



**AUSZUG aus Heft 9+10/2020**  
**Aufwärmen mit Abstand**

## Aufwärmen mit Abstand (Teil 1)

**Ingmar Bauckhage, Annika Dreschke, Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer, Christian Keller, Lisa Jäger und Sören Schmelz**

### Bodentennis

#### Spielfeld und Geräte

Badminton-Felder, die (anstelle des Netzes) durch eine umgedrehte Langbank in zwei Bereiche aufgeteilt sind. Gespielt wird mit einem Tennisball oder einem größeren Ball, der gut springt.

#### Ziel

Ziel des Spieles ist es, mehr Punkte als der/die Gegner\*in zu erzielen.

#### Beschreibung und Regeln

Auf jeder Seite der Langbank steht ein/e Spieler\*in. Zur Einhaltung des Abstands wird mit Hütchen 1 m vor der Bank auf jeder Seite eine Linie markiert, die nicht überschritten werden darf.

Gespielt wird mit der Faust oder der flachen Hand.

Der Aufschlag erfolgt durch leichtes, senkrechtes Hochwerfen des Balles. Dabei muss der Ball so volley geschlagen werden, dass er zunächst einmal auf der eigenen Hälfte aufkommt, dann über die Langbank auf die Hälfte des/der Gegner\*in springt und dort einmal aufkommt.

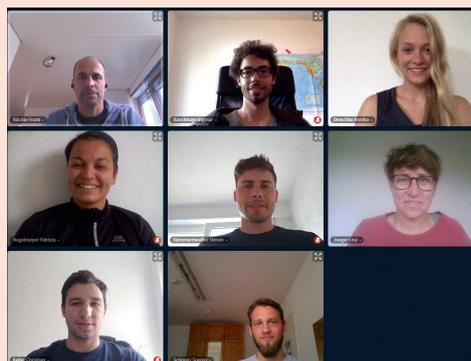
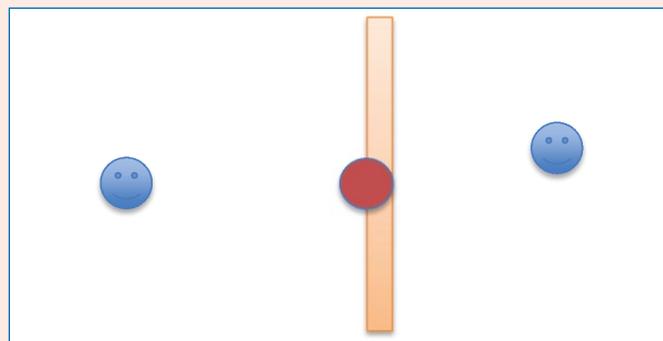
Im weiteren Verlauf werden die Bälle stets wie beim Tischtennis zurückgeschlagen. Dabei kann der Ball über oder um die Langbank herum geschlagen werden.

Ein Punkt wird erzielt, wenn

- der Ball beim Aufschlag mehr als einmal auf der eigenen Hälfte aufkommt.
- der Ball nicht direkt zur gegnerischen Hälfte zurückgespielt wird, sondern
  - vorher die eigene Hälfte berührt oder
  - die gegnerische Hälfte beim ersten Aufspringen nach dem Rückschlag gar nicht erst berührt.

#### Variationen, Differenzierungen

Das Spielprinzip kann auch auf das „Fußballtennis“ übertragen werden. Dabei spielen sich zwei Spieler\*innen die Bälle gegenseitig ins Feld zu. Der Ball darf mit allen Körperteilen, die beim Fußball erlaubt sind, hochgespielt werden. Pro Angriff darf der Ball lediglich einmal den Boden berühren.



**Ingmar Bauckhage,  
Annika Dreschke,  
Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer,  
Christian Keller,  
Lisa Jäger und  
Sören Schmelz**

sind Referendar\*innen mit dem  
Fach Sport im derzeitigen  
Ausbildungsjahrgang 2020/2021  
des Seminars Esslingen  
von Frank Bächle

[frank.baechle@web.de](mailto:frank.baechle@web.de)

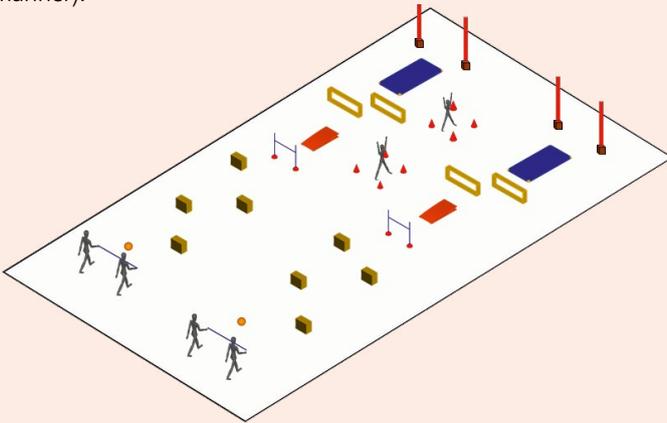
## Corona-Parcours

### Spielfeld und Geräte

Je nach Platz zwei bzw. vier identische Parcours (siehe Zeichnung), Seile, Bälle, Bananenkisten, Stangen, Hütchen, Kastenteile, Matte.

### Ziel

Zu zweit schnellstmöglich den Parcours mit einem Ball bewältigen. Zum Bewegen des Balles wird ein Stab verwendet, der von zwei Schüler\*innen an den jeweiligen Enden mit einer Hand gehalten wird. Das Team, das zuerst das Ziel erreicht, darf sich eine Aufgabe für das verlierende Team überlegen (z. B. 10 Hampelmannen).



### Regeln

Es starten 2er-Teams. Der Stab dient als Abstandshalter. Die Teams starten auf einen Pfiff. Am Ende der Spielfelder gibt es eine Zone für die Übungen.

### Variationen, Differenzierungen

- unterschiedliche Bälle
- statt vorwärts rückwärts gehen
- Stablänge verändern: länger/kürzer (mind. 1,5 m)



## Der Kessel platz

### Spielfeld und Geräte

Hütchen zum Abstecken eines Feldes und dem Mittelkreis sowie Poolnudeln oder ein Abwurfball.

### Ziel

Ein/e Spieler\*in befindet sich im Mittelkreis und die anderen stehen außerhalb um den Mittelkreis herum und bewegen sich nach einer Vorgabe (beispielsweise Liegestütze, Hampelmann, Sit-ups, Kniebeugen ...). Die Außenplätze können zur Wahrung des Abstands zum Beispiel mit Hütchen/Teppichfliesen markiert sein.

Der/die Mittelspieler\*in erzählt eine Geschichte, in die sie/er irgendwann die Worte „Der Kessel platzt“ einbaut. Auf dieses Signal müssen alle Außenspieler\*innen zum Rand des Feldes rennen und der/die Mittelspieler\*in muss versuchen die Rennenden zu fangen. Damit der Abstand gewahrt bleibt, kann dies entweder per Poolnudel oder durch Abwerfen mit einem Ball geschehen. Wer als Erstes gefangen wurde, wird neuer Mittelspieler\*in. Diese/dieser hat die Aufgabe die Geschichte fortzusetzen.

Mögliche Geschichte (je nach Altersstufe kann diese frei erfunden werden):

„Es war einmal eine Insel. Diese Insel war sehr klein, hatte zwei Berge und eine Eisenbahn. Der Kessel der Lokomotive hatte

reichlich Platz für Wasser und Kohle. Damit der Kessel auch immer unter Druck stand, musste reichlich Kohle nachgelegt werden. Dadurch verpasste der eifrige Lokomotivführer regelmäßig die Teestunde, wo ebenfalls Wasser in Kesseln erhitzt wurde. Der Kessel für den Tee ist dabei naturgemäß viel kleiner, wodurch es weit weniger schlimm ist, wenn der Kessel sich zu stark erhitzt. Bei der Lokomotive hingegen führt ein Platzen des Kessels nicht nur zur Zerstörung der Lokomotive sondern auch zu Personenschaden. Damit dies nicht passiert, gibt es deshalb verschiedene Warnhinweise und Vorschriften, falls der Kessel plötzlich Druck aufbaut und der Kessel platzt.

### Regeln

Zum Abstand halten, können alle zum Fangen mit Poolnudeln ausgestattet sein. Alternativ haben die Fänger\*innen 2–3 Bälle, mit denen die Weglaufenden abgeworfen werden müssen.

### Variationen, Differenzierungen

- Alternativ kann anstelle der Geschichte von dem/der Mittelspieler\*in verschiedene Übungen vorgegeben werden und hier die Worte „der Kessel platzt“ eingebaut werden.
- Verschiedene Handicaps, z. B. auf einem Bein weglaufen/fangen.

## Fahrradreifen-Choreografie

### Spielefeld und Geräte

Je ein Fahrradreifen (lediglich der Mantel) pro Schüler\*in; es wird eine Fläche benötigt, in der alle Schüler\*innen mit ausreichend Abstand stehen können.

### Ziel

Förderung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungsfähigkeit.

### Regeln/Spielablauf

Die Schüler\*innen stehen je in einem Fahrradreifen, wobei auf genügend Abstand zwischen den Fahrradreifen geachtet wird. Es werden durch die Lehrkraft verschiedene koordinative Übungen angeleitet und entsprechend ausgeführt. Der liegende Fahrradreifen wird hierfür als liegende Uhr verstanden (in Blickrichtung 12 Uhr, zum Rücken 6 Uhr etc.). Es werden laut und von allen gleichzeitig, alle Stunden der Uhr ausgesprochen (1–12).

Hiervon ausgehend, kann variiert werden (am besten vorige Übungen beibehalten und alles addieren):

- Entweder nach der Ansage „12“ beginnt es wieder bei „1“ oder nach der Ansage „12“ werden die Stunden rückwärts angesagt (es geht weiter mit „11“).
- Bei jeder angesagten Stunde erfolgt ein Jogging-Schritt im Reifen.
- Jede „3“ wird nicht angesagt, hier wird jedoch mit dem rechten Fuß außerhalb den Reifens aufgesetzt (auf Höhe der imaginären Stunde „3“).
- Jede „6“ wird nicht angesagt, hier wird in die Hände geklatscht (die Joggingschritte werden dennoch fortgeführt.)
- Jede „12“ wird nicht angesagt, hier erfolgt ein Strecksprung (für Fortgeschrittene: Strecksprung mit halber Drehung → die Uhr ist nun andersherum ausgerichtet).
- Auf jeder „8“ erfolgt ein Kreuzsprung (Füße werden überkreuzt aufgesetzt), die darauffolgende Zahl wird nicht angesagt, hierbei erfolgt ein Sprung in eine parallele Fußstellung.

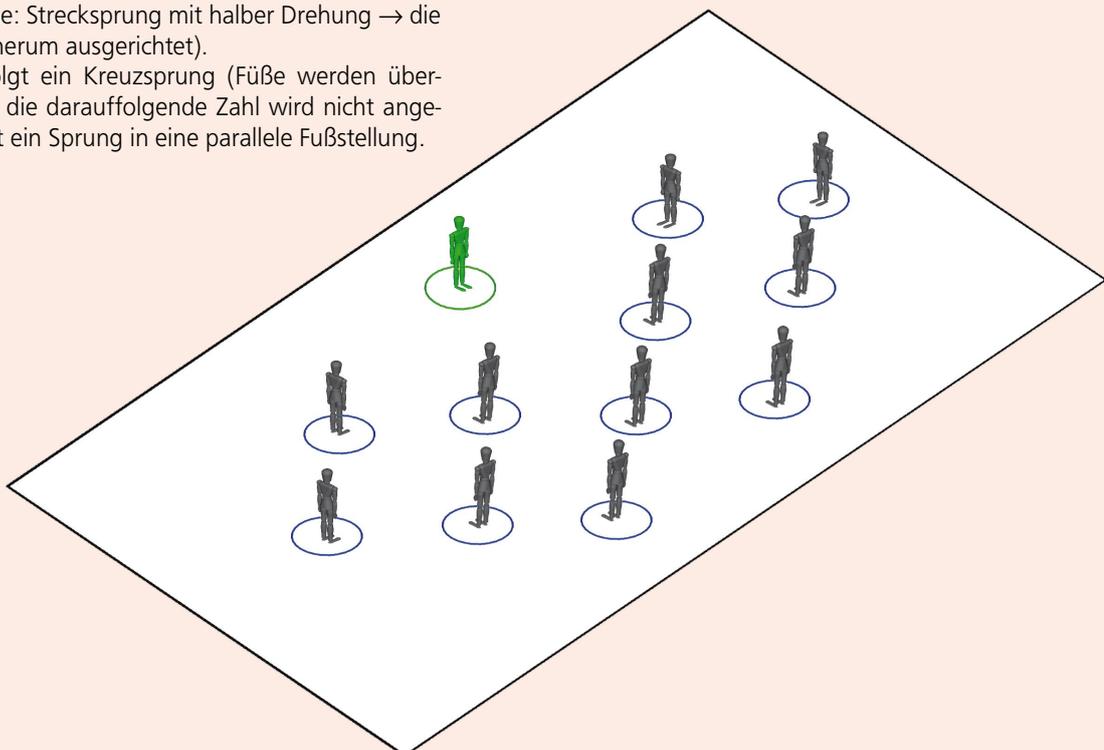
- Jede Zahl kann beliebig mit Aufgaben versehen werden. Dabei können in verschiedenen Durchgängen auch einzelne Zahlen mit verschiedenen Aufgaben versehen werden. Zusätzlich kann die „Richtung“ der Stundenfolge (1–12 oder 12–1) und die laute Ansage der Zahlen von Durchgang zu Durchgang variiert werden.

### Variationen, Differenzierungen

Falls der Wunsch besteht, das Aufwärmen auszuweiten und einen zusätzlichen Fokus auf die kreativ-gestalterischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu legen, kann eine weitere Phase angegeschlossen werden. Darin werden die Schüler\*innen in Kleingruppen eingeteilt, um eigene koordinative Aufgaben analog zu denen, die vorher im Plenum eingeführt wurden, zu erfinden. Ziel soll in diesem Fall die Präsentation der jeweiligen Aufgaben als kleine Choreografie sein. Hierbei werden optimalerweise mehrere Durchgänge mit verschiedenen Übungen direkt hintereinander gezeigt, sodass eine individuell gestaltete Gruppengestaltung entsteht. Natürlich können zusätzlich weitere Impulse gegeben werden, die die Schüler\*innen dazu anleiten sollen, sich intensiver mit ihrer Gestaltung auseinander zu setzen (verschiedene Ebenen beachten, Synchronität aufbrechen, Kanons einbauen, etc.).

### Bemerkungen

Dieses Aufwärmen steht nicht zwingend in einem Zusammenhang mit einer Unterrichtsreihe mit dem Thema „Gymnastik und Tanz“. Vielmehr kann sie beispielsweise auch in Leichtathletik-Stunden dazu verwendet werden, die Fußarbeit und allgemeine Koordination anzusteuern.



## Poolnudel-Schwarz-Weiß-Fangen

### Spielfeld und Geräte

4 Hütchen, je eine Poolnudel pro Schüler\*in, Kreppband.

### Ziel

Förderung der Reaktionsfähigkeit, Verbesserung der Antrittsschnelligkeit.

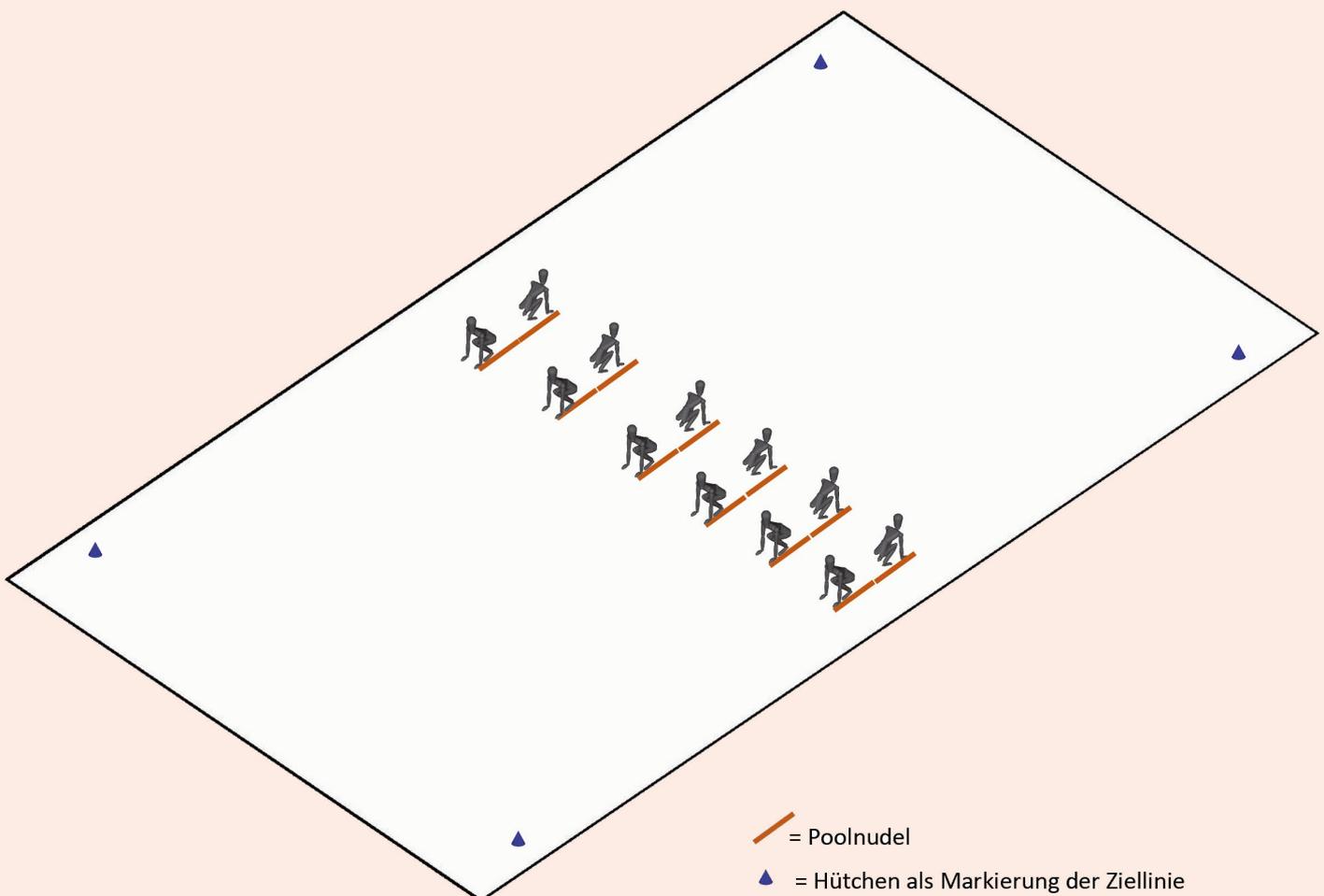
### Regeln

Zu Beginn des Spiels werden zwei Mannschaften gebildet und die Rollen (Fangen und Fliehen) für die Kommandos („schwarz“ oder „weiß“) bestimmt. Die Schüler\*innen starten an der Mittellinie und legen ihre Poolnudeln hinter sich, sodass ein Gegner\*innenpaar in der Anfangsposition zwei Poolnudeln Abstand hat. Nach dem Kommando der Lehrkraft müssen die Schüler\*innen der zwei Mannschaften entweder versuchen ihre jeweiligen

Gegner\*innen zu fangen oder versuchen die Ziellinie zu überqueren, bevor sie selbst gefangen werden. Gefangen wird durch eine Berührung mit der Poolnudel. Nach jedem Durchgang wird erneut aus der Anfangsposition an der Mittellinie gestartet. Die Anfangsposition der jeweiligen Gegner\*innenpaare ist durch Kreppband-Markierungen festgelegt, sodass der notwendige Abstand zwischen den Schüler\*innen eingehalten werden kann.

### Variationen, Differenzierungen

- Die Schüler\*innen starten aus verschiedenen Positionen (stehend, sitzend, liegend).
- Die Schüler\*innen müssen nach dem Kommando erst eine Bewegungsaufgabe erledigen (z. B. 3 Kniebeugen).
- Die Lehrkraft gibt verschiedene Kommandos (akustisch, visuell).



## Poolnudel-Tischkicker

### Spielfeld und Geräte

Poolnudeln, Fußball, 2 Tore, Kreppband

### Ziel

Förderung der Kooperationsfähigkeit.

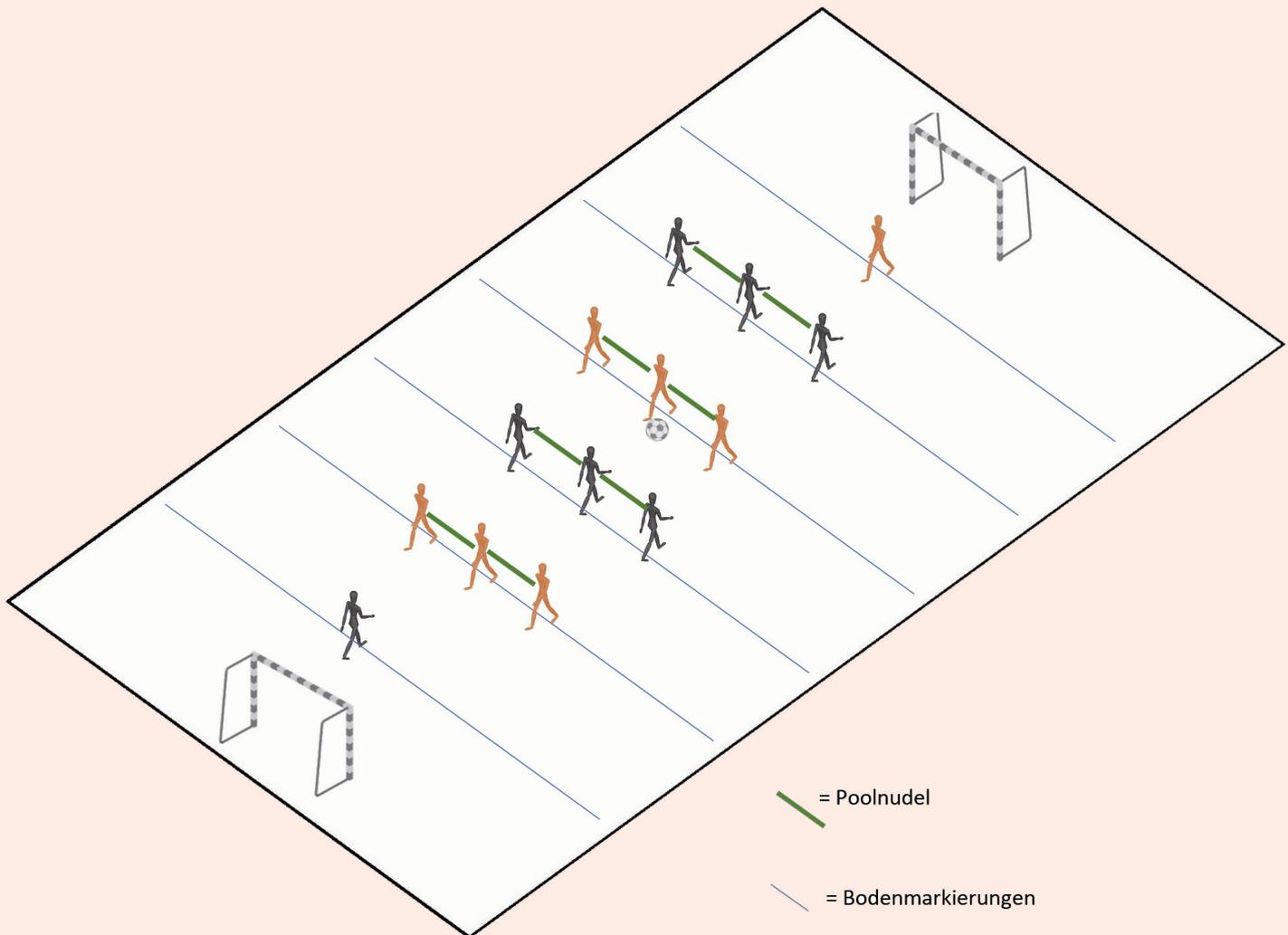
### Regeln

Die Schüler\*innen werden in zwei Mannschaften eingeteilt und stellen sich entsprechend der Aufstellung eines Tischkickers in Reihen auf. Es wird auf zwei Tore Fußball gespielt, allerdings dürfen sich die Schüler\*innen auf ihrer Linie nur in die Breite des Spielfelds bewegen. Analog zu den Stangen beim Tischkicker

dienen Poolnudeln, die den Abstand zwischen den Schüler\*innen gewährleisten. Dadurch müssen die Bewegungen der Schüler\*innen einer Reihe immer synchron erfolgen.

### Variationen, Differenzierungen

- Ohne Poolnudeln: Je Schüler\*in wird eine Linie mit Kreppband markiert, auf der sie sich bewegen dürfen. In dieser Variation ist ebenfalls nur eine Bewegung in die Breite des Spielfelds erlaubt (analog zu Zonenball).
- Neben Fußball sind auch andere Sportarten denkbar (z. B. Handball, Hockey).



## Spieglein an der Wand

### Spielfeld und Geräte

Je Schüler\*in einen Ball und vier Hütchen/Markierungsplättchen/Klebestreifen.

### Ziel

Spiegelbildliche Nachahmung des Gegenübers.

### Regeln

- Je zwei Schüler\*innen markieren durch ein Hütchenviereck den persönlichen Bewegungsraum. Zwischen den jeweiligen Vierecken wird ein Sicherheitsabstand von 2 m eingehalten. Dieser Sicherheitsraum wird als „Spiegel“ betrachtet.
- Partner\*in A macht Bewegungen mit Ball vor (prellen, hochwerfen, rollen ...).
- Partner\*in B ahmt Bewegungen spiegelbildlich nach.
- Nach 60 sec und einer Pause von 30 sec werden die Aufgaben gewechselt.

### Variationen, Differenzierungen

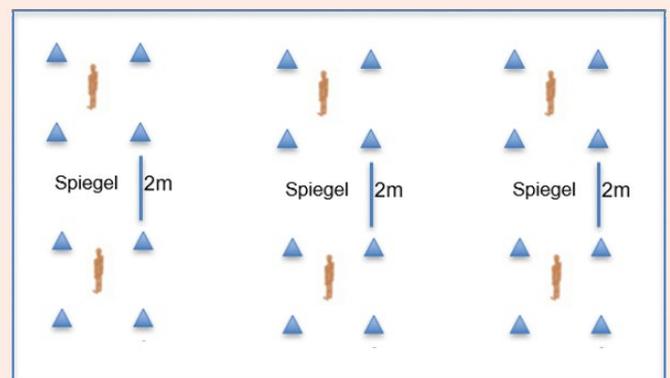
- Intensität kann beliebig durch eine Ansage der Lehrkraft („lockeres Tempo für 60 sec“ oder „volles Tempo für 30 sec“) gesteigert werden.
- Partner\*in A kann es sich zum Ziel setzen, so schnelle Bewegungswechsel zu machen, dass Partner\*in B nicht mehr folgen kann. Belastungsdauer dabei eventuell anpassen. Der Ball muss bei dieser Übung ständig unter Kontrolle sein und darf nicht verloren gehen.

gen kann. Belastungsdauer dabei eventuell anpassen. Der Ball muss bei dieser Übung ständig unter Kontrolle sein und darf nicht verloren gehen.

- Andere Materialien/Gegenstände können zum Einsatz kommen: z. B. Rope-Skipping-Seile.

### Bemerkungen

Wichtig ist beim Aufbau, dass nicht nur die beiden Partner\*innen den Abstand durch ihren Spiegel einhalten. Der Abstand muss auch zu den anderen Zweiergruppen gewährleistet sein.



## Springkreis (Bola Bola)

### Spielfeld und Geräte

Ebener Boden, Langes Springseil (bei vielen Teilnehmer\*innen mehrere Seile)

### Ziel

Möglichst lange nicht vom sich drehenden Seil getroffen zu werden, indem rechtzeitig hochgesprungen wird.

### Regeln

Es wird ein Kreis gebildet. In der Mitte steht eine Person mit einem langen Seil (Sprungseil). Diese lässt das Seil knapp über dem Boden kreisen. Die Außenspieler\*innen springen rechtzeitig hoch, sodass das Seil nicht an ihren Beinen hängen bleibt. Schafft dies ein/eine Außenspieler\*in zweimal nicht, muss er/sie den Mittelspieler\*in ablösen. Dazu gehen alle erfolgreichen Außenspieler\*innen zwei Schritte zurück, während der\*die neue Mittelspieler\*in das Seil an dem Ende, das ihn\*sie getroffen hat, nimmt und die Position mit dem\*der alten Mittelspieler\*in mit Abstand tauscht.

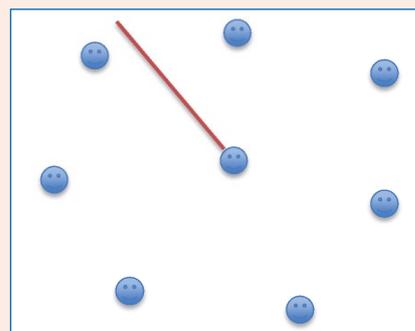
Die Außenspieler\*innen sind mit Poolnudeln ausgestattet, um den Abstand überprüfen und einhalten zu können.

### Variationen, Differenzierungen

- Ausscheiden, letzte/letzter Außenspieler\*in hat gewonnen.
- Erschwerung: Der/die Spieler\*in in der Mitte kann die Schwunghöhe des Seils und die Drehgeschwindigkeit variieren. Aufgabe nach jedem Hochspringen (z. B. den Boden mit beiden Händen berühren).

### Bemerkungen

Bei vielen Teilnehmer\*innen werden zwei/mehrere Kreise gebildet.



## Spielformen mit Frisbee (oder Ball)

### Spielfeld und Geräte

Sportplatz, Frisbees oder Softbälle, Reifen, Hüthen, 10 bzw. 20 Schüler\*innen (je nach Anzahl der Schüler\*innen)

### Ziel

Als Zweier- bzw. Vierergruppe möglichst viele Punkte an den vier Stationen (Jahrmarktwerfen, Ringe werfen, Handorgel und Parallellauf) zu erzielen; Es gibt jede Station einmal bzw. zweimal. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.

### Regeln

- Beim „Jahrmarktwerfen“ (1) müssen innerhalb von 3 min möglichst viele Gegenstände abgeworfen werden. Es gibt eine werfende Person und eine Person, die das Frisbee zurückwirft. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, werden die Gegenstände wieder aufgestellt und es gibt eine weitere Runde, in der die werfende Person mit der anderen tauscht, sodass alle Schüler\*innen einmal dran waren. Die Punkte werden addiert und auf Zetteln von den Schiedsrichter\*innen festgehalten.
- „Ringe werfen“ (2): In einem Abstand von 3 Metern beginnend bei 6 m Entfernung liegen 4 Ringe auf dem Boden. Ziel: Möglichst viele Punkte innerhalb der 3 min zu erzielen. Der erste Ring gibt 1 Punkt, der zweite Ring 2 Punkte, der dritte 3 Punkte und der vierte 4 Punkte. Die Schüler\*innen können sich somit entsprechend ihres Könnens die Entfernung aussuchen. Der/ die Partner\*in wirft das Frisbee zurück.
- Bei der „Handorgel“ (3) stehen sich A und B zu Beginn mit einem Abstand von ca. 4 m gegenüber. Sie werfen sich das Frisbee gegenseitig zu. Nach vier fehlerlosen Würfen (das Frisbee fällt nicht auf den Boden) dürfen beide Spieler\*innen einen Schritt zurück gehen. Für jeden Schritt, den sie rückwärtsgehen, erhalten sie einen Punkt. Bei einem Fehler (Fris-

bee auf Boden) müssen sie die Wurfdistanz um einen Schritt verringern.

- „Parallellauf“ (4): A und B rennen auf abgesteckten Linien in derselben Richtung (sie können zwischen einem Abstand von 3 m oder 5 m wählen) und werfen sich das Frisbee gegenseitig im Lauf zu. Für jeden fehlerfreien Durchgang erhalten sie 3 Punkte bzw. beim doppelten Abstand 6 Punkte. Nach jedem Durchgang werden die Seiten gewechselt, damit jede und jeder einmal mit der linken und rechten Hand wirft (bei Fortgeschrittenen Wechsel zwischen Vor- und Rückhand).
- Start und Ende mit Pfiff durch Lehrkraft, die die Zeit nimmt. Alle Würfe davor oder danach werden nicht gewertet. An jeder Station gibt es drei Minuten Zeit.

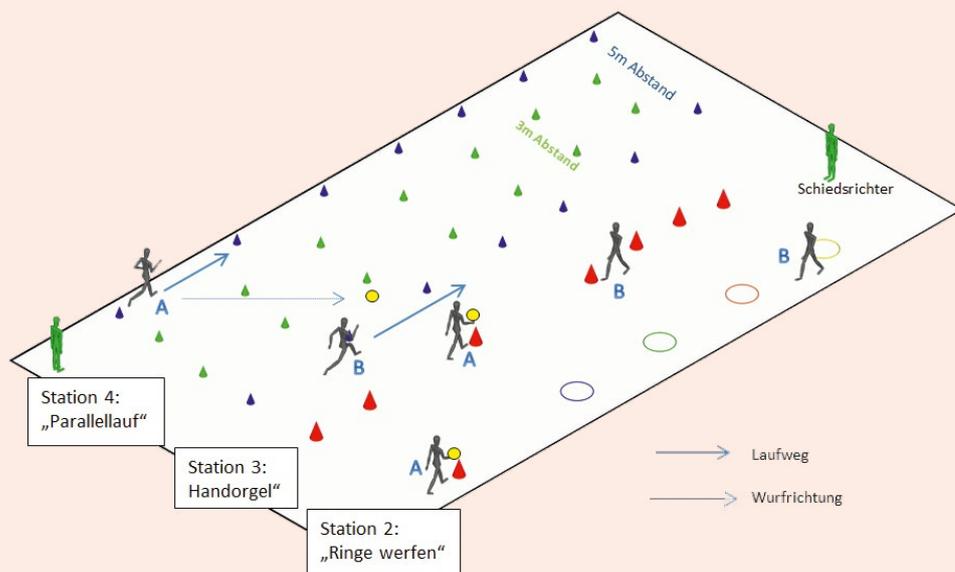
### Variationen, Differenzierungen

- Werfer\*innen können sich Distanz der zu treffenden Gegenstände aussuchen
- Können Entfernung beim Parallellauf wählen
- Wenn keine Frisbees vorhanden sind, können verschieden große Bälle als Wurfgegenstände verwendet werden

### Bemerkungen

Es gibt jede Station 1x bzw. 2x, sodass 8 bzw. 16 Schüler\*innen an den Stationen 1–4 beschäftigt sind. Die freie Gruppe übernimmt das Zählen der Punkte bzw. sind Schiedsrichter\*innen an den einzelnen Stationen (2 Stationen je Schüler\*in).

Rotationsprinzip: Gruppe 1 beginnt beim Jahrmarktwerfen, Gruppe 2 beim Ringe werfen, Gruppe 3 bei der Handorgel, Gruppe vier beim Parallellaufen und Gruppe 5 beim Punkte zählen (je eine Person an einer Station). Gruppe 5 geht zu Station 1, Gruppe 1 geht zu Station 2 weiter, usw.



## Aufwärmen mit Abstand (Teil 2)

Ingmar Bauckhage, Annika Dreschke, Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer, Christian Keller, Lisa Jäger und Sören Schmelz

### Würfelspiel im Parcours

#### Spielfeld und Geräte

2 Würfel für jede Mannschaft, 2 identische Parcours (Barren, Bank, Trampolin + WBM)

#### Ziel

Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal durch das Ziel gelaufen sein. Welche Mannschaft schneller ist, gewinnt.

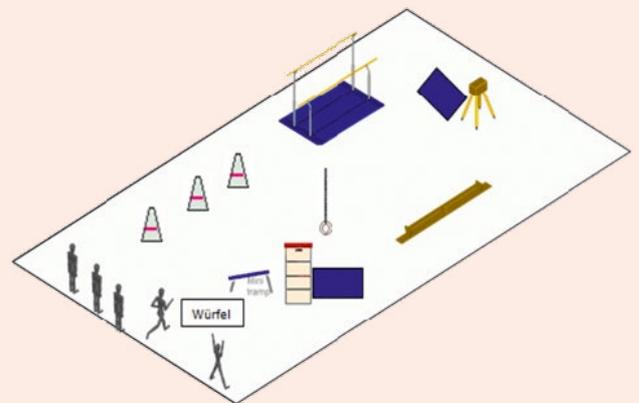
#### Regeln

Jedes Team würfelt mit 2 Würfeln. Es darf entschieden werden, welche Augenzahl des Würfels an Runden über den Parcours gegangen wird und welche Augenzahl eine Zusatzaufgabe machen darf, wie Burpees. Um den Abstand zu wahren, stellen sich die Mannschaftsmitglieder auf Teppichfliesen, die 2 m auseinanderliegen.

#### Variationen, Differenzierungen

Jedes Mannschaftsmitglied läuft eine Runde im Parcours. Es wird erst mit 2 Würfeln am Ende des Parcours gewürfelt. Am Ende des Parcours befindet sich ein Bild oder eine Karte, welches in 12 Teile geschnitten ist. Nachdem mit den 2 Würfeln gewürfelt wurde, nimmt man sich den entsprechend mit den Würfelaugen gekennzeichneten Teil des Bildes oder der Karte. Bei einem Pasch

darf sich ein beliebiges Bild oder ein beliebiger Kartenausschnitt genommen werden. Bei der Rückkehr zum Team wird der entsprechende Kartenausschnitt oder Bildausschnitt auf eine vorgefertigte Fläche gelegt und nach und nach zusammengefügt. Losgelaufen werden darf, wenn das Mannschaftsmitglied mit dem Kartenausschnitt oder Bildausschnitt in der Hand über eine Linie gelaufen ist. Ziel ist es die Karte oder das Bild vor der anderen Mannschaft als Ganzes zusammenzufügen.



**Ingmar Bauckhage,  
Annika Dreschke,  
Steven Hammermüller,  
Patrizia Hagelmayer,  
Christian Keller,  
Lisa Jäger und  
Sören Schmelz**

sind Referendar\*innen mit dem  
Fach Sport im derzeitigen  
Ausbildungsjahrgang 2020/2021  
des Seminars Esslingen  
von Frank Bächle

frank.baechle@web.de

## Staffelspiel mit Memory-Karten

### Spielfeld und Geräte

2 Memoryspiele mit gleicher Anzahl an Pärchen, Teppichfliesen als Platzhalter (siehe Abb.), 2 Reifen

### Ziel

Die Mannschaft, die als Erstes alle Pärchen gesammelt hat, gewinnt.

### Regeln

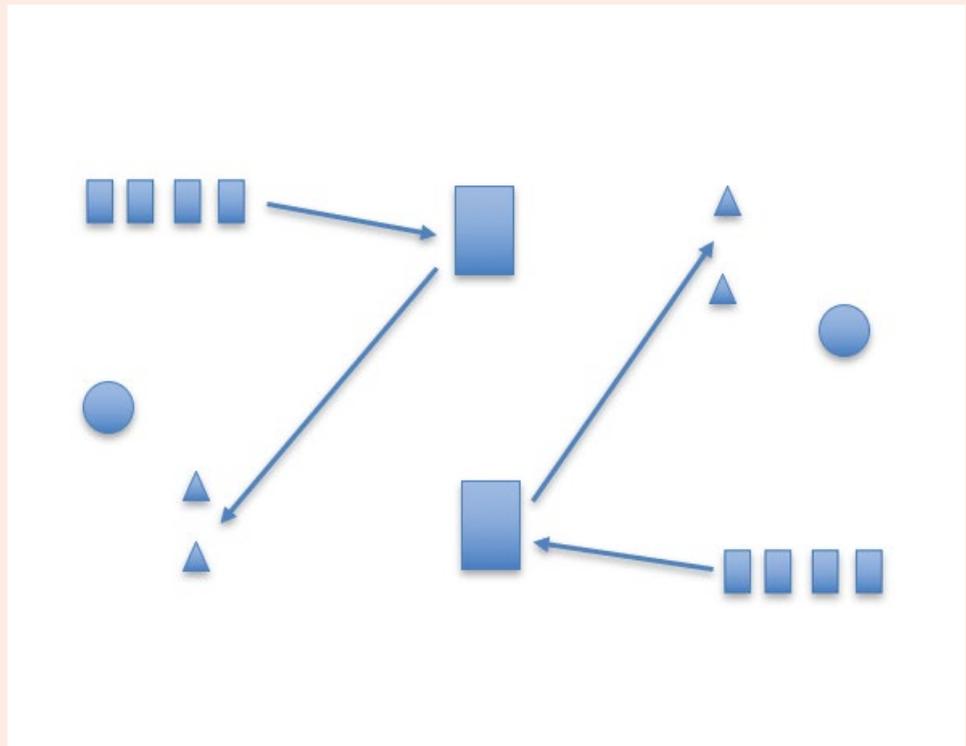
Die Memorykarten werden in der Hallenmitte in zwei unterschiedlichen Feldern platziert. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die auf unterschiedlichen Hallenseiten starten. Die Schüler\*innen stellen sich auf ihrer Hallenseite mit genügend Abstand auf den Fliesen auf. Der/die Schüler\*in auf der ersten Fliese startet zum Memory-Deck. Es werden zwei Karten umgedreht. Passen die beiden Karten nicht zusammen, dann bleiben sie offen liegen. Wenn ein/e Schüler\*in zwei gleiche Karten aufgedeckt hat oder ein Pärchen in den bereits aufgedeckten Karten entdeckt, nimmt er/sie dieses mit und wirft die Karten auf dem Rückweg in einen Reifen hinter den Hütchen. Es dürfen immer nur zwei Karten angefasst werden und daher auch maximal ein Pärchen mitgenommen werden. Sobald der/die Läufer\*in die Markierungshütchen auf derselben Höhe passiert, darf der/die nächste starten.

### Variationen, Differenzierungen

- Memorykärtchen werden wieder zugedeckt, wodurch eine erhöhte Kommunikation innerhalb der Mannschaften erforderlich ist.
- Es kann mit einer Zeitlimitierung gearbeitet werden. Wer in 5 Minuten am meisten Kärtchen im Korb hat, gewinnt.
- Einbau von Hindernissen auf dem Weg zum Memory-Deck (z. B. Bank, Kästchen, Barren, Reifenbahn).
- Würfel-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befinden sich pro Mannschaft ein Blatt mit den Zahlen von 1–6 in unterschiedlicher Häufigkeit und ein Würfel in der Mitte. Der/die aktive Schüler\*in würfelt einmal und streicht mit einem Stift die Zahl aus, die er/sie gewürfelt hat. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Zahlen auf ihrem Zettel durchstreichen konnte.
- Karten-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befinden sich Spielkarten in der Mitte. Die Schüler\*innen müssen alle Karten ihrer Farbe (Pik, Herz, Karo, Kreuz) einsammeln. Für Mannschaft A können z. B. Pik

und Karo bereit liegen, für Mannschaft B Herz und Kreuz. Wenn man zwei Karten-Decks zur Verfügung hat, kann die Dauer des Spiels durch längeres Suchen erhöht werden. Die Spielkarten können offen oder verdeckt liegen und so die Anzahl der Sprints steuern. Hier darf jede Karte nur einmal angefasst werden.

- Rechen-Staffel: Anstelle des Memory-Decks befindet sich ein Blatt mit Rechenaufgaben in einem Raster angeordnet in der Mitte. Im Korb befindet sich dasselbe Raster, aber nicht ausgefüllt. Der/die aktive Schüler\*in trägt das Ergebnis der Rechenaufgabe in die entsprechende Position im Raster ein. Jede/r Schüler\*in darf pro Runde nur eine Aufgabe eintragen. Die Anzahl der Sprints wird über die Größe des Rasters, also die Anzahl der Rechenaufgaben, gesteuert.
- Wäscheklammern-Staffel: Anstelle des Memory-Decks wird in der Mitte eine Schnur gespannt (z. B. Zauberschnur an Ständern). Pro Mannschaft werden dieselbe Anzahl Wäscheklammern an einer Seite der Schnur befestigt. Jede/r Schüler\*in darf nur eine Wäscheklammer abhängen und bringt diese in den eigenen Korb zurück. Die Anzahl der Sprints wird über die Anzahl der Wäscheklammern gesteuert.
- Memory-Deck-Dieb (Abb.). Die Schüler\*innen einer Mannschaft stehen in zwei Reihen nebeneinander. Der Abstand wird durch Fliesen markiert. Auf ein Signal rennen die Vordersten zu einem Hütchen. Wer zuerst das Hütchen erreicht, darf ein Pärchen des Memoryspiels aufdecken, das zwischen den Hütchen steht. Der/die Langsamere muss ohne Aufdecken zurück und sich am Ende der Reihe wieder anstellen.



## Wäscheklammern-Dieb

### Spielfeld und Geräte

Die Schüler\*innen stehen bei jeder Mannschaft in zwei Reihen nebeneinander (siehe Abb.). Wäscheklammern, Markierungshütchen, Teppichfliesen.

### Ziel

Die meisten Wäscheklammern sammeln.

### Regeln

Die Schüler\*innen stehen bei jeder Mannschaft in zwei Reihen nebeneinander. Es starten von jeder Mannschaft zwei Schüler\*innen (Abstand wird mit Teppichfliesen gewährleistet), eine/r rennt zu den eigenen und eine/r zu den gegnerischen Wäscheklammern. Die zwei Bereiche, in denen die Wäscheklammern

liegen oder hängen, sind durch Markierungshütchen begrenzt. Nun gilt es, wer zuerst das Markierungshütchen auf seiner Seite berührt, gewinnt gewissermaßen. Denn wenn ein/e Schüler\*in bei seiner/ ihrer eigenen Zone mit den Wäscheklammern zuerst das Markierungshütchen berührt, darf er/sie eine Wäscheklammer mitnehmen. Wenn zuerst ein/e Schüler\*in der gegnerischen Mannschaft das Markierungshütchen berührt, dann darf keine Wäscheklammer mitgenommen werden. Dasselbe gilt für die andere Wäscheklammerzone. Nachdem die Schüler\*innen zurückgerannt sind, tauschen sie die Reihe. Die Wäscheklammern werden in einen Korb gelegt, der auf der Höhe der ersten beiden Schüler\*innen steht. Der/Die nächste Schüler\*in darf loslaufen, sobald der/die eigene Schüler\*in aus seiner/ihrer Reihe über die Startlinie gelaufen ist.



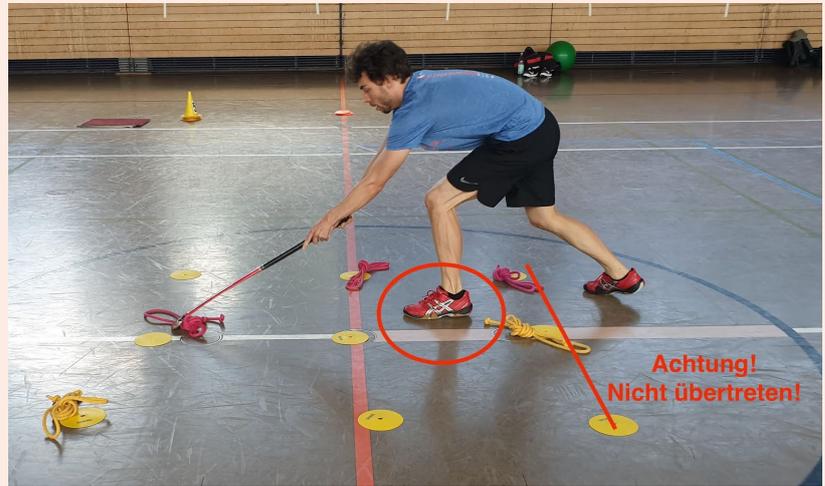
## Tic-Tac-Toe mit Hockeyschlägern

### Spielfeld und Geräte

Klebestreifen, 6 Sandsäckchen (jeweils 3 in einer Farbe), 4 Hockeyschläger, Teppichfliesen

### Regeln

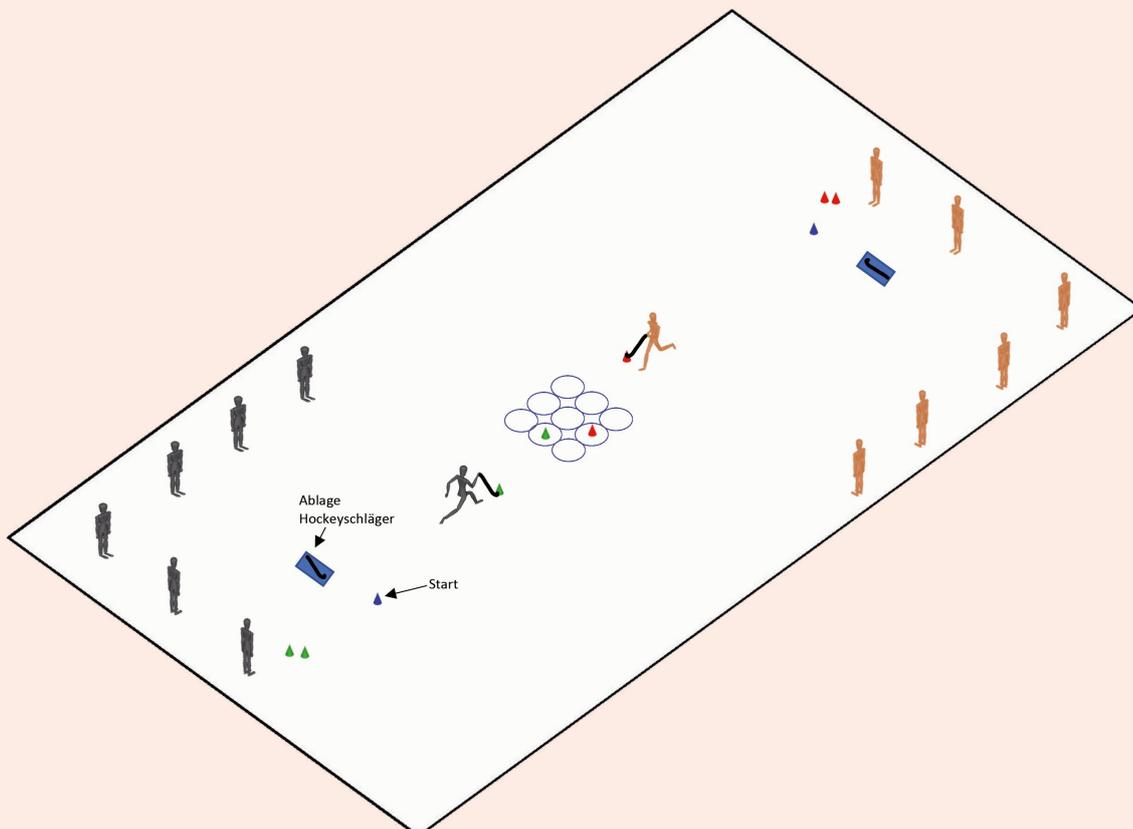
In der Mitte des Spielfelds werden mit Klebestreifen 9 kleinere Felder für das Tic-Tac-Toe-Spielfeld (2 m x 2 m) markiert. Die zwei Mannschaften starten von gegenüberliegenden Seiten. Im Abstand von 2 Metern werden Teppichfliesen ausgelegt, um den Abstand der wartenden Spieler\*innen zu sichern. Zusätzlich wird jeweils eine Teppichfliese 2 Meter neben den Startpunkt gelegt, auf der die Hockeyschläger abgelegt werden. Jedes Team erhält 3 Sandsäckchen derselben Farbe (alternativ: geknotete Springseile) und zwei Hockeyschläger. Auf ein Startsignal führt jeweils ein/e Spieler\*in pro Team ein Sandsäckchen mit dem Hockeyschläger zum Feld und positioniert es auf einer der Markierungen. Dabei ist zu beachten, dass das Tic-Tac-Toe-Spielfeld nicht betreten und das Sandsäckchen nur von der eigenen Seite in das Feld geführt wird. Nun rennt er/sie zurück zu seinem/ihrer Team und legt den Schläger auf die dafür vorgesehene Teppichfliese. Erst wenn der Hockeyschläger abgelegt wurde, darf der/die nächste Spieler\*in starten. Ziel des Spiels ist es, mit den eigenen Sandsäckchen eine Gerade oder Diagonale zu legen. Kann der/die dritte Spieler\*in mit dem dritten Sandsäckchen das Spiel nicht beenden,



den, wird ab jetzt bei jedem Durchgang jeweils ein eigenes Sandsäckchen wieder zurückgeführt, das von der/dem nächsten Spieler\*in wieder auf das Spielfeld platziert wird.

### Variationen, Differenzierungen

- Es wird ein Hütchenparcours auf beiden Seiten aufgebaut, so dass die Spieler\*innen das Sandsäckchen erst durch den Parcours führen müssen, bevor es im Spielfeld positioniert werden darf.



## Transportstaffel

### Spielfeld und Geräte

Pro Mannschaft zwei Kästchen oder Kastendeckel, Gegenstände zum Transportieren, Fliesen/ Reifen als Platzhalter, Hütchen/ Markierungen für Laufwege.

### Ziel

Schneller als die gegnerische Mannschaft Gegenstände aus einem Kastenteil in ein anderes Kastenteil transportieren.

### Regeln

- Jeweils ein Parcours pro Mannschaft: Fliesen/ Reifen werden im Abstand von min. 2 m zwischen zwei Kastenteilen ausgelegt. Jeweils eine Fliese befindet sich so nah am Kastenteil, dass der/die Schüler\*in hineingreifen kann.
- Gegenstände werden von Fliese A zu Fliese B zu Fliese C etc. geworfen/ gerollt o. Ä. und so in den gegenüberliegenden

Kasten transportiert. Dabei darf keine Fliese ausgelassen werden.

- Ein neuer Gegenstand darf erst aus dem Kastenteil genommen werden, wenn der vorherige im anderen angekommen ist.
- Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Gegenstände auf der anderen Seite hat.

### Variationen, Differenzierungen

- Auswahl der Gegenstände beeinflusst Intensität (Medizinbälle können z. B. gleichzeitig der Kraftschulung dienen).
- Anzahl der Fliesen pro Schüler\*in beeinflusst Intensität zusätzlich.
- Intensität kann durch Zusatzaufgaben auf den Fliesen gesteuert werden. Schüler\*innen müssen vor dem Verlassen der Fliese zwei Liegestütz/fünf Hampelmänner o. Ä. machen.



## Zielen, Werfen, Rennen

### Spielfeld und Geräte

Pro Spielfeld (ca. 6 Spieler\*innen) einen Ball, einen kleinen Kasten und ein Hütchen, evtl. Teppichfliesen zur Markierung der Aufstellung.

### Ziel

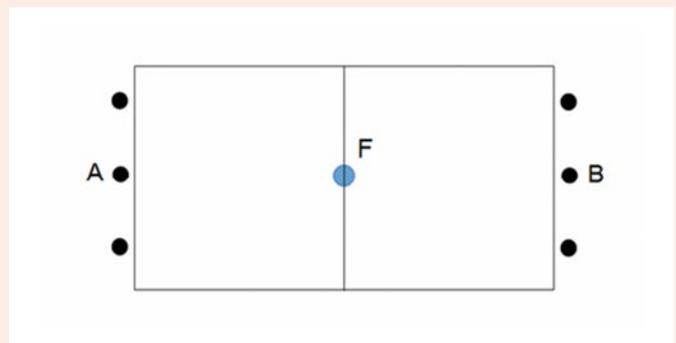
Das Team, das mehr sportliche Aufgaben erledigt (z. B. Burpees), gewinnt.

### Regeln

Zwei Teams (A,B) stehen auf einer Linie im Abstand 6-7 m zu einer Linie, auf der Kegel stehen (F). Die Teammitglieder haben den Abstand 1,5 m. Die Positionen können eventuell durch Hütchen angezeigt werden. Team A hat beispielsweise 2 Bälle. Damit versucht es die Kegel umzuwerfen. Sobald auch nur ein Kegel umfällt, dürfen 1 oder 2 Spieler\*innen (Renner\*innen) aus Team B losrennen, um die Kegel wieder auf die Linie aufzustellen und den Ball zu holen. Wenn es zwei rennende Schüler\*innen gibt, muss im Voraus ausgemacht werden, wer den Ball holt und wer den Kegel aufstellt. Hierbei muss darauf hingewiesen werden, dass der Abstand eingehalten werden muss. Währenddessen dürfen die Spieler\*innen aus Team A Burpees/Liegestützen... machen. Sobald Team B alle Kegel aufgestellt hat und mit den Bällen seine Linie überquert hat, rufen die Spieler\*innen des Teams B: stopp! Team A muss die sportliche Übung beenden und die Anzahl der durchgeführten Übungen addieren und bekannt geben. Danach ist Team B mit Werfen dran.

### Variationen, Differenzierungen

- Kegel müssen umgerollt oder umgeschossen werden
- Anzahl der Werfer\*innen und Bälle
- Anzahl der Kegel
- Sportliche Aufgabe
- Anstelle der Kegel kann in der Mitte auch ein Reifen platziert werden, in dem die Spieler ein Indica platzieren müssen. Sobald das Indica im Reifen liegt, kann das gegnerische Team losrennen und das Indica hinter die eigene Linie bringen.



Exemplarische Darstellungen erstellt mit freundlicher Genehmigung von Stefanie A. Fischer (<http://www.stefanie-a-fischer.de/index.html>).





Bestellen Sie Ihr  
Miniabonnement

•  
3 Ausgaben  
kostenlos testen!

## Zeitschrift sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports

Die Zeitschrift ist das offizielle Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLV)

**Jahresabonnement** € 78.60

**Sonderpreis für  
DSLV-Mitglieder  
und Studenten** € 67.20

Preise gültig ab 01.01.2021

### Ihre Vorteile, wenn Sie ein Jahresabonnement abschließen:

- Sie erhalten regelmäßig Informationen über den DSLV.
- Sie bekommen einen Büchergutschein über € 25.-.
- Infos unter [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de)

**Redaktionsleitung:** Prof. Dr. Günter Stibbe

Die Zeitschrift **sportunterricht** erscheint 12-mal jährlich.

Sie beinhaltet wissenschaftliche Untersuchungen und Betrachtungen, die wichtig für die Berufspraxis der Sportlehrkraft sind. Den Leser\*innen sollen nicht nur abstrakte Einsichten, sondern vielmehr Entscheidungshilfen und Handlungskriterien vermittelt werden.

Ergänzt werden diese durch praxiserprobte **Lehrhilfen** für den Sportunterricht.

- Für jedes neue Abonnement der Zeitschrift **sportunterricht** erhalten Sie einen **Büchergutschein** im Wert von € 25.-.
- Werden Sie selbst Abonnent oder werben Sie einen neuen Leser (Sie müssen dabei kein Abonnent sein).

Ein neues **ABONNEMENT** für uns  
•••  
ein **BÜCHERGUTSCHEIN** für Sie!

// Besuchen Sie unsere  
Internetseite mit vielen  
interessanten Büchern



[www.sportfachbuch.de](http://www.sportfachbuch.de)