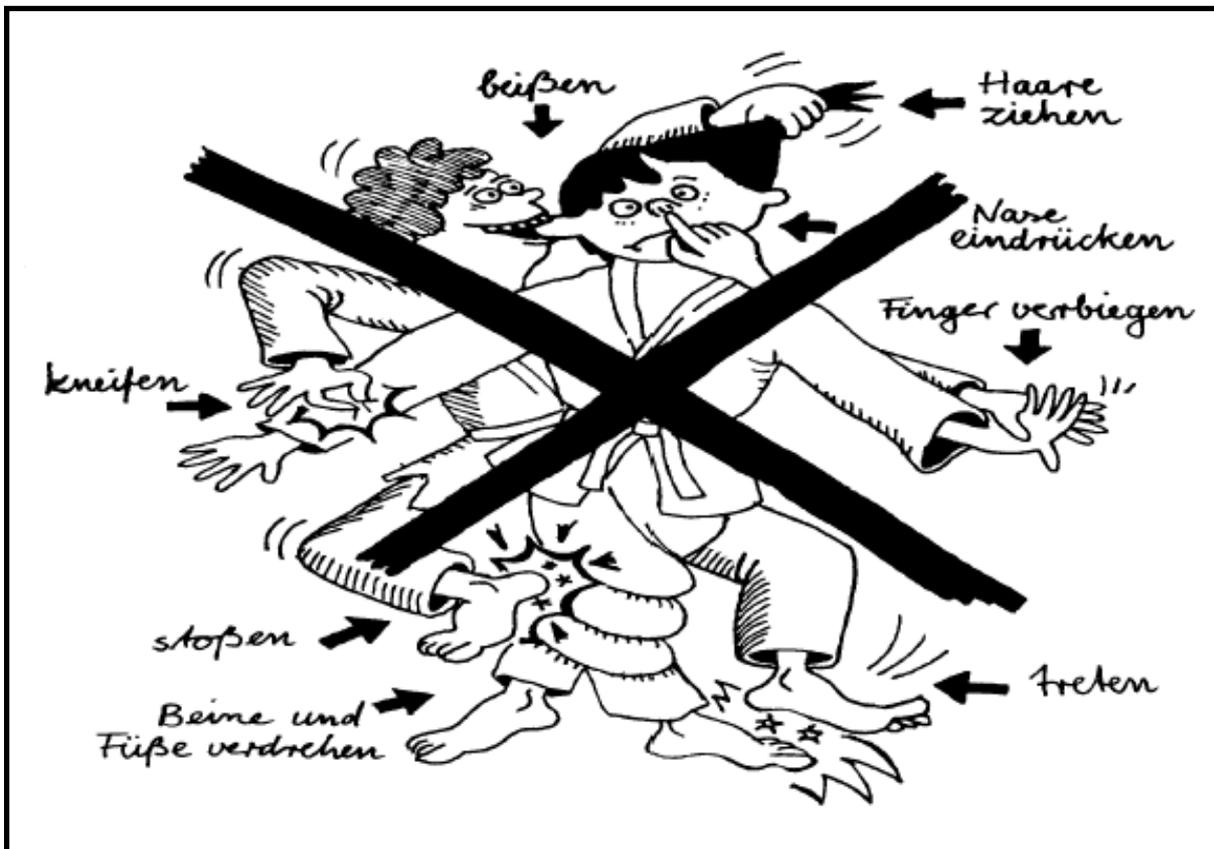


240 Spiele fürs Karate- Training Teil 1/3



Einführung

Es liegt in der Natur des Menschen zu spielen. Die erfolgreichsten Sportarten sind Spielsportarten. Sie haben festgeschriebene Regeln, die jeder Spieler kennt und an die er sich halten muss. Fußball, zum Beispiel, fasziniert Millionen von Menschen. Es wird wohl kaum jemanden geben, der nicht schon gegen das runde Leder getreten hat.

Alles, was den menschlichen Spieltrieb fördert, kann sich der ungeteilten Aufmerksamkeit des Individuums sicher sein. Der sportliche Vergleich im Wettkampf hat seinen Ursprung im Willen des Menschen sich in seinen Leistungen zu vergleichen. Dieser Sachverhalt ist der Grund warum sich jeder Einzelne zu höheren Sphären aufzumacht und versucht an seine Grenzen zu gehen. „Höher, weiter und schneller.“ Besonders Kinder möchten sich messen und legen dabei eine großartige Motivation an den Tag.

Und dieses Motiv können wir Trainer uns zunutze machen. Denn dieser Wille unserer Schüler bringt uns zu dem Ziel, das wir im übrigen erreichen wollen: Eine Trainingsgruppe die viel Lust hat sich zu bewegen. Sie ist dann auch in der Lage gute sportliche Leistungen zu erzielen. vor allem das Trainieren und Spielen mit Partnern ist in vielen Formen ein sehr guter Ansatz für ein warm up , das abwechslungsreich ist und Spaß macht .

Wenn das Kumite ein sportlicher Zweikampf ist, warum nicht auch schon in der Erwärmung zu zweit, dritt oder in Gruppen arbeiten?

wie man ein Spiel vorbereitet:

Spiele sind hervorragende Trainingsmittel um einen freudbetonten Auftakt, Abschluss oder auch Abwechslung und Auflockerung beim Training zu bewirken.

Dabei ist es besonders wichtig, dass solche spielerische Elemente gut vorbereitet werden und Material dafür, wie Bänder, Male, Bälle usw. unmittelbar vor dem Spiel bereitgestellt werden.

Von zentraler Bedeutung für eine Gruppe ist, egal ob im Kinder- oder Erwachsenentraining, dass der Trainer die Spielidee bzw. den Spielmodus hinreichend präsentiert. Die wichtigsten Spielregeln müssen erklärt werden. Es ist auch sehr praktisch, dem Spiel einem Namen zu geben. Besonders Kinder lieben Spiele wie beispielsweise „Der Fuchs kommt aus dem Bau“. Solche Namen haben einen hohen Wiedererkennungswert und die Teilnehmer können aufgrund von Erfahrungen bei vorherigen Spielrunden die gegebenen Aufgabenstellungen schnell zuordnen.

Weitere Fragen zum Verlauf der Übungen sollten vom Trainer schnell und präzise geklärt werden. Wie lange geht das Spiel? Was ist das Ziel und wann wird dieses erreicht? Wie wird bei Regelverstößen verfahren?

Auch zum Verlauf des Spiels sollte der Trainer feste Aussagen treffen. „Das Spiel ist zu Ende wenn alle Mitspieler gefangen/ 10 Minuten vergangen/ 3 Tore geschossen worden sind... Bei Bedarf können Regeln im Spielverlauf verändert oder ergänzt werden. Desweiteren muss geklärt werden, ob ein Spielleiter, Schiedrichter o.ä. vorhanden sein muss..

Ein besonders wichtiger Teil in der Spielvorbereitung ist das Bilden von Gruppen, Riegen oder Mannschaften. Erfahrungsgemäß sollte die Methode Mannschaften wählen zu lassen, vermieden werden, zumal es eine Menge Alternativen zu diesem subjektiven Verfahren gibt. Wer freut sich schon, wenn er als letztes ausgewählt wird?

Je nachdem wieviele Teams gebildet werden sollen, kann der Trainer zu zweit, zu dritt,...usw. abzählen lassen. Weitere Ordnungsmöglichkeiten sind Aufteilung nach Gürtelgraden, Trennung nach geraden und ungeraden Geburtstagen, Haarfarbe usw. Hier sind der Kreativität des Übungsleiters keine Grenzen gesetzt.

Außerdem muss bei vielen Übungsformen ein Spielfeld oder -bereich festgelegt und abgegrenzt werden. Nützlich sind im Dojo oder Turnhalle dabei vorhandene Linien sowie Markierungen und Male, die beispielsweise in Form von Hütchen, Seilen, Gürtel oder Faustschützer im Spielfeld angeordnet werden können. Sind alle Vorbereitungen getroffen steht dem unbeschwertem Spiel nichts mehr im Wege.

auf was sollte man achten, was sollte man wissen:

Indem man eine Trainingsgruppe „spielen“ lässt kann man als Trainer eine Vielzahl Trainingsziele verfolgen. So eignen sich spielerische Übungsformen hervorragend um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit (Reaktion), Geschicklichkeit und Gewandtheit zu schulen oder sportliche Techniken zu erwerben. Während des Spiels werden

gleichzeitig soziale Verhaltensweisen im Umgang mit Regeln, Mitspielern und „Gegnern“ erlernt. Das Spielen ist aber auch eine gute Gelegenheit der Trainingsgruppe eine Freude zu bereiten, z.B. die Schüler für fleißiges Mittrainieren oder gute Trainingsfortschritte zu belohnen.

Als Trainer sollte man während des Spiels immer wieder in die Gruppe schauen und eine optimale Spielintensität,- und Sicherheit anstreben. Denn jedes Spiel ist für den Trainer mit Unwägbarkeiten und Überraschungen verbunden. Doch das macht gerade den Reiz aus. Spiele sind spannend, wenn die Mitspieler nicht sicher sein können das sie gewinnen oder verlieren, gefangen werden oder nicht, treffen oder danebenschießen, getroffen werden oder ausweichen können... .

Wer aber beim Spielen immer zu den Verlierern gehört, hat daran wohl kaum Freude. Deshalb liegt es am Übungsleiter, dass nicht immer die gleichen Spieler Erfolg,- oder Misserfolg erleben müssen. Die Mannschaften, Gruppen oder Riegen sollten deshalb ungefähr gleich stark sein, sofern es um gegenseitige Leistungsvergleiche geht. Ziele die zu treffen sind, können in unterschiedlichen Ausmaßen gestaltet werden. Tore müssen groß genug sein, um viele Treffer zu ermöglichen. Damit hat jeder Mitspieler Chancen Anteil am Erfolg zu haben. So hat die gesamte Gruppe Spaß am Spiel.

Sehr gut geeignet für das Karatetraining sind vor allem Spiele ohne Verlierer. Da hierbei keine Teilnehmer ausscheiden müssen können alle Trainierenden gleichzeitig üben und lange Wartezeiten werden vermieden.

Eine bewährte Methode ist auch die Trainierenden in Kleingruppen arbeiten zu lassen. (z.B. bei Staffeln, bei Spielen quer durch die Halle)

Je nach Übungsform kann man den Anspruch, die Schwierigkeit oder das Tempo eines Spiels steigern indem man z.B. Regeln, Aufgaben oder Bedingungen verändert. Schon durch kleinste Variationen in der Anzahl der Mitspieler, Fänger, der Spielfeldgröße, Art der Ausgangsstellung und Fortbewegung erhalten Spiele meistens einen ganz anderen Charakter und eine andere Dynamik. Es kann schneller oder langsamer, spannender oder langweiliger werden. Durch einfaches ausprobieren lassen sich für die Gruppe die neuen Spieleigenschaften praktisch erleben. Die Trainierenden sollen in der Ausgestaltung von Spielen ruhig selbst aktiv, Ideen und Vorschläge vom Trainer mit einbezogen und verwirklicht werden.

pädagogische Perspektiven beim Spielen:

kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeiten, Erweitern von Bewegungserfahrungen

das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Sicherheit während des Spiels:

Rücksichtnahme und Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Anderen

Verzicht auf eigene Vorteile

Hinweise auf mögliche Gefährdungs- Potentiale (Matten, Heizkörper, Fingernägel, Schmuck etc.)

bei direkter Partnerarbeit auf gleichschwere Partner achten

Pädagogische und didaktische Grundüberlegungen:

In der heutigen Leistungsgesellschaft kommen Spiel und Bewegung vielfach zu kurz. Die Kinder haben das Spielen oft schon verlernt. Was lernt man, wenn man "spielen" lernt: Umgehen mit dem eigenen Körper; peripheres Sehen; Rücksichtnahme; Einschätzen von Entfernungen und Geschwindigkeiten; es kommt zu Vermeidung von Haltungsschäden und ev. zu einer Reduktion von Übergewicht. Wir müssen unsere Kinder dazu befähigen, ihr Spiel selbst zu inszenieren – es reicht nicht aus, ihnen nur offizielle und normierte Spiele anzubieten.

Daher sollten wir als Lehrer und Pädagogen folgende Punkte beherzigen:

- Wir wollen spielen lernen - nicht Spiele lehren.
- Die Kinder sollen von Beginn an zur Beobachtung und zum Mitdenken angeleitet werden.
- Wir sollten die Spiele möglichst unauffällig aus dem Hintergrund leiten. Ein guter Spielleiter drängt sich nicht auf.
- Mitspielen - aber nicht vorspielen!
- Ein Ausscheiden von Spielern möglichst vermeiden, denn davon sind meist die schwächeren Schüler betroffen.
- Öfters leistungshomogene Gruppen gegeneinander (miteinander) spielen lassen; erst nach und nach mischen - der Erfolg für die schwächeren Schüler wird sich einstellen.
- Spiele nicht nur "anreißen", sondern erspielen. Spielen-können erfordert Zeit! Spiele sollen auch wiederholt werden. Denken wir an die Freude bei Kindern, wenn ein bekanntes Spiel angesagt wird.
- Die Kreativität und Spontaneität sollen im Mittelpunkt stehen!

"Spielen" kann man nicht befehlen - ohne Spaß gibt es kein gutes Spiel. "Kennt ihr schon ..."; "Wir haben schon lange nicht ..."; "Wir verändern heute die Spielregeln für ...". Solches oder ähnliches kann unterstützend helfen

1.Lauf und Fangspiele:

1.1) zu Zweit/ Dritt:

1. Erwärmungsspiel Fallschule
2. Erwärmungsübung dem Partner folgen
3. Faustschützerwerfen
4. Tischtennis ohne Ball und Schläger
5. Signalfangen

1.2) in größeren Gruppen:

1. Fische fangen
2. Flüchtender Karateka
3. Werfen/Fangen mit Faustschützer
4. Schneidezeck
5. Imitationsabschlag
6. Verfolgungsjagd
7. Fang den Gegenkreis
8. Wohin geht die Reise
9. 10- Sekunden- Sprint
10. Reifenfangen/Rettungssprung
11. Haus suchen
12. Wettlauf in der Kreisbahn
13. Nummern- Platzwechsel- Spiel
14. Reifen besetzen
15. Sprung in den freien Reifen
16. Faustschützer- Fangen
17. Lauf- Übung mit Zeitung
18. Frei im Raum laufen und Aufgaben lösen
19. Burgerspiel
20. Samurai/Oma/Tiger
21. Drachenspiel
22. Goofie - das freundliche Monster
23. Löffel-Geschichte
24. Nummernspiel
25. Quark
26. Tentakelfangen
27. Farbenspiel:
28. Sitz Kreis- Rundlauf
29. Zeitungsschlagen
30. Enten treiben
31. Achtung Eisbären
32. Wäscheklammern/ Klammer- Fangen
33. Hase und Igel
34. Blinder Floh
35. Der Kaiser schickt seine Soldaten aus
36. Sonne und Mond
37. Seilfangen
38. Pinguine und Eisbär
39. Die Löwen sind los!

40. Hase im Kohl
41. Das Seeungeheuer
42. Vier Wände berühren
43. Gefängnispiel
44. Auf die Umlaufbahn schicken
45. Erste- Hilfe- Spiel/ Schwarzwaldklinik
46. Kettenfangen
47. Peter Pan
48. Pirat
49. Schmuggler und Zöllner
50. Zeithaschen

1.3) mit Ball/ Bällen:

1. Abwurfspiel
2. Monarch
3. Löwen/ Gazellen
4. Zombieball
5. Ball von der Wand
6. Inselball
7. Linienball
8. Wo ist das Tor?
9. Rettungsball, Rettungsring
10. Bälle raus!
11. Alaska (Variante von Brennball)

1.4.) Staffel/ Riegenspiele:

1. Reihenstaffel
2. Nachschub von Material
3. Pendelstaffel
4. Bierdeckelträger
5. An- und Abkoppelstaffel
6. Ankunft- Staffel
7. Sternstaffel
8. Stab fassen
9. Gesäßstaffel
10. Sitz ab- Einhol-Lauf
11. eine Zeitungs- Schlange reißen
12. Zeitung auffangen
13. Matten- Wanderstaffel
14. Hände Telefon
15. Murrenspiel
16. Wettlauf durch den Kleiderschrank
17. Kleiderstaffel
18. Schlangenspiel
19. Keks- Papiertüten- Staffel
20. Dreibeinlauf
21. Farbstaffel
22. Schmetterling- Rennen

23. Apfelsinen- Staffel
24. Ping-Pong-Ball-Transport
25. Kartoffelschäl- Wettbewerb
26. Tütenlauf
27. Pferdewagenrennen
28. Mattenrutsche
29. Mattenschlag

2.) Rauf- und Rangelspiele/ Kräftemessen:

2.1) zu Zweit:

1. Eins gegen Eins
2. Kraftübungen karatespezifisch
3. Sitzleder, Unterschenkel- Ziehkampf I und II
4. Übung im Schwebesitz
5. Liegestützrennen, Schubkarre, und anders herum
6. Niederhalten
7. Rückenringen
8. Schatzwächter
9. Partner auf dem Rücken
10. Sumoringen
11. Football- Spiel
12. Kreisziehen
13. Rodeo
14. Rückenschieben
15. Affenfelsen
16. Kreise verteidigen

2.2) in größeren Gruppen

1. Sockenklau//Gürtelklau
2. Schieben
3. Ringender Kreis/ Kreistauziehen:
4. Bodyguard
5. Gefängnisausbruch
6. Rübenernte (Rübenziehen)
7. Tigerfangen
8. Schildkrötendrehen
9. Mausefalle
10. Bierdeckelmatch
11. Papierkrieg
12. Löffelfechten
13. Castor Demo
14. Krabbenkampf:
15. Schallmauer:
16. Redaktionssitzung
17. UFO Spiel
18. Siamesische Zwillinge Aufstehen

3.) Sensibilisierungs/ Aufmerksamkeitsspiele:

1. Faustschützer/ Schätze bewachen
2. Gürtel wiederfinden
3. Lockruf
4. Sardinendose
5. Künstler, Modell und Bild
6. Denkmalkopie
7. klassisches „Roboterspiel“
8. „Roboter“ und „Mechaniker“
9. Blinder Brückenwächter
10. Blinder mit Schlüsselbund
11. Gruppe blind sortieren
12. Indianer auf dem Schleichpfad
13. Telegrafieren
14. Kleidertauschen
15. Haguh
16. Nashorn, Elefant und Ente
17. Klopfrunde
18. Raupenspiel
19. Verirrte Eskimos
20. König und seine Träger
21. Stecknadel im Heuhaufen
22. Münzsammler- Verein
23. Kleiderschrank
24. Der blinde Kommissar
25. Schlangengrube
26. Drunter und drüber
27. Fledermausspiel
28. Klatschen im Kreis
29. Countdown
30. Kopiergerät
31. Verfolgter/ Verfolger
32. Dschungeljagd

4.) Reaktions,- Schnelligkeitsübungen mit dem Partner:

1. Imitation, Spiegelbild sein
2. Schnellschuß
3. Reaktionsübung mit Faustschützern
4. Schlag/ Reaktionsübung
5. Sprung- Übung
6. Uhrzeiger- Übung
7. Übung Bion Speed I
8. Übung Bion Speed II
9. Wortball
10. Klatschen vor dem Fangen

5.) Kooperationsspiele:

1. Aufgaben lösen
2. Freunde suchen
3. Familienfangspiel
4. in den Kreis hängen mit Tiernamen
5. Die „Mumie“ wird transportiert
6. Walzwerk – Nordseewellenreiten
7. Sprungübungen mit Partner
8. Kiai- Wettkampf (bei Gruppen, die nicht richtig Kiai machen)
9. Der Größe nach aufstellen
10. Visitenkarten tauschen
11. Impuls weitergeben
12. Jurtenkreis
13. Spirale
14. Sprungfeder
15. Menschenrüttelbank
16. Klebemeister
17. Karate- Gürtelziehen
18. Schlange häuten
19. Hängematte
20. Kniesitz
21. Vertrauensspiel:
22. Fliegen
23. Boot- Spiel
24. Dampfwalze
25. Tausendfüßler
26. Amöbenrennen
27. Erdbeben
28. Das Spinnennetz
29. Säureteich
30. Ben Hur- Wagenrennen
31. Mondball
32. Brückenbau
33. Frantic
34. Blitzturnier
35. Wer kann mehr ausziehen?

6.) Spiele, die Cleverness, Geschick und Kreativität erfordern und fördern:

1. Bierdeckelbrücke
2. Buchstaben Formationslauf
3. Versuch und Irrtum
4. Schützerspiel
5. Kreisjonglage
6. Stäbchenspiel
7. Epidemie
8. Ausschnitte suchen und finden
9. Gürtelspiel I
10. Zettel festhalten

11. Blätterteig
12. Affe und Kokosnuss
13. Ballbesitz
14. Das Ansichtskartenspiel
15. Schlange stehen

7.) Koordinationsspiele:

1. Gürtelspiel II
2. Marionette
3. Luftballon Erdumkreisung
4. Dribbelfänger

8.) Techniktraining einmal spielerisch:

1. Techniktraining mit Würfeln
2. Kreisspiel Schnelligkeit
3. Technik/ Reaktion im großen Kreis
4. Gummibären „klauen“
5. Gameboyspiel mit Schultertippen
6. Schlagübung mit Gürtel
7. Tsuki- Übung
8. Sprung- Step- Gyaku zu Dritt:
9. Himmelsrichtungs- Übung
10. Stille Post mit Kicks
11. Technik/ Reaktions/ Distanzübung
12. Schützerwerfen im Kreis
13. Reaktionsübung Gyaku Tsuki zu Dritt
14. Hände/ Füße des Partners berühren
15. Wenn- Dann Entscheidung

1.) Lauf- und Fangspiele:

1.1) Lauf- und Fangspiele zu Zweit/ Dritt:

Nr: 1	Erwärmungsspiel Fallschule		
TN-Zahl	immer 3 je Gruppe	Dauer:	
Material:	Matten als Unterlage		
Kategorie:	Koord.; Schnell		
Beschreibung:			
immer zu Dritt: auf Matten> der eine Partner macht Bank der andere geht in die Grätsche- ich rolle über Bank rüber und zwischen Beinen des Partners durch> dann geht dieser in Bank und der andere in Grätsche nun zurück und wieder hin... , so schnell wie möglich 1 Minute lang, die Anzahl x 5 und die Differenz zu 100 dann in Liegestützen!!!			

Nr: 2	Erwärmungsübung dem Partner folgen:		
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Kreativität, Laufen		
Beschreibung:			
a) Partner schließt die Augen und fasst mit einer Hand auf eine Schulterseite des Partners, dieser läuft durch die Halle> der Partner mit geschlossenen Augen muss immer „dran“ bleiben			
b) beide Mitspieler bleiben immer nebeneinander: Einer von beiden muss immer seitlich hinter dem Partner bleiben und alles nachmachen, was dieser vorgibt: Liegestütz, Sprints, Richtungs- und Tempowechsel...			
c) Partner steht hinter anderem im Kamae, beide bewegen sich im Kamae, der hintere Partner muss alle Bewegungen, z.B. Sidesteps, Schritt vor... nachmachen ++ nun auch mit			
d) der Partner muss immer das Spiegelbild des anderen sein. Bei Skippings, Knieanziehen, vor- und zurückgehen.. muss dieser immer alles in „Echtzeit“ imitieren			

Nr: 3	Faustschützerwerfen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	ein Paar Faustschützer		
Kategorie:	Reaktion, Bewegung		
Beschreibung:			
Die Partner werfen sich ein Paar Faustschützer zu, jeder wirft immer gleichzeitig einen Schützer dem anderen zu, dabei bewegen sich beide frei im Raum ++ während die Schützer in der Luft sind: 2 Tsukis ausführen, sich hinsetzen und wieder aufstehen, sich einmal um 360° drehen, auf das Gesäß setzen...			

Nr: 4	Tischtennis ohne Ball und Schläger		
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	warm up, Vorstellungsvermögen		
Beschreibung:			
Tischtennis ohne Ball und Schläger spielen: Sidesteps, Beinarbeit beachten (Vor und Rückhand)			

Nr: 5	Signalfangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
Beschreibung:			
Zwei Spieler laufen hintereinander und halten sich dabei an einem Band gemeinsam fest. Sobald der vordere Karateka das Band loslässt, muss der nachfolgende Partner versuchen ihn abzuschlagen. (geht natürlich auch mit Karate- Gürteln)			

1.2) Lauf- und Fangspiele in größeren Gruppen:

Nr: 1	Fische fangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Matte in der Hallenmitte		
Kategorie:	Fangspiel		
Beschreibung:			
<p>In der Mitte des Trainingsraumes befindet sich eine Matte Das Fängerpaar (die „Fischer“ halten sich an den Händen) können die anderen Mitspieler abschlagen und müssen ihren Fang auf die Matte tragen (Partner setzt sich auf die Arme der 2 „Fischer“ und hält sich an deren Schultern fest) Wenn 2 Schüler auf die Matte getragen werden, so bilden sie ein zusätzliches Paar Fischer. Das Spiel geht solange, bis keine Fische mehr zu fangen sind.</p>			

Nr: 2	Flüchtender Karateka		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Gegenstände wie Münzen, Schlüssel, Murmeln...		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Die Schüler stehen in einer Linie mit dem Gesicht in Laufrichtung und halten die Arme hinter dem Rücken. Der Trainer läuft hinter ihnen hin und her und legt einem Schüler einen kleinen Gegenstand in die Hände. Dieser kann dann noch etwas warten, oder aber auch sofort lossprinten. Die übrigen Schüler versuchen ihn zu fangen, bevor er die gegenüberliegende Hallenseite erreicht hat. (Achtung: Dieses Spiel ist nur im Freien oder in großen Spielhallen möglich, da ansonsten die Fänger keine Chance haben, den Vorsprung des Läufers auszugleichen.) + wenn der Trainer mehrere Gegenstände verteilt wird es schwieriger für die Fänger.</p>			

Nr: 3	Werfen/Fangen mit Faustschützer		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	ein Paar Faustschützer		
Kategorie:	Teamfähigkeit, Reaktion, Koord.		
Beschreibung:			
<p>2 Teams, es wird sich immer innerhalb der Mannschaft die Pratze zugeworfen, die andere Gruppe versucht dem ersteren die Pratze abzunehmen. Problem: Nur Teammitglieder die sitzen dürfen die Pratze fangen, und es darf nur aus dem Stand geworfen werden. Wenn ein Fehler begangen wurde, wechselt der Besitz der Pratze zwischen den Mannschaften und der für den Ballverlust Verantwortliche muss 3 Liegestütze machen</p>			

Nr: 4	Schneidezeck:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Leibchen, Bänder o.ä. um die Teams zu unterscheiden		
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Es gibt vier gegnerische Teams, die mit Mannschaft A, B, C und D bezeichnet werden. Der Spieler A1 läuft los und verfolgt einen Spieler der Teams B, C oder D. Andere Mitspieler können den Abschlag des Verfolgten verhindern indem sie den Laufweg von diesem kreuzen. Daraufhin muss A1 den kreuzenden Spieler abschlagen</p> <p>(Abgeschlagene Spieler sind raus, Die Spieler der Gruppe A z.B. A1- A4 können sich abwechseln> jede Gruppe wird mal Fänger, eventuell fließend wechseln)</p>			

Nr: 5	Imitationsabschlag:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Fangspiel,		
Beschreibung:			
<p>Ein vom Fänger Verfolgter darf, wenn er eine Zusatzübung ausführt (Radschlagen, Springen...), nicht abgeschlagen werden, der Fänger muss diese Übung schneller machen um den anderen nach der Übungsausführung treffen zu dürfen.</p> <p>+ dasselbe mit 2 Fängern/ es ist nicht 2x dieselbe Zusatzübung erlaubt</p>			

Nr: 6	Verfolgungsjagd		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Musik		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Alle Mitspieler gehen zu der gespielten Musik kreuz und quer durch den Raum. Jeder sucht sich einen anderen Teilnehmer aus, den er möglichst unauffällig verfolgt. Beim Musikstop versucht jeder, sein "Opfer" zu fangen, der natürlich seinerseits auf jemand anderen zuläuft. Einige Durchgänge sind zu spielen, damit die Gruppe die richtige Wärme hat.</p>			

Nr: 7	Fang den Gegenkreis:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion/ Schnell./Orientierungsfäh.		
Beschreibung:			
<p>Ein Team bildet den Innen-, eins den Außenkreis (gleiche Anzahl an Spielern in Kreis „A“, und „B“), jeder Partner hat in der dazugehörigen Gruppe einen Gegner. Auf Zuruf bewegen sich die Kreise nun in entgegengesetzter Richtung. Wenn „A“ gerufen wird müssen die Spieler der Gruppe „A“ die jeweils zugehörigen Spieler der Gruppe „B“ fangen. Wenn „B“ geufen wird, dann anders herum. Jeder schlägt seinen Partner ab Wie lange braucht das jeweilige Team? + in Kreisbahn verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben (Entengang...)</p>			

Nr: 8	Wohin geht die Reise		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
<p>Alle Spieler sitzen im Kreis. Der Spielleiter steht in der Mitte. Für ihn ist kein Stuhl frei. Er nennt einen Städtenamen und läßt sich auch von jedem Spieler einen sagen. Jeder Spieler ist also eine Stadt. Er ruft: "Ich reise von Hamburg nach München". Die betreffenden beiden Spieler müssen ihre Plätze tauschen, sobald er mit dem Nachsatz. "Die Reise geht los!" die Aufforderung dazu gegeben hat. Der Spielleiter sucht sich dabei einen Platz. Wer übrig bleibt, stellt sich in die Kreismitte und beginnt das Spiel von neuem. - Der Reisende kann auch rufen: "Ich reise von Hamburg über Hannover, Lehrte, Würzburg nach München. Die Reise geht los!" Dann müssen fünf Spieler die Plätze wechseln. Wer wiederholt beim Platzwechsel keinen freien Stuhl findet, kann auch rufen: "Alles umsteigen!" Dann wechseln alle Spieler die Plätze. - Der Städtenamen ist an die Person des Spielers, nicht an seinen Platz gebunden.</p>			

Nr: 9	10- Sekunden- Sprint		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Fangen, Schnelligkeit,		
Beschreibung:			
<p>1 Team ist Fänger, das andere Gejagter. Am Anfang ist erst ein Fänger im Spiel. Alle 10 Sekunden bekommt dieser Unterstützung von einen weiteren Fänger aus dem eigenem Team./ wer gefangen wurde ist raus. Wieviele Fänger sind notw. um alle aus dem gegnerischem Team abzuschlagen?</p>			

Nr: 10	Reifenfangen/Rettungssprung:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	sehr viele Reifen		
Kategorie:	Fangen, Schnelligkeit, Raumorientierung		
Beschreibung:			
Bei diesem Spiel gibt es einen Fänger. Alle Läufer und der Fänger dürfen sich nur über die Reifen im Raum bewegen. Es sind doppelt so viele Reifen, die im Trainingsraum im maximalen Abstand von einem Meter zueinander ausgelegt sind, wie Mitspieler erforderlich. Man kann dem Abschlag außerdem mit einem Sprung auf die Rettungsinsel in der Hallenmitte entkommen (aber immer nur ein Spieler kann darauf flüchten)			

Nr: 11	Haus suchen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Gymnastikreifen/ Karate- Gürtel		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
Alle Partner stehen in einem Kreis. Jeder Partner steht in einem Gymnastik- Reifen oder kreisförmig gelegten Gürtel. (ein Reifen weniger als die Anzahl aller Mitspieler) Ein weiterer Partner steht in der Mitte des Kreises. und ruft irgendwann "Wechselt das Haus" Dann müssen alle Spieler einen neuen Reifen/ Gürtel besetzen, der freie Partner versucht natürlich auch schnell einen freien Platz zu ergattern. Der Partner, der übrig ist muss als nächstes „Wechselt das Haus“ rufen. ++alle müssen um die Häuser herumlaufen> auf Zeichen des Trainers muss jeder ein Haus suchen.			

Nr: 12	Wettlauf in der Kreisbahn:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Reifen		
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion		
Beschreibung:			
Alle Spielteilnehmer stehen in einer Kreisbahn, jeweils in einem Reifen. Dann wird zu Dritt durchgezählt. Wenn vom Übungsleiter „1“, „2“ oder „3“ gerufen wird müssen die Partner mit der jeweiligen Nummer schnell aussen um den Kreis laufen und möglichst schnell wieder in ihren Reifen. (wer zuerst wieder in dem Reifen ist, bekommt einen Punkt)			
+ mit weiteren Vorgaben (Tiernamen, Küchengeräte, Namen...)			
++ Laufrichtung vorher festlegen			
+++ Fortbewegung variieren, Slalom um die Partner, Rückwärts, Springen, im Kamae Slalom um die Reifen/Partner			

Nr: 13	Nummern- Platzwechsel- Spiel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Reifen		
Kategorie:	Reaktion, Gedächtnistraining, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Es gibt genauso viele Reifen wie Mitspieler. Jeder Teilnehmer steht in seinem Ursprungsreifen. Alle Beteiligten Personen suchen sich nun 4 bis 6 verschiedene Reifen, zu denen sie nacheinander von ihrem Ursprungsreifen laufen. (Platz1, Platz 2...) Diese verschiedenen Ziele muss jeder sich merken!!!</p> <p>Auf Aufruf („Platz1“,...geht jeder zu seinem jeweiligen, vorher ausgemachten Reifen), wer zuletzt steht bekommt einen Minuspunkt oder eine Strafe (Hockstreck- Sprung)</p>			

Nr: 14	Reifen besetzen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Reifen		
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion, Laufen		
Beschreibung:			
<p>2 Teams. Jedes befindet sich in einem vorgegebenen Raum. (1 Team hat je eine Hallenhälfte mit je genauso vielen Reifen, wie Mitspielern der betreffenden Mannschaft) Am Anfang jeder Runde stehen die Teams mit dem Rücken zur gegnerischen Formation an der Mittellinie mit Blick auf ihre Hallenhälfte. Auf Zuruf sprinten alle Mitspieler zu einem Reifen in ihrem Gebiet und versuchen so alle zu besetzen.</p> <p>Problem: von jedem Team stehen auf der jeweils „feindlichen“ Hallenseite 2 Mitspieler, die versuchen 2 Reifen des Gegners zu besetzen, wenn 2 besetzt sind ergibt das 2 Minuspunkte für die betroffene Mannschaft.</p>			

Nr: 15	Sprung in den freien Reifen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	1 Reifen/ Gürtel pro Mitspieler		
Kategorie:	Reaktion, Orientierung/ Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Reifen oder kreisförmige Gürtel sind in der Halle zu einem großen Kreis ausgelegt.(Abstand der Reifen maximal 1 Meter. Jeder Reifen ist mit einem Spieler besetzt. Ein weiterer Reifen bleibt unbesetzt. In der Mitte befindet sich ein weiterer Mitspieler, der versucht in diesen freien Reifen zugelingen. Die Partner aussen versuchen sich durch springen... so zu verschieben, dass der Spieler in der Mitte nie einen freien Reifen/Gürtel findet</p>			

Nr: 16	Faustschützer- Fangen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Schützer		
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation, Reaktion		
Beschreibung:			
2,3 oder 4 Spieler haben einen Schützer, alle anderen Teilnehmer sind Helfer. 1,2 oder 3 Spieler sind die Fänger und versuchen die Läufer die einen Schützer haben abzuschlagen (wer abgeschlagen wurde ist Fänger, der Gefangene gibt seinen Schützer weiter), wenn ein Flüchtender seinen Schützer an einen Helfer abgibt, dann ist dieser der nächste Läufer.			

Nr: 17	Lauf- Übung mit Zeitung:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	1 Zeitungsseite pro Trainierenden		
Kategorie:	Laufen, Geschick		
Beschreibung:			
Alle Mitspieler laufen mit einer Zeitung vorm Körper durch die Halle. Die Zeitung darf nicht runterfallen (Strafe z.B. 3 Liegestütze!!) ++ immer 2 er- Teams bilden und sich abwechseln +++zu Dritt: Die Zeitung immer von einer zur anderen Hallenseite geben.			

Nr: 18	Frei im Raum laufen und Aufgaben lösen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Laufspiel, Geschick		
Beschreibung:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Wenn man mit Partner zusammen trifft, dann müssen beide voreinander hochspringen und ihre Handflächen zusammen klatschen 2) + dasselbe mit Hockstreck- Sprung 3) Mit Po zusammen stoßen eventuell auch 2x 4) mit Partner Arme einhaken und drehen und die Laufrichtung wechseln 5) versuchen dem anderen ins Gesäß zu treten <p>+ das Spielfeld immer mehr verkleinern, das Tempo steigern</p>			

Nr: 19		Burgerspiel:
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Kooperation	
Beschreibung:		
Alle Schüler laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf des Trainers müssen die vorgeschriebenen Aufgaben möglichst schnell gelöst werden:		
Pommes: 2 Kinder liegen nebeneinander		
Milchshake: 2 Kinder heben ein drittes Kind hoch		
Big Mac: drei Kinder liegen übereinander		

Nr: 20		Samurai/Oma/Tiger (ähnlich mit Stein/ Schere/ Papier)
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Reaktion, Spielwitz, Schnelligkeit	
Beschreibung:		
Zwei Gruppen stellen sich in Linien gegenüber. Jedes Team macht vor jedem Durchgang untereinander eine der 3 Möglichkeiten aus.		
Die Oma hat eine gebeugte Haltung und stützt sich auf einen imaginären Stock. Der Samurai steht stolz und aufrecht und hält ein fiktives Samuraischwert zum Schlag bereit. Tiger werden durch aufgerissenem Mund und Angriffs bereite Tatzen dargestellt.		
Auf Signal des Trainers zeigen die zwei Gruppen ihre gewählte Figur. (Oma vertreibt Samurai, Samurai tötet Tiger, Tiger frisst Oma) Die siegreiche Mannschaft versucht die andere abzuschlagen, wobei die Unterlegenen flüchten und versuchen können die eigene Hallenseite zu erreichen. Wer vorher abgeschlagen wurde, gehört dann zu der siegreichen Mannschaft. Dann folgt ein neuer Durchgang, bei dem beide Teams wieder eine der drei Figuren wählen können. Wichtig: alle Mitglieder einer Mannschaft müssen selbe Figur darstellen und wissen welcher Charakter gegen welchen gewinnt oder verliert. (sonst kommt es zum Chaos)		

Nr: 21	Drachenspiel		
TN-Zahl	5-15	Dauer:	10
Material:	Ein Tuch		
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
1 Person bewacht als Drache seinen "Schatz" - das Tuch - die anderen versuchen den Schatz zu stehlen, müssen jedoch erstarrt stehen bleiben, wenn der Drache sie berührt.			

Nr: 22	Goofie - das freundliche Monster		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
Alle gehen langsam und vorsichtig mit geschlossenen Augen durch den Raum. Der Spielleiter flüstert einem ins Ohr, daß er Goofie ist. Trifft nun ein Spieler auf einen anderen, so gibt er ihm die Hand und fragt dabei: "Bist du Goofie?. Sagt der andere "Nein" oder stellt ebenfalls diese Frage, so ist klar, daß man Goofie noch nicht gefunden hat, dann geht man wieder auseinander und sucht den nächsten, um auch ihm händeschüttelnd wieder zu fragen. Erhält man jedoch auf die Frage keinerlei Antwort, so ist das das Goofie-Monster. Das ist nämlich stumm. Dann behält man ihn an der Hand und wird damit Teil des Monsters. An die andere noch freie Hand kann sich dann noch jemand anschließen. Schließlich steht die ganze Gruppe als blinde, stumme Schlange da			

Nr: 23	Löffel-Geschichte		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Viele Eß- oder Teelöffel (einer weniger als Gruppenmitglieder) oder beliebige andere Materialien (Korken, Bausteine, Münzen)		
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
Alle sitzen im Kreis auf dem Boden. In der Mitte liegen die Löffel, geordnet oder auf einem Haufen. Die Hände auf die Rücken! Jetzt erzählt der Spielleiter eine Stehgreif-Geschichte, vielleicht "Familie Messer im China- Restaurant". Immer wenn das Wort Löffel fällt, muß sich jeder Spieler einen grabschen. Wer keinen ergattert, setzt die Geschichte fort			

Nr: 24	Nummernspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Zettel mit Nummern		
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
<p>Jeder zieht einen Nummernzettel und merkt sich seine Nummer. Alle sitzen im Kreis, einer (oder zwei bei mehr als 15 Teilnehmern) setzt sich in die Mitte und sagt zwei Nummern an. Diese müssen sich untereinander bemerkbar machen und gemeinsam die Plätze wechseln (ohne daß es der in der Mitte merkt), der wiederum muß versuchen, einen Platz im Kreis zu erreichen</p>			

Nr: 25	Quark		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Stühle		
Kategorie:	Action		
Beschreibung:			
<p>Alle stellen sich irgendwo in den Raum und gehen langsam und vorsichtig rückwärts. Immer wenn zwei sich begegnen, bleiben sie Rücken an Rücken stehen, grätschen die Beine, beugen sich vor und begrüßen sich durch die Beine hindurch mit dem Ruf "Quark". Dann wieder aufrichten, sich trennen und weiter rückwärts gehen bis zum nächsten. Variante: Alle gehen vorwärts mit der Musik durch den Raum. Bei Musikstop stellt man sich schnell zu zweit Rücken an Rücken usw. (wie oben beschrieben). Diese Variante ist für völlig neue Gruppen die angenehmere Situation. + dieselbe Übung kann auch so geübt werden, dann die Mitspieler nur auf Linien laufen dürfen. Sie sollten möglichst vermeiden auf Mitspieler zu treffen. Wenn die passiert müssen sie wieder „Quark rufen.</p>			

Nr: 26	Tentakelfangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	2 Softbälle		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Zwei Mitspieler befinden sich mit Softbällen an der Mittellinie. Die Übrigen versuchen die Halle zu durchqueren. Diejenigen, die getroffen werden, setzen sich an dem Platz, an dem sie getroffen wurden und können in der nächsten Runde ihre „Tentakel“ benutzen, um ihre Mitspieler zu berühren und so zu fangen.</p>			

Nr: 27		Farbenspiel:
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:		
Beschreibung:		
<p>Alle stehen durcheinander im Raum. Der Spielleiter nennt nacheinander verschiedene Farben oder Sachen zum Anziehen (Karate- Gürtel, Haarbänder, Gegenstände im Raum). Alle Mitspieler sollen gleichzeitig bei einem anderen die genannte Farbe oder das genannte Kleidungsstück anfassen. Weisen Sie vor Beginn des Spiels darauf hin, daß niemand verletzt werden darf. Wenn jemand trotzdem verletzt wird oder wenn die Stimmung gereizt ist, sollten Sie das Spiel sofort abbrechen. Das Spiel soll nicht in Gruppen durchgeführt werden, in denen einzelne Körperkontakt scheuen.</p>		

Nr: 28		Sitz Kreis- Rundlauf
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Laufen, Reagieren	
Beschreibung:		
<p>Man teilt die Übenden in Paare ein und gibt jedem Paar einen Namen. Dann setzt man die Mitspieler in einen Kreis. Die Paare sollten sich gegenüber sitzen. Dann sagt man den Namen eines Paares und die beiden müssen aufstehen und sich im Uhrzeigersinn einen Platz weiter setzen. Wenn dort schon jemand sitzt? Macht nichts, ab auf den Schoß. Der untere von den beiden kann so lange nicht weiter gehen, wie er jemanden auf dem Schoß sitzen hat. Es ist durchaus möglich das zeitweise alle auf einem Platz sitzen. Ziel des Spiels ist es, so schnell wie möglich wieder auf den alten Platz zu kommen. Sitzt aber jetzt einer da und das Kind sitzt auf seinen alten Platz, hat es Pech gehabt. Gewonnen hat derjenige, der als erster auf seinen alten Platz sitzt, aber nur wenn dort kein anderer sitzt.</p> <p>Variante: Statt mit Namen können die Paare auch mit Nummern, Tierarten, Küchengeräten bezeichnet werden.</p>		

Nr: 29	Zeitungsschlagen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	eine Zeitung für jeden Spieler		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Dieses Spiel wird oft als Kennenlernspiel verwendet. Jedoch eignet es sich dazu nur bedingt, weil es oft vorkommt, daß nur bestimmte TN, die sich schon kennen aufgerufen werden.</p> <p>Alle Teilnehmer setzen sich in einen Kreis (auf Stühlen oder auf dem Boden) Eine Person steht in der Mitte. Er bekommt eine aus mehreren Seiten zusammengelegte Zeitungsrolle in die Hand. Mit dieser darf er "zuschlagen".</p> <p>Der Spielleiter ruft nun einen Namen. Nun muß der Spieler in der Mitte versuchen der genannten Person mit der Zeitung aufs Knie zu schlagen. Schafft er es, bevor der genannte einen anderen Namen sagt, darf er dort Platz nehmen und der eben genannte kommt in die Mitte.</p> <p>Irgendwann durchmischt sich die Gruppe immer mehr.</p>			

Nr: 30	Enten treiben:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Luftballon, Gymnastik- Stäbe o.ä		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Alle Teilnehmer erhalten einen Luftballon als Ente und einen Stock zum Treiben. Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf. Auf Kommando versucht jeder seine Ente zum Wasser zu treiben. Wer als erster ankommt hat gewonnen. Wessen Luftballon platzt, hat verloren.</p> <p>Variante Man darf die Enten des Gegners verjagen, solange man in Reichweite seiner eigenen Ente bleibt. Dazu bekommt jeder Teilnehmer zwei Stöcke, von denen aber einer immer an der eigenen Ente sein muß.</p>			

Nr: 31	Achtung Eisbären		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Laufen, Reagieren		
Beschreibung:			
<p>Die Spieler bilden 2 Gruppen - Eskimos und Iglus. Ein Spieler bleibt übrig, er ist der Späher. Die Iglus stellen sich mit gegrätschten Beinen im Kreis auf - die Eskimos laufen fröhlich im Schnee herum. Sie hätten ja ein schönes Leben, wenn da nicht die Eisbären wären. Die Aufgabe des Spähers ist es, die Umgebung nach Eisbären abzusuchen und, falls er meint, einen gesehen zu haben, sofort Alarm zu geben: Achtung, Eisbären!. Auf den Alarmruf hin suchen alle Eskimos und der Späher Unterschlupf in den Iglus - in jedes Iglu paßt aber nur ein Eskimo und so bleibt ein neuer Späher übrig. Jetzt wechseln Eskimos und Iglus die Aufgaben - der Späher ruft: Keine Eisbären in Sicht.</p> <p>Natürlich kann der Späher die Eskimos auch ärgern, indem er ruft: Achtung, Eis ... schollen! Wer dann fälschlicherweise ins Iglu flüchtet wird automatisch Späher.</p>			

Nr: 32	Wäscheklammern /Klammer- Fangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Wäscheklammern		
Kategorie:	Laufen, Geschick,		
Beschreibung:			
<p>Wäscheklammern: Die Bestimmung der Freiwilligen ist nicht immer leicht. Doch es geht auch anders. Schon ziemlich früh im Vorfeld des Spieles werden so viele Wäscheklammern an beliebige Gäste verteilt, wie man später 'Freiwillige' für das Spiel braucht. Die Gäste dürfen nun untereinander die Klammern möglichst unbemerkt weitergeben. Wenn man nun zum nächsten Spiel aufruft, hat man seine Mitspieler schnell beisammen - die Träger der Wäscheklammern. Das Ganze funktioniert auch für Pärchen - man nehme einfach farbige Wäscheklammern: z.B. grüne für die Herren und gelbe für die Damen.</p> <p>Variante für Hochzeiten: Wer beim Anheften der Wäscheklammern sofort ertappt wird, muß eine kleine Spende für das Brautpaar in ein Sparschwein o.ä. werfen.</p> <p>Klammer- Fangen: Jeder erhält eine Wäscheklammer, die an einen beliebigen Mitspieler angeheftet werden soll. Alle Spiel- Teilnehmer sind zugleich Jäger und Gejagter. Wer berührt wird, muß stehenbleiben und sich die Klammer anzwicken lassen. Spieler, die ihre Klammer an einem anderen angebracht haben, bekommen Nachschub beim Spielleiter. Das Spiel endet, wenn alle Klammern angezwickt sind. Gewinner kann je nach Situation der Spieler mit den meisten (das ist dann der Indianerhäuptling) oder mit den wenigsten Klammern sein.</p>			

Nr: 33	Hase und Igel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Laufen,		
Beschreibung:	<p>Je nach Ausdauer und Alter der Teilnehmer wird eine Strecke abgesteckt, die durch zwei Linien deutlich markiert wird. Alle Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf und laufen auf das Startzeichen los. Wer als erster die Linie erreicht, ruft laut „Igel!“ und darf im Ziel stehen bleiben. Alle anderen Teilnehmer drehen sich sofort um und laufen zur Startlinie zurück. Wer als erster diese Linie erreicht, ruft ebenfalls „Igel!“ und es geht wieder in Richtung der anderen Linie. Wer als letzter Mitspieler übrig bleibt ist der Hase, der dann wohl ziemlich erschöpft sein wird.</p> <p>Tipp: Vielleicht muß man auch noch zusätzlich 2 Linien einführen, bis zu der die Teilnehmer mindestens laufen müssen.</p>		

Nr: 34	Blinder Floh		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Sensibilisierung, Fangen		
Beschreibung:	<p>Alle Spieler sind Flöhe und dürfen sich nur hüpfend fortbewegen. Ein Spieler wird ausgelost und ihm werde die Augen verbunden. Die Mitspieler haben als Flöhe nur 10 Sprünge frei. Der blinde Floh darf aber so oft hüpfen, wie er will (und kann). Wenn die anderen Flöhe ihre 10 Sprünge aufgebraucht haben, ist es für den blinden Floh ein Leichtes einen anderen Floh zu fangen. Wer zuerst gefangen wurde ist der nächste blinde Floh</p>		

Nr: 35	Der Kaiser schickt seine Soldaten aus		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion		
Beschreibung:	<p>Es werden 2 Gruppen gebildet und in 2 Reihen mit ca. 20m Zwischenraum gegenübergestellt.</p> <p>Die erste Gruppe schickt einen Soldaten aus zur anderen Gruppe, wo jeder ihm seine Hand entgegenstreckt. Der Soldat geht der Reihe entlang und klatscht insgesamt auf drei Hände. Klatscht er das dritte Mal, rennt er schnell zurück zu seiner Gruppe, denn der dritte Abgeklatschte versucht ihn zu fangen, bevor er seine Gruppe erreicht hat. Wer gefangen wurde muß mit in die andere Gruppe.</p>		

Nr: 36	Sonne und Mond		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Schnelligkeit, Reaktion		
Kategorie:			
Beschreibung:	<p>Es wird ein 20 Meter langes Spielfeld abgesteckt. Es kann beliebig breit sein. In die vier Ecken wird je ein Freimal aufgestellt (z.B. Hütchen, Medizinbälle...). Nun werden die Spieler in zwei gleich starke Gruppen geteilt. Sie stellen sich in der Mitte des Spielfeldes in zwei langen Reihen auf und zwar mit den Rücken zueinander. Der Abstand zwischen den beiden Reihen muß etwa acht Meter betragen. Eine Gruppe ist die Sonnenpartei ihr gehört die gelbe Seite der Scheibe der Mondpartei gehört die schwarze Seite. Nun wird die Scheibe in die Luft geworfen. Fällt sie mit der gelben Seite nach oben auf den Boden müssen die Spieler der Sonnengruppe sofort loslaufen und die Mondkinder einfangen. Die versuchen zu einem Freimal durchzukommen. Rettung gibt es aber nur für sie auf der Seite der Sonnenpartei, also an den beiden Stäben in den Ecken auf des gegenüberliegenden Feldes. Wer eingefangen wird, scheidet aus. Das Haschen und jagen geht so lange, bis von einer Gruppe kein Spieler mehr übrig ist. Man darf sich nicht ewig an den Freimalen festhalten sonst wäre das Spiel ja nie zu Ende. Wenn jemand es trotzdem versucht, zählt die Fängerpartei bis zehn. Dann muß wieder gelaufen werden. Bei der nächsten Runde darf die Verliererpartei die Scheibe in die Luft werfen.</p>		

Nr: 37	Seilfangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Seile, Karate- Gürtel		
Kategorie:			
Beschreibung:	<p>Einer der Spieler bekommt ein Springseil oder einen Karate- Gürtel. Das eine Ende hält er fest, während das andere Ende auf dem Boden liegen muß. Er bekommt vor den anderen einen kleinen Vorsprung. Die anderen müssen nun versuchen, das Ende des Seils zu fangen. Wer es schafft, darf als nächster mit dem Seil losrennen.</p>		

Nr: 38	Pinguine und Eisbär		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>2 Teilnehmer werden ausgelost und sind Eisbär und der erste Pinguin.. Die anderen Teilnehmer sind alles Pinguine. Sie gehen in die Hocke und bilden eine lange Reihe, wobei immer zwei Rücken an Rücken sitzen. Der Eisbär muß versuchen den Pinguin zu fangen. Der Eisbär muß sich am Anfang entscheiden, in welche Richtung er um die Reihe der auf dem Boden sitzenden Pinguine laufen will. Hat er einmal eine Laufrichtung gewählt, muß er diese beibehalten. Der Pinguin ist dagegen flexibler und darf seine Laufrichtung wechseln. Dafür darf der Eisbär jederzeit einen der hockenden Pinguine zum Eisbären machen, indem er ihm auf den Rücken schlägt. Der ehemalige Eisbär setzt sich auf den freien Platz und wird zum Pinguin. Wird der Pinguin gefangen, hockt er sich in die Reihe. Der ehemalige Eisbär wird zum Pinguin und der vorderste Pinguin zum Eisbären.</p>			

Nr: 39	Die Löwen sind los !		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Dieses Lauf- und Fangspiel ist immer wieder sehr beliebt bei den Kindern. Es werden zunächst zwei Schüler der Klasse als "Löwen" bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Schüler sind Afrika-Touristen, die sich ganz nah an die Löwen heranwagen, um sie z. B. zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln.</p> <p>Wenn nun der Spielleiter laut "Die Löwen sind los!" ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie - ohne von den Löwen erwischt zu werden - bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Schüler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind.</p> <p>Hinweis: Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.</p>			

Nr: 40	Hase im Kohl		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Aus der Gruppe wird ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Feld und hockt sich hin. Der Jäger versucht nun den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen bevor dieser sich hin hockt, wechseln die Rollen.</p> <p>Variante: Die Spieler liegen auf dem Bauch. Die Spieler liegen paarweise nebeneinander auf dem Bauch. Legt sich der Hase neben einen Spieler, muss der Spieler auf der anderen Seite aufstehen. Bei grosser Teilnehmerzahl können auch zwei oder drei Jäger-Hasen-Paare gleichzeitig laufen</p>			

Nr: 41	Das Seeungeheuer		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Weichbodenmatte, mehrere Parteibänder		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Bei diesem lustigen Lauf- und Fangspiel werden die Trainierenden in vier Mannschaften (z.B. Delphine, Haie, Wale, Rochen) aufgeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Mitspieler laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des Seeungeheuers (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Mitglieder der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Spielleiter laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein "Meerestier" vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt.</p> <p>Anmerkung: Zur besseren Unterscheidung tragen die Seeungeheuer ein Parteiband</p>			

Nr: 42	Vier Wände berühren		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Die Trainingsteilnehmer bilden Vierergruppen. Jedes Team bekommt eine Nummer. Nun laufen alle Gruppe kreuz und quer durch die Halle. Der Spielleiter ruft nun zwei Nummern auf. Diese beiden Gruppen haben nun die Aufgabe, möglichst schnell alle vier Wände zu berühren. Dabei ist es wichtig, daß die Gruppe einander festhält und alle die Wand berühren. Dieses Spiel macht besonders Spaß, wenn die Gruppe im Laufe des Spieles ihre Gruppenzusammenarbeit steigern kann.</p> <p>+ Das Team, dass langsamer war kann mit Bestrafungen, wie Hockstreck- Sprüngen etc. zu besseren Leistungen in der nächsten Runde motiviert werden.</p>			

Nr: 43	Gefängnispiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Weichbodenmatte, Parteibänder		
Kategorie:	Schnelligkeit, Reaktion		
Beschreibung:			
<p>Gespielt wird in einem Hallendrittel mit zwei Mannschaften zu je sieben (oder mehr) Spielern. Die Weichbodenmatte wird in die Hallenmitte gelegt. Eine Mannschaft, die "Gefängniswärter", postiert sich um die Matte und hat zum einen die Aufgabe, die Matte, "das Gefängnis", zu verteidigen und zum anderen die gegnerischen Spieler, die "Flüchtlinge", abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswärtern gefangen genommen zu werden.</p>			

Nr: 44	Auf die Umlaufbahn schicken		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Kartons oder Markierungshütchen		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Bei diesem Spiel richtet sich die Anzahl der Fänger nach der Gruppenstärke (zwei, drei oder vier Fänger). Um das Spielfeld herum wird mit Kartons eine Hindernisbahn gebildet. Wer abgeschlagen wird, muss eine Runde auf die Umlaufbahn. Welche Fängergruppe schafft es, das ganze Feld zu leeren?</p> <p>Variante: Anstelle der Hindernisbahn ist es auch möglich, lediglich eine Umlaufbahn mit Hütchen um das Spielfeld herum aufzubauen. Bei großen Gruppen kann man auch Paare mit Handfassung auf die Bahn schicken.</p>			

Nr: 45	Erste- Hilfe- Spiel/ Schwarzwaldklinik		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Weichbodenmatte		
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Ein ausgerasteter Mofa - oder Fahrradfahrer fährt sämtliche Mitspieler über den Haufen, d.h., er fängt sie und schlägt sie ab. Überall liegen Verletzte herum, die laut nach einem Sanitäter schreien. Noch nicht angefahrene Mitspieler eilen zu Hilfe (zwei bis vier pro Verletztem) und schleppen den Verletzten vorsichtig ins Krankenhaus (Weichbodenmatte in der Hallenmitte). Während ihrer Samariterrolle sind die Sanitäter für den Fänger tabu, auch wenn nur ein oder zwei Sanitäter bei einem Verletzten sind. Sobald der Verletzte im Krankenhaus liegt, wird er wieder als geheilt entlassen und nimmt wieder am allgemeinen chaotischen Treiben teil, ebenso die Sanitäter, es sei denn, sie finden gleich wieder ein Opfer, das ihre Hilfe benötigt.</p> <p>Variation: Zwei oder mehrere Verkehrsrowdies.</p> <p>Bei Schwarzwaldklinik schlagen statt der „Rowdies“ mehrere Viren die Mitspieler ab. Die somit Erkrankten müssen sich hinlegen und werden von, vorher bestimmten Pflegern zu einer festgelegten Stelle, der Schwarzwaldklinik, gezogen. Pfleger können bei dieser Spiel- Version zu keiner Zeit abgeschlagen werden. Wer gewinnt das Spiel? Pfleger oder der Virus? (Die Anzahl der Viren, Pfleger kann je nach Gruppengröße und gewünschten Spieltempo variiert werden)</p>			

Nr: 46	Kettenfangen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Es werden vier Fänger ausgewählt, die sich jeweils zu zweit an den Händen fassen müssen. Beide "Pärchen" versuchen nun, die anderen Schüler abzuschlagen ohne dabei den eigenen Partner zu verlieren. Ein abgeschlagener Schüler wird drittes Glied einer Fangkette. Gehören vier Schüler zu einer Kette, dürfen sich die Fänger in zwei getrennte Fangketten aufteilen.</p> <p>Die vier Schüler, die als letzte abgeschlagen werden, haben das Spiel gewonnen.</p> <p>Hinweis: Man sollte ruhig mehrere Durchgänge spielen, wobei die vier Gewinner der Vorrunde die Fänger des nächsten Durchgangs sind.</p>			

Nr: 47	Peter Pan		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Parteibänder		
Kategorie:	Schnelligkeit, Aufmerksamkeit		
Beschreibung:			
<p>Gespielt wird in der ganzen Halle. Zu Beginn werden drei bis sechs Fänger (je nach Gruppenstärke) ausgewählt. Sie erhalten jeweils ein Parteiband und müssen für kurze Zeit den Übungsraum verlassen. Ohne ihr Wissen wird nun in der Halle ein Teilnehmer als „Peter Pan“ bestimmt. Dieser hat im Spielverlauf magische Kräfte und kann die von den Fängern abgeschlagenen Spieler wieder erlösen. Dies sollte möglichst unbemerkt geschehen, damit die Fänger nicht herausbekommen, wer „Peter Pan“ ist. Sollte auch „Peter“ Pan abgetroffen werden, ist das Spiel bald zu Ende, da es ja keinen abgetroffenen Spieler mehr befreit werden kann. Die von den Fängern abgetroffenen Spieler müssen am Ort stehen bleiben und dürfen erst wieder mitspielen, wenn sie von "Peter Pan" erlöst worden sind.</p> <p>Variante: Man kann auch mehrere Schüler als "Peter Pan" einsetzen. Dann dauert das Spiel natürlich etwas länger</p>			

Nr: 48	Pirat		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	mehrere Turnmatten		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Es werden mehrere Matten in einem Abstand von ca. ein bis anderthalb Metern in der Halle ausgelegt, so dass die Schüler mit mehr oder weniger Kraft von Matte zu Matte springen können. Ein bis zwei "Piraten" (Fänger) sollen nun versuchen, die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde oder ins "Wasser" (Boden) gefallen ist, scheidet für kurze Zeit aus und muss sich auf die Bank setzen. Wenn ein "Pirat" ins "Wasser" fällt, sind alle, die von ihm gefangengenommen wurden, wieder frei und dürfen erneut am Spiel teilnehmen.</p> <p>Hinweis: Gutes Spiel zur Einstimmung für Bodenübungen, Fallschule etc..</p>			

Nr: 49	Schmuggler und Zöllner		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	mehrere Parteibänder, Markierungshütchen		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Die Schmuggler laufen von der Start- zur Ziellinie. Im Zwischenraum versuchen, 2-4 Zöllner die Schmuggler zu fangen, respektive am Erreichen der Ziellinie zu hindern. Wer gefangen wird, hüpf auf einem Bein zur Startlinie zurück und darf dort neu beginnen. Wer die Ziellinie erreicht hat, nimmt sich ein Parteiband vom Depot, streift es über und kehrt durch den spielfreien Korridor zur Startlinie zurück.</p> <p>Welcher Schmuggler erobert wie viele Spielbänder?</p> <p>Hinweis: Die Anzahl der Fänger (Zöllner) muss an die Gruppenstärke angepasst werden. Start und Ziellinie müssen klar definiert sein.</p>			

Nr: 50	Zeithaschen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Parteibänder, Stoppuhr		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Zwei Mannschaften spielen in der gesamten oder der halben Halle gegeneinander. Alle Spieler der Mannschaft A stehen in einer Schlange am Rande des Spielfeldes (oder sitzen auf einer Bank). Mannschaft B verteilt sich auf dem Spielfeld. Die ersten zwei Spieler von A laufen los und jeder versucht, so schnell wie möglich einen Spieler von Mannschaft B abzuschlagen. Sobald man einen Spieler abgeschlagen hat oder selbst erschöpft ist läuft man zur eigenen Schlange zurück und schickt den nächsten Spieler per Handschlag ins Rennen. Jeder abgeschlagene Spieler setzt sich auf die Bank und ruht sich aus. Wenn alle Schüler von B abgeschlagen sind, wird die Zeit gestoppt und die Rollen werden getauscht.</p> <p>Die Mannschaft, welche am schnellsten alle Gegenspieler abgeschlagen hat, ist Sieger.</p> <p>Hinweis: Es sollten wenigstens 4 Durchgänge gespielt werden, so dass jede Gruppe zwei mal an der Reihe war. Die Zeiten können addiert und dann verglichen werden.</p> <p>Variante: Man kann auch mit nur jeweils einem Fänger spielen. Das Spiel dauert dann allerdings etwas länger.</p>			