

**Cornelia Henrich**

## **Rad und Handstand (fast) ohne Hilfestellung erlernen**

In diesem Arbeitskreis werden Inhalte eines Workshops von Axel Fries weitergegeben.

Voraussetzung für das Erlernen von Rad und Handstand sind eine gekräftigte Körpermitte, sowie eine gut trainierte Stützkraft.

Die Kinder sollten erst zur nächsten Station wechseln, wenn sie die vorherige gut beherrschen.

### **Rad**

- 1) Großer „Schritt“ über eine erhöhte Stützfläche
  - Bank, Kastenteil, später blaue, querliegende Matte
  - die Hände stützen flach nebeneinander auf dem Hindernis
  - gestreckte Beine und Füße
  - Drehung in die Bewegungsrichtung, z. B. zu einer weiteren Bank, an der Wand oder einen Partner mit beiden Händen abklatschen
  - die Bewegung immer fließender und dynamischer ausführen



## 2) Rad über die Zauberschnur

- zu zweit eine Zauberschnur halten über welche die Arme gesetzt werden
- Schnurhöhe individuell anpassen und vergrößern
- als Orientierungshilfe für die Hände zwei Kreise auf die Matte malen



## 3) Streckung üben

- die Zauberschnur wird ca. in Handgelenkshöhe der zur Decke gestreckten Arme des stehenden Kindes abgemessen und gehalten  
→ das Kind soll beim Rad mit den Fußspitzen die Schnur berühren
- hierfür eignet sich auch das „methodische Klopapier“  
→ ein Stück abgerolltes Klopapier soll mit den Zehenspitzen durchtrennt werden



## Handstand

### 1) Hockhandstand an der Wand

- 90° Winkel von Hüft-und Kniegelenken
- Bauchspannung, keine vermehrtes Hohlkreuz
- Blick zu Händen/Wand
- geöffneter Schulterwinkel



### 2) Seitlich „laufen“

- eventuell unter oder über ein oder mehreren Kindern
- Beine immer weiter strecken bis man bäuchlings an der Wand steht

### 3) Scherhandstand

- Hände auf die Matte setzen
- dann die gestreckten Beine scheren
- versuchen, immer höher zu scheren

### 4) Handstand gegen eine „Barriere“

- in den Handstand aufschwingen gegen den/die Arme von ein oder zwei Übungsleitern
- die Kinder nicht an den Beinen hochheben oder festhalten

### 5) Handstand gegen die Wand

Für jüngere Kinder: erst das Rad lernen, daraus ergibt sich anschließend der Handstand

Ab ca. 6. Klasse: mit dem Handstand beginnen, für das Rad können die Hände dann „T-förmig“ aufgesetzt und Markierungen für Hände und Füßen genutzt werden



# Markt der Möglichkeiten

## AK Leichtathletik

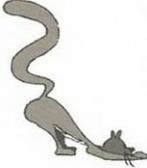
Referendar: Alex Wetter (Trainer C)

### Thema: Leichtathletik mit Kindern

#### Dehnübungen für Kinder

Muskelfix ist ein kleiner Affe im Zoo. Eines morgens denkt er sich, er könne mit den anderen Tieren spielen. Er möchte gern Gymnastik mit ihnen machen und geht los:

Die Dehnübungen jeweils 3 - 5 Mal wiederholen. Sie werden langsam dynamisch ausgeführt.

- 

1

Als erstes kommt Muskelfix zur Katze. Die ist noch müde und streckt sich erst einmal ...

Vierfüßerstand; Rutschhalte durchführen; dabei Brustkorb nach unten drücken.



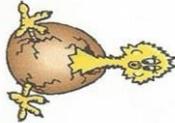
Brustmuskulatur
- 

2

... und macht den Rücken richtig rund.

Vierfüßerstand; Rücken rund machen („Katzenbuckel“) und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.



Rückenmuskulatur
- 

3

Auf dem Weg zum Hund dann stolpert Muskelfix über ein gestrecktes Bein. Das Küken zieht seine Beine schnell wieder ein.

Rückenlage; erst jeweils ein Bein, später beide Beine mit den Händen umfassen und zum Bauch ziehen, den Kopf gegebenenfalls leicht anheben.



Rückenmuskulatur
- 

4

Der Hund liegt wie die Katze noch faul in der Sonne. Er möchte von Muskelfix am Bauch gekraut werden.

Rückenlage; Körper lang strecken, ein Bein angestellt lassen.



Bauchmuskulatur
- 

5

Das Krokodil ist gerade mit kräftigen Schritten auf dem Weg ins Wasser, als Muskelfix vorbeischaut.

Bauchlage; Bauch- und Gesäßmuskulatur fest anspannen, Kopf und Arme leicht anheben, Arme im Wechsel vor und zurück bewegen.



Rückenmuskulatur

6



Der Fuchs ist inzwischen aufgewacht und streckt sich zu voller Länge aus

Vierfüßlerstand; diagonal einen Arm und ein Bein bis zur maximalen Waagerechten strecken.



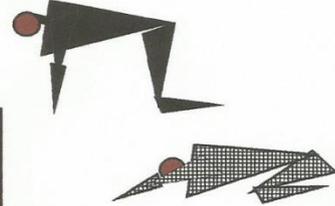
Rückenstreck- und Gesäßmuskulatur

7



Das scheue Reh gegenüber steht an einem Pfützlein, in dem es etwas zu trinken findet.

Vierfüßlerstand; Oberkörper bis knapp über den Boden absenken, parallel zur Unterlage weit nach vorn schieben, dort wieder aufrichten; Hände und Knie bleiben fixiert.



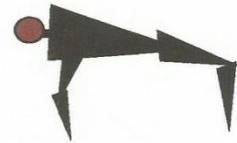
Brust- und Armmuskulatur

8



Muskelfix sieht, wie der Krebs fluchtartig den Teich verlässt, als das Krokodil ins Wasser gleitet. Er versucht den Krebs nachzuahmen und merkt, wie anstrengend das ist.

Liegestütz rücklings; im Krebsgang vorwärts und rückwärts gehen.



Arm- und Gesäßmuskulatur

9



Die Hühner dagegen haben wenig Mühe; flink picken sie Korn für Korn auf.

Seitenlage; oberes Bein bei angezogener Fußspitze vor bzw. mit der Ferse hinter dem unteren Bein kurz auftippen.



Äußere Hüftmuskulatur

10



Bei der Fütterung bettelt der Pinguin um Fisch, indem er seinen Schnabel öffnet und schließt.

Seitenlage; oberes Bein mit angezogener Fußspitze auf und ab bewegen.



Äußere Hüftmuskulatur



## Beispiele in der Praxis

(Training Sprint, Koordination, Athletik, Ausdauer)

### Sprints von Hütchen zu Hütchen

(Hier werden der Antritt und die Beschleunigung trainiert)

### Sprints vorwärts und rückwärts

(Hierbei wird der Sprint Vorwärts und Rückwärts geübt)

### Slalomsprints um Hütchen

(Eine gute Übung um Hüftbeweglichkeit und Körperstabilität zu trainieren)

### Dreiecksprints mit Tempowechsel

(Schnell, langsam und dann wieder schnell)

### Verfolgungssprints

(Sprint und Antrittsschulung)

### Abstände-Sprints

(Hier werden Sprints um Hütchen bei größer werdenden Abständen trainiert)

### Abstände Verfolgungssprints

(Die Kinder Starten mit einem Hütchen Abstand)

### Starts aus unterrichtlichen Lagen

(Reaktion und Antritt)

### Nummern Start

(in mehreren Teams die gegen einander eine dementsprechende Strecke hin und zurück laufen müssen)

### Puzzeln

(In mehreren Teams die gegeneinander Puzzeln)

### Mensch ärger dich nicht

(Teams spielen gegeneinander)

## Zum Abschluss

### Monsterschatz

(Phantasie und Abwechslungsreich)

### Theoretische Grundlagen:

- Kinder verfügen über einen Schutzmechanismus vor Überbelastung, d. h. im Ausdauertraining kommt es zu keiner Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems (bevor innere Organe Schaden nehmen, ermüden Muskulatur in Beinen/ Armen- das Kind bricht die Belastung ab)
- Kinder haben eine geringere Erholungsphase als Erwachsene
- Kinder und Jugendliche sind für das Training im aeroben Bereich (Dauermethode/ Intervallmethode) besonders geeignet > das Training sollte daher umfang- und nicht intensitätsbetont sein („nicht die Strecke tötet, sondern das Tempo“ – Weineck)
- wichtiger Grundsatz: Gefühl von Leichtigkeit vermitteln/ Erholungsphasen einbauen, *bevor* Kinder diese benötigen
- eine spielerische, kreative und abwechslungsreiche Gestaltung des Ausdauertrainings ist im Kindes- und Jugendalter daher besonders wichtig

#### 1. Umrunden (Dauermethode/ Intervall):

Die Gruppe wird in Gruppe 1 und Gruppe 2 unterteilt. Während sich Gruppe 1 im lockeren Dauerlauf kreuz und quer durch die Halle bewegt, soll Gruppe 2 versuchen, in einer vorgegebenen Zeit (3min), möglichst viele Personen aus Gruppe 1 zu umrunden. Danach wechselt die Aufgabenstellung.

- wer/ welche Mannschaft hat die meisten Personenumrundungen
- Variante: nach 10 Umrundungen stehen bleiben- wie lange hat Mannschaft A/B gebraucht?

#### 2. Alle auf die Rundbahn (Dauermethode/ Intervall):

Die Gruppe bewegt sich in einem vorgegebenen Feld (z.B. Volleyballfeld). Außerhalb davon wird noch eine weitere Begrenzung festgelegt (z.B. mit Bänken). Ein oder mehrere Fänger werden bestimmt. Der/ Die Fänger versuchen, möglichst viele Personen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, wird auf die Außenbahn geschickt und muss dort eine Runde laufen, bevor er wieder das Innenfeld betreten darf. Schafft es der/ die Fänger innerhalb von 3 min, alle auf die Außenbahn zu schicken?

#### 3. Stand-Land-Fluss (Dauermethode):

In Dreiergruppen laufen die Teilnehmer durch die Halle. Ein Anfangsbuchstabe wird ausgewählt (Ein TN buchstabiert, ein anderer sagt Stopp). Ein TN nennt mit dem Anfangsbuchstaben eine Stadt, der nächste ein Land, der nächste einen Fluss. Danach wird ein neuer Anfangsbuchstabe bestimmt.

- Variante: Sportler/ Sänger/ Getränk/... benennen
- Variante: Ein TN nennt eine Sportart, der nächste ein notwendiges Trainingsgerät, der nächste einen berühmter Vertreter dieser Sportart

#### 4. Zahlen- Würfel- Lauf (Dauermethode):

In der Halle werden 6 Reifen ausgelegt, in denen sich jeweils ein Zettel mit den Zahlen von 1-6 befindet. An 4 großen Kästen befindet sich jeweils eine Würfelstation. Die TN erhalten einen Zettel auf denen die Zahlen 1-6 mehrfach aufgelistet sind. Die TN würfeln, streichen die gewürfelte Zahl auf ihrem Zettel ab und laufen gemeinsam zu dem entsprechenden Reifen und umrunden diesen 3x. Wer hat als erster alle Zahlen abgestrichen?

- Variante: Die Zahlen 0-9 werden in Reifen ausgelegt- die TN decken Zettel auf, auf denen Rechenaufgaben/ besondere Daten (Geburtsdatum/ Weihnachten) oder Zahlenwerte (Anzahl Bundesländer...) stehen und müssen diese ablaufen

#### 5. Hindernislauf (Dauermethode):

Die TN dürfen einen Hindernisparcours mit allen Geräten erstellen, die sie in der Halle finden. Anschließend laufen die TN 3 min paarweise hintereinander her, wobei zunächst um alle Hindernisse herumgelaufen wird. Der vordere sucht den Weg, der hintere folgt. Anschließend wechselt Vorder- und Hintermann. Danach sollen möglichst viele Hindernisse einbezogen werden, nach 3min wechselt wieder Vorder- mit Hintermann.

- Variante: Kann man den Parcours noch so verändern, dass man gar nicht den Boden berühren muss?
- Änderung der Bewegungsrichtung (rückwärts)

#### 6. James Bond (Intervall):

Die Gruppe wird in 2 Mannschaften geteilt. Eine Mannschaft (A) ist James Bond und versucht, von einer Hallenhälfte zur anderen zu gelangen. Die andere Mannschaft (B), versucht dies durch Abwerfen der Teilnehmer hinter einer Markierung (Bänke) zu verhindern. Jeder, der abgeworfen wurde, muss wieder zurück zum Start und versucht es erneut. Wer es bis zum anderen Hallenende (oder Markierung) geschafft hat, läuft hinter den Werfern der Mannschaft B zurück zum Start und darf es erneut versuchen. Der Gruppenleiter zählt die erfolgreichen Versuche. Welche Mannschaft bringt innerhalb von 5 min mehr James Bond durch?

- Variante: Hindernisse oder Schutzmauern mit Hilfe von Geräten aufbauen
- Variante: Wurfstation ist im Inneren der Halle und James Bond muss außen umrunden

#### 7. Pezziballrundlauf/ Riesentischtennis:

3 große Kästen werden nebeneinander aufgestellt, jeweils 2 Weichböden nebeneinander auf beiden Seiten dahinter. Ein Pezziball soll nun wie beim Tischtennis über die Kästen auf das Weichbodenmattenfeld gespielt werden. Nach dem Abspielen wird auf die andere Seite gewechselt (je nach Gruppengröße können noch zusätzlich Markierungen aufgestellt werden, um die herum gelaufen werden muss). Wie viele Kontakte schafft die Mannschaft, ohne dass der Ball „verloren“ geht?

Variante: wer einen Fehler macht, muss von einem Stapel eine Aktionskarte ziehen und die entsprechende Aktion durchführen (zum Beispiel Hampelmannsprünge und darf danach wieder einsteigen).

## Geschicklichkeitsspiele

### 1. Ei über die Schnur

an Hochsprungständern oder Volleyballpfosten eine Zauberschnur ca. 2 m hoch anbringen. Der TN hält in den Händen ein Eierbrett mit einem TT-Ball, wirft mit Hilfe des Brettes den Ball über die Schnur auf die andere Seite und fängt dort den Ball mit dem Brett wieder auf. Wurde der Versuch geschafft erhöht man auf 2 Bälle, 3 Bälle usw. Anzahl der Bälle

### 2. CD Wurf

2 TN (Werfer u. Fänger) stehen sich ca. 3-4 m entfernt gegenüber. Der Werfer wirft eine CD, die der Fänger mit Hilfe von 2 Bratpfannen oder TT-Schlägern auffängt und rückwärts durch seine gegrätschten Beine in die Borsten eines Besens aufstellt. Anzahl der CDs

### 3. Teebeutel-Schleuder -Weitwurf

Je 2 Teebeutel sind an den Papierecken zusammengeklebt und werden aus ca. 3-4 m Abstand so geworfen, dass sie sich um eine Schnur oder Reckstange wickeln (Spielzeit 1 min.)

### 4. Klötzchen - Lauf

Das Volleyballfeld hat im Abstand von 3m "Straflinien" . Der/die TN hat 4 Holzklötzchen, er darf nur mit Hilfe der Holzklötzchen unter den Füßen vom Start zum Ziel. Berührt der WK mit Händen oder Füßen den Boden, muss er zurück zu letzten Straflinie und von dort aus wieder starten bis er die Ziellinie erreicht hat.

### 5. Papprohre verschiedene Bewegungsaufgaben , wie z. B.

\*mit Händen und Füßen zurollen\* mit einem Fernrohr den Weg durch die Halle verfolgen\* Rohr auf ein Seil ziehen und die Kinder versuchen darüber zu steigen, springen, einen Purzelbaum zu machen \*Im Rohr einen Ball transportieren -fällt er heraus ??\*in ein langes mit Gefälle gelegtes Rohr werden in regelm. Abständen Bälle eingegeben. Die Kinder versuchen all ankommenden Bälle aufzufangen\* Hockey auf dem Bauch - alle liegen bäuchlings auf dem Boden im Kreis und spielen sich einen oder zwei Tennisbälle zu.

## Müll in der Turnhalle

**9. Raus aus der Wohnung** (mit kleinen Matten werden in der Halle vier gleich große Wohnungen markiert. In allen Wohnungen werden kleine ,weiche Alltagsmaterialien wie,Wäscheklammern, Löffel, Staubtücher, Schwämme usw. verteilt)Die 4 Familien in unserer Reihenhaussiedlung haben eine schöne Reise unternommen und kommen heute aus ihrem Urlaub zurück. Leider hatten sie vor ihrer Abreise vergessen, die Terrassentüren zu schließen und nun ist in der Zwischenzeit jede Menge Unrat in ihren Häusern abgeladen worden. Nach dem ersten Schreck machen sie sich an die Arbeit, und weil sie keine Lust haben den Müll zusammenzufegen, werfen sie ihn einfach in die Nachbarwohnung . Die Nachbarn sind darüber natürlich sauer und werfen den Müll umgehend zurück. Gelingt es einer Familie die Wohnung vollständig zu säubern ?

**10. Fang das Müllschweinchen** die Kinder bestimmen einen Fänger und ein "Müllschweinchen" . Der Fänger darf nicht wissen wer das Müllschweinchen ist. Das Müllschweinchen hat viele kleine Papierkügelchen in der Hand oder Hosentasche versteckt, die es während des Fangspiels nach und nach auf den Boden fallen lässt. Die anderen Kinder sammeln die Papierkügelchen wieder auf , werden sie während des Sammelns vom Fänger gefangen, sind sie frei, wenn ein anderes Kind durch die gekrätschten Beine krabbelt. Der Fänger muss genau beobachten und herausfinden wer das Müllschweinchen ist und es auch fangen. Wurde das Schweinchen gefangen ist das Spiel beendet.

**11. Stomp mit Wurstdosen und anderen Alltagsmaterialien** die Wurstdosen sind mit verschiedenen Materialien gefüllt, so dass sie auch unterschiedliche Geräusche erzeugen. Außerdem können noch die Papprohre , die CDs, Wäscheklammern, Kratzschwämme, Zeitung usw. verwendet werden. Die TN teilen sich in verschiedene Gruppen auf und entscheiden sich für ein Material, probieren verschiedene Rhythmen aus und entscheiden sich dann für einen Rhythmus. Anschließend werden alle Gruppen mit ihren Materialien und Rhythmen aneinander gereiht, bis alle zusammen Musik machen.

**12. Neue Besen kehren....**Jedes Kind bekommt einen Besen. Alle Kinder bewegen sich mit ihrem Besen in der Halle ohne die anderen zu berühren \*Nach und nach werden verschieden Alltagsmaterialien hinzugefügt, die gekehrt und sortiert werden müssen \*jedes Kind bekommt einen Ball und muss ihn vor sich herschieben ohne ihn zu verlieren \*anderen Kindern den Ball wegschießen ohne den eigenen zu verlieren...

**13. Eine Seefahrt die ist lustig....**je 6 Kinder stehen barfuß auf einem Bettlaken (das Boot) und sind auf hoher See, indem sie gemeinsam auf dem Laken laufen. Wieder im Hafen muss das Boot gestrichen werden - auch der Boden - und gedreht werden ohne das Boot zu verlassen .Nur mit Hilfe der Füße wird das Laken gewendet. Sind alle Boote gestrichen, fahren sie dicht nebeneinander und alle Seeleute gehen von Bord. Nun muss aber noch die Ladung "gelöscht" werden, Verschiedene Alltagsmaterialien werden auf das Laken gelegt und von den 6 Kindern zu einem Container (kl. Kasten) transportiert..

**14. Mülltrennung** mitten in der Halle ist ein großer Müllberg aus Verpackungsmaterial aller Art , in den 4 Ecken sind die jeweiligen Mülleiner ( kleine Kästen) zur Mülltrennung. Jedes nimmt sich ein Teil und bringt es zur entsprechenden Tonne, es darf nur ein Tiel transportiert werde, zum Transport können verschiedene Bewegungsaufgaben gestellt werden.

## ULTIMATE FRISBEE

- da dieses Spiel auf den Grundbewegungen Laufen, Werfen, Fangen basiert, sollte eine Grundform des Spieles jederzeit mit jeder Teilnehmergruppe möglich sein.

*FAIR PLAY => oberstes Gebot und der „Ehrencodex“ von Ultimate ist der Ultimate Spirit, der Sportsgeist, der „Spirit of the Game“. Es gibt keinen Schiedsrichter und keine Sanktionen, alle betroffenen Spieler regeln das Spiel selbst. Es ist ein körperloses Spiel, jede Berührung, die über das zufällige Maß hinausgeht, gilt als Foul.*

Um das Spiel besser durchführen zu können, sollten die TN, sofern sie noch keine Erfahrungen mit der Frisbee-Scheibe sammeln konnten, in Partner- oder Kleingruppen die Grundfertigkeiten des Werfens (Rückhandwurf) und Fangens (ein- oder beidhändig = Sandwich - Catch) üben. Meistens stellen sich Kinder dabei aber sehr geschickt an, so dass man schnell zum Spiel übergehen kann.

Als Vorbereitung zum Spiel „Ultimate Frisbee“ eignet sich „Kegel- Frisbee“

**Spieler:** pro Team 4-8

**Materialien:** 1 Scheibe, 2 Langbänke, 10 Holzkegel

**Spielidee:** es gilt die etwa 5m hinter der Spielfeldgrenze aufgestellten Kegel umzuwerfen

**Durchführung:** Zwei Teams passen sich die Scheibe in den eigenen Reihen zu und versuchen in eine günstige Wurfposition auf das gegnerische Ziel zu kommen (Laufen mit der Scheibe ist nicht erlaubt). Sind alle Kegel, die auf einer Langbank stehen, abgeworfen, hat eine Mannschaft gewonnen. Fällt die Scheibe zu Boden, erhält sie die gegnerische Mannschaft. Verfehlt die Scheibe ihr Ziel, kommt die verteidigende Mannschaft in Scheibenbesitz.

**Mögl. Varianten:** Mit mehreren Scheiben spielen, auf Zeit spielen

## Ultimate – Frisbee ein Wettkampfsport

**Spieler:** offiziell 2 Mannschaften mit je 7 Spielern, kann aber auch je nach Gruppengröße variiert werden.

**Material:** 1 Scheibe

**Spielfeld:** besteht aus einer Hauptspielfeldzone mit zwei an den Stirnseiten angrenzenden Endzonen.

**Spielidee:** Beim Ultimate Frisbee geht es darum, die Scheibe durch gegenseitiges Zuspielen innerhalb einer Mannschaft in die gegnerische Endzone zu bringen. Punkte werden erzielt, wenn ein Mitspieler in der gegnerischen Endzone angespielt wird, die Scheibe erfolgreich fängt und sie einmal auf den Boden tippt.

**Durchführung:** mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden; erlaubt sind dem scheibenbesitzenden Spieler nur Sternschritte. Berührt die Scheibe den Boden (wird ein Pass von einem gegnerischen Spieler abgefangen oder die Scheibe zu Boden geschlagen), kommt die Mannschaft in Scheibenbesitz, die nicht den letzten Pass geworfen hat. Fängt ein Spieler die Scheibe außerhalb des Spielfeldes, kommt ebenfalls die gegnerische Mannschaft in Scheibenbesitz. Jeglicher Körperkontakt ist verboten. Die Scheibe darf dem gegnerischen Spieler nicht aus der Hand geschlagen oder gerissen werden.

Das Spiel beginnt mit einem Anwurf. 2 TN stehen in der Mitte des Feldes, die Scheibe liegt auf dem Boden, bei Anpfiff bekommt die Mannschaft die Scheibe, deren TN sie schneller aufgehoben hat und kann mit dem Angriff beginnen. Nach einem Punktgewinn führt die erfolgreiche Mannschaft einen Anwurf von der Endzone aus, in der sie gepunktet hat, d.h. die Spielrichtung ändert sich nach jedem Punkt

**Spielzeit:** 2x 25 min oder 15 Punkte

## **Spielerischer Einstieg ins Parkourtraining**

### **Nutze spielerische Ansätze**

Das dauerhafte Trainieren und disziplinierte Wiederholen von Bewegungen kann anstrengend sein. Daher macht es sehr viel Spaß, vorallem in einer Gruppe, sich zur Abwechslung auch mal auf spielerische Art und Weise zu fordern. „Spiele“ müssen nicht automatisch eine Zweckentfremdung darstellen, sondern können – ganz im Gegenteil – ein hervorragendes Mittel sein, um das Gelernte praktisch anzuwenden und zu verbessern.

### **Fangen oder Abwerfen mit Gerätehindernissen (zum Aufwärmen)**

Der Geräterauminhalt wird in einem Hallenteil kreuz und quer verteilt.

Dann wird **UM** die Geräte herum einfaches Fangen gespielt.

Beim Abwerfen darf mit dem Ball nicht gelaufen werden und wer getroffen wurde muss eine Bewegungs-/Kraft-/Koordinationsübung machen.

### **H.O.R.S.E (Aufwärmen / Koordination)**

Ein Spieler macht eine Bewegung vor, der nächste Spieler wiederholt die Bewegung und hängt eine eigene, neue Bewegung dran. Das Ganze wird weitergeführt, bis ein Spieler die Bewegung nicht schafft, falsch nachmacht oder zu lange benötigt, um seine neue Bewegung dranzuhängen. Das ist so festgesetzt, da das Spiel darauf abzielt, instinktiv die Bewegungen weiterzuführen und nicht zu lange nachzudenken. Macht ein Spieler nun einen Fehler, bekommt er den Buchstaben „H“. Für jeden weiteren Fehler bekommt er die anderen Buchstaben, bis aus dem H ein H.O.R.S.E wird und er scheidet aus.

### **Eisschollenspiel**

Alle kleinen Matten werden in der Halle verteilt, aber so, dass man noch mehr oder weniger bequem von einer zur anderen laufen kann. Das sind die Eisschollen.

In der Mitte kann man noch einen Eisberg aus kleinen und großen Kästen errichten.

[Zu Anfang laufen einfach alle kreuz und quer über die Matten **ohne den Boden zu berühren** und um ein Gefühl für das Laufen zu bekommen. (Matten sind nachgiebig und rutschen vllt weg)]

Entweder spielt man mit nur einem Fänger der fangen muss, wer abgeschlagen wird scheidet aus oder wird zum Fänger *oder*

in zwei Mannschaften wobei es immer nur einen Fänger gibt und dieser auch nur einen fangen muss. Die Mannschaft die schneller alle fängt gewinnt. Und wer den Boden berührt verliert.

### **Der Boden ist Lava**

Bekannt durch den Internethype "the floor is Lava!"

Man geht als Gruppe durch die Gegend (auch in der Halle möglich) und dann ruft einer den Namen eines Mitläufers mit dem Zusatz: the floor is lava! Man hat dann 5 Sekunden Zeit sich einen sicheren Platz zu suchen ohne den Boden zu berühren. Dabei ist es jedem selbst überlassen, ob man sich einfach an den nächsten Baum hängt oder vllt mal auf einer Mülltonne plankt.

Schult das Intuitive und belastet die Lachmuskeln.

### **Parkour-Staffellauf**

Das ist relativ einfach erklärt, macht aber durchaus Spaß. 2 identische Hinderniss-Parcours werden aufgebaut und 2 gleichstarke Teams gebildet. Jeder Spieler muss den Parcours schnellstmöglich überwinden und wieder zurückkommen. Dabei kann man mit Gegenständen spielen, die weitergegeben werden (macht ggf. Sinn, um den Run schwieriger zu machen, je nach Objekt) oder man nutzt einfach das Abklatschen des nächsten Teampartners.

## **Ketten-Spiel**

2 bis X (X = beliebige Anzahl) Spieler bilden eine Kette mit den Händen, die sich nicht lösen darf. Danach bewältigt man einen Aufbau mit Hindernissen, den man sich vorher ausgedacht hat. Ziel ist es, die Kette niemals zu öffnen und unversehrt alle Spieler durchzubringen. Dieses Spiel eignet sich auch hervorragend dazu, Teambuilding durchzuführen und das Eis bei sich fremden Gruppen zu brechen. Man kann natürlich auch einen Kreis bilden der über die Strecke wandern muss.

## **Brennball mit "Hindernissen"**

Es werden zwei Mannschaften gebildet, eine befindet sich im Feld, die andere außerhalb. Einer aus der Mannschaft wirft den Ball ins Feld und versucht danach das Feld zu umrunden. Die andere Mannschaft im Feld versucht schnellstmöglich den Ball zu einem bestimmten Punkt zu befördern. Ist der Ball dort angekommen wird laut "verbrannt" gerufen. Ist der Spieler, der das Feld umrunden soll, da gerade auf dem Boden scheidet er aus. Ist er allerdings da gerade auf einem Hindernis, ist er save und darf beim nächsten Wurf seiner Mannschaft weiterlaufen. Normalerweise bilden die Positionen wo der Spieler save ist einfache Matten, in diesem Fall sind es aufgebaute Hindernisse die überwunden werden müssen. Um das Spiel etwas zu vereinfachen darf der Spieler das Hindernis weiter überwinden, auch wenn schon verbrannt gerufen wurde. Die schwere Variante wäre, dass der Spieler zwar save auf dem Hindernis ist, aber auch erst weiter darf, wenn der nächste Wurf erfolgt.

## **Parkour "Catch the Ball"**

*Spieler:* 6-12 Spieler – je nach Hindernissen und Platz auch mehr

*Ausstattung:* Ein kleiner Ball (am besten einen Hacki-Sack) und Turnhallenequipment o.Ä.

*Spielfeld:* Ein großes Areal erstellen, dass mit diversen Hindernissen ausgestattet ist.

An beiden Enden des Spielfeldes steht ein umgedrehter kleiner Kasten, der als Tor fungiert.

*Spielziel:* Ball im gegnerischen Kasten versenken

*Ablauf:* Ball liegt in der Mitte, auf ein Startsignal hin rennen die beiden Teams los, um den Ball als Erstes zu erreichen. Derjenige mit dem Ball darf den Ball solange behalten und sich auf dem Feld bewegen, bis ein Gegner ihn berührt. Dann muss er ihn auf der Stelle fallen lassen bzw. er spielt ihn vor Berührung durch den Gegner ab.

Fliegt der Ball aus dem Spielfeld, so kann jeder Spieler ohne Strafe zum Ball rennen, muss aber am Aufnahmepunkt stehen bleiben und den Ball ins Spielfeld zurückwerfen. Einen Torwart kann es geben, muss es aber nicht. Blockierung der Tor Kästen ist untersagt. Vor dem Tor auf den Pass zu warten ist ebenfalls nicht erlaubt. Weitere Detailregeln und Menge der Punkte (oder Spielzeit) sind frei bestimmbar. Generell ist das Spiel natürlich komplett auf Gruppe, Laune und Bedürfnisse anpassbar.

Das ganze kann als herausfordernde Variante auch auf einer Gerätelandschaft gespielt werden ohne dabei den Boden zu berühren. Berührt ein Spieler den Boden, während er den Ball hat, muss er diesen sofort fallen lassen. Und muss anschließend langsam bis 10 zählen, in dieser Zeit darf er keinen Gegner abschlagen.

## **Parkour Fangen**

Es gibt einen Fänger. Die Regelgestaltung ist recht offen, da die Gruppen oft sehr unterschiedlich sind. Gespielt wird auf einer Gerätelandschaft. Berührt der Fänger oder ein Spieler den Boden, so muss er stehenbleiben und laut bis 3 zählen, um weitermachen zu dürfen. Sprung-Fänge sind nicht erlaubt, d.h. macht der Fänger einen Sprung, fängt den Spieler in der Luft und landet auf dem Boden, so ist der Fang ungültig.

*Varianten sind:*

- wer den Boden berührt wird zum Fänger (kurz laut ICH schreien, damit alle wissen, wer der neue Fänger ist.
- Es kann auch mit mehreren Fängern gespielt werden.

– Wird jemand gefangen, muss er an dem Ort sich hinsetzen, an dem er gefangen ist (außer, er blockiert den einzigen Weg an dieser Stelle, dann darf er sich versetzen). Befreit werden kann er, indem ein Mitspieler 3 Liegestützen neben ihm macht. (ohne den Boden zu berühren versteht sich)

**Verletzungsgefahr bei allen Spielen durch Umknicken, stolpern, umstürzende Geräte oder unachtsames Laufen.**

## TANZEN MIT DEN KLEINEN

Liste der Lieder vom Markt der Möglichkeiten am 11.11.2017

- 1) Hallo, Guten Tag, wir fangen jetzt an
- 2) Jetzt geht es los – Detlef Jöcker
- 3) Stampf und Klatsch – Lichterkinder
- 4) Unser kleiner Bär im Zoo – Die 30 besten Spiel und Bewegungslieder
- 5) Ich bin die kleine Hexe und habe rote Schuh – Die 30 besten Spiel und Bewegungslieder
- 6) Maja Tanz – Die Biene Maja – Meine Lieder
- 7) Klatsch Klatsch Stampf Stampf – DD Company & Mini Disco
- 8) A-E-I-O-U – Komm, lass uns tanzen – Simone Sommerland, Karsten Glück & die Kita Frösche
- 9) Better when I'm dancing – Meghan Trainor
- 10) Körperteil Blues – Lichterkinder
- 11) Tschu Tschu wa – Die Eisenbahn – Volker Rosin
- 12) Zauberer Schrabbelschrut – Detlef Jöcker
- 13) Ich bin ein dicker Tanzbär – Die 30 besten Spiel und Bewegungslieder
  
- 14) Aramsamsam – Donikkl
- 15) Ich bin ein kleiner Schneemann – Volker Rosin
- 16) Samba, Rumba, Cha Cha Cha – Lichterkinder
- 17) (Wenn) Der Elefant (in die Disco geht) – Sebastian Bach feat. Las Sardinias