

**Universität Karlsruhe (TH)**  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Spielfit: SS 05/06  
Dr. Michaela Knoll und Silke Wenninger

# Ausarbeitung

## Lauf-, Fang- und Staffelspiele

**Tag der Abgabe:** 13.06.2006

**Vorgelegt von:**

Carolin Braun  
Beuthenerstr. 6  
76131 Karlsruhe  
Tel.: 0173-8485731  
E-Mail: [caro@uibc.de](mailto:caro@uibc.de)

Isabell Bruder  
Hinter-Winterbach 15a  
77794 Lautenbach  
Tel.: 0173-2545938  
E-Mail: [isabellcom@gmx.de](mailto:isabellcom@gmx.de)

Stefanie Gerth  
Rudolfstr. 6  
76131 Karlsruhe  
Tel.: 0176-23986473  
E-Mail: [stefaniegerth@gmx.de](mailto:stefaniegerth@gmx.de)

Studiengang: Sportwissenschaft (BA, 2. Semester)  
Carolin, Matrikelnr. 1312276; Stefanie, Matrikelnr.: 1312403

Studiengang: Sportwissenschaft (LA, 2. Semester)  
Isabell, Matrikelnr.: 1319619

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung</b> .....	3
<b>2. Rahmenbedingungen</b> .....	4
<b>3. Didaktisch-methodische Analyse</b> .....	4
<b>4. Konkretisierung der Unterrichtspräsentation</b> .....	5
4.1. Auswahl der Inhalte .....	5
4.1.1 Aufwärmen.....	5
4.1.2 Laufspiel „Lauf lieber“ .....	5
4.1.3 Staffelspiel „Laufen und Denken in Kombination“ .....	6
4.1.4 Fangspiel „Halt mich doch!“ .....	7
4.1.5 Fangspiel „Bei Tag und Nacht“ .....	7
<b>5. Stundenverlaufsplan</b> .....	8
<b>6. Literaturverzeichnis</b> .....	9

## 1. Einleitung

Die Lauf-, Fang- und Staffelspiele zählen zu den Bewegungsspielen, an denen sich schon früher die Kinder erfreuten.

Guths Muths zitierte im Jahr 1796: „Spiele sind Blumenbänder, durch die man die Kinder an sich fesselt.“(Manfred Walter, 1996, S. 16)

Er wies in seinem Buch „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes“ auf viele positive Effekte der Bewegungsspiele hin.

Die Spiele unterstützen die Ausbildung eines persönlichen Charakters.

Des weiteren können die gesammelten Erfahrungen, z.B. Gruppenarbeit und –Zusammenhalt oder auch das Einhalten von Regeln im Alltag eingesetzt werden.

Die Spiele sind für Kinder sehr interessant, da sie nicht nur aktiv an dem Geschehen teilnehmen, sondern auch höchsten Körpereinsatz zeigen können.

Die Spiele begeistern durch die gewisse Spannung, die in jedem Spiel steckt. Außerdem können die Kinder kreativ tätig sein, denn man kann jedes Spiel variieren, in dem man sich seine eigenen Regeln dazu ausdenkt oder die schon bestehenden Regeln verändert. So entstehen vielfältige Spielformen.

Der Vorteil bei den Bewegungsspielen ist, dass für die Spiele nur ein geringer Aufwand an Materialien, wie z.B. ein Ball oder Matten benötigt wird. Außerdem lassen sie sich ohne großen Zeit- und Geräteaufwand sofort in die Praxis umsetzen.

Es gibt einfache Regeln, einen einfachen Spielgedanken und darüber hinaus sind alle Spiele leicht erlernbar.

Als Grundvoraussetzung für die Kinder sollte eigentlich nur Eines gelten: Freude an der Bewegung!

## **2. Rahmenbedingungen**

Anzahl der Teilnehmer: 28

Geschlecht: weiblich und männlich

Alter: 10 – 12 Jahre

Leistungsstand: motorische, koordinative und konditionelle Grundfertigkeiten

Gruppensituation: Schulklasse

Örtliche Gegebenheit: Turnhalle

Ausstattung: diverse Kleingeräte

Zeit: ca. 30 Minuten

## **3. Didaktisch-methodische Analyse**

Lauf-, Fang- und Staffelspiele haben, genauso wie andere kleine Spiele, einen großen Erziehungs- und Bildungswert. Es werden Fertigkeiten und Verhaltensweisen geschult und durch ein flexibles Regelwerk auch die Kreativität der Kinder gefördert.

Ordnung und Disziplin sollte dabei jedoch nicht vergessen werden, damit es nicht zu Unordnung, Zeitverlust oder Verletzungen kommt.

Auch der Charakter und der Gemeinschaftssinn der Kinder kann in Spielen wie zum Beispiel „Laufen und Denken in Kombination“ weiterentwickelt werden. Denn nur wenn man sich einzuordnen lernt, Hilfsbereitschaft zeigt und gegebenenfalls auch Verantwortung gegenüber den schwächeren Mannschaftsmitgliedern übernimmt, kann man als Mannschaft erfolgreich sein. Ein freies Bewegen auf Musik hingegen unterstützt nicht nur den Fantasienreichtum, sondern auch das schöpferische Denken der Teilnehmer. Außerdem kann man, durch Spiele wie das „Imitationsspiel“, zugleich das Vorstellungsvermögen und die Bewegungsfertigkeiten der Kinder fördern, indem man sie hüpfen lässt wie Frösche oder kriechen wie Schlangen. Lauf-, Fang- und Staffelspiele bewirken zudem viele positive Anpassungen des Körpers.

So kommt es nicht nur zu einer spielerischen Leistungssteigerung des Körpers und einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch zu einer Stärkung des Bewegungsapparates und der Muskulatur. Gestaltet man die Spiele interessant und abwechslungsreich, wird den Kindern die Anstrengung gar nicht richtig bewusst.

Sie realisieren nicht, wie sehr man sich bei Spielen wie „Lauf lieber“ bewegen muss.

Zudem kommt es zur Bewegungsschulung und einer Verbesserung des Nervenstroms und Muskelzusammenspiels. Reaktions-, Orientierungs- und Umstellungsreaktionen werden nicht nur bei „Halt mich doch“, sondern auch bei „Tag und Nacht“ weiterentwickelt.

(Vgl. Walter, M.(1996). „Spiel& Sport an jedem Ort“)

## 4. Konkretisierung der Unterrichtspräsentation

### 4.1 Auswahl der Inhalte

#### 4.1.1 Aufwärmen

Zum Aufwärmen bewegen sich die Schüler zur Musik, ungefähr vier Minuten.

Variation: mit Bällen

Dazu: Imitationsspiel: Bewegungsformen von Tieren nachstellen. Zum Beispiel: Hüpfen wie Frösche oder kriechen wie Schlangen.

#### 4.1.2 Laufspiel „Lauf lieber“

Dieses Spiel wird nach den Regeln des Brettspieles „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Es wird mit lebensechten Figuren, den Schülern, gespielt.

Die Teilnehmer bauen die Laufstrecke auf, die dem Originalspielfeld gleicht.

Die Gruppe wird in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt und vier verschiedenen Farben zugeordnet.

Am Rande wird das Original-Spielbrett mit den Figuren aufgebaut.

Jeder aus der Gruppe würfelt für sich. Die Figur vom Spielbrett am Rand wird um die entsprechende Anzahl weiter gesetzt, außerdem muss derjenige, der gewürfelt hat, so viele Runden laufen, wie der Würfel an Augenzahlen anzeigt.

Sofort nach dem Setzen der Figuren würfelt der Nächste. Es muss nicht gewartet werden, bis der Läufer seine Runden beendet hat.

Spielende ist, wenn eine Gruppe alle Figuren ins „Haus“ gesetzt hat.

Regeln:

1. Es muss keine Sechs gewürfelt werden, um die Figur raussetzen zu dürfen.
2. Andere Figuren dürfen rausgeworfen werden.
3. Den Würfelzahlen 1-6 werden Laufrunden zugeordnet:
  - 1, 2, 3 = 3 Runden laufen
  - 4, 5, 6 = 6 Runden laufen
4. Spielende: vor Spielbeginn wird ein Wecker gestellt, der durch lautes Klingeln das Spielende bekannt gibt.

#### 4.1.3 Staffelspiel „Laufen und Denken in Kombination“

Dieses Spiel spielt man nach den Regeln von „Stadt-Land-Fluss“, das Spiel, das gerne zum Zeitvertreib gespielt wird.

Es werden Gruppen zu jeweils 5 Spielern gebildet.

Auf ein Signal, zum Beispiel Pfeifton, wird vom Spielleiter ein Buchstabe gezogen.

Die Buchstaben werden vorab auf Karten geschrieben.

Dann läuft jeweils ein Spieler zu der auf der anderen Seite der Halle liegenden Tabelle, um eine Spalte aus zu füllen. Dann läuft er wieder zurück und schlägt den nächsten Spieler ab, der die nächste Spalte ausfüllen muss, und so weiter.

Das Team, das zuerst alle Spalten mit dem eben gezogenen Buchstaben ausgefüllt hat, ruft „Stopp“, die anderen Teams müssen dann sofort ihre Aktivitäten beenden.

Danach wird der nächste Buchstabe gezogen und weiter geht es mit der nächsten Runde.

Das Team mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Für den Weg zur Stadt-Land-Fluss-Tabelle wird ein Hindernisparcours aufgebaut.

Regeln:

1. Für Antworten, die kein anderer hat, gibt es 10 Punkte, für mehrfach auftretende Namen 5 Punkte.

Beispiel:

Stadt	Land	Fluss	Pflanze	Turngerät/ Sportart	Punkte
Lübeck	Luxemburg	Lena	Lilie	Langlauf	

#### 4.1.4 Fangspiel „Halt mich doch!“

Die Schüler sitzen auf kleinen Kästen, ein Kasten bleibt unbesetzt. Hinter jedem Stuhl steht ein Wächter, der die Hände auf dem Rücken hat. Der Spieler hinter dem leeren Stuhl blinzelt einem sitzenden Mitspieler zu.

Dieser versucht, so schnell es geht den Platz zu wechseln.

Bemerkt sein Wächter diese Absicht, versucht er ihn an den Schultern festzuhalten. Ist er entwischt, muss der Wächter nun selbst jemanden herbeiblinzeln.

Der Wächter, dessen Mitspieler den Platz gewechselt hat, muss nun eine Bewegung vormachen, (z.B. 10x Hampelmann) die die anderen nachmachen müssen. Erst dann wird weitergespielt.

Fällt den Spielern keine Bewegung ein, kann der Übungsleiter ein paar Aufgabenkarten mit Übungen bereithalten, die der Wächter dann ziehen muss.

#### 4.1.5 Fangspiel „Bei Tag und Nacht“

Dieses Spiel entspricht „Schnick-Schnack-Schnuck“, auch genannt „Papier-Schere-Stein“.

Es werden zwei Gruppen gebildet, die innerhalb der Mannschaft vereinbaren, welches Symbol gewählt wird, (Papier, Schere oder Stein) ohne dass die andere Partei ihre Absprache mitbekommt.

Dann stellen sich die beiden Gruppen gegenüber an der Mittellinie auf (Gesicht zu Gesicht) und auf Signal des Übungsleiters machen sie die vereinbarte Bewegung.

Die Mannschaft, die verliert, muss zu ihrem „Freimal“ sprinten. (z.B. muss sie hinter eine bestimmte Linie in der Halle laufen)

Abgeschlagene Spieler wechseln die Mannschaft.

Regeln:

1. Papier = flache Hand, Stein = Faust, Schere = scherenförmig gespreizte Finger
2. Papier wickelt Stein ein → flache Hand siegt über Faust
3. Stein schleift Schere → Faust siegt über gespreizte Finger
4. Schere schneidet Papier → gespreizte Hand siegt über flache Hand

## 5. Stundenverlaufsplan

<b>Zeit (in Minuten)</b>	<b>Unterrichtsinhalte</b>	<b>Methodisch-didaktischer Kommentar</b>	<b>Anmerkungen zu Unterrichtsgegenstand/-einheit</b>	<b>Organisations-Rahmen</b>	<b>Medien und Geräte</b>
4	Aufwärmen	Zielsetzung: Herz-Kreislauf anregen, Motivation, Gelenke mobilisieren und Muskulatur erwärmen	Alter: ab 10 – 12 Jahren	Schüler bewegen sich zur Musik in der ganzen Halle	Variation: mit Bällen
10	Laufspiel „Lauf lieber“	Zielsetzung: Kreativität, Ausdauer; das Herz-Kreislauf-Training soll attraktiver gestaltet werden	Alter: ab 10 Jahren Anzahl Spieler: ab 6	/	Spielbrett Figuren Würfel
10	Staffelspiel „Laufen und Denken in Kombination“	Zielsetzung: Laufen, Denkfähigkeit, Schnelligkeit, Aufgaben unter Zeitdruck und Konkurrenz zu bewältigen, Teamgeist	Alter: ab 12 Jahren Anzahl Spieler: ab 10	/	1 kleiner Kasten pro Team, Papier, Stifte, Buchstabenkarten, Hindernisparcours
6	Fangspiel „Halt mich doch“	Zielsetzung: Schulung der Reaktionsfähigkeit, trotz Niederlage motiviert in neuen Durchgang starten und Spaß haben	Alter: ab 11 Jahren Anzahl Spieler: ab 10	Die Fangspiele werden parallel zueinander gespielt.	kleine Kästen
6	Fangspiel „Bei Tag und Nacht“	Zielsetzung: optische Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit	Alter: ab 10 Jahren Anzahl Spieler: ab 10	Die Fangspiele werden parallel zueinander gespielt.	/



## 6. Literaturverzeichnis

Schnelle, D. (Hrsg.). (2005). *Alte Spiele neu erfunden*. Bewegungsspiele für Klein und Groß. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Walter, M. (1995). *Spiel & Sport an jedem Ort. Spielsammlung für Vereins-, Schul- und Freizeitsport*. (5. Auflage). Schorndorf: Stiwa Druck