

## Aber sicher helfen wir! – Einführung des Helfens und Sicherns bei Kindern

Jürgen Schmidt-Sinns

Helfen bzw. Sichern erweist sich bei vielen sportartspezifischen Bewegungsaktionen als unersetzlich. Dabei brauchen wir nur an die Seilsicherung beim Klettern und Bergsteigen zu denken oder an die hinführenden Gerätehilfen (Longen/Schnitzelgruben u. a. m.) für komplizierte artistische Elemente, die mehrfache Körperdrehungen um die Längs- und Querachse im freien Flug erfordern. Aber auch bei weniger komplizierten und gefährlichen Bewegungsaktivitäten, insbesondere im Bereich des Gerätturnens, ist Helfen und Sichern unerlässlich.

Beim Gerätturnen verstehen wir unter ...

● **Sichern (Sicherheitsstellung)** alle situationsangepassten Maßnahmen, die der Verhinderung eines Unfalls

dienen oder (bei einem nicht zu verhindernden Eintritt eines Sturzes) zumindest die Verletzungen so gering wie möglich halten. Dabei gehören nicht nur der eingreifende

Einsatz des Sichernden, sondern auch Matten, Decken- und Handlongen – auch die Unterrichtsorganisation und die Gestaltung des Geräteaufbaus – zu möglichen Sicherheitsmaßnahmen und zum Sicherheitsrahmen einer Sportstunde (Abb. 1).

Beim Gerätturnen verstehen wir unter ...

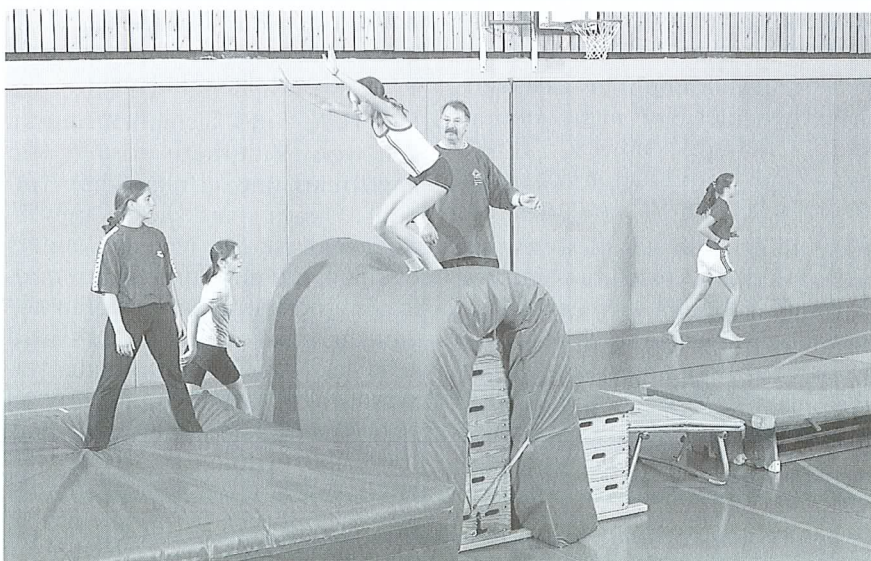


Abb. 1: „Gesichert und gepolstert“ – Sicherheitsmaßnahmen beim Minitrampolin-Turnen über den „Elefanten“

### AUS DEM INHALT:

*Jürgen Schmidt-Sinns:*  
Aber sicher helfen wir! –  
Einführung des Helfens und  
Sicherns bei Kindern ..... 1

*Heinz Lang:*  
Lauf-und-Treff-Spiel. .... 7

*Hermann-Josef Omsels:*  
Inline-Hockey  
in der Sporthalle ..... 8  
Aufgeschnappt ..... 13



● **(eingreifendem) Helfen** (früher auch Hilfestellung) die adäquate bewegungsführende und/oder bewegungsunterstützende Tätigkeit eines Helfers oder mehrerer Helfer während der Bewegungsausführung – sieht man von den Möglichkeiten eines veränderten Geräteaufbaus als methodische Hilfe (z. B. schräge Ebene beim Rollen) oder den vertrauensbildenden psychischen Hilfen (z. B. die sprachliche Ermunterung) einmal ab.

Dabei werden hauptsächlich (unter-)stützende, ziehende, schiebende, tragende, führende und gleichgewichtshaltende Hilfen gegeben. Meist ist mit dem anfassenden Helfen gleichzeitig auch ein Sichern verbunden.

Neben den drei Hauptgriffarten

- **Klammergriff,**
- **Stützgriff und**
- **Drehgriff vorw. u. rückw.**

können noch viele weitere wirkungsvolle bewegungsunterstützende Hilfen angewandt werden.

### Was müssen Helfer können?

Der Einsatz von Gleichaltrigen als Helfer/innen ist nach den Richtlinien und der Rechtsprechung legitimiert. Dies gilt aber nur dann, wenn gewährleistet ist, dass sie – ihrem Alter entsprechend – die notwendigen Helfergriffe beherrschen und verantwortungsvoll anwenden. Dazu gehört auch, dass der jeweilige Bewegungsablauf der zu turnenden Übung und die möglichen Gefahrenstellen erläutert worden sind und die Helferhandlungen hinführend entwickelt wurden: Gegenseitiges Helfen und Sichern muss altersgemäß und ohne Überforderung, und von Beginn an (in der Schule z. B. ab dem ersten Schuljahr und mit Einführung gerätturnerischer Inhalte) als Selbstverständlichkeit gelehrt, erlernt und praktiziert werden.

Selbstverständlich dabei ist, dass die ÜL, Trainer, Lehrer/innen bei neuen, schwierigen oder gefährlichen Elementen oder bei schwe-

ren, ängstlichen oder konditions- und koordinationschwachen Schüler/innen selbst zugreifen müssen.

Trotz aller Schulung wird das lange Erfahrung voraussetzende effektive Helfen oft nur vom dafür ausgebildeten Lehrenden ausgeführt werden können.

### Was macht Helfen und Sichern so bedeutsam?

● Helfen und Sichern gehört nicht nur zur selbstverständlichen und angemessenen Bewegungs- und Leistungsförderung im Gerätturnen; es muss, über die mess- bzw. wertbare Bewegungsfertigkeit hinaus, als wertvolles Leistungsfeld der Helfenden selbst angesehen werden und geht weit über die juristische Notwendigkeit der Sicherheits- und Aufsichtspflicht hinaus, die das Vermeiden von Unfällen durch entsprechende Maßnahmen zwingend vorschreibt

● Kooperation, Verständigung, Einsicht und Verantwortung sind die Voraussetzungen für gegenseitiges Helfen und Sichern.

● Helfen und Sichern dient der Kompensation möglicher psychischer Hemmungen und ggf. konditioneller und koordinativer (technischer) Mängel und trägt zur sicheren, angstfreien und erfolgreichen Bewältigung eines Bewegungsproblems bei.

● Die Anwendung der richtigen Griffe bedeutet eine nicht geringe Kraft-, Aufmerksamkeits-, Reaktions- und Koordinationsschulung für die Helfenden/Sichernden selbst.

● Der Einblick in den Bewegungsverlauf und das Verständnis für Bewegungsstrukturen wird entwickelt – auch dies ist ein Lernprozess.

● Mit der Befähigung zu eigenständigen Hilfeleistungen und Sicherheitsmaßnahmen – wie es praktisch alle Lehrpläne für den Schulsport fordern – wird die (sport-)pädagogische Aufgabenstellung erfüllt, die Schüler zu selbstständigem (sportlichem) Handeln zu führen und gleichzeitig die Voraussetzung für

effektives Bewegungslernen geschaffen.

### Organisatorische und didaktische Aspekte

Unterricht wird durch helfende und sichernde Maßnahmen durch die Übenden bewegungsintensiver, da die Lehrkraft nicht bei jeder einzelnen Bewegungsausführung selbst zugreifen muss und so Turnen in kleineren Gruppen möglich wird. Turnstunden werden so interessanter, abwechslungsreicher und vielseitiger, wobei Selbstentfaltung und Selbstständigkeit der Schüler durch diese (Klein-)Gruppenarbeit vorzüglich entwickelt werden können. Den unterschiedlichen Bedürfnissen der Gruppen und den anlage- und entwicklungsbedingten unterschiedlichen Voraussetzungen wird durch diese innere Differenzierung und Individualisierung Rechnung getragen. Solches kann auch über weitere organisatorische Maßnahmen wie unterschiedliche Geräteaufbauten, Anforderungen und Hilfen ermöglicht werden.

### Psychologische Aspekte

Die Sportart Gerätturnen beinhaltet – mehr als andere (Schul-)Sportarten – Angstkomponenten, wie

- Angst vor dem Unbekannten,
- vor Schmerzen und Verletzungen,
- vor Misserfolg und Blamage.

Die Hilfe- und Sicherheitsleistungen von Mitturnern fördert ein angstfreies und erfolgreiches Turnen. Dieses zusätzliche Bewährungsfeld ist für jene besonders wertvoll, die aufgrund ihrer sportlichen und körperlichen Voraussetzungen (z. B. ungeübt, dick und schwer) dem Gerätturnen aus verständlichen Gründen ablehnend gegenüberstehen – gerade sie brauchen beim Turnen an Geräten erfahrbare Erfolgserlebnisse, die auf einer gelungenen Bewegungsaktion mit sicherer Hilfestellung beruhen.

Insgesamt kann also das Helfen und Sichern einen wesentlichen



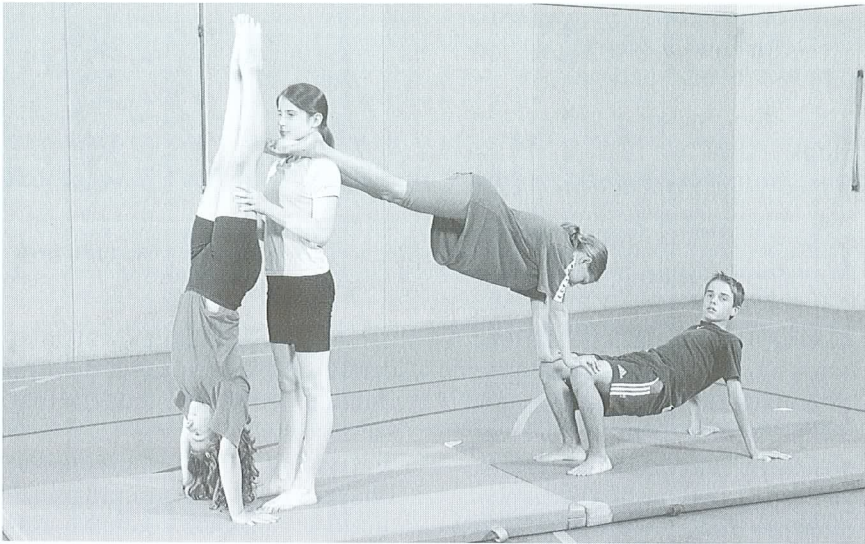


Abb. 2: „Gestützt und gespannt“ – Helferpyramide mit älteren Kindern

Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen leisten.

### Soziale und kooperative Aspekte

Durch das Miteinander beim Helfen und Sichern werden soziale und kooperative Handlungsfelder eröffnet (Abb. 2). Dabei geht es darum,

- Verantwortung zu übernehmen und sich dieser Verantwortung für die anderen bewusst zu sein;
- sich helfen zu lassen und sich vertrauend auf den/die Helfer zu verlassen. Kommunikationsebenen sind dabei Blickkontakte, Gespräche, ermutigen durch Worte und Gesten und das sich-Anfassen, um gemeinsam ein (Bewegungs-)Problem zu bewältigen.
- Nicht zuletzt bedeutet Gruppenarbeit Vorbeugung von Gewalt in den Schulen. Es wird schwerer fallen, demjenigen, der noch in der Turnstunde die Hand zur Hilfe gereicht hat, in der Pause gewalttätig entgegenzutreten.

### Und die Problematik?

Leiblichkeit und Körpernähe des Sportunterrichts (z. B. bei der zufassenden Hilfeleistung durch Mitschüler und Lehrer) beinhalten

aber auch die Gefahr von Missdeutung und Unterstellungen. Hierbei spielt eine zunehmende „neue“ Empfindlichkeit gegenüber Berührungen eine Rolle, die sich nicht nur aufklärend, sondern auch durchaus in pauschalierenden und unfachgemäßen Veröffentlichungen äußert. „Jungen glotzen, Sportlehrer ‚grapschen‘“; „im Sportunterricht sammeln sich ‚Grapscher‘“, „Sexistische Gewalt ist in Schulen und Sportvereinen ‚gang und gäbe‘ und käme ‚häufig vor‘“. Verallgemeinerungen solcher Art werden undifferenziert und unwidersprochen auf Fortbildungen für Frauenbeauftragte, Übungsleiterinnen und Sportlehrerinnen in die Gesellschaft getragen.

Sie stellen eine Außensicht dar, die, zusammen mit turnfachlich inkompetenten Vorschlägen zum Helfen und Sichern, zur Unsicherheit bei den Betroffenen führt. So wird beispielsweise in einem Sportbund-Faltblatt die bei manchen Bewegungsaktionen richtige und fachgemäße Hilfeleistung am Gesäß (dem Körperschwerpunkt des Menschen) als Übergriff folgendermaßen diffamiert: „Wenn Dein Übungsleiter Dir Hilfestellung am Po gibt, ist das mit Sicherheit nicht nötig“. So ergeben sich Situationen, dass damit konfrontierte Mädchen nicht mehr zwischen notwendigen Hilfsaktionen und Belästigungen unterscheiden können und sich zunehmend „un-

angenehm berührt“ fühlen. Hier dann das Gegenteil zu beweisen, dass tatsächlich Hilfe gebend „angefasst“ worden ist, ist für die Verantwortlichen mit größten Schwierigkeiten verbunden. Fälle dieser Art nehmen in NRW zu.

Es geht nicht darum, tatsächliche Fälle von Belästigungen und Gewalt zu verharmlosen; der notwendige Schutz der Kinder und Jugendlichen ist vordringlichstes Ziel. Allgemeines und undifferenziertes Misstrauen und Berührungsängste führen aber in die falsche Richtung und verhindern wertvolle Erfahrungen.

Und die Lösung?

- Die Hinführung zu gegenseitiger Hilfeleistung kann einen wichtigen Beitrag leisten, der zur Einsicht in Notwendigkeit und Richtigkeit der Griffe führt, weil sie selbst angewendet und erfahren wurde.
- Zur Gewährleistung eines ungestörten und sicheren Unterrichts wäre das Gespräch mit den Eltern, das die Formen und Vorgehensweisen erläutert, hilfreich.
- Über eine enge Zusammenarbeit mit den Mädchenbeauftragten der Schulen und Vereine kann Klärung geschaffen werden.
- Die pädagogisch umstrittene Aufhebung des koedukativen Unterrichts könnte notwendig werden.

### Das schaffen wir doch spielend

#### Voraussetzungen schaffen durch spielerische Formen

Von Anfang an sollen die Kinder selbst für ihre Sicherheit und die der anderen altersgemäß und in kleinen Schritten Verantwortung übernehmen. Bei ungefährlichen Situationen, die vom Führen eines „blinden“ Kindes durch die Halle bis zum einfachen Anfassen beim Überklettern von Hindernissen, vom Helfen beim Balancieren über einen Steg bis zur Kletterhilfe auf einen Kasten gehen, wird die helfende, sichernde und unterstützende Verantwortung geschult.



### Kontaktaufnahme und Vertrauen

Zum Helfen und Sichern durch die Kinder selbst gehört zunächst die selbstverständliche Kontaktaufnahme zu Mitschülern. Dabei muss genügend großes Vertrauen aufgebaut werden, um nahen Körperkontakt ertragen und sich „in fremde Hände begeben“ zu können. Das einander Anfassen z. B. darf im Sportunterricht nicht als etwas Außergewöhnliches empfunden werden.

### Körperspannung, Reaktionsfähigkeit und Bewegungsanpassung

Körperspannung ist eine besonders wichtige Voraussetzung für das Helfen und Sichern. Damit wird der Körper leichter für andere „tragbar“ und „handhabbar“. Die spielerischen Erfahrungen mit einem schlaffen oder gespannten Körper lassen dies einsichtig für die Kinder erkennbar werden (Abb. 3).

### Schnelle Reaktion und die Bewegungsanpassung

sind weitere Fähigkeiten für gutes Helfen und Sichern sich bewegender Körper.

Überall dort, wo man sich gemeinsam und partnerschaftlich bewegt, abspricht oder als Gruppe ein gemeinsames Bewegungsziel erreichen will, werden diese Fähigkeiten gefördert.

Die nachfolgende Auswahl von Bewegungsaufgaben ermöglichen

Grundvoraussetzungen für einfaches Helfen und Sichern in der ersten Klasse (6- bis 7-jährige).

#### Tipps

● Der Einsatz von entsprechender Musik ist motivierend, bewegungsunterstützend und koordinationsfördernd. Vorschläge für das erste Schuljahr: Detlef Jöcker: Und weiter geht's im Sauseschrit – „Das Zappellied“ – „Das Flummilied“ – „Tanzlied der Tiere“.

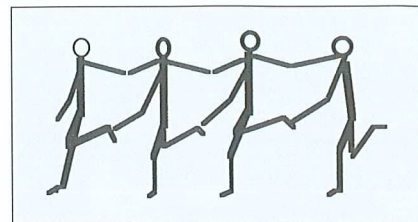
● Die freiwillige Bildung von Paaren und Gruppen in spielerischer Form lässt eventuelle Berührungsängste in den Hintergrund treten und kann das Vertrauen fördern

● Mitbeteiligung der Kinder (z. B. bei Vorschlägen von Spielvariationen oder zur Musikauswahl oder die eigenständige Durchführung schon bekannter Spiele fördern die Selbständigkeit).

● Vorher aufgebaute Geräte können zur Abwechslung und Intensivierung in die Spiele mit einbezogen werden.

### Laufender Kontakt mit Takt

- Wir laufen durch die Halle auf Musik und Zuruf ...
- durcheinander, miteinander, hintereinander, umeinander, aneinander,



Skizze 1: Gemeinsam gehüpft wie gesprungen (Wackellauf)

einander, nebeneinander; aufeinander zu und kleben zusammen: an Händen, Armen, Schultern, Füßen, Nasen, Po ...

- und können als Schatten unseres Partners/unserer Partnerin auch hüpfen, springen, galoppieren, tanzen, schleichen ...
- und begrüßen uns mit entsprechenden Verbeugungen oder Handbewegungen: sportlich, chinesisches, japanisch, nach Eskimoart, per Handschlag, mit Schulterklopfen, durch tiefen Knicks u. Ä. m.,
- und fangen uns als Kette, die immer länger wird und nicht reißen darf
- und hupfen im „Wackellauf“, wobei eine Hand das nach hinten abgewinkelte Bein des Vordermanns greift und die andere Hand auf dessen Schulter liegt (Skizze 1).

### Wir vertrauen uns „blind“

- wenn wir uns gegenseitig mit geschlossenen (verbundenen) Augen durch die Turnhalle führen: über verschiedene Untergründe, auf, über, unter, zwischen, durch ungefährliche Hindernisse,
- wenn wir, auf einer Weichbodenmatte liegend, von allen hochgehoben und fallen gelassen werden,
- wenn wir uns gespannt auf die Partnerbank legen können,
- wenn wir uns paarweise mit dem Rücken gegeneinander oder unter Handfassung auseinander lehnen.

### Jetzt wird's spannend! bei Partnerübungen auf der Matte

- Beim Baumstamm rollen (um die Längsachse),
- beim Brett anheben: das Brett (auf dem Rücken liegendes Kind, das an den Füßen angehoben wird) darf sich nicht biegen (einkni-

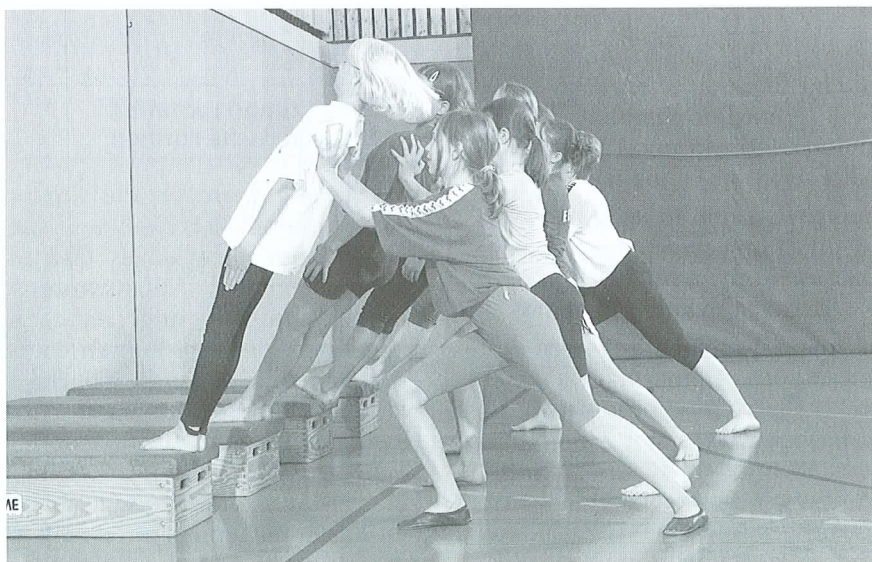


Abb. 3: Spannend und sicher – Gefallen am Fallen



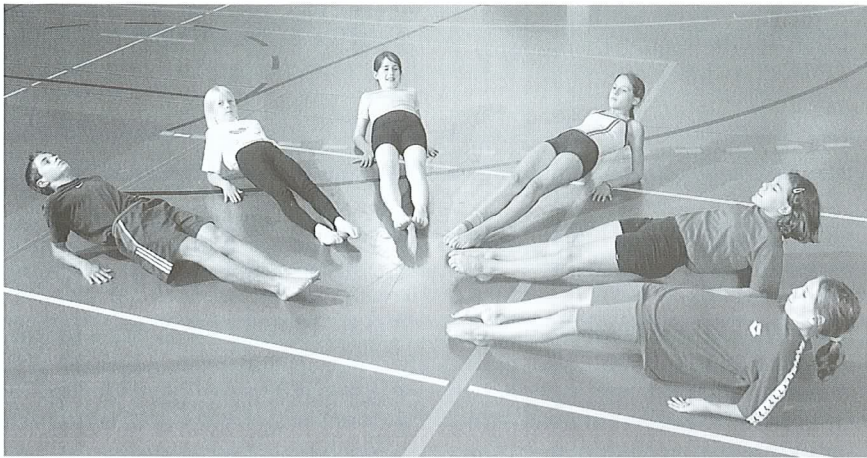


Abb. 4: „Gespannt“

beitsähnlich empfundenen Beginn der Stunde freudvoll zu gestalten.

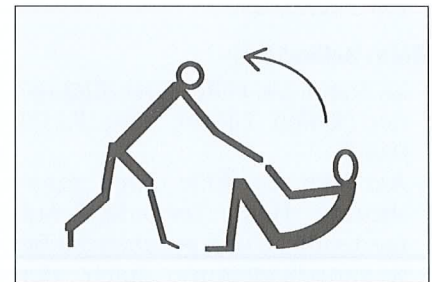
### Erste gezielte Helferhandlungen bei Grundtätigkeiten Rollen, Balancieren, Schaukeln und Springen

Hier kommt es darauf an

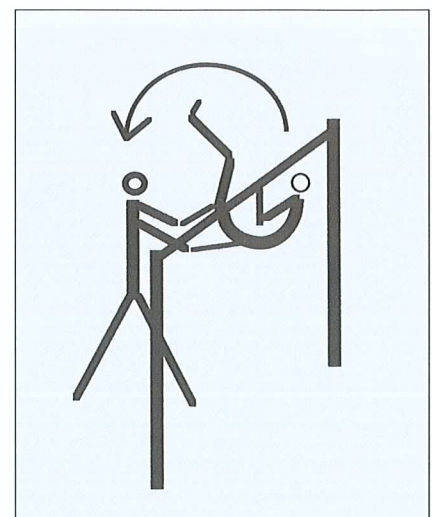
- eigene egoistische Bedürfnisse zurückzustellen,
- Berührungsgänge abzubauen,
- die Bereitschaft zu entwickeln, für einen anderen Verantwortung zu übernehmen und
- Einsicht zu gewinnen, dass bestimmte, auch als schwierig angesehene Bewegungsaufgaben mit Hilfeleistung von allen gelöst werden können.

#### Beim Rollen

- In 3er-Gruppen: Rückenschaukel mit Aufstehen (Handfassung zweier Helfer - Skizze 2)
- Hüftabzug am Reck/Trapez (Unterstützen am KSP - Skizze 3).



Skizze 2



Skizze 3

cken), sondern muss so steif bleiben, dass auch das Gesäß vom Boden gelöst wird,  
- beim Stützen rücklings auf den Unterarmen (Abb. 4).

#### Wir agieren und reagieren

- am „Tag“ und bei „Nacht“, wobei sich zwei Mannschaften gegenüber stehen und jeweils auf Zuruf („Tag“ bzw. „Nacht“) mit Weglaufen oder Verfolgen und Fangen der gegnerischen Kinder reagieren,
- „automatisch“, wobei partnerweise ein Roboter durch Berührungen in Bewegung gesetzt und gesteuert wird, so dass er nicht gegen andere Roboter oder Hindernisse läuft. Die Berührung am Rücken setzt ihn in Bewegung, am Bauch stoppt sie ihn. Tippen an der rechten Schulter lässt den Roboter nach rechts drehen und weiter marschieren, an der linken Schulter nach links (das Führen mehrerer Roboter gleichzeitig ist möglich. Musiktip: Detlef Jöcker: „Mein nagelneuer Roboter“),
- beim Backen mit „Eier, Butter, Käse, Milch“, wobei ein Kind mit dem Rücken zur restlichen Klasse steht und laut diese Signalworte ruft. Währenddessen versuchen die Mitschüler sich so weit wie möglich dem Rufer leise laufend zu nähern. Dreht sich der Rufer nach Beendigung seines Rufens blitzschnell um, müssen alle erstarren. Wer in Bewegung erwischt wird, muss wieder zum Ausgangspunkt zurück,

- beim Dekorieren „gelenkiger Schaufensterpuppen“ als Tänzer, Bogenschütze, Schlafwandler, Känguruh, Polizist ... durch Verändern der Körper-, Arm- und Beinstellungen, die die „Puppe“ starr einhalten muss.

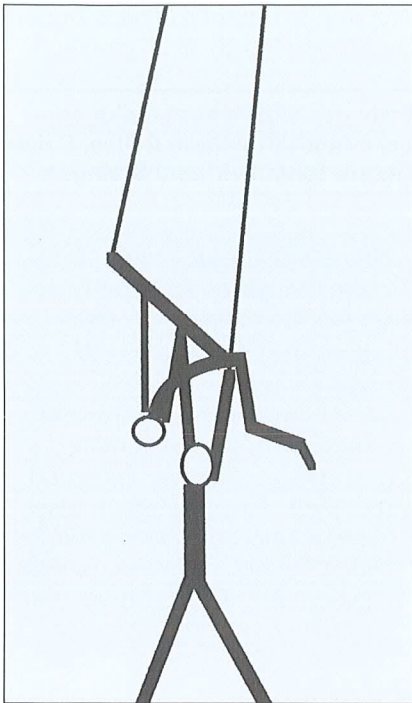
#### Wir stimmen uns ab und passen uns an

- an das „Spiegelbild“ Partner, der in Zeitlupe Bewegungen vor-macht, die fast zeitgleich spiegelbildlich nachgeahmt werden),
- beim gemeinsamen und sich gegenseitig helfenden Erklimmen von Bergen (große Kästen, etwa 1,20 m hoch),
- beim Überqueren von Stegen (mehrere Bänke hintereinander) mit „Gegenverkehr“ ohne herunterzufallen.
- beim „Wackellauf“ (Skizze 1).

#### Kooperatives Handeln beim Geräteauf- und -abbau

Der gemeinsame Geräteauf-, -um- und -abbau ist verantwortungsfördernd und entspricht dem Ziel gemeinsamen Handelns. Auch hier müssen die Trage- und Fortbewegungsformen vorher erläutert, eingeübt und auf mögliche Gefährdungen aufmerksam gemacht werden. Spielformen, die die Gruppenfindung betreffen und den Aufbau regeln, bieten sich zumindest in der Anfangsphase an, um den oft als ar-





Skizze 4

- Überdrehen rückwärts gehockt an Reck, stillhängendem Trapez, zwischen zwei Tauen (Unterstützen am KSP u. Fassen der Unterarme - Skizze 4).

#### Beim Balancieren

- an Stationen: Hilfe durch Kleingeräte (Reifen, Tücher, Stäbe, Parteiband).
- Anbieten von Hilfe durch ausgestreckte Hand (erfordert Aufmerksamkeit und gedankliche Bewegungsbegleitung durch den Helfer), Mut machen, Verantwortung übernehmen.



Abb. 5: Gemeinsam schwingen

#### Am Tau

Kooperative Aufgabenstellungen beim Schaukeln an den Tauen (Abb. 5):

- Alle schwingen nacheinander auf Kastendeckel, die Landung wird gesichert,
- zwei schwingen gleichzeitig an einem Tau,
- zwei schwingen gehockt auf Signal an drei Tauen (drei an vier, vier an fünf) und landen gemeinsam auf Matten,
- landen (aufwinden) auf einen großen Kasten, Schubhilfe am Gesäß (erfordert Mitgehen des Helfers)

#### Am Minitramp

- Zwei Helfer stehen auf dem Kasten und geben dem Turnenden die körpernahe Hand. Wichtig: Mitzählen, Zeitpunkt des Absprungs bestimmen.
- Bewegungsmöglichkeiten:
  - Springen/Federn auf dem Minitramp, Stoppen (in die Knie gehen),
  - Aufhocken auf den Kasten, wo die Helfenden stehen,
  - Überhocken (Gerätebahn Abb.6).

#### Einführen des ersten Helfergriffs: Klammergriff am Oberschenkel beim Handstand

##### Prinzipien der Hilfeleistung:

- Wir sprechen uns ab:
  - über die zu turnende Bewegung,

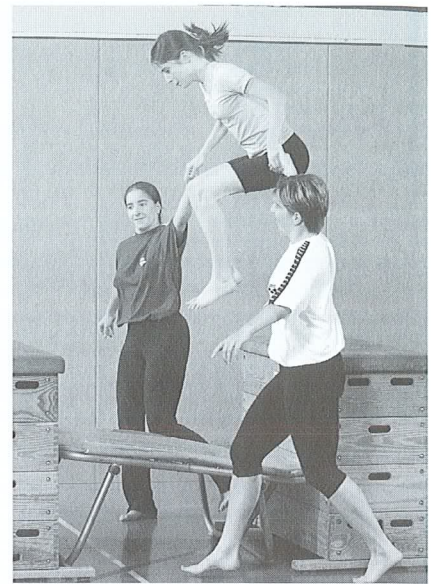


Abb. 6: Gemeinsam springen

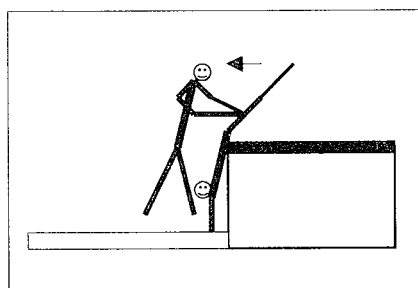
- über die Art der Hilfeleistung,
- über den Beginn der Aktion („uuund jetzt!“).
- Wir halten als Helfende den/die Turner/in und unterstützen die Bewegung richtig: Nahe am eigenen Körperschwerpunkt (KSP), um die eigenen Kräfte am wirksamsten einsetzen zu können,
- so nah wie möglich am KSP des Turnenden, um die Kräfte am wirksamsten ansetzen zu können,
- die Bewegung begleitend, unter dem KSP, stützend,
- kein Gelenk übergreifend.
- Wir halten fest bis zum sicheren Stand/zur Ruhelage.
- Wir führen und steuern die Bewegung so viel wie nötig und behindern sie so wenig wie möglich.
- Wir machen uns als Turnende leicht und tragbar: Durch „Körperspannung“ und Zusammenspiel der Kräfte.

#### Lernvoraussetzungen für das Handstand-Schwingen

Stützkraft, Körperspannung, Kopfuntersituation werden gefördert durch Hockstütz, Froschhüpfen, Spannungsübungen (s. o.), mit den Füßen (Bauch zur Wand) hoch krabbeln, am Reck kopfunter hängen u. a. m.

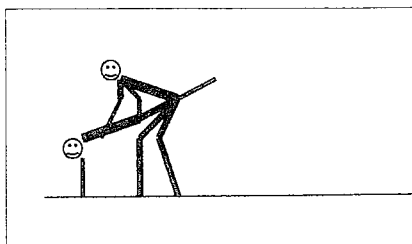
Ungewohnte und neue Helfergriffe (hier ziehender Klammergriff am Oberschenkel zur Handstandhilfe) werden demonstriert, erläutert und geübt:

- am bewegungslosen Partner (z. B. der Klammergriff am Oberschenkel im Liegestütz)
- bei ruhig (durch Geräteaufbau unterstützten) im Handstand stehenden Turnern (z. B. bei in der Bauchlage kopfunter auf einem Kasten liegenden und sich auf dem Boden stützenden Turnern - Skizze 5).

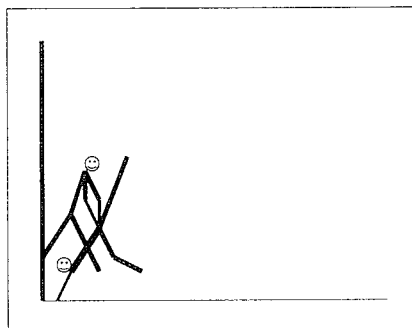


Skizze 5

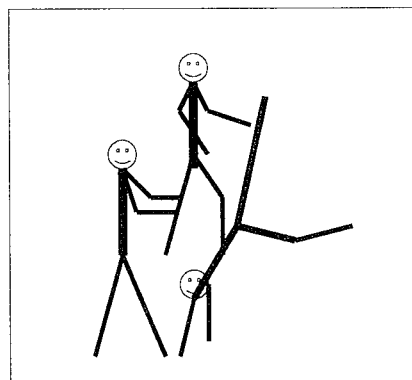
- bei in Zeitlupe sich bewegenden Körpern (z. B. langsames Gehoben-werden von 2 Helfern aus dem Liegestütz in den Handstand und wieder zurück - Skizze 6),
- bei normal schnellen Bewegungen (z. B. ruhiges Handstandschwingen an die Wand - Skizze 7),
- in neuen Situationen (z. B. abwechselndes, nacheinander fortlaufendes Handstandschwingen in Dreiergruppen - Skizze 8),



Skizze 6



Skizze 7



Skizze 8

- beim Verbinden unterschiedlicher Elemente (Angehen - Aufschwingen in den Handstand -



Abb. 7

Zurückschwingen in die Schrittstellung - Abb. 7).

#### Und was ist das Ergebnis?

So wird gemeinsam und sicher die Welt von uns auf den Kopf gestellt! Diese Konzeption wurde im Rahmen einer Examensarbeit über einen längeren Zeitraum in Klasse 1 und 2 erfolgreich erprobt.

Bildnachweis: Volker Minkus

Anschrift der Verfasser:  
 Jürgen Schmidt-Sinns  
 Ariane Schmidt-Sinns  
 Parsifalstraße 14, 51674 Wiehl  
 E-Mail: parsifall@gmx.de

## Starterspiele

### Lauf-und-Treff-Spiel (Kl. 5-7, evtl. 8)

Die Klasse ist in Achtergruppen aufgeteilt:

Jeder Schüler erhält einen Basketball, mit dem er einen Korb erzielen muss. Nach jeder gelaufenen Runde hat jeder einen Wurf auf den Korb gut. Die Bälle werden beim Laufen gedribbelt und nach dem Treffer in den Ballkorb zurückgelegt. Hat ein Läufer getroffen, so hilft er einem Mitschüler, indem er ihn an der Hand nimmt und mit ihm zusammen eine weitere Runde läuft.

Das ergibt dann für diesen Mitschüler zwei Wurfversuche (2 Leute sind eine Runde gelaufen: 2 Runden = 2 Versuche). Hat z. B. am Schluss nur noch einer der Gruppe nicht getroffen, so können alle anderen Mannschaftsmitglieder mit ihm eine Runde laufen, um je einen weiteren Zielwurf für ihn herauszulaufen; das bedeutet, er hat insgesamt 8 Versuche, um in den Korb zu treffen. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst mit all ihren Bällen den Korb getroffen hat.

Heinz Lang

