

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 18: Erlebnispädagogische Spiele in der Halle

Dr. Michael Bieligg

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: für alle Schulformen, ab 4. Klasse

Lernziele & Kompetenzen: Förderung des sozialen Lernens (Kooperations-, Integrations-, Problemlösungs-, Vertrauens- und Kommunikationsfähigkeit)

Materialien:

1 Ball (z.B. Gymnastikball) pro TN	10 Pylonen
10 Softbälle	Parteibänder (1 pro TN, verschiedene Farben)
1 Reifen pro TN	CD-Player

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

- Die gestellte Aufgabe sollte herausfordernd sein und möglichst viele Freiräume für die Entfaltung von sozialen Prozessen und Kreativität der Teilnehmer lassen.
- Der Reiz der gestellten Aufgaben sollte in der selbständigen und gemeinsamen Problemlösung liegen.
- Die Teilnehmer werden aufgefordert, individuelle oder gruppenspezifische Lösungen der Aufgaben auszuprobieren, zu erfinden und zu entwickeln. Außerdem verändern und erweitern sie selbständig ihren Erfahrungsschatz.
- Der Schwierigkeitsgrad der Spiele bzw. der Übungen sollte immer auf die Leistungsvoraussetzungen und -fähigkeiten der Gruppe und des einzelnen Teilnehmers abgestimmt werden.

- Alle Teilnehmer bzw. alle Gruppen sollten Chancengleichheit bei der Bewältigung der Aufgabe besitzen, damit die Gruppen Spaß und Interesse an der Zielerreichung haben.
- Die Teilnehmer sollen Rücksicht auf schwächere Personen in der Gruppe nehmen. Empathiefähigkeit, Verantwortung für andere zu übernehmen und sich selbst und anderen zu vertrauen sind dabei wichtige und notwendige Voraussetzungen.
- Die Gruppenzusammensetzung sollte bei den Spiel- und Übungsformen variiert werden.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Ziel ist es, das soziale Miteinander und Lernen von Schülerinnen und Schülern durch erlebnispädagogische Spiele, die mit einfachen Mitteln und wenigen Geräten realisiert werden können, zu fördern und zu verbessern.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Spezielle Aufbauten und Vorbereitungsmaßnahmen sind nicht erforderlich. Die Besonderheiten ergeben sich aus den nachfolgend aufgeführten Spielen:

Kontaktaufnahme

Organisation	Lauft in einem abgegrenzten Raum durch die Halle.
Beschreibung	Nach einer Laufzeit gibt die Lehrkraft das Signal, dass ihr stehen bleiben und einer der folgenden Bewegungsanweisungen ausführen sollt: <ul style="list-style-type: none">- Schüttelt euch die Hände.- Klopfet euch gegenseitig auf die Schulter.- Nehmt gegenseitig mit den Füßen Kontakt auf.- Berührt euch mit dem Ellenbogen.- Berührt euch gegenseitig mit der rechten oder linken Hüfte.
Variationen	Ändert die Fortbewegungsarten wie zum Beispiel rückwärts laufen, Kreuzschritte seitwärts durchführen, hüpfend fortbewegen, auf dem linken oder rechten Bein springend. Kombiniert die Körperteile miteinander wie zum Beispiel rechte Hand und linker Fuß/linker Ellbogen und rechte Hand/ rechte Hüfte und linker Fuß/rechte Hand, linker Fuß und rechte Hüfte.

Fingerlauf

Organisation	Geht partnerweise zusammen und legt fest, wer bei der Übung die führende Person ist.
Beschreibung	Führt euren Partner mit dem Finger durch den Raum, d.h. dieser muss die Bewegung des Fingers mit seinem Körper nachlaufen.
Variation	Geht in Kleingruppen von vier bis sechs Schülern zusammen und stellt euch vor eine Person, die die komplette Gruppe mit ihrem Finger führt.
Beachte	Achtet darauf, dass ihr beim Rückwärtslaufen mit keiner Person der anderen Gruppen zusammenstoßt. Führt die Übung also nicht zu schnell aus, damit sich keiner verletzt.



Reihenformation

Organisation

Geht in Kleingruppen von maximal acht Personen zusammen und stellt euch hintereinander auf. Geht nun langsam durch den Raum

Beschreibung

Der Gruppenerste demonstriert eine Bewegung wie zum Beispiel Hampelmann, auf den Zehenspitzen gehen, in die Hände klatschen, mit den Füßen auf den Boden stampfen, Armkreisen etc. Die hinteren Mitspieler sollen diese Bewegungen jeweils mit ausführen. Danach läuft die letzte Person in der Reihe nach vorne und gibt eine neue Bewegung vor usw.

Kasten nutzen

Organisation

Teilt eure Gruppe in Kleingruppen von mindestens fünf Personen ein.

Beschreibung

Versucht mit möglichst vielen Personen und möglichst lange auf einem kleinen Kasten zu stehen, ohne dass ihr den Boden berührt.

Variationen

Erhöht die Anzahl der Gruppenmitglieder.

Beachte

Schließt eure Augen bei der Durchführung der Aufgabe.

Sicherheit geht auch bei diesem Spiel vor! Der Kasten darf nicht kippen und der Fallraum sollte mit Matten ausgelegt werden.

Ballstafette

Organisation

Stellt Euch zu Viert hintereinander in Reihenaufstellung auf.

Beschreibung

Der erste Schüler erhält einen Ball und wirft diesen im Stehen zu seiner hinteren Person (2. Person). Diese wirft den Ball wiederum zu der hinter ihr stehenden Person (also 3. Person) usw. Die letzte Person läuft mit dem Ball nach vorne und das Spiel beginnt von vorne.

Variationen

Führt die Übung gehend oder laufend durch.

Erhöht die Anzahl der Bälle.

Ändert das Wurfgerät wie zum Beispiel größere oder kleinere Bälle, weiche oder harte Bälle, Reaktionsbälle, Luftballons.

Ändert die Fortbewegungsarten wie zum Beispiel Laufen, auf dem rechten oder linken Fuß springen, Spinnen- oder Krebsgang, rückwärts oder seitwärts mit Kreuzschritten gehen/laufen etc.

Chaosspiel

Organisation

Stellt euch in einem Kreis auf und wählt gedanklich eine Person aus, ohne dass ihr ihren Name laut nennt. Lauft nun frei im Raum herum.

Beschreibung

Auf ein Signal der Lehrkraft versucht ihr die ausgewählte Person dreimal möglichst schnell zu umrunden. Wenn euch das gelungen ist, streckt ihr euren rechten oder linken Arm nach oben. Damit signalisiert ihr euren Mitschülern, dass die Umrundung erfolgreich war.

Variationen

Umrundet die ausgewählte Person dreimal rechts und dreimal links herum.

Merkt euch zwei Personen und umrundet eine Person jeweils dreimal links und die andere dreimal rechts herum.

Merkt euch zwei Personen und versucht diese immer zwischen euch in einer (mehr oder weniger) geraden Linie zu halten.

Beachte

Der Spaß des Spiels ergibt sich daraus, dass sich jeder (meistens) einen anderen Mitschüler auswählt. Zwangsläufig wird man also vor einer oder mehreren Personen weglaufen, die einen ausgewählt haben. Zur gleichen Zeit versucht man aber, seine Person zu umrunden.

Monument

Organisation

Beschreibung

Stellt euch mit mindestens fünf Personen in Kreisauflistung auf. Einer eurer Gruppe soll einen Grundstein darstellen, d.h. er stellt sich als Erstes in die Mitte und bleibt dort in einer stabilen Grundhaltung stehen. Die anderen Mitschüler binden sich in den Grundstein ein, indem sie diesen an einer Körperstelle wie zum Beispiel Arm, Bein, Hand etc. berühren. Wenn alle Teilnehmer in das Monument integriert sind, sollt ihr euch die konkrete Haltung merken. Danach löst ihr das Monument wieder auf. Die Lehrkraft gibt nun Anweisungen vor, wie ihr das Monument wieder zusammenbauen sollt:

- mit möglichst viel Körperspannung
- in Zeitlupe
- in schneller Ausführung
- ohne Körperspannung
- in langsamer Ausführung
- kriechend (z. B. auf dem Bauch)

Völkerball „Mensch und Schutzengel“

Organisation

Die Organisation der Mannschaften und des Feldes erfolgt wie beim Spiel M 3. Bei dieser Spielvariante gehen in jeder Mannschaft jeweils zwei Schüler zusammen. Sie erhalten zwei unterschiedlich farbige Parteibänder (z.B. gelb und rot für die eine Mannschaft, blau und grün für die andere Mannschaft). Die Farbe „Gelb“ steht für den „Menschen“. Sein „Schutzengel“ bekommt die Farbe „Rot“. Er ist für den „Schutz“ seines Menschen verantwortlich, d.h., er darf nicht zulassen, dass ihn ein generischer Ball trifft. Er selber darf allerdings abgeworfen werden, ohne dass er das Feld verlassen muss. Falls sein „Mensch“ getroffen wird, müssen beide Personen das Feld verlassen. Beide haben die Möglichkeit ins Feld zurückzukommen, wenn einer (egal ob „Mensch“ oder „Schutzengel“) einen gegnerischen Menschen abwirft. Statt eines „Königs“ geht diesmal ein „Königspaar“ (d.h. „Mensch“ und „Schutzengel“) zum Beginn des Spieles in den Außenbereich.

- Beschreibung** Das Spiel beginnt mit einem Softball. Die „Menschen“ der gegnerischen Mannschaften sollen abgeworfen werden, ohne dass die „Menschen“ der eigenen Mannschaft vom Ball getroffen werden. Verlierer ist die Mannschaft, bei der das „Königspaar“ alle drei „Leben“ verloren hat.
- Variationen** Erhöht die Anzahl der Softbälle. Werft alle mit der schwächeren Hand.
- Beachte** Falls eine Gruppe aus einer ungeraden Personenanzahl besteht, kann die Gruppe auch zwei „Schutzengel“ für einen „Menschen“ oder einen „Schutzengel“ für zwei „Menschen“ einteilen. Die Lehrkraft sollte dies abhängig von der Leistungsstärke der Gruppen machen (Chancengleichheit).
Je nach Gruppenzusammensetzung (z.B. hohe Leistungsunterschiede) sollte der Gruppe freigestellt werden, ob sich die „Schutzengel“ einer Mannschaften verbünden dürfen, d.h., ein „Mensch“ wird von mehreren „Schutzengeln“ bewacht. Vorteil dieser Möglichkeit ist es, dass motorisch schwächere Schüler besser bewacht werden können.

Gib Fünf!

Beschreibung: Die Schüler laufen in einem abgegrenzten Raum. Jeder hält einen seiner Arme gestreckt nach oben. Alle Schüler, die den linken Arm hoch halten, müssen zu einer Person laufen, die den rechten Arm gestreckt nach oben hält. Nach dem gegenseitigen Abklatschen wird der gestreckte Arm direkt gewechselt, d.h. derjenige, der seinen linken Arm oben hat, wechselt auf den rechten und umgekehrt. Danach laufen die beiden Teilnehmer weiter.

Variationen Die Fortbewegungsart wird geändert (z. B. Traben, Hüpfen, Kreuz-, Krebs-, Spinnen-, Storchen-, Fersen- oder Zehenspitzenangang, auf dem linken oder rechten Bein springen). Jede Person hält einen Arm hoch und springt auf einem Bein. Der Wechsel erfolgt nur dann, wenn die Armhaltung (gegengleich) und die Beinstellung (Standbein überkreuzt) stimmen.

Virtuelle Wand

Beschreibung

Die Teilnehmer laufen in einem zuvor begrenzten Raum des Außengeländes. Die Abgrenzung kann durch markante Naturgegenstände erfolgen. Die Enden dieses Raumes bildet eine „virtuelle“ Wand, die nicht überlaufen werden darf. Trifft ein Teilnehmer auf diese Wand gilt, das Prinzip „Einfallswinkel = Ausfallswinkel“, d.h., er wird von der Wand zurückgeworfen und läuft dann normal weiter. Innerhalb der Gruppe ist es erlaubt, einen Mitspieler „sanft“ an der Schulter zu berühren. Dieser muss sich dann um ca. 90° Drehen und wieder weiterlaufen.

Variationen

Die Laufgeschwindigkeit wird erhöht.

Nach einer Berührung sollen zusätzliche Bewegungsaufgaben durchgeführt werden (z.B. Berührung am Rücken= rückwärts laufen/ Berührung an einer der Beine= Spinnen- oder Krebsgang). Die Aufgaben sollen solange ausgeführt werden bis die Person wieder auf die Wand stößt.

Katz und Maus im Kreis

Beschreibung

Eine Gruppe von sechs bis acht Teilnehmern bildet einen Kreis, indem sie sich an den Händen festhalten. Eine Person (Katze) soll nun eine andere Person (Maus) fangen. Die Gruppe kann durch Hochheben und Senken der Hände dafür sorgen, dass die Maus, aber gegebenenfalls auch die Katze, in den Innenkreis laufen kann. Dies darf die Person allerdings nur dort, wo die Hände an der entsprechenden Position hochgenommen werden. Danach sollten diese möglichst schnell wieder gesenkt werden, damit die Katze die Maus nicht mehr fangen kann. An einer anderen Stelle des Kreises werden dann die Hände wieder hochgenommen und die Person kann den Innenbereich wieder verlassen.

Katz und Maus im Labyrinth

Beschreibung

Mindestens vier Schüler stellen sich nebeneinander auf und strecken ihre Arme zur Seite. Hinter dieser Reihe stellen sich in vier weiteren Reihen und in der gleichen Aufstellungsform weitere Schüler auf (Blockaufstellung). Der Abstand der Reihen zur Seite und nach hinten bzw. vorne beträgt genau zwei Armlängen. Nach einem Ruf „Hepp!“ müssen sich alle Teilnehmer um 180° nach rechts oder links drehen. Bei dieser Drehung entstehen entweder Längs- und Quergassen. Ein Schüler versucht in diesem Labyrinth einen anderen Mitschüler zu fangen, indem sie sich in den jeweils entstehenden Gassen bewegen. Den beiden Schülern ist es dabei nicht erlaubt, unter den ausgestreckten Armen hindurch zu laufen. Außerhalb des Labyrinthes steht eine rufende Person, die dies zu verhindern versucht, indem sie von außen laut und deutlich sowie an passender Stelle die Anweisung „Hepp!“ in die Gruppe ruft.

Variationen

Die Anzahl der fliehenden Schüler wird erhöht.

Die Anzahl der fangenden Schüler wird erhöht.

Der fliehende Schüler darf selber Anweisungen an die Gruppe geben.

Figuren, Zahlen und Buchstaben

Beschreibung Die Schüler laufen in einem abgegrenzten Raum. Die Lehrkraft gibt nun eine Personenanzahl vor, die eine Gruppe bilden soll. Entsprechend der Zahl gruppieren sich die Teilnehmer. Danach sollen sie gemeinsam von der Lehrkraft vorgegebene Figuren (z. B. Rechteck, Linie, Kreis, Quadrat, Trapez), Zahlen (z. B. 1, 4, 5, 10) oder Buchstaben (z. B. A, H, O, Q, T, X, Y) mit ihren Körper oder Körperteilen darstellen.

Variationen Die Lehrkraft lässt die Kleingruppen aus einem Kartenstapel Figuren, Zahlen oder Buchstaben ziehen, die dann gemeinsam dargestellt werden sollen (siehe Beispielvorlagen)

Die Figuren, Zahlen und Buchstaben sollen nur mit einzelnen Körperteilen gebildet werden wie zum Beispiel mit den Händen und/oder mit den Beinen.

Die Figuren, Zahlen und Buchstaben sollen auf verschiedenen Ebenen gebildet werden wie zum Beispiel im Sitzen, in der Hocke, kniend, im Stehen und/oder im Liegen.

Buchstabenlauf

Beschreibung In Form eines großen Rechteckes werden in der Halle zwölf Markierungskegel verteilt. Der Abstand zwischen den Kegeln sollte mindestens 10 Meter betragen. Jeweils zwei Teilnehmer stellen sich an einen beliebigen Kegel auf und laufen gemeinsam das „ABC“ ab, d. h., der Buchstabe A muss sich in den entsprechenden Laufwegen wiederfinden. Es ist dabei nicht erlaubt, kreuz und quer zu laufen. Nur die Diagonalen dürfen genutzt werden. Die Paare sollen sich jeweils absprechen oder abwechselnd den Laufweg vorgeben.

Bildmotive

Beschreibung: Die Teilnehmer laufen in einem abgegrenzten Raum. Der Spielleiter gibt nun einzelne Bildmotive vor, die die Teilnehmer in Bewegungen, d.h. laufend oder gehend, gestalterisch umsetzen sollen.

Bildmotive (Beispiele):

- nach einem Marathonlauf
- Roboter
- im Honig
- in Zeitlupe
- heiße Kohlen
- Slalomparcours
- Nadelkissen
- Sturm

In Szene setzen

Beschreibung

Die Teilnehmer gruppieren sich zu einer vorgegebenen Personenzahl zusammen. Aufgabe der Paare oder Kleingruppen ist es, gemeinsam verschiedene vorgegebene Szenen aktiv darzustellen.

Szenen (Beispiele):

- Alltagszenen (z. B. Einkaufsbummel, Spazieren gehen, Drachen steigen, Auto putzen, Gartenarbeit, Wäsche aufhängen, Bügeln, Kochen)
- Sportszenen (z. B. Fuß-, Basket-, Volley- oder Handball, Ring- oder Boxkampf, Schlittschuhlaufen)

Gesund! Gesund! Gesund!

Beschreibung

Die Teilnehmer laufen durch den Raum. Eine Person hat einen (bunten) Softball in der Hand und stellt damit einen Hustenvirus dar. Sie muss möglichst viele Mitspieler mit dem Virus anstecken, indem sie die entsprechenden Teilnehmer mit dem Ball an einem Körperteil abtupft. Ein Wurf gilt nicht als Treffer. Ist ein Gruppenmitglied infiziert, muss er seine Arme nach oben heben und laut rufen „Ich bin krank!“ oder „Ich habe Husten!“. Geheilt werden kann dieser, wenn zwei andere, gesunde Gruppenmitglieder einen Handkreis um die Person bilden (Hustentablette) und dreimal rufen: „Gesund! Gesund! Gesund!“. Während dieses Vorganges müssen die „gesunden“ Mitspieler allerdings darauf achten, dass sie nicht vom Virus infiziert werden.

Variationen

Die Virenanzahl und damit die Anzahl der Softbälle werden erhöht.

Die Fortbewegungsart wird verändert (z. B. Hüpfen, Krebs- oder Spinnengang, auf dem linken oder rechten Bein springen).

Die zu fangenden Personen erhalten einen roten Ball. Diejenige Person, die diesen Ball in der Hand hat, kann nicht abgetupft und damit nicht infiziert werden. Der Ball darf allerdings maximal nur fünf Sekunden in der Hand gehalten werden und muss dann einer anderen Person zugespielt werden.

Ertasten am Seil

Beschreibung

Ein langes Seil wird quer durch einen Raum gespannt. Als Festigungspunkte können Bäume, feststehende Tore oder die Sprossenwand genutzt werden. Die Gruppenteilnehmer schließen ihre Augen und fassen das Seil an. Blind sollen sie an dem Seil entlang gehen und den Verlauf vom Anfang bis zum Ende verfolgen.

Seiltänzer

Beschreibung

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und laufen auf einem Seil, das auf den Hallenboden mit Geraden und Kurven ausgelegt wird. Der Seilverlauf sollte vorher nicht bekannt sein. Während der Gehphase sind die Augen geschlossen.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
5-10 min.	soziale und physische Erwärmung	deduktiv und induktiv	Partner- und Kleingruppenaktion	Kleingeräte, CD-Player
30 min.	Hauptteil (erlebnispädagogische Spiele)	deduktiv und induktiv	Partner- und Kleingruppenaktion	Kleingeräte, CD-Player
ca. 5-10 min.	Reflexion	Unterrichtsgespräch	Sitzkreis	

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Michael Bielick (2012). Das große Limpert-Buch der Erlebnispädagogik. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Rüdiger Gilsdorf und Günter Kistner. (1995, 2000, 2013). Kooperative Abenteuerspiele 1, 2 und 3. Seelze: Kallmeyer Verlag.