



Kleine Spiele

Durch kleine Spiele kann man in anregender und unterhaltender Form die körperlichen und geistigen Kräfte entwickeln und üben. Unter dem Begriff „Kleine Spiele“ schließen wir sowohl Staffelformen, als auch die „Kleinen Sportspiele“, die als Brücke zwischen den kleinen Spielen und den großen Spielen angesehen werden können.

Folgende Merkmale sind für die „Kleinen Spiele“ charakteristisch:

- Benötigen häufig nur kleinen Spielraum
- Erfordern nur wenig Mittel (Geräte)
- Können mit kleinen und großem Gruppen gespielt werden
- Verlangen keine großen Fertigkeiten
- Einfache Regeln, nach wenig Erklärungen spielbar
- Meist Wettkampfcharakter
- Spielregeln und Verlauf können den Verhältnissen entsprechend verändert oder bestimmten pädagogischen Absichten angepasst werden

Kleine Spiele – wozu?

- Zum Aufwärmen
- Zur abwechslungsreichen Gestaltung
- Zur Auflockerung
- Zum Ein- bzw. Ausklang einer Stunde
- Um nicht nur körperlich, sondern auch soziales und kreatives Verhalten zu fördern

Die Einteilung erfolgt nach folgenden Gesichtspunkten:

- Schulung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- Schulung von Koordination und Geschicklichkeit
- Schulung von Sehen, Hören und Fühlen
- Förderung von sozialem Verhalten
- Förderung von kreativem Verhalten
- (Vorbereitung auf große Spiele wie Basketball, Fußball, Handball, Hockey, etc.)

Anmerkung: Die Spiele können auf mehrere Sinnrichtungen zutreffen.

Überlegungen vor der Stunde:

- Welche Altersgruppe
- Welche Gruppenstärke
- Welche körperlichen Voraussetzungen
- Welche Zielsetzungen

	Fachübungsleiterausbildung „Turnen“	Grundlehrgang
---	-------------------------------------	---------------

1. Kleine Spiele - Schulung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer

Stop Spiel

Alle Teilnehmer laufen zur Musik, Musikstop, Aufgabe stellen:

- Sortieren nach Anfangsbuchstaben des Vornamen
- Schuhgröße
- Haarfarbe
- Körpergröße
- Alter

Fliegender Ball

Lockerer Lauf in der Halle, zuwerfen von Bällen

(je mehr Teilnehmer, desto mehr Bälle, eventuell mit der Ballgröße variieren)

Wäscheklammerspiel

Jeder Teilnehmer erhält ca. drei Wäscheklammern und bringt sie am Oberkörper an. Auf Kommando soll jeder seine Wäscheklammern dem anderen „anstecken“

Variante: jeder versucht, soviel Wäscheklammern wie möglich zu erhaschen

Trockene Füße

Jede Gruppe (ca. 4 Teilnehmer) hat zwei blaue Matten, welche über eine Distanz transportiert werden müssen. Dabei darf kein Gruppenmitglied den Boden berühren.

Eisenbahnspiel (besonders seniorenfreundlich)

Mehrere Bahnhöfe (Bänke, Kästen, etc.) aufstellen. Die Teilnehmer bilden Züge an Seilen, der Zug läuft oder geht, wechselweises Ein- bzw. Aussteigen, aber nur wenn der Zug an einem Bahnhof vorbeifährt, mindestens zwei Spieler an einem Seil.

Bein-Torschuss

B steht mit Ball hinter A, B rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von A, A schaut vorwärts, startet und versucht den Ball einzuholen, anschließend Partnerwechsel

Varianten:

- A sitzt, B rollt Ball an A vorbei
- A dreht sich zu B, Start durch halbe Drehung

Jägerball (ohne werfen)

Ein oder mehrere Spieler (Jäger), die einen Medizinball in den Händen halten, versuchen die anderen Spieler (Hasen) mit dem Medizinball abzuschlagen, wobei dieser nicht geworfen wird. Wird ein Spieler erwischt, übernimmt er den Ball (neuer Jäger) während der bisherige Jäger zum Hasen wird.



2. Kleine Spiele – Schulung von Koordination und Geschicklichkeit

Beintreffen

Sechs bis acht Spieler bilden auf dem Bauch liegend einen Kreis mit ca. 3-4 Meter Durchmesser. Ein oder zwei Spieler stehen innerhalb des Kreises und versuchen dem Ball (bzw. Bällen) auszuweichen. Bei jedem Treffer Rollenwechsel, jeder sollte mal in der Mitte sein.

Chinesisches Suppenspiel

Backerbsen müssen mit chinesischen Stäbchen von A nach B gebracht werden und dort in eine Schüssel gegeben werden. Aufstellung in Staffelform. Wer in einer bestimmten Zeit am meisten Backerbsen in der Suppe hat, hat gewonnen.

Variante: Murmeln, Nüsse oder andere Sachen transportieren

Seilolympiade

Jeder Teilnehmer erhält ein Seil, auf Kommando springen alle, wer einen Fehler macht setzt sich hin. Wer hält es am längsten aus?

Varianten:

- Sprungart bestimmen (beidbeinig, kreuzen, laufen, etc.)
- Jeder, der am Boden sitzt, darf versuchen, das Seil vom laufenden Springer zu erwischen
- Spiel, nur mit dem Ball zwischen den Knien

Fliesenstaffel

Es werden mehrere Mannschaften gebildet, die Hälfte der Mannschaft nimmt am anderen Ende der Halle in Staffelform Aufstellung. Der Startläufer darf sich nur auf seinen zwei Fliesen bewegen, ohne dabei den Boden zu berühren und muss dem gegenüberstehenden Mitspieler diese so schnell wie möglich überreichen. Dieser nimmt das Spiel in die Gegenrichtung auf. Welche Mannschaft zuerst vollständig die Seiten tauscht, hat gewonnen.

Power-Walking (eventuell mit Polonaise-Musik)

Flottes Gehen und große Schritte, Arme angewinkelt. Aufstellung wie bei einer Polonaise (zu viert). Flotter Schritt durch den ganzen Raum.

Kommandos:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1mal Pfeifen (oder Klatschen): | Umdrehen, Richtungswechsel |
| 2mal Pfeifen (oder Klatschen): | Seitenwechsel der Partner |
| 3mal Pfeifen (oder Klatschen): | Letztes Paar saust vor und setzt sich an die Spitze |

Hallenrafting

Ca. 4 Gruppen und 4 Weichböden

Paarweise anlaufen, landen, rutschen, Matte bleibt liegen, nächstes Paar..

Welche Gruppe ist am schnellsten an der anderen Wand und wieder zurück?

Variante: 2mal durch die Halle



3. Kleine Spiele – Sehen, Hören, Fühlen

Tintenfischspiel

Je nach Gruppenstärke ein oder zwei Obertintenfische bestimmen, fangen alle anderen Tintenfische, die dann auf ihren Plätzen stehen bleiben, aber mit den Armen fangen dürfen, durch Berührung;

Tauziehen

Zwei gleich große Mannschaften, Markierung festlegen, „Auf die Plätze, fertig, los“, welche Mannschaft ist die Stärkere?

Ballsuchen

Etwa 10 bis 15 Spieler sitzen mit angehockten Beinen eng nebeneinander in einem Innenstirkreis und geben unter ihren Knien einen kleinen Ball (zum Beispiel Tennisball) herum. Ein außenstehender Spieler muss versuchen durch genaues Beobachten den Ball zu entdecken. Gelingt ihm dies, wird er von dem Spieler, der zuletzt den Ball hat, abgelöst. Die Kreisspieler dürfen aber auch antäuschen.

Varianten:

- Zwei Bälle wandern lassen
- Mehrere Bälle wandern lassen, Spieler soll raten, wie viel Bälle im Spiel sind.

Pantomimisches Wahrnehmungsspiel

Zwei Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber. Einer macht möglichst vielfältige Bewegungen auf der Stelle oder in der Bewegung vor, der andere muss sein Gegenüber genau nach machen. Nach etwa einer Minute werden die Rollen gewechselt.

Variante:

Wie oben, jedoch ist ein Spieler der „Puppenspieler“, der den anderen, die „Marionette“ bewegt. Dabei zieht er an verschiedenen Fäden, die Marionette bewegt sich.

Tierstimmenspiel (Hören)

Alle Spieler erhalten einen Zettel mit Tiermamen darauf (zum Beispiel: Hahn, Henne, Küken oder Stier, Kuh, Kalb). Diese Tierfamilien müssen sich finden, in dem sie in der Halle umherlaufend nur ihre tierspezifischen Laute nachahmen dürfen (zum Beispiel: gackern, grunzen oder wiehern). Hat sich eine Familie gefunden, setzen sie sich in der Reihenfolge, männliches Tier, weibliches Tier und Tierkinder hintereinander auf den Boden.

Varianten:

- Tierpantomime: wie oben, jedoch werden nicht die Stimmen, sondern die jeweiligen Bewegungen imitiert;
- Begriffspantomime: zwei Gruppen, je einer aus der Gruppe muss einen Begriff in Pantomime darstellen, die anderen raten;

Rettungsinsel

 Spieler laufen zur Musik, bei Musik-Stop bilden sich nach Angaben einer Zahl,

5. Kleine Spiele – Förderung von kreativem Verhalten

Disco – Tanz

Kurzes Spiel auch als Aufwärmspiel. Ca. 5 Minuten verschiedene Musik, jeder darf frei für sich zur Musik Tanzen, bei Kindern kann man die Musik von vorher erlernten Tänzen verwenden, bei Senioren oder gemischten Gruppen kommt auch Musik von Standardtänzen gut an.

Minibasketball

Lockerer Lauf durch die Halle, zuwerfen des Balles auf verschiedene Weise während des Laufens Kunststücke erfinden.

Variante Anzahl der Bälle oder Größe verändern

Schattenlaufen

Beliebig viele Spieler bilden Paare und laufen in der Halle umher, vorderer Spieler macht abwechslungsreiche Bewegungen vor, die der andere genau nachmachen muss. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.

Varianten:

- Wie oben, nur werden Kleingeräte verwendet (Seile, Bälle, Keulen, etc.)
- Wie oben, nur werden Hindernisse überwunden
- Paarweise laufen; gemeinsame Bewegungen, die ein „Schattenpaar“ nachmachen muss

Sportpantomime

Die Spieler bekommen als Gruppe die Aufgabe, eine Sportpantomime mit dem Thema „Basketball“ auszuführen. Dabei sollen alle Personen dargestellt werden, die daran teilnehmen (Trainer, Zeitnehmer, Publikum, Spieler). Als Mittelpunkt soll nicht das normale Basketballspiel, sondern vor allem lustige und eher komische Situationen daraus, dargestellt werden.