

BUDDY-PROJEKT
WINTERSEMESTER 19/20
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE
HEIDELBERG



Übersicht

Datum	Thema	Leitung
15.10.2019	„Come together and get to know“	Buddies
22.10.2019	Kommt spielt mit uns (Spiel – Spiele – Spielen)	<u>Team</u> Mats, Paul, Jannis, Michelle, Jan, Janne
29.10.2019		
05.11.2019		
12.11.2019	Trau Dich !! (Abenteuer, Wagnis, Risiko)	<u>Team</u> Tizian, Pauline, Fenja, Jana, Chiara, Lina
19.11.2019		
26.11.2019		
02.12.2019	Schwarzlichtwelten (Illusionen, Zauber, Spiel)	<u>Team</u> Linus, Luisa, Selina, Anna, Jacob, Jonas, Saskia, Jessica
10.12.2019		
17.12.2019		
07.01.2020	Gemeinsam Barrieren überwinden (Inklusion, Heterogenität, Vielfalt)	<u>Team</u> Jessica, Julian, Julian, Robin, Philipp, Michael
14.01.2020		
21.01.2020		
28.01.2020		
04.02.2020	Prüfungswoche	



Kommt spielt mit uns
(Spiel – Spiele – Spielen)

Von Mats, Paul, Jannis, Michelle, Jan, Janne

„Barlauf“

Kategorie: kleine Spiele



Punkte	
Abschlagen eines gegnerischen Spielers	1
Durchlauf	10
Gefangenenbefreiung	5

Material: Hütchen

Ziel des Spiels:

gewonnen hat die Mannschaft, welche zuerst eine vorher festgelegte Anzahl von Punkten erreicht, oder alle gegnerischen Spieler gefangengenommen hat.

	Spieleranzahl	15-50
	Altersgruppe	Ab 12 Jahren
	Spielzeit in Min.	beliebig
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Ja
	Spielfeld	halbes Fußballfeld etwa

Spielidee/Anleitung

1. Ein-Aktions-Regel:

Es kann immer nur auf genau eine Weise auf einmal ein Punktgewinn erreicht werden. Nach jedem Punktgewinn wird das Spiel abgepfiffen, und die nicht gefangengenommenen Spieler kehren hinter ihre jeweiligen Ausgangslinien zurück.

2. Schlagrecht/Abschlagen

Jeder Spieler hat gegenüber all den gegnerischen Spielern Schlagrecht, die zeitlich vor ihm die Grundlinie überschritten haben. Das bedeutet, dass, sobald sich zwei gegnerische Spieler berühren, derjenige gefangen ist, welcher gegenüber dem anderen KEIN Schlagrecht hatte. Das Schlagrecht kann erneuert werden bei zurückgehen und erneutem Überqueren der Grundlinie ins Spielfeld.

Ein Spieler, der seitlich aus dem Spielfeld läuft, gilt ebenfalls als abgeschlagen.

3. Gefangene

Der erste abgeschlagene Spieler einer Mannschaft muss sich auf der gegnerischen Seite an den linken Spielfeldrand stellen und die Arme austrecken so, dass er mit den Füßen die Grundlinie noch berührt. Weitere Gefangene stellen sich in einer Kette hinzu.

4. Befreien

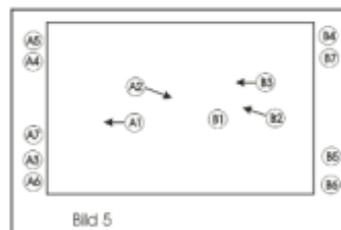
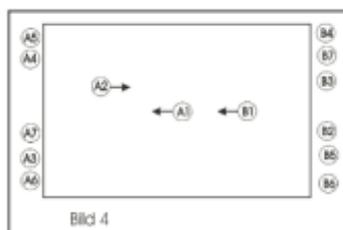
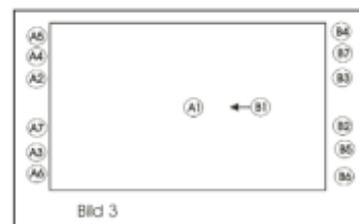
Berührt ein Spieler einen der auf der gegnerischen Seite aufgereihten Mitglieder der eigenen Mannschaft, so sind alle diese Gefangenen befreit und seine Mannschaft erhält 5 Punkte.

5. Durchlauf:

Gelingt es einem ohne abgeschlagen zu werden, die gegnerische Grundlinie zu überqueren, erhält seine Mannschaft 10 Punkte und alle Gefangenen beider Mannschaften sind befreit.

6. Locken:

Vor dem Spiel wird ausgelost, welche Mannschaft zuerst "lockt". Diese Mannschaft schickt einige Spieler los, die sich der Grundlinie der anderen Mannschaft nähern und versuchen diese zu einem Fangversuch zu provozieren, um so den anderen Spielern der eigenen Mannschaft Gelegenheit zu geben, wiederum die Verfolger abzuschlagen. Später lockt immer die Mannschaft, die den letzten Punktgewinn gemacht hat.



„Brennball“

Kategorie: Kleine Spiele

	Spieleranzahl	Ab 6
	Altersgruppe	beliebig
	Spielzeit in Min.	Je nach Leistungsstand der Gruppe
	Indoor	X
	Outdoor	X
	Kooperation	X
	Konkurrenz	
	Spielfeld	X



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - Matten - Ball - Kasten 	<p>Ein Spieler wirft den Ball ins Innenfeld und läuft los. Während er versucht, so viele Matten wie möglich zu überlaufen, muss die gegnerische Mannschaft versuchen, den Ball so schnell wie möglich in ein in der Regel beim Startpunkt liegendes Gefäß zu befördern. Ein Spieler, der zum Zeitpunkt des Einwurfes des Balls in das Gefäß keine Matte berührt, gilt als „verbrannt“. Er muss zum Ausgangspunkt zurück, oder scheidet für diesen Durchgang aus. Berührt er eine Matte, so kann er bei den nächsten Würfen seiner Mannschaftskameraden von dieser Matte weiter in Richtung der Zielmatte laufen.</p>	<p>Erreicht ein Spieler die Zielmatte, so erhält seine Mannschaft einen Punkt. Zuweilen gibt es auch eine Home-Run-Regelung, die der Mannschaft, deren Werfer nach dem Wurf eine ganze Runde vollendet, mehr als einen Punkt bringt. Getauscht wird die Rolle der Mannschaften entweder nach einer vorgegebenen Zeitspanne, wenn eine bestimmte Zahl Spieler „verbrannt“ ist, oder wenn eine Mannschaft keinen Werfer mehr aufbringen kann, weil alle entweder auf Matten stehen oder „verbrannt“ sind. Am Ende dienen die erzielten Punkte der Ermittlung des Siegers.</p>

<p>Variation 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matten - Ball - Kasten - Hindernisse: <ul style="list-style-type: none"> • (Koordinations-)Leiter • Pedalo • Würfel • Längskasten 	<p>S.o.</p> <p>Zusätzlich müssen die Spieler zwischen den Matten Hindernisse überqueren um zum Ziel zu gelangen. In diesem Fall müssen sie eine Koordinationsleiter durchlaufen, mit einem Pedalo von der einen zur anderen Matte gelangen, einen Längskasten überspringen und eine Sechswürfel um zur nächsten Matte laufen zu dürfen.</p>	<p>S.o.</p>
<p>Variation 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matten - Ball - Kasten - Hindernisse: <ul style="list-style-type: none"> • (Koordinations-)Leiter • Pedalo • Würfel • Längskasten 	<p>Das Spiel läuft fast genauso wie „Variation 1“ ab, außer dass die zwei Mannschaften nun kooperativ agieren und miteinander spielen und Punkte sammeln. Der Ball, der vom startenden Spieler ins Spielfeld geworfen wird, wird nun von den Spielern, welche im Feld stehen, möglichst lange mit Händen und Füßen hochgehalten. In dieser Zeit versucht der Spieler, welcher den Ball zu Beginn geworfen hat, über die Hindernisse zur Zielmatte zu kommen.</p>	<p>Sobald eine vorgegebene Punktzahl erreicht wurde oder das vorgegebene Zeitfenster abgelaufen ist, endet das Spiel. Die Spieler können durch die Punktzahl sich selber einschätzen und/oder versuchen diese zu übertreffen im nächsten Durchgang.</p>

„Chinesische Mauer“

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	mind. 10
	Altersgruppe	ab 6 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 10 min
	Indoor	✓
	Outdoor	✓
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	✓



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> Ein Feld (ca. 25x25m) wird mit 4 Hütchen abgegrenzt. Das Spielfeld wird in zwei gleich große Bereiche eingeteilt, die mit einer imaginären Linie („Chinesische Mauer“) voneinander abgegrenzt sind. 	<ul style="list-style-type: none"> „Berühre nicht die Chinesische Mauer, sonst wirst du eins mit ihr“. Dieses Bewegungsspiel ist vor allem für große Gruppen gut geeignet. Zu Beginn wird ein*e einzelne*r Fänger*in festgelegt. Die ausgewählte Person positioniert sich auf der imaginären Linie, welche die Chinesische Mauer symbolisiert. Der/die Fänger*in darf sich während des Spiels ausschließlich entlang der Mauer bewegen. Alle anderen Teilnehmer*innen platzieren sich an einem Ende des Spielfeldes (parallel zur Mauer). Auf ein Startsignal versuchen die Teilnehmer*innen 	<ul style="list-style-type: none"> Ziel ist es, dass alle Teilnehmer*innen auf die andere Seite der chinesischen Mauer gelangen, ohne diese zu berühren. Spielende ist dann erreicht, wenn die Mauer so dicht ist, dass keine Überquerungsmöglichkeit mehr existiert. Die Person(en) die zum Schluss übrig bleiben können in einer weiteren Runde die Mauerstücke verkörpern. Schulung der Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit.

		<p>gleichzeitig auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen, ohne dabei vom Fänger gefangen zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer gefangen wurde, wird Teil der Mauer und unterstützt den/die Fänger*in beim Fangen weiterer Mauerstücke. Je länger die Mauer ist, desto anspruchsvoller ist die „Überquerung“ für die Teilnehmer*innen. 	
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seile können als Verbindungsmöglichkeit zwischen den einzelnen statischen Mauerstücken dienen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn positionieren sich mehrere Fänger*innen gleichzeitig auf der Mauer (ca. 3-4 Personen). • Die Fänger*innen (Mauerstücke) sind statisch und dürfen sich nicht entlang der Mauer bewegen. • Die Teilnehmer*innen dürfen den bereits zurückgelegten Weg nicht mehr zurück, sondern müssen den Fortgang beibehalten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielende siehe oben. • Koordination und Kooperation im Team als Mauer.

„Zweifelderball“

Kategorie: Kleine Spiele

	Spieleranzahl	Ab 6
	Altersgruppe	beliebig
	Spielzeit in Min.	Je nach Leistungsstand der Gruppe
	Indoor	X
	Outdoor	X
	Kooperation	X
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	X



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - Ball - Bänke - Feldermarkierungen (Hütchen, Stangen, ...) 	<p>Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern. Jeweils ein Spieler pro Mannschaft geht in den Himmel (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische Spieler abzuschießen. Wer abgetroffen worden ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen gegnerische Spieler "abzutreffen". Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben.</p>	<p>Die Partei, die zuerst keine Spieler mehr im Feld hat, verliert.</p>

Variation	<ul style="list-style-type: none"> - Ball - Bänke - Feldermarkierungen (Hütchen, Stangen, ...) 	<p>S.o.</p> <p>Mit der Abänderung dass es anstatt eines Königs eine Bienenkönigin gibt. Diese wird vor dem Spiel festgelegt und geheim gehalten. Die Spieler können sich selbst Taktiken überlegen um sie zu schützen bzw. so lang wie möglich geheim zu halten.</p>	<p>Die Partei, deren Bienenkönigin als erstes abgetroffen wird, verliert.</p>
-----------	---	--	---

„Feuer, Wasser Sturm“

Kategorie: Kleine Spiele

	Spieleranzahl	Ab 5
	Altersgruppe	beliebig
	Spielzeit in Min.	10-15
	Indoor	X
	Outdoor	X
	Kooperation	X
	Konkurrenz	-
	Spielfeld	beliebig



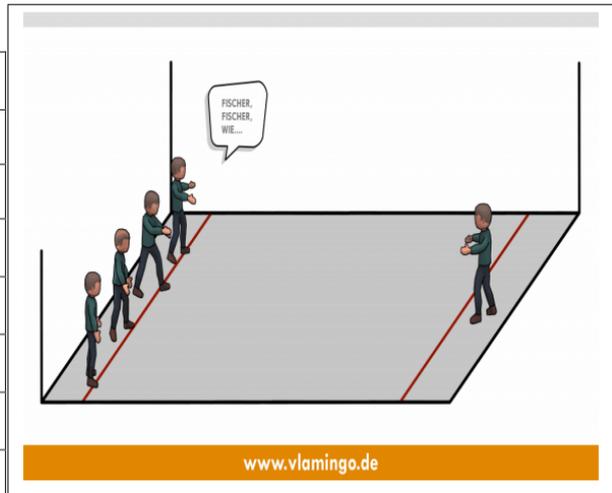
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Bänke Matten Sprungkästen Spielleiter - Lehrer	<p>Alle Spieler bewegen sich schnell im Raum. Stehen ist verboten.</p> <p>In dem Raum sind verschiedene „Stationen“ aufgebaut, zu denen sich die Spieler bei verschiedenen Kommandos bewegen müssen. Die Stationen sind so aufgebaut, dass sie nur durch gegenseitige Hilfe (alle Spieler) bewältigt werden können.</p> <p>Bei dem Spiel gibt es drei „Hauptkommandos“, nämlich Feuer, Wasser und Sturm. Je nach Altersgruppe können hier noch weitere Kommandos und Stationen hinzugenommen werden. Bei dem Kommando „Feuer“ müssen die Spieler zu der Station, die in einer Ecke aufgebaut ist und erst wenn alle Spieler, egal auf welche Art und Weise, innerhalb dieser Station sind geht das Spiel weiter. Bei dem Kommando „Wasser“</p>	<p>Ziel des Spiels ist es, dass alle Spieler durch gegenseitige Hilfe sich in Sicherheit bringen und die einzelnen Stationen bewältigen.</p> <p>Das Spiel kann nach Belieben vom Spielleiter beendet werden und nur alle Spieler zusammen können gewinnen. So wird der Teamgeist, das Wir-Gefühl und die Klassengemeinschaft gefördert und gestärkt (Dieses Ziel wird bei allen Variationen erreicht).</p>

		<p>müssen die Spieler zu der Station, die eine Erhöhung bildet, sodass niemand auf dem Boden steht. Bei dem Kommando „Sturm“ müssen die Spieler zu der Station, welche so aufgebaut ist, dass sie möglichst flach und nahe dem Boden sich aufhalten. Erst wenn an den einzelnen Stationen alle Spieler „untergebracht“ sind, geht das Spiel weiter. Der Spielleiter sagt die Kommandos an.</p>	
Variation	<p>Bänke Matten Sprungkästen Spielleiter - Lehrer</p>	<p>Der Spielleiter kann die Kommandos, durch erzählen einer Geschichte, „versteckt angeben“, sodass die Aufmerksamkeit der Spieler geschult wird.</p>	<p>Es gibt keinen Gewinner und das Spiel ist miteinander zu spielen. Das Spiel endet mit der Geschichte des Spielleiters.</p>
Variation	<p>Ohne Materialien - Outdoor</p>	<p>Damit das Spiel auch ohne Materialien und im freien gespielt werden kann, können die Spieler Aufgaben für die verschiedenen Kommandos bekommen. Zunächst bewegen sich auch hier die Spieler frei in einem angegebenen Bereich. Auch hier ist stehen verboten. Bei dem Kommando „Feuer“ müssen die Spieler eine Figur darstellen, die alle drei Ebenen (flach, mittig, hoch) enthält, sodass das Feuer ganz unten, in der Mitte und oben gelöscht werden kann. Bei dem Kommando „Wasser“ dürfen sich nur vier Spieler (Variabel nach Anzahl der Spieler) am Boden als „Stützen“ befinden. Die restlichen Spieler dürfen nicht am Boden sein. Bei dem Kommando „Sturm“ müssen die Spieler vorgegebene Figuren</p>	<p>Ziel des Spiels ist es, dass alle Spieler durch gegenseitige Hilfe sich in Sicherheit bringen und die einzelnen Aufgaben bewältigen. Das Spiel kann nach Belieben vom Spielleiter beendet werden und nur alle Spieler zusammen können gewinnen.</p>
		<p>möglichst flach auf dem Boden kreieren. Die Spieler müssen sich, egal wie, berühren, sodass die Figur an keiner Stelle unterbrochen ist.</p>	
Variation	<p>Sowohl Materialien von Variation 1 (Indoor) als auch ohne Materialien (Outdoor)</p>	<p>Bei dieser Variation können entweder die Stationen aufgebaut werden oder die Aufgaben für die einzelnen Kommandos genannt werden. Die Spieler bekommen nun bei den unterschiedlichen Kommandos verschiedene Fortbewegungsmuster genannt. Bei dem Kommando „Feuer“ müssen alle Spieler rückwärts zu der Station oder Aufgabe zusammenkommen. Bei dem Kommando „Wasser“ müssen alle Spieler im Hopper-Lauf zusammenkommen. Bei dem Kommando „Sturm“ müssen alle Spieler auf „allen vier“ zusammenkommen.</p>	<p>Siehe Variation 1 und 2</p>

„Fischer Fischer“

Kategorie: kleine Spiele

	Spieleranzahl	5-10
	Altersgruppe	Ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	10-20
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Nein
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	20 Meter

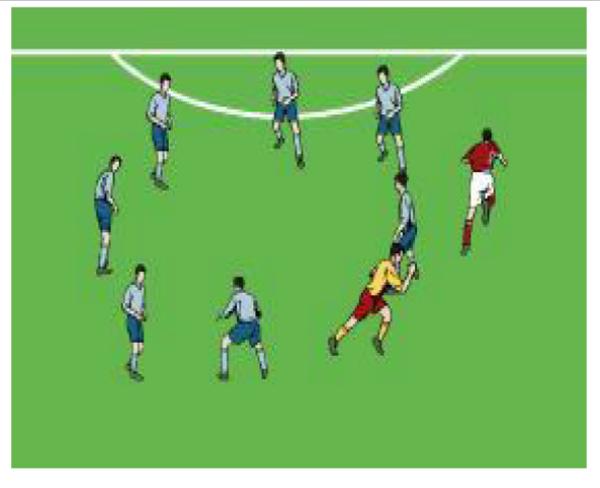


Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Markierungen für Start- und Ziellinie.	<p>Aus der Gruppe wird ein Teilnehmer benannt, der die Rolle des Fischers übernimmt. Der Fischer stellt sich auf die eine Seite des Spielfeldes, die übrigen Teilnehmer auf die andere. Der Abstand zwischen dem Fischer und der Gruppe sollte um die 20 m betragen.</p> <p>Die Gruppe ruft nun im Chor: "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?"</p> <p>Der antwortet zum Beispiel: "20 Meter tief!"</p> <p>Nun fragen die anderen: "Und wie kommen wir da rüber?"</p> <p>Nun lässt sich der Fischer eine ungewöhnliche Art einfallen, wie man den Abstand überwinden kann, z.B. rückwärts laufend, vorwärts auf einem Bein, auf allen Vieren, rollend, Krebsgang u.v.m. Sobald er die "Gangart" genannt hat, setzen sich alle in Bewegung - auch der Fischer muss versuchen, auf die von ihm genannte Weise die Strecke zurückzulegen. Während alle versuchen, das andere Ufer zu überwinden, versucht der Fischer durch Abschlagen neue Fischer zu fangen, die ihm dann bei der nächsten Überquerung helfen.</p>	Das Spiel endet, wenn alle Spieler von den Fischern abgeschlagen wurden.
Variation		

„Komm mit lauf weg“

Kategorie: kleine Spiele

	Spieleranzahl	10-20
	Altersgruppe	Ab 4 Jahren
	Spielzeit in Min.	beliebig
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Nein
	Konkurrenz	Ja
	Spielfeld	Stehkreis



<https://www.fussballtraining.de/nachwuchstraining/u15/athletik-komm-mit-lauf-weg/>
abgerufen am 30.01.20

Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Die Spieler bilden einen Kreis ein Spieler beginnt, in dem er außen um den Kreis läuft (Richtung egal). Der Außenspieler darf einen Spieler im Kreis abschlagen mit den Worten „Komm mit“ läuft er dieselbe Richtung, mit den Worten „Lauf weg“ die entgegengesetzte Richtung. Wer zuerst die Lücke im Kreis wieder erreicht, darf dort stehen bleiben, der andere ist neuer (oder alter) Fänger.	Ziel ist es als erstes wieder an der freien Lücke im Kreis zu sein.
Variation		

„Staffellauf mal anders“ (1)

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	4er-Gruppen
	Altersgruppe	ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 25 min
	Indoor	✓
	Outdoor	✗
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	✗



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Anzahl der Gruppen benötigt man dementsprechend viele Hütchen als „Start“ • Reifen, in denen die Bingo-Karten liegen • Bingo-Spielfeld (pro Gruppe ein Spielfeld) • Laminierte Bingo-Karten (DIN A5) • Laminierte Bingo-Karten als „Nieten“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn werden die Teilnehmer*innen in 4er-Gruppen eingeteilt. • Die Gruppen positionieren sich an ihrem Hütchen, an dem auch das gruppeneigene Spielfeld ausliegt. • Auf der gegenüberliegenden Hallenseite wird pro Gruppe ein Reifen platziert, in welchem die Bingo-Karten mit der Rückseite nach oben ausgelegt sind. • Auf ein Startsignal rennt der/die erste Teilnehmer*in im Sprint zu den Karten im Reifen, nimmt zufällig eine und läuft zurück zum Start. Hier legt er die entsprechende Karte auf die entsprechende Zahl im Spielfeld. • Ist die Zahl nicht auf dem Spielfeld vorhanden, so handelt es sich um eine „Niete“ und der/die Teilnehmer*in ist „umsonst“ gelaufen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel ist es, als Gruppe die entsprechenden Bingo-Karten für das gruppeneigene Spielfeld zu sammeln. • Das Team, welches eine gesamte Zahlenreihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) hat, gewinnt die Staffel. • Erweiterung: Sieger ist die Gruppe, die min. zwei (oder mehr Reihen) voll hat. • Schulung der Ausdauer, Kooperation innerhalb der Gruppe, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen.

		<ul style="list-style-type: none"> Nach erfolgreichem Handschlag kann der/die nächste Teilnehmer*in starten. 	
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Materialien siehe oben. 	<ul style="list-style-type: none"> Variationen können hinsichtlich der Fortbewegung während der Staffelstrecke vorgenommen werden: <ul style="list-style-type: none"> - Schubkarren-Lauf (siehe Foto) - Bockspringen über den/die Partner*in - Kniehebelauf - Rückwärtslauf - Überkreuzungslauf - Hopslerlauf - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Spielende siehe oben. Ziel siehe oben. Je nach Variation: Schulung von Koordination, Gleichgewicht, Teamarbeit, etc. Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen.

„Staffellauf mal anders“ (2)

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	4er-Gruppen
	Altersgruppe	ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 25 min
	Indoor	✓
	Outdoor	✗
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	✗



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Anzahl der Gruppen benötigt man dementsprechend viele Hütchen als „Start“. • Reifen, in denen die Spielkarten verdeckt ausgelegt sind (z.B. UNO, Skat). • Wichtig: Zahlenkarten mit unterschiedlichen Farben / Symbolen in auf- bzw. absteigender Reihenfolge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn werden die Teilnehmer*innen in 4er-Gruppen eingeteilt. • Die Gruppen positionieren sich an ihrem Hütchen. • Auf der gegenüberliegenden Hallenseite wird pro Gruppe ein Reifen platziert, in welchem die Zahlenkarten mit der Rückseite nach oben ausgelegt sind. • Auf ein Startsignal rennt der/die erste Teilnehmer*in im Sprint zu den Karten im Reifen und dreht eine davon um. Pro Teilnehmer*in darf nur eine Karte aufgedeckt werden. Wurde die kleinstmögliche Zahl aufgedeckt, so darf die Karte offen liegen bleiben. • Ist die Zahl nicht die kleinste oder nächsthöhere, so muss diese wieder umgedreht werden. • Die Position der Zahlenkarte im Reifen muss sich für den 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel ist es, als Gruppe die Zahlenkarten in einer vorgegebenen Reihenfolge schnellstmöglich aufzudecken (z.B. zuerst Zahl 0, dann Zahl 1, dann Zahl 2, usw.) • Das Team, welches eine gesamte Zahlenreihe (aufsteigend oder absteigend) aufgedeckt hat, gewinnt die Staffel. • Schulung der Ausdauer, Kooperation innerhalb der Gruppe, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen. • Im Vordergrund steht nicht nur die sportliche Betätigung, sondern auch die kognitive Merkfähigkeit. • Erweiterung: Neben den Zahlen kann auch

		<p>weiteren Fortgang von dem/der Teilnehmer*in bzw. vom Team gemerkt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der/die Teilnehmer*in rennt im Anschluss im Sprint zur Gruppe zurück. • Nach erfolgtem Handschlag kann der/die nächste Teilnehmer*in starten. 	<p>die Symbolik oder die Farbe der Karten zur Schwierigkeitserhöhung beitragen. Dabei muss beispielsweise eine willkürliche Zahlenreihe unter zusätzlicher Betrachtung der Farben aufgedeckt werden (z.B. 8, 1, 4, 9, 5, 2, usw.).</p>
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materialien siehe oben. • Materialien können in die Staffelstrecke integriert werden: <ul style="list-style-type: none"> - Seile - Rollbretter - Slalomhütchen - Kästen - Bälle (z.B. zum Prellen, Zuwerfen) - Koordinationsleiter - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variationen können hinsichtlich der Fortbewegung während der Staffelstrecke vorgenommen werden: <ul style="list-style-type: none"> - Schubkarren-Lauf - Bockspringen über den/die Partner*in - Im Team um die eigene Achse rollen (siehe Foto) - Hüpfen auf einem Bein in einem begrenzten Bereich - Kniehebelauf - Rückwärtslauf - Überkreuzungslauf - Hopslerlauf - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielende siehe oben. • Ziel siehe oben. • Je nach Variation: Schulung von Koordination, Gleichgewicht, Teamarbeit, etc. • Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen. • Beanspruchung kognitiver Fähigkeiten in Kombination mit bestimmten Bewegungsabläufen.

„Staffellauf mal anders“(3)

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	mind. 6
	Altersgruppe	Ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 25 min
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Ja
	Spielfeld	variabel



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Seile pro Spielfeld • 6 kleine Gummiringe pro Spielfeld • Jeweils 1 Starthütchen pro Spielfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn werden je nach Anzahl der Teilnehmer*innen 3er bis 5er Teams gebildet. • Es spielen pro tic tac toe Spielfeld immer 2 Teams gegeneinander. • Die Seile werden wie auf dem Bild zu sehen zu tic tac toe Feldern gelegt. • Die Teams positionieren sich auf der anderen Hallenseite hinter ihrem Starthütchen. • Jedes Team bekommt 3 gleichfarbige Gummiringe. • Auf ein Startsignal rennt der/die erste Teilnehmer*in im Sprint zum tic tac toe feld und legt seinen Gummiring in eines der kleinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel ist es, die 3 Gummiringe des eigenen Teams in eine Reihe zu bekommen bevor der Gegner das schafft. Es zählt waagrecht, senkrecht oder diagonal. • Gespielt werden mindestens 3 Runden oder mehr. • Bei mehreren Spielfeldern können dann die Gegner gewechselt werden oder ein Turnier gespielt werden. • Schulung der Ausdauer, Kooperation innerhalb der Gruppe, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen.

		<p>Felder. Danach sprintet er/sie zurück und klatscht den/die nächste ab, der/die dann los rennt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hat ein Team seine 3 Gummiringe gelegt darf der/die nächste der rennt einen Ring des eignen Teams in ein freies Feld umpositionieren. 	
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materialien siehe oben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variationen können hinsichtlich der Fortbewegung während der staffelstrecke vorgenommen werden: <ul style="list-style-type: none"> - Schubkarren-Lauf - Bockspringen über den/die Partner*in - Kniehebelauf - Rückwärtslauf - Überkreuzungslauf - Hopslerlauf - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielende siehe oben. • Ziel siehe oben. • Je nach Variation: Schulung von Koordination, Gleichgewicht, Teamarbeit, etc. • Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen.

„Kettenfangen“

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	mind. 10
	Altersgruppe	ab 6 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 10 min
	Indoor	✓
	Outdoor	✓
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	(x)



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> • Ein einziges Parteiband für den ersten Fänger, damit die gesamte Gruppe erkennt, wer der/die Fänger*in ist. • Es werden keine Medien benötigt, jedoch kann die Atmosphäre mit Musik ergänzt werden. • Wird das Spiel draußen gespielt, so empfiehlt sich ein Feld (ca. 25x25m) mit 4 Hütchen abzugrenzen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieses Bewegungsspiel ist vor allem für große Gruppen gut geeignet. • Zu Beginn wird ein*e einzelne*r Fänger*in festgelegt. Die ausgewählte Person positioniert sich am anderen Ende der Halle. • Beim Startsignal rennen alle Teilnehmer los und versuchen vor dem Fänger zu flüchten und sich nicht fangen zu lassen. • Wer gefangen wurde, nimmt die Hand des Fängers und bildet ein Glied der Kette. Nun laufen die gefangenen Teilnehmer*innen mit dem Fänger Hand in Hand weiter. • Die beiden äußeren Teilnehmer*innen können nun frei herumlaufende Teilnehmer*innen fangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel ist es, den Fänger*innen auszuweichen und nicht zu einem Glied der Kette zu werden. • Spielende ist dann erreicht, wenn nur noch ein*e frei herumlaufende*r Teilnehmer*in übrig ist. • Diese Person kann in einer weiteren Runde der/die neue Fänger*in sein. • Schulung der Reaktionsschnelligkeit. • Kooperation innerhalb der Kette, um alle Teilnehmer*innen zu fangen.

		<ul style="list-style-type: none"> • Jede*r weitere Teilnehmer*in der/die gefangen wurde, schließt sich der Kette an. So wird die Kette immer länger. • Je länger die Kette ist, desto geringer werden die Fluchtmöglichkeiten der freien Teilnehmer*innen. 	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> • Material/Medien siehe oben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Spieltempo kann erhöht werden, indem sich die Kette nach dem vierten gefangenen Glied in der Mitte teilt. So entstehen mehrere kleine Ketten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielende siehe oben. • Konzentration auf mehrere Ketten gleichzeitig.

„Hilf mir!“

Kategorie: Kleine Spiele		
	Spieleranzahl	mind. 10
	Altersgruppe	ab 8 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 10-15 min
	Indoor	✓
	Outdoor	✗
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	✗



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> Es werden keine Materialien/Medien benötigt. 	<ul style="list-style-type: none"> Dieses Bewegungsspiel ist vor allem für große Gruppen geeignet. Zu Beginn wird ein*e einzelne*r Fänger*in festgelegt. Alle weiteren Teilnehmer*innen bewegen sich frei in der Halle. Beim Startsignal rennen alle Teilnehmer*innen los und versuchen vor dem Fänger zu flüchten und sich nicht fangen zu lassen. In unterschiedlichen Runden kann man sich in Teamarbeit vor dem/der Fänger*in schützen. <ul style="list-style-type: none"> Runde 1: Man ist gerettet, wenn man jemanden Huckepack nimmt oder wenn man selbst genommen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> Ziel ist es, den Fänger*innen auszuweichen und möglichst nicht gefangen zu werden. Spielende ist dann erreicht, wenn die dafür vorgesehene Zeit abgelaufen ist. Das Spiel an sich hat kein Ende, da das Fangrecht immer weitergegeben wird. Schulung der räumlichen Wahrnehmung. Gegenseitiges Suchen und Finden, Teambuilding.

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Runde 2: Man ist gerettet, wenn man im Dreier-Bob hintereinander sitzt. ○ Runde 3: Man ist gerettet, wenn man zu zweit, dritt oder viert nebeneinander liegt. ○ Runde 4: Man ist gerettet, wenn jemand auf dem Boden liegt und eine weitere Person eine Brücke darüber macht. ● Schützen sich die Teilnehmer mit den obigen Möglichkeiten, so dürfen sie nicht gefangen werden. Der/die Fänger*in muss somit weiterrennen. ● Wird man jedoch gefangen, wird man selbst zum Fänger. 	
<p>Variation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Es können Materialien wie beispielsweise Seile, Bälle oder Reifen hinzugezogen werden. Diese werden innerhalb der Halle verteilt. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Weitere Variationen als Schutz vor dem Fänger können herausgearbeitet werden (z.B. Man ist gerettet, wenn man zu zweit Seil springt, etc.). ● Es können zu Beginn mehrere Fänger*innen starten. Hierbei ist die Schwierigkeit alle Teilnehmer*innen im Blick zu haben. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spielende siehe oben. ● Je nach Material: Schulung von Koordination, Gleichgewicht, Treffsicherheit etc. ● Konzentration auf alle Teilnehmer*innen gleichzeitig, um den Fängerwechsel nicht zu verpassen.

„Eisschollenlauf“

Kategorie: Kleine Spiele

	Spieleranzahl	Ab 5
	Altersgruppe	beliebig
	Spielzeit in Min.	Je nach Leistungsstand der Gruppe
	Indoor	X
	Outdoor	X
	Kooperation	X
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	X



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Teppichfliesen Bank Hüttchen Wäscheklammern	Alle Teilnehmer bekommen zwei Eisschollen in Form von Teppichfliesen. Der Spieler steht dabei auf einer Eisscholle und legt die andere vor sich, um auf die andere Seite zu kommen. Gestartet wird auf einer Seite und das Ende ist auf der gegenüberliegenden Seite. Jeder Teilnehmer bekommt 2 Wäscheklammern und muss diese auf die andere Seite auf einer Bank ablegen. Pro Weg darf aber nur eine Wäscheklammer transportiert werden.	Ziel ist es, alle Wäscheklammern so schnell wie möglich auf die andere Seite zu bringen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Wäscheklammern auf die gegenüberliegende Seite gebracht wurden.

<p>Variation</p>	<p>Feste Anzahl an Teppichfliesen (je nach Gruppengröße) Bank</p>	<p>Alle Teilnehmer spielen zusammen und bekommen nur eine gewisse Anzahl an Teppichfliesen. Die Teilnehmer müssen sich mit den Teppichfliesen einen Weg legen, um auf die gegenüberliegende Seite zu kommen. Sind einmal alle Teppichfliesen im Spiel, darf keine „Eisscholle“ (Eisscholle = Teppichfliese) frei sein, da sie dann „wegschwimmt“ und aus dem Spiel genommen wird. Jeder Teilnehmer muss den gleichen Weg nehmen. Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Bank, auf der alle Teilnehmer am Ende stehen müssen.</p>	<p>Ziel ist es, dass alle Spieler von der einen Seite auf die gegenüberliegende gelangen. Das Spiel ist dann beendet, wenn alle Teilnehmer 30 Sekunden auf der Bank stehen.</p>
<p>Variation</p>	<p>Feste Anzahl an Teppichfliesen (je nach Gruppengröße) Bank Hindernisse (Stühle, Hocker, Seile, ...)</p>	<p>Die Spielidee bleibt die gleiche, wie bei der Variation 1. Hinzu kommen Hindernisse, die auf dem Spielfeld verteilt werden, sodass es für die Gruppe schwieriger wird auf die gegenüberliegende Seite zu kommen.</p>	<p>s.o.</p>
<p>Variation</p>	<p>Feste Anzahl an Teppichfliesen (je nach Gruppengröße) 12 Hüttchen – jeweils 4 in der gleichen Farbe Wenn vorhanden: Hilfsperson(en) (Verletzte, ohne Sportkleidung, ...)</p>	<p>Es werden drei Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat ihren eigenen Weg aus bestimmten „Eisschollen“ den sie sich merken müssen. (Es liegen dabei mehrere Eisschollen herum, welche nicht zu dem richtigen Weg gehören) Der Spielleiter zeigt zu Beginn jeder Gruppe einzeln den richtigen Weg, um ans Ziel zu kommen. Nur der richtige Weg führt ins Ziel. Tritt ein Teilnehmer auf eine falsche Eisscholle, so muss die ganze Gruppe wieder von vorne anfangen. Die Zielzone wird durch vier Hüttchen für jede Gruppe festgelegt. Die Gruppe, die alle Teilnehmer zuerst in ihrer Zielzone hat, gewinnt das Spiel.</p>	<p>Ziel ist es, alle Spieler so schnell wie möglich in die Zielzone zu bekommen. Das Spiel ist beendet, wenn die erste Gruppe alle Teilnehmer im Ziel hat.</p>

Trau Dich !!
(Abenteuer, Wagnis,
Risiko)

Von Tizian, Pauline, Fenja, Jana, Chiara, Lina

„Trau-dich - Parcours“

Kategorie: Trau dich!		
	Spieleranzahl	Der Parcours kann von beliebig vielen Person überwunden werden; je nach Station sind mehrere, eine Person oder zwei aktiv.
	Altersgruppe	Ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	Die Spielzeit variiert je nach Station und Anzahl der Mitspieler
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Variiert nach Station
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Sporthalle

1) Emporen-Sprung



2) Netzsprung



3) Langbankspringen



Material/Medien	Spielidee/Anleitung
<p>1) Emporen-Sprung: 3 Weichbodenmatten</p> <p>2) Netzsprung: 1 Netz, 1 Trampolin, 2 Weichbodenmatte</p> <p>3) Langbankspringen: 4 Langbänke, 1 Sprossenwand, 4 Leichtsprungmatten, 4 große Kästen</p>	<p>1) Von der Empore soll auf den Mattenberg gesprungen werden. Trauen: Man muss seine Angst vor dem Fall überwinden</p> <p>2) Per Trampolin in das Netz springen, über das Netz klettern und auf der anderen Seite auf die Matte herunter springen. Trauen: Man muss sich überwinden in das Netz zu springen und anschließend darüber zu klettern</p> <p>3) Es soll von Bank zu Bank gesprungen werden ohne herunterzufallen Trauen: Man muss sich überwinden über die wackeligen Bänke zu springen</p>
<p>Variation</p>	

Trau dich - Parcours

	Spieleranzahl	Der Parcours können von beliebig vielen Personen durchquert werden; je nach Station können ein oder zwei Personen gleichzeitig die Station bewältigen
	Altersgruppe	ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	Variiert je nach Station
	Indoor	ja
	Outdoor	nein
	Kooperation	Station 4: nein; Station 5: nein
	Konkurrenz	nein
	Spielfeld	Sporthalle



Station 4: Barren hangeln

Station 5: Mattentunnel

Trau dich - Parcours

	Material/Medien	Spielidee/Anleitung
	Station 4) - 2 Langbänke - eine Weichbodenmatte - kleine Materialien als Hindernisse Station 5) - Barren - Sprungbrett - Hartbodenmatten	Durch den Tunnel robben und die Hindernisse umgehen. Durch das Sprungbrett mit den Händen auf den Barren gelangen und über diesen drüber hangeln.
Variation	Station 4) Rollbrett Station 5)	Mit dem Rollbrett durch den Tunnel rollen. 1. Im Vierfüßler über den Barren (mit Rücken zur Decke oder mit Bauch zur Decke= Spinnengang) 2. Rückwärts über den Barren hangeln oder mit dem Bauch zur Decke hangeln

„Trau-dich - Parcour“

Kategorie: Wagnis

	Spieleranzahl	Der Parcour kann von beliebig vielen Person überwunden werden; je nach Station sind ein oder zwei Personen aktiv.
	Altersgruppe	Ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	Die Spielzeit variiert je nach Station und Anzahl der Mitspieler
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Variiert nach Station
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Sporthalle

Der Montag diente dazu, die Studierenden mit dem Thema Parcour vertraut zu machen. Das erste Ziel bestand darin, die von uns vorgegebenen Stationen zu überwinden, ohne dabei den Boden zu berühren. Anschließend sollten die Teilnehmer innerhalb ihrer Gruppe (Gruppenteilung per Fangspiel) jeweils eine Station des Parcours verändern. Dazu gab es Vorgaben hinsichtlich der Höhe, der Breite und der Beweglichkeit der einzelnen Hindernisse. Auch hier musste beachtet werden, dass man zu keinem Zeitpunkt den Boden berühren darf. Dienstags bauten wir einen komplexeren Parcour auf, der aus sechs großen Stationen bestand. Die Studierenden mussten ihre Angst gegenüber dem freien Fall, einem wackligen Untergrund, der Geschwindigkeit sowie der Höhe überwinden. Als zusätzliche Schwierigkeit sollten sich die Studierenden nach jeder Station eine Zahl merken (Zuteilung der Zahlen per Namen auf Exceltabelle). Am Ende des Parcours mussten alle die geordnete Zahlenfolge richtig wiedergeben.

Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto	
<p>6. Schwebebalken ein Schwebebalken, ein Sprungbrett, wahlweise zwei Weichbodenmatten oder sechs Turnmatten</p>	<p>Die Studenten sollen den Schwebebalken so schnell wie möglich überqueren, ohne auf die Weichbodenmatten zu fallen. →Variation (siehe unten)</p>		
<p>7. Trapezstange ein Trampolin, eine Trapezstange, zwei Weichbodenmatte, eine Turnmatte, ein großer Kasten, ein Barren</p>	<p>Die Studenten sollen mit viel Schwung vom Trampolin auf die Trapezstange gelangen und sich anschließend abrollen. Danach überqueren sie mithilfe eines großen Kastens den Barren.</p>		
<p>8. Gymnastikbälle vier Gymnastikbälle, zwei kleine Kästen, zwei Langbänke, vier Springseile</p>	<p>Wir haben zwischen den kleinen Kästen und den Langbänken Medizinbälle eingespannt. Diese galt es zu überqueren.</p>		
Variation	<p>Schwebebalken ein Springseil, Jonglierbälle</p>	<p>Um den Schwebebalken zu überqueren, müssen die Studierenden nun zusätzlich Seil springen. Des Weiteren wäre Jonglieren, seitlich oder rückwärtslaufen möglich gewesen.</p>	
	<p>8) Rollbrett ein Rollbrett, drei Springseile</p>	<p>Die Studierenden sollen von einem Mattenstapel mithilfe des Rollbretts zur nächsten Station gelangen, ohne den Boden zu berühren.</p>	
	<p>9) Ringe zwei kleine Kästen, drei Ringe, eine Turnmatte</p>	<p>Die Studierenden sollen mithilfe der Ringe von dem einem Kasten zum anderen gelangen und dabei nicht den Boden berühren.</p>	
Variation	<p>Rollbrett zwei Rollbretter</p>	<p>Man kann den Studierenden auch zwei Rollbretter zur Verfügung stellen oder anstelle der Springseile einen Partner hinzurufen.</p>	

„Der blinde Kreis“

Kategorie: Trau Dich

	Spieleranzahl	Ab 5 Personen
	Altersgruppe	Ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 3 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Nein



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Augenbinden	Die Gruppe bildet einen Kreis, dabei berühren sich die Teilnehmenden nicht. Anschließend bekommt jede*r die Augen verbunden. Auf Kommando müssen alle versuchen, auf die Position gegenüber von ihnen zu laufen, um so einen neuen Kreis zu bilden. Hierzu greift jede*r die Hand seines/seiner Nachbar*in.	Ziel ist es, blind einen neuen Kreis zu bilden und dass alle Teilnehmenden wieder Teil des Kreises sind. Weiteres Ziel dieser Übung ist es, sich blind stetig mehr zuzutrauen.
Variation	Siehe oben.	Es können auch andere Formen als ein Kreis nachgebildet werden, beispielsweise ein Dreieck oder ein Viereck.	Analog zur Kreisform.

„Eisenbahn im Moor“

Kategorie: Trau Dich

	Spieleranzahl	5-20 Personen
	Altersgruppe	Ab 8 Jahren
	Spielzeit in Min.	Mind. 5 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Je nach Variation
	Spielfeld	Je nach Variation



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Augenbinden Selbst gewählte Hindernisse	Die Gruppe bildet eine lange Schlange, jeder hält sich an den Schultern der Person vor sich fest. Alle bekommen die Augen verbunden, bis auf den/die Lockführer*in. Diese*r ist der/die Letzte in der Schlange und hat die Aufgabe, die Schlange zu lenken. Hierzu bekommt die Gruppe vor dem Start zwei Minuten Zeit, um Zeichen für Richtungswechsel, Stopps oder Warnungen vor Hindernissen auszumachen. Wichtig: Während des gesamten Spiels darf nicht gesprochen werden, die Zeichen müssen also durch entsprechenden Körperkontakt von hinten bis vorne durchgegeben werden (mögliches Zeichen: Schulterklopper rechts für Rechtskurve). Während des Spiels muss die Gruppe möglichst schnell einen aufgebauten Parcours bewältigen. Der Aufbau dieses Parcours kann beliebig gestaltet werden. Bei einfachen Varianten genügt ein gekennzeichnete Weg, der zurückgelegt werden muss. Für schwierigere Varianten kann man	Ziel ist es, die Gruppe sicher und ohne Zusammenstöße in möglichst geringer Zeit zum Ziel zu bringen. Hat die Gruppe den Parcours bewältigt ist das Spiel zu Ende und jeder kann seine gemachten Erfahrungen teilen. Bei Bedarf kann eine zweite Runde gestartet werden, bei der die Gruppe versuchen muss, ihre benötigte Zeit des ersten Versuchs zu unterbieten.

		<p>sämtliche Hindernisse verwenden, der Kreativität sind hierbei keine Grenzen (außer die gewährleistete Sicherheit!) gesetzt. Die Zeit wird vom Start bis zum Ziel gestoppt.</p> <p>Da die gesamte Gruppe die Augen verbunden hat, müssen alle dem/der Lockführer*in vertrauen. Je größer das Vertrauen und je größer auch der eigene Mut, desto schneller erreicht die Gruppe das Ziel. Des Weiteren muss sich auch der/die Lockführer*in das Vertrauen der anderen durch sicheres Führen durch den Parcours verdienen.</p>	
Variation	Siehe oben.	Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Gruppe, die den Parcours schneller bewältigt, gewinnt.	Siehe oben. Zweiter Versuch: Revanche!

„Fallen lassen“

Kategorie: Trau Dich

	Spieleranzahl	Ab 6 Personen
	Altersgruppe	Ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 3 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Nein



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Keine	Die Gruppe bildet einen Kreis, alle fassen sich an den Händen. Auf Kommando lehnen sich die Teilnehmenden immer im Wechsel nach vorn oder nach hinten, sodass immer eine nach hinten lehrende Person zwischen zwei nach vorne lehrenden Personen steht (und umgekehrt).	Ziel ist es, dass sich die Gruppe gegenseitig stützt und somit alle das Gleichgewicht halten können.
Variation	Keine	Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen, es wird zu keiner Zeit losgelassen. Man startet der Reihe nach. Dabei rennt man auf die sich haltenden Hände der beiden Personen gegenüber von einem zu und springt mit dem Bauch-/Hüftbereich darauf. Die beiden, die die Person tragen müssen, müssen sie zunächst abfedern und anschließend zurückwerfen.	Jede*r wird von anderen der Gruppe getragen, gemeinsam werden Stürze vermieden. Das gegenseitige Vertrauen innerhalb der Gruppe soll aufgebaut/gestärkt werden.



„Reise nach Alaska“

Kategorie: Trau Dich – Kooperation und Wagnis

	Spieleranzahl	5-25 Personen
	Altersgruppe	ab 10 Jahren
	Spielzeit in Min.	Die Spielzeit variiert je nach Station und Anzahl der Mitspieler
	Indoor	ja
	Outdoor	nein
	Kooperation	ja
	Konkurrenz	nein
	Spielfeld	Sporthalle

Die „Reise nach Alaska“ ist ein Spiel, welches durch eine Geschichte geleitet wird. Das Ziel ist es, dass alle Schüler*innen/ Student*innen nach Alaska gelangen. Dabei ist das Ziel der Reise im Team zu kooperieren und etwas zu wagen.

Die Reise kann so lauten: Wir reisen heute gemeinsam nach Alaska, dabei müssen wir als Team sehr stark sein und viele Hindernisse überqueren oder durchqueren. Als erstes haben wir den Berg Denali vor uns. Dieser ist 6190 Meter hoch und sehr schwer zu überwinden.

Als nächstes haben wir den Anton Anderson Memorial Tunnel vor uns. Diesen müssen wir durchqueren ohne die Wände zu berühren, sodass wir alle gesund und munter nach Alaska gelangen.

Die nächste Herausforderung ist es diese Wacklige Yukon River Bridge zu überwinden, ohne dass jemand die Brücke verlässt oder den Boden berührt. Alle müssen unversehrt auf die andere Seite gelangen.

Um Alaska näher zu kommen müssen wir noch das Gulkana River überqueren, welches 97 km lang ist. Als Transportmittel haben wir nur ein Boot (eine Teppich fließe) um alle auf die andere Seite zu befördern. Dabei darf keiner das Wasser berühren, da man sonst versinken würde.

Als letztes verlangen die Bewohner von Alaska das man ihnen ein Geschenk macht in Form einer Gruppenaufgabe. Das Ziel ist es eine Pyramide zu bauen, welche ihren Ansprüchen gerecht wird (Anzahl der Füße, Arme..).

Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>Station 1: 1x Barren 2x Weichbodenmatte 1x Niedersprungmatte</p> <p>Station 2: 1x Spiegelrahmen (ohne Spiegel) 3-4x Seile 1x Reifen 2x Turnmatte</p> <p>Station 3: 2x Bank 1x Barren 5-6x Seile Mind. 10 Hölzer</p> <p>Station 4: 2x Turnmatten 1x Teppich fließe</p>	<p>Station 1: „Berg überwinden“ Alle Schüler*innen /Studierenden müssen auf die andere Seite des „Berges“ kommen ohne den Barren als Hilfe zu nutzen.</p> <p>Station 2: „Tunnel durchqueren“ Die Schüler*innen /Studierenden müssen von der einen Seite, durch den Reifen zu der anderen Seite gelangen, ohne den Reifen zu berühren.</p> <p>Station 3: „Die Brücke“ Die Schüler*innen /Studierenden müssen die Brücke überqueren, ohne dass jemand den Boden berührt.</p> <p>Station 4: „Fluss überqueren mit dem Boot“ Die Schüler*innen/ Studierenden müssen alle Teilnehmer von der einen Turnmatte zu der anderen transportieren, ohne den Boden zu berühren.</p>	<p>Station 1: </p> <p>Station 2: </p> <p>Station 3: </p> <p>Station 4: </p>

	<p>Station 5: 3x Turnmatten</p>	<p>Station 5: „Pyramide“ Die Vorgaben der Spielbeschreibung müssen eingehalten werden: 2 Köpfe 8 Hände 12 Füße 4 Gesäße ... müssen die Turnmatten berühren und 3 Sekunden gehalten werden.</p> 
<p>V a r i a t i o n</p>	<p>Station 1: Vereinfachung: Man darf den Barren auch benutzen um den Berg zu überwinden.</p> <p>Station 2: Vereinfachung: Tunnel vergrößern (z.B. größerer Reifen...); kleiner Kasten als Hilfe um das Hindernis zu durchsteigen/durch getragen zu werden.</p> <p>Station 3: Vereinfachung: Die Bank ohne Hölzer zu überwinden. Erschwerung: Der Barren darf nicht als Geländer benutzt werden.</p> <p>Station 4: Vereinfachung: Mehrere Teppich fließen. Erschwerung: Die Teppich fließe muss immer berührt werden, sonst geht diese verloren.</p> <p>Station 5: Vereinfachung: Mehr Körperteile dürfen die Turnmatte berühren. Erschwerung: Weniger Körperteile dürfen die Turnmatte berühren.</p>	<p>Allgemeine Variationen:</p> <p>1. Die Schüler*innen /Studierenden bekommen Handicaps. Manche Schüler*innen/Studierenden sind Blind, Gehörlos, dürfen nur ein Bein/Arm benutzen.</p> <p>2. Die Schüler*innen /Studierenden bekommen „Leben“. Das bedeutet sie dürfen je nach Variation Fehler begehen. Z.B. Man darf 5 Fehler in der Gruppe begehen und nachdem 5 Fehler begangen wurden müssen die Schüler*innen/Studierenden neu anfangen mit der Reise.</p> <p>3. Zeitlicher Rahmen z.B. 30 Min um den Parcours zu durchqueren.</p>

Schwarzlichtwelten

(Illusionen, Zauber, Spiel)

Von Linus, Luisa, Selina, Anna, Jacob, Jonas,
Saskia, Jessica

„Lasertag“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	8-21
	Altersgruppe	6-99
	Spielzeit in Min.	15-30min
	Indoor	X
	Outdoor	-
	Kooperation	-
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	Ganze Halle



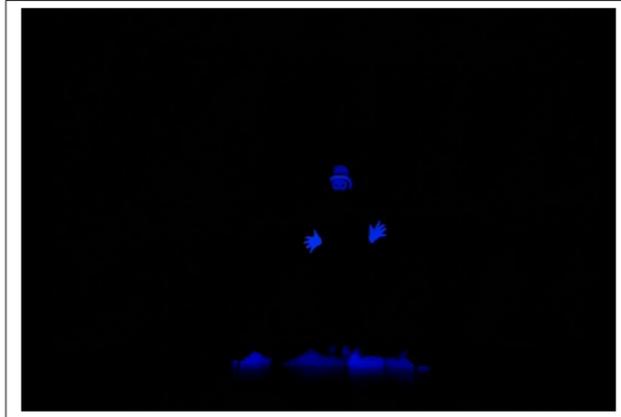
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> • Schwarzlicht-geeignete Bälle (2-3 Bälle) • Gegenstände zum Verstecken: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kasten ➤ Matten ➤ Bänke • Abdeckungen für Gegenstände, müssen im Schwarzlicht leuchten • Verschiedenfarbige Leibchen oder Trikots • Abgedunkelter Raum oder Halle • Schwarzlicht 	<p>Das Spiel ist an Anlehnung des „Lasertag“-Spiels entstanden, welches als exklusives Spiel in spezifischen Hallen angeboten wird und inzwischen ziemlich populär geworden ist. Je nach Spieleranzahl kann mit zwei oder drei Mannschaften gespielt. Ab einer Anzahl von 15 Teilnehmern empfiehlt es sich drei Gruppen einzuteilen.</p> <p>Zu Beginn des Spiels erhält jede Mannschaft einen Ball. Danach sind die Bälle frei, sodass eine Mannschaft auch zwei/drei Bälle haben darf. Es müssen die Spieler*innen der anderen Mannschaften abgeworfen werden; ist ein(e) Spieler*in getroffen, muss diese(r) auf der Bank Platz</p>	<p>Ziel des Spiels ist es, dass eine Mannschaft oder Teile davon allein im Feld sind, sprich die andere(n) Mannschaft(en) vollständig ausgeschaltet worden ist, bzw. die Spieler*innen der gegnerischen Mannschaften vollständig auf der Bank sitzen.</p>

		nehmen und bis zum Ende des Spiels dort warten. Kopftreffer zählen nicht als Treffer.	
Variation 1	<ul style="list-style-type: none"> Gesonderter Raum oder Abgrenzung → Funktion: „Gefängnis“ s.o. 	Wenn ein(e) Spieler*in abgeworfen wurde, muss diese(r) ins das Gefängnis gehen und dort warten, bis er/sie von einem Teammitglied befreit wird. Das Teammitglied darf immer nur ein(e) Gefangene(n) befreien.	s.o. Zusatz: Mannschaftsinteraktion ist höher. Längere Spielzeit und größerer Aktivität des Einzelnen.
Variation 2	<ul style="list-style-type: none"> Aufbau wie bei V1 	Spielidee bleibt wie bei Variation 1 mit dem Zusatz, dass jede(r) Spieler*in nur maximal dreimal befreit werden dürfen. Danach muss bis zum Ende des Spiels ausgesetzt werden.	Siehe V1

„Schwarzlichttanz“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	3- 30
	Altersgruppe	6-99
	Spielzeit in Min.	1h, jedoch sehr variabel
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Schwarzlichtbühne



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> Schwarzlichttaugliche Halle Bühnenraum, der aus schwarzen Tüchern besteht Schwarzlichtlampen: pro Gruppe mindestens eine, plus zwei für den Bühnenraum Verschiedene Schwarzlichtutensilien: weiße Masken, Handschuhe und Zylinder, bunte Tücher, Verlängerungsarme und Schwingbänder Schwarze Kleidung und weiße Socken Kleine Musikboxen und Musikstücke 	<p>Die Idee des Spiels ist es, Schüler*innen in Schwarzlichttanz einzuführen.</p> <p>In Kleingruppen wird eine Choreografie erprobt und anschließend auf einer „Schwarzlichtbühne“ aufgeführt. Hierzu werden verschiedene Materialien zur Verfügung gestellt, um damit kreative Schwarzlichteffekte zu erzeugen. Um die Choreografie zu unterstützen wird jeder Einzelgruppe ein anderes Musikstück gegeben. Mithilfe von Musik werden dann ästhetische und aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe kreiert. Diese können sowohl synchron als auch asynchron sein.</p>	<p>Ziele: Einblick in die unterschiedlichen Effekte erhalten.</p> <p>Stärkung der Gruppendynamik, indem sich aufeinander bezogen, bewegt wird.</p> <p>Perspektivenwechsel zum Publikum vornehmen, denn nur Effekte, die im zweidimensionalen Raum wahrnehmbar sind, wirken gut. Um dies jedoch für sich zu erfahren, sind Auftrittssituationen wichtig.</p> <p>Ende: Anschließend Reflexion darüber, welche Effekte gut gewirkt haben</p>
Variation	<ul style="list-style-type: none"> Variation der Materialien, der Musikstücke, der Gruppengröße usw. 	Jede Gruppe kann auch dasselbe Lied verwenden. Somit ist zu sehen, wie die verschiedenen Gruppen bewegungs- und schwarzlichttechnisch auf dasselbe Lied reagieren.	

„Poesie in Bewegung“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	1-30
	Altersgruppe	5-99
	Spielzeit in Min.	Ab 1 h
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Nein

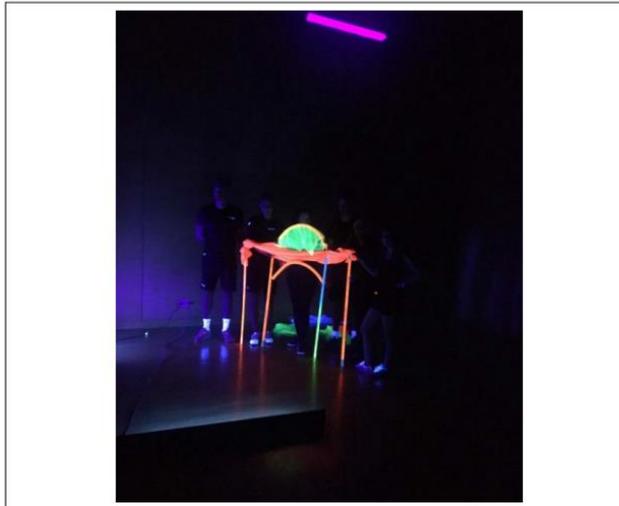


	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<p>Schwarzlichtumfeld: -Bühne (mit Schwarzlicht bestrahlt, schwarzer Hintergrund) -Requisiten (fluoreszierend, z.B. Stäbe, Bälle, Tücher) -Kostüme (fluoreszierend, z.B. Masken, Hüte, Säcke, Handschuhe) -abgedunkelte Halle</p> <p>Kamera für Dunkelaufnahmen: -qualitativ hochwertig -manuelle Fokuseinstellung</p> <p>Gedicht: -z.B. Der Handschuh (Schiller), Die Made (Erhardt)</p> <p>WICHTIG!: Vorwissen im Bereich Schwarzlichttheater nötig: z.B. Wichtigkeit der Zweidimensionalität, des Fokus auf ein Objekt</p>	<p>- Die Lehrperson liest allen SuS das gleiche Gedicht vor. Wichtig ist hierbei, dass die Lehrperson möglichst wenig weiteren Input bzw. eigene Interpretation einbringt, da das Interpretieren der Kunstform Poesie ausschließlich im kreativen Prozess der SuS stattfinden soll.</p> <p>- Die Schüler und SchülerInnen werden in Kleingruppen (3-8 SuS) aufgeteilt</p> <p>- Die SuS bekommen dem Gedicht entsprechend ausreichend Zeit um ein Theaterstück im Sinne der ästhetischen Transformation (siehe: Brandstätter, Ursula (2013). <i>Erkenntnis Durch Kunst: Theorie Und Praxis der Ästhetischen Transformation</i>. Böhlau.) zu entwickeln</p>	<p>- Die unterschiedlichen Theaterstücke werden vor den anderen Gruppen aufgeführt und mit Kamera aufgenommen</p> <p>- Eine anschließende Reflexionsphase bietet Platz für Fragen und Erklärungen zu einzelnen Theaterstücken. Des Weiteren erreicht das Gegenüberstellen der einzelnen Theaterstücke, dass die Aufmerksamkeit der SuS auf das Elementare des Gedichts, was jedoch nur durch den Schleier der jeweiligen Kunstform wahrzunehmen ist, gelenkt wird. Das Motto der europäischen Union „Einheit in der Vielfalt – Vielfalt in der Einheit“ beschreibt genau diese Erkenntnis.</p>
Variation	- Aufgabenkärtchen mit Anweisungen wie z.B.: Zeitlupe, Zeitraffer, Rhythmus, ...	- SuS setzen Anweisung der Aufgabenkärtchen zusätzlich um	

Menschliches Make `n` Break

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	4 Gruppen a 5 - 8 Personen
	Altersgruppe	5-99
	Spielzeit in Min.	ca. 10 min
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Ja
	Spielfeld	Nein



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<p><u>Schwarzlichtumfeld:</u> - vier Ecken als Bühne (mit Schwarzlicht bestrahlt, schwarzer Hintergrund) - Requisiten (fluoreszierend, z.B. Tücher, Bälle, Stäbe als Armverlängerung, eventuell Klebeband zum Befestigen der Stäbe) - abgedunkelten Raum (Schwarzlichtröhren)</p> <p><u>Nachbauende Figurideen:</u> Brandenburger Tor, Pyramide, Eiffelturm, Stern, Freiheitsstatue</p> <p><i>Menze-Sonneck, A. (2009). Lehrhilfen für den Sportunterricht, S.5.</i></p>	<p>-Die <u>SUS</u> bewegen sich in unterschiedliche Fortbewegungsmöglichkeiten (z.B. seitgalopp, rückwärts etc.) durch die Schwarzlichthalle. -Der <u>Spielleiter</u> (Lehrperson) ruft unterschiedliche Fragen in die Halle (z.B. Wo wohnst du?, Wie alt bist du?, Wie viele Geschwister hast du?) →dient zur Gruppenfindung →aufgrund der individuellen Antwortmöglichkeiten finden sich die Gruppen zusammen (z.B. alle 10 jährigen SUS bilden eine Gruppe) →die gefunden Gruppen bauen mit den zur Verfügung stehenden Requisiten alle die gleiche Figur nach →nach dem Nachbauen der jeweiligen Figur kommt es immer wieder zu einer neuen Gruppenfindung</p>	<p>-Die Gruppe, welche zuerst die Figur nachgebaut hat, macht sich durch ein „Wir sind Fertig“ erkenntlich. -Die Gruppen stellen sich ihre Ergebnisse gegenseitig vor und bewerten sich untereinander. →Beste Umsetzung wird gekürt. -Abschließende Reflexionsbesprechung: →Welche Figuren waren leichter nachzubauen, welche schwieriger? →Welche Figuren waren aufgrund der Gruppengröße (weil die individuelle Antwortmöglichkeit eventuell nicht häufig in der Klasse vertreten war) schwer umsetzbar?</p>

<p>Variation</p>	<p>Siehe oben →zusätzlich abtrennbare Bereiche, damit die anderen Gruppen nicht die nachgestellte Figur vor der Vorführung sehen können</p>	<p>Die Gruppen bauen unterschiedliche Figuren nach. Die unterschiedlichen Figuren dürfen den anderen Gruppen nicht verraten werden <i>Menze-Sonneck, A. (2009). Lehrhilfen für den Sportunterricht, S.4.</i></p> <p>Wenn die Gruppe ihre Figur menschlich nachgebaut hat, müssen die anderen Gruppen die Figur erraten.</p>	<p>Die Vorführgruppe bekommt einen Punkt, wenn die anderen Gruppen den Gegenstand innerhalb von 30 Sekunden erraten haben.</p>
-------------------------	---	---	--

„Schwarzlichttanz - Synchronität“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	2-30
	Altersgruppe	Ab 8 Jahre
	Spielzeit in Min.	Ca 1h
	Indoor	ja
	Outdoor	nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	nein
	Spielfeld	Bühne



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> Eine Halle, in der mit Schwarzlicht gearbeitet werden kann Ein schwarzer Bühnenraum Schwarzlichtlampen (Etwa 2 pro Gruppe) Materialien, mit denen kreativ im Schwarzlicht gearbeitet werden kann z.B weiße Handschuhe, Masken, bunte Tücher, Zylinder, etc. Schwarze Kleidung und ggf. weiße Socken Musikboxen/Bluetoothboxen und ein Musikstück 	<p>Bei diesem Spiel geht es darum, dass die SchülerInnen in ihren Kleingruppen eine Choreografie zu demselben Musikstück einstudieren, die auf synchronen Bewegungen basiert. Dafür werden die SchülerInnen in Gruppen von bis zu 5 Personen eingeteilt. Anschließend wird jeder Gruppe ein Platz zugeteilt, an dem bereits für sie Schwarzlichtlampen positioniert wurden. Ebenfalls vor Ort befindet sich eine Musikbox zur Wiedergabe des Liedes. Die SchülerInnen können für ihre Choreografie beliebig auf die zur Verfügung gestellten Materialien zugreifen. Am Ende darf jede Gruppe das Erarbeitete auf der Schwarzlichtbühne präsentieren.</p>	<p>Ziel dieser Übung ist es, ein Gefühl für die Gruppe zu erlangen. Außerdem folgt das Arbeiten mit Schwarzlicht den Regeln der Zweidimensionalität. Auch dies ist ein Punkt, mit dem sich die SchülerInnen auseinandersetzen haben, wenn es darum geht eine Choreografie zu erarbeiten. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, was gut auf die Zuschauer wirkt, ist es auch wichtig, dass die SchülerInnen nicht nur auf der Bühne stehen, sondern auch daraus lernen, was ihre MitschülerInnen präsentieren.</p> <p>Abschließend kann über den Entstehungsprozess und die fertigen Choreografien reflektiert werden.</p>
Variation		<p>Alternativ kann auch jede Gruppe eine andere Musik erhalten zu der choreografiert wird.</p>	<p>Zu Beginn der Einheit können auch Videos von Choreografien im Schwarzlicht gezeigt werden. Dadurch erhalten die SchülerInnen bereits einen ersten Einblick davon, wie etwas wirkt und können sich inspirieren lassen.</p>

„Liedervariation“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	3- 30
	Altersgruppe	6-99
	Spielzeit in Min.	20 Min, jedoch sehr variabel
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Schwarzlichtbühne

„Platz für ein Bild“

	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> Schwarzlichttaugliche Halle Bühnenraum, der aus schwarzen Tüchern besteht Schwarzlichtlampen für den Bühnenraum Musikbox und viele unterschiedlichen Lieder Schwarzlichttaugliche Handschuhe, weiße Socken und schwarze Kleidung 	Die Idee ist es, auf unterschiedliche Lieder im Schwarzlicht zu tanzen. Dabei stellt sich abwechselnd eine Person auf die Schwarzlichtbühne vor die Gruppe und improvisiert Bewegungen. Daraufhin ahmen die anderen diese Bewegungen nach. Die Lieder ändern sich immer wieder, sodass sich die Stimmungen und damit auch die Bewegungen verändern.	Ziele: Verschiedene Schwarzlichteffekte ausprobieren und diese auf die Stimmungen des Liedes beziehen.
Variation			

„Stopptanz“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	Ab 2 Personen
	Altersgruppe	Ab 5 Jahren
	Spielzeit in Min.	10-15 min
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Nein
	Konkurrenz	Abhängig von Variation
	Spielfeld	Abgedunkelte Halle



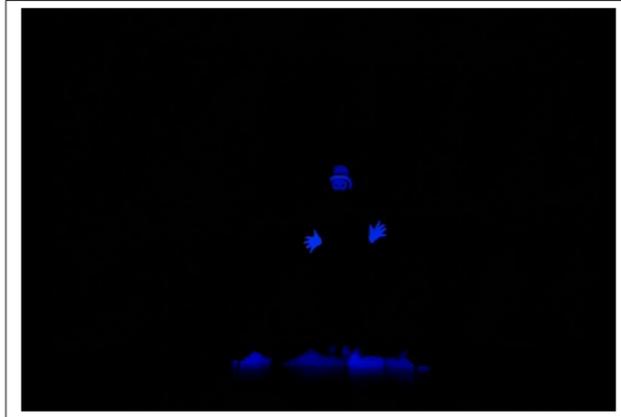
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - abgedunkelte Halle bzw. Raum - Schwarzlicht - Musik (Musikboxen und Musikstücke) - Schwarze Kleidung - Kostüme (fluoreszierend, z.B. Handschuhe, Masken, Tücher) 	<p>Es handelt sich um eine abgewandelte Form des Stopptanzes. Während des Spiels werden verschiedene Songs abgespielt. Je nach Song, sollen die Schüler*innen unterschiedliche Körperteile tänzerisch bewegen. Der Spielleiter geht mit der Gruppe zu Beginn die verschiedenen Songs durch.</p> <p>In unserem Fall sollten bei dem Song „Hips don't lie“ nur die Hüften bewegt werden, bei dem Song „Crazy in Love“ nur die Beine, bei „Infinity“ nur die</p>	<p>Ziele: Vorbereitung und Einstimmung auf den „Schwarzlichttanz“, der im Anschluss stattfinden soll. Wir haben bewusst darauf verzichtet, dass Personen ausscheiden, damit alle Schüler*innen aufgewärmt und aufgelockert für die folgenden tänzerischen Aktivitäten sind.</p>

	<p>Arme und bei „Yeah!“ der ganze Körper. Während die Musik läuft, bewegen sich die Schüler*innen passend zur Musik. Stoppt die Musik, versuchen die Schüler*innen so schnell wie möglich stehen zu bleiben („einfrieren“). Sobald die Musik wieder losgeht, fangen Schüler*innen wieder an zu tanzen.</p>	
Variation	<p>Die letzte Person, die sich nach dem Stoppen der Musik noch bewegt, scheidet aus und entscheidet in den nächsten Runden mit, wer sich als letztes bewegt hat.</p>	<p>Es wird so lange gespielt, bis ein „Gewinner“ feststeht</p>

„Schwarzlichttanz“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	3- 30
	Altersgruppe	6-99
	Spielzeit in Min.	1h, jedoch sehr variabel
	Indoor	Ja
	Outdoor	Nein
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	Schwarzlichtbühne



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> Schwarzlichttaugliche Halle Bühnenraum, der aus schwarzen Tüchern besteht Schwarzlichtlampen: pro Gruppe mindestens eine, plus zwei für den Bühnenraum Verschiedene Schwarzlichtutensilien: weiße Masken, Handschuhe und Zylinder, bunte Tücher, Verlängerungsarme und Schwingbänder Schwarze Kleidung und weiße Socken Kleine Musikboxen und Musikstücke 	<p>Die Idee des Spiels ist es, Schüler*innen in Schwarzlichttanz einzuführen.</p> <p>In Kleingruppen wird eine Choreografie erprobt und anschließend auf einer „Schwarzlichtbühne“ aufgeführt. Hierzu werden verschiedene Materialien zur Verfügung gestellt, um damit kreative Schwarzlichteffekte zu erzeugen. Um die Choreografie zu unterstützen wird jeder Einzelgruppe ein anderes Musikstück gegeben. Mithilfe von Musik werden dann ästhetische und aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe kreiert. Diese können sowohl synchron als auch asynchron sein.</p>	<p>Ziele: Einblick in die unterschiedlichen Effekte erhalten.</p> <p>Stärkung der Gruppendynamik, indem sich aufeinander bezogen, bewegt wird.</p> <p>Perspektivenwechsel zum Publikum vornehmen, denn nur Effekte, die im zweidimensionalen Raum wahrnehmbar sind, wirken gut. Um dies jedoch für sich zu erfahren, sind Auftrittssituationen wichtig.</p> <p>Ende: Anschließend Reflexion darüber, welche Effekte gut gewirkt haben</p>
Variation	<ul style="list-style-type: none"> Variation der Materialien, der Musikstücke, der Gruppengröße usw. 	<p>Jede Gruppe kann auch dasselbe Lied verwenden. Somit ist zu sehen, wie die verschiedenen Gruppen bewegungs- und schwarzlichttechnisch auf dasselbe Lied reagieren.</p>	

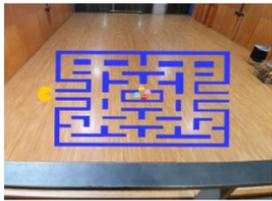
„Labyrinth“

Kategorie: Partner-/ Teamspiel

	Spieleranzahl	3-5
	Altersgruppe	Ab 10
	Spielzeit in Min.	Ab 5 aufwärts
	Indoor	✓
	Outdoor	✗
	Kooperation	✓
	Konkurrenz	✓
	Spielfeld	✓



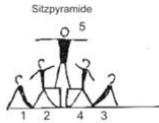
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<p>Labyrinth:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrenzungen durch Kreppband, welches nicht überschritten werden darf. <p><u>oder</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausreichend abgrenzbare Wände, falls vorhanden. <p>Hindernisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turnkasten - Stehende/ festgebundene Reifen <p>Bonusgegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Bälle <p>Verbotskarten</p> <p>Stoppuhr</p> <p>Augenbinde</p>	<p>Ein Teammitglied wird mit verbundenen Augen an den Start des Labyrinths gebracht. Die Teampartner positionieren sich auf der Empore oder auf erhöhten Sichtplätzen rund um das Labyrinth. Dazu erhalten die sehenden Teammitglieder unterschiedliche Verbotskarten, welche Signalwörter wie „Links, rechts, vorwärts, usw.“ enthalten, welche das gesamte Spiel über nicht mehr verwendet werden dürfen. Sobald die Zeit läuft müssen die Sehenden Teammitglieder ihren blinden Partner durch das Labyrinth navigieren.</p>	<p>Das Labyrinth muss durch den vorgesehenen Ausgang verlassen werden. Danach ist die Zeit anzuhalten. Die Zeit kann durch missachten von Regeln (z.B. überschreiten der Linien) erhöht, oder das durchbringen von Bonusgegenständen verringert werden.</p> <p>➔ Abzug und Bonuszeit muss mit der Größe und Schwierigkeit des Spielfeldes abgewogen werden</p>

<p>Variation 1.</p>	<p>Dieselben Materialien wie beim Standardspiel. + nach Absprache zusätzliche Hindernisse</p>	<p>Teams welche gegeneinander antreten bekommen dieselbe Anzahl an Gegenständen zur Verfügung gestellt um dem gegnerischen Team das Labyrinth zu erschweren.</p> <p>Anschließend wird wie im Standardspiel das Spiel durchgeführt.</p>	<p>Das selbe Spielziel/ Ende wie i Standardspiel</p>
<p>Variation 2.</p>	<p>Labyrinth, welches <u>punktsymmetrisch zur Mitte</u> des Feldes ist, damit identische Wege und Längenverhältnisse bestehen. <u>Zwei verschiedenfarbige Bälle</u>. Hindernisse bei Bedarf. Verbotskarten bei Bedarf. Stoppuhr Augenbinde</p>	<p>Aus beiden Teams wird ein Teammitglied mit verbundenen Augen an die jeweilige Startposition gestellt. Die übrigen Teammitglieder nehmen Position an den erhöhten Sichtpunkten ein. Beide Teams starten zur selben Zeit ihren blinden Partner durch das Labyrinth zu navigieren. Dazu müssen sie ihn zu einem Ball führen, welche wieder zurück zum entsprechenden Startpunkt gebracht werden muss.</p>	<p>Das Spiel endet, wenn beide Teams ihren blinden Partner und den entsprechenden Ball zurück zum Startpunkt gebracht haben. Anschließend wird die Zeit durch missachtete Regeln (z.B. überschreiten der Linien) erhöht und abschließend das Siegerteam ausgewertet. ➔ Abzug der Zeit muss mit der Größe und Schwierigkeit des Spielfeldes abgewogen werden</p>
<p>Variation 3. (Pac-man)</p>	<p>Labyrinth: ähnlich eines Pac-manfeldes.</p>  <p>Gegenstände:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augenbinden - Beutel - Tennisbälle - 3 kleine Schaumstoffbälle 	<p>Aus beiden Teams wird ein Teammitglied die Augen verbunden. Einer startet beim Startfeld als „Pac-man“ (der Sammler). Der andere startet als „Geist“ (der Fänger) in der Mitte, 10 Sekunden nachdem Pac-man gestartet hat. Beide Teams müssen ihren Teampartner durch das Labyrinth, wie im Standardspiel, führen. Team-Pac-man muss die Tennisbälle sammeln, während Team-Geist versucht den blinden Pac-man zu fangen (es darf nicht über „Mauern“ gefangen werden). Das Sammeln von Schaumstoffbällen sorgt dafür, dass der Geist 10 Sekunden lang Pac-man nicht fangen kann (Festhalten oder den Weg versperren ist nicht erlaubt). (+ Schwierigkeit: mehr Geister ins Spiel bringen)</p>	<p>Ende 1: Der blinde Pac-man hat alle Tennisbälle in seinem Beutel eingesammelt. Ende 2: Der blinde Geist hat Pac-man gefangen.</p> <p>Sieg 1: Das Spiel wird einige Male abwechselnd wiederholt. Das Team was am Schluss die meisten Tennisbälle insgesamt gesammelt hat, hat gewonnen.</p> <p><u>oder</u></p> <p>Sieg 2: Ende 1 tritt ein, Team Pac-man gewinnt. Ende 2 tritt ein, Team Geist gewinnt.</p>

Gemeinsam Barrieren überwinden

(Inklusion, Heterogenität,
Vielfalt)

Von Jessica, Julian, Julian, Robin, Philipp,
Michael, Viola

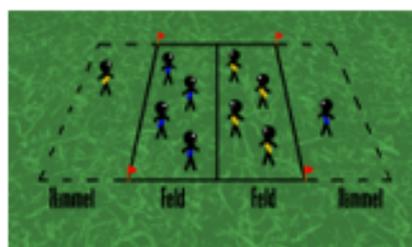
Station 1		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>Bodenturnmattenläufer</p> <p>Akrobatik Kärtchen (2 /3/4/5/6...Personen Pyramiden)</p>	<p>Akrobatik Kärtchen werden je nach benötigten Personen für die Pyramide sortiert und in Reifen verteilt (Damit man auf den ersten Blick sieht, wie viel Personen für diese Pyramide benötigt werden)</p> <p>SuS bilden Gruppen und versuchen die Akrobatikübungen nachzumachen</p>	 
Variation	<p>Differenzierte Schwierigkeitsstufen</p> <p>Die Akrobatik Kärtchen nach Schwierigkeitsstufen (leicht/mittel/schwer) sortieren</p>	
Station 2		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>Weichbodenmatten</p> <p>Schwebebalken</p> <p>Seile</p>	<p>Ein/e Schüler*in muss den Schwebebalken überqueren</p> <p>Der/die Schüler*in hält ein Seil jeweils in einer Hand</p> <p>Zwei SuS versuchen mithilfe des Seils die Person auf dem Schwebebalken durch ziehen an den Seilenden, die Person auf die Matte zu befördern</p> <p>Dabei müssen die SuS, die auf dem Boden stehen, kooperieren</p>	
Variation	<p>Langbank statt Schwebebalken</p> <p>Es genügt auch, wenn nur ein/e Schüler*in von unten die Person auf dem Schwebebalken/Langbank nach unten zieht</p>	

Station 3		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>Weichbodenmatte</p> <p>Sprossenwand</p> <p>Langbank</p> <p>Ball</p>	<p>LDie Langbank wird an der ersten, zweiten oder dritten Sprosse der Gitterleiter schräg eingehängt</p> <p>SuS haben die Aufgabe, zu zweit einen Ball, der sich zwischen den Köpfen befindet, vom unteren Bankende zum oberen Bankende zu transportieren</p> <p>Geschafft ist die Aufgabe, wenn der Ball die Sprossenwand berührt</p>	
<p>Variation</p>	<p>Bei größeren Höhen muss der Sturzbereich besonders gesichert werden</p>	<p>Schwierigkeit je nach Sprosse veränderbar</p>
Station 4		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>2 große Kästen</p> <p>Holzstäbe</p>	<p>Jede/r Schüler*in nimmt sich ein Holzstab</p> <p>Man stellt sich gegenüber auf und hält die Stäbe zusammen fest</p> <p>Ein/e Schüler*in klettert auf den großen Kasten und läuft über die Holzstäbe auf die andere Seite</p>	

Station 5		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>2 Langbänke</p> <p>Verschiedene, differenzierte Bälle</p> <p>Turnmatten</p>	<p>Auf eine umgedrehte Langbank, die Schmalseite zeigt nach oben, wird eine zweite, ebenfalls umgedrehte Langbank gelegt</p> <p>Die SuS haben die Aufgabe, verschiedenen Bällen im Arm die Plätze zu tauschen</p>	
Variation	<p>Durch die Wahl der Bälle lässt sich diese Übung beliebig erleichtern oder erschweren</p>	<p>Platztausch, ohne dass die Enden der Langbank den Boden berühren</p> <p>Bälle hin und her werfen</p>
Station 6		
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Foto
<p>2 Ringe</p> <p>Reifen</p> <p>Verschiedene Materialien (Bälle, Kegel, usw.)</p>	<p>Ein/e Schülerin oder Schüler hängt sich mit je einem Bein in einen Ring</p> <p>Auf dem Boden verteilt man in einer Zone um die Ringe verschiedene Materialien</p> <p>Die Ringe müssen so tief/hoch eingestellt sein, dass der SuS durch Schwingen der Ringe, mit seinen/ihren Händen die Materialien von dem Boden aufsammeln und in den Reifen legen kann</p>	

	Spieleranzahl	12-36
	Altersgruppe	8-99+
	Spielzeit in Min.	30min
	Indoor	ja
	Outdoor	möglich
	Kooperation	bedingt
	Konkurrenz	bedingt
	Spielfeld	<u>Hallenhälfte</u> <u>abgegrenzt</u>

Partyball



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<u>Langbänke, Softbälle,</u> Hütchen	<u>Zwei Teams</u> treten gegeneinander an und werfen den Gegner aus dem Spielfeld, um so das Spiel zu beenden. <u>Das Spielfeld</u> ist begrenzt mit zwei Langbänken auf der Mittellinie. Die <u>Auslinien werden</u> mit Hütchen abgesteckt. <u>Jedes Team</u> bestimmt einen König, der auf die andere Seite hinter die Auslinie des gegnerischen Teams geht. <u>Abgeworfene Spieler</u> müssen auf die gegnerische Seite hinter die Auslinien und können sich von dort wieder ins Spiel werfen. Der <u>König muss</u> ins Feld sobald alle Spieler aus dem eigenen Team abgeworfen wurden. Der König <u>hat drei</u> Leben.	Das <u>Spiel kann</u> beendet werden, wenn alle Spieler und der König aus dem gegnerischen Team abgetroffen wurden.
Variationen	<u>Anpassung der SuS</u> auf die jeweiligen Förderschwerpunkte. <u>Bsp:</u> <u>Spielfeldbegrenzung,</u> <u>Variation mit</u> zusätzlichen Materialien zum Schutz der Spieler etc., Einsatz anderer Bälle	<u>3-Schritt-Regel mit</u> Ball, keine Kopftreffer, Spieler mit Förderschwerpunkten haben <u>Escape</u> , oder besonders gute Spieler bekommen Handicaps	<u>Das Team</u> muss einen Spieler aus den eigenen Reihen vor den anderen beschützen.

Spinnennetzspiel

	Spieleranzahl	10-16
	Altersgruppe	20-25
	Spielzeit in Min.	40 min
	Indoor	ja
	Outdoor	ja
	Kooperation	ja
	Konkurrenz	bedingt
	Spielfeld	Netz



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Schnüre/ Seile Glöckchen (Matten) Stangen	Jeder Spieler muss durch eine Masche des Spinnennetzes hindurch. Dabei ist es wichtig, dass jede Masche nur einmal verwendet werden darf. Das Netz darf maximal drei mal berührt werden. Sobald dies der mal geschieht muss die Gruppe erneut von Beginn aus starten.	Ziel: gemeinsam auf die andere Seite des Netzes zu gelangen ohne das Netz zu berühren. Der Fokus liegt darin, dass sich die Gruppe gegenseitig unterstützt und zusammenarbeitet.
Variationen	Mit Hilfe von Stangen dürfen die Spieler die Maschen des Netzes spreizen, damit die Mitspieler leichter hindurch kommen können.	Die Anzahl von Berührungen kann bis auf null reduziert werden. Dies bietet sich bei guten Kursen an.	Das Ziel bleibt dabei immer das gleiche

Inselball

	Spieleranzahl	12-28
	Altersgruppe	8-99+
	Spielzeit in Min.	30min
	Indoor	ja
	Outdoor	möglich
	Kooperation	bedingt
	Konkurrenz	bedingt
	Spielfeld	Hallenhälfte



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Turnmatten, Softbälle jeglicher Größe und Art, Parteibänder	Die SuS werden in eine angemessene Gruppengröße geteilt. Jedes Team bekommt die gleichen farbigen Parteibänder. Jedes Team hat eine Turnmatte als „Insel“, welche überall im Raum verteilt werden. Als Spielfeld dient die gesamte Hallenhälfte. Die SuS werfen sich ab (Kopftreffer nicht erlaubt). Bei einem Treffer muss der Abgeworfene auf seine Insel und kann sich von dort wieder ins Spielfeld einwerfen.	Das Spiel kann beendet werden, wenn es ein Team schafft, alle gegnerischen Teams auf ihre Insel zu bekommen. Außerdem kann es nach einer Zeitvorgabe abgebrochen werden. (Wie viele SuS stehen auf ihren Inseln?) Fokus: Kooperation im Team. SuS sollen erkennen welcher eigene Spieler gerade Hilfe braucht oder wen man am besten abwerfen sollte.
Variationen	Anpassung der SuS auf die jeweiligen Förderschwerpunkte. Bsp: Spielfeldbegrenzung, Variation im Aufbau der „Inseln“, Einsatz anderer Bälle	3-Schritt-Regel mit Ball, bei Treffer dürfen alle Team Mitglieder wieder ins Spielfeld	Das Team muss einen Spieler aus den eigenen Reihen vor den anderen beschützen.

Jump-Game

	Spieleranzahl	12-36
	Altersgruppe	8-99+
	Spielzeit in Min.	30min
	Indoor	ja
	Outdoor	möglich
	Kooperation	bedingt
	Konkurrenz	bedingt
	Spielfeld	Hallenhälfte abgegrenzt



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	Zettel mit Ansagen für Gehörlose oder Hörgeschädigte	Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und fasst sich an den Händen. Ziel ist es die Kooperation in der Gruppe zu fördern. Nach Ansage der Lehrkraft springt die gesamte Gruppe in eine Richtung. Die Ansagen lassen sich beliebig variieren (links, rechts, nach vorne, nach hinten, oben und unten) sind nur einige Beispiele.	Kein Ende
Variationen	SuS mit Förderschwerpunkten können mit Druck über die Hände angeleitet werden (bei Blindheit oder Taubheit)	Nach einer falschen Ausführung bekommt die Gruppe eine Strafaufgabe	

„Säurefluss“

Kategorie: Kooperationsspiel

	Spieleranzahl	10– 20
	Altersgruppe	(von Materialien abhängig) Allgemein ab 8 Jahren
	Spielzeit in Min.	20 min
	Indoor	x
	Outdoor	x
	Kooperation	x
	Konkurrenz	-
	Spielfeld	9m x 6m



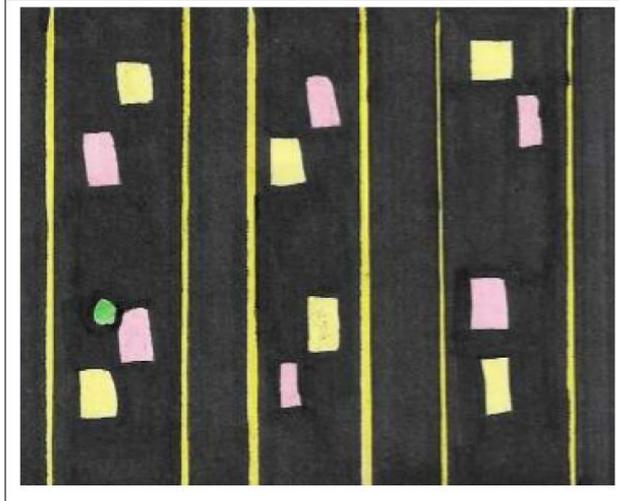
Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - Abgegrenztes Spielfeld in der Halle (ca. 900cm x 600cm) - 2 (3)x Turnbank (400cm x 28cm x 35,5 cm) - 4 x Turnkasten (70cm x 50cm x 39 cm) - 5 x Springseil 	<p>Auf einer Insel befindet sich eine Chemiefabrik. Durch eine Explosion gelangen giftige Substanzen in großer Menge in den Fluss, wodurch dieser verseucht wird und kein Leben mehr darin möglich ist. Die MitarbeiterInnen der Chemiefabrik versuchen aufs Festland zu flüchten, jedoch ist die Brücke ebenfalls zerstört worden und nur vier Pfeiler (Kästen) der ehemaligen Brücke ragen noch aus dem Fluss heraus. Das einzige, was sie als Hilfe für die Überquerung finden können sind zwei Balken (Bänke) und fünf Seile (Springseile). Die FabrikmitarbeiterInnen versuchen damit nun gemeinsam die Insel zu verlassen. Fällt ein Seil oder ein</p>	<p>Das Ziel des Spiels ist es, dass alle MitspielerInnen durch Teamarbeit so schnell wie möglich über den Fluss gelangen. Im besten Fall lassen sie dabei keine der Materialien in den Fluss fallen, weil dadurch der Schwierigkeitsgrad gesteigert wird.</p>

		<p>Balken in den Fluss kann dieser Gegenstand nicht länger genutzt werden. Fällt eine Person in den Fluss ist die Mission fehlgeschlagen und beginnt von vorne.</p>	
<p>Variation</p>	<p>Möglichkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3. Bank (Ersatzbank) weglassen 2. Seile als Hilfsmittel weglassen 3. Zeitlimit vorgeben 4. Anstatt Turnbänke, (leichtere) Balken zur Verfügung stellen <ul style="list-style-type: none"> ➔ Für jüngere SuS ➔ Outdoor Möglichkeit 	<p>”</p>	<p>”</p>

„Parteiball“

Kategorie: Schwarzlicht

	Spieleranzahl	8-12
	Altersgruppe	6-99
	Spielzeit in Min.	10
	Indoor	X
	Outdoor	
	Kooperation	
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	X



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - Leibchen in zwei verschiedenen Farben (z.B. gelb und orange) - schwarze Kleidung - 1 leuchtenden Ball - Spielfeldmarkierungen (z.B. leuchtende Seile auf dem Boden) 	<p>Zwei kleine Mannschaften (4-6 Spieler pro Mannschaft) spielen auf einem abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Jeder Spieler darf sich frei im abgegrenzten Spielfeld bewegen. Der Ball muss durch Zuwerfen innerhalb der eigenen Mannschaft gehalten werden. Fällt der Ball auf den Boden oder fliegt er außerhalb des Spielfeldes, so bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Die gegnerische Mannschaft versucht durch Decken an den Ball zu bekommen bzw. den Gegner beim Fangen zu stören. Schafft es eine Mannschaft den Ball 10-mal am Stück zu passen, so bekommt diese einen Punkt und die andere Mannschaft bekommt den Ball. Die Pässe werden laut mitgezählt.</p>	<p>Entweder kann das Spiel auf Zeit, für beispielsweise 10 Minuten gespielt werden und die Mannschaft mit mehr Punkten hat gewonnen. Oder man spielt, bis eine Mannschaft 3 Punkte erzielt hat.</p>

<p>Variation</p>	<p>„Zonen-Parteiball“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leibchen in verschiedenen Farben - schwarze Kleidung - 1 leuchtenden Ball - Spielfeldmarkierungen (z.B. leuchtende Seile auf dem Boden) 	<p>Beim Zonen-Parteiball wird das Spielfeld in drei gleich große, etwa 3-4 Meter lange Zonen eingeteilt (Breite: Hallenbreite). Zwischen den Zonen befindet sich jeweils etwas Platz, ca. 2-3 Meter. In jeder Zone befinden sich 2-3 Spieler pro Mannschaft. Das Ziel des Spiels ist es, wie bei Parteiball, den Ball durch Werfen zu zupassen. In jeder Zone darf der Ball höchstens 3-mal gepasst werden, anschließend muss er zu einem Mitspieler in einer der anderen beiden Zonen gepasst werden. Berührt der Ball den Boden, kommt außerhalb der Spielfeldmarkierung auf oder werden zu viele Pässe innerhalb einer Zone gespielt, so bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Bei 7 Pässen erhält die Mannschaft einen Punkt und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball.</p>	<p>Hier kann ebenfalls auf Zeit, für beispielsweise 10 Minuten gespielt werden. Die Mannschaft mit mehr Punkten hat gewonnen. Oder es wird gespielt, bis eine Mannschaft 3 Punkte hat.</p>
------------------	---	--	--

„Parteiball im Sitzen“

Kategorie: Aufwärmspiel

	Spieleranzahl	8-16
	Altersgruppe	10-40 Jahre
	Spielzeit in Min.	5-15 min
	Indoor	X
	Outdoor	
	Kooperation	
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	10x10 m



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Parteibänder, ein Volleyball oder Softball	Die Gruppe wird in zwei gleichgroße Gruppen unterteilt. Die Mannschaften müssen versuchen sich einen Ball zehn Mal zuzuwerfen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball abfangen oder berühren kann oder der Ball aus einem anderen Grund auf den Boden fällt. Die Spielerinnen und Spieler der jeweiligen Mannschaften müssen sich hierbei gemäß den Bewegungsrichtlinien im Sitzvolleyball bewegen. Das bedeutet, bei jedem Ballkontakt einer Spielerin oder eines Spielers muss diese*r den Boden mit mindestens einem Rumpfkörperteil berühren. Ein direkter Rückpass ist nicht erlaubt. Gelingt es einer Mannschaft zehn erfolgreiche Pässe durchzuführen erhält diese Mannschaft einen "Bigpoint" und die gegnerische Mannschaft erhält den Ball.	Je nachdem wie lange das Spiel gespielt werden soll, wird vor Spielbeginn eine Zeit ausgemacht, wie viele "Bigpoints" erreicht werden sollen. Es gewinnt die Mannschaft, die als erstes diese Punktzahl erreicht.

<p>Variation</p>	<p>Ein zweiter Volleyball oder Softball</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Das Spiel kann auch mit 2 Bällen gleichzeitig stattfinden. Jede Mannschaft erhält zu Spielbeginn einen Ball. Nun müssen beide Mannschaften selbst entscheiden, wie viel Wert sie auf die Verteidigung der gegnerischen Pässe legt, und wie viel auf die Vervollständigung der eigenen Pässe. - Als Kooperationsspiel kann dieses Spiel auch mit nur einer Mannschaft durchgeführt werden. Ziel ist es nun möglichst viele erfolgreiche Pässe zu werfen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Hierfür sollten die Pässe über eine entsprechende Länge geworfen werden, um die Spielerinnen und Spieler trotzdem vor eine Herausforderung zu stellen. - Als Kooperationsspiel kann das Spiel auch gegen die Uhr gespielt werden. Ziel ist es, innerhalb von drei Minuten möglichst viele Pässe zu vervollständigen. Nach den ersten drei Minuten wird in einem zweiten Durchgang versucht, diesen Wert zu überbieten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Ziel des Spiels ist das Selbe wie in der normalen Durchführung, - Ziel ist es, möglichst viele Pässe an eine Mitspielerin oder einen Mitspieler zu bringen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Die Mannschaft hat drei Leben, das bedeutet, sie hat drei Versuche, nach dem der Ball auf den Boden gefallen ist, den erreichten Wert noch zu überbieten. - Im ersten Durchgang ist das Ziel, möglichst viele erfolgreiche Pässe innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu schaffen. Im zweiten Durchgang ist das Ziel, die Anzahl der erfolgreichen Pässe zu überbieten.
-------------------------	---	--	---

„Sitzvolleyball“

Kategorie: Spiel

	Spieleranzahl	8-12
	Altersgruppe	15-40 Jahre
	Spielzeit in Min.	15-45 min
	Indoor	X
	Outdoor	
	Kooperation	
	Konkurrenz	X
	Spielfeld	10x6 m



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Volleyball- oder Badmintonnetz, Vorrichtung um das Netz auf der entsprechenden Höhe zu fixieren, Volleybälle, Linien zur Begrenzung des Spielfeldes.	Die Gruppe wird in zwei gleichgroße Teams unterteilt. Jedes Team nimmt auf einer Seite des Netzes Platz. Das Netz hat eine Höhe von 110 cm. Die Spielerinnen und Spieler der Mannschaften setzen sich auf den Boden ihres Feldes. Je drei Spieler*innen sind am Netz und drei im Hinterfeld. Die Positionen werden immer nachdem eine Mannschaft einen Fehler gemacht hat und im Anschluss wieder einen Punkt im Uhrzeigersinn rotiert. Eine Übungsleitende Person wirft von außen einen Ball in eines der Spielfelder. Das Team muss versuchen den Ball mit Hilfe von Volleyballtechnik und mit höchstens drei Ballkontakten über das Netz zur gegnerischen Mannschaft zu befördern. Dabei ist es verboten, dass ein und dieselbe Person den Ball zweimal direkt hintereinander berührt. Ziel ist es den Ball so über das Netz zu befördern, dass es der gegnerischen Mannschaft nicht möglich ist, den Ball mit Hilfe von Volleyballtechnik abzuwehren und wieder mit maximal drei Ballkontakten über das Netz in das gegnerische Feld zu befördern. Jede	Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Punkte zu machen und gleichzeitig zu verhindern, Fehler zu machen, so dass die gegnerische Mannschaft Punkte macht. Ein Satz geht wie im Standvolleyball bis 25 Punkte. Das bedeutet, dass die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht und mindestens 2 Punkte Vorsprung zum Gegner hat, den Satz gewinnt. Die Anzahl an Sätzen die eine Mannschaft gewinnen muss, um das ganze Spiel zu gewinnen kann variieren und ist von der Dauer, die man für das Spiel aufbringen will, abhängig. Die Anzahl an Sätzen wird vor Spielbeginn abgesprochen.

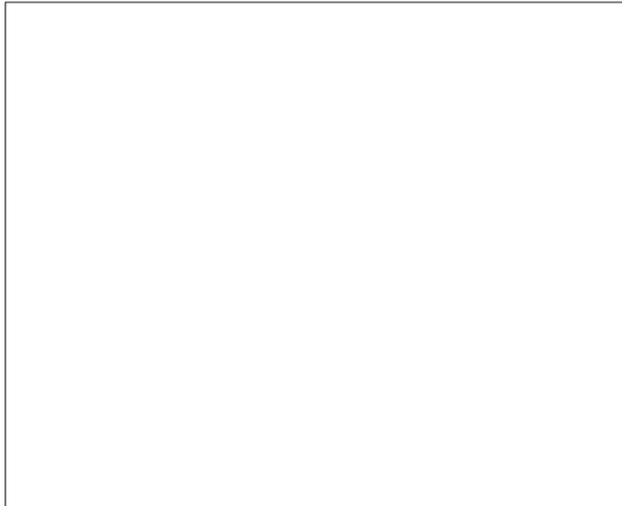
		<p>Spielerin und jeder Spieler muss in dem Moment in dem sie/er den Ball berührt, mit mindestens einem Rumpfkörperteil den Boden berühren. Geschieht dies nicht, ist dies als Fehler zu werten und die gegnerische Mannschaft bekommt einen Punkt. Ebenfalls einen Punkt bekommt eine Mannschaft, wenn es ihr gelingt, den Ball so über das Netz in das gegnerische Spielfeld zu spielen, dass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht abwehren und wieder über das Netz befördern kann, oder der Ball bei der gegnerischen Mannschaft auf den Boden fällt. Fällt ein Ball außerhalb des Feldes auf den Boden, ohne dass eine Spielerin oder Spieler der Mannschaft den Ball berührt hat, oder gelingt es einer Mannschaft nicht, den Ball mit maximal drei Ballberührungen über das Netz zu spielen, bekommt die gegnerische Mannschaft einen Punkt. Die restlichen Regeln, sowie technische Vorgaben unterscheiden sich nicht von den Regularien des "normalen" Standvolleyballs. Erzielt eine Mannschaft einen Punkt bekommt die andere Mannschaft den Ball von der leitenden Person eingeworfen, so dass diese den ersten Angriff durchführen kann.</p>	
<p>Variation</p>	<p>Volleyball- oder Badmintonnetz, Vorrichtung um das Netz auf der entsprechenden Höhe zu fixieren, Volleybälle, Linien zur Begrenzung des Spielfeldes.</p>	<p>Im Blick auf Trainingsformen zur Wettkampfvorbereitung gibt es eine Vielzahl an möglicher Variationen. Im Folgenden sind eine Möglichkeiten aufgelistet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Komplette Spielform mit Aufschlag und Annahme der jeweiligen Teams. Diese Spielform ist zwar näher am tatsächlichen Wettkampfgeschehen, führt bei weniger erfahrenen Spielerinnen und Spielern jedoch häufig dazu, dass sich die Spielform nur auf Aufschlag und Annahme beschränkt und kein wirklicher Spielfluss entsteht. - Fliegende Rotation: Die Spielerinnen und Spieler müssen ihre Plätze nach jeder Netzüberquerung zum gegnerischen Feld hin rotieren. Diese Form bringt mehr Bewegung auf das Spielfeld, sorgt jedoch auch für mehr Stress, der einerseits damit gezielt trainiert werden kann, auf der anderen Seite jedoch auch den Spielfluss 	<p>- Das Ziel des Spiels ändert sich hierbei nicht. Es wird weiterhin versucht, möglichst viele Punkte zu erzielen und dabei möglichst wenige Fehler zu machen. Die Länge der Sätze oder das Ziel, wie viele Punkte erzielt werden sollen, kann hierbei jedoch je nach Anspruch und Übungslänge variieren.</p>

		<p>behindern kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezielte Spielsituationen erzeugen: Die leitende Person kann durch die eingeworfenen Bälle auch gezielte Spielsituationen erzeugen, so dass beispielsweise direkt der erste, eingeworfene Ball über das Netz gespielt werden muss. - Kooperationsform: Sitzvolleyball lässt sich auch als Kooperationsform spielen. Ziel ist es hierbei so viele fehlerfreie Netzüberquerungen zu schaffen wie möglich. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ziel ist es hierbei entweder so viele fehlerfreie Netzüberquerungen am Stück wie möglich zu schaffen. Im Folgenden wird dann immer versucht, den bisherigen Rekord wieder zu überbieten. Alternativ kann auch die Anzahl der gelungenen Netzüberquerungen innerhalb eines bestimmten Zeitintervalls gezählt werden. Nach Ablauf dieses Zeitintervalls wird in einem zweiten Durchgang versucht, die Anzahl aus dem ersten Durchgang zu überbieten.
--	--	---	--

„Kreisrutschen“

Kategorie: Aufwärmen

	Spieleranzahl	5–20
	Altersgruppe	10–40 Jahre
	Spielzeit in Min.	Ca. 5 min
	Indoor	X
	Outdoor	
	Kooperation	X
	Konkurrenz	
	Spielfeld	Je nach Kreisgröße



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
Kein gesondertes Material notwendig.	Alle Teilnehmer*innen sitzen in einem Kreis um den Übungsleiter herum. Jede und jeder sollte in etwa einen halben Meter zur benachbarten Personen haben. Der Übungsleiter gibt nun die Anweisungen "links", "rechts", "vor" und "zurück". Die Teilnehmenden müssen sich nun gemäß der Bewegungstechnik im Sitzvolleyball bewegen und den Kommandos des Übungsleiters folgen.	Das Spiel verfolgt kein konkretes Ziel. Es dient lediglich zum Aufwärmen und um die Bewegungsmechanismen im Sitzvolleyball zu üben. Das Spiel endet somit dann, wenn der Übungsleiter die Übung beendet.

Variation	Alle Teilnehmer*innen sitzen in einer oder mehreren Reihen, der Übungsleiter steht vor ihnen und gibt die Anweisungen.	
------------------	--	--

„Blindenfußball“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	4 blinde Feldspieler und 1 sehender Torwart pro Team
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	20-30 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Nein
	Konkurrenz	Ja
	Spielfeld	offiziell: Länge: 38m-42m Breite: 18m-22m



Online unter: www.lok-leipzig.com/verein/news/detail/article/st-pauli-gewinnt-7-saechsischen-blindenfussball-cup/ (zuletzt abgerufen am 18.02.2020)

	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> - Augenbinden - Blindenfußball - Pfeife 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwei Mannschaften, mit je vier blinden Feldspielern und einem sehenden Torwart, spielen mit einem Rasselball auf einem Handballfeld (20 x 40 Meter, Handball- oder Hockeytore) gegeneinander. An den Längsseiten stehen Seitenbänder, die der Orientierung und Sicherheit dienen. - Der Trainer befindet sich hinter der Bande (Mitte) und kann Anweisungen geben. Ein Guide steht hinter dem gegnerischen Tor, er gibt Zurufe zur Orientierung beim Angriff. - Der angreifende Spieler, ohne Ball, gibt sich durch den Ruf „VOY“ = „ich komme“, zu erkennen. Bei Unterlassung erfolgt ein Freistoß, bei vier Unterlassungen gibt es einen 8-Meter Strafstoß. - Der sehende Torwart muss in seinem 5 x 2 Meter Torraum bleiben. - Das Spiel dauert 2 x 25 Minuten. 	<p>Ziel ist es mehr Tore als das gegnerische Team zu erzielen; bei Gleichstand entscheidet das Penalty-Schießen (3x pro Team etc.).</p>
Variation	<p>Offiziell tragen die SpielerInnen Helme, was vor allem bei Anfängern zu empfehlen ist (optional: Fahrradhelm o.ä.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mehr als 4 Feldspieler pro Team (je nach Feldgröße und Niveau) - ohne Torwart - im Krebsgang - verschiedene Bälle - bei erzieltem Tor wechselt ein Spieler zum zurückliegenden Team - usw. 	

„Bandenlauf“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	beliebig
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	ca. 5 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja/Nein
	Kooperation	Ja/Nein
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	beliebig (offiziell: L: 38m-42m B: 18m-22m)



Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
1) - Spielfeld muss durch Banden abgegrenzt sein; falls keine Tore vorhanden: Turnmatten waagrecht aufstellen - Augenbinden o.ä.	- SchülerInnen (SuS) ziehen Augenbinden auf und bewegen sich in einer Reihe – gemäß ihres individuellen Tempos – entlang der Banden - SuS tasten sich vsl. vor allem mit den Händen entlang der Banden - LP stoppt SuS der Reihe nach, sodass Aufstellung an langer Bande s. o.	<i>Raumgefühl entwickeln, indem Banden(längen) inkl. Tore abgetastet werden</i>
2) - LP: Gegenstand, um gegen Wand/Bande zu klopfen	- SuS Aufgabe, sich von einer Bande zur gegenüberliegenden Bande zu bewegen und sich an dieser aufzustellen - LP (optional weitere SuS) kann durch Klopfen gegen Bande die Wahrnehmung/Annäherung unterstützen	<i>Raumgefühl entwickeln und Bezugspunkte wie Banden & Personen finden</i>

Variation	2) - Tempo erhöhen (eventuell verschiedene Laufstile) - SuS stehen an gegenüberliegenden Banden; aneinander vorbei zur anderen Bande gelangen („VOY“ sagen) In kleineren Gruppen: - vom Tor ausgehend beide Banden finden und zurück - vom Mittelpunkt beide Banden und Tore finden und zurück - von Mitte der Bande aus Tore finden und zurück ➔ Fitness-/Orientierungstest möglich
-----------	---

„Der Ball klebt am Fuß“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	min. 4 bis max. 6 Personen pro Gruppe	
	Altersgruppe	ab 7 Jahren	
	Spielzeit in Min.	20 Minuten	
	Indoor	Ja	
	Outdoor	Ja	
	Kooperation	Ja	
	Konkurrenz	Nein	
	Spielfeld	beliebig (Abstand zu anderen Gruppen!)	

Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Pylonen</u>; als Entfernungsmarkierungen (vor allem für sehenden „Buddy“) und als taktil erfassbare Stand-/Startpunkte für nicht-sehende Personen - <u>Augenbinden</u> (falls vorhanden: Brillen für noch stärkeres Abdunkeln des Umgebungslichts) - <u>Rassel-/Klingelbälle</u> in verschiedenen Größen und/oder Ausführungen - <u>Helme</u> zum Schutz für nicht-sehende Personen (falls erwünscht und vorhanden) 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielidee entstammt den <i>typischen</i> „Fußballtraining-Pass/Dribbling-Übungen“ - <u>Aufbau</u>: grundlegend besteht jede Gruppe aus mindestens vier Schülerinnen und Schüler (SuS), wobei sich jeweils zwei Personen am einen Pylon und eine Person am anderen Pylon gegenüberstehen; die vierte Person kann zunächst als sehender „Buddy“ (Assistent) für die Nicht-Sehenden dienen - max. sechs Personen, da sonst die Wartezeiten durch die eher langsamere Fortbewegung zu groß werden - <u>LP</u>: Aufgabe für Gruppen, dass sich die einzelnen SuS mit dem Ball – möglichst ohne diesen zu verlieren – zur gegenüberstehenden Person bewegen sollen; Ballübergabe, Wechsel des Buddys usw. - „Buddy“ kann SuS dabei führen, Ball zurückholen etc. → <u>subsidiäre Lernsituation</u> → ohne Buddy: SuS orientieren sich beim Dribbeln am „VOY“ der gegenüberstehenden Personen 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ziel</u> des Spiels ist das individuelle Erproben von verschiedenen bzw. der eigenen „Ballführungstechnik(en)“, um sich mit dem Ball angemessen und zügig fortbewegen zu können, ohne diesen dabei zu verlieren/suchen zu müssen (Ballkontrolle). - Die Besonderheit ist beim Blindenfußball – im Gegensatz zum Fußball für Sehende – die <u>enge Ballführung</u>. - Das höchste zu erreichende <u>Kompetenzniveau</u> eröffnet sich bei diesem Spiel, indem beim Fortbewegen mit Ball bzw. <i>Dribbeln</i> der Ball bei jedem Schritt mit der <u>Innenseite</u> der Füße gespielt wird – ugs. der Ball „<i>klebt</i>“ am Fuß. - Es ist schlichtweg der Blindheit geschuldet, dass es im Blindenfußball ausschlaggebend ist, den Ball beim Dribbeln möglichst <u>ständig</u> taktil wahrnehmen zu

		<p>→ <u>kooperative</u> Lernsituation angebahnt</p> <p>→ <u>Zwischenreflexion</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LP fragt SuS, wem es leicht fällt, wem schwer? Welche Technik genutzt? - LP beobachtet SuS; falls ein SuS die typische, enge Ballführung (s. r.) besonders gut beherrscht, kann diese(r) sie für alle <u>vormachen</u> 	<p>können; um unnötiges Ball-Suchen und Ins-Leere-Treten zu verhindern.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das <u>Ende</u> des Spiels wird hauptsächlich durch eine zeitliche Begrenzung festgelegt.
<p>Variation</p>	<p>unterschiedlich große, laute usw. Bälle mit Rasseln/Klingeln</p>	<p>1) <u>Staffellauf</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppen gegeneinander z.B. jede(r) SpielerIn dribbelt mit Ball zu den an einer Pylone gegenüber stehenden MitspielerInnen - Ballübergabe an MitspielerInnen, bis alle wieder an ursprünglicher Position stehen oder bis jede(r) einmal gelaufen o.ä. - gegenüberstehende MitspielerInnen machen sich für Ballführende(n) durch „VOY“ erkennbar 	
		<p>2) „<u>Slalomdribbling</u>“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau bleibt gleich wie oben; zusätzlich stellen sich sozusagen als GegenspielerIn ein oder zwei SuS (je nach Platz und Gruppengröße) zwischen den Pylonen auf und machen sich mit „VOY“ bemerkbar für andere (s. u.) - der/die Ballführende muss nun auf dem Weg zur gegenüberliegenden Seite diese Gegner (im Slalom) umspielen - ebenso mit/ohne Buddy möglich 	
		<p>3) Differenzierung „nach unten“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleicher Aufbau s. o.; SuS bewegen sich zunächst ohne Ball auf gegenüberstehende SuS zu, welche sich durch „VOY“-Sagen erkennbar machen, um dadurch nochmals das Raumgefühl (weiter)entwickeln und (weitere) Erfahrungen zur Einschätzung von Richtungen und Entfernungen sammeln zu können 	



„Kette bilden - VOY“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	min. 5 Personen
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	5-10 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	je nach Gruppengröße



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	- Augenbinden	<p>→ Einführung „VOY“</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS stellen sich frei und beliebig im Raum auf - LP bestimmt eine Person, welche nun die Aufgabe hat, alle übrigen Personen „einzusammeln“; indem die eingesammelten SuS sich festhaltend eine Kette bilden (s. o.) - freie SuS machen sich mit „VOY“ bemerkbar 	<p><i>Raumgefühl entwickeln und Bezugspunkte wie Personen und Banden finden und differenzieren können (Erkennen von Richtungen und Entfernungen)</i></p>
Variation		<ul style="list-style-type: none"> - Zeitdruck: Suchende(r) hat begrenzte Zeit zur Verfügung - 2 Personen versuchen gegeneinander so viele der freien SuS wie möglich einzusammeln - eine Person bewegt sich frei im Raum („VOY“ sagen), ruft eine weitere Personen von der Bande aus zu sich (Namen), welche nun die Aufgabe hat, die andere Person zu finden usw. 	

„Kreislauf“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	ab 5 Personen
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	3 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	je nach Gruppengröße



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	- Augenbinden	<ul style="list-style-type: none"> - SuS stellen sich zunächst im Kreis um LP auf; eine Hand auf der Schulter der vorderen Person - SuS bewegen sich im Kreis um LP; Tempo wird variiert sowie Richtung 	
Variation		Abstand zwischen SuS wird vergrößert und machen sich mit „VOY“ bemerkbar (optional Bänder/Seile zwischen SuS um Abstand zu regulieren); verschiedene Laufstile erproben	

„VOY mit Ballübergabe“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	min. 5 Personen
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	5 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	je nach Gruppengröße



	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> - Augenbinden - Blindenfußball (mehrere) oder andere Bälle mit Rassel/Klingel im Inneren 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS formieren sich im Kreis (je nach Gruppengröße mehrere Kreise o.ä.); zunächst Armspanne Abstand zwischen SuS - SuS benennen Namen von Nachbarperson - SuS reichen Blindenfußball im Kreis; wer den Ball abgibt, ruft den Namen, die entgegenkommende Person sagt „VOY“ - LP vor allem für Variationen etc. begleitende für SuS 	<p><i>Interpersonalen, verbalen Austausch erproben und Blindenfußball-spezifische Signale benutzen und wiedererkennen</i></p> <p><i>Richtungen und Entfernungen erkennen</i></p>
Variation	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Bälle - mehrere Bälle (Zeitdruck) 	<ul style="list-style-type: none"> - Abstand zwischen SuS vergrößern (Laufen gefordert) - Richtungswechsel 	

„Torschuss“

Kategorie: Gemeinsam Barrieren überwinden – Paralympische Sportarten

	Spieleranzahl	ca. 5-6 Personen pro Tor
	Altersgruppe	ab 7 Jahren
	Spielzeit in Min.	10 Minuten
	Indoor	Ja
	Outdoor	Ja
	Kooperation	Ja/Nein
	Konkurrenz	Nein
	Spielfeld	beliebig (Strafstoßpunkt: 6m-8m zum Tor)



Online unter: training-service.fussball.de/trainer/handicap-fussballerin/artikel/?tx_meinfussball_pi1%5Bmein-fussball%5D=1939&cHash=6a07113f46aa34ab98ac6d71b34123b8#!/ (zuletzt abgerufen am: 18.02.2020)

	Material/Medien	Spielidee/Anleitung	Spielziel/Ende
	<ul style="list-style-type: none"> - Augenbinden - Blindenfußball o.ä. mit Rassel/Klingel - Tore (falls nicht fest installiert) - LP: Stock 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS nehmen Aufstellung in einer Reihe hinter Strafstoßpunkt Richtung Mittelpunkt - Person wird zum Ball geführt und legt sich diesen zurecht - LP klopft mit Stock o.ä. am Rand des Tores (ideal: Pfosten und Latte) ab, sodass für SuS Orientierung für Richtung und Entfernung des Tores erkennbar - Rückmeldung über Treffer/Streuung 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Konzentration auf Torschuss und dem Ball die richtige Geschwindigkeit und Richtung geben</i> - <i>Raumgefühl für Torentfernung und -dimensionen entwickeln; unterstützt durch „Abklopfen“ der Begrenzungen des Tores durch LP</i>
Variation		<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Entfernungen und „Winkel“ zum Tor - mit Torwart - Konkurrenz: GegenspielerIn verteidigt; umspielen und Torschuss - Torschuss aus dem Spiel/der Bewegung heraus - verschiedene Schusstechniken - Torschuss an „Mauer“ vorbei 	

BODDY PROJECTS

