



Bewegungsspiele - im Team zum Erfolg



Eine Idee der Haltungs- und
Bewegungsberater/innen
des Landes OÖ

Gesundes



Liebe Leiter*Innen! Liebe Pädagog*Innen!

Wir, die Haltungs- und Bewegungsberater/innen des Landes OÖ möchten mit diesen Spielen einen Beitrag zum Tag des Schulsports mit dem Jahresthema 2023/24 „Im Team zum Erfolg“ der ARGE Bewegung und Sport OÖ leisten.

Sie finden auf den nächsten Seiten Ideen und Bewegungsimpulse aus unserer Tätigkeit in der Volksschule.

Viel Spaß bei der Umsetzung!





Gemeinsam in Bewegung bleiben

Gemeinsames Spielen und die Freude daran sind große Motivationsfaktoren zu mehr Bewegung und Sport. Die Beispiele in der vorliegenden Broschüre sollen zusätzliche Bewegungsangebote schaffen, die auch im Turnunterricht und zur selbständigen Bewegung in den Pausen anregen. Sie haben einen geringen Materialaufwand, sind einfach zu organisieren und durchzuführen. Gleichzeitig ermöglichen sie spielerisch, im Team die Freude an der Bewegung zu erleben.

Bewegung ist gesund und hält fit, gemeinsam sportlich aktiv zu sein macht Spaß und motiviert. Darum stellen wir beim Gesunden Oberösterreich in den kommenden drei Jahren die Bewegung noch stärker in den Mittelpunkt.

Ich danke den Haltungs- und Bewegungsberaterinnen und -berater des Landes OÖ für die tolle Zusammenstellung von Teamspielen und wünsche allen Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern, dass sie damit gemeinsam möglichst viel in Bewegung bleiben.

LH-Stellvertreterin Mag.^a Christine Haberlander
Bildungs- und Gesundheitslandesrätin

Ruhige Spiele - erleben und motivieren

Wanderer

Material: hölzerne Turnstäbe, pro Paar einen

Beschreibung: Je 2 Kinder stellen sich gegenüber auf und halten gemeinsam einen Turnstab an den Enden gut fest. So wird mit den Turnstäben in der Mitte eine Gasse gebildet. Ein Kind wandert nun auf den Turnstäben zur anderen Seite, dann kommt das nächste Kind dran.

Varianten:

- Stufen einbauen, die Stäbe unterschiedlich halten
- Freihändig über die Stäbe gehen



Reifenkreis

Material: mehrere Gymnastikreifen

Beschreibung: Alle Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an der Hand. Zwischen 2 Kindern wird ein Reifen gegeben, Handfassung durch den Reifen. Der Reifen wandert nun durch den Kreis, ohne die Hände zu öffnen (durchsteigen).

Varianten:

- Mehrere Reifen, ohne dass sich die Reifen berühren
- Zwischen jedem Paar ein Reifen, die sich nicht berühren dürfen

Turnsaal Memory

Material: verschiedene Kleingeräte, mehrere Turnmatten oder Decke, Badmintonschläger, Tennisringe, Jonglierbälle, usw.

Beschreibung: Unter einer Turnmatte in der Raummitte werden verschiedene Kleingeräte aufgelegt und versteckt. Je nach Schüleranzahl teilt man die Klasse in 2 oder mehrere Teams. Jedes Team bekommt eine Matte zugeteilt.

Zu Spielbeginn stellen sich alle Teams im Kreis um die Matte mit den verdeckten Materialien.

Der Spielleiter hebt nun die Matte für 20 Sekunden an. Die Kinder versuchen nun sich die Gegenstände und ihre Anordnung einzuprägen.

Nach Ablauf der Zeit werden die Gegenstände wieder abgedeckt und die Kinder sollen die Gegenstände in der Halle zusammensuchen und so aufzubauen, wie sie unter der Matte des Spielleiters liegen.

Hinweis: Auf die Gruppen- und Geräteanzahl achten!

Wer hat mein Huhn

Material: ein Stofftier- Huhn bzw. Gummihuhn mit Geräusch

Beschreibung: Ein Bauer steht einer Diebesbande an den Hallenbreiten gegenüber. Das Huhn liegt etwa 2 Meter hinter dem Bauern. Der Bauer steht mit Blick zur Wand und mit dem Rücken zur Diebesbande. Während der Bauer ruft: „Wer hat mein Huhn“ nähert sich die Diebesbande dem Bauer. Hat der Bauer seinen Spruch fertig gesprochen, dreht er sich sofort um. Erwischt der Bauer einen Dieb bei der Bewegung, schickt er ihn zurück.

Das Spiel nimmt seine Wendung sobald ein Dieb das Huhn aufnimmt und hinter seinem Rücken versteckt. Ab nun geht es für die Diebesbande rückwärts. Die Diebesbande versucht geschickt unter Beobachtung des Bauern das Huhn in ihren Bau zu bringen. Findet der Bauer heraus, wer das Huhn hinter seinem Rücken trägt, muss der Dieb das Huhn wieder an den Ausgangspunkt zurücklegen.



Mattenklettern

Material: dicke Matte, mehrere Matten zum Absichern

Beschreibung: Die dicke Matte wird längsseitig aufgestellt und mit Matten abgesichert. Auf einer Seite der Matte steht die gesamte Klasse. Jeder/e muss über die dicke Matte oben drüber klettern und auf der anderen Seite zum Stehen kommen.

Die Teammitglieder können sich gegenseitig helfen und sichern. Wie kommen nun alle sicher über die „Mauer“.

Prinzessin auf dem Luftballon

Material: mehrere Luftballons nach Anzahl der Kinder + Reserveballons

Beschreibung: Die Klasse wird in Kleingruppen zu 6-8 Kinder eingeteilt. Jedes Kind bekommt einen Luftballon, den es selbst zu mittlerer Stärke aufbläst.

Jedes Team hat nun die Aufgabe die „Prinzessin der Gruppe“ so auf den Luftballons zu betten, dass kein Körperteil den Boden berührt. Hat die Gruppe es geschafft, versuchen sie es mit einem Ballon weniger. Zerplatzt ein Ballon, wird ein Ersatzballon aufgeblasen.



Ball und Laufspiele – anfeuern und trainieren

Gefängnisball

Material: 1 Softball, 10 Erlöserbälle, 2 Reifen, 2 Langbänke

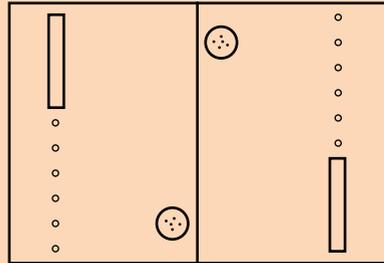
Beschreibung: Es gibt 2 Mannschaften, die sich mit einem Softball in einer markierten Spielfläche abschießen (fortgeschrittene, gute Ballspieler evt. 2 Bälle).

Die Abgeschossenen kommen ins „Gefängnis“, welches sich hinter einer Langbank an der hinteren Grundlinie des gegnerischen Feldes befindet. Jede Mannschaft besitzt einen Reifen mit 5 Erlöserbällen in der gleichen Farbe, der Reifen mit den Bällen liegt im vorderen Spielfeldbereich an der Mittellinie.

Nun können die Gefangenen befreit werden, indem ihnen die Mitspieler einen Erlöserball zuwerfen. Fängt man im Gefängnis einen Erlöserball der eigenen Mannschaft, geht man damit zurück in sein Feld und legt den Erlöserball zurück in den Reifen.

Dieser kann aber auch von den Gegnern abgefangen werden und in den eigenen Reifen gelegt werden.

Das Spiel ist zu Ende, wenn entweder eine Mannschaft keine Erlöserbälle mehr hat oder keine Spieler mehr im Feld sind.



Drachenball

Material: 4 Langbänke, 2 verschiedenartige Bälle (Tennisball, Softball,...)

Beschreibung: Auf den Querlinien des Völkerballfeldes werden jeweils 2 Langbänke nebeneinander aufgestellt. Man bildet 2 Teams und die Teams bestimmen einen „Drachen“.

Nun stellen sich die 2 Gruppen jeweils im Volleyballfeld gegenüber auf und die Drachen stehen auf der Langbank hinter dem gegnerischen Team. Die Spieler versuchen nun, den Ball ihrem Drachen so zuzuspielen, dass er ihn auf der Langbank stehend fangen kann. Gelingt das, darf der Werfer zu ihm auf die Langbank kommen und ebenfalls fangen. Muss man die Langbank verlassen, um einen Ball fangen zu können, darf der Werfer nicht auf die Bank kommen.

Ein ab gespielter Ball kann auch von den Gegnern abgefangen/abgewehrt werden.

Sieger ist jenes Team, das als erstes alle Spieler auf die Langbank bringt.

Drachenball mit Erlösen

Material: : 4 Langbänke, 2 verschiedenartige Bälle als Erlöserball (Tennisball, Softball,...), 2 Abwurfälle

Beschreibung: : Auf den Querlinien des Völkerballfeldes werden jeweils 2 Langbänke nebeneinander aufgestellt. Man bildet 2 Teams und die Teams bestimmen einen „Drachen“.

Nun stellen sich die 2 Gruppen jeweils im Volleyballfeld gegenüber auf und die Drachen stehen auf der Langbank hinter dem gegnerischen Team. Nun versuchen sich die Spieler gegenseitig mit den Abwurfällen abzuwerfen. Jedes getroffene Kind muss auf die Bank zum Drachen. Nun kommen die Erlöserbälle ins Spiel. Jedes abgeworfene Kind kann nun Erlöserbälle fangen, schafft es das Kind auf der Bank stehend einen Ball, den ihm ein Mitspieler zuwirft zu fangen, darf es wieder zurück ins Spielfeld. Ein abgeworfenes Kind kann aber wiederum auf der Bank stehend auch gegnerische Kinder abwerfen.

Der Drache als Joker oder Geist kommt ganz zum Schluss ins Spiel und kann das Spiel noch „retten“.

Ein ab gespielter Ball kann auch von den Gegnern abgefangen/abgewehrt werden.

Sieger ist jenes Team, das als erstes alle Spieler des gegnerischen Teams abgeworfen hat.



Brennball klassisch

Material: Matten, Ball, kleiner Kasten, Hütchen

Beschreibung: Entlang des Spielfeldrandes werden sechs Matten hingelegt. Ein umgedrehter Kasten wird an der Mittellinie (oder nah an der Startmarkierung) aufgestellt. Danach werden die Kinder in zwei Teams eingeteilt, in die „Werfer“ (Laufteam) und die „Fänger“ (Feldteam). Das Wurfteam stellt sich hinter der Startmarkierung auf, das Fängerteam verteilt sich im Spielfeld.

In jedem Durchgang wirft eine Person den Ball von der Startmarkierung in das Feld und versucht eine Runde bis zum Ziel zu laufen. Dabei kann sie zum Schutz auf einer der Matten anhalten. Das gegnerische Team muss währenddessen den Ball so schnell wie möglich in den Kasten („Brennen“) befördern. Befindet sich eine laufende Person mit mindestens einem Körperteil im Moment des „Brennens“ auf einer Matte, darf sie in der nächsten Runde weiterlaufen. Wer das nicht schafft, scheidet aus und muss sich hinten anstellen. Nach einem „Brennen“ wird der Ball ohne Unterbrechung zu der nächsten Person an der Startlinie zugepasst. Mit deren Wurf wird das Spiel fortgesetzt. Alle Teammitglieder des Laufteams dürfen zweimal werfen, dann wechseln die Rollen zwischen Werfer und Fänger.

Alle Kinder, die es bis zur letzten Matte schaffen, ohne zu „verbrennen“, sammeln für ihr Team einen Punkt. Schafft eine Person einen „Home-Run“ (nach dem Wurf eine komplette Runde), so erhält das Team dafür drei Punkte. Alle Punkte werden addiert. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

Das Feldteam:

- darf sich den Ball zupassen
- darf sich frei im Feld verteilen
- darf nicht mit dem Ball laufen
- darf nicht den Werfer bzw. Läufer blockieren
- muss beim Wurf mindestens 3 m Abstand halten

Das Laufteam:

- darf den Ball beliebig ins Feld werfen, jedoch nicht nach hinten
- darf so lange laufen, bis der Ball im Kasten auftrifft
- darf einen bereits geworfenen Ball nicht noch einmal berühren
- darf nicht mit mehr als drei Spieler auf einem Freimal (Matte) stehen

Häufige Zusatzregeln:

- zusätzliche Fangpunkte: Das Feldteam erhält einen Punkt, wenn es den Ball einer werfenden Person in der Luft fängt.
- Tandemlauf: Eine Person wirft den Ball ins Feld, ein Teammitglied läuft mit ihr die Brennmaße ab. Diese Regel erhöht die Bewegungszeit.
- Zeitlimit: Beide Teams erhalten fünf Minuten Zeit um möglichst viele Punkte als Laufteam zu sammeln.

Bierdeckel Challenge

Material: 60 – 80 Bierdeckel (farblich so markiert, dass beide Seiten unterschiedliche Farben haben, z.B. eine Seite rot, die andere grün)

Beschreibung: Die Bierdeckel werden nun auf dem Hallenboden verteilt. Die 2 verschiedenen Farben sollten gleich oft aufgedeckt sein.

Je mehr Mitspieler, desto größer die Fläche. Je größer die Fläche, desto intensiver die Laufarbeit der Kinder.

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jeder Mannschaft wird eine Farbe zugeteilt.

Auf ein Startsignal hin, versucht jede Mannschaft möglichst viele Bierdeckel so umzudrehen, dass die eigene Farbe aufgedeckt ist.

Nach einer vorher festgelegten Zeit wird das Spiel beendet. Die Mannschaft, die mehr Deckel mit ihrer Farbe aufscheinen lässt, hat gewonnen.

Tip: Statt Bierdeckel können auch bemalte Pappteller verwendet werden.

Makkaroni Spiel

Material: : 3-4 Turnmatten (=Tisch), 6-8 dünne Gymnastikmatten (=Teller), ca. 30 Schwimmschlangen gekürzt auf 60 Zentimeter (=Makkaroni) oder 30 Springseile (=Spaghetti)

Beschreibung: Die Kinder werden in 3 bis 4 Gruppen geteilt. Jede Gruppe steht an einem Ende des Turnsaals. Am anderen Ende liegen die 3 bis 4 Matten (=Tisch) Jede Gruppe hat folgendes vor sich liegen:

2 Matten, (Gymnastikmatten) und die Schwimmschlangen (Zahl ist abhängig von der Anzahl der Kinder pro Gruppe)

Bei „Los“ nimmt die ganze Gruppe 1 Gymnastikmatte und transportiert sie gemeinsam auf die andere Seite des Turnsaales und legt diesen auf den Tisch.

Alle laufen zurück, je 2 Kinder nehmen eine Schwimmschlange und bringen sie hinüber zum Teller. Solange bis alle Makkaroni - Schwimmschlangen auf dem Teller liegen. Zuletzt muss die zweite dünne Matte =Teller gemeinsam hinüber transportiert werden und als Warmhalteteller auf die Makkaroni gelegt werden. Welche Gruppe als erste um ihren fertigen Teller an der gegenüberliegenden Turnsaalseite sitzt, hat gewonnen.



Hütchenball

Material: : 2 Kästen, 6 Hütchen oder Pringles Dosen oder Softkeulen, 1 bis 2 Bälle

Beschreibung: Es werden jeweils 2 gleich große Mannschaften gebildet und ein Spielfeld markiert. (etwas kürzer als ein Volleyballfeld) An der Rückseite jeder Spielfeldseite steht in der Mitte quer ein Kasten, auf dem jeweils 3 Hütchen stehen. Nun versuchen sich die gegnerischen Mannschaften gegenseitig abzuwerfen. Ist ein Spieler getroffen, stellt er sich an den Spielfeldrand seiner Seite. Fängt ein Kind aus seiner Mannschaft den Ball, darf das abgeworfene Kind wieder ins Spielfeld. Sind schon mehrere Spieler draußen, darf immer nur der jeweils erste der Reihe wieder hinein. Wirft ein Spieler ein Hütchen der Gegner vom Kasten herunter, dürfen alle abgeworfenen Kinder seines Teams wieder hinein.

Die Hütchen dürfen nicht wieder hinaufgestellt werden. Im Laufe des Spieles werden es immer weniger Hütchen, eine Mannschaft hat dann verloren, wenn es keine Spieler und keine Hütchen mehr hat.

Das Spiel kann sehr spannend verlaufen, weil sich eine Mannschaft aus aussichtsloser Position wieder nach vorne kämpfen kann.

Schatzsuche oder Schatzraub - ein Strategiespiel

Material: 2 Matten, 2 Langbänke, pro Mannschaft 10 Gegenstände, die als „Schatz“ dienen z.B. Sandsäckchen, Frisbees, Mannschaftsbänder,

Beschreibung: Zwei gleich große Gruppen besitzen gleich große Länder = Turnsaalhälften. Im Hinterland (außerhalb der Feldmarkierung, an der rückseitigen Wand) befindet sich eine Schatzkammer = Langbank mit den wertvollen Schätzen und das Gefängnis = Matte. Betritt ein Teilnehmer der anderen Gruppe fremdes Land = andere Turnsaalhälfte, so kann er durch Abschlagen festgenommen werden und muss ins Gefängnis.

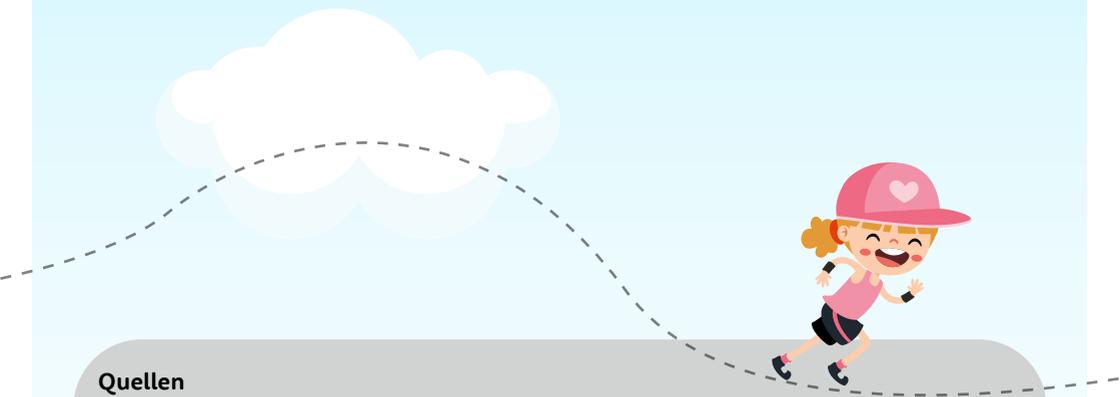
Erreicht ein Schüler, ohne abgeschlagen zu werden die Grenze zum Gefängnis oder zur Schatzkammer, darf er entweder einen Schatz oder einen Teamkollegen aus dem Gefängnis mit zurücknehmen. Beim gemeinsamen Zurücklaufen kann Niemand abgeschlagen werden.

Bemerkung:

Das Spiel ist beendet, wenn eine Gruppe keine Schätze mehr hat oder wenn alle Teilnehmer einer Gruppe im Gefängnis sind.

Tipp: Mehrmals hintereinander spielen lassen.





Quellen

- *Haltungs- und Bewegungsberatung Land Oö*
- <https://www.vlamingo.de/brennball-varianten/>
- *Lehrgang zum Zertifizierten Landschaftsführer, „Natur- und LandschaftsführerIn“ 2007*

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit; Bahnhofplatz 1, 4021 Linz; Telefon: 0732 77 20 141 33;
E-Mail: ges.post@ooe.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Bettina Hager, Elisabeth Hüttmayr, Mag. Margit Wachter

Bilder: Titelbild, Grafiken, Hintergrundbild: ©yusufdemirci - stock.adobe.com;
Portrait S. 3: ©Kerschbaummayr

Grafik: Abteilung Kommunikation und Medien / Grafik- und Webservice [2024118]

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz