche Spezialregeln:**

- Fällt der Ball zu Boden, kommt die andere Mannschaft in Ballbesitz.
- Jede Mannschaft darf an beiden Seiten Punkte erzielen. Nach dem Abwurf an der Wand muss der Ball jedoch über die Mittellinie gespielt werden, bevor er wieder zurück gespielt werden kann.
- Derjenige, der einen Punkt erzielt hat, darf nicht zweimal hintereinander einen Punkt erzielen.



## BaFu

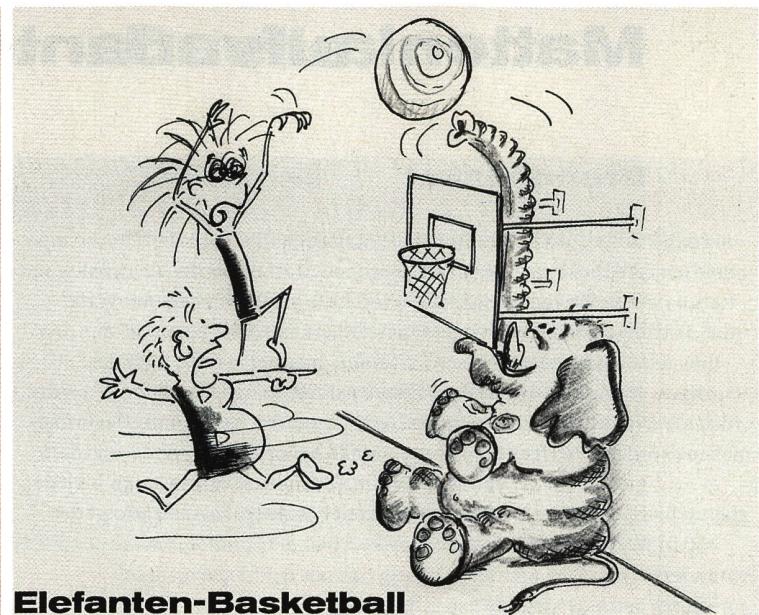
Gespielt wird mit einem Fussball auf eine Langbank vor der Wand. Ein Tor ist dann erzielt, wenn der Ball von der Bank nach vorne ins Feld springt. Sobald ein Signal ertönt, wechselt das Spiel und es wird Basketball auf Körbe gespielt. Das Spiel motiviert zusätzlich, wenn das Signal zum Spielwechsel nicht mit einem Piff, sondern mit einem Horn, einer Glocke oder etwas Ähnlichem gegeben wird.

**Regeln:** Fussball- bzw. Basketballregeln.

**Variante:** Ein Spielwechsel erfolgt, wenn der Ball die Mittellinie überquert. In einer Hälfte des Spielfeldes wird also Fussball, in der anderen Basketball gespielt. Gibt die Lehrerin jetzt das Signal, wechselt das Spiel in der jeweiligen Hälfte sofort.

## Wandkopfball

Je zwei Mannschaften spielen in einer Hallenhälfte quer fünf gegen fünf Wandkopf-Ball mit je einem Fussball. Prellen ist nicht erlaubt und mit dem Ball in den Händen sind drei Schritte möglich. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Pass vom Mitspieler direkt an die gegnerische Wand geköpfelt werden kann. Eigenaufwürfe auf den Kopf sind nicht gestattet.



## Elefanten-Basketball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Um einen Punkt zu erzielen, muss der Gymnastikball (Swissball) von oben durch die Aufhängung des Basketballbretes gespielt werden. Es darf von vorne und von der Seite geworfen werden. Aufgrund der Grösse des Balles wird oft mit den Fäusten oder Armen gespielt. Die Anzahl der Spieler kann der Hallengrösse angepasst werden.

**Regeln:** Kein Out, Ballführung und Schritte wie im Basketball, weitere Regeln können je nach Bedarf vom Basketball hinzugezogen werden.

**Variante:** Um den Ball raufen (Reissen am und Schlagen auf den Ball zulassen).

## Elefanten-Treibball

Zwei Mannschaften zu acht bis zwölf Spielerinnen versuchen einen Gymnastikball über die gegnerische Grundlinie zu treiben. Fortbewegung im Vierfüsslergang (Mindestens eine Hand und ein Fuss haben immer Bodenkontakt). Der Ball muss mit dem Fuss gespielt werden. Noch besser gelingt das Spiel mit einem «Riesenball», der in einigen Schulhäusern vorhanden ist (Durchmesser ca. 1.50 Meter).



# Mattenlaufvarianten

## Brennbasket

Grundspiel ist das Brennball (Mattenball). Vom Läuferteam können pro Lauf drei bis vier Spieler rennen. Start ist bei der Volleyballgrundlinie. Ein Punkt wird erzielt, wenn die gegenüberliegende Wand berührt und zurück gerannt werden kann. Das Feldteam kann den Lauf unterbrechen und die Läufer «brennen», wenn mit dem Ball ein Wurf in den Basketballkorb gelingt. Alle Läufer, die noch auf der Rennstrecke und nicht im Ziel sind, werden «gebrannt». Der erfolgreiche Werfer des Feldteams erhält einen Markierbändel und darf nicht mehr auf den Korb werfen. Das Spiel dauert so lange, bis jeder Feldspieler einen Korbwurf erzielt hat. Anschliessend erfolgt der Wechsel.

### Varianten:

- Die Läufer können sich an der Wand in Sicherheit bringen und sind vor einem Korbtreffer geschützt.
- Ist ein Läufer nach seinem Lauf wieder im Ziel, der Korbwurf aber noch nicht gelungen, kann der nächste Läufer direkt zu seinem Lauf starten.

## Brennballrallye

Der Ball wird mit dem Fuss ins Feld gekickt und muss von der Feldmannschaft auch mit dem Fuss wieder ins Tor gespielt werden. Am besten spielt sich das Spiel im Freien. Den Parcours der Laufmannschaft können die Schüler/innen selber gestalten (Malstäbe, Hütchen, Tore, Hindernisse etc.).

### Varianten:

- Dito im Unihockey.
- Das Läuferteam stellt pro Lauf einen Torhüter, der den Torschuss verhindern soll.



## Sofamattenlauf

An der kurzen Hallenseite, wo die Laufmannschaft abwirft, wird eine Sprungmatte (dicke Matte) an die Wand und eine zweite davor auf den Boden gestellt (sieht aus wie ein Sofa). Alle Schüler, die nicht laufen, sitzen auf dem Sofa. Jetzt wird Brennball gespielt. Zusätzlich kann die Laufmannschaft jedoch vom Feldteam abgeworfen werden. Geschieht dies, müssen sich sofort alle Spieler des Feldteams auf die dicke Matte in Sicherheit bringen, und es kommt zum Wechsel. Gelingt es dem Läuferteam jemanden auf dem Weg zum Sofa erneut zu treffen, bleiben sie Läuferteam. Solange es keinem Team gelingt, sich vollzählig in Sicherheit zu bringen, sind die Mannschaften – theoretisch – immer am hin- und herlaufen.

Die Lehrperson pfeift zweimal, wenn jemand getroffen wurde. Hebt jemand den Ball auf, wenn er flüchten musste, gilt er als getroffen.

### Regeln:

- Der Treffer des Laufteams zählt nur, wenn sich keiner mehr auf dem Sofa befindet.
- Derjenige, der getroffen wurde, darf seinerseits nicht abwerfen.

### Varianten:

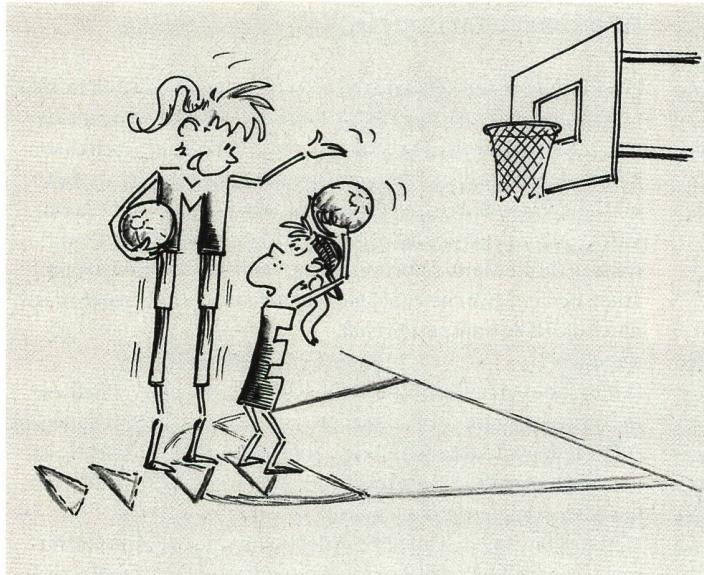
- Abtupfen statt abwerfen.
- Einen Punkt für einen Lauf, zwei für einen «Homerun», einen Punkt für einen Fangball.
- Es dürfen so viele Schüler wie möglich rennen.

- Spielstop durch Treffer in den Basketballkorb statt ablegen in den Reif.

- Laufen mit Ball ist nicht erlaubt.



## Duelle



### Basketball

Eine Gruppe à fünf (sechs, sieben) Spieler stehen in einer Reihe hinter der Basketball-Freiwurflinie. Die beiden Vordersten haben einen Ball. Hat der Ball des Ersten die Hand Richtung Korb verlassen, darf der Zweite den Ball auf den Korb werfen. Das Spiel ist eröffnet. Nun geht es immer darum, den vor einem Werfenden einzuholen und vor ihm einen Treffer zu erzielen. Trifft beispielsweise der Zweite vor dem Ersten in den Korb, scheidet der Erste aus. Wenn der Erste trifft, gibt er den Ball sofort dem Dritten weiter, der nun versucht, vor dem Zweiten einen Treffer zu erzielen, etc.

**Regeln:** Meist verfehlt der Ball beim ersten Wurf sein Ziel und springt vom Korb weg. Hier sind zwei verschiedene Regeln möglich. (1) Der nächste Wurf muss von dort geworfen werden, wo er gefangen wurde. (2) Der Werfer darf sich, nachdem er den Ball gefangen hat, so nahe an den Korb bewegen, wie er will. (Mit weniger versierten Spielerinnen und Spielern ist die zweite Regel vorzuziehen, da so die Treffer schneller fallen). Wichtig: Es wird immer so lange geworfen, bis man einen Treffer erzielt oder von einem anderen überholt wird.



### Badminton

Es wird im Doppel gegeneinander Badminton gespielt. Pro Team steht jedoch nur ein Schläger zur Verfügung, weshalb nach jedem Schlag der Schläger übergeben werden muss.

**Variante:** Beide haben einen Schläger, müssen sich jedoch ständig an der Hand fassen. Also spielt eine mit der linken Hand, die andere rechts.



### Volleyball

Zwei Gruppen à drei bis fünf Spielerinnen stehen sich am Volleyballnetz in einem kleinen Feld (ca. zwei auf zwei Meter, wird mit Vorteil von der Sportlehrperson vor der Lektion mit Klebeband markiert) gegenüber. Die vorderste Spielerin passt den Ball über das Netz und schliesst sofort wieder hinten an ihrer Gruppe an. Die vorderste Spielerin vis-à-vis spielt den Ball zurück und schliesst ebenfalls wieder hinten an. Kann eine Spielerin den Ball nicht zurück zu spielen oder trifft sie nicht ins Feld, so verliert sie eines von drei (vier, fünf) Leben. Sie darf jedoch dann als erste das Spiel wieder aufnehmen. Die ausgeschiedenen Spielerinnen lösen an der Wand eine Spezialaufgabe. Es wird so lange gespielt, bis sich nur noch zwei Spielerinnen gegenüber stehen, die unter sich die Siegerin ausmachen.

**Mögliche Zusatzregeln:** Nur Zehnfingerpässe erlauben.

**Varianten:**

- Dito aber im Badminton.
- Dito aber im Fussball. Der Ball wird über eine Langbank in ein Feld gespielt und darf dort einmal (zweimal) den Boden berühren, bis er wieder zurück gespielt werden kann (schwierig!).

# Auf und mit Matten

## Mattentisch

In der Hallenmitte ist ein «Mattentisch» aufgestellt. Dieser wird wie folgt aufgebaut: Auf zwei nebeneinander stehenden Barren wird eine Sprungmatte gelegt. Auf einer Längsseite wird eine Langbank platziert, die zweite Längsseite bleibt «leer». Auf einer Breitseite steht ein Trampolin zum Aufspringen bereit, auf der anderen Breitseite eine Treppe aus Schwedenkastenelementen. Alles wird mit kleinen Matten gesichert.

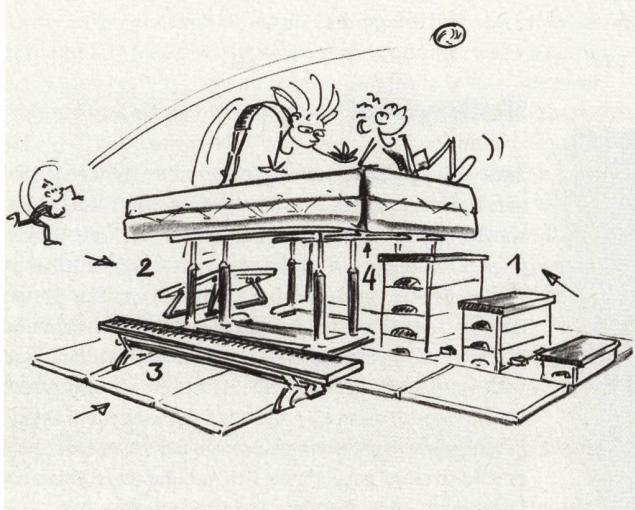
Ein Lauf- und ein Feldteam treten gegeneinander an. Zwei Spieler des Laufteams werfen von der Volleyballgrundlinie einen weichen Ball ein und müssen zuerst die gegenüberliegende Wand berühren. Anschliessend versuchen sie auf den Mattentisch zu gelangen und Laufpunkte zu erzielen. Das Verteidigungsteam will dies verhindern indem sie die Läufer mit dem Ball treffen. Einen Punkt gibt es für den kürzesten Weg via Treppe hinauf auf den Mattentisch; zwei Punkte für den Aufsprung via Trampolin; drei Punkte via Langbank und vier Punkte für den «Aufstieg» ohne Hilfe.

Wer getroffen wird, kann keine Laufpunkte mehr erzielen und stellt sich beim Läuferteam hinten an. Anschliessend versuchen zwei neue Läufer ihr Glück. Nach einer gewissen Anzahl Läufen wird gewechselt.

### Regeln:

- Die Verteidiger müssen zuerst dreimal abgespielt haben, bevor sie die Läufer treffen.
- Fangbälle der Verteidiger ergeben einen Punkt für das Verteidigungsteam.
- Die Hereingabe des Balles (Wurf, Kick, etc.) ist frei.
- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.

Variante: Tupfen statt abwerfen.



## Mattentransport

Zwei Sprungmatten (dicke Matten) werden umgedreht und ca. fünf Meter vor der Wand in der Längsrichtung der Halle nebeneinander gelegt (Abstand zwischen den Matten ca. fünf Meter). Nach einem Pfiff rennen immer zwei zusammen los, springen vor der Matte ab und landen mit den Füßen voran auf der Matte, so dass diese ein Stück weit nach vorne geschoben wird (siehe Foto unten). Dann müssen sie die Matte sofort verlassen, denn das zweite Paar rennt schon heran. Gewonnen hat jene Mannschaft, die ihre Matte zuerst durch die Halle transportiert hat.

### Regeln:

- Die Matte darf nur mit der beschriebenen Technik bewegt werden (Kein Schieben mit den Händen oder Kopf voran auf die Matte springen).
- Der Lehrer muss die Technik erklären oder vorzeigen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen mit dem Gesäß auf der Matte und nicht auf dem Boden landen (schmerhaft!).
- Die Schüler müssen immer von der Hallenwand starten und immer zu zweit anlaufen (Händchenhalten ausdrücklich erwünscht!). **Vorsicht:** Das Spiel ist sehr beliebt und intensiv. Zu Beginn der Stunde muss es nach zwei Runden abgebrochen werden, da sonst keine Kraft für anderes übrig bleibt.



## Matte erobern

In der Hallenmitte liegt eine Sprungmatte. Darum herum verteilt ist die eine Gruppe, die Wächter. Die andere Gruppe, die Angreifer, versuchen nun einen Basketball auf die Matte zu bringen, indem sie sich diesen zupassen oder einen Alleingang wagen. Die Wächter dürfen die Ballbesitzenden zurückhalten und -drängen. Ihr Ziel ist

es, den Ball möglichst von der Matte fern zu halten. Die Lehrperson nimmt immer die Zeit und misst, wie lange es geht, bis der Ball auf der Matte liegt.

**Variante:** Der Ball darf auch unvermittelt geworfen werden. So, dass er auf der Matte landet (Seite zählt nicht). Die Wächtergruppe muss also auch einen plötzlichen Wurf im Auge behalten.

## Mattenhüpfen

Jede Gruppe hat zwei Turnmatten (dünne Matten) vor der Hallenwand ausgelegt. Auf der ersten Matte kauert ein Schüler mit dem Kopf gegen die Halle. An jedem Griff der zweiten, näher zur Wand liegenden Matte, hält sich ein Gruppenmitglied. Auf Piff wird die zweite Matte über die erste getragen und auf den Boden gelegt. So, dass der Kauernde mit einem Sprung auf der zweiten Matte landen kann. Jetzt wird die freie Matte wiederum über die Kauernden geführt und auf den Boden gelegt. Gewonnen hat das Team, das die Halle zuerst durchquert hat.

**Regeln:** Jener, der von Matte zu Matte springt, darf den Boden nicht berühren. Tut er dies doch, so wird die Gruppe mit einer Zeitstrafe bedacht und muss drei Sekunden aussetzen.

**Variante:** Alle Gruppenmitglieder befinden sich auf einer Matte. Die zweite muss gemeinsam hochgehoben und nach vorne geworfen werden. Jedoch nur so weit, dass alle Gruppenmitglieder diese mit einem Sprung erreichen können.



## Ben Hur

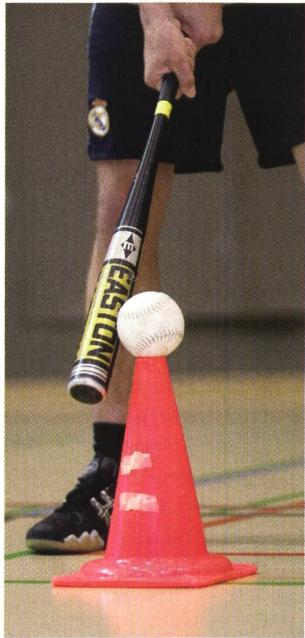
Zwei Gruppen haben je eine Sprungmatte. Ein Tau wird so um die umgedrehte Matte geschlungen (nicht an den Griffen anknüpfen!), dass man die Matte durch die Halle ziehen kann. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, ein auf der Matte stehendes Gruppenmitglied einmal um ein durch Malstäbe begrenztes Viereck zu transportieren. Danach wird sofort gewechselt und jemand anders darf Ben Hur sein. Das Spiel ist sehr intensiv; eventuell ist bei grossen Gruppen (zwölf und mehr Jugendliche) ein «Boxenstopp» einzuplanen, wo die «Pferde» ausgewechselt werden. Welche Gruppe hat den Rundkurs zuerst fünfmal zurückgelegt?

### Variante:

- Sieger ist jene Gruppe, welche die andere zuerst eingeholt hat.
- Zu zweit ausführen: einer ist das Pferd, der andere steht auf zwei Teppichstücken und wird durch die Halle gezogen.



## Spielerische Fitness



### Hindernisbaseball

Team A versucht während einer bestimmten Zeit (drei bis fünf Minuten) nach Abschlagen des Balles (Softbaseball auf erhöhtem Verkehrskegel), auf der mit Hindernissen verbauten Strecke Punkte zu errennen. Im Unterschied zum herkömmlichen Base- oder Brennball muss die Feldmannschaft nicht nur den Ball möglichst schnell zurückbringen, sondern auch noch andere Aufgaben erfüllen.

#### Regeln:

- Pro Abschlag sollen beliebig viele Läufer/innen starten.
- Es darf solange gelaufen werden, bis die Feldpartei B Kegel und Ball wieder in Abschlagposition gebracht hat.
- Abschlag und «Ende» werden gepfiffen! Trifft die Läuferpartei mittels Abschlag die Wand im Flug, so erhält sie einen Trefferpunkt.
- Ausser Luftschnäppchen ist jeder Abschlag gültig, auch wenn nur der Kegel wegfliegt; allerdings erhält die Feldpartei B sofort einen Punkt gutgeschrieben.

■ Die Läufer befinden sich auf den Matten oder nach Absprung von den Minitrampolinen in Sicherheit.

■ Wer bei Abpfiff «unterwegs» ist, muss zur vorangehenden Base (Matte) zurück.

■ Der Schiedsrichter gibt das Spiel frei, sobald der fehlbare Läufer zurück gelaufen ist.

■ Die Feldpartei kann durch Fangbälle (direkt oder via Wand/Decke) Punkte erzielen und sich durch Klettern (Leiter hoch = 1Punkt) ihrerseits Punkte erarbeiten.

■ Jedes Teammitglied kann auch Punkte erklettern. Geklettert wird während der Spielsequenz. Ein Wechsel erfolgt spätestens nach fünf Minuten oder nach fünf (sieben, etc.) Fangbällen.

■ Wenn der Wechsel durch Fangbälle erfolgt, gewinnt man zusätzlich die verbleibende Laufzeit des Gegners.

■ Falls möglich, werden vier Spielzeiten à fünf Minuten gespielt (Zwei Zeiten pro Team).



### Alles für alle Spiele



alder + eisenhut

## Kontrollblatt Hindernisbaseball

| Team A   | Punktetotal   |   |
|--|---|---|
| <b>Läufe</b><br>(Lauf=1 Punkt; Homerun = 3 Punkte) | <b>«Wandtreffer»</b><br>(Flugball > Wand = 1 Punkt)                             | <b>Klettern</b><br>(auf + ab = 1 Punkt)             |
|  | <b>«Kegelpunkt»</b><br>(Bei der Gegenpartei fliegtt nur der Kegelweg = 1 Punkt) | <b>Fangball</b><br>(direkt oder via Wand = 1 Punkt) |

| Team B   | Punktetotal   |   |
|--|---|---|
| <b>Läufe</b><br>(Lauf=1 Punkt; Homerun = 3 Punkte) | <b>«Wandtreffer»</b><br>(Flugball > Wand = 1 Punkt)                             | <b>Klettern</b><br>(auf + ab = 1 Punkt)             |
|  | <b>«Kegelpunkt»</b><br>(Bei der Gegenpartei fliegtt nur der Kegelweg = 1 Punkt) | <b>Fangball</b><br>(direkt oder via Wand = 1 Punkt) |

# Mehr als drei Sätze



## mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

### Einzelausgaben

| Ausgabe | Schwerpunktthema  | Praxisbeilagen  |
|---------|-------------------|---|
| 1/05    | Tägliche Bewegung | 1. Stabilisation und Kräftigung<br>2. Unihockey               |
| 2/05    | Orientierung      | 3. Tennis<br>4. Werfen  |
| 3/05    | Wasser            | 5. Vom Tauchen zum Schwimmen<br>6. Intermittierendes Training |
| 4/05    | Adoleszenz        | 7. Tchoukball<br>8. Tippit – mach mit!                        |
| 5/05    | Führen            | 9. Schneesportlager<br>10. Faszination Bälle                  |
| 6/05    | Partizipation     | 11. Schaukelringe<br>12. Topspiele                            |

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

## Bestellung

### Abonnement

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub 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 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)