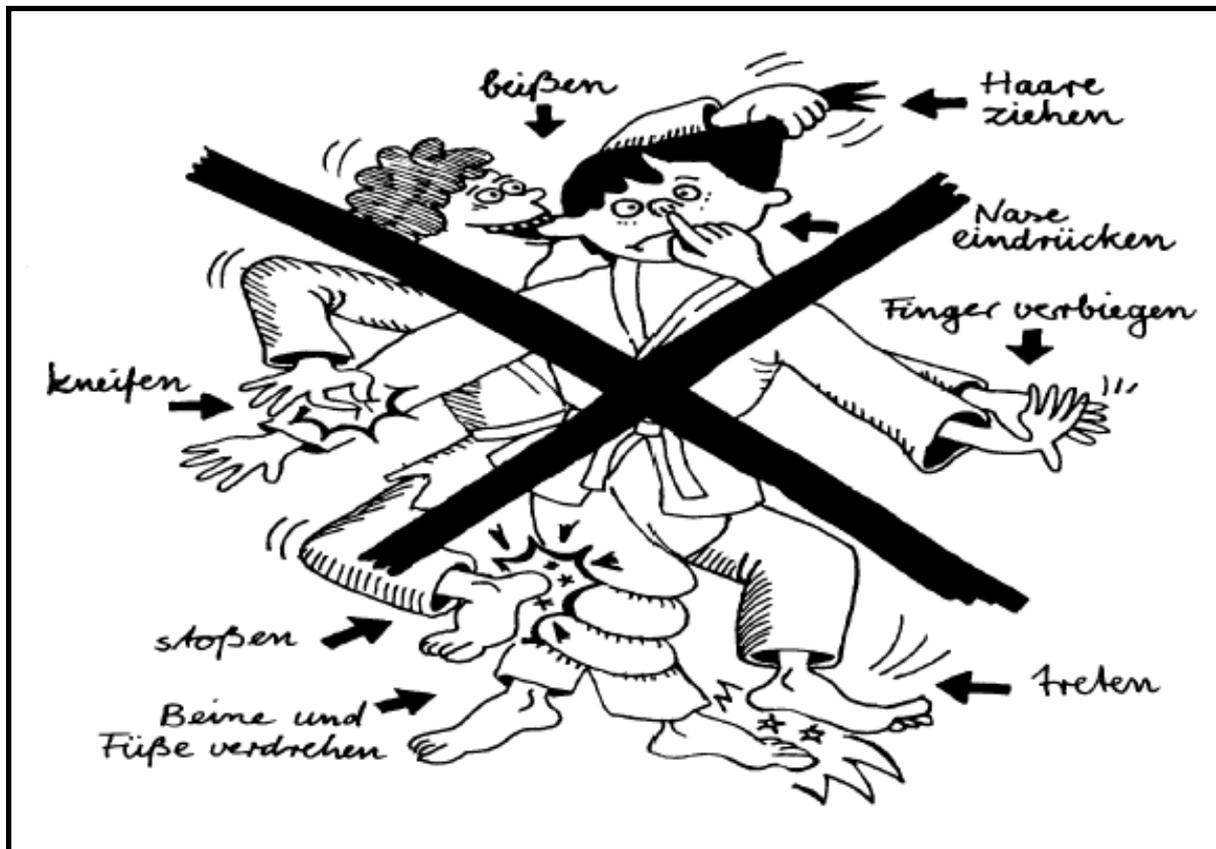


240 Spiele fürs Karate- Training Teil 2/3



1) Lauf- und Fangspiele Teil 2

1.3) mit Ball/ Bällen:

Nr: 1	Abwurfspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	drei bis sechs Softbälle und viele Parteibänder		
Kategorie:	Reaktion Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Gespielt wird in der gesamten Halle. Zwei bis sechs Spieler (je nach Gruppenstärke) werden zu Beginn des Spieles ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufernden Spieler abzuwerfen.</p> <p>Alle Mitspieler, die von einem Softball abgetroffen wurden, erhalten vom Spielleiter ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht abgetroffen</p>			

Nr: 2	Monarch		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Stoffball		
Kategorie:	Abwerfen, Reaktion,		
Beschreibung:			
<p>Alle Mitspieler sind Anarchisten bis auf einen, der spielt die Rolle des Monarchen. Als Zeichen dafür trägt er mit Würde den Softball. Damit versucht er die Anarchisten, die wild (anarchistisch) durcheinander laufen zu "beeinflussen", um ihre politische Meinung zu seinen Gunsten zu wechseln. D.h. also, wenn der Monarch einen Anarchisten mit dem Ball trifft, wird dieser automatisch Gefolgsmann/frau. Nun sind es schon zwei Monarchen ...</p> <p>Das Spiel endet, wenn die Monarchen alle andern "überzeugt" haben. Allerdings gibt es da noch eine Regel: Monarchen dürfen sich, solange sie den Ball haben, nicht fortbewegen. Sie müssen zum Werfen also stehen bleiben!</p> <p>Ach ja: Wenn die Anarchisten über die vorher festgelegten Grenzen hinauslaufen, werden sie auch automatisch zu Monarchen!</p>			

Nr: 3	Löwen/ Gazellen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	zwei Bälle		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Die Spieler stellen sich im Kreis auf. Derjenige, der den besonderen Ball hat, ist der Löwe, die anderen sind die Gazellen. Der Löwe muß nun versuchen die Gazellen abzuwerfen. Dies gelingt ihm nur, dann, wenn er sie in dem Augenblick trifft, in dem sie einen Ball in der Hand haben. Der Löwe darf kreuz und quer durch den Kreis werfen. Die Gazellen dürfen den Ball nur an den nächsten Nachbarn rechts oder links weitergeben, wobei jedoch die Richtung gewechselt werden darf. Gelingt dem Löwen ein erfolgreicher Treffer, so spielt die Gazelle als Löwe weiter.</p> <p>Gelingt dem Löwen nach 10 Versuchen kein erfolgreicher Treffer, so spielt jemand anderes als Löwe weiter.</p>			

Nr: 4	Zombieball		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	zwei bis drei dribbelbare Softbälle, Langbänke an den Hallen-wänden		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Jeder spielt gegen jeden. Alle Spieler laufen in der Halle herum. Der Spielleiter wirft blind die Bälle ins Spielfeld. Wer einen Ball fängt ist Jäger und darf jeden, den er erwischt, abwerfen. Mit dem Ball in der Hand darf man nur 2 Schritte machen. Wenn man den Ball dribbelt,darf man soviele Schritte machen wie man möchte. Verliert jemand den Ball oder unternimmt ein Spieler einen Abwurfversuch (ob erfolgreich oder nicht) ist der Ball frei für jeden, der ihn zuerst erreicht. Wird ein(e) S. abgeworfen, muss er/sie sich auf die Langbänke stellen und so laut wie möglich den Namen des Abwerfers "brüllen". Wird nun der benannte "Übeltäter" abgeworfen, darf der "Langbankschreier" wieder mitspielen. Fängt aber jemand den Ball eines Jägers, ist er/sie nicht ab, sondern der Jäger gilt als abgeworfen und muss so lange auf die Bank, bis der "Fänger" selbst abgetroffen ist. (Er darf natürlich auch kräftig brüllen!!!!)</p> <p>Hinweis: Ein schnelles Spiel, für alle Altersstufen geeignet, auch für gemischte Gruppen. Falls jemand mal müde ist, kann er/sie sich auch abwerfen lassen, um sich auszuruhen, kommt aber auch jederzeit wieder ins Spiel.</p>			

Nr: 5	Ball von der Wand		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Ball		
Kategorie:	Reaktion, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Alle Teilnehmer stehen mit dem Rücken zur Wand. Hinter den Teilnehmern steht der Werfer. Während er den Ball an die Wand wirft, ruft er den Namen, die Nummer eines Mitspielers. Dieser muß nun versuchen den Ball zu fangen oder zu bekommen. Hat er ihn, ruft er STOPP. Alle anderen dürfen in dieser Zeit so weit wegrennen wie sie können. Bei dem Ruf STOPP müssen sie stehen bleiben. Derjenige mit dem Ball muß nun versuchen einen anderen Teilnehmer abzuwerfen. Beim Abwerfen darf man nicht ausweichen. Wer getroffen wird verliert ein Leben von seinen 3 Leben. Derjenige der den Ball fangen mußte wird neuer Werfer. Gespielt wird, bis nur noch 2 oder 3 Teilnehmer übrig sind.</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer stehen mit dem Gesicht zur Wand • Wenn der Werfer keinen Teilnehmer trifft verliert er ein Leben • Trifft der Werfer einen Teilnehmer gewinnt er ein Leben • Trifft der Werfer nicht, verliert er ein Leben, trifft er, gewinnt er ein Leben. 			

Nr: 6	Inselball		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	zwei, drei bis zu fünf Softbälle, drei bis sechs Turnmatten		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden Drei Mannschaften gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft soll sich nun die Bälle so geschickt zuwerfen, dass sie die gegnerischen Spieler abwirft. Jeder Spieler, der abgetroffen wurde, muss sich auf seine "Insel" zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man einen gegnerischen Spieler mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis eine Mannschaft alle anderen Spieler auf die "Inseln" verbannt hat.</p> <p>Hinweis: Man kann auch auf Zeit spielen. Die Gruppe, die am Ende die wenigsten Spieler auf der eigenen "Insel" hat, ist Sieger. Sollte die Halle zu groß sein, so kann man auch in einem abgegrenzten Spielfeld (z.B. Basketballfeld) spielen. Es können auch zwei "Inseln" (Turnmatten) pro Mannschaft ausgelegt werden</p>			

Nr: 7	Linienball		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	einen kleinen Medizinball und Parteibänder		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Zwei Mannschaften (je fünf bis acht Spieler) spielen auf einem circa fünfzehn mal dreißig Meter großen Spielfeld gegeneinander. Um Punkte zu erzielen, muß die angreifende Mannschaft den Medizinball hinter der Grundlinie des Gegners ablegen. Durchbrüche an der eigenen Grundlinie müssen verhindert werden. Der Ball darf getragen, geworfen und gerollt werden. Das Spiel mit dem Fuß ist nicht gestattet. Nur hinter der gegnerischen Linie abgelegte Bälle gelten als Tore. Wird der Ball über die Linie gerollt oder geworfen, erhält der Gegner einen Freiwurf an dieser Stelle. Das gleiche gilt bei Ausbällen und bei Foulspiel. Der Spieler mit dem Ball darf nicht gehalten, umklammert oder angerempelt werden.</p> <p>Unübersichtliche Situationen werden durch einen Hochball geklärt. Nach einem Punktgewinn wird der Ball unverzüglich an die gegnerische Mannschaft abgegeben, die ihrerseits den Spielball - von der Matte aus - erneut ins Spiel bringen muß.</p> <p>Hinweis: Der Spielleiter sollte in diesem Spiel besonders auf eine faire Spielweise achten.</p>			

Nr: 8	Wo ist das Tor?		
TN-Zahl		Dauer:	

<i>Material:</i>	Volley- oder Handball, Ballwagen
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Reaktion, Raumorientierung
<i>Beschreibung:</i>	
<p>Es spielen zwei Mannschaften (ca. vier bis fünf Schüler) auf dem gleichen Feld gegeneinander. Die Spieler einer Mannschaft werfen sich den Ball zu und versuchen, ihn in einem Tor abzulegen. Das Tor (der Ballwagen) wird vom Lehrer oder einer neutralen Person durch das Spielfeld geschoben, so dass eine Torchance erschwert wird. Die Spieler müssen sich immer wieder neu orientieren.</p> <p>Variante: Das gleiche Spiel kann auch im Schwimmbad durchgeführt werden. Das Tor ist dann ein Schwimmender Reifen.</p>	

<i>Nr:</i> 9	Rettungsball, Rettungsring		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	2 Schirmmützen oder Halstücher und verschiedene Bälle oder Ringe		
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Zu Beginn des Spiels werden zwei Fänger ausgewählt. Die Fänger werden durch Schirmmützen oder Halstücher kenntlich gemacht. Aufgabe von jedem Fänger ist es, einen Mitspieler abzuschlagen, um dann mit diesem die Rolle tauschen zu können. Wer sich im Besitz eines Balles (Ringes) befindet, kann nicht abgeschlagen werden. Durch geschicktes Zuspielen versuchen die Spieler, möglichst lange dem Zugriff der Fänger zu entkommen. Das Spielfeld muß klar begrenzt sein, damit die Spieler nicht weit weglaufen können, sondern sich nur gegenseitig durch Zuwerfen der Bälle (Ringe) retten können.</p> <p>Variante: Durch Wegnehmen oder Hinzufügen einzelner Bälle (Ringe) kann den Fängern das Leben leichter oder schwerer gemacht werden</p>			

<i>Nr:</i> 10	Bälle raus!		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	Bänke, viele Bälle		

<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Geschick
<i>Beschreibung:</i>	
<p>Gespielt wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. In der Mitte des Spielfeldes wird - aus 4 umgelegten Bänken - ein Ballreservoir aufgebaut, in welches alle Bälle gelegt werden. Drei bis fünf Spieler werden nun vom Übungsleiter ausgesucht und müssen versuchen - so schnell wie möglich - die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Alle anderen Spieler versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe ist an der Reihe. Die Gruppe, welche am schnellsten die Aufgabe bewältigt hat, gilt als Siegermannschaft.</p>	
<p><i>Hinweis:</i> Die Anzahl der Bälle im Reservoir richtet sich nach der Gruppenstärke. Hier sollte man etwas experimentieren</p>	

<i>Nr:</i> 12	Alaska (Variante von Brennball)		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	Markierungshütchen, Volleyball		
<i>Kategorie:</i>	Kooperation, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Aufstellung wie beim Brennball. Eine Gruppe befindet sich im Feld, die andere an der Grundlinie. Ein Spieler der Mannschaft außerhalb des Feldes wirft den Ball ins Feld. Die ganze Mannschaft läuft daraufhin um das Feld herum. Die Mannschaft im Feld versucht den Ball zu fangen. Hat ein Spieler den Ball gefangen, so stellt er sich schnell mit gegrätschten Beinen auf. Die gesamte Mannschaft im Feld läuft zu dem Spieler und stellt sich ebenfalls mit gegrätschten Beinen in einer Reihe hinter ihm auf. Der vordere Spieler rollt nun den Ball durch die gegrätschten Beine bis zum letzten Spieler. Dieser nimmt den Ball auf, läuft zur Grundlinie und legt ihn dort mit einem lauten Ruf "Alaska" ab. Für jeden Spieler der "Außen-Mannschaft", der es geschafft hat, das Spielfeld zu umrunden, bevor der Alaska-Ruf ertönt, gibt es einen Punkt.</p> <p>Die Mannschaften können entweder nach jeder Runde oder aber nach einer bestimmten Anzahl von Runden gewechselt werden.</p>			
<p><i>Hinweis:</i> Bei dieser Variante des Brennballspiels, sind alle Spieler in Bewegung.</p>			
<p><i>Variante:</i> Es läuft nicht die gesamte Mannschaft auf einmal um das Spielfeld, sondern nur jeweils drei Spieler. Ein Kind aus der Dreiergruppe wirft den Ball. Je nach Mannschaftenstärke kann das Feld, welches zu umrunden ist, in der Größe variiert werden (Hütchen aufstellen). Der Ball darf auch außerhalb des Feldes geworfen werden.</p>			

1.3) Staffel/ Riegenspiele:

Staffelwettkämpfe gehören zu den beliebtesten Sport- Spielen im sportlichen Training. Bei den hier vorgeschlagenen Staffelvarianten stehen die kooperativen Fähigkeiten einer ganzen Schülergruppe im Mittelpunkt. Sie eignen sich ausgesprochen gut für einen koedukativen Unterricht. Für den gelungenen Einsatz von Staffel,- Riegenübungen benötigt der Trainer allerdings meistens etwas

Vorbereitungszeit, da vorher einige Spiel- Materialien zusammengetragen werden müssen.

Nr: 1	Reihenstaffel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Bälle, Medizinbälle...		
Kategorie:	Schnelligkeit, Teamfähigkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Ein Ball wird von vorn nach hinten über den Kopf weitergeben, der letzte Spieler nimmt den Ball auf und läuft an Spitze der Gruppe. Die Gruppe ist fertig, wenn der erste Partner wieder vorne steht.</p> <p>Variationen: den Ball durch die Beine, im Wechsel oben und unten, seitlich, rechts links oder im Sitzen im Reißverschlussverfahren weitergeben....</p> <p>+ jede Riege bildet eine Reihe im Liegestütz oder Liegestütz rücklings(wie ein Tunnel), Der erste Mitspieler rollt den Ball durch den „Tunnel“ von vorne nach hinten durch und legt sich an den Anfang der Reihe. Der Mannschaftskamerad am Ende der Reihe nimmt Ball auf und läuft an den Anfang der Gruppe, rollt den Ball wieder nach hinten und legt sich vorn an die Gruppe an...</p> <p>++mit angewinkelten Beinen sitzen: wenn Ball kommt entweder in Schwebesitz (Beine hochheben) oder in Liegestütz rücklings gehen...</p>			

Nr: 2	Nachschub von Material		
TN-Zahl	20 -	Dauer:	10
Material:	Gymnastikreifen		
Kategorie:	Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Teilnehmer Innen nehmen sich an der Hand. Nun versucht die Gruppe so schnell wie möglich einen Gymnastikreifen von vorne bis hinten durchlaufen zu lassen. Der erste steigt mit den Füßen hinein und schiebt den Reifen über Körper und Kopf, so daß der Reifen zum Nachbarn fällt.</p>			

Nr: 3	Pendelstaffel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Teamfähigkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Je Riege stehen immer 2 Gruppen, mit gleicher Anzahl Mitspielern, an den gegenüberliegenden Hallenseiten in einer Reihe. Ein Gegenstand (Medizinball,</p>			

Keule...) wird immer von einem Teammitglied von einer zur anderen Seite transportiert. Dieser Mitspieler übergibt den Gegenstand an den ersten der gegenüberliegenden Gruppe und stellt sich bei dieser hinten an. Der Partner mit dem Gegenstand läuft zur gegenüberliegenden Gruppe usw. So rücken die herüberlaufenden Partner immer weiter nach, bis die gesamte Gruppe von einer zur anderen Hallenseite gelangt ist.

+ statt eines Gegenstandes kann die Aufgabe auch darin bestehen ein Kleidungsstück anzuziehen und zur anderen Seite zu bringen.

++ der Wettkampf kann auch mit 2 Riegen durchgeführt werden. Wer ist zuerst fertig?

+++ dasselbe mit Karatetechniken Der Partner läuft rüber und führt eine Karatetechnik am ersten Mitspieler der Reihe aus. Dieser läuft auf die andere Seite und macht dasselbe bei der anderen Gruppe.

<i>Nr:</i> 4	Bierdeckelträger		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	viele Bierdeckel		
<i>Kategorie:</i>	Körperbeherrschung, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Jede Riege muss eine fest angegebene Zahl an Bierdeckeln, auf den Armen nebeneinandergelegt zum eigenen Depot (Stelle auf der anderen Hallenseite) tragen. Es läuft immer ein Mitspieler, wenn dieser zurück ist, dann läuft der nächste. Welches Team hat nach bestimmter Zeit/ best. Anzahl an Durchgängen die meisten Deckel im Depot?</p> <p>+ eventuell Parcours vorgeben (über Bänke, Reifen steigen, balancieren, auf Po setzen, Hindernisse...)</p>			

<i>Nr:</i> 5	An- und Abkoppelstaffel:		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Teamfähigkeit, Reaktion		
<i>Beschreibung:</i>			

2 Teams laufen jeweils mit Handfassung von einer (Linie x) zur anderen Hallenseite (Linie y). Dort werden 2 Mitspieler (die jeweils äußeren) abgekoppelt und es wird wieder zurück gelaufen (Linie x) dort werden wiederum 2 Mitspieler abgekoppelt und wieder zur Linie y gelaufen...(immer hin und her) , bis nur noch einer/ zwei Mitspieler übrig sind. Dasselbe nun rückwärts, immer wieder 2 Mitspieler ankoppeln, bis die komplette Mannschaft die Ausgangsseite (Linie x) erreicht hat. Welche Mannschaft ist eher fertig?

Nr: 6	Ankunft- Staffel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel zum Anbinden, Hütchen... als Male		
Kategorie:	Staffelspiel, Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
Es gibt wieder zwei Mannschaften, mit Team A und B bezeichnet. Die Spieler A1 und B1 starten gleichzeitig und laufen vorgegebenen Laufweg ab (in der Halle wird an festen Punkten immer ein Partner je Team im Zickzack aufgestellt) immer wenn A1/ B1 einen Punkt (markieren mit Hütchen...) einen Partner ihres Teams erreichen binden sie diesen Partner an sich dran und laufen zum nächsten.. (Kette wird immer größer) wenn die so wachsende Gruppe den letzten Partner „angeknüpft“ haben läuft sie zurück zur Startlinie.			

Nr: 7	Sternstaffel:		
TN-Zahl	insges. 9-15 Läufer je Team	Dauer:	
Material:	ein Hütchen... zum Markieren des Mittelmals		
Kategorie:			
Beschreibung:			
Alle Mitspieler der 2 Teams (Mannschaft A und B) stehen immer abwechselnd auf einer Kreisbahn nebeneinander (20-30 m Durchmesser) Die Startläufer A1 und B1 von jedem Team stehen zu Beginn nebeneinander. Diese beiden (A1/ B1) laufen von ihrer Position zum Mittelmal, um dieses herum (in Kreismitte) und auf dem Rückweg zu dem 2. Läufer ihres jeweiligen Teams auf der Kreisbahn. Der Startläufer nimmt die Position des zweiten Läufer ein. Der jeweilige Läufer A2/ B2 rennt dann wieder um Mittelmal und zum 3. Läufer (A3/B3).. (eine Mannschaft läuft im, und die andere gegen den Uhrzeigersinn) Wer ist zuerst wieder beim Startläufer?			

Nr: 8	Stab fassen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Holz,- Gymnastikstäbe, Mal- Markierungen		
Kategorie:	Schnelligkeit, Vorsicht		
Beschreibung:			
Jedes Team steht in einer Reihe hintereinander, ca. 2-3 Meter Abstand zwischen jedem Partner. Vier bis Sechs Spieler halten je einen Stab, der senkrecht auf dem Boden steht. Die anderen Mitspieler stehen dahinter. Auf Zeichen läuft jeder einen Stab weiter nach vorne, der			

allererster Partner läuft zu einem Mal, welches etwas zehn Meter vor der Gruppe aufgestellt ist und stellt sich danach hinten an. Ziel ist, sowenig wie möglich Stäbe während der Durcgänge fallen zu lassen.
 Welches Team ist am schnellsten wieder in der Ausgangsposition. Hat dieses auch die wenigsten Stäbe fallen lassen?

Nr: 9	Gesäßstaffel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Medizin- Bälle		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
Zwei Mannschaften mit gleicher Anzahl an Spielern werden für dieses Spiel benötigt. Das jeweils erste Spielerpaar von jedem Team steht nebeneinander und rollt beim Startsignal je einen Medizinball über eine bestimmte Linie (auf anderer Seite der Halle) und versucht, im Moment des Überrollens der Markierung, dem Ball hinterherzulaufen und ihn mit dem Gesäß zu stoppen. Mit dem Ball sprinten sie wieder in die eigene Riege. Dann ist das nächste Paar dran. Welches Team beendet den 2. Durchgang zuerst?			

Nr: 10	Sitz ab- Einhol-Lauf:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Medizin- Bälle		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
<i>Beschreibung:</i>			
Eine große Anzahl an Medizinbällen wird in einem Zick- Zack- Parcours im Trainingsraum verteilt. 2 Riegen („A“ und „B“) stehen nebeneinander, Ziel ist es von einem Medizinball zum nächsten zu laufen und immer schnell mit dem Gesäß diesen zu berühren bis zum letzten Ball und dann wieder zurück in die Riege. Der Läufer A1 läuft los und wenn er mit dem Po den ersten Ball berührt dann läuft der erste gegnerische Läufer B1 los und versucht A1 zu fangen, wenn B1 den ersten Ball berührt, dann A2 usw., jeder Abschlag ist ein Punkt fürs jeweilige Team. Im nächsten Durchgang beginnt dann das andere Team...			

Nr: 11	eine Zeitungs- Schlange reißen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Zeitungs- Seiten		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
<i>Beschreibung:</i>			

2 Teams bestreiten das folgende Spiel. Jedes erhält eine Zeitungs-doppelseite, die auf der anderen Hallenseite liegt. Auf Zeichen läuft der erste Mitspieler jeder Riege zur anderen Seite und beginnt eine Schlange spiralförmig entlang der Längsseite des Zeitungsblattes zu reißen, nach 10 Sekunden kommt das nächste Zeichen. Der Partner muss zurücksprinten und der Nächste legt los,
 + wie groß wurde die Schlange nach vorgegebener Zeit/ Anzahl von Durchgängen
 ++ wenn die Zeitung zerrissen ist, 20 cm Abzug von der Schlängellänge

Nr: 12	Zeitung auffangen:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Zeitungs- Seiten		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>1 Partner je Spielgruppe sitzt mit einem Zeitungsblatt auf einem Kasten, der auf einer Hallenseite steht. Die Mitspieler des jeweils dazugehörigen Teams stehen hintereinander in einer Reihe auf der anderen Seite der Halle. Wenn der jeweilige Partner eines Teams auf dem Kasten nach dem Startsignal des Trainers die Zeitung fallen lässt, sprintet der erste jeder Gruppe los und versucht die Zeitung vor dem Bodenkontakt aufzufangen. Nun geht dieser auf den Kasten und der nächste Mitspieler läuft auf Loslassen der Zeitung los. Der erste „Zeitungswerfer“ stellt sich am Ende der Riege an. Welches Team ist wieder zuerst in der Anfangsformation?</p> <p>+ nicht gefangen > nochmal laufen ++ wer hat nach 2 Durchgängen mehr gefangen +++ Zeitung mit dem Fuß, Bauch (aus dem Liegen)... fangen ++++ Startpositionen ändern > Rücken zum Ziel....</p>			

Nr: 13	Matten- Wanderstaffel:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	2 Matten je Team		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick, Kraft		
Beschreibung:			
<p>2 Teams: Das erste Paar je Team läuft zur gegenüber liegenden Hallenseite. Dort liegen je Mannschaft 2 Matten hintereinander in Längsrichtung. Jedes Paar pro Riege hebt die hintere</p>			

Matte über die vordere und legt sie bündig vor diese. Dadurch kommen die Matten näher zum Team. Dann läuft das Paar wieder zurück und das nächste Paar sprintet los. Die Matte wessen Teams kommt zuerst über die Ziellinie?

Nr: 14	Hände Telefon		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Tücher, Würfel		
Kategorie:	Reaktion auf taktile (Berührungs-) Reize		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Spieler werden in zwei Gruppen von gleicher Größe aufgeteilt, setzen sich in zwei Reihen hintereinander und fassen sich an den Händen. Vorne vor den ersten beiden Spielern liegt ein Gegenstand (z.B. ein Tuch). Hinter den letzten beiden Spielern sitzt der Spielleiter mit einem Würfel, der Spielleiter würfelt nun. Wenn er eine Gerade Zahl würfelt (z.B. 2, 4, 6) müssen die hintersten Spieler mit einer Hand eine Druckwelle nach vorne starten. Sobald diese Druckwelle beim vordersten Spieler angekommen ist, muß sich dieser so schnell wie möglich das Tuch greifen. Die Mannschaft die als erste das Tuch hat, darf um einen Platz nach vorne rücken. Wenn sich aber der Spieler einer Gruppe das Tuch greifen sollte, obwohl gar keine gerade Zahl gewürfelt wurde so muß sie um einen Platz nach hinten rücken. Gewonnen hat die Gruppe dessen erster Spieler als erster wieder vorne sitzt.</p>			

Nr: 15	Murmelspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Murmeln		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Es wird eine Transportstrecke vereinbart, die durch Start- und Ziellinie markiert wird. Vor jedem Teilnehmer liegen Murmeln (eine, bis fünf Murmeln) in einer Schale. Auf das Startzeichen hin müssen die Teilnehmer eine Murmel mit den Zehen greifen und die Strecke bis zum Ziel auf dem anderen Bein hüpfen, ohne die Murmel zu verlieren. Wer die Murmel verliert, muß die Strecke noch mal von vorne anfangen.</p>			

Nr: 16	Wettkampf durch den Kleiderschrank		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	viele, auch witzige Kleidungsstücke und Accessoires		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Spieler treten in zwei Riegen an den Start. Unterwegs liegen in Abständen Kleidungsstücke. (Hose, Pullover, Hut, Taucherflossen etc.) Während des Wettlaufes kommen sie an den einzelnen „Posten“ vorbei und müssen die entsprechenden Kleidungsstücke anziehen. An der Wendemarke drehen sie um und ziehen die Kleidungsstücke wieder aus. Das Team, das zuerst mit allen Spielern durch ist, hat gewonnen.</p>			

Nr: 17	Kleiderstaffel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	zwei alte Pullover und Hosen		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Bei der Kleiderstaffel sieht die Strecke so aus: Ein paar Meter hinter dem Start liegen ein alter Pullover und eine alte große Hose mit viel zu langen Hosenbeinen. Dann kommt nach ein paar Metern ein Ball und schließlich die Wendemarke.</p> <p>Der Ball wird bis zur Station mit den Kleidern geprellt. Dort werden Hose und Pullover übergezogen und der Ball bis zum nächsten Ball wieder geprellt. Dort wird der erste Ball gegen den zweiten Ball getauscht.</p> <p>Auf dem Rückweg dann 'nur' schnell die Kleider ausziehen, wo man sie angezogen hat und den Ball dem nächsten Mitspieler zuwerfen / übergeben</p>			

Nr: 18	Schlangenspiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Die Mitspieler bilden zwei Gruppen und stehen hintereinander. Der erste, der "Kopf" der Schlange, läuft über einen Parcours zu seiner Gruppe zurück. Dann holt er den zweiten Mitspieler ab und läuft mit ihm über den Parcours und so weiter, bis die gesamte Gruppe in einer Schlange den Parcours überwindet. Welche Schlange ist als erstes wieder am Startpunkt?</p>			

Nr: 19	Keks- Papiertüten- Staffel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	viele Kekse und Papiertüten		
Kategorie:			
Beschreibung:			
<p>Die Gruppe wird in zwei gleich starke Teams unterteilt. Jeder Mitspieler erhält einen Keks und eine Papiertüte. Die Riegen sitzen in einer Reihe nebeneinander. Wenn das Startsignal fällt, muß der Erste jeder Gruppe so schnell wie möglich den Keks essen, zum Beweis laut pfeifen (ohne Finger) und die Papiertüte zum Knallen bringen. Hat er das geschafft, muß es so schnell wie möglich um ein Mal auf der anderen Hallenseite rennen und sich wieder auf seinen alten Platz setzen. Sitzt der erste, kann der nächste beginnen. So geht es weiter, bis alle durch sind. Gewonnen haben diejenigen, die als erstes fertig sind.</p>			

Nr: 20	Dreibeinlauf		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Karate- Gürtel zum zusammen binden		
Kategorie:	Geschick, Kooperation, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Die Teilnehmer bilden zwei Riegen und in diesen finden sich die Mannschafts-mitglieder wiederum in Paaren zusammen. Die Paare jeder Riege stellen sich hintereinander einander auf. Dann werden das rechte Bein des einen Partners und das linke Bein des anderen Partners zusammengebunden. Die Paare treten nun gegeneinander an. Zuerst läuft das erste Paar jedes Teams zur anderen Hallenseit und wieder zurück, dann kommen die nächsten Zwei.</p> <p>Variante: Als zusätzliches Handicap müssen die Paare die Strecken hüpfend zurücklegen, was bedeutend schwieriger ist.</p>			

Nr: 21	Farbstaffel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	farbige Karten		
Kategorie:	Reaktion, Reaktion und Weitergeben optischer und akustischer Signale		
Beschreibung:			
<p>Die Übenden werden in 2 Gruppen geteilt. Jede Gruppe hat 10 Minuten um für jede der Farben ein Klopfzeichen auszumachen. Die Teilnehmer der Gruppen müssen sich nun der Reihe nach hintereinander hinsetzen. Vor dem ersten jeder Gruppe liegt ein Satz der Farbkarten. Die letzte der Gruppen bekommen vom Spielleiter die Farbe zu sehen um müssen sie jetzt mit den vereinbarten Zeichen nach vorne durchgebhn. Ist das Klopfzeichen ganz vorne angekommen hebt man die entspredchende Karte hoch. Ist sie korrekt erhält die Gruppe einen Punkt und wechselt durch, so daß der erste nach hinten geht. Ende ist, wenn eine Grupp einmal komplett durch gewechselt hat.</p>			

Nr: 22	Schmetterling- Rennen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	farbige Papier- Schmetterlinge, zwei Zeitungen		
Kategorie:	Geschick, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Verschieden farbige Schmetterlinge aus Papier, welche vom Spielleiter vorbereitet wurden (in unterschiedlichen Farben) werden auf die Startlinie gelegt. Es müssen so viele Schmetterlinge, wie Mitspieler pro Riege bereitgestellt sein. Die jeweils ersten jeder Gruppe starten mit dem Schmetterling. Durch Klopfen mit der Zeitung auf den Boden soll nun versucht werden, den Schmetterling, so schnell wie möglich ins Ziel zu bekommen. Dabei darf der Schmetterling nicht mit der Zeitung berührt werden. Dann darf der nächste Partner starten.</p>			

Nr: 23	Apfelsinen- Staffel		
--------	----------------------------	--	--

<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	Apfelsinen, Plastik- Teller, Becher		
<i>Kategorie:</i>	Geschick, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Als Einzel- oder Mannschaftsspiel (dann mit mehreren Startern pro Team) erfordert diese Staffel Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Apfelsine wird auf dem Kopf getragen - vom Startpunkt um eine Wendemal (Stuhl, Eimer...) zum Ausgangspunkt zurück. Wer die heruntergefallene Apfelsine mit dem Teller/Becher auffängt, darf sie sich gleich wieder auf den Kopf setzen und weiterlaufen. Wem sie ganz herunterfällt, muß zum Ausgangspunkt zurück und neu starten.</p>			

<i>Nr: 24</i>		Ping-Pong-Ball-Transport	
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	je Staffel einen/ drei Tischtennis- Bälle		
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Geschick		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Das folgende Riegenspiel wird von einer zur gegenüberliegenden Hallenseite gespielt. Jede Gruppe hat auf der Seite, wo sie startet und auf der anderen Seite einen Teller stehen. Auf dem Teller, der vor jeder Mannschaft liegt, befindet sich ein Tischtennisball. Die Aufgabe besteht nun darin, dass die Startspieler jeder Gruppe mit einem Kaffeelöffel, den sie im Mund halten, den Tischtennisball aus dem Teller quer durch den Raum in den gegenüberliegenden Teller transportieren. Die Hände werden dabei hinter dem Rücken verschränkt. Dann laufen die beginnenden Läufer zurück und der zweite Spieler läuft zur anderen Seite und „transportiert“ den Ball wieder zurück. Das Spiel geht solange, bis jedes Team- Mitglied einmal gelaufen ist.</p> <p>Variante: Statt einem, muss jeder drei Bälle von einer Seite zu anderen befördern.</p>			

<i>Nr: 25</i>		Kartoffelschäl- Wettbewerb	
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>	je Team eine Schürze, ein Kopftuch, einen Kartoffel- schäler, und für jeden Spieler eine Kartoffel/		
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Geschick		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Materialien werden in einem großen Abstand zu den Mannschaften gelegt, die nebeneinander sitzen. Beim Startzeichen läuft der erste Spieler jeder Mannschaft los, bindet sich die Schürze um , setzt sich das Kopftuch auf und schält schnell (aber sauber) eine Kartoffel, zieht sich Schürze und Kopftuch aus und läuft zu seiner Mannschaft wieder zurück. Mit einem Schlag auf die Schulter wird der nächste Spieler auf den Weg geschickt. Die Mannschaft, die zuerst alle Kartoffeln geschält hat, ist Sieger.</p> <p>Variante: Sehr vile Spaß macht es auch, die Mannschaftsmitglieder Erdnüsse, Pistazien oder auch Walnüsse mit dicken Winterhandschuhen „knacken“ zu lassen.</p>			

Nr: 26	Tütenlauf		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Papiertüte für jeden Spieler (oder Luftballons)		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Jede Gruppe stellt ca. 6-8 Mitspieler als Mannschaft, wobei sich die einzelnen Spieler hintereinander mit auf dem Rücken verschränkten Händen nieder setzen. Jeder erhält ein Papiertüte, das er zusammengefaltet in einer Hand hält. Auf Kommando läuft der hinterste Spieler jeder Mannschaft an seiner Reihe vorbei, nach vorn, um einmal herum und wieder an seinen Platz. Im laufen bläst er sein Papiertüte auf und läßt es, an seinen Platz zurückgekehrt, am Rücken des Vordermannes zerplatzen. Der Knall ist für diesen das Startzeichen. Er läuft nun ebenfalls um das Mal, dann um den hintersten Spieler herum und wieder an seinen Platz usw. Der letzte Läufer zerplatzt die Papiertüte auf der Hand. Eventuell von 3 Spielern als Probedurchgang vorzeigen lassen.</p> <p>Variante: Anstelle der Papiertüten werden Luftballons genommen. Diese werden aufgeblasen auf den eigenen Platz gelegt und durch Draufsetzen zum Platzen gebracht.</p>			

Nr: 27	Pferdewagenrennen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Teppichfliesen, Gürtel/ Springseile		
Kategorie:	Kooperation, Schnelligkeit		
Beschreibung:			
<p>Ein Schüler der Mannschaft hockt oder sitzt auf einer Teppichfliese und wird von zwei "Pferden" (2 anderen Schülern der Gruppe) mit Hilfe eines Springseiles gezogen. Es bleibt immer nur ein "Pferd" des "Gespannes" auf der anderen Hallenseite. Das andere Pferd und der Fahrer müssen zurück, um den nächsten Schüler der Gruppe abzuholen.</p>			

Nr: 28	Mattenrutsche		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Matten		
Kategorie:	Geschick, Kooperation		
Beschreibung:			
<p>Zu dritt an den Händen fassen, zur Weichbodenmatte laufen und sich dort mit Schwung auf die Matte werfen. Nachdem die Matte ein paar Meter nach vorn gerutscht ist, laufen alle drei</p>			

Schüler wieder zurück.
Die nächsten drei Spieler dürfen erst starten, wenn der letzte der Gruppe am Start- hütchen
angelangt ist. Die Matten sollten mit der glatten Seite nach unten liegen.

Anmerkung:

Das Rutschen auf der Matte macht den Schülern besonders viel Spaß.

Nr: 29	Mattenschlag		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Weichbodenmatten		
Kategorie:	Schnelligkeit, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
Alle Schüler einer Mannschaft müssen so schnell wie möglich von der Startlinie zur Ziellinie gelangen, indem sie die große Weichbodenmatte immer wieder umdrehen und dabei auf den Boden fallen lassen.			
Anmerkung: Bei jedem Umwenden der Matte gibt es einen lauten Schlag			

2.) Rauf- und Rangelspiele/ Kräftemessen:

Die folgenden Rauf- und Rangelspiele lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen:

a) Spiel- und Übungsformen ohne direkten Körperkontakt in Gruppen und mit dem Partner:

Jeder Übende kann selbstständig entscheiden, wie stark er sich in der Gruppe einbringen bzw. auf den Partner einlassen will.

keine Überforderung/ Unterforderung des Einzelnen

Erlebnisse in der Gruppe „öffnen“ für den kommenden Bezug zum Partner

langsame Steigerung des Kontaktniveaus baut Hemmungen ab und hilft den Körperkontakt mit dem Partner zu akzeptieren

b) Spiel und Übungsformen mit direktem Körperkontakt in Gruppen und mit dem Partner:

Jeder Übende sollte Vertrauen aufbauen und bereit sein Körperkontakt zu anderen Mitspielern zuzulassen

„Raufen“ in der Gruppe ermöglicht den „informellen“ direkten Körperkontakt für den Einzelnen

Steigerung ist das direkte „formelle“ Raufen mit dem Partner

2.1.) zu Zweit

Nr: 1	Eins gegen eins:		
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft		
Beschreibung:			
<p>Schwebesitz- Kampf: Beide Schüler sitzen im Schwebesitz gegenüber (Partner sitzen gegenüber, Füße in der Luft, Hände seitlich aufgestützt), ein Schüler hat die Beine gegrätscht und versucht die Beine des Partners zu fangen. Der andere Partner hält die Beine gestreckt und die Füße zusammen und versucht diese zwischen den gegrätschten Beinen des Partners hoch und runter zu führen, ohne berührt zu werden.</p> <p>Den störrischen Esel von der Stelle bewegen: Ein Partner ist in der Bankstellung, der andere versucht den Partner von der Stelle wegzuschieben.</p>			

Nr: 2	Kraftübungen karatespezifisch		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Haltekraft, statische Kraft..		
Beschreibung:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) mit Gyaku- Zuki das eigene Körpergewicht gegen den Bauch des Partners drücken 2) dasselbe wobei nun das vordere Bein angehoben wird 3) nun dasselbe, wobei beide Partner gleichzeitig Gyaku Tsuki nach vorn drücken und dann das vordere Knie anheben 4) <i>Ziehen/ Schieben:</i> Partner mit dem Rücken tief in Kiba Dachi zu dem Partner stellen, der Partner versucht diesen zur anderen Seite zu schieben 5) zwei Mitspieler fassen sich an den Händen und ein Partner zieht den anderen zur gegenüberliegenden Hallenseite 			

Nr: 3	Sitzleder, Unterschenkel- Ziehkampf I und II		
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Sitzleder: Immer zwei Kontrahenten sitzen voreinander und halten sich an Händen. Beide versuchen durch Zug den anderen dazu zu bringen aufstehen zu müssen.</p> <p>Unterschenkel- Ziehkampf I: Beide Partner harken ihre rechten bzw. linken Unterschenkel ein und versuchen den Anderen in die entgegengesetzte Richtung zu ziehen.</p> <p>Unterschenkel- Ziehkampf II: Beide Partner haben das rechte, bzw. linke Bein des anderen in der Hand, Blickrichtung ist vom Partner weg. Das gefasste Bein wird festhalten und es wird versucht das Bein des Gegners in die eigene Richtung zu ziehen</p>			

Nr: 4	Übung im Schwebesitz		
TN-Zahl	zu dritt	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Training der Sprungkraft, Bauchmuskulatur..		
Beschreibung:			
<p>Sprungübung zu Dritt: 2 Partner sitzen gegenüber ihre Fußflächen berühren sich, die Beine sind leicht angehoben. Die Beine der zwei Partner sind fast durchgedrückt; die Mitspieler führen ihre Beine immer in die Grätsche und dann wieder zusammen. Ein Partner steht zwischen den beiden. Er springt immer innen und aussen über die , sich öffnenden und schließenden Beine der zwei sitzenden Mitspieler.</p>			

Nr: 5	Liegestützrennen, Schubkarre, und anders herum		
TN-Zahl	zu zweit	Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Training von Bauch,- Rücken,- und Brustmuskulatur		
Beschreibung:			
<p>zu zweit: Beide Mitspieler haben ihre Füße an einem gemeinsamen Mittelpunkt, die Köpfe der Partner zeigen in verschiedene Richtungen. Die Aufgabe besteht darin, sich so schnell wie möglich im Liegestütz wie ein Uhrzeiger zu drehen und zu versuchen den anderen auf einer zu beschreibenden Kreisbahn einzuholen. Die Füße müssen auf dem Mittelpunkt bleiben.</p> <p>Ein Partner geht mit der Hüfte bis an den anderen Partner (dieser steht in tiefem Kiba</p>			

Dachi) wie bei der klassischen Übung „Schubkarre“ heran. Er harkt seine Beine um die Hüfte des Partners, löst sich mit den Armen vom Boden und hält die Rückenspannung. Der stützende Partner muss sein Körpergewicht weit nach hinten verlagern um den Vordermann halten zu können.

Ahnlich zur letzten Übung: Der Partner sitzt nun aber anders herum (Liegestütz rücklings) an der Hüfte des Partners – und macht Situps. Der im tiefen Kiba Dachi stehende Partner muss wieder mit seinem Schwerpunkt so weit in Rücklage gehen, dass er den an ihm sitzenden Partner halten kann.

Nr: 6	Niederhalten		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft, Geschick		
Beschreibung:			
Ein Partner liegt auf dem Bauch. Der Partner versucht ihn am Hochkommen zu hindern (höherer Schwierigkeitsgrad: nur an Schulter oder Hüfte fixieren, ...).			

Nr: 7	Rückenringen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft, Geschick		
Beschreibung:			
Zwei Kinder sitzen mit eingehakten Armen Rücken an Rücken. Beide versuchen ohne den Griff zu lösen, den anderen auf den Bauch/Rücken zu drehen bzw. auf die entgegengesetzte Seite zu drücken.			

Nr: 8	Schatzwächter		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	1 Medizinball pro Paar		
Kategorie:	Kraft, Geschick		
Beschreibung:			
Ein Kind deckt mit seinem Körper einen auf dem Boden liegenden Medizinball ab und hütet ihn wie seinen Schatz. Ein anderes Kind versucht den Schatz zu erobern.			

Nr: 9	Partner auf dem Rücken		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			

<i>Kategorie:</i>	Lockerung
<i>Beschreibung:</i>	
Immer zwei Partner stehen Rücken an Rücken und haben ihre Arme eingehakt. Nun laden sich die Partner immer im Wechsel auf den Rücken des anderen. Der Mitspieler, der gerade in der Luft ist, lockert seine Beine aus.	

<i>Nr:</i> 10	Sumoringen		
<i>TN-Zahl</i>	zu Partnerwechsel	zweit,	<i>Dauer:</i>
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>			
<i>Beschreibung:</i>			
Jeder Kämpfer versucht den Gegner irgendwie aus dem Gleichgewicht zu bringen oder von der Matte zu drücken. Die Kämpfer drücken ihre Hände gegeneinander. Begonnen wird mit dem Signal des Trainers. Verloren hat derjenige, der aus der Kampffläche gedrückt wird oder sein Gleichgewicht verliert und mit Händen, Knien oder Po den Boden berührt.			

<i>Nr:</i> 11	Football- Spiel		
<i>TN-Zahl</i>	zu Partnerwechsel	zweit,	<i>Dauer:</i>
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i> Schnelligkeit, Geschick, Raumorientierung			
<i>Beschreibung:</i>			
Ein Partner steht vor einer vorhandenen oder gedachten Linie im Raum, die ungefähr 4 Meter breit ist. Der andere Mitspieler versucht, ähnlich zum Touchdown beim Football durch Körpertäuschungen, seitliche Bewegungen usw. mit der Hand, oder einem Körperteil hinter die Linie des Verteidigers zu kommen. Der verteidigende Partner kann den Angreifer durch Arme und Körper sperren und versuchen von der Linie wegzuschieben.			

<i>Nr:</i> 12	Kreisziehen		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>			
<i>Beschreibung:</i>			
Bei diesem Spiel versucht ein Spieler seinen Partner aus/ in einen Kreis oder einen entsprechend markierten Bereich zu ziehen. Die Spieler sollten wissen, dass plötzliches Loslassen zu Verletzungen führen kann			

Nr: 13		Rodeo
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:		
Beschreibung:		
<p>Beim Rodeo spielt ein Partner das Wildpferd und befindet sich in der Bankstellung. Der andere Partner ist der Reiter und setzt sich nah am Gesäß auf seinen Rücken. Nun versucht das Wildpferd den Reiter abzuschütteln. Dieser darf sich dabei nicht an der Kleidung des Partners festhalten.</p>		

Nr: 14		Rückenschieben
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:		
Beschreibung:		
<p>Die Spieler befinden sich Rücken an Rücken in der Mitte der Halle/ des Dojos in einer vier bis sechs Meter breiten Gasse, die von zwei Auslinien markiert wird. Auf ein Signal hin versuchen beide, den Partner über dessen Auslinie zu schieben. Das Gesäß sollte dabei möglichst am Boden bleiben.</p>		

Nr: 15		Affenfelsen
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:		
Beschreibung:		
<p>Der Affenfelsen wird immer von zwei Personen gespielt. Partner A bildet in Bankstellung den Felsen. Partner B legt sich vorsichtig quer über den Rücken von Partner A und versucht wie ein Affe, möglichst weit um den Felsen herumzuklettern.</p> <p>+ diese Übung kann ebenfalls im Zenkutu Dachii usw. geübt werden</p>		

Nr: 16		Kreise verteidigen
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Ball, Gürtel	
Kategorie:	Reaktion, Taktik	

Beschreibung:
Es gibt immer einen Kreis weniger als Mitspieler. Jeder Wächter zieht um sich einen Kreis im Sand. Die Wächter sitzen im Sand und bewachen ihren Kreis. Der Eindringling muß nun versuchen, in einen der bewachten Kreise einzudringen. Statt im Sand kann dieses Spiel auch in der Turnhalle mit einem Gymnastik- Reifen oder einem Karate- Gürtel als Kreis verwendet werden. Dies geschieht, indem der Ball den Boden innerhalb des Kreises berührt. Der Eindringling darf dabei den Ball nur mit dem Fuß spielen. Die Wächter dürfen Hände und Füße zur Hilfe nehmen, müssen aber sitzen bleiben bzw. im Krebsgang.

2.1.) in größeren Gruppen

Nr: 1		Sockenklau//Gürtelklau
TN-Zahl		Dauer:
Material:	Socken, Schützer, Bänder...	
Kategorie:	Fangspiele, Kraft	
Beschreibung:		
Jeder Partner in der Trainingsgruppe hat eine Socke an und versucht allen anderen diese eine Socke auszuziehen, möglichst viele zu sammeln und die eigene nicht zu verlieren. Dasselbe kann auch mit in den Karate gesteckte Faustschützer, Gürtel o.ä. gespielt werden.		

Nr: 2		Schieben
TN-Zahl		Dauer:
Material:		
Kategorie:	Fangspiele, Kraft	
Beschreibung:		
In abgegrenzter Fläche fassen alle Mitspieler ihre Füße mit den Händen (vorgebeugte Stellung) und versuchen mit dem Gesäß die anderen Partner aus einem vorgegebenen Bereich herauszuschieben (z.B. Kampffläche, Spielfeld)		

Nr: 3		Ringender Kreis/ Kreistauziehen:
TN-Zahl		Dauer:
Material:		

<i>Kategorie:</i>	Kraft, Kooperation
<i>Beschreibung:</i>	
<p>Immer 8- 15 Partner bilden einen Kreis indem sie sich an den Armen einhaken oder an den Gürteln festhalten In der Mitte des Kreises werden ein paar Reifen oder zu Ringen geformte Gürtel gelegt. Nun versuchen alle Spieler im Kreis durch ziehen und schieben die jeweils anderen Partner in diese Ringe treten zu lassen</p> <p>+in dem Kreis wird aus zusammengebundenen Gürteln ein Ring geformt, alle fassen auf Zuruf diesen Gürtel und versuchen die Gruppe in die eigene Zugrichtung zu ziehen. Außerhalb des Kreises können etwas entfernt Male, wie Hütchen usw. abgestellt werden um zu sehen in welche Richtung der Kreis gezogen wird.</p>	

<i>Nr:</i> 4	Bodyguard		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>	Kooperation, Fangen, Schnelligkeit		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>4 bis 6 Kinder bilden eine Reihe und fassen dem jeweils vorderen mit beiden Händen von hinten in den Gürtel. Ein „Attentäter“ versucht nun den Letzten in der Reihe zu berühren. Der erste in der Reihe, der Bodyguard, versucht den Attentäter aufzuhalten und ihn nicht durchzulassen; Er darf seine Arme ausbreiten, den Attentäter jedoch nicht festhalten. Berührt der Attentäter sein Opfer oder reißt die Reihe der Bodyguards, so hat der Attentäter sein Ziel erreicht. Dann stellt sich der Attentäter hinten an und der erste in der Reihe übernimmt dessen Aufgabe.</p>			

<i>Nr:</i> 5	Gefängnisausbruch		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>	Kraft, Geschick, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Eine Gruppe von Gefängniswärterinnen und -wärtern umringt einen oder mehrere Häftlinge (Bsp. man fasst dem Partner der rechts und links von einem steht in den Gürtel), die versuchen sollen, aus dem Gefängnis auszubrechen!</p>			

<i>Nr:</i> 6	Rübenernte (Rübenziehen)		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			

<i>Kategorie:</i>	Kraft, Zusammenhalt
<i>Beschreibung:</i>	
<p>Alle Trainierenden sitzen und bilden einen Kreis mit Blickrichtung zur Mitte. Alle harken sich mit ihren beiden Armen beim Nachbarn rechts und links ein. Der Bauer beginnt nun und versucht die Rüben zu ernten (aus dem Kreis zu entfernen). Geerntete Rüben werden zu Bauern. +die Übung ist für die „Rüben“ schwerer, wenn sie ihre Augen schließen müssen</p>	

<i>Nr: 7</i>	Tigerfangen		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>			
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Beim Tigerfangen laufen/krabbeln alle Mitspieler bis auf einen über die Matte. Dieser krabbelt als Tiger durch die Menge und versucht die anderen durch Niederziehen zum Tiger zu machen. Zerran ist natürlich nur an stabiler Kleidung (Gi,...) erlaubt.</p>			

<i>Nr: 8</i>	Schildkrötendrehen		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>	Schnelligkeit, Kraft, Kooperation		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Kinder sind Schildkröten und versuchen in der Turnhalle von A nach B (z.B. zwei Linien auf den gegenüberliegenden Hallenseiten) auf „allen Vieren“ zu kriechen. Ein Fänger versucht die Schildkröten auf den Rücken zu drehen. Wer auf dem Rücken liegt wird auch zum Fänger.</p>			

<i>Nr: 9</i>	Mausefalle		
<i>TN-Zahl</i>		<i>Dauer:</i>	
<i>Material:</i>			
<i>Kategorie:</i>			
<i>Beschreibung:</i>			

Bei der Mausefalle befindet sich ein Teil der Mitspieler in der Bankstellung. Die anderen Karatekas robben als Maus unter der Mausefalle hindurch. Die Falle schnappt zu, sobald die Maus mit der Hüfte unter der Falle ist. Die Maus muss nun versuchen sich zu befreien. (Die Mausefalle sollte nicht zu heftig zuschnappen)

Nr: 10	Bierdeckelmatch		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Bierdeckel		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet. Das Spielfeld wird abgesteckt und in der Mitte geteilt. Jedes Team erhält gleich viele Bierdeckel. Auf Kommando des Spielleiters versuchen beide Mannschaften so viele Bierdeckel wie möglich auf die gegnerische Hälfte zu werfen.</p> <p>Nach einer vorher festgelegter Zeit wird das Spiel beendet und der Sieger, die Gruppe, die weniger Bierdeckel im eigenen Hallenbereich hat, ermittelt. Besteht noch Lust, kann eine Revanche vereinbart werden.</p>			

Nr: 11	Papierkrieg		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	viele Zeitungsseiten		
Kategorie:	Schnelligkeit, Geschick		
Beschreibung:			
<p>Die Trainingsgruppe wird in 2 gleichstarke Mannschaften eingeteilt. Das 'Spielfeld' ist durch eine Linie in 2 Hälften getrennt. Jeder Teilnehmer bekommt einen Bogen Zeitungspapier, aus denen ein Papierball geknüllt wird. Natürlich kann man auch mit zwei oder mehr Bögen und Bällen starten. Der Wecker wird auf fünf bis zehn Minuten gestellt, je nach Alter und Kondition der Teilnehmer. Auf das Startkommando hin werfen die Teilnehmer ihre Papierbälle in das gegnerische Feld. Die Spieler müssen versuchen einen Spieler aus der gegnerischen Gruppe abzuwerfen. Jeder, der von einem Ball getroffen wird muß stehenbleiben, seinen Namen sagen und darf dann weiterspielen. Gewonnen hat das Team, in dessen Feld beim Klingeln des Weckers weniger Papierbälle liegen.</p>			

Nr: 12	Löffelfechten		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Löffel, kleine Bälle		
Kategorie:	Geschick, Balance		
Beschreibung:			

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Je eine Person pro Gruppe tritt mit einem gegnerischen Spieler den Fechtkampf an. Ihre Waffen sind handelsübliche Eßlöffel. die Kontrahenten versuchen damit, dem Gegner seinen Löffel aus der Hand zu schlagen. Schwierig wird die Sache dadurch, daß die Spieler mit der anderen Hand einen Tischtennisball auf einem zweiten Löffel balancieren müssen. Gewinner ist der, der den Gegner löffellos machen kann, ohne seinen Ball zu verlieren. Wer den Ball verliert, hat automatisch verloren. Pro Gewinn gibt es Punkte. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Nr: 13	Castor Demo		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft, Teamwork		
Beschreibung:			
<p>Aus den Trainingsteilnehmern werden, je nach Gruppengröße, zwei oder drei Polizisten gewählt, welche eine Sitz-Demo der eingewschworenen "Castor-Gegner-Gruppe" auflösen müssen. Die Castor-Gegner sitzen am Boden und verkeilen sich so stark ineinander, daß es den Polizisten praktisch unmöglich ist Einzelne aus der Gruppe herauszuholen. Festhalten an Armen und Beinen, ineinander verknoten und lautes Demonstrationsgeschrei... - alles ist den Demonstranten erlaubt.</p> <p>Die Polizisten müssen die Gruppe bis zum letzten Demo-Paar auseinander zerren. Ob die Staatsdiener dabei nur die Deeskalationstaktik anwenden?</p>			

Nr: 14	Krabbenkampf:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Kraft und Geschick		
Beschreibung:			
<p>Die Teilnehmer sind Krabben. Dazu lassen sie sich rückwärts auf allen Vieren nieder, so daß ihr Gesäß in der Luft ist. Sobald das Hinterteil den Boden berührt ist das Spiel für den Teilnehmer vorbei.</p> <p>Die Mitspieler versuchen sich gegenseitig zum Ausscheiden zu bringen. Erlaubt ist dabei alles, solange niemandem weh getan wird. Am Strand kann das Spiel auch im seichten Wasser gespielt werden.</p> <p>Bemerkung: Damit das Spiel nicht zu schnell aus ist, sollte jeder 3 Leben haben.</p>			

Nr: 15	Schallmauer:		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	lautes Schreien, gegenseitiges Übertönen		
Beschreibung:			

Es werden zunächst 3 etwa gleich starke Gruppen gebildet. A, B und C. A und B stehen sich im Raum gegenüber. Gruppe C stellt sich in die Mitte, sie ist die Schallmauer, d. h. sie muß möglichst viel Lärm machen, während Gruppe A versucht Gruppe B ein Wort zuzurufen. Ist es geschafft, können die Gruppen gewechselt werden.

Nr: 16	Redaktionssitzung		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:	Zeitungsausschnitte, Stift und Papier		
Kategorie:	lautes Schreien, gegenseitiges Übertönen		
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Es werden 4 Gruppen gebildet. Jede Gruppe geht in eine Ecke des Raumes. Alle Gruppen sollen gleich weit vom Mittelpunkt des Raumes entfernt sein. Im Mittelpunkt des Raumes wird ein Tisch mit 4 Stühlen aufgestellt. Jede Gruppe benennt nun einen Schreiber, der am Tisch Platz nimmt. Der Spielleiter hat 4 unterschiedliche, aber gleichlange Texte vorher ausgesucht. Diese Texte müssen die Gruppen gleichzeitig an ihre Schreiber mündlich durchgeben. Die Gruppe, deren Schreiber zuerst den Text richtig aufgeschrieben hat, ist Sieger.</p> <p>Das Spiel kann man auch gut mit Zeitungstexten spielen - ist dann unter dem Namen Redaktionssitzung o.ä. bekannt</p>			

Nr: 17	UFO Spiel		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:			
<i>Beschreibung:</i>			
<p>Die Trainierenden werden in vier gleich große Kleingruppen aufgeteilt. Jedes Team stellt die Bewohner eines fremden Sterns dar. Wichtig für die Bewohner der fremden Sterne ist, daß sie alle ein UFO haben und einen Schlachtruf. Das UFO wird von einem Spieler dargestellt, der als solches gekennzeichnet sein muß. Auf das Kommando des Spielleiters bewegen sich die verschiedenen außerirdischen Gruppen aufeinander zu und versuchen die andere Gruppe zu erobern. Erobert wird man, indem man von einem Gegner hoch gehoben wird, der gerade seinen Schlachtruf gerufen hat. Wichtig ist, daß eine Gruppe nicht ihr UFO verliert, denn dann gilt sie als vernichtet. Gewonnen hat die Gruppe, welche die meisten Spieler erobert hat bzw. die meisten UFOs besitzt.</p>			

Nr: 18	Siamesische Zwillinge- Aufstehen		
TN-Zahl		Dauer:	
Material:			
Kategorie:	Teamwork, Kraft		
Beschreibung:	<p>Ein siamesisches Zwillingspärchen besteht aus zwei Mitspielern, die sich Rücken an Rücken stellen und mit den Armen fest ineinander verhaken.</p> <p>Die erste Übung besteht darin sich gemeinsam hinzusetzen und dann auf das Startsignal des Trainers wieder aufzustehen.</p> <p>Eine weitere Übung ist es, in einer vorgegebenen Zeiteinheit sich möglichst oft hinzusetzen und wieder aufzustehen.</p> <p>Den Zwillingen können sich aber auch immer mehr Teilnehmer anschließen. Nach jedem in die Hocke gehen und wieder Aufstehen kommt ein weiterer Teilnehmer dazu. Je mehr Mitspieler dazukommen, desto schwieriger wird die Übung und desto eher landet die Meute lachend auf der Matte.</p>		