

Fit von Anfang an!

Spielideen für Spaß und Bewegung
in der Kinder- & Jugendfeuerwehr



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort
	Zeichenerklärung
Kinderfeuerwehr	Ball unter die Schnur
	Biathlon
	Buchstabenlauf
	Feuer – Wasser – Eis
	Herr Fischer
	Kettenhasche
	Koordinationsleiter
	Kreislasso
	Mattenfangen
	Mein rechter Platz ist leer
	Möhrchen – Ziehen
	Nummernspiel
	Nummern – Staffellauf
	Roboterspiel
	Rollball
	„Schwarz“ und „Weiß“
	„Schwarz“- und „Weiß“-Geschichte
	Schwebe – Ballons
	Skat – Lauf
	Steh – Geh
	Trockene Füße
	Würfelstaffel
	Zonenspiel
Jugendfeuerwehr	Äpfel klauen
	Ball, Bewegung und Brain
	(B)Rennball
	Drachenschwanzjagd
	Gordischer Knoten
	Haltet den Kasten frei
	Heißer Tanz über das Seil
	Hütchen – Parcours
	Karotten – Ziehen
	Klammernfangen
	Liegestütz – Rangelei
	Lottostaffel
	Mäuse und Katze
	Memory – Lauf
	Schatzjagd
	Schiffe versenken
	Schuhhockey
	Stadt – Land – Fluss
	Tschoukball
	Turmbau – Lauf
	Impressum



Vorwort



**WER LÖSCHEN WILL,
MUSS BRENNEN FÜR SPORT!**

**Liebe Feuerwehrkameradinnen
und -kameraden,**

der Feuerwehrdienst in der Kinder- und Jugendfeuerwehr ist lehr- und abwechslungsreich. Das Erlernen von technischen Grundfertigkeiten, die Vermittlung von Allgemeinwissen sowie die vielseitige körperliche *Wahrnehmungsschulung* sind wesentliche Bestandteile der Arbeit in der Jugendfeuerwehr. Gerade die Ausbildung in der *Gemeinschaft* fördert die Kameradschaft untereinander und zeichnet die Arbeit der Freiwilligen Feuerwehren aus. Genau aus diesem Grund ist in den Freiwilligen Feuerwehren die Jugendarbeit enorm wichtig, um die Kinder und Jugendlichen an die Aufgaben der Feuerwehr heranzuführen und sie fachlich sowie körperlich auf die Einsatzabteilung vorzubereiten. Daher ist es die Aufgabe der Jugendfeuerwehren, frühzeitig ein Selbstverständnis dafür zu entwickeln und zu fördern.

FIT VON ANFANG AN! Getreu diesem Motto stellen die Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord den Feuerwehren eine Spiele- und Übungssammlung zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness zur Verfügung. Insbesondere mit Spiel und Spaß sollen Kinder und Jugendliche für den Feuerwehrdienst begeistert, gewonnen und gehalten werden.

Diese Spiele- und Übungssammlung ist speziell für Jugendfeuerwehrwarte, Übungsleiter und Betreuer in der Kinder- und Jugendfeuerwehr gedacht. Mit wenig Material kann die Umsetzung der Spiele und Übungen in kurzer Zeit entsprechend des gewünschten Altersbereichs realisiert werden und ist darüber hinaus zu jeder Zeit ergänzbar.

Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung und einen verletzungsfreien Feuerwehrdienstsport!

Euer Christian Wunder und Jens-Oliver Mohr



Christian Wunder



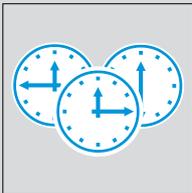
Jens-Oliver Mohr

Zeichenerklärung



Anstrengungsgrad

- 1 Stern: niedrig
- 2 Sterne: mittel
- 3 Sterne: hoch



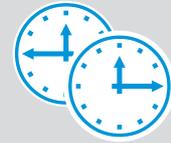
Zeitaufwand

- 1 Uhr: gering
- 2 Uhren: mittel
- 3 Uhren: hoch



Mindestzahl an Personen

BALL UNTER DIE SCHNUR



x 8

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Leine oder Schnur, Ball, Markierungen

Spielanleitung:

Der Spielleiter oder die Spielleiterin markiert das Spielfeld und teilt es in zwei gleich große Hälften auf. Hierfür können Hütchen, Pylonen, Leibchen oder Ähnliches verwendet werden. Über die Mittellinie wird eine Schnur (z.B. Feuerwehrleine) auf 1 m Höhe gespannt. Die teilnehmenden Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Der Ball (Schaumstoffball wird empfohlen) soll unter der Leine durch ins gegnerische Feld gerollt (geworfen) werden, so dass er die gegnerische Grundlinie (3 Punkte) oder eine Seitenlinie überquert (1 Punkt). Drei Zuspiele sind im eigenen Feld erlaubt. Welche Gruppe erreicht zuerst 10 Punkte?

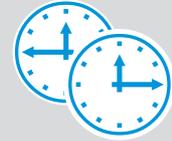
Variation:

Bei diesem Spiel kann die Anzahl der Bälle auf zwei erhöht werden. Die Wurfart kann vorgegeben und variiert werden. Weiterhin ist eine unterschiedliche Punktvergabe möglich. Die Ziele können verändert werden. Anstatt die Linien zu überqueren, muss der Ball bestimmte Ziele treffen, welche auf der Grundlinie stehen (z.B. Kegel, Keulen oder Pylonen). Es ist darauf zu achten, dass bei dieser Variante mehr Ziele als Kinder in einer Mannschaft vorhanden sind.

Hinweise:

Die Größe des Spielfeldes ist der Anzahl der Teilnehmenden anzupassen. Dem Alter entsprechende Bälle sind zu verwenden. Es ist darauf zu achten, dass beim Werfen die Bälle nicht in Kopfhöhe geworfen werden. Das Herabsetzen der Leine auf 30 cm Höhe kann diese Gefahr minimieren.

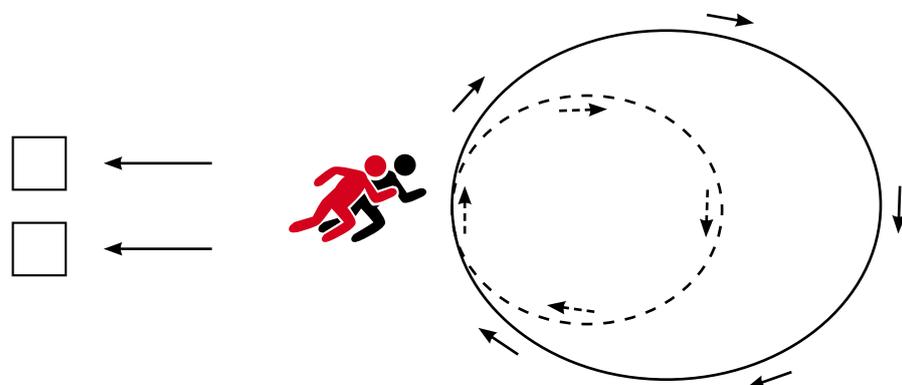
BIATHLON



Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Korb o. Ä., Bälle, Hütchen

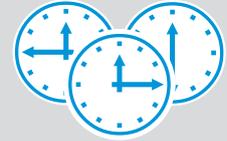
Spielanleitung: Zwei Mannschaften werden durch den Spielleiter oder die Spielleiterin bestimmt. Das Spielfeld setzt sich aus einem Startpunkt und zwei Laufstrecken (einer großen und einer kleinen Runde) zusammen, die jeweils am Startpunkt beginnen. Von jeder Mannschaft startet jeweils ein Kind am Startpunkt. Beide Kinder machen sich zeitgleich auf die Reise und versuchen die große Runde, so schnell es geht, zu absolvieren. Am Startpunkt wieder angekommen, schnappt sich jedes Kind einen Ball (die Bälle befinden sich in einem Korb, der sich am Startpunkt befindet) und versucht, den in 3 m entfernten Korb zu treffen. Bei Erfolg darf das Kind nun die kleinere Runde laufen. Bei Nichterfolg muss es wieder die große Runde laufen. Wurde die zweite Runde absolviert, wird an das nächste Kind der Mannschaft übergeben. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Kinder im Ziel hat.

Variation: Die Größe der Runden kann je nach gewünschter Intensität variiert werden. Auch die Anzahl der Durchgänge kann unterschiedlich sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zum Beispiel können am Startpunkt Knoten geübt, Schläuche gerollt, Bälle in einen Korb oder an den Pfosten eines Tores geworfen werden. Zeitgutschriften verhindern, dass eine Mannschaft nur auf Schnelligkeit geht. Sollte ein Knoten richtig gemacht werden oder ein Ball den Korb treffen, kann es zusätzlich eine Zeitgutschrift geben, welche am Ende auf die Gesamtzeit angerechnet wird.



Hinweise: Das Spielfeld ist der Anzahl der Kinder anzupassen. Dem Alter entsprechende Bälle sind zu verwenden. Die Qualität der Ausführung der Technik (Wurf, Knoten, Rollen) steht im Vordergrund.

BUCHSTABENLAUF



x 4

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Buchstaben, Hütchen, Leibchen

Spielanleitung: Der Spielleiter oder die Spielleiterin teilt die Gruppe in zwei oder mehrere Mannschaften ein. Als Startzeichen wird ein Wort laut gerufen. Die Kinder holen sich einzeln nacheinander je einen Buchstaben dieses Wortes. Dabei ist immer nur ein Kind pro Mannschaft unterwegs. Der Wechsel erfolgt per Handschlag. Welche Mannschaft hat als erste das Wort richtig geschrieben gesammelt?

Variation: Der Abstand vom Startpunkt zu den Buchstaben kann unterschiedlich weit entfernt sein. Die Buchstaben können farblich unterschiedlich gestaltet werden. Die Verwendung einer anderen Sprache ist möglich. Zwischen dem Startpunkt und den Buchstaben kann ein Parcours aufgebaut (z.B. Slalom oder Rolle vorwärts) werden.

Hinweise: Die Laufstrecke ist der Anzahl der Kinder anzupassen. „Feuerwehrspezifische“ Wörter sind sehr gut geeignet. Die Wörter können in vorangegangenen Diensten praktisch vorgestellt und erarbeitet werden. Im Alter von 6 - 10 Jahren sind einfache Wörter zu verwenden.

FEUER – WASSER – EIS



Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel, verschiedene Geräte, Hütchen, Markierungen

Spielanleitung: Die Kinder bewegen sich frei im abgesteckten Spielfeld. Dieses besitzt Zonen und Bänke, die sie vor Feuer und Wasser schützen. Diese Bereiche oder Zonen müssen vor Spielbeginn mit den Kindern bestimmt oder vereinbart werden. Der Spielleiter oder die Spielleiterin ruft dann entweder Feuer, Wasser, Eis oder Sturm. Bei Eis bleiben die Kinder wie erstarrt stehen. Bei Sturm legen sie sich flach auf den Boden. Bei Wasser steigen sie auf die Bänke und bei Feuer begeben sie sich in feuerfreie Zonen.

Variation: Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann die Art der Fortbewegung ändern. Zum Beispiel können die Kinder springen, rückwärts laufen oder sich im Vierfüßlergang fortbewegen. Die Materialien können für die Elemente frei gewählt werden. Eine weitere Variante beinhaltet die Elemente Sand (auf den Boden legen und Augen schließen) und Sturm (sich gegenseitig festhalten). Eine Punktvergabe (Minuspunkte) kann zusätzlich motivieren. Zum Beispiel bekommen die Kinder einen Minuspunkt, die zuletzt auf dem Boden liegen.

Hinweise: Bei vielen Kindern ist die Nutzung von Bänken nicht geeignet. Schuppsgefahr!!!

HERR FISCHER



x 4

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel, Hütchen

Spielanleitung: Der Spielleiter oder die Spielleiterin bestimmt einen Herrn oder eine Frau Fischer. Daraufhin wird kurz die Situation beschrieben. Und zwar werden die Kinder vom Herrn oder von Frau Fischer durch einen Fluss getrennt. Dieser kann zwischen 10 bis 20 m breit sein. Die Gruppe der Kinder fragt: „Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Herr Fischer: „Ein Meter!“ Gruppe: „Wie kommen wir hinüber?“ Herr Fischer: „Im Hopslerlauf!“ (rückwärts, Vierfüßlergang, wie ein Elefant, wie ein Vogel etc.).

Herr Fischer versucht nun die Kinder zu fangen (antippen). Die Kinder, die die andere Seite des Flusses erreichen, sind in Sicherheit. Wer zuerst oder zuletzt angetippt wurde, ist der neue Herr oder die neue Frau Fischer.

Variation: Der Herr oder die Frau Fischer bewegen sich genauso wie alle anderen Kinder auch. Angetippte Kinder scheiden aus oder werden ebenfalls zu Herrn und Frau Fischer. Eine weitere Variante würde so funktionieren: Herr oder Frau Fischer steht verkehrt herum zur Gruppe. Er oder sie antwortet wie vorgegeben und dreht sich dann plötzlich um. Wer dann von den Kindern noch zu sehr wackelt, scheidet aus.

Hinweise: Die Größe des Spielfeldes ist der Anzahl der Kinder anzupassen. Bei kriechenden und liegenden Übungen ist auf einen geeigneten Untergrund zu achten.

KETTENHASCHE



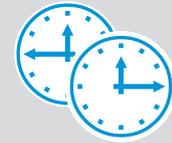
Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Hütchen

Spielanleitung: Die Markierung des Spielfeldes erfolgt mittels Hütchen oder Pylonen. Weiterhin wird ein Fänger oder eine Fängerin bestimmt. Die Aufgabe besteht darin, andere Kinder zu berühren. Bei Berührung fassen sich beide an und bilden eine Kette. Wird ein weiteres Kind berührt, vergrößert sich die Kette. Die Kette darf beim Fangen nicht reißen. Wenn die Kette komplett ist, ist das Spiel beendet.

Variation: Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann die Größe des Spielfeldes bestimmen, um die Intensität zu steuern. Weiterhin kann man die Fortbewegungsarten unterschiedlich gestalten. Möchte man die Dauer des Spiels beeinflussen, besteht die Möglichkeit, dass die Kette ab einer Größe von 4 Kindern wieder geteilt wird und somit 2 Ketten weiterfangen.

Hinweise: Das Spielfeld ist der Anzahl der Teilnehmenden anzupassen und muss frei von Hindernissen sein. Es ist darauf zu achten, dass nicht die kleinsten und schwächsten Kinder als Fänger oder Fängerin beginnen.

KOORDINATIONSLEITER

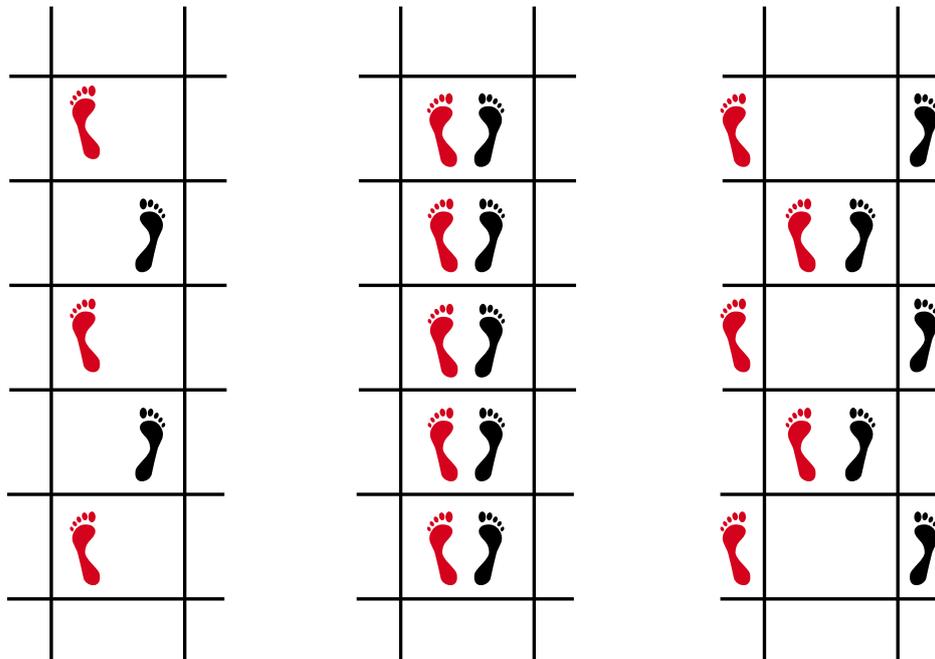


x 1

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Einzelübung, Hütchen

Spielanleitung: Der Spielleiter oder die Spielleiterin legt fest, in welcher Sprung- oder Laufvariante durch die Leiter gegangen wird.

Variation: Sprünge auf einem Bein, Doppelsprünge, Laufsprünge rechts-links-rechts-links, rückwärts usw. sind mögliche Lauf- und Sprungvarianten. Die Koordinationsleiter kann als einzelnes Element in einem Parcours oder in ein anderes Spiel eingebaut werden.



Hinweise:

Es ist darauf zu achten, dass immer in der Reihenfolge vom Leichten zum Schweren geübt wird! Gehen vor Laufen vor Springen! Bei der Verwendung von Leitern ist die Sturzgefahr zu beachten. Empfohlen wird eine flexible Leiter mit flachen Sprossen. Die Qualität der Ausführung ist wichtiger wie das Tempo!

KREISLASSO



Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Seil

Spielanleitung: Aus der Dienstsportgruppe wird eine Person (empfohlen wird der Jugendwart oder die Jugendwartin, Übungsleiter bzw. Übungsleiterin sowie Betreuer oder Betreuerin) bestimmt, die das Seil (eventuell 2 Seile zusammengeknotet) im Kreis auf dem Boden kreisförmig schwingen wird. Alle anderen Kinder stellen sich im Kreis um diese Person herum auf. Die Kinder müssen im richtigen Augenblick springen, um das kreiselnde Seil zu überwinden. Wer das Seil berührt, bekommt einen Minuspunkt oder scheidet aus.

Variation: Spieler aus dem Kreis können mit der seilschwingenden Person wechseln. Der Spielleiter oder die Spielleiterin legt fest, wie über das Seil gesprungen werden soll (rückwärts, auf einem Bein, Hochstrecksprung usw.). Verschiedene Tempostufen erhöhen den Schwierigkeitsgrad der Übung.

Hinweise: Es ist auf die Stolpergefahr zu achten. Empfohlen wird ein einfaches Seil. Eine Erschwerung am Ende des Seils erhöht die Stolpergefahr. Ein weicher Boden mindert die Gefahr einer Verletzung.

MATTENFANGEN



Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Matte oder „mattenähnlicher“ Gegenstand, Hütchen

Spielanleitung:

Der Spielleiter oder die Spielleiterin bestimmt einen Fänger oder eine Fängerin. Er oder sie versucht die zu fangenden Kinder in einem vorgegebenen Spielfeld zu berühren. Die Kinder haben zusätzlich die Aufgabe, eine dicke Matte (oder mehrere dünne Matten - im Bild wurde anstatt einer Matte ein Stock verwendet) in der Mitte des Spielfeldes aufrecht zu halten. Sobald die Matte umfällt, hat der Fänger oder die Fängerin gewonnen. Wird ein Kind gefangen, wird es zum neuen Fänger oder zur neuen Fängerin. Der Fänger oder die Fängerin darf die Matte nicht umstoßen.

Variation:

Bei der Auswahl der Matte („mattenähnlicher“ Gegenstand) kann der Spielleiter oder die Spielleiterin über den Schwierigkeitsgrad entscheiden. Weiterhin gibt es die Variante, dass die gefangenen Kinder ausscheiden und sich auf eine Bank setzen oder wie bei dem Spiel „Steh – Geh“ in einer Position verharren. Zusätzlich kann man die Art der Fortbewegung festlegen.

Hinweise:

Der Ersatz für die Matte darf keine Unfallgefahr darstellen (z.B. Styroporplatte). Der Gegenstand muss leicht und instabil sein. Empfohlen wird eine Weichbodenmatte. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

MEIN RECHTER PLATZ IST LEER



Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Gruppenspiel, Hütchen oder ähnliche Markierungen

Spielanleitung:

Alle teilnehmenden Kinder sitzen in einem Kreis. In diesem wird ein Platz frei gehalten. Derjenige, der links vom freien Platz sitzt, beginnt mit dem Spiel. Das Kind sagt: „Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir den/die ...her.“ Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann die Fortbewegungsart festlegen.

Variation:

Die Art der Fortbewegung kann vorgegeben werden (z.B. Sprünge auf einem Bein). Zusätzlich kann das Tempo vorgegeben werden. Je nach Intensität ist der Kreis unterschiedlich groß zu gestalten.

Hinweise:

Einfache Übungen gehen vor komplizierte Übungen! Das Spiel eignet sich gut zum Kennenlernen.

MÖHRCHEN – ZIEHEN



x 4

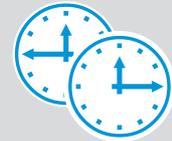
Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel

Spielanleitung: Zu Beginn des Spiels wird ein Gärtner oder eine Gärtnerin bestimmt. Alle anderen Kinder sind die Möhrchen. Die Möhrchen legen sich in Kreisform auf den Bauch und schauen zur Kreismitte. Jedes Möhrchen fasst die Nachbarmöhre fest an den Händen an. Nun versucht der Gärtner oder die Gärtnerin die Möhrchen zu ziehen. Mit beiden Händen wird versucht am Sprunggelenk zuzufassen (nicht am Fuß oder Schuh). Die Möhre gilt als gezogen, wenn sie sich mit beiden Händen nicht mehr festhalten kann. Der Gärtner oder die Gärtnerin zieht so lange, bis alle Möhrchen gezogen worden sind.

Variation: Sollte ein Gärtner oder eine Gärtnerin zu schwach sein, bestimmt man einen weiteren Gärtner oder eine weitere Gärtnerin oder jede gezogene Möhre wird zum weiteren Gärtner oder zur Gärtnerin. Man kann die Dauer dieses Spiels erhöhen, indem man es endlos spielt. Die gezogene Möhre wird zum neuen Gärtner oder zur Gärtnerin und der alte Gärtner oder die alte Gärtnerin zur Möhre. Schwieriger wird das Spiel, wenn sich die Möhrchen mit den Armen einhaken. Um den Bezug zur Feuerwehr herzustellen ist es möglich, dass der Gärtner oder die Gärtnerin als „Angriffstrupp“ agiert und die Personen (Möhren) rettet.

Hinweise: Sicherheit und Gesundheit gehen vor. Achtet bitte auf die richtige Zugtechnik (Sprunggelenk oder Unterschenkel). Es darf nicht an den Sachen gezogen werden.

NUMMERNSPIEL



x 4

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Gruppenspiel, Hütchen, Gegenstände zur Übergabe

Spielanleitung:

Die Kinder treten in einer Linie an. Jedes Kind bekommt der Reihe nach eine Nummer zugeteilt (von 1 beginnend bis ...). Hierbei ist es wichtig, dass sich jedes Kind seine Nachbarn, also seinen Vorgänger und Nachfolger, einprägt. Je nach Anzahl der teilnehmenden Kinder wird die Größe des Spielfeldes markiert (rechteckig). Alle Kinder bewegen sich frei im vorgegebenen Spielfeld. Der Spielleiter oder die Spielleiterin übergibt der „Nummer 1“ einen Ball. Die Aufgabe von „Nummer 1“ ist es, den Ball an „Nummer 2“ zu übergeben. Der Ball wandert alle „Nummern“ ab, bis er wieder bei „Nummer 1“ angekommen ist. Dann beginnt die Runde von vorn.

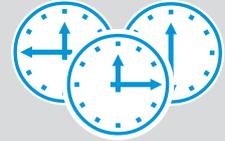
Variation:

Der Spielleiter oder die Spielleiterin gibt für jeden Durchgang eine andere Fortbewegungsart vor. Zum Beispiel können die Kinder rückwärts laufen, springen oder sich im Entengang bewegen. Wird das Laufen als Fortbewegungsart gewählt, können bis zu 3 Tempostufen festgelegt werden. Die aktuelle Stufe kann akustisch (verbal, klatschen oder Ähnliches) oder optisch (hochhalten verschiedenfarbiger Tücher) vorgegeben werden. Stufe 1 könnte „Gehen“, Stufe 2 „Laufen“ und Stufe 3 „Sprinten“ sein. Unabhängig von den anderen Variationen kann der Spielleiter oder die Spielleiterin weitere Gegenstände (z.B. Bälle) hinzugeben. Die Gegenstände können auf unterschiedliche Art und Weise übergeben werden. Mögliche Varianten wären direkte Zuspiele (Werfen) oder indirekte Zuspiele (über den Boden).

Hinweise:

Diese Übungsform ist sehr komplex. Sollten einzelne Inhalte (z.B. Werfen) nicht funktionieren, sollten diese separat geübt werden.

NUMMERN – STAFFELLAUF



x 3

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Hütchen, Hindernisse, Kärtchen

Spielanleitung: Es wird ein entsprechend großes Spielfeld markiert. In der Mitte des Spielfeldes befindet sich das Startfeld. In unterschiedlicher Entfernung zum Startpunkt befinden sich 3 Depots. Im ersten Depot befinden sich 20 Kärtchen mit der Zahl 1 darauf. Im zweiten und dritten Depot befinden sich analog zum ersten Depot die Kärtchen mit den Zahlen 2 und 3 darauf. Die Aufgabe der Kinder ist es, die Kärtchen zu holen und insgesamt eine bestimmte Summe zu erreichen. Um zu den Depots zu gelangen, müssen unterschiedliche Arten der Fortbewegung durchgeführt werden. Zum Beispiel 1-Laufen, 2-Hopser-Lauf, 3-Vierfüßlergang. Wichtig! Bei jedem Lauf darf nur ein Kärtchen geholt und in den Startbereich mitgenommen werden. Wie schnell werden zum Beispiel 45 Punkte erreicht?

Variation: Man kann die Zielpunktzahl an die Anzahl der Kinder anpassen. Die Fortbewegungsarten können erleichtert oder auch erschwert werden. Auf dem Weg zu den Depots können Hindernisse eingebaut werden, die überwunden werden müssen. Es ist ebenfalls möglich, die Anzahl der Depots zu erhöhen und Mannschaften zu bilden. Dann geht es darum, welche Mannschaft zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht.

Hinweise: Um das Spiel vorzubereiten, können in vorangehenden Diensten die Kärtchen kreativ vorbereitet werden.

ROBOTERSPIEL



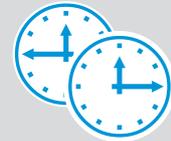
Organisation: **HALLE oder FREIFELD**
Paarspiel, Hütchen, eventuell Luftballons

Spielanleitung: Es finden sich jeweils zwei Kinder zusammen. Dabei wird ein Vorder- und ein Hintermann bestimmt. Der oder die Vordere ist der Roboter. Dieser schließt die Augen und hält einen Luftballon mit ausgestreckten Armen nach vorn. Der oder die Hintere lenkt den Roboter durch Antippen auf die Schulter. Einmal auf die rechte Schulter, bedeutet eine viertel Drehung nach rechts. Tippt man zweimal auf die rechte Schulter dreht der Vordermann sich eine halbe Drehung. Durch eine Berührung auf den Rücken beginnt der Roboter zu laufen. Um Zusammenstöße zu vermeiden, lenkt der Hintermann den Roboter durch Antippen links wie rechts herum. Durch eine Berührung auf den Kopf bleibt der Roboter sofort stehen. Dies ist der sogenannte Not-Aus-Knopf!

Variation: Es wird immer ein Rollentausch empfohlen. Der Spielleiter oder die Spielleiterin gibt Tempostufen vor, z.B. langsames, normales und zügiges Gehen. Der Schritt kann auch über den Rhythmus vorgegeben werden. Der Spielleiter oder die Spielleiterin bestimmt über die Größe des Spielfeldes den Umfang und die Intensität des Spiels.

Hinweise: Der Luftballon vermeidet Zusammenstöße bzw. funktioniert als Airbag! Hat man keine Luftballons, kann man beide Arme nach vorn strecken. Nichts zu sehen und sich auf den anderen verlassen, kann anfangs schwierig für die Kinder werden. Es ist das Ziel Zusammenstöße zu vermeiden.

ROLLBALL



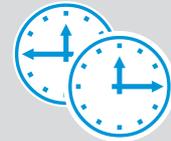
Organisation: **HALLE oder FREIFELD**
Mannschaftsspiel, Hütchen oder Pylonen, verschiedene Bälle

Spielanleitung: Voraussetzung für die Durchführung ist ein für die Gruppe entsprechend großes Spielfeld. Dieses kann durch Hütchen oder Pylonen markiert sein. Eine Mittellinie trennt das Feld in zwei gleich große Hälften. Zwei Mannschaften stehen sich dabei gegenüber. Der Ball soll durch Rollen die gegnerische Grundlinie überqueren (1 Punkt). Die verteidigende Mannschaft versucht den gerollten Ball mit Händen und Füßen abzufangen. Drei Zuspiele sind im eigenen Feld erlaubt. Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte?

Variation: Verschieden große, schwere oder bunte Bälle sorgen für viel Abwechslung. Möchte man die Intensität steigern, können mehrere Bälle verwendet werden. Wurden 10 Punkte von einer Mannschaft erreicht, können die Seiten gewechselt oder die Mannschaften neu zusammengestellt werden. Weiterhin kann die Punktvergabe verändert werden. Wird eine Seitenlinie überquert, gibt es einen Punkt. Wird die Grundlinie überquert, gibt es drei Punkte. Anstatt der Linien können auch gedrehte Langbänke (siehe Foto) genutzt werden. Berührt der Ball die Bank, wird ein Punkt vergeben. Bei dieser Variante fallen die Seitenlinien weg.

Hinweise: Das Schießen der Bälle mit den Füßen ist nicht erlaubt. Weiterhin ist darauf zu achten, dass die Kinder die Bälle nicht in Kopfhöhe werfen.

„SCHWARZ“ UND „WEIß“



x 4

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Hütchen

Spielanleitung: Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Farbe zugewiesen. Eine Gruppe nennt sich „Schwarz“ und die andere Gruppe nennt sich „Weiß“.

Beide Gruppen stellen sich in der Mitte des Spielfeldes in einem Abstand von 3 m so gegenüber, dass sie sich gegenseitig anschauen. Die Kinder einer Mannschaft stehen dabei nebeneinander.

Jetzt kann der Spielleiter oder die Spielleiterin beginnen eine Geschichte zu erzählen. In diese Geschichte baut er die Wörter „Schwarz“ und „Weiß“ ein. Immer wenn das Wort „Schwarz“ fällt, muss die „Schwarze“ Mannschaft die „Weiße“ fangen. Immer wenn das Wort „Weiß“ fällt, fängt die „Weiße“ Mannschaft die „Schwarze“. Dabei laufen beide Mannschaften zur Sicherheitslinie, die 5 - 10 m hinter ihnen liegt. Wer diese erreicht hat, darf nicht mehr gefangen werden.

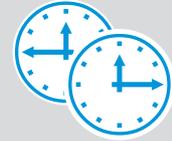
Alle Kinder, die gefangen wurden, wechseln die Mannschaft. Wenn z.B. ein Mitspieler der „Schwarzen“ Mannschaft von einem Mitspieler der „Weißen“ Mannschaft gefangen wurde, gehört dieser ab sofort der „Weißen“ Mannschaft an. In der Runde, in der er gefangen wurde, darf er seine ehemaligen Mitspieler noch nicht fangen.

Wenn alle Spieler den Spielfeldrand erreicht haben, stellen sich wieder alle in der Mitte auf und die Geschichte wird weitererzählt.

Variation: Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann die Art der Fortbewegung ändern. Die Ausgangsposition der Kinder ist veränderbar (z.B. liegend auf dem Bauch). Geschichten können frei erfunden werden.

Hinweise: Das Spielfeld ist der Anzahl der Teilnehmenden anzupassen. Eine zuvor ausreichende Erwärmung wird empfohlen. Der Auslauf des Spielfeldes ist möglichst weitläufig zu halten.

„SCHWARZ“- UND „WEIß“-GESCHICHTE



x 4

Geschichte für den Spielleiter oder die Spielleiterin

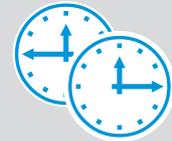
Diese kleine Geschichte war vor einiger Zeit in einer bekannten englischen Zeitung zu finden mit dem Namen „White Times“, zu Deutsch „weiße Zeit“. Diese Zeitung war eigentlich sonst dafür verantwortlich, schwarze Schafe der Gesellschaft Englands zu unterstützen. Schon allein deshalb wunderte sich jeder Engländer, als er am 7. Aug. 1988 die Geschichte einer Mäusefamilie aus dem Schwarzwald lesen konnte.

Diese Mäusefamilie lebte ein Leben lang schon in einem weißen stattlichen Konzertflügel. Die weißen Tasten waren aus Elfenbein und die schwarzen Tasten spiegelten fast metallisch. Die Mäuse liebten ihre Klavierwelt mit der wunderschönen Musik, es war immer ein herrlicher, harmonischer Klang. Sie machten sich jedoch auch oft Gedanken darüber, woher sie wohl kamen.

Eines Tages machte sich ein neugieriges schwarzes Mäuslein auf den Weg das weiße Klavier zu erkunden. Es rutschte erst über die vollgestaubten Holzteile hinweg, dann kam es zu den weißen Hämmerchen, die Hunderte von Metalldrähten in Schwingungen versetzen konnte. Das war für das kleine schwarze Mäuslein sehr aufregend. Und dann schaffte es das Mäuslein endlich aus dem Klavier herauszuklettern und dabei rutschte es fast auf den weißen Tasten aus. Aber was war denn das? Vor ihm saß nämlich ein großer Mann mit einem schwarzen Frack, schneeweißen Haaren und einem weißen Rüschenhemd mit schwarzen Knöpfen.

Das Mäuslein wollte weglaufen, doch die Finger des Mannes hämmerten so schnell auf den Tasten herum, dass das kleine schwarze Mäuschen nur noch die Flucht nach oben versuchen konnte. Doch was war das? Da war ein riesiges weißes Notenblatt mit lauter schwarzen Noten drauf. Das Mäuschen versteckte sich schnell darin, doch leider war jetzt gerade auch der Klavierspieler mit seinem Klavierstück fertig und schlug leider sein Notenbuch so heftig zu, dass er dabei das kleine schwarze Mäuschen mit den schwarzen Noten erschlug und das Mäuschen war sofort tot.

SCHWEBE – BALLONS



x 1

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel, Hütchen oder Pylonen, Luftballons

Spielanleitung: Der Spielleiter oder die Spielleiterin markiert mit Hütchen oder Pylonen ein Spielfeld. Alle Kinder bekommen einen Luftballon. Sie haben die Aufgabe, die Luftballons in der Schwebelage zu halten. Berührt der Luftballon den Boden, erhält das Kind oder die dazugehörige Gruppe einen Minuspunkt.

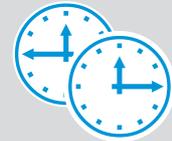
Variation: Das Spiel kann individuell oder in Gruppen gespielt werden. Dabei können zwei Gruppen im Wettbewerb stehen. Welche Gruppe lässt häufiger einen Luftballon auf den Boden fallen? Hierbei können Zeit und Minuspunkte begrenzt werden. Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann über die Größe des Spielfeldes die Intensität steuern.

Weiterhin können unterschiedlich farbige Luftballons verwendet werden. Dabei steht jede Farbe für eine bestimmte Technik, wie der Luftballon in der Schwebelage gehalten werden sollte. Zum Beispiel bedeutet „rot“, dass der Luftballon nur mit der Hand, und „grün“, dass er nur mit dem Fuß in der Schwebelage gehalten werden darf. Hierbei sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wird das Spiel in der Gruppe gespielt, kann eine bestimmte Anzahl der Berührungen festgelegt werden. Hat ein Kind zum Beispiel einen Luftballon 3-mal berührt, muss es einen anderen Luftballon wählen.

Noch schwieriger kann es werden, wenn das Kind nach jeder Berührung das Spielfeld kurz verlassen muss, um danach wieder den Luftballon berühren und in der Luft halten zu können, ohne dass der Ballon den Boden berührt.

Hinweise: Es bietet sich an, weitere Ballons vorrätig zu haben, da diese schnell platzen können. Dieses Spiel ist sehr „windanfällig“, daher wird eine „windgeschützte“ Räumlichkeit empfohlen.

SKAT – LAUF



x 4

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, Hütchen oder Pylonen, Kartenspiel

Spielanleitung: Die Dienstsportgruppe wird in 4 Mannschaften aufgeteilt. Der Spielleiter oder die Spielleiterin bestimmt die zu überwindende Strecke und platziert am Ende der Strecke die umgedrehten Karten zum Beispiel auf einer Langbank. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe (Skatblatt) des Kartenspiels zugeteilt. Jeweils ein Mitglied der Mannschaft absolviert die festgelegte Strecke, an deren Ende umgedrehte Karten liegen. Das Kind darf nur eine Karte umdrehen. Ist es die dem Kind zugeteilte Farbe, darf es die Karte mitnehmen und sie bei der eigenen Mannschaft ablegen. Sollte die Karte eine andere Farbe haben, muss es die Karte wieder umdrehen und hinlegen. Ohne Karte läuft das Kind nun wieder zurück zur eigenen Mannschaft. Ist das Kind einmal hin- und zurückgelaufen, ist das nächste Kind der Mannschaft an der Reihe. Es gewinnt die Mannschaft, welche zuerst alle Karten gesammelt hat.

Variation: Die Länge der Strecke bestimmt der Spielleiter oder die Spielleiterin. Dies kann von der Mannschaftsstärke abhängig gemacht werden. Weiterhin kann die Art der Fortbewegung variieren. Zusätzliche Hindernisse sorgen für mehr Spaß und erhöhen den Schwierigkeitsgrad (z.B. Rolle vorwärts, über ein Hindernis klettern u. v. a. m.). Die Spieldauer kann über die Anzahl der Karten geändert werden (z.B. zwei Skat-Blätter oder ein Rommé-Blatt).

Hinweise: Dieses Spiel sollte erst einfach beginnen (nur laufen). Wird dieses gut umgesetzt, kann im zweiten Durchgang das Spiel schwieriger gestaltet werden (mehr Karten, längere Strecke, Hindernisse und verschiedene Arten der Fortbewegung).

STEH – GEH



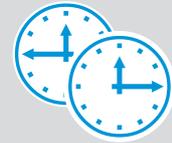
Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel, Hütchen oder Pylonen

Spielanleitung: Anfangs wird das Spielfeld durch Hütchen markiert und ein Fänger oder eine Fängerin bestimmt. Dieser oder diese versucht die Anderen im vorgegebenen Spielfeld zu berühren. Sobald ein Kind berührt wird, bleibt dieses in einer bestimmten Stellung stehen (z.B. gehockt). Alle Kinder, die noch nicht berührt wurden, können das schon berührte (in diesem Fall hockende) Kind ebenfalls versuchen zu berühren. Gelingt diese Aktion, ist das Kind frei und darf sich wieder bewegen. Ziel des Spiels ist es, dass alle Kinder stehen und sich kein Kind mehr bewegt.

Variation: Hat ein Kind kein Erfolg beim Fangen, können zusätzliche Fänger bestimmt werden. Die Intensität kann der Spielleiter oder die Spielleiterin über die Größe des Spielfeldes steuern. Zusätzlich kann die Fortbewegungsart sowie die Ruhestellung und die Art der „Befreiung“ vorgegeben werden (z.B. rückwärts laufen, Hockposition und Befreiung über einen Grätschsprung über die Hocke).

Hinweise: Die Art der „Befreiung“ ist einfach zu halten.

TROCKENE FÜßE



x 4

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Hütchen oder Pylonen, „mattenähnlicher“ Gegenstand

Spielanleitung:

Der Spielleiter oder die Spielleiterin legt 2 Mannschaften fest (mehrere Varianten der Einteilung möglich). Ebenfalls bestimmt er oder sie die Größe des Spielfeldes bzw. die Länge der zu absolvierenden Strecke. Beide Mannschaften stehen auf einer eigenen Matte oder einem „mattenähnlichen“ Gegenstand. Eine zweite (genauso große Matte) liegt an der Stirnseite dieser Matte. Die Mannschaften haben die Aufgabe als erstes mit beiden Matten auf die andere Seite des Spielfeldes zu gelangen oder die vorgegebene Strecke zurückzulegen, ohne dass jemand mit den Füßen den Boden berührt.

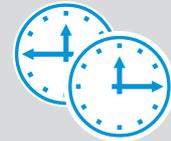
Variation:

Wie im Bild zu erkennen ist, können auch Stepp-Bretter, Filzmatten, Tücher oder Pappen benutzt werden. Der Umfang der zurückzulegenden Strecke kann ebenfalls unterschiedlich lang und komplex sein. Zusätzliche Gegenstände können mit transportiert werden, sodass die Aufgabe schwieriger wird. Dabei darf auch kein Gegenstand den Boden berühren.

Hinweise:

Die verwendeten Gegenstände sollten nicht zu schwer sein.

WÜRFELSTAFFEL



x 4

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Hütchen oder Pylonen, Würfel, Zettel, Stifte

Spielanleitung:

Mindestens 2 Mannschaften stehen zum Wettbewerb bereit. Der Spielleiter oder die Spielleiterin legt einen Startpunkt und einen Endpunkt, an dem gewürfelt wird, fest. Am Endpunkt liegen jeweils 2 Würfel, ein Zettel und ein Stift. Start und Ende liegen 15 m voneinander entfernt. Auf ein Zeichen läuft ein Kind aus jeder Mannschaft zum Endpunkt. Jedes Kind kann nach seinem Würfelergebnis die aufgeführte Würfelkombination oder Summe abstreichen. Sollte bereits das Würfelergebnis abgestrichen sein, läuft das Kind zum Startpunkt und übergibt an das nächste Kind. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Varianten abgestrichen hat. Der Spielleiter oder die Spielleiterin kontrolliert den Ablauf.

Variation:

Die Strecke kann auch von mehreren Kindern gleichzeitig gelaufen werden. Um Gleichheit zu wahren, müssen zum Beispiel alle laufenden Kinder ein Seil oder einen Reifen gemeinsam transportieren. Bei 2 Kindern kann dies auch über ein „Anfassen“ umgesetzt werden. Die Länge der Strecke kann vom Spielleiter oder der Spielleiterin variiert werden. Ebenfalls ist es möglich, dass zwischen den zwei Punkten ein Parcours aufgebaut werden kann (Kegel, Matten, Bänke, Reifen etc.).

Würfelkombinationen:

1 / 1	1 / 2	1 / 3	1 / 4	1 / 5	1 / 6	2 / 2	2 / 3	2 / 4	2 / 5
2 / 6	3 / 3	3 / 4	3 / 5	3 / 6	4 / 4	4 / 5	4 / 6	5 / 5	5 / 6
6 / 6									

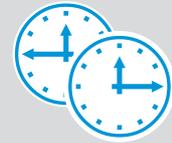
Würfel-Summen:

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12									

Hinweise:

Die Zettel mit den Zahlenkombinationen und der/den Summen der beiden Würfel können in vorangehenden Diensten mit den Kindern zusammen vorbereitet werden.

ZONENSPIEL



Organisation:

HALLE oder FREIFELD

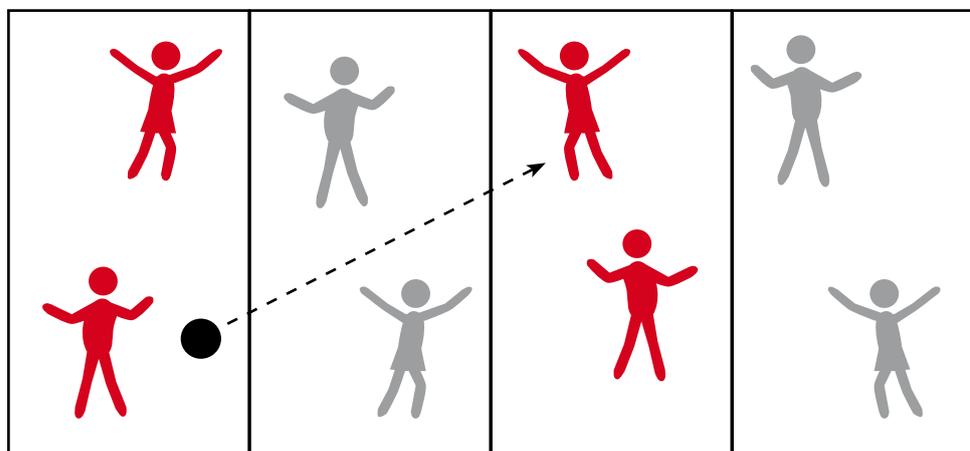
Mannschaftsspiel, Hütchen oder Pylonen, verschiedene Bälle, Leibchen

Spielanleitung:

Vor Beginn des Spiels teilt der Spielleiter oder die Spielleiterin die Kinder in zwei gleich starke Mannschaften auf. Die Mannschaftsmitglieder werden abwechselnd auf 4 Zonen verteilt. Die Aufgabe besteht darin, sich einen Ball durch „Rollen“ zuzuspielen, ohne dass der Gegner oder die Gegnerin an den Ball kommt. Für ein geglücktes Zuspiel erhält die Mannschaft einen Punkt. Die Punkte werden im Laufe des Spiels summiert. Erobert eine Mannschaft den Ball (abgefangen), kann diese nun selbst versuchen Punkte durch „Rollen“ des Balls zu erzielen. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste 10 erfolgreiche Zuspiele hat.

Variation:

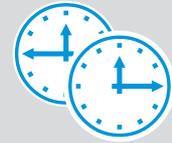
Nachdem eine Mannschaft gewonnen hat, können die Kinder aus den äußeren Zonen mit den Kindern aus den inneren Zonen wechseln. Der Spielleiter oder die Spielleiterin legt anhand der zur Verfügung stehenden Kinder die Größe der Zonen fest. Andere Bälle sorgen für Abwechslung (z.B. Schaumstoffball, Wasserball, Tennisball). Ist die Übung zu einfach, kann der Ball auch mit dem „schwachen“ Arm gerollt werden.



Hinweise:

Das „Rollen“ mindert die Gefahr einer Verletzung.

ÄPFEL KLAUEN



x 10

Organisation: HALLE
Mannschaftsspiel, mehrere Reifen und Kleingeräte/Bälle

Spielanleitung: Zu Beginn sind zwei Spielfelder zu kennzeichnen. Jede Gruppe will möglichst viele „Äpfel“ (Geräte) in ihrem Garten (Spielfeld) in ihre Körbe (Reifen) bringen. Wer im gegnerischen Garten abgeschlagen wird, muss den gestohlenen Apfel zurücklegen, in die eigene Hälfte zurückgehen und darf von hier aus wieder auf Diebeszug gehen. Es darf stets nur ein Apfel geklaut und mitgenommen werden. Das Spiel kann nun variabel gestaltet werden: Wer hat nach einer bestimmten Zeitvorgabe die meisten Äpfel? Wer hat zuerst 30, 40 Äpfel erobert?

Variation: Es kann auch ohne Abschlagen gespielt werden. Man kann mehrere Äpfel gleichzeitig klauen. Man darf nur paarweise in die Gärten laufen und auf Diebeszug gehen. Geklaute Äpfel müssen in einer bestimmten Bewegungsform in den eigenen Garten gebracht werden. Als Äpfel können auch gebräuchliche und leichte Feuerwehrgegenstände genommen werden.

BALL, BEWEGUNG UND BRAIN



x 4

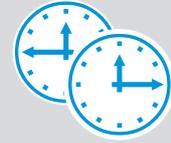
Organisation: HALLE
Mannschaftsspiel, pro Spieler zwei Bälle

Spielanleitung: Das Spiel eignet sich als Aufwärmübung für weitere Koordinationsspiele. Alle Spielerinnen und Spieler bewegen sich gleichzeitig frei im Raum und führen dabei einen Ball mit dem Fuß und prellen den zweiten mit der Hand.

Variation: Hier können etliche Zusatzaufgaben eingebracht werden. Zunächst kann man das Spielfeld verkleinern (zuvor markieren, bspw. großes Feld mit roten Hütchen abgesteckt und kleines Feld mit gelben Hütchen abgesteckt). Auf beiden Händen wird geprellt. Verschiedene Bälle nutzen. Tempo variieren. Hindernisse einbauen. Rückwärts gehen. Zusätzlich das Alphabet rückwärts oder Vielfaches von 2, 3, 5 ... aufsagen. Blickkontakt zu anderen Spielpartnern suchen und einen Ball über Zuprellen tauschen.

Hinweise: Die Übungen können auf Anhieb einfach erscheinen, jedoch werden durch die Verknüpfung von mehreren Bewegungen Kopf und Körper ständig gefordert, Konzentration ist daher gefragt!

(B)RENNBALL



x 12

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, verschiedene Wurfgeräte, 1 kleiner Kasten, 12 Markierungskegel

Spielanleitung:

Eine Mannschaft bildet die Wurf-, die andere Mannschaft die Fangpartei. Statt Laufmale gibt es nun Markierungskegel, die erreicht werden müssen. Die Markierungskegel sind mit Nummern von 1 - 12 versehen. Nach dem Wurf läuft die erste Person der Laufpartei los. Die Fangpartei versucht durch gutes Fangen den Ball ins Wurfmale zu befördern. Ist der Ball hier angekommen, ruft die Fangpartei „Stopp!“, die Läuferin oder der Läufer hält an, merkt sich die Zahl, bei der Stopp gerufen wurde. Nun läuft sie oder er locker weiter ins Ziel und schreibt die „erlaufene“ Zahl (s. Nummer am jeweiligen Markierungskegel) für die eigene Mannschaft auf einem Plakat auf. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

Variation:

Spielfeld vergrößern/verkleinern. Nur jeder zweite Markierungskegel ist mit Punkten versehen. Einige Markierungskegel werden auch mit Minuspunkten versehen.

Hinweise:

Bei vielen Spielerinnen und Spielern kann schon mal schnell der Überblick verloren gehen, daher zahlt sich Ehrlichkeit aus: Nur die Zahl aufschreiben, die auch wirklich erreicht wurde!

DRACHENSCHWANZJAGD



x 10

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Mannschaftsspiel, ein Tuch, Markierungsleibchen o. Ä.

Spielanleitung: Circa 10 - 12 Personen stellen sich hintereinander auf und legen die Arme um die Hüfte des vorderen Partners und bilden so eine Kette, den „Drachen“. Die letzte Person in der Reihe steckt sich ein Tuch hinten in die Hosentasche, lässt es heraushängen, so dass das Tuch wie ein „Drachenschwanz“ aussieht. Auf ein Startzeichen hin bewegt sich der „Drachen“ und versucht seinem eigenen Schwanz nachzujagen. Aufgabe für die vorderste Person (der „Drachenkopf“) ist es, das Schwanzende zu erreichen, ohne sich von der Kette zu lösen. Ist dies gelungen, schließt sich die vordere Person an das hintere Ende an und übernimmt das Tuch. Ein neuer „Drachenkopf“ muss den Hinterschwanz jagen.

Variation: Es können zwei „Drachen“ gebildet werden. Aufgabe ist es dann, als jeweiliger „Drachenkopf“ den Schwanz des gegnerischen Drachens zu schnappen und abzureißen, der eigene Drache muss aber unbedingt zusammenbleiben. Ist der Schwanz abgerissen, hat die jeweilige Mannschaft verloren. Genauso verliert der Drache, der bei der Jagd auseinanderreißt. Aus dem Drachenschwanz wird eine Schlangenform (z.B. Elefantenschlange, Riesenschlange, Hüpf Schlange usw.) und dementsprechend eine dazu passende Fortbewegung gewählt.

GORDISCHER KNOTEN



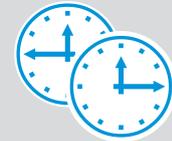
x 6

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Gruppenspiel, kein weiteres Material nötig

Spielanleitung: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen sich kreisförmig auf und halten ihre Hände in die Mitte. Auf Signal der Übungsleiterin oder des Übungsleiters fasst jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nun zwei weitere Hände, es entsteht ein großer Hände-Knoten, der nun gelöst werden muss, ohne dabei die Hände loszulassen (nicht „zerreißen“). Zum Abschluss soll ein Kreis entstehen, ohne die Hände loszulassen.

Variation: Übung mit geschlossenen Augen oder nonverbal durchführen. Denkbar ist auch, dass Feuerwehrsicherheitsleine oder Schläuche in das Spiel mit eingebunden werden.

HALTET DEN KASTEN FREI!

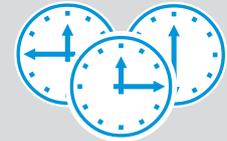


x 12

- Organisation:** **HALLE oder FREIFELD**
Mannschaftsspiel, je nach Mannschaftsgröße verschiedene Bälle, Kastendeckel (von Langkästen), Stoppuhr
- Spielanleitung:** Es wird auf einer Hallenhälfte gespielt. Drei gleich große Mannschaften spielen gegeneinander. Sie befinden sich an den Eckpunkten eines großen gleichseitigen Dreiecks und haben jeweils einen umgedrehten Kastendeckel mit verschiedenen Bällen (insgesamt drei Bälle mehr als Spieler pro Mannschaft) vor sich. Aufgabe jeder Mannschaft ist es, ihren eigenen Kastendeckel frei zu räumen und die Bälle in einen Kastendeckel der beiden anderen zu legen. Dabei darf jeweils immer nur ein einziger Ball pro Person gleichzeitig transportiert und der eigene Kastendeckel nicht blockiert werden. Gelingt es einer Mannschaft ihren Kastendeckel frei zu räumen, hat sie gewonnen.
- Variation:** Es wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle gespielt. Die umgedrehten Kastendeckel werden in der Mitte des jeweiligen Spielfelds positioniert und dafür genutzt ein sogenanntes „Ballreservoir“ anzulegen. Alle Bälle werden nun in das Ballreservoir hineingelegt (je nach Gruppenstärke kann hier die Anzahl der Bälle etwas variieren). Ein „Reservoir“-Team (ca. 3 - 5 Spieler) wird ausgewählt und versucht nun, alle Bälle aus dem Ballreservoir so schnell wie möglich herauszuwerfen. Alle übrigen Spielerinnen und Spieler bilden eine „Fänger-Gruppe“, stehen außen um das Reservoir herum und versuchen die Bälle wieder einzusammeln und zurück in das Ballreservoir zu legen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, wird die Zeit von der Spielleitung gestoppt und eine andere Gruppe übernimmt die Aufgabe des „Reservoir“-Teams. Welches „Reservoir“-Team bewältigt die Aufgabe am schnellsten?

- Hinweise:** In diesem laufintensiven Spiel ist neben reichlich Puste auch viel Geduld bei den Beteiligten gefragt. Es kann mitunter frustrierend sein, wenn der eigene Kasten voll bleibt, obwohl keine Bälle verteilt werden.

HEIßER TANZ ÜBER DAS SEIL



x 12

Organisation: HALLE oder FREIFELD
ca. 5 m langes Tau oder stärkeres Seil, Weichbodenmatte

Spielanleitung: Das Seil muss an einem Torpfosten o. Ä. auf einer Höhe von ca. 1,20 m befestigt werden. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter entfernt sich ca. 3 m von dem Torpfosten und hält das Seil auf der genannten Höhe fest. Auf einer Seite wird eine Weichbodenmatte positioniert. Alle Spielerinnen und Spieler fassen sich an einer Hand, bilden somit eine Kette und positionieren sich auf einer Seite vor dem Seil. Aufgabe ist es nun, dass alle über das Seil gelangen und dabei stets die Hände halten (es wird nicht losgelassen). Hierbei gibt es nicht einen einzigen Lösungsweg, sondern vielmehr zahlreiche Ideen der Hindernisüberwindung. Ziel für die Gruppe ist es also auch, untereinander zu besprechen, wie man das Hindernis gemeinsam überwindet, ohne jemanden auf einer Seite zurückzulassen. Das Spiel ist dann beendet, wenn alle Mitglieder der Gruppe es geschafft haben auf die andere Seite zu gelangen.

Variation: Es darf während der Umsetzung oder Durchführung innerhalb des Teams nicht geredet werden.

Hinweise: Dieses Spiel kann sehr schnell vorbei sein oder sich auf eine lange Zeit ausdehnen. Lassen Sie die Beteiligten kreativ sein und selbst Ideen entwickeln. Es darf fleißig diskutiert und ausprobiert werden, ohne dass die Übungsleiterin oder der Übungsleiter einschreiten muss.

HÜTCHEN – PARCOURS



x 5

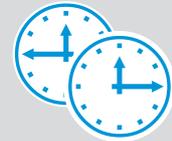
Organisation: **HALLE oder FREIFELD**
Mannschaftsspiel, 3 - 5 verschiedenfarbige Hütchen, weiteres Material je nach Zusatzaufgabe

Spielanleitung: Die Hütchen nah beieinander aufstellen (bspw. 4 Hütchen in Quadratform, Abstand zueinander ca. 1,5 - 2 m). Eine Person stellt sich in die Mitte des Hütchenfelds. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter gibt nun eine Farbkombination vor, die Person in der Mitte des Hütchenfelds muss diese vorgegebene Farbkombination schnellstmöglichst nacheinander ablaufen, indem sie an den Hütchenspitzen mit der Hand oder mit dem Fuß auftippt. Im Anschluss erfolgt ein schneller Lauf zu einer weiteren Station, die sich ungefähr 5 - 7 m entfernt vom Hütchenfeld befindet. Hier wird im Anschluss eine Zusatzaufgabe erledigt (bspw. Basketballzielwurf in einen Korb; Farbkombination [vorwärts/rückwärts] aufsagen, die man zuvor abgelaufen ist; Feuerwehrknoten binden/lösen).

Variation: Man kann zu Beginn der Übung auch Denksportaufgaben einbauen. Zum Beispiel kann man nach der aufgesagten Farbkombination eine Zusatzfrage stellen. Der Ablauf sieht dann wie folgt aus: Farbkombination aufsagen, dann - Denksportaufgabe stellen (Frage) „Hauptstadt von Dänemark?“ - die aufgesagte Farbkombination abtippen - zur weiteren Station laufen, Übung absolvieren - abschließend die am Anfang gestellte Frage beantworten (Antwort: „Kopenhagen“). Statt Farben können auch Zahlen (bspw. rotes Hütchen=1, gelbes Hütchen=2, weißes Hütchen=3, grünes Hütchen=4) oder Namen/Abkürzungen aus dem Feuerwehrbereich (bspw. rotes Hütchen=LF, gelbes Hütchen=TS, weißes Hütchen= JF usw.) verwendet werden. In diesem Fall können statt Farben Zahlen aufgesagt werden, die dann abgetippt werden müssen oder Kombinationen aus Farben, Namen und Zahlen, bspw. 1-weiß-4 oder 2-LF-grün. Als Erweiterung wären hier Rechenaufgaben möglich. Das Spiel kann auch in zwei Teams und dann im Wettbewerb gegeneinander stattfinden.

Hinweise: Nach Möglichkeit die Aufgabenstellungen nicht wiederholend aufsagen, die Beteiligten üben sich so in Konzentration und Aufmerksamkeit.

KAROTTEN – ZIEHEN



x 6 - 8

- Organisation:** **HALLE oder FREIFELD**
Gruppenspiel, 1 - 2 Personen als „Bauern“ kennzeichnen, restliche Personen agieren als „Karotten“, kein weiteres Material nötig
- Spielanleitung:** Alle Spielerinnen und Spieler legen sich auf den Bauch in Kreisform auf den Boden und halten sich an den Händen und Armen fest. Die Bauern gehen nun los und „ernten“ die Karotten: Sie beginnen nun, die Karotten einzeln nacheinander aus der festen Umklammerung zu ziehen. Jene Karotten, die sich nicht mehr halten können und gezogen werden, helfen den Bauern weitere Karotten aus dem Kreis zu ziehen, bis das letzte Paar aufgebrochen ist. Lücken, die durch das Herausziehen entstehen, müssen von den übrigen Spielerinnen und Spielern so schnell wie möglich geschlossen werden.
- Variation:** Augen schließen. Anzahl der Bauern erhöhen. Bereits das Lösen einer Hand reicht.

- Hinweise:** Besondere Beachtung ist dem übermäßigen Krafteinsatz zu schenken, falls sich Karotten als sehr „fest“ erweisen. Die Beteiligten sollten sich hier nicht übermäßig verausgaben, da es schnell zu Zerrungen o. Ä. im Arm und Handbereich kommen kann.

KLAMMERNFANGEN



x 8

Organisation: HALLE oder FREIFELD
Einzelspiel, 2 Wäscheklammern (oder Markierungsscheiben) pro Spieler

Spielanleitung: Als Spielfeldgröße genügt eine Hallenhälfte oder ein Volleyballfeld. Die Wäscheklammern werden auf der Rückseite Höhe Po am Shirt (oder an der Hose) befestigt. Ziel dieses Spiels ist es, Wäscheklammern von anderen Spielerinnen und Spielern zu „klauen“. Die „eroberten“ Wäscheklammern werden dann an das eigene T-Shirt geheftet. Auch wenn alle eigenen Wäscheklammern „geklaut“ worden sind, darf man weiterhin mitmachen und versuchen Wäscheklammern zu „klauen“. Wer hat nach 2, 3 oder 5 Minuten die meisten Klammern?

Variation: Es muss stets nur eine Klammer am Shirt befestigt werden und die anderen verbleiben in der Hand oder man kann auch verschiedenfarbige Wäscheklammern nehmen (aus Kunststoff) und je nach Farbe der Klammern unterschiedliche Punkte vergeben. Es können zudem verschiedene Lauftempo oder bestimmte Bewegungsformen vorgegeben werden.

Hinweise: Es eignen sich am ehesten Holzwäscheklammern, da diese im „Eifer des Gefechts“ textilschonender sind und somit keine Risse oder Löcher in der Sportkleidung hinterlassen.

LIEGESTÜTZ – RANGELEI



x 8

Organisation: HALLE
Paarspiel, pro Paar eine Matte auslegen

Spielanleitung: Die Spielerinnen und Spieler bewegen sich in Liegestützposition auf den Matten und versuchen nun die Gegnerin oder den Gegner durch Ziehen an einem Arm aus dem Gleichgewicht zu bringen. Fällt dabei die Gegnerin oder der Gegner auf die Matte, gibt es einen Gewinnpunkt. Nach drei Gewinnpunkten erfolgt ein Partnerwechsel.

Variation: Dieses Spiel kann auch als sogenanntes Kaiserturnierspiel stattfinden, d.h., die Siegerin oder der Sieger einer Partie (Gewinnpunkte variabel) darf eine Matte weiter aufsteigen, die Verliererin oder der Verlierer muss eine Matte zurück.

Hinweise: Um auch den kleineren „Kraftprotzen“ eine Chance zum Gewinnen zu geben, können bestimmte Regelungen für die Stärkeren eingeführt werden (bspw. darf nur mit dem schwächeren Arm gezogen werden). Als Hilfestellung können sich hinter jede Spielerin bzw. jeden Spieler Unbeteiligte platzieren und die Füße stützen (s. Foto).

LOTTOSTAFFEL



x 8

Organisation:

HALLE

Mannschaftsspiel, Lottoscheine, Stifte, mehrere Würfel, Gymnastikreifen

Spielanleitung:

In ca. 20 m Entfernung vom Startpunkt wird ein Reifen platziert, in dem sich die Würfel befinden. Nacheinander rennt ein Läufer zur „Würfel-Bude“, würfelt einmal (mit wie vielen Würfeln er würfelt, entscheidet er selbst) und läuft anschließend zur Gruppe zurück, schickt den nächsten Läufer los und trägt die gewürfelte Zahl auf dem Lottoschein ein. Zum Schluss übernimmt der Übungsleiter oder die Übungsleiterin die „Ziehung der Lottozahlen“, indem er 6-mal würfelt: zunächst mit einem Würfel, dann mit zwei, dann mit drei, mit vier und dann 2-mal mit beliebig vielen Würfeln. Die Gruppe, die am meisten richtige Zahlen hat, gewinnt am Ende.

Variation:

Die Laufstrecke kann als Hindernisparcours gestaltet werden. Je nach Gestaltung des Lottoscheins kann das Spiel auch zum Bingospiel umfunktioniert werden. Nachdem ein Spieler würfelt, streicht er oder sie die dementsprechende Zahl auf dem Zettel durch (und erledigt im Anschluss eine Bewegungsaufgabe). Unabhängig, ob eine Zahl bereits durchgestrichen wurde oder nicht, müssen die Bewegungsaufgaben von den Jugendlichen nach dem Würfeln durchgeführt werden. Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn alle Zahlen (z.B. 1 - 15) auf dem Zettel durchgestrichen sind.

MÄUSE UND KATZE



x 10

Organisation:

HALLE

Gruppenspiel, eine „Katze“ auswählen, die restlichen Spielerinnen und Spieler sind „Mäuse“, kein weiteres Material nötig

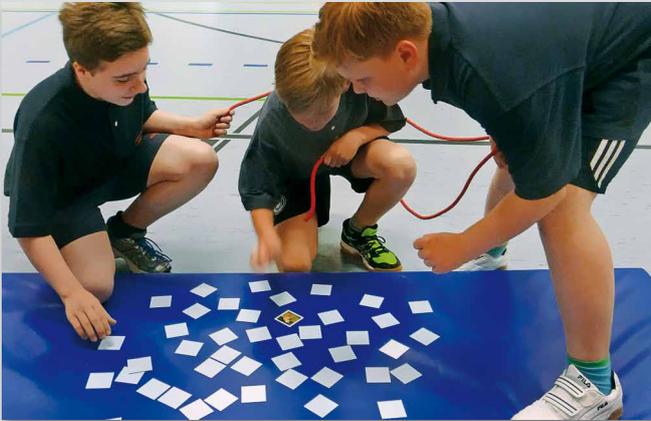
Spielanleitung:

Die Mäuse befinden sich auf einer Seite des Spielfelds und die Katze auf der gegenüberliegenden. Auf ein Signal hin laufen die Mäuse los und versuchen, auf die andere Hallenseite zu gelangen, ohne dabei von der Katze erwischt zu werden. Berührt die Katze eine Maus mit der Pfote, so verwandelt sich die Maus in eine Mausefalle und beginnt Mäuse zu fangen und solange festzuhalten, bis die Katze die gefangene Maus berührt und auch sie sich zu einer Mausefalle verwandelt hat. Wann sind alle Mäuse gefangen?

Variation:

Die Mäuse erhalten die Möglichkeit sich zu befreien (die freie Maus muss dafür die gefangene Maus kurz berühren). Mäuse können sich in einem Mauseloch unterwegs verstecken (auf eine Bank o. Ä. stellen) und können somit für kurze Zeit nicht gefangen werden. Es können mehrere Katzen zu Beginn ausgewählt werden. Katzen und Mäuse dürfen nur schnell gehen, nicht rennen.

MEMORY – LAUF



x 8

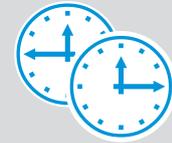
Organisation: HALLE
Mannschaftsspiel, Memoryspiel

Spielanleitung: Die Memorykarten werden auf dem Boden verteilt. Zwei Personen aus einer Mannschaft laufen zum Memoryfeld und decken zwei Karten auf. Sollten sie zwei gleiche Karten aufdecken, nehmen sie diese mit zu ihrem Team, ansonsten verdecken sie die Karten wieder und laufen zurück. Anschließend sind die nächsten beiden Mitspielerinnen und Mitspieler dran.

Variation: Memory-Lauf mit Hindernisparcours. Pro Parcours benötigt man eine Pylone, eine Langbank, Memorykarten und eine kleine Turnmatte. Pro Team benötigt man zudem ein Band oder Springseil. Es werden 2 oder 3 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft teilt sich abermals in 2 oder 3 gleich große Staffeln auf (mindestens jedoch 2 Personen pro Staffel). Jede Staffel durchläuft gemeinsam einen Parcours. Dieser Parcours wird für alle Gruppen gleich aufgebaut. Die Teampartner einer Staffel stellen sich nebeneinander auf und halten sich an einem Band/Springseil fest. Damit wird gewährleistet, dass man jeden Durchgang stets als kleine 2er- oder 3er-Staffel durchläuft. Den Startpunkt bildet eine Pylone. Hier postiert sich die 2er-/3er-Staffel (die Spielerinnen und Spieler stehen nebeneinander und halten sich an einem Band fest). Im Team bewältigt man nun einen Parcours: Es geht zunächst im Sprung über eine in Laufrichtung quer aufgestellte Langbank (befindet sich in ca. 10 - 12 m Entfernung vom Startpunkt). Nach dem Sprung über die Langbank geht es im erhöhten Lauftempo zur Memorykarten-Station. Hier liegen alle Memorykarten umgedreht auf dem Boden. Das Team muss nun ein passendes Pärchen finden (nur 1 Versuch pro Durchgang!) und kann bei erfolgreicher Wahl das gefundene Pärchen mit zum Startpunkt nehmen und auf die Turnmatte legen. Wer zuerst alle Pärchen gefunden hat, gewinnt. Um es allen Beteiligten ggf. etwas zu erleichtern, können sich die kleinen Staffeln innerhalb ihrer Gruppe Tipps geben, wenn nach dem Abklatschen die nächste Staffel startet.

Hinweise: Ausreichend Matten entlang der Langbank einsetzen und Auslaufzonen (frei von Hindernissen) einplanen.

SCHATZJAGD



x 8

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Kärtchen mit Zahlen 1 - 10 oder Memoryspiel, weiteres Material je nach Zusatzaufgabe, Pylonen

Spielanleitung:

Die Halle in zwei Spielfelder aufteilen. In jedem Spielfeld stehen gut verteilt jeweils 10 Pylonen. Unter jeder Pylone liegt eine Karte mit einer Nummer und einer bestimmten Bewegungsaufgabe. Dann startet die erste Person jeder Gruppe ins jeweilige Feld und schaut unter eine Pylone ihrer Wahl. Es soll zunächst die Nummer 1 aufgedeckt werden. Wenn dies nicht gelingt, wird zurück zur Gruppe gelaufen und per Handabschlag die nächste Person losgeschickt die Nummer 1 zu finden. Die Aufgabenstellung lautet nacheinander die Zahlen 1 - 10 aufzudecken und gemeinsam eine Bewegungsaufgabe nach jedem Aufdecken einer Pylone durchzuführen, bevor jeweils die nächste Person losläuft, um die nächste Karte zu holen. Die Gruppe sollte das Aufdecken aufmerksam verfolgen und sich Positionen merken, damit ein doppeltes Aufdecken verhindert wird. Als Bewegungsaufgaben können unterschiedliche Übungen gewählt werden, z.B. gemeinsames Seilspringen (15 Sprünge), 5 Liegestütze in der Gruppe, gemeinsame Hallenrunde laufen usw.

Variation:

Mehr Pylonen aufstellen und Memorykarten darunter legen. Jeder oder jede Beteiligte bekommt die Chance, ein Pärchen aufzudecken. Gelingt dies nicht, werden die Pylonen wieder auf die Memorykarten gestellt und die nächste Spielerin oder der nächste Spieler ins Feld geschickt. Alternativ zum Memory sind auch selbstgemachte Karten denkbar, die feuerwehrbezogene Pärchen darstellen (bspw. Gürtel und Schutzhose, Schlauch und Spritze). Diese Pärchen müssen von der Spielerin oder vom Spieler aufgedeckt und in einen funktionellen Zusammenhang gebracht werden. Gelingt dies nicht, werden die Pylonen wieder auf die Karten gestellt und die nächste Person wird ins Feld geschickt.

Hinweise:

Gerade zu Beginn sollten die Beteiligten motiviert werden, weiter zu machen, da ausbleibende „Erfolge“ (keine Pärchen gefunden) anfangs demotivierend wirken können.

SCHIFFE VERSENKEN



x 10

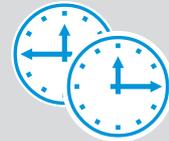
Organisation: HALLE
Einzel- oder Gruppenspiel, ggf. Gymnastikreifen

Spielanleitung: Zu Beginn werden zwei „Piraten“ bestimmt und mit jeweils einem Ball ausgestattet. Alle weiteren Spielerinnen und Spieler erhalten jeweils einen Gymnastikreifen, halten diesen parallel zum Boden und bilden so „Schiffe“. Die Schiffe fahren nun im abgesteckten Spielfeld umher, während die Piraten versuchen, die Schiffe zu versenken, indem sie ihren Ball (Kanonenkugel) durch den Reifen werfen. Versenkte Schiffe legen daraufhin ihren Gymnastikreifen ab und die Schiffsführerin oder der Schiffsführer bleibt stehen. Vorbeifahrende Schiffe können diese stehengebliebenen Personen mit in ihr Boot aufnehmen (max. 4 Personen pro Gymnastikreifen). Die Schiffsführerinnen und Schiffsführer dürfen sich allerdings nur außen am Reifen festhalten. Ziel ist möglichst lange mit seinem eigenen Schiff unterwegs zu sein.

Variation: Es kann auch mit mehreren Piraten begonnen werden. Versenkte Schiffe dürfen wieder weiterfahren, wenn die Schiffsführerin oder der Schiffsführer einen Ball aufnehmen kann. Wird eine dritte Person aufgenommen, können wieder alle ihr Schiff in Betrieb nehmen.

Hinweise: Sollten keine Gymnastikreifen vorhanden sein, kann das Spiel auch ohne diese stattfinden. In diesem Fall bilden die Spielerinnen und Spieler mit den Armen einen Ring. Falls sie von einem Piraten getroffen und von einem anderen Boot aufgenommen werden, reihen sie sich hintereinander auf (Schlangenbildung). Durchhaltevermögen ist bei den Piraten gefragt, auch wenn sich die Schiffe oder Schiffsführerinnen und Schiffsführer schnell „rehabilitieren“ sollten.

SCHUHHOCKEY



x 8

Organisation:

HALLE

Mannschaftsspiel, pro Person ein Schuh (idealerweise Hallenschuh), Tennisball, Parteibänder/Leibchen

Spielanleitung:

Jeder zieht einen Schuh aus und nimmt ihn als Spielgerät („Schläger“) in eine Hand. Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball mit dem Schuh in der Hand gegen die gegnerische Wand zu schlagen.

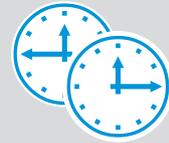
Variation:

Kontaktzahl begrenzen (z.B. nach max. 4 Zuspielen muss versucht werden, den Ball gegen die Wand zu schlagen). Die Torhöhe kann begrenzt, die Torbreite kann variiert werden. Es können auch Weichbodenmatten oder Kästen als Tore an der Wand platziert werden.

Hinweise:

Zwischendurch kurze Spielpausen einbringen, um Knie und Rücken zu entlasten.

STADT – LAND – FLUSS



x 8

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel, Spielfeld mit Pylonen abstecken, kleiner Kasten pro Team, Papier, Stifte, ggf. Buchstabenkarten

Spielanleitung:

Es werden gleich große Teams gebildet. Es wird mindestens eine Hallenhälfte benötigt. Alle Teams stehen auf einer Startlinie, auf der gegenüberliegenden Seite des Spielfeldes befinden sich Stifte und Papier. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter zieht auf ein Signal hin eine Buchstabenkarte, zeigt diese den Spielerinnen und Spielern und das erste Gruppenmitglied läuft zu der auf der anderen Seite der Halle liegenden Tabelle und füllt eine Spalte (z.B. Stadt) aus. Die Spielerin bzw. der Spieler läuft zurück zum Team, klatscht mit der nächsten Person ab, die die nächste Spalte (z.B. Fluss) ausfüllen muss usw. Das Team, welches zuerst fertig ist, ruft laut „Stopp!“, die anderen Teams beenden daraufhin ihre Aktivitäten. Danach geht es mit der nächsten Runde weiter, der Übungsleiter zieht eine neue Buchstabenkarte usw.

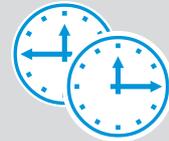
Variation:

Jeder Beteiligte bekommt eine Spalte fest zugeschrieben, die er auszufüllen hat. Der Weg zur Stadt-Land-Fluss-Tabelle wird mit einem Parcours versehen. Statt oder zusätzlich zu Stadt-Land-Fluss-Begriffe(n) sollen 5 verschiedene Feuerwehrbegriffe (zunächst ohne Kategorisierung) genutzt werden.

Hinweise:

Es sind viele Spalten beim Spielen möglich. Denkbar wäre auch ein Spiel Betreuungsteam gegen Jugendliche, das fördert den gesamten Teamgeist!

TSCHOUKBALL



x 10

Organisation:

HALLE

Mannschaftsspiel, ein griffiger und elastischer Ball (z.B. Gymnastikball, Handball o. Ä.), 2 Tchoukball-„Rahmen“, alternativ 2 große Kästen und 2 zusätzliche Kastendeckel oder 2 große Kästen inkl. 4 Sprungbretter

Spielanleitung:

Als Spielfeld kann je nach Gruppengröße eine gesamte Halle oder mind. eine Hallenhälfte genutzt werden. Ziel dieses Spiels ist, den Ball so gegen ein „Frame“ oder Kastendeckel zu werfen, dass das gegnerische Team den Ball nicht fangen kann, bevor dieser den Boden berührt. In diesem Fall gibt es für die werfende Mannschaft einen Punkt. Innerhalb der Mannschaft kann ein Zuspiel nur erfolgen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Ein Dribbling ist also nicht möglich. Zudem darf jede Spielerin und jeder Spieler höchstens 3 Schritte mit dem Ball in der Hand laufen. Dies hat zur Folge, dass jedes Teammitglied sich ständig bewegen und freilaufen muss, um den Ball zu bekommen. Beiden Teams steht es frei, auf welches „Frame“ sie werfen wollen, es gibt also keine feste Zuordnung der „Frames“. Der Ballbesitz wird gewechselt, wenn ein Team es schafft einen Punkt zu erzielen, wenn der Ball während des Spielaufbaus den Boden berührt oder im Aus landet.

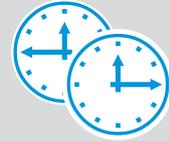
Variation:

Jede Spielerin und jeder Spieler darf nur eine bestimmte Anzahl an Schritten gehen, Schritte mit oder ohne Dribbling, nur mit rechter oder linker Hand auf den „Frame“ werfen, Zuspiele im Team können nur zur Seite sowie nach hinten und nicht nach vorne erfolgen, es darf nur nach einer bestimmten Anzahl an Zuspielen auf ein „Frame“ geworfen werden.

Hinweise:

Fairplay hat absoluten Vorrang, Fouls und Lamentieren haben hier nichts zu suchen, vielmehr geht es um die Teamgeist-Förderung!

TURMBAU – LAUF



x 10

Organisation:

HALLE oder FREIFELD

Mannschaftsspiel (mind. 3 Personen pro Mannschaft), pro Parcours eine Pylone, eine Langbank, 5 - 6 kleine Hütchen/Muldenscheiben, Jengasteine o. Ä. und eine kleine Turnmatte

Spielanleitung:

Für jede Gruppe wird der gleiche Parcours aufgebaut. Jedes Gruppenmitglied durchläuft den Parcours. Den Startpunkt markiert eine Pylone. Von hier aus geht es nach einem kurzen Lauf von ca. 10 m im Sprung über eine quer zur Laufrichtung aufgestellte Langbank. Kurz danach geht es in einen kleinen „Hütchenwald“. Die Hütchen stehen ca. 2 m diagonal versetzt voneinander entfernt. Diese Hütchen werden im Slalom umkurvt. Anschließend liegen in ca. 3 m Entfernung vom Hütchenwald Jengasteine o. Ä. Hier greift man sich einen Jengastein, läuft zurück bis kurz vor dem Startpunkt. Führt dort auf einer kleinen Turnmatte eine Vorwärtsrolle durch und legt im Anschluss den Jengastein vor die Turnmatte. Es geht zurück zum Startpunkt, man klatscht mit der nächsten Person ab, die sich nun auf den Weg durch den Parcours macht usw. Zum Ende des Spiels wird der aufgebaute Turm möglicherweise immer größer. Das Ziel besteht nämlich nicht einzig darin, schnell den Parcours zu absolvieren und einen hohen Turm aufzubauen, sondern es gibt verschiedene Möglichkeiten das Spiel für sich zu entscheiden. Das Spiel kann in dreifacher Weise entschieden werden:

- Welche Gruppe baut den höchsten Turm?
- Welche Gruppe baut seinen Turm am schnellsten auf?
- Welche Gruppe baut den schönsten Turm?

Variation:

Bei diesem Parcours gibt es jede Menge Erweiterungen und Zusatzaufgaben, die man den Spielerinnen und Spielern geben kann, bevor sie den Turm aufbauen. Natürlich ist es auch denkbar, den Turmbau-Lauf zunächst mit weniger Zusatzaufgaben zu gestalten, um die Spielerinnen und Spieler zu Beginn nicht zu überlasten.

Hinweise:

Bei diesem Spiel zählt nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Kreativität. Loben Sie also auch die „langsamste“ Gruppe hinsichtlich ihres Bauwerks.

Impressum

Herausgeber:

Feuerwehr-Unfallkasse Mitte
Magdeburger Allee 4
99086 Erfurt
www.fuk-mitte.de

Hanseatische Feuerwehr-
Unfallkasse Nord
Hopfenstraße 2d
24097 Kiel
www.hfuk-nord.de

Konzept:

Ch. Wunder, J.-O. Mohr

Text:

Ch. Wunder, J.-O. Mohr

Fotos:

FUK Mitte,
HFUK Nord,
JF Bad Blankenburg,
JF Großpüirschütz,
JF Güstrow,
JF Hettstedt,
JF Hörselgau,
JF Osthausen-Wülfershausen,
JF Niedersachswerfen,
JF Schwerin-Schlossgarten,
JF Suchsdorf,
JF Suhl

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte,
Hanseatische Feuerwehr-
Unfallkasse Nord 2015