

**Universität Karlsruhe**  
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Spiel-Fit, SS 05

Dozentinnen: Dr. M.Knoll

S. Wenninger

**Seminararbeit-**

Spiele mit Alltagsmaterialien

Tag der Abgabe: 09.05.2006

vorgelegt von: Timo Ullrich

Karlstr.7

76571 Gaggenau

Tel: 0176/23498159

e-mail: timoabi2005@web.de

Mtnr: 1319517

Daniel Fichtenkamm

Schillerstr.37

76135 Karlsruhe

0174/2190046

ficdan@web.de

1179871

Marius Helfrich

Georg-Friedrich-Str.18

76135 Karlsruhe

0179/1178852

DJsmalltalk@gmx.de

1246439

Studiengang: Sportpädagogik,  
2. Fachsemester

Sportpädagogik,  
2.Fachsemester

Bachelor of Arts  
2.Fachsemester

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Kleine Spiele - wozu?</b>	<b>3</b>
<b>2 Spiele mit Alltagsmaterialien - was zeichnet sie aus?</b>	<b>3</b>
<b>3 Rahmenbedingungen</b>	<b>3</b>
<b>4 Didaktisch-methodische Analyse</b>	<b>4</b>
<b>5 Stundenverlauf - Spiele mit Büroalltagsmaterialien</b>	
5.1 Wörter-Memory	6
5.2 Tassenball	6
5.3 CD-Kegeln	6
5.4 Fils-Dart	6
5.5 Kaffelöffeleierlauf	7
5.6 Büro-Biathlon	7
6 Anhang	
Time-Table	8

## 1) **Kleine Spiele - wozu?**

Der Begriff „Kleine Spiele“ bezeichnet im Allgemeinen „eine von einem bestimmten Spielgedanken bzw. einer Aufgabe ausgehende Folge von lustbetonten und freudvollen Handlungen, die in anregender und unterhaltender Form die körperlichen und geistigen Kräfte entwickeln und üben“ sollen“ (Rammler & Zöllner, 2003, S.11).

Kleine Spiele werden meistens mit dem Schulsport oder teilweise auch dem Vereinssport in Verbindung gebracht.

In unserem Fall wollen wir die kleinen Spiele für eine etwas ungewöhnlichere Zielgruppe verwenden.

Kleine Spiele sollten sowohl allgemein, als auch in unserem speziellen Fall, abwechslungsreich sein und gezielt eingesetzt werden.

Anstatt einfach nur die jeweilige Organisationsform vorzustellen, wollen wir in unserem Fall auch den „jeweiligen Zielbereich, das Wozu“ (Rammler und Zöllner, 2003, S.11) extrahieren.

Wir werden deshalb zu jeder Spielform die konditionelle Fähigkeit nennen.

## 2) **Spiele mit Alltagsmaterialien - was zeichnet sie aus?**

Spiele mit Alltagsmaterialien sind eine sinnvolle Ergänzung zu gewöhnlichen, bekannten Sportspielen.

Ein deutlicher Vorteil dieser Spiele ist, dass sie oftmals an diversen Orten durchgeführt werden können, weil zur Durchführung keine speziellen Sportgeräte benötigt werden.

Mit etwas Kreativität kann problemlos in Situationen sportliche Aktivität ausgeübt werden, in denen in der Regel kein Sport betrieben wird.

Es gilt bei diesen Spielen vorrangig zu zeigen, dass man keine Sporthallen und Bälle braucht, um Sport zu treiben, sondern dass dies mit einfachen, im Alltag verwendeten Utensilien, möglich ist.

## 3) **Rahmenbedingungen**

**Teilnehmer:** ca.28

**Gruppensituation:** Firmenmitarbeiter, im Alltag eher sitzend tätig

**Örtliche Gegebenheiten:** eine Firmenhalle, alternativ kann auch ein Vorplatz oder ein Parkplatz der fiktiven Firma als äußere Gegebenheit dienen

**Zeitpunkt der Durchführung:** am Besten eignet sich hierfür der Zeitpunkt, an dem die durchschnittliche Leistungskurve während des Arbeitstages ihren Tiefstpunkt erreicht (vgl. Abb.1). Gerade hier stellen die Spiele ein geeignetes Mittel dar, diesen Tiefstpunkt zu überwinden und auf andere Art und Weise neue Motivation zu schaffen.

**Zeit:** 35-40 min.

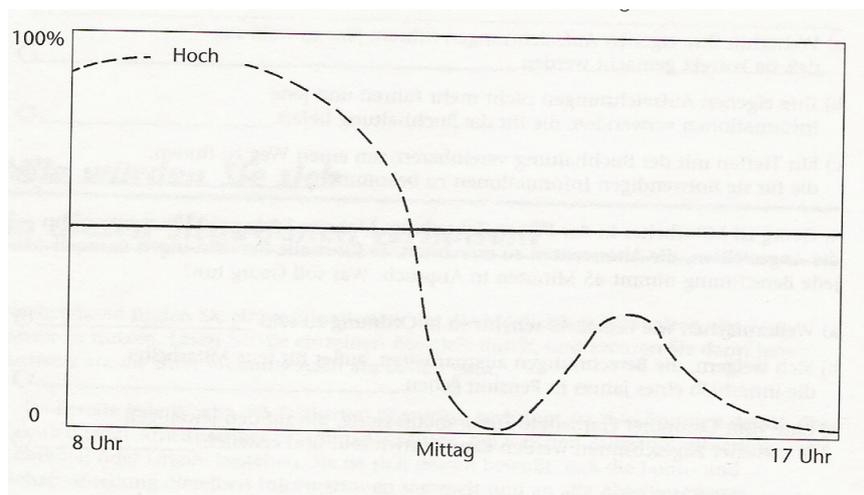


Abb.1: Durchschnittliche Leistungskurve eines Arbeitstages  
(Crisp, 1996, S.20)

#### 4) Didaktisch-methodische Analyse

Der in Sitzzwängen lebende Mitarbeiter einer fiktiven Firma hat nicht nur das Bedürfnis, sondern wie jeder Mensch einen notwendigen Bedarf an Bewegung. Dieser Bedarf wird durch die tariflich festgelegten Pausenzeiten in der Regel nicht befriedigt.

Erstens sind die Pausen meistens zu kurz, um sich ausreichend zu bewegen und zweitens, was wesentlich wichtiger ist, fehlt den Mitarbeitern der Anreiz, innerhalb ihres Gebäudes Sport zu treiben.

Ein über das Firmengelände walkender Mitarbeiter würde in einer Firma wohl ausschließlich für Gelächter sorgen. Außerdem ist die äußere Umgebung, das Firmengelände, auf die Dauer nicht gerade reizvoll für Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten.

Das Ziel unserer Stunde soll deshalb die Freude an, und die Motivation zur Bewegung sein. Die Firmenmitarbeiter sollen gemeinsam, in spielerischer Form, ihre Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination verbessern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Entspannung für die

Mitarbeiter der Firma. Denn die Entspannung stellt ein wichtiges Gegenstück zum täglichen Arbeiten dar, das einen den Stress und die tägliche Plackerei abbauen bzw. verarbeiten lässt. Würden sich viele Firmenmitarbeiter nicht von ihrem alltäglichen Stress durch Entspannung frei machen, so könnte schnell die Gesundheit darunter leiden, ja sogar das typische „Ausbrennen“ in Form des Burn-out Syndroms auftreten (vgl. Crisp, 1996, S.16). Weiter soll auch die Kommunikation der Firmenmitarbeiter untereinander gefördert werden. Diese Kommunikation soll es den Mitarbeitern ermöglichen, die zwischenmenschlichen Beziehungen auszubauen oder zu knüpfen, was dem Zusammenhalt der Gruppe dient und somit auch den berühmten Teamgeist fördert. Dabei stellen die Spiele ein hervorragendes Mittel dar, die evtl. in der Firma auftretenden Hemmschwellen, wie zum Beispiel das Verhältnis eines hierarchisch höher zum einem in der Hierarchie niedriger gestellten Mitarbeiter, zu überwinden. Diese Hierarchien sollen in unserer Spielstunde völlig außer Acht gelassen werden, um die genannten Ansätze zu fördern.

Die den Mitarbeitern außer ihrer Firma vertrauten Alltagsgegenstände stellen dabei hervorragende Mittel in zweierlei Hinsicht dar: Zum einen dienen sie der Durchführung der Spiele und bieten somit dem Mitarbeiter neue, auch lustige Möglichkeiten mit den vertrauten Gegenständen umzugehen, zum anderen soll durch die spielerische Umgangsweise das Verhältnis zwischen dem Benutzer und den Gegenständen gelockert werden. Ein jahrelang in der Firma angestellter Mitarbeiter zum Beispiel verbindet mit den Kugelschreibern oder Papier-Dokumenten nur die Anforderungen in seinem beruflichen Alltag. Durch den spielerischen Umgang lernt er neue ungewöhnliche Methoden, die Gegenstände zu benutzen. Dadurch lockert sich das Verhältnis des Arbeitenden zu seinem Arbeitsgerät auf, was neue Motivation für den beruflichen Alltag schafft.

Das Ziel der Organisationsform soll nicht nur die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, sondern auch die gemeinsam erbrachte Leistung sein, die wiederum den Teamgeist innerhalb der Firma fördern kann.

Größing betonte schon 1975, dass die Humanisierung der Arbeitswelt mehr ist, als ein politisches Schlagwort (vgl. Größing, 1975, S.85). „Die industrielle Produktionsweise kapitalistischer (..) Prägung erfordern ohne Unterschied eine Verbesserung der Lebensqualität am Arbeitsplatz“ (Größing, 1975, S.85). Störgrößen sind hierbei vor allem die Uniformität des täglichen Handelns und die Anonymität des Daseins. Dabei können vor allem die Spiele mit ihren sportlichen Grundzügen wie die ganzheitliche Erlebnissituation, dem Bewegungsreichtum und dem Spaß den notwendigen Ausgleich zur Arbeitswelt liefern. Diese Ausgleichstheorie richtet sich gegen den Bewegungsmangel, die Arbeitsmonotonie und die Aggressionshemmung sowie damit verbundener Zivilisationskrankheiten der Industriegesellschaft (vgl. Größing, 1997, S.52).

## **5) Stundenverlauf – Spiele mit Büroalltagsmaterialien**

### **5.1. Wörter-Memory**

Jedes Team muss ein vorgegebenes Wort zusammenbauen. Es muss abwechselnd ein Spieler vom Halleneck seines Teams an einen zentralen Kasten, gefüllt mit Buchstabenblättern laufen, einen passenden Buchstaben ziehen und mitnehmen. Zieht er keinen passenden Buchstaben, so muss er ohne Blatt zurücklaufen und seinen Mitspieler schicken. Die Mannschaft, die das Wort komplett hat, gewinnt. Es spielen 4 Teams gleichzeitig gegeneinander.

→ So wird Schnelligkeit in spielender Form trainiert.

### **5.2. Tassenball**

Es spielen je sechs gegen sechs. Ziel ist es, ein Schokoladenei oder eine kleine Bürosüßigkeit mit Kaffeetassen innerhalb eines Teams hin und herzuwerfen bzw. zu fangen, bis das Tor (ein umgedrehter Kasten getroffen wird. Der Spieler der in Schokoeibesitz ist, darf nur 3 Schritte gehen.

Fällt das Ei zu Boden, wechselt es zum Gegner.

→ Hierbei wird die azyklische Spieldauer trainiert.

### **5.3. CD-Kegel**

Es spielen 3 gegen 3. CDs müssen über eine Bahn durch Ordner gerollt werden, die hochkant nebeneinander stehen. Der mittlere Ordner gibt die höchste Punktzahl, vergleichbar mit Kegeln. Jeder Spieler hat die gleiche Anzahl von Versuchen, die am Anfang der Runde festgelegt werden. Die Mannschaft mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

→ Trainingszweck: Koordination, Geschicklichkeit

### **5.4. Fils-Dart**

Es spielen 3 gegen 3. Es muss mit Filzstiften auf eine Papierdartscheibe geworfen werden. Auf der Scheibe sind die Punkte aufgezeichnet. Treffer werden durch den offenen Filzstift automatisch markiert. Jeder Spieler hat die gleiche Anzahl von Versuchen, die am Anfang jeder Runde festgelegt werden. Die Mannschaft mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

→ Trainingszweck: Koordination, Geschicklichkeit

### **5.5. Kaffelöffeleierlauf**

Es spielen 4 Teams gleichzeitig gegeneinander. Ziel ist es, als Staffel ein Schokoladenei in einem Kaffelöffel über einen Parcours zu balancieren. Der Spieler, der den Parcours durchquert hat, muss mit dem Nächsten seines Teams abschlagen und das Ei und den Löffel übergeben.

→ Trainingszweck: Koordination, Geschicklichkeit, evtl. Schnelligkeit

### **5.6. Büro-Biathlon**

Das Spiel besteht aus zwei Teilen. Es spielen 4 Teams als Staffel gegeneinander. Zunächst muss sitzend auf einem rollbaren Bürostuhl ein Parcours zurückgelegt werden. Mit Geschick muss dann aus Papierkugeln, die erst selbst aus einem Papierstapel geformt werden müssen, ein Papiereimer getroffen werden (wie oft wird zu Beginn festgelegt). Nach dem Treffen muss sitzend auf dem rollbaren Bürostuhl der Parcours zurückgelaufen werden. Der Spieler, der durch ist, muss abschlagen und schickt seinen Mitspieler ins Rennen. Die schnellste Mannschaft gewinnt. Als Variation können beim Nichttreffen auch Strafrunden eingebaut werden.

→ Trainingszweck: Koordination, Geschicklichkeit, Kurzzeitausdauer

## **Literaturverzeichnis**

Crisp, M.J. (1996). Stressabbau durch Zeitgewinn und Lebensplanung. Wien: Ueberreuter

Größing, S.(1975). Einführung in die Sportdidaktik (1.Auflage). Frankfurt: Limpert

Größing, S.(1997). Einführung in die Sportdidaktik (7.Auflage). Wiesbaden: Limpert

Rammler, H.& Zöller, H. (2003). Kleine Spiele - wozu (5.Auflage). Wiebelsheim: Limpert

Anhang