

Nicht alle Theorie ist grau!	9
• Fang- und Bewegungsspiele?	9
• Attraktiv – intensiv – koedukativ?	9
• Kinder wollen und sollen sich im Sportunterricht intensiv bewegen!	10
• Nicht jedes Fang- und Bewegungsspiel ist für ALLE in gleicher Weise geeignet!	12
• Fang- und Bewegungsspiele – was „bringen“ sie?	13
• 😊😊😐 Was bedeutet das?	14
• Wer soll Fänger werden?	15
• Der Fänger muss klar erkennbar und deshalb deutlich gekennzeichnet sein!	16
• Die Anzahl der Fänger bestimmt (mit) das Geschehen!	17
• Ausscheiden? Ja – aber nur kurz und gelegentlich!	17
• Die Gruppengröße	18
• Das Spielfeld – klein oder groß?	19
• Was tun, wenn ein Spiel nicht „klappt“?	20
• Verletzte oder vom Sport befreite Schüler sind wertvolle „Helfer“!	20
Endlich: Die Spielvorschläge!	22
Bewegungsspiele	23
Einfache Bewegungsspiele 😡😡😐	23
• „Schneckenudel“	23
• „Im Mittelpunkt stehen“	24
• „Bälle einsammeln“	25
• „Bierdeckel abgeben/holen“	26
• „Hundehütte“	27
• „Formel 1 in Aktion“	28
• „Taxi! Taxi!!“	29
Komplexe Bewegungsspiele 😡😡😐	30
• „Mir ist soooo schlecht!“	30
• „Den Partner berühren“	31
• „Zweierlauf – oben drüber, unten durch“	32
• „Partnerwechsel“	33
• „Pferd und Reiter“	34
• „Unterführung benützen“	35
• „Das Zahnradspiel“	36
• „Ich heiße Hans und ich mache...“	37
• „Vor- und nachmachen“	38
• „Familientreffen“	39
• „Reifen andrehen“	40
• „Reifen in Aktion“	41
• „Hausbesetzer“	42
• „Feuer-Wasser-Sturm“	43
• „Gegenstände, Zahlen, Buchstaben ... darstellen“	44
• „Molekülspiel“ – Gruppenbildung mit Aufgaben	45
• „Der Würfel bestimmt“	46
• „Nummernlauf mit Überraschungsaufgaben“	47

- „Spielkarten suchen“ 48
- „Rettet euch!“ 49
- „Müller oder Schulze?“ 50
- „Krebse unter sich“ 51
- „Startball – Zielspiel“ 52
- „Ballgymnastik“ 53
- „Schützenfest“ 54
- „Heiße Kartoffel“ 55

Sehr anspruchsvolle Bewegungsspiele 😞😞😞 56

- „Kommando Bimberle“ 56
- „Wer bin ich ? – Paarlauf“ 57
- „Wer bin ich? – Namen raten“ 58
- „Skandal im Sperrbezirk“ 59
- „Hermann, ein Ei!“ 60
- „Drei-Felder-Sanitärerball“ 61
- „Verbrannt! Verbrannt! – Brennballtunnel“ 62
- „Stachelschweinchen“ 63
- „Knall- und Fallball“ 64

Fangspiele 65

Einfache Fangspiele 😞😊😊 66

- „Einer fängt“...das ‚klassische‘, aber auch langweiligste Fangspiel 66
- „Reifendrehen“ 67
- „Der Kessel platzt!“ 68
- „Der Fuchs im Hühnerstall“ 69
- „Der Bär kommt!“ 70
- „Auf der Safari“ 71
- „Fangen auf Zeit“ 72
- „Der weiße Hai kommt“ 73
- „Der innere Kreis fängt“ 74
- „Den Vordermann fangen“ 75
- „Das letzte Paar vorbei“ 76
- „Kükenklau“ 77
- „Dreieck – Fangen“ 78
- „Henne und Habicht“ 79
- „Ringtennishupf – Froschfangen“ 80
- „Sechstagerennen“ 81
- „Startfangen“ 82

Komplexe Fangspiele 😞😞😊 83

- „Drehkreuz“ 83
- „Dreiradfangen“ 84
- „Linienfangen“ 85
- „Durch den Kreis“ 86
- „Von Kreis zu Kreis“ 87
- „Heckenfangen“ 88

• „Fleckfangen“	89
• „Geheimer Erlöser“	90
• „Kamelfangen“	91
• „Kreislauf – Fangen“ – auch mit Taukreis	92
• „Katz und Maus – zum Tor hinaus! “	93
• „Schutzball“	94
• „Den Schlangen auf die Schwänze treten“	95
• „Die Schlange fängt“	96
• „Burgwächter“	97
• „Die Superzahl befreit“	98
• „Rettungsinseln“	99
• „Seestern-Fangen“	100
• „Kabbadi“	101
• „Dreierschlag“	102
• „Schwarz-weiß/Tag-Nacht“ ... das „klassische“ Fangspiel	103
• „Rette sich vor dem Fänger, wer kann“	104
• „Räuber und Gendarmen“	105
• „Krakenfangen“	106
• „Sputniks“	107

Sehr anspruchsvolle Fangspiele 😊😊😊 **108**

• „Chaos-Fangen. Jeder ist's, jeder wird's“	108
• „Das schnellste Spiel der Welt“	109
• „Sitz Hase – lauf Hase“	110
• „Jägerball mit Kennzeichnungsweste“	111
• „Tempofangen“	112
• „Schüler A fängt Schüler B“ – ein Phantasie- und Intensivspiel	113
• „Hasen – Paarfangen“	114
• „Helferfangen“	115
• „Fische fangen“	116
• „Der DRITTE fängt“	117
• „Blau-Gelb-Grün-Fangen“	118
• „A-B-C-Fangen“ – ein Fangspiel in der Dreiergruppe	119
• „HILFE!! – Fangen“	120
• „Salzsäule“	121
• „Konkurrenzfangen“	122
• „Mannschaftsfangen“	123
• „Paarfangen“	124
• „Rette sich wer kann!“ – Taktik ist gefragt	125
• „Sanitärerfangen“	126
• „Schwarzwaldklinik“	127
• „Steh Bock – Lauf Bock“ (Verzaubern und Entzaubern)	128
• „Knobelfangen“	129
• „Katz-und-Maus-Fangen“ mit Wechsel	130
• „Die Plätze tauschen“	131
• „Das Band höher hängen“	132
• „Brückenfangen“	133

• „Städtereise mit Hindernissen“	134
• „Inselhüpfen“	135
• „Achtung: Die roten Bälle fangen!“	136
• „Rettungsbälle-Fangen“	137
• „Basketballfangen“	138
• „Dribbelfangen“	139
• „Touchball“	140

Legende	141
---------	-----

Literaturhinweise	142
-------------------	-----

„Formel 1 in Aktion“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ☹☺☺

Intensität ☺☺☺

Erklärung ☺☺☺

Materialaufwand ☺☺☺

Benötigte Materialien

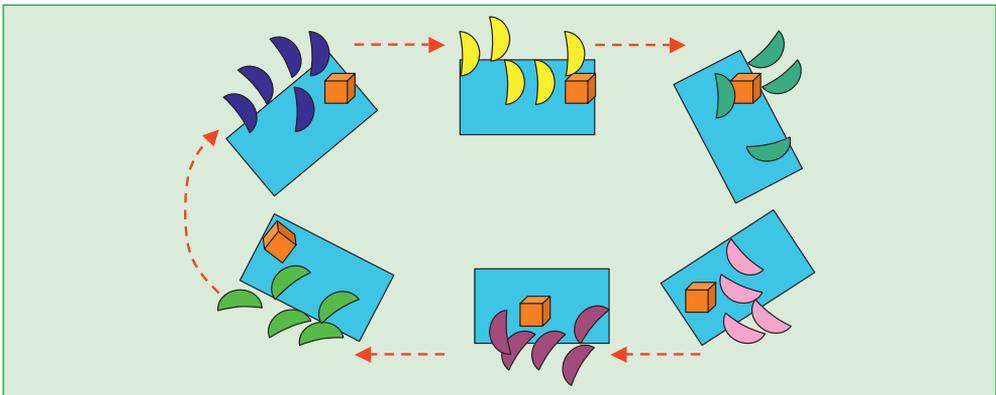
- 5 Turmatten; 5 große Schaumstoffwürfel; ggf ein Ball pro Schüler (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse, aufgeteilt in 5 Gruppen.

Organisation

Mit den Matten wird ein Oval gebildet. Auf jeder Matte liegt ein Schaumstoffwürfel.



Verlauf

Von den „Boxen“ (Matten) aus starten die Gruppen gleichzeitig zu einer ersten gemeinsamen Runde. Danach würfelt jede Gruppe 1x; diese gewürfelte Zahl gibt den Gruppen (einer jeden Gruppe für sich) vor, wieviel „Runden“ sie zu laufen haben, bevor ihnen das „Benzin“ ausgeht und sie erneut an die „Boxen“ müssen, um erneut zu würfeln und so die nächsten Runden zu bestimmen.

Spielende

- Spiel auf Zeit oder auf eine zu erreichende Anzahl von Runden.

Varianten

- Die Schüler laufen als gemeinsame Gruppe (Handfassung).
- Immer eines der „Fahrzeuge“ bleibt für einen Durchgang in der „Box“, um „repariert“ zu werden (sich erholen zu können).
- Jeder Schüler dribbelt einen Ball.

Hinweise

- Gleiche Laufrichtung beibehalten.
- Keine zu großen Laufstrecken (Ovale) einrichten.

„Feuer – Wasser – Sturm“

Alter	😊😊😊	Komplexitätsgrad	😬😬😊	Intensität	😊😊😊
Erklärung	😊😊😊	Materialaufwand	😊😊😊		

Benötigte Materialien

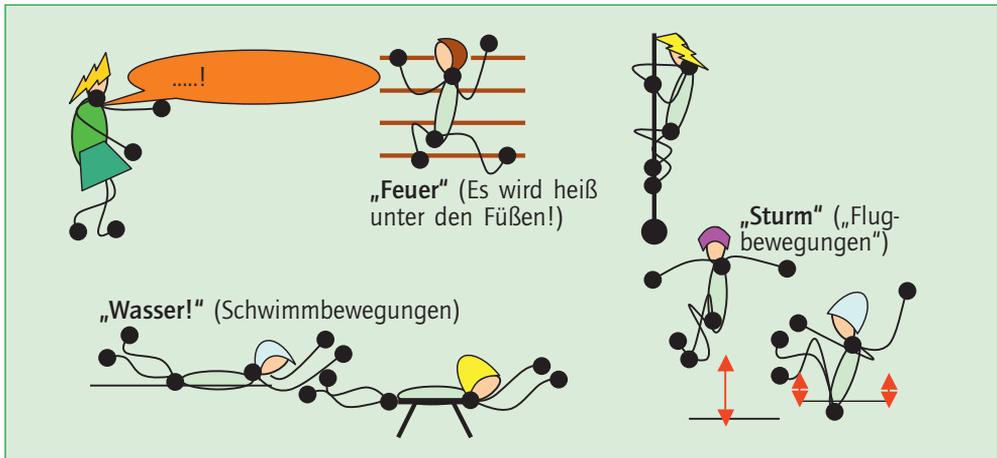
- Keine; ggf. Musikanlage zur Laufuntermalung.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

- Die Schüler verteilen sich in der ganzen Halle.



Verlauf

Drei Begriffen werden bestimmte Tätigkeiten zugeordnet: „Wasser“ – bedeutet Schwimmbewegungen (Bauchlage auf dem Boden oder quer über einer Langbank liegend), „Sturm“ – bedeutet Flugbewegungen (Schwebesitz mit Wippen, Hüpfen auf der Stelle mit entsprechenden Armbewegungen), „Feuer“ – bedeutet Füße weg vom heißen Boden (Auf ein Turngerät, eine Sprossenwand, eine Kletterstange steigen).

Die Schüler laufen durcheinander und führen auf den Ruf des Lehrers die vereinbarten Tätigkeiten durch. Wer wird NIE Letzter?

Spielende

- Beliebige Spieldauer. Gespielt wird auf Zeit.

Varianten

- Veränderung der Aufgabenstellung.
- Wer aus Versehen die falsche Aufgabe macht, ist zu einer Zusatzaufgabe verpflichtet (Liegestütz, Lauf um das Volleyballfeld, 10 x Seilspringen, Korbtreffer ...)
- Wer als letzter Spieler die dem Schlüsselwort zugeordnete Aufgabe durchführt, macht eine Zusatzaufgabe.

„Knall- und Fallball“

Alter ☺☺☺

Komplexitätsgrad ☹☹☹

Intensität ☺☺☹

Erklärung ☺☹☹

Materialaufwand ☺☺☹

Benötigte Materialien

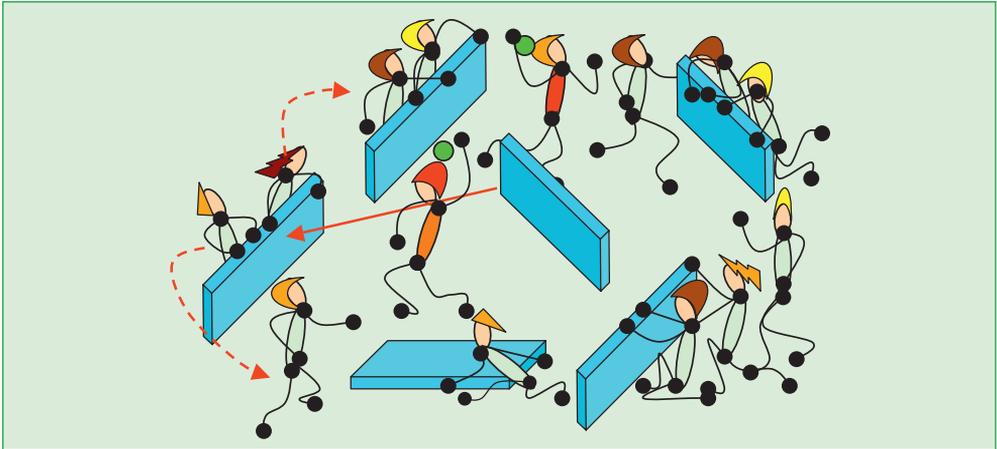
- Je nach Klassengröße bis zu 10 Turnmatten; 1–3 weiche Schaumstoffbälle (je nach Leistungsstand); „Jägerabzeichen“ (Mannschaftsband).

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Die Matten sind in der ganzen Halle verteilt. Bestimmt werden 2–3 „Jäger“, alle anderen sind die „Hasen“.



Verlauf

Die auf der langen Kante senkrecht gestellten Matten dienen dem Schutz der „Hasen“ – diese können sich dahinter verstecken und sich vor den „Jägern“ so lange schützen, bis einer der „Jäger“ auf die Matte (nicht auf die Mitschüler) wirft (deshalb „Knallball“). Dann muss die Matte sofort fallen gelassen und ein anderes Versteck aufgesucht werden – denn nur freilaufende „Hasen“ dürfen abgetroffen werden. Selbstverständlich dürfen liegende Matten wieder aufgerichtet werden. Wer getroffen wurde holt sich ein „Jäger“abzeichen (Mannschaftsband) und hilft nun den Kollegen.

Spielende

- Die letzten drei „Hasen“ werden die neuen „Jäger“.

Variante

- Die „Jäger“ dürfen mit dem Ball nicht laufen.
- Die Rollen bleiben eine vorgegebene Zeit erhalten. Wieviel „Hasen“ werden von den „Jägern“ in dieser Zeit abgetroffen?

„Dreieck-Fangen“

Alter	😊😊😊	Komplexitätsgrad	😡😊😊	Intensität	😊😊😊
Erklärung	😊😊😊	Materialaufwand	😊😊😊		

Benötigte Materialien

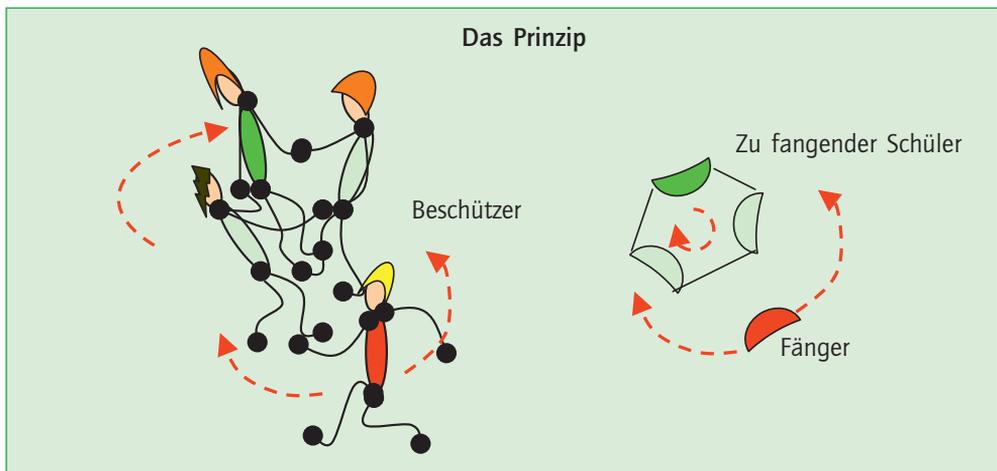
- Keine.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse, aufgeteilt in Vierergruppen.

Organisation

Drei Schüler bilden einen Innenstirnkreis (feste Handfassung). Der vierte Schüler, außerhalb des Kreises, ist der Fänger.



Verlauf

Der Fänger (rot) bekommt die Aufgabe, einen zuvor bestimmten Schüler (grün) im Kreis zu fangen (zu berühren). Die beiden anderen Schüler haben die Aufgabe, diesen gefährdeten Schüler zu beschützen, indem sich der ganze kleine Kreis – entsprechend der Laufrichtung des Fängers – mitdreht und diesem so den Weg versperrt. Die Laufrichtung darf gewechselt werden.

Spielende

- Gelingt es dem Fänger, den vorgesehenen Schüler zu fangen, wird dieser neuer Fänger. Abbruch nach 1–2 Minuten oder Wechsel des Fängers bei Erfolglosigkeit.

Hinweise

- Besonders hohe Intensität für alle beteiligten Schüler.
- Spiel ohne Körpereinsatz; schnelle Richtungswechsel des Fängers bringen Erfolg.
- Entspricht dem Verteidigungsverhalten (Bewegungsverhalten) bei Großen Spielen wie Basketball oder Volleyball.

„Dreierschlag“

Alter 
Erklärung 

Komplexitätsgrad 
Materialaufwand 

Intensität 

Benötigte Materialien

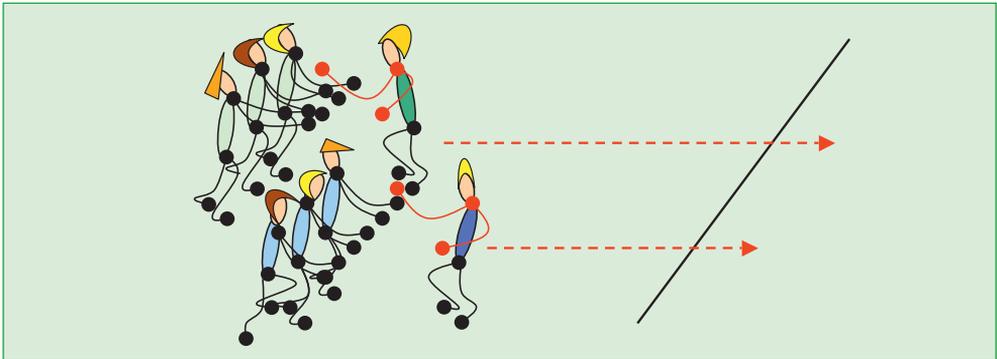
- Keine.

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse, aufgeteilt in Vierergruppen.

Organisation

Vierergruppen (Drei Schüler stehen entlang einer Linie, ein vierter Schüler steht vor dieser Gruppe). In einem Abstand befindet sich eine Linie, die es zu erreichen gilt.



Verlauf

Drei der Schüler strecken – Handfläche nach oben – jeweils beide Hände dem gegenüberstehenden vierten Schüler entgegen. Dieser darf dreimal auf eine der sechs ausgestreckten Handinnenflächen schlagen; nach dem 3. Schlag muss er sich aber hinter die zuvor festgelegte Linie flüchten, weil er sonst gefangen werden darf. Wem der Fang gelingt, darf neuer „Schläger“ sein.

Spielende

- Abbruch nach einiger Zeit.

Varianten

- Der „Schläger“ darf auch täuschen.
- Die ausgestreckten Hände dürfen vor einem zu erwartenden Schlag zurückgezogen werden. Gelingt dann kein Schlag (bzw. keine Berührung), ist dies das Zeichen, den „Schläger“ zu fangen.

Hinweise

- Die Ziellinie muss weit genug von der Wand entfernt sein, um ein rechtzeitiges Abstoppen zu ermöglichen.
- Es darf, um Kollisionen zu vermeiden, nur geradeaus gelaufen werden.

„Inselhüpfen“

Alter 
 Erklärung 

Komplexitätsgrad 
 Materialaufwand 

Intensität 

Benötigte Materialien

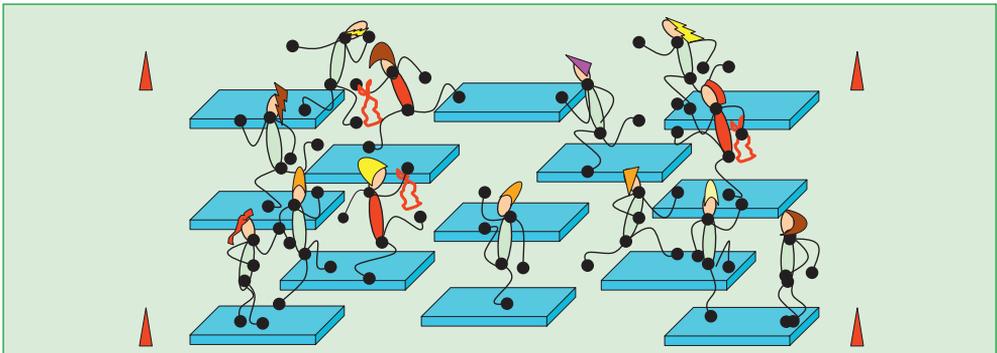
- (Sehr) viele Turnmatten; mehrere Fängerabzeichen; ggf. 4 Markierungshütchen zur Abgrenzung eines Laufvierecks (Siehe Varianten).

Anzahl der Schüler

- Ganze Klasse.

Organisation

Die Matten (die Inseln) werden unregelmäßig so in der Halle verteilt, dass man mehr oder weniger bequem von einer Matte zur anderen springen kann, ohne die Zwischenräume (das Meer) betreten zu müssen. Einige Fänger werden gekennzeichnet; ihre Anzahl orientiert sich an der Schülerzahl.



Verlauf

Die Spieler versuchen, durch „Inselhüpfen“ den Fängern, die auch von Insel zu Insel hüpfen müssen, zu entkommen. Wer gefangen wird, übernimmt das Fängerabzeichen und wird neuer Fänger.

Spielende

- Spielabbruch nach einiger Zeit.

Varianten

- Auf einer Matte dürfen sich immer nur zwei Schülern befinden. Kommt ein dritter dazu, sucht sich der zuerst auf die Matte gelangte Schüler eine neue Insel.
- Wer ins Wasser fällt (auch ein Fänger!), muss einmal um die ganze Mattenanlage herumlaufen (mit 4 Markierungshütchen kennzeichnen)
- Die Fänger bleiben und werden nicht abgelöst. Fällt ein Schüler „ins Meer“, muss er dort sitzen bleiben (oder am Spielfeldrand auf einer Bank) – fällt ein Fänger „ins Meer“, sind alle wieder erlöst und dürfen wieder von Insel zu Insel springen. Welche Fängergruppe hat nach 2 Minuten die meisten Mitspieler gefangen?