

- Entwickeln der
 - **allgemeinen Spielfähigkeit**
 - **allgemeinen koordinativen Fähigkeiten**

- insbesondere Schulung
 - **allgemeiner Kondition und Gewandtheit**
 - **Schnelligkeit**
 - **Reaktionsvermögen mit Antritten**
 - **Abstoppen**
 - **Bodenkontakt**
 - **Seitwärtsbewegungen**



1) Gangart variieren

- Laufen, Hüpfen, Springen, Fersen- und Ballengang

Variationen:

- i. Gangart verändern → Laufrichtung variieren
- ii. Körperdrehung ausführen → Boden berühren

2) Sidesteps

- Seit- und Gleitschritte

3) Cross-Sidesteps

- Kreuz- oder Übersetzschritte

4) Hopslerlauf

- vorwärts, rückwärts und seitwärts

5) Fangen mit Rollenwechsel

- Fangen des Partners → nach „Abschlagen“ Rollenwechsel

Variation:

- i. auf einem Bein hüpfend

6) Über den Strich ziehen

- Partner über den Strich ziehen

Variation:

- i. mit verbundenen Augen

7) Auf den Popo klopfen

- gegenseitig leicht auf das Gesäß klopfen



8) Gleichgewichtswettkampf

- versuchen den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen

Variationen:

- i. an den Händen festhalten
- ii. mit dem Rücken zueinander

9) Füße jagen

- versuchen auf die Füße zu treten

Variationen:

- i. auf Zeit
- ii. Spielfläche verkleinern

10) Tipp-Fangen



11) Schattenlaufen

- Bewegungen des Partners imitieren

Variation:

- i. Schattenkind (nur bei Sonne möglich):
 - Kind versucht im Schatten zu laufen

12) Tausendfüßler

- hintereinander stehen → Fuß des Vorderspielers greifen → auf einem Bein hüpfend fortbewegen

13) Dieb jagen

- Ball (auf der Mittellinie) erobern → Ball nach „Haus“ bringen (z. B. hinter die Grundlinie) → Kinder mit Ball müssen abgeschlagen werden

Variationen:

- i. Spiel 2 gegen 2

14) Fangspiel Tag - Nacht

Gruppen („Tag“ & „Nacht“) liegen sich auf dem Bauch gegenüber → auf Kommando aufspringen + „Tag“ fängt „Nacht“ oder umgekehrt

Variationen:

- i. verschiedene Ausgangsstellungen
- ii. verschiedene Gangarten vorschreiben

15) Der Luftballonlauf

- Wettlauf über einen Parcours
- Hände dürfen **nicht** eingesetzt werden



16) Henne und Habicht

- Spielgruppe = drei Kinder: „Küken“, „Henne“ und „Habicht“
- Habicht versucht Küken zu berühren
- Henne versucht es zu verhindern

Variationen:

- i. Positionen mehrfach besetzen



17) Tatzelwurm

- hintereinander in der Liegestützhaltung kriechen (Füße mit Händen fassen)

18) Ringender Kr

Kinder stehen gegenseitig in

19) Hündehütte

- „Kettenhund“ (



versuchen sich

abzuschlagen



20) Gold in China erbeuten

- Spieler versuchen Gold (z. B. Tennisbälle im Sand im Feld) zu rauben und „heimzuholen“ (z. B. in einen Kasten bringen)
- andere Spieler versuchen dies zu verhindern

21) Ballstaffel

- kleineren Ball (z. B. Tennisball) auf der flachen und offenen gehaltenen Hand balancieren
- im Team spielen

Handlungshinweis:

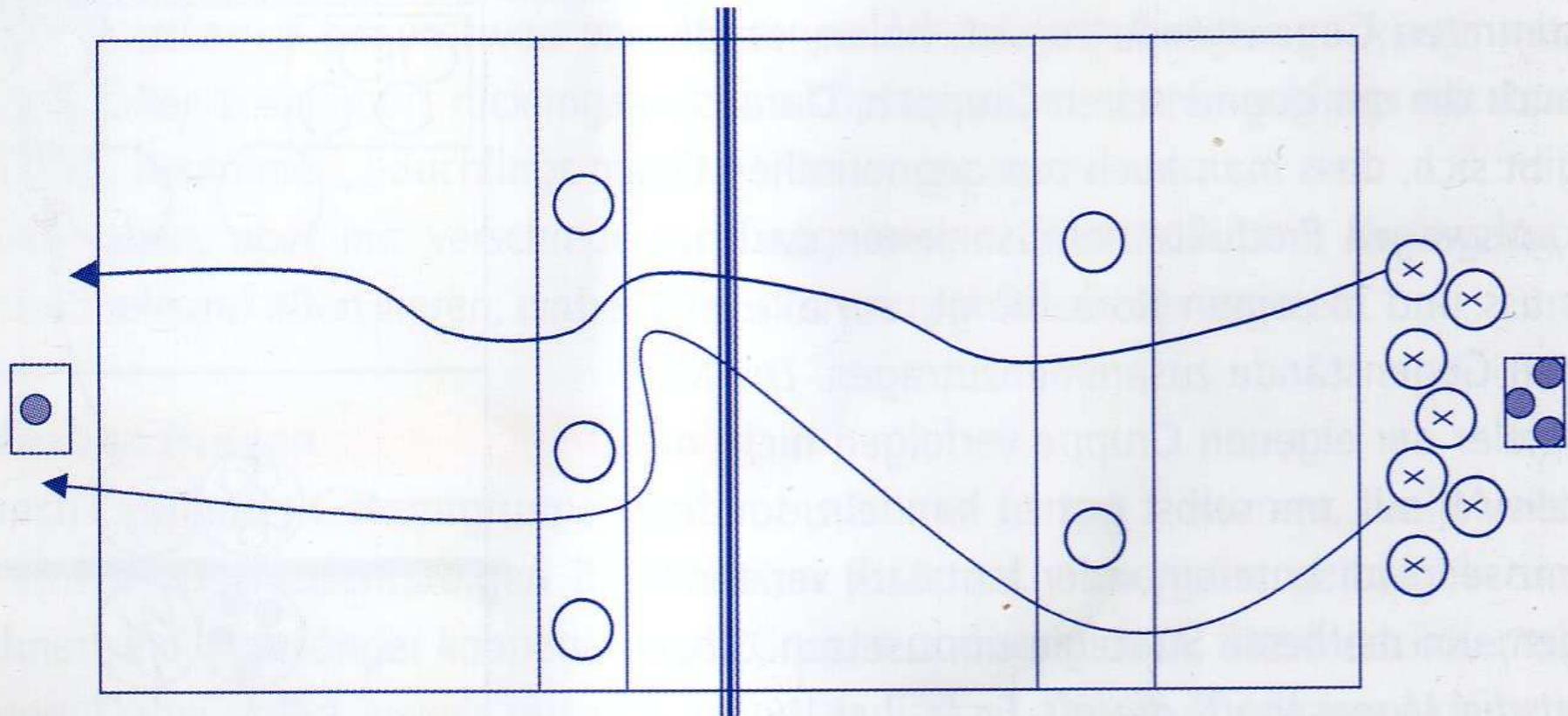
- balanciere den Ball mit gestrecktem Arm

Variationen:

- i. Ball zwischen Ober- und Unterarm in der Beuge tragen
- ii. auf dem schwächeren Arm balancieren
- iii. ein Spieler mit rechts, der andere mit links
- iv. bei Ballverlust von der Grundlinie neu starten

22) Zöllner und Schmuggler

- Schmuggler versuchen Gegenstände (z. B. Tennisbälle, Tücher etc.) auf die andere Seite des Spielfeldes zu bringen
- Zöllner versuchen dies durch Abschlagen zu verhindern



23) Hühner aus dem Garten jagen

- ein Kind (Bäuerin) steht in einer Spielfeldhälfte (Garten)
- die anderen Kinder (Hühner) stehen auf den Linien um den Garten herum
- Hühner versuchen durch den Garten zu laufen
- Bäuerin versucht diese zu fangen

25) Kettenfangis

- Fänger (mind. 2 Kinder) halten sich an den Händen und bilden eine Kette
- umherlaufenden Mitspieler fangen ohne sich loszulassen
- gefangene Kinder integrieren sich in die Kette
- nur die beiden äußersten Fänger dürfen fangen

Variation:

- i. drei gleichgroße Mannschaften bilden