

INHALT

Kapitel 1	Theoretische Vorbemerkungen	7
1.1	Einführung	8
1.2	Prinzip der Vielseitigkeit	9
1.2.1	Motorische Fertigkeiten – motorische Fähigkeiten	10
1.2.2	Lernfähigkeit – Trainierbarkeit	19
1.3	Prinzip der Neuartigkeit: gewöhnliche Alltagsmaterialien als außergewöhnliche Sportgeräte	25
1.4	Zusammenfassung	27
Kapitel 2	Präsentation der Übungen und Wettkämpfe	29
2.1	Einführung	30
2.2	Zeichenlegende und Darstellungsform	33
Kapitel 3	Alltagsmaterial: Becher	37
	Becher-Umlauf	38
	Ball auf den Becher hinauf und herunter	41
	Becher-Wechsel von Hand zu Hand	44
	Schattenlauf an Bechern vorbei	47
	Tennisball aus und in den Becher	50

Tennisball in den Becher hinein.....	53
Becher auf Mitte-Becher.....	56

Kapitel 4 Alltagsmaterial: Luftballon 59

Luftballon-Tipp.....	60
Luftballon hin und her	63
Luftballon-Drücken.....	66
Luftballon-Schnippen	69
Luftballon-Starthilfe	73
Luftballon-Wandern.....	76

Kapitel 5 Alltagsmaterial: Teppichfliese 79

Kreuz und quer durch den Straßenverkehr.....	80
Als „Zwerge“ über Teppichfliesen	83
Teppichfliesen-Umlauf.....	86
Teppichfliesen-Schieben	89
Teppichfliesen-Ziehen.....	92

Kapitel 6 Alltagsmaterial: Bierdeckel 95

Bierdeckel-Fußbalance	96
Bierdeckel-Übergabe/Übernahme.....	99
Bierdeckel-Tipp.....	102
Bierdeckel-Überdribbling	105
Bierdeckel-Auflage	108

Kapitel 7 Alltagsmaterial: Papprolle 111

Papprollen-Staffelstablauf.....	112
Papprolle von Spieler zu Spieler.....	115

Luftballon-Schweben	118
Luftballon-Balance	120
Luftballon von Schläger zu Schläger	123

Kapitel 8 **Alltagsmaterial: Isorohr** **127**

Osterhasen-Fangen	128
Isorohr von Spieler zu Spieler.....	131
Isorohr-Auflage	134
Isorohr-Überlaufen.....	138
Isorohr-Übergabe / Übernahme.....	141

Kapitel 9 **Alltagsmaterial: Fahrradreifen** **143**

Fahrradreifen-Umlaufen.....	144
Zwei in einen Fahrradreifen.....	149
Fahrradreifen durchsprinten	152
Um den Mitte-Fahrradreifen ganz herum	155

Kapitel 10 **Alltagsmaterial: Bananenkarton** **159**

Bananenkarton-Übergrätschen.....	160
Bananenkarton-Übersprung	163
Bananenkarton und Hütchen abwerfen.....	166
Weit und hoch über Bananenkartons	169

Anhang **171**

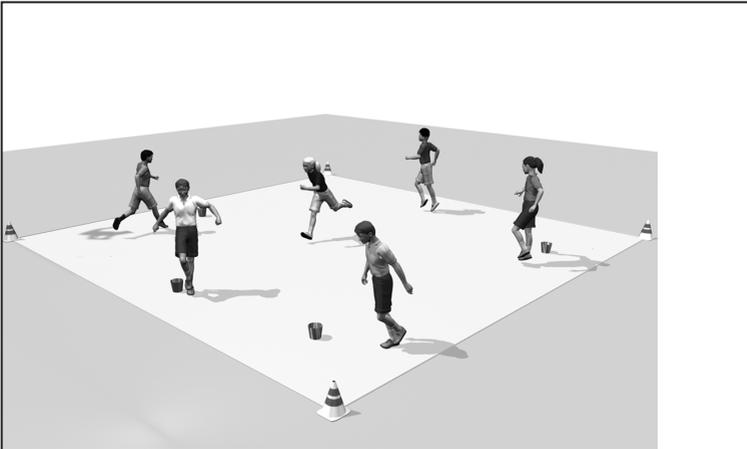
Literaturverzeichnis	172
----------------------------	-----

01 Becher-Umlauf

Elementarfertigkeit(en): Laufvariationen, Sprungvariationen

Fertigkeitsbaustein(e): Laufwege erkennen und festlegen, Drehbewegungen steuern

Koordination					Kondition			
ZEIT	PRÄZ	KOM	ORG	VAR	BEL	AA	SK	BEW

**Skizze 01**

Mit vier Hütchen wird ein Rechteck markiert. Die Spieler und eine gleiche Anzahl umgedrehter Becher stehen gleichmäßig verteilt im Feld. Auf Lehrerpfeiff laufen die Spieler durcheinander und weichen sich dabei aus. Die Becher umlaufen sie mit einer vorausgehenden und einer nachfolgenden halben Drehung rückwärts (Skizze 01!).

Die erste halbe Drehung vor dem rückwärts Umlaufen der Becher soll immer nach innen durchgeführt werden (so besteht jeweils Blickkontakt zu den Bechern)!

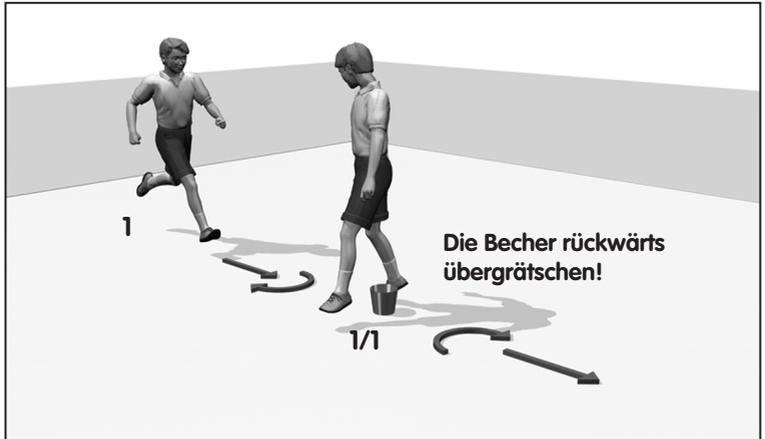
Die Spieler sollen die Becher eng umlaufen, aber nicht berühren!

Siehe Grundform: Die Spieler umlaufen jetzt die Becher bei einer vorausgehenden und einer nachfolgenden viertel Drehung mit Nachschritten (mit Blick zum Becher und mit Blick vom Becher weg).

Siehe Grundform: Die Spieler umlaufen die Becher mit einer ganzen Drehung vorwärts.

Hinweise**Variante 01****Variante 02**

Skizze 02



Variante 03

Siehe Grundform: Die Spieler übergrätschen bei einer vorausgehenden und einer nachfolgenden halben Drehung die Becher rückwärts (Skizze 02!).

Variante 04

Siehe Grundform: Die Spieler überspringen die Becher beidfüßig.

Variante 05

Siehe Grundform: Die Spieler überspringen die Becher auf dem rechten oder linken Bein.

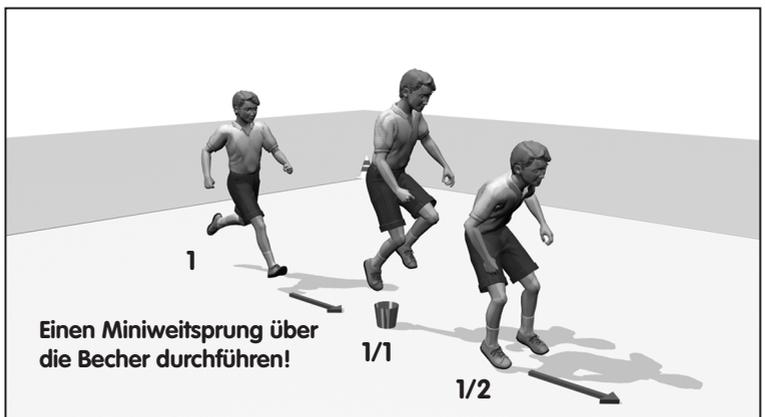
Variante 06

Siehe Grundform: Die Spieler überspringen die Becher mit Nachschritten.

Variante 07

Siehe Grundform: Die Spieler umlaufen die Becher mit einer ganzen Drehung vorwärts-seitwärts-rückwärts.

Skizze 03

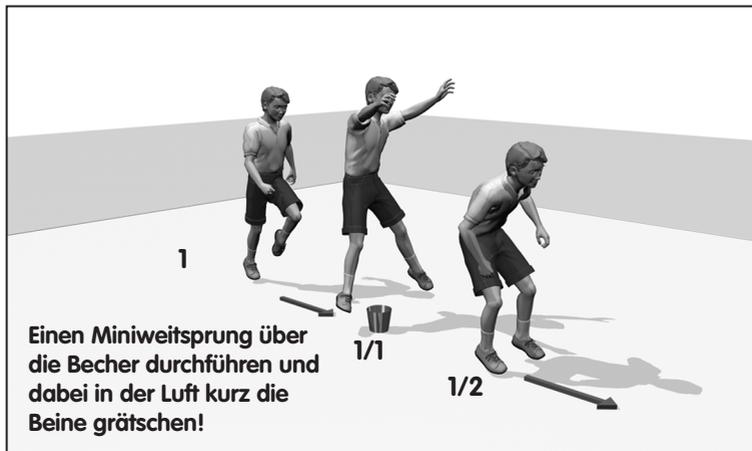


Siehe Grundform: Die Spieler führen über die Becher hinweg einen Miniweitsprung durch (einbeiniger Absprung und beidbeinige Landung) (Skizze 03!). **Variante 08**

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler führen in der Luft und nach der Landung jeweils eine viertel Drehung durch. **Variante 09**

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler führen in der Luft und nach der Landung jeweils eine halbe Drehung durch. **Variante 10**

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler führen in der Luft eine ganze Drehung durch. **Variante 11**



Skizze 04

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler grätschen in der Luft kurz die Beine (Skizze 04!). **Variante 12**

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler klatschen in der Luft einmal kurz in die Hände. **Variante 13**

Siehe Grundform und Variante 08: Die Spieler hocken in der Luft kurz die Beine an. **Variante 14**

Siehe Grundform: Die Spieler übergrätschen die Becher vorwärts und setzen sich dann kurz und ganz weich auf diesen ab. **Variante 15**

Siehe Grundform: Die Spieler umlaufen die Becher rechts oder links und setzen sich dann kurz und ganz weich auf diesen ab. **Variante 16**

08 Luftballon-Tipp

Elementarfertigkeit(en): Wurfvariationen, Fangen, Prellen

Fertigkeitsbaustein(e): Ballabgabe kontrollieren, Drehbewegungen steuern

Koordination

Kondition

ZEIT

PRÄZ

KOM

ORG

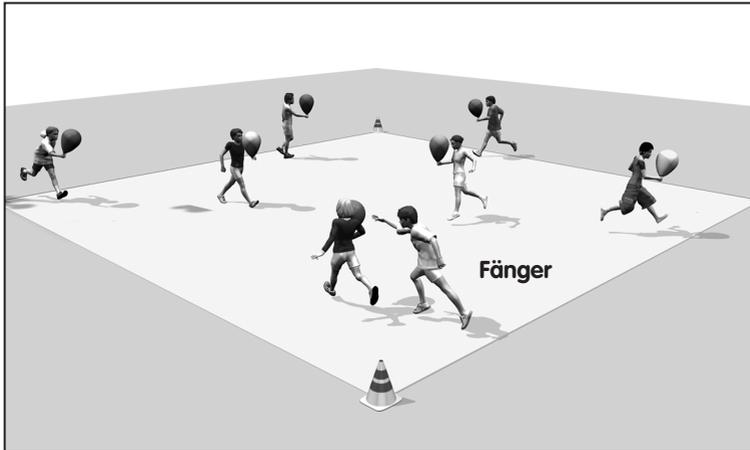
VAR

BEL

AA

SK

BEW

**Skizze 01**

Mit vier Hütchen wird ein Rechteck markiert. Die Ausreißer stehen mit je einem Luftballon (Mundstück) in der Hand gleichmäßig verteilt in diesem Feld. Der Fänger steht ohne Luftballon außerhalb. Auf Lehrerpfeiff startet er ins Spielfeld, jagt einen Ausreißer und versucht dessen Luftballon mit einer Hand anzutippen. Bei einem erfolgreichen Abschlag übergibt der Ausreißer dem alten Fänger sofort seinen Luftballon und wird der neue Fänger (Skizze 01!).

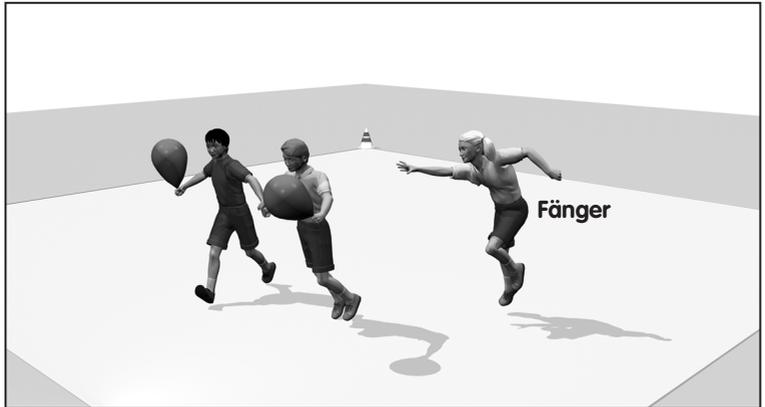
Der Fänger darf beim Handtipp auf den Luftballon den Ausreißer nicht berühren! **Hinweise**

Der Luftballonwechsel zwischen altem und neuem Fänger sollte reibungslos und möglichst schnell erfolgen!

Die Luftballons der Ausreißer sollten von unterschiedlicher Farbe und leuchtend sein!

Es werden zwei und mehr Fänger bestimmt. Dadurch wird das Fangspiel intensiver. **Variante 01**

Die Ausreißer müssen ihren Luftballon stets „hin und her wedeln“. **Variante 02**
Dieses Verhalten erschwert dem bzw. den Fängern den Abschlag (das Abtippen).

Skizze 02**Variante 03**

Die Ausreißer bilden Paare und laufen – jeweils mit dem Luftballon in der Außenhand – in Einhandfassung nebeneinander. Nach einem erfolgreichen Abschlag erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel (Skizze 02!).

Variante 04

Gruppenwettkampf: Es werden zwei Gruppen mit z. B. jeweils zehn Spielern gebildet. Die Spieler der einen Gruppe (Fänger) versuchen in 30 Sekunden möglichst viele Luftballons der anderen Gruppe (Ausreißer) abzutippen. Danach erfolgt ein Aufgabenwechsel mit Übergabe der Luftballons. Welche der beiden Gruppen erzielt z. B. nach vier Spieldurchgängen mehr Luftballon-Tipps?

Variante 05

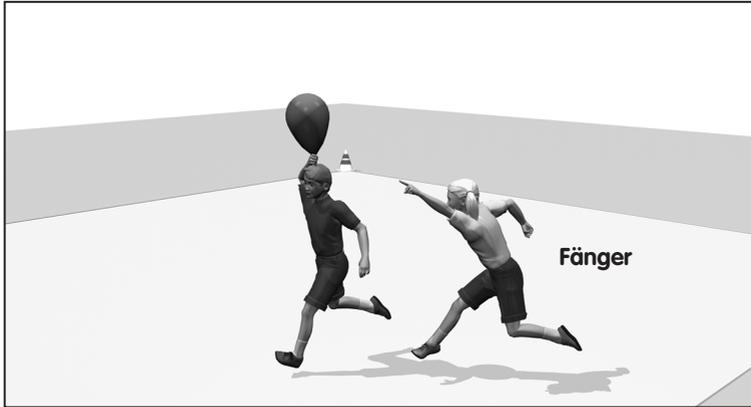
Jeder gegen jeden: Jeder Spieler spielt für sich allein und versucht, Luftballons anderer Spieler mit der freien Hand abzutippen. Der eigene Luftballon kann aber auch von anderen Spielern abgetippt werden. Jedes Abtippen wird mit einem Pluspunkt und jedes „Abgetippt-Werden“ mit einem Minuspunkt gewertet. Welche Spieler haben z. B. nach vier Durchgängen mit jeweils 20 Sekunden Dauer ein Plus-Konto?

Variante 06

Siehe Grundform und die Varianten 01 und 02: Die Ausreißer dürfen sich nur mit Nachstellschritten bewegen. Diese Maßnahme stellt eine Erleichterung für den bzw. die Fänger dar.

Variante 07

Siehe Grundform und die Varianten 01 und 02: Die Ausreißer müssen in jeder Hand einen Luftballon halten. Auch diese Maßnahme stellt eine Erleichterung für den bzw. die Fänger dar.



Skizze 03

Siehe Grundform und Variante 01: Die Ausreißer müssen ihren Luftballon (das Mundstück wird mit einer Hand gehalten) auf dem Kopf tragen (Skizze 03!).

Variante 08

Siehe Grundform und Variante 01: Die Ausreißer müssen ihren Luftballon zwischen den leicht gegrätschten Beinen tragen. Dabei hält die eine Hand den Luftballon von vorne und die andere Hand von hinten.

Variante 09

Siehe Grundform und Variante 01: Die Ausreißer müssen ihren Luftballon zwischen den leicht gegrätschten Beinen tragen. Dabei hält eine Hand den Luftballon (als „Schwänzchen“) von vorne am Mundstück.

Variante 10

Siehe Grundform: hat der Fänger den Luftballon eines Ausreißers mit einer Hand angetippt, dann muss dieser seinen Luftballon in einen offenen großen Kasten außerhalb des Spielfeldes legen und wird sofort zum Mitfänger. Der letzte Ausreißer wird beim nächsten Spieldurchgang der neue Fänger.

Variante 11

Siehe Grundform und Variante 01: Die Ausreißer müssen ihren Luftballon auf der hohlen und dann sogar flachen Hand tragen.

Variante 12