



# FUCHSSCHWANZJAGD



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Fuchsschwanzjagd - Klassische Form**
- **Variantenübersicht**
- **Videos**
  - Fuchsschwanzjagd - Klassische Form (1)
  - Laufvarianten (2)
  - Gruppen/ Farben (3)
  - Ballvarianten (4)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Das Spiel Fuchsschwanzjagd lässt sich zu den Kleinen Laufspielen zuordnen und definiert ein Laufspiel, welches zum Einstieg in das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ genutzt werden kann. Fuchsschwanzjagd kann als Aufwärmspiel in der Sportpraxis genutzt werden, um die Durchblutung der Muskulatur zu verstärken und den Stoffwechsel zu aktivieren. Gezielte Aufwärmspiele steigern die Leistungsfähigkeit und vermindern die Verletzungsgefahr.

Das Laufspiel kann sowohl in der klassischen Form als Sprintspiel oder als sportartbezogene Form gespielt und variiert werden. Beispielsweise können die Schülerinnen und Schüler (SuS) an eine neue Ballsportart herangeführt werden, indem sie sich zum ersten Mal variantenreich mit dem Ball bewegen. Das Aufwärmspiel bietet sich optimal als Einstiegsspiel für neue Klassen an, da hierbei die SuS in Teams oder einzeln spielen können. In diesem Spiel kann das Niveau und der Schwierigkeitsgrad individuell an die Lerngruppe angepasst werden.

## Fuchsschwanzjagd - Klassische Form 1

Die SuS bekommen einen Fuchsschwanz (kleines Bündel) und stecken es sich sichtbar an der Seite in die Hose. Die Farbe des Fuchsschwanzes ist dabei irrelevant. Wichtig ist jedoch, dass der Fuchsschwanz mindestens 20 cm heraushängt und nicht durch die Kleidung verdeckt wird. Bei dem Bündel kann es sich beispielsweise um ein Leibchen oder um ein Parteiband handeln.



Das Ziel bei diesem Spiel ist es, fremde Fuchsschwänze zu ergattern, ohne, dass der Eigene gestohlen wird. Konnte ein Fuchsschwanz erobert werden, so wird dieser ebenfalls sichtbar in die Hose gesteckt. Dabei ist es wichtig, dass pro Fang nur ein Fuchsschwanz gestohlen werden darf. Wer keinen Fuchsschwanz mehr hat, muss sich einen neuen ergattern. So bleiben alle SuS in Bewegung und keiner scheidet aus. Dies erhöht die Bewegungszeit jedes Einzelnen.

Wenn ein Schüler oder eine Schülerin das abgesteckte Spielfeld verlässt, muss derjenige eine Runde um das Spielfeld laufen, bevor er weiter spielen darf. Gewonnen hat derjenige mit den meisten Fuchsschwänzen nach Ablauf der Zeit.



# Variantenübersicht

Form	Erklärung	Bild	Organisation
<p><b>Laufvarianten</b></p> 	<p>Die SuS bekommen, im Gegensatz zu der klassischen Variante, die Laufart von der Lehrkraft vorgegeben. Somit müssen die SuS bspw. rückwärts, im Kniehebelauf oder im Hopselauf über das Spielfeld laufen. Die Laufart wird durch ein Signal von der Lehrkraft geändert.</p>		<p>Alle SuS benötigen einen Fuchsschwanz. Die Lehrkraft überlegt sich verschiedene Laufvarianten.</p>
<p><b>Gruppen/Farben</b></p> 	<p>Die SuS werden in verschiedene Gruppen unterteilt. Jede Gruppe bekommt eine Farbe zugeordnet, wie z.B. gelb, grün, rot und blau. Hierbei können, je nach Anzahl der SuS, mehr oder weniger Farben genutzt werden.</p> <p><i>Variante 1</i> Die SuS dürfen alle Farben, außer ihre eigene, erobern.</p> <p><i>Variante 2</i> Die SuS dürfen nur ihre eigene Farbe erobern.</p> <p><i>Variante 3</i> Es werden Angaben gemacht. Es dürfen z.B. die Grünen nur die Blauen erobern, die Blauen die Roten, die Roten die Gelben und die Gelben nur die Grünen.</p>		<p>Einteilung in gleichgroße Gruppen, je nach Anzahl der SuS. Jede Gruppe benötigt eine eigene Farbe des Fuchsschwanzes.</p>

Form	Erklärung	Bild	Organisation
<p><b>Ballvarianten</b></p> <p>  <b>4</b></p>	<p>Alle SuS bekommen einen Ball und müssen sich damit fortbewegen. Dies kann z.B. zum Aufwärmen bei einer Ballsportart genutzt werden. Der Ball darf während der Eroberung eines Fuchsschwanzes nicht verloren gehen, andernfalls zählt das Erobern nicht und der Fuchsschwanz wird zurückgegeben.</p> <p><b>Fußball</b></p> <p>Alle SuS müssen sich mit dem Ball am Fuß fortbewegen.</p> <p><i>Variation</i></p> <p>Die SuS dribbeln mit ihrem schwachen Fuß.</p> <p><b>Handball/ Basketball</b></p> <p>Alle SuS müssen mit dem Ball prellen.</p> <p><i>Variation</i></p> <p>Die SuS prellen mit ihrer schwachen Hand.</p>		<p>Alle SuS erhalten einen Fuchsschwanz und einen der Sportart entsprechenden Ball.</p>

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Dober, R.	Aufwärmen im Sportunterricht	Wiesbaden	2022	Sportunterricht.de

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal

### Video

Nummer	Urheber
1-4	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz