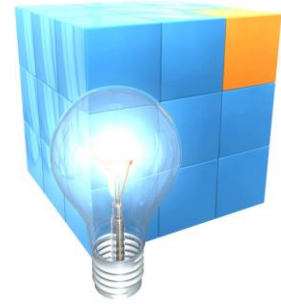


# KRAFTSPIELE FÜR DIE GRUNDSCHULE



## Übersicht

- **Einleitung**
  - Allgemeine Hinweise zur Einführung der Kraftspiele
- **Integration ins Unterrichtsgeschehen**
  - Unterrichtseinheit
  - Übersicht der Kraftspiele
  - Klasseninternes Sportfest - Allgemeines
  - Klasseninternes Sportfest - Weitere Hinweise
- **Spielideen Kraftspiele mit Variationen**
  - Spielidee 1: Abseilen
  - Spielidee 2: Tauziehen
  - Spielidee 3: Bank-Medizinball-Wettkampf
  - Spielidee 4: Karottenziehen
  - Spielidee 5: Liegestützzweikampf
  - Spielidee 6: Kanaldeckelspiel
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarte
    - „Abseilen“ (1)
    - „Tauziehen“ (2)
    - „Bank-Medizinball-Wettkampf“ (3)
    - „Karottenziehen“ (4)
    - „Liegestützzweikampf“ (5)
    - „Kanaldeckelspiel“ (6)
  - Kraftspiele - Was müssen du wissen? (7)
  - Sportfest - Übersicht
    - für 4-5 Gruppen (8)
    - für 6-7 Gruppen (9)
  - Punktetabelle - Station:
    - "Abseilen" (10)
    - "Tauziehen" (11)
    - "Bank-Medizinball-Wettkampf" (12)
    - "Karottenziehen" (13)
    - "Liegestützzweikampf" (14)
    - "Kanaldeckelspiel" (15)
- **Videos**
  - Abseilen (1)
  - Tauziehen (2)
  - Bank-Medizinball-Wettkampf (3)
  - Karottenziehen (4)
  - Liegestützzweikampf (5)
  - Kanaldeckelspiel (6)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Kleine Spiele sind naturgemäß bei den Kindern in der Grundschule sehr beliebt. Durch ihre einfachen Regeln können sie schnell erlernt werden und bieten dank der meist kurzen Dauer viel Action in wenig Zeit. Insofern sind sie auch für Sportfeste geeignet.

Die kurzen Intervalle mit hoher Belastung, wie sie üblicherweise bei kleinen Spielen der Fall ist, lassen sich sehr gut auf das *Krafttraining* übertragen, das in seiner klassischen Form ähnlich aufgebaut ist. Besonders für das Turnen, aber auch für viele andere Bereiche des Sportunterrichts, wie beispielsweise dem Druckpass im Basketball, ist ein gewisses Kraftlevel unabdingbar und somit Grundvoraussetzung zum Erreichen der Ziele, die durch den Teilrahmenplan Sport vorgeschrieben werden.

Um eine Alternative zu Zirkeltrainings-Einheiten zu schaffen, bieten sich verschiedene Spielformen, die Kraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit fördern an. Die im Folgenden *vorgestellten Kräftigungsübungen werden mit dem Begriff „Kraftspiele“ bezeichnet*. Dabei beschränken sich die Übungen, anders als häufig bei Krafttraining der Fall, nicht nur auf ein zu förderndes Attribut, sondern verbinden diese miteinander.

Neben dem Erreichen eines grundlegenden Kraftniveaus für andere Bereiche des Sportunterrichts haben die hier aufgeführten Kraftspiele auch einen Selbstzweck. Sie sind im Teilrahmenplan unter dem Aspekt „regelgerecht und fair miteinander ringen und raufen“ zu finden und bieten den Schülerinnen und Schülern (SuS) die Chance sowohl den eigenen Körper sowie den Körper des Partners näher zu erfahren und kennen zu lernen. Kombiniert mit dem Ziel der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit können Kraftspiele eine wichtige Rolle im Sportunterricht einnehmen.


## Allgemeine Hinweise zur Einführung der Kraftspiele 7


Zur Einführung der Kraftspiele - insbesondere der Spiele aus dem Bereich Ringen und Raufen - ist es wichtig, klare Regeln und Sicherheitsrichtlinien zu besprechen. Den Kindern sollte bewusst gemacht werden, dass die Spiele in einem kontrollierten und sicheren Umfeld stattfinden und das es darum geht, Spaß zu haben und sich körperlich zu betätigen.

- **Sicherheitsregeln**
  - Kein Beißen, Kratzen oder Schlagen
  - Keine gefährlichen Griffe oder Bewegungen
  - Respektiere die Grenzen anderer Kinder
  - Höre sofort auf, wenn jemand "Stopp" sagt oder sich unwohl fühlt
  - Trage angemessene Kleidung und Schuhe
- **Einwilligung und Freiwilligkeit**
  - LK sollte sicherstellen, dass alle Kinder freiwillig an den Spielen teilnehmen und dass sie wissen, dass sie jederzeit aufhören können, wenn sie sich unwohl fühlen.
- **Kontrollierte Umgebung**
  - Das Spielfeld sollte frei von Hindernissen sein und ausreichend Platz bieten, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

# Integration ins Unterrichtsgeschehen



## Unterrichtseinheit

Die Unterrichtseinheit "Kraftspiele" bietet die Möglichkeit, verschiedene *Kraftspiele kennenzulernen*, damit diese im weiteren Verlauf der Schulzeit immer wieder verwendet werden können und in spielerischer Weise die Kraft der SuS stärken. ►  1-7

Nachdem die Spiele bekannt sind, können sie in ein *Sportfest* integriert werden.<sup>2</sup> ►  8-9

Sowohl bei der Einführung der Spiele als auch dem internen Sportfest muss zuerst geprüft werden, ob das vorhandene Material und die Räumlichkeiten ausreichen. Sollte es nicht möglich sein, dass sich die Kinder ohne lange Leerlaufzeiten mit der gleichen Übung beschäftigen, beispielsweise durch das Fehlen weiterer Bänke für den "Bank-Medizinball-Wettkampf", müssen Alternativangebote geschaffen werden. Auch das Sportfest könnte manche Hallen vor Herausforderungen stellen. In solchen Fällen wäre eine Lösung, das Sportfest in zwei oder mehrere Abschnitte zu unterteilen, die nacheinander ablaufen.



Neben einer klasseninternen Durchführung des Sportfests, die in dieser Unterrichtseinheit aufgrund ihrer höheren Realisierbarkeit ausgesucht wurde, kann es natürlich auch klassenübergreifend verwendet werden. Hier würde sich die Organisation allerdings etwas verändern, da weiterhin da Ziel sein sollte, dass alle SuS an allen Übungen teilnehmen. Hier würde sich eventuell eine Durchführung in mehreren Kleingruppen pro Klasse anbieten, die dann gegen jeweils eine Kleingruppe aus den anderen Klassen antreten. Am Ende können dann alle Leistungen zusammengezählt werden.

Stunde	Inhalt	Zielmuskulatur	Fähigkeiten
1	Einführung der Kraftspiele <i>Abseilen</i> und <i>Tauziehen</i> ►  1-2	<i>Abseilen</i> : Rumpf, Arme, Rücken <i>Tauziehen</i> : Rumpf, Arme, Rücken, Beine	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
2	Einführung der Kraftspiele <i>Bank-Medizinball-Wettkampf</i> und <i>Karottenziehen</i> ►  3-4	<i>Bank-Medizinball-Wettkampf</i> : Trizeps, Schultern, Brust, Rumpf <i>Karottenziehen</i> : Arme (Karotten) Arme, Rücken (Gärtner)	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
3	Einführung der Kraftspiele <i>Liegestützzweikampf</i> und <i>Kanaldeckelspiel</i> ►  5-6	<i>Liegestützzweikampf</i> : Brust, Schultern, Rumpf <i>Kanaldeckelspiel</i> : Rumpf, Arme, Rücken	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Koordination
4	Internes Sportfest mit allen sechs Kraftspielen ►  8-15	Siehe Stunden 1-3	Siehe Stunden 1-3



<sup>2</sup> Darüber hinaus können alle Kraftspiele aufgrund des meist geringen Vorbereitungsaufwands als "Lückenfüller" oder als Aufwärmübungen in anderen Sportstunden verwendet werden.




## Übersicht der Kraftspiele

**Abseilen**<sup>3</sup>: Alle SuS treten in einem eins-gegen-eins an. Wer am Ende der vorgegebenen Zeit den Kontrahenten häufiger von der Bank befördert hat, bekommt einen Punkt; bei Gleichstand erhalten beide einen halben Punkt. Die Gruppe, die am Ende mehr Punkte hat, gewinnt das Spiel. ▶  1 ▶  1





**Tauziehen**: Die SuS treten gruppenweise gegeneinander an. Es gibt drei Durchgänge, bei denen immer alle Gruppenmitglieder teilnehmen. Dauert ein Durchgang zu lange, kann die Lehrkraft auf Unentschieden entscheiden. Die Gruppe mit mehr Siegen gewinnt das Spiel. ▶  2 ▶  2





**Bank-Medizinball-Wettkampf**<sup>4</sup>: Die SuS treten in einem eins-gegen-eins an. Wer am Ende seinen Kontrahenten öfter von der Bank befördert hat, bekommt einen Punkt. Die Gruppe, die am Ende mehr Punkte hat, gewinnt das Spiel. ▶  3 ▶  3





**Karottenziehen**: Beide Gruppen sind einmal die Gärtner und bilden einmal den Kreis. Die Gärtner haben jeweils eine Minute Zeit, so viele SuS wie möglich aus dem Kreis zu ziehen. Es darf immer nur ein Gärtner gleichzeitig ziehen. Nach einem Versuch ist das nächste Kind aus der Gärtnergruppe dran. Die Gruppe, die am Ende mehr Kinder in einer Minute aus dem Kreis gelöst hat, gewinnt das Spiel. ▶  4 ▶  4



**Liegestützzweikampf**: Die SuS treten im eins-gegen-eins gegeneinander an. Wer nach Ablauf der Zeit seinen Kontrahenten häufiger zum Fallen gebracht hat, bekommt einen Punkt. Die Gruppe, die am Ende mehr Punkten hat, gewinnt das Spiel. ▶  5 ▶  5



**Kanaldeckelspiel**: Alle SuS treten in einem eins-gegen-eins an. Wer den Partner in der vorgegebenen Zeit häufiger in den Ring gezogen bekommt, erhält einen Punkt; bei Gleichstand erhalten beide einen halben Punkt. Die Gruppe, die am Ende mehr Punkte hat, gewinnt das Spiel. ▶  6 ▶  6



3,4 Falls genug Platz und Bänke vorhanden sind, werden die Gruppen auf zwei Stationen verteilt. Ansonsten wechselt sich die Hälfte der Gruppe nach Ablauf der Zeit ab.

## Klasseninternes Sportfest - Allgemeines

### Voraussetzungen

Alle SuS müssen mit den Regeln aller Übungen bekannt sein, damit trotz des Wettkampfcharakters das Verletzungsrisiko möglichst niedrig bleibt.

### Gruppeneinteilung

Die Klasse wird von der Lehrkraft in ungefähr gleichstarke Gruppen aus 4-6 Kindern eingeteilt. Bei einer ungeraden Gruppenanzahl hat eine Gruppe immer Pause oder muss eine vorgegebene Bewegungsaufgabe durchführen. Bei einer geraden Anzahl an Gruppen kann entweder alle gegen alle antreten oder in einem Turniermodus gespielt werden. Bei ungerader Anzahl wird der Turniermodus schwer umsetzbar und sollte daher gemieden werden. Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Gruppen gegeneinander antreten zu lassen, können auch Duelle oder Übungen gestrichen oder das Sportfest in der nächsten Stunde fortgesetzt werden.

### Differenzierung

Zu Beginn des Sportfests wird festgelegt, welche Varianten der Kraftspiele verwendet werden. Um einen flüssigen Ablauf zu ermöglichen, sollte auf spontanes Wechseln der Varianten für einzelne Kinder oder Gruppen verzichtet werden. Das Niveau der schwächsten SuS sollte als Orientierung genutzt werden, damit jeder die Übungen grundsätzlich ausführen kann. In Sonderfällen kann von vornherein bei einzelnen Kindern eine einfachere Variante gewählt werden. In diesen Fällen muss sich der Partner an die entsprechende Variante anpassen.

### Übungsdauer

Für einen geregelten Ablauf und angemessenes Niveau der Anstrengung ist die Übungszeit für alle Übungen eine Minute (bei Bedarf veränderbar). Eine Ausnahme bildet dabei das Tauziehen, das auf drei Durchgänge festgelegt wird.

Wichtig: Zu Beginn sollte verdeutlicht werden, dass die Lehrkraft bei dem Versuch, Zeit zu schinden, den Übeltäter als Verlierer des Spiels deklariert.

### Bewertung 10-15

Die Gruppen erhalten pro Sieg in einer Übung jeweils einen Punkt (Punktgewinne sind unter "Übersicht der Kraftspiele" erklärt). Bei Punktgleichheit erhalten beide Teams einen halben Punkt. Sollten Gruppen am Ende gleich viele Punkte haben, werden die Ergebnisse der einzelnen Übungen betrachtet oder beide Gruppen belegen denselben Platz.

Jede Gruppe sucht sich einen eigenen Namen aus und trägt an jeder Station in ihrer eigenen Zeile entweder eine "1" für einen Sieg, eine "0" für eine Niederlage oder ein "1/2" für ein Unentschieden gegen das jeweilige Team ein. Am Ende können so in der letzten Spalte die insgesamt erzielten Punkte zusammengerechnet werden.

### Ablauf

Die SuS bereiten sich in den Gruppen auf die Stationen vor. Die Lehrkraft fragt die besetzten Stationen ab, ob diese bereit sind. Auf ein Startsignal beginnt die Minute Übungszeit. Nach Ablauf der Übungszeit haben die SuS eine Minute Zeit, um das Ergebnis des Durchlaufs einzutragen und gegebenenfalls die Rollen zu wechseln. Auf ein Startsignal beginnt die nächste Minute Übungszeit. Danach haben die Kinder ungefähr eine Minute Zeit zum Stationswechsel und erneuten vorbereiten.

An jeder Station sollten die Übungen von allen Kindern einer Gruppe gleichzeitig ausgeführt werden können. Falls die Gruppen unterschiedlich groß sind, kann je nach Übung ein Kind der kleineren Gruppe doppelt antreten (bspw. Liegestützzweikampf) oder eines der größeren Gruppe für die Übung aussetzen (bspw. Tauziehen). Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass nicht das gleiche Kind erneut pausieren muss.

## Klasseninternes Sportfest - Weitere Hinweise

Idealerweise werden zu Beginn so viele Stationen wie möglich aufgebaut (unter Berücksichtigung des benötigten Platzes und Materials), um einen flüssigen Ablauf zu ermöglichen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppen möglichst viel Abwechslung haben. Das bedeutet, dass im besten Fall nie die gleiche Muskelgruppe in zwei Spielen nacheinander beansprucht wird, um jedes Mal maximale Leistung zu ermöglichen. Da dies aber nicht immer der Fall ist, sollte zumindest so oft wie möglich zwischen Übungen hin und her gewechselt werden.

Die Übungen des Sportfests können jederzeit erweitert, verringert oder verändert werden. Sie müssen lediglich ausreichend eingeführt und sinnvoll zu bewerten sein. Welche Übungen verwendet werden, kann nach Präferenzen der SuS, der LK oder der zu erreichenden Zielen (bspw. Stärkung der Stützkraft für das Turnen am Barren) entschieden werden.

### Begründung für die vorgeschlagenen Organisationsformen ▶ 8 ▶ 9

Es werden immer mindestens zwei Übungen gleichzeitig genutzt, um sowohl etwas Abwechslung und damit eine erhöhte Motivation zu schaffen als auch Überlastung durch häufiges Wiederholen einer einzelnen Übung (wie beispielsweise schmerzende Hände beim Tauziehen) vorzubeugen.

Die Spiele „Abseilen“ und „Bank-Medizinball-Wettkampf“ benötigen beide 2 bis 4 Bänke (je nachdem ob die Stationen zweimal aufgebaut werden) und können daher in einigen Hallen nicht gleichzeitig aufgebaut werden. Dennoch bietet es sich an, beide Spiele nacheinander zu spielen, da der Aufbau fast identisch ist.

Die Stationspaare sind mit Berücksichtigung der aktivierten Muskelgruppen so zusammengestellt, dass möglichst verschiedene Muskeln in einem Pärchen gepaart wurden, damit diese genug Pause bekommen, um auch bis zum Ende des Sportfests genug Energie haben.

Ob die Gruppe, die gerade Pause hat, eine extra Übung machen muss oder Pause hat, kann frei entschieden werden. Da bereits zwei Stationen gleichzeitig genutzt werden, kann es für die Lehrkraft schwierig sein, auch noch die pausierende Gruppe im Fokus zu haben. Daher kann eine simple Übung zur Beschäftigung sinnvoll sein.

## Spielideen Kraftspiele mit Variationen

### Spielidee 1: Abseilen ▶ 1 ▶ 1

#### Material

Zwei Bänke, Seile, Matten

#### Spielidee

Das Spiel verbindet Krafttraining mit dem Fokus auf der Ziehbewegung mit taktischen Aspekten und einer Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Durch eine Variation kann auch die Teamfähigkeit geschult werden. Differenzierung kann durch die Partnerwahl oder ein Auf- und Abstiegsprinzip erfolgen. Ziel des Spiels ist es, den Partner von der Bank zu befördern.

#### Durchführung

Die SuS werden in etwa gleichstarke Pärchen mit jeweils einem Seil aufgeteilt. Die Partner stellen sich jeweils gegenüber auf die schmale Unterseite von zwei Bänken, die etwa 2-3 Meter voneinander entfernt sind. Um die Verletzungsgefahr zu minimieren, werden sowohl in den "Graben" zwischen den Bänken als auch dahinter Matten ausgelegt. Auf ein selbst gewähltes Zeichen beginnen die Partner durch Ziehen oder Lockerlassen des Seils, den Partner von der Bank zu befördern. Das Loslassen des Seils gilt als Verlassen der Bank. Für jedes Mal, dass der Partner den Boden berührt, gibt es einen Punkt. Wer am Ende der vorgegebenen Zeit mehr Punkte hat, gewinnt.



#### Variationen

- *In Teams:* Um sowohl die Teamfähigkeit als auch den Abbau von Berührungsängsten in das Spiel zu integrieren, kann der ziehende SuS von einem weiteren Teampartner, der ebenfalls auf der Bank oder dem Boden steht, unterstützt werden, um nicht zu fallen. Sowohl die Aufgabenverteilung als auch die Teams können im Verlauf des Spiels geändert werden.
- *Durchwechseln:* Nach jeder Runde wechseln die Partner, um mehr Abwechslung und gleichzeitig eine gewisse Differenzierung durch unterschiedlich starke Gegner zu erreichen. Eine Runde kann entweder nach einer bestimmten Zeit oder einem Abstieg in jedem der Einzelduelle enden. Beim Wechseln bleiben die SuS auf der einen Bank stehen und die SuS auf der anderen Bank rücken immer einen Platz weiter nach rechts (der letzte kommt auf die Position ganz links).





- *Mit Auf- und Abstieg:* Durch das Auf- bzw. Absteigen des Gewinners bzw. Verlierers sortieren sich die SuS nach nur wenigen Runden automatisch zu ähnlich starken Pärchen, wodurch die ursprüngliche Einteilung nicht mehr von großer Bedeutung ist und auch von Lehrkräften ohne Kenntnisse über die Klasse durchgeführt werden kann.

## Spielidee 2: Tauziehen 2 2

### Material

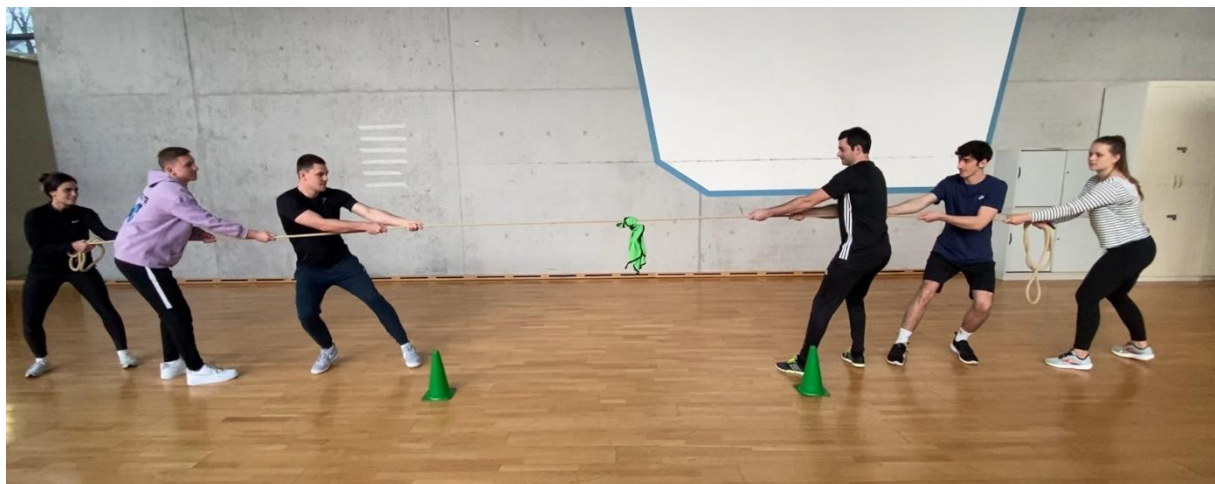
Ein Tau, eventuell ein nasses Handtuch  
Für Varianten: Ringe, Keulen/Medizinball

### Spielidee

Beim klassischen Tauziehen stärken die SuS alle Muskeln, die beim Ziehen verwendet werden. Zudem wird durch den Wettkampf in Teams das "Wir-Gefühl" gestärkt und die Teamfähigkeit geschult. Die Differenzierung erfolgt in der Grundvariante durch die gemischten Teams, in denen jeder so viel beiträgt, wie für sie oder ihn möglich ist, ohne dass die Unterschiede auffallen. Jedoch sollten die Teams von der Lehrkraft ungefähr gleichstark eingeteilt werden, um einseitige Ergebnisse zu verhindern.

### Durchführung

Zwei ungefähr gleichstarke Teams halten ein Tau an den beiden Enden fest, wobei die SuS der Teams jeweils abwechselnd links und rechts vom Tau stehen, damit jeder genug Platz hat. Die Mitte des Taus ist durch einen Knoten oder auf eine andere Weise (Absperrband, etc.) markiert. Auf ein Signal hin versuchen die beiden Teams, die Mitte des Taus über die zuvor festgelegten Spielfeldgrenzen zu ziehen. Zwischen den zwei Teams sollte etwa 2 Meter Abstand sein, damit die jeweils ersten SuS der beiden Seiten sich nicht berühren können.



## Variationen

- **Reaktionsfähigkeit stärken:** Das Tau liegt auf dem Boden und darf erst nach dem Signal aufgehoben werden. Zusätzlich kann auch die Startposition verändert werden, beispielsweise durch einen sitzenden oder liegenden Start. Andere Positionen können zusammen mit den SuS konzipiert werden.



- **Wettlauf integrieren:** Die SuS starten mit gleicher Entfernung zum Tau. Nach dem Signal muss so schnell wie möglich zum Tau gesprintet werden, bevor mit dem Ziehen begonnen werden kann. Somit wird neben Kraft auch Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit benötigt und geschult.
- **Beliebige Übungen:** Auf ein Signal müssen die SuS zuvor vorgegebene Aufgaben erfüllen, bevor sie mit dem Ziehen beginnen können. Dabei ist bei der Wahl der Übungen alles möglich, vom Durchlaufen eines Parcours über Kraft- oder Geschicklichkeitsübungen.
- **Mit Gegenständen:** Ziel des Spiels ist es, den Gegenstand, der auf beiden Seiten gleichweit vom Seilende entfernt liegt, zu berühren oder aufzuheben. Dabei darf das Seil nicht komplett losgelassen werden. Welcher SuS zum Gegenstand gelangt, kann vor jeder Runde vorgegeben werden (Erster, Letzter, Zweiter, etc.).
- **Nummerntauziehen:** Die SuS der Teams werden zu Beginn durchnummeriert. Es dürfen nur die genannten Nummern mitziehen, wobei auch mehrere Nummern, die Nummern in Form von Aufgaben oder während einer laufenden Runde noch weitere Nummern genannt werden können.
- **Im Viereck/Kreis:** Das Tau wird am Ende zu einem Kreis zusammengeknotet. Vier SuS fassen das Tau an und ziehen es zu einem Viereck zurecht. Das Ziel des Spiels ist es, zuerst einen Gegenstand, der 2 Meter hinter den vier Ecken platziert ist, zu berühren oder aufzuheben. Dabei kann es sich um Keulen, Ringe, Medizinbälle oder Ähnliches handeln. Hat ein SuS das Ziel erreicht, ist das Spiel beendet.



## Hinweise

- Bei der Wahl des Taus sind sowohl die Länge als auch Dicke des Taus zu beachten. Ist das Tau zu dünn, kann dies zu Schmerzen beim Greifen führen. Die Länge des Seils sollte an die Anzahl an Teilnehmer angepasst sein, damit es keine losen Enden und somit Stolperfallen oder Gelegenheiten zum Ausrutschen entstehen. Außerdem muss die Halle genug Platz haben, um in die Ziehrichtungen einen angemessenen Abstand zu haben.
- Rutschige Schuhe und Hallenböden können die Durchführung der Übung behindern. Eine mögliche Lösung ist es, die Schuhe mit einem feuchten Handtuch zu befeuchten, um so den Halt auf dem Boden zu verbessern.
- Das Tau darf nicht plötzlich los oder locker gelassen werden, da dadurch Stürze entstehen können.
- Das Tau darf während des Ziehens nicht um Körperteile gewickelt werden, da es dadurch zu Quetschungen kommen kann.

## Spielidee 3: Bank-Medizinball-Wettkampf 3 3

### Material

Zwei Bänke, ein Medizinball pro Paar, Matten

### Spielidee

Das Spiel verbindet das für die meisten Kinder sehr reizvolle Werfen und Fangen mit Ansprüchen an Kraft und Gleichgewicht. Zudem kann bei Variationen noch Teamfähigkeit sowie der Abbau von Berührungsängsten gefördert werden. Durch die Art des Wurfes entsteht auch eine gewisse Nähe zum Druckpass des großen Sportspiels Basketball, der durch dieses Spiel spielerisch geübt werden kann.



### Durchführung

Zwei Teams stehen auf gegenüberliegenden, umgedrehten Bänken, wobei der Abstand der Bänke an das Alter der SuS angepasst sein sollte (4. Klasse ca. 5m). Gestanden wird nur auf dem schmalen Teil der Bank. Um Verletzungen vorzubeugen, wird der Bereich um die Bänke mit Matten ausgelegt. Der Medizinball (bei jüngeren SuS eventuell auch kleinere bzw. leichtere Bälle) wird zwischen den Mannschaften hin und her geworfen bzw. mit beiden Armen von der eigenen Brust zur Brust des Fängers gestoßen. Der Pass erfolgt immer zum nächsten Gegenspieler. Ziel ist es, den Fänger aus dem Gleichgewicht zu bringen, damit dieser von der Bank steigt. Für jeden Abstieg der gegnerischen Mannschaft gibt es einen Punkt. Das Spiel endet entweder nach einer bestimmten Zeit oder einer bestimmten Anzahl an Durchläufen (hin und zurück).

## Variationen

- **Mit Unterstützung:** Die Mitspieler dürfen dem Fänger durch Stützen oder Festhalten helfen. Dadurch entsteht ein teamorientierteres Spiel.
- **Einbeinig:** Der Ablauf bleibt gleich, jedoch dürfen die SuS nur auf einem Bein stehen. Diese Variante kann bei allen anderen Varianten ebenfalls integriert werden, um den Fokus mehr auf die Förderung des Gleichgewichts zu richten.
- **Seeschlacht:** Die Gruppengrößen werden auf maximal 3 SuS verringert. Die SuS dürfen sich auf der umgedrehten Bank hin und her bewegen und dürfen den Ball zu einem beliebigen Gegenspieler werfen. Wer von der Bank fällt ist raus und gespielt wird, bis auf einer Bank keine SuS mehr stehen.



## Spielidee 4: Karottenziehen ▶ 4 ▶ 4

### Material

Kein Material notwendig



### Spielidee

Bei dem Spiel Karottenziehen wird die Kraftfähigkeit durch das Ziehen bzw. Dagegenhalten gesteigert. Darüber hinaus werden Berührungssängste abgebaut und die Teamfähigkeit geschult. Die Karotten müssen zusammenhalten. Bei mehreren Gärtnern sind Absprachen notwendig, um das Ziel möglichst schnell zu erreichen.

### Durchführung

Die SuS sind in Bauchlage in einem Kreis angeordnet und halten sich an den Händen fest. Die Köpfe sind dabei in Richtung Kreismitte. Vorab wird ein Kind als Gärtner bestimmt, welches die SuS an den Beinen bzw. Füßen zieht. Ziel des Spiels ist es, den Handkontakt der SuS an einer Stelle zu unterbinden. Die SuS wiederum versuchen dies zu verhindern. Hat ein Gärtner eine Karotte herausgezogen, so wird dieses Kind ebenfalls zum Gärtner.



## Variationen

- Karotten überkreuzen die Arme, haken die Arme ein oder sind in Rückenlage.
- Es werden von Anfang an mehrere Gärtner bestimmt.
- Gärtner dürfen nur eine Hand benutzen.

## Spielidee 5: Liegestützzweikampf



### Material

Kein Material notwendig

### Spielidee

Bei dem Partnerspiel Liegestützzweikampf wird eine Verbesserung der Körperstabilität erzielt, da viele Muskeln involviert sind, um die Liegestützposition zu halten. Zudem wird die Gleichgewichtsfähigkeit geschult, da die SuS die Liegestützposition auch noch aufrechterhalten müssen, wenn nur noch mit einer Hand Bodenkontakt besteht. Da auf ein Startsignal hin gestartet wird, wird außerdem auch die Reaktionsfähigkeit trainiert.



### Durchführung

Zwei SuS sind auf einer Matte in Liegestützposition mit den Köpfen zueinander gewandt. Auf ein Startsignal hin versuchen sie den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen durch Wegziehen eines Armes oder Drücken im Schulterbereich. Ziel ist, dass der Gegner den Boden mit einem anderen Körperteil außer Händen und Füßen berührt. Es wird vorher festgelegt, dass Berührungen am Kopf verboten sind.



### Variationen

- SuS haben Kniekontakt mit dem Boden.



- Mehrere SuS kämpfen gegeneinander. Gewonnen hat das Kind, welches als Letztes in der Liegestütz-position ist.



- Ziel ist es nicht den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bei dieser Variante gibt Punkte für das Abschlagen auf der Hand. Das Kind mit den meisten Treffern hat gewonnen.



## Spielidee 6: Kanaldeckelspiel ▶ 6 ▶ 6

### Material

Reifen, Keulen

### Spielidee

Das Spiel erfordert eine gute Gleichgewichtsfähigkeit, um dem Ziehen/Drücken des Gegners standhalten zu können. Zudem wird die eigene Kraftfähigkeit trainiert, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei wird die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht.



### Durchführung

Zwei SuS gehen paarweise zusammen und stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Reifen auf dem Boden. Ziel ist es, den Gegner durch Ziehen/Drücken an den Handgelenken aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser mit mindestens einem Fuß den Reifen berührt bzw. in den Reifen tritt.

### Variationen

- Beide SuS starten mit einem Bein im Ring. Ziel ist es den Gegner aus dem Ring zu ziehen/drücken.



- Statt eines Reifens wird ein Kegel zwischen den SuS aufgestellt. Ziel ist es den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass dieser den Kegel umstürzt.





1

## Stationskarte „Abseilen“

**Versuch deine/n Partner/in durch Ziehen oder Lockerlassen des Seils dazu zu bringen, die Bank verlassen zu müssen.**



**Wer das Seil loslässt, hat verloren.  
Wenn beide die Bank verlassen, gewinnt das Kind, das als zweites die Matte berührt.**

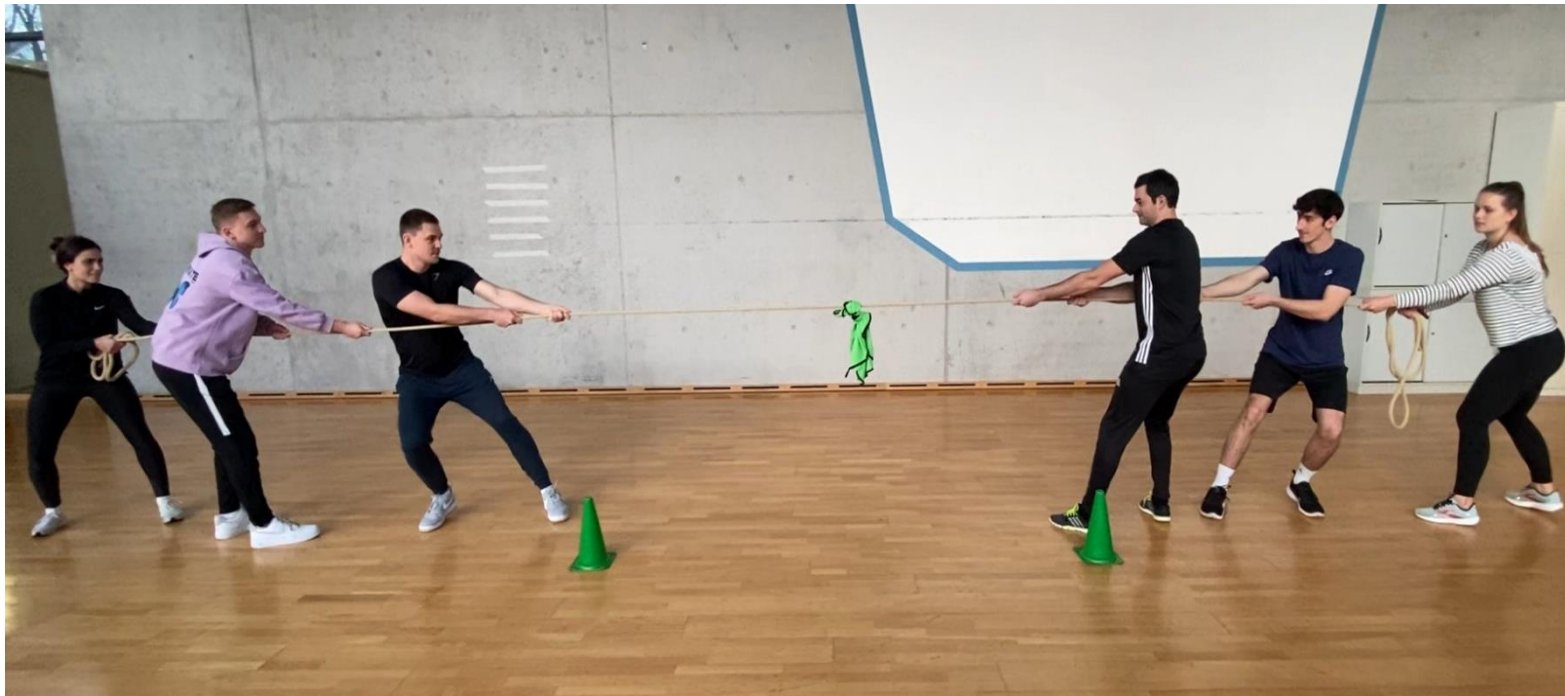




2

## Stationskarte „Tauziehen“

**Versucht als Team, die Mitte des Taus bis zu eurer Markierung zu ziehen.**



**Das Tau darf nicht um die Hände oder andere Körperteile gewickelt werden.  
Rutschen kann durch befeuchtete Schuhsohlen verhindert werden.  
Das Tau darf zu keinem Zeitpunkt plötzlich losgelassen werden.**



3

## Stationskarte „Bank-Medizinball-Wettkampf“

**Stößt den Medizinball so zur Partnerin/zum Partner, dass ihr sie/ihn aus dem Gleichgewicht bringt, ohne selbst die Bank verlassen zu müssen.**



**Die Bänke sollten ungefähr 3 Meter Abstand haben.  
Je nach Niveau können leichtere oder kleinere Bälle (Hand-, Fuß-, Basketball, etc.) verwendet werden.**



4

## Stationskarte „Karottenziehen“

**Der/die "Gärtner/in" versucht einzelne Kinder an ihren Beinen aus dem Kreis zu ziehen, bis nur noch zwei Kinder übrig sind.**







5

## Stationskarte „Liegestützzweikampf“

Versucht die Handrücken eures Partners/ eurer Partnerin abzuschlagen, ohne dass dieser eure berührt.



Das Spiel kann durch Zeitablauf oder eine bestimmte Anzahl an Treffern enden.  
Der Schwierigkeitsgrad kann durch das Aufsetzen der Knie oder Heben eines Beines verändert werden.





## Stationskarte „Kanaldeckelspiel“

**Zieh deine/n Partner/in in den Ring, ohne selbst hineinzutreten.**



**Alternativ kann ein Kegel verwendet werden, der vom Partner umgeschmissen werden muss.**



## Kraftspiele - was musst du wissen?

**Wir brauchen klare Regeln, damit wir sicher spielen können und Spaß haben.**

### Merke dir:

#### 1. Stopp heißt Stopp!

Wenn jemand "Stopp" sagt, hört jeder sofort mit der Übung auf!

#### 2. Wir wollen niemanden verletzen!

Auch wenn du gewinnen willst, schau auf dich und den Partner, dass kein Verletzungsrisiko entsteht. Lieber einmal mehr "Stopp" sagen.

#### 3. Wenn du dich bei einer Übung unwohl fühlst, sag "Stopp"!

Begründe der Gruppe dein "Stopp".  
Ihr entscheidet gemeinsam, wie es weiter geht.



**Wir halten uns IMMER an die Regeln.**



## Sportfest - Übersicht für 4-5 Gruppen

**Alle Gruppen bleiben so lange an den zwei Stationen, bis jeder gegen jeden an Beiden angetreten ist.**

1.



**Abseilen**



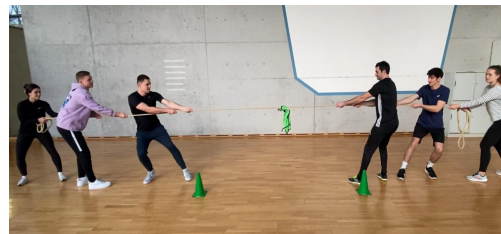
**Liegestützzweikampf**

**+ Pause oder alternative Bewegungsaufgabe für 5. Gruppe.**

2.



**Bank-Medizinball-Wettkampf**



**Tauziehen**

**+ Pause oder alternative Bewegungsaufgabe für 5. Gruppe.**

3.



**Karottenziehen**



**Kanaldeckelspiel**

**+ Pause oder alternative Bewegungsaufgabe für 5. Gruppe.**





## Sportfest - Übersicht für 6-7 Gruppen

**Alle Gruppen bleiben so lange an den drei Stationen, bis jeder gegen jeden an allen drei angetreten ist.**

1.



**Abseilen**



**Liegestützzweikampf**



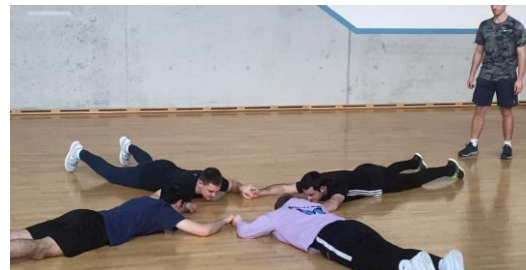
**Tauziehen**

**+ Pause oder alternative Bewegungsaufgabe für 7. Gruppe.**

2.



**Bank-Medizinball-Wettkampf**



**Karottenziehen**



**Kanaldeckelspiel**

**+ Pause oder alternative Bewegungsaufgabe für 7. Gruppe.**




**10**

## Punktetabelle - Station: "Abseilen"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	



11

## Punktetabelle - Station: "Tauziehen"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	


**12**

## Punktetabelle - Station: "Bank-Medizinball-Wettkampf"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	



## Punktetabelle - Station: "Karottenziehen"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	




**14**

## Punktetabelle - Station: "Liegestützzweikampf"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	


**15**

## Punktetabelle - Station: "Kanaldeckelspiel"

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Punkte insgesamt
<b>Gruppe 1</b> Name:	X						
<b>Gruppe 2</b> Name:		X					
<b>Gruppe 3</b> Name:			X				
<b>Gruppe 4</b> Name:				X			
<b>Gruppe 5</b> Name:					X		
<b>Gruppe 6</b> Name:						X	

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor*innen	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Universität Passau	Kleine Spiele			
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule	Mainz	2008	

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber*innen
Alle Fotos	Jonas Prinz, Jan Seibert

### Video

Nummer	Urheber*innen
1	Hannah Schlapp, Lotta Walkembach, Marie Zirvas, Sarah Schmitz
2	Alexander Tonn, Hannah Schlapp, Jan Seibert, Marie Zirvas, Nicolas Fusenig, Tim Bühringer
3	Hannah Schlapp, Lotta Walkembach, Marie Zirvas, Sarah Schmitz
4	Alexander Tonn, Jan Seibert, Jonas Prinz, Nicolas Fusenig, Tim Bühringer
5	Jan Seibert, Jonas Prinz
6	Jan Seibert, Jonas Prinz

### Urheber des Beitrages

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Jonas Prinz, Jan Seibert	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz