

Formation initiale LASEP



**Samschdes, de 25. Mäerz 2023 vu 9 bis 12 Auer
zu Stroossen an der Sportshal**

Formateuren :

Carole Resslering & Steve Marx

Opbau vun enger LASEP Stonn

All LASEP Sportsstonn soll folgend Deeler hunn:

- **Pré Warm-Up :**

Et soll ee Material prett leien (z.B.: Softbäll, verschidden Zorte Bäll,..), mat deem si fräi kënne spillen bis all Kand prett aus dem Vestiaire ugedoen an der Sportshal ass oder e Spill wou all Moment ee Kand méi ka matmaachen.

- **Warm-Up :**

Dëst kann ee Ritual sinn (dat heescht all Kéiers dat nämmelecht): déi jonk Kanner hunn dat ganz gär. Et kann awer och ëmmer een anert Spill sinn, wou si sech gutt beweegen, respektiv d'Spill mam Thema vun der Stonn verbannen.

- **Haaptdeel :**

Verschidde Spiller: alles vu Material virun der Stonn prett hunn! D'Reegele mussen liicht verständlech sinn a séier ze erklären. D'Spill ulafe loosse an iwwerdeems weider Reegele ginn.

Ofwiesselen: Spiller wou et op Vitesse ukënnt, Spiller wou et op Geschécklecheit ukënnt: sou huet all Kand seng Chance an d'Kanner kënne sech mol dertëscht erblosen.

Iwwerleungen zur Gruppenandeelung :

Et ass wichteg, dass een sech am Virfeld iwwerleet wéi deelen ech meng Kanner séier a Gruppen an, ouni si wielen ze loosse, net dass ëmmer déi nämmelecht Kanner réischt zum Schluss gewielt ginn. Et mussen een awer oppassen, dass d'Gruppen zimmlech gläich staark sinn, wann et e Spill ass wou 2 Ekippen géinteneen untrieden.

Wichtig :

D'Spiller an een Thema, eng Geschicht apaken, dëst mécht et vill méi flott a spannend fir d'Kanner an deem Alter.

Wichtig ass et seng Stonn gutt virzubereeden, et muss een am Moment awer flexibel sinn: wann ech ze vill virbereet hunn, muss ech net alles duerchzéien. Idem wann d'Kanner ee Spill immens flott fannen, kann ech dat méi laang spillen. Heiansdo brauchen d'Kanner och méi Lafspiller oder méi roueg Spiller wéi geplangt, da muss ech mech upassen!

D'Kanner net ausscheede loosse, si sollen alleguer matspille kënne.

D'Ofgrenze vum Spillterrain visuell gutt siichtbar maachen (wann d'Spill dat erfuerdert).

- **Ausklang – Cool-Down :**

Et ass wichteg, dass d'Kanner no der Stonn erëm bëssi méi roueg ginn an net opgedréint an de Vestiaire lafen.

Tipps & Tricks **(allgemeng a bei de Butzen)**

- Virun der Stonn alles prett hunn: Iddien a Material (wann d’Kanner am ‘Leerlauf’ sinn, dréinen si op);
- D’Spiller an een Thema, eng Geschicht apaken, dëst mécht et vill méi flott a spannend fir d’Kanner an deem Alter.
- D’Reegele musse liicht verständlech sinn a séier ze erklären. D’Spill ulafe loossen an iwverdeems weider Reegele ginn.
- Wëssen wéi een d’Kanner séier a Gruppen opdeelt, ouni si wielen ze loossen:
 - ⇒ Si 1-2-1-2- ofziele loossen;
 - ⇒ All déi Kanner déi eng kuerz Box unhunn (wann dat equivalent ass zu deene laange Boxen);
 - ⇒ De Kanner eng Kaart ginn, wou eppes drop gemoolt ass: all déi Kanner gi beieneen, déi dat nämmlecht Bild hunn;
 - ⇒ ...Wichtig ass awer ze kucken, dass d’Gruppen zimmlech gläich staark sinn, wann et e Spill ass wou 2 Equippen géinteneen untrieden.
- D’Kanner net ausscheede loossen, si sollen alleguer matspille kënnen.
- Net just Spiller maachen, wou et op d’Vitesse ukënnt, mee och Spiller wou et ëm d’Geschécklechkeet geet.
- D’Ofgrenze vum Spillterrain visuell gutt siichtbar maachen (wann d’Spill dat erfuerdert).

Spillersammlung

Warm-Up

Tankstell

D'Autoen gi getankt (d'Hand platt widder d'Mauer halen), wa se voll getankt hunn, kënne si lass fueren, 1. Gang, 2. Gang, ..., Vollgas, hannerzeg, ëm d'Kéier, erëm tanke goen...

Numm ofschloen (Kenneléierspill)

D'Kanner setzen am Krees, ee Kand steet an der Mëtt an hält eng de laange Wee zesummegerullten Zeitung am Grapp. Vun der Mëtt aus rifft dat Kand de Numm vun engem Kand dat am Krees sëtzt a leeft op dat duer. Wann dat Kand net séier de Numm vun engem anere Kand rifft, gëtt et vun deem aus der Mëtt liicht mat der Zeitung op d'Schëller geschloen a muss deem seng Plaz an der Mëtt anhuelen.

Memory-Spill

All Kand kritt eng Memory-Kaart.

D'Musek leeft an d'Kanner beweegen sech fräi duerch de Raum an tauschen d'Memory-Kaarten ënnerteneen aus. Soubal d'Musek gestoppt gëtt, muss jiddereen seng „Partner-Kaart“ sichen.

Variant – Déiere Memory (Butzen):

D'Memory Kaarten leie verdeelt am Raum, all Kand dréint eng Kaart ëm a muss d'Déieregeräisch maachen dat op der Kaart duergestallt ass, z.B: bei der Kaz muss d'Kand „miauen“. D'Kanner müssen sech dann de Geräischer no erëmfannen.

Variant – D'Kanner sinn d'Memorykaarten:

2 Kanner gi raus (kucke net), déi aner Kanner iwwerleeë sech zu 2 an 2 déi nammlecht Bewegung. Kanner déi raus ware kommen zréck an tippen ofwiesselend 2 verschidde Kanner un, déi maachen hir Bewegung, ass déi d'nammlecht, ass dat "Pärchen" fir dat Kand.

Variant – Bewegungsmemory :

⇒ E puer Kanner weisen oder kréien eng Übung zougesprach. Weist den Dirigeant op e Kand, mëscht de ganze Grupp deem seng Übung, asw.

⇒ D'Kanner stinn am Krees. E Kand **A** geet eraus (däerf net kucken). E Kand **B** gëtt als Leader definéiert. Kand **B** muss Übungen virweisen ouni, dass Kand **A** de Leader entlarvt. Dono gëtt den ale Leader zu Kand **A** an e neie Leader gëtt definéiert.

Stop & Go Spill

D’Kanner lafen duercherneen am Raum, mat oder ouni Musek. Op e Signal hin : Hannerzeg lafen, säitlech lafen, op de Linne lafen, hopsen, krauchen, ...

Variant – McDonald’s Spill :

E bestëmmten Spiller, oder den Dirigeant, rífft op eemol ee vun deene folgende Wierder. Dorops mussen déi aner Spiller sech deementspriechend opstellen/ leeën:

- **Fritten** : sech eenzel de laange Wee op de Buedem leeën
- **Milkshake** : sech zu 2 an 2 histellen, d’Hänn ginn a fest rëselen
- **Hamburger** : sech zu 3 an 3 histellen, 2 dovunner ginn sech d’Hänn (si sinn d’Bréitchen), deen 3. stellt sech dotëscht (d’Fleesch)
- **Cheeseburger** : d’nämmlecht wéi beim Hamburger, awer mat 2 Spiller dotëscht
- **Zalot** : dee Spiller dee geruff huet stellt sech an d’Mëtt (als Häerz vun der Zalot) an di aner krämpen sech ronderëm an (als Blieder)
- **Chicken Mc Nuggets** : d’Kanner bécke sech a lafen mat den Äerm hannerzeg an der Luucht duerch de Raum

Dee Spiller deen iwwereg bleibt oder ee vum Dirigeant bestëmmten Spiller rífft dat nächst Wuert .

Variant – Zoodirekter :

E bestëmmten Spiller, oder den Dirigeant, rífft op eemol en Déierennumm. All Kanner beweegen sech dann ewéi dat Déier.

Variant – Moie soen :

Den Dirigeant rífft op eemol dee Kierperdeel mat deem Kanner sech solle Moie soen (z.B. Kapp, Knéi, lelebou, Fouss, ...)

Variant - Kierperdeeler wierfelen :

Et kann eleng, zu 2 oder zu 3 pro Grupp gespíllt ginn.

D’Kanner verdeelen sech am Raum.

Den Dirigeant oder e Kand wierfelt.

D’Kand oder d’Kanner an der 2er oder 3er Grupp mussen sech esou zesumstellen datt nëmme esouvill Kierperdeeler de Buedem beréieren ewéi de Wierfel ugëtt.

Variant – Äisscholle

D’Reefer (d’Äisschollen) leien um Buedem. An all Reef steet ee Kand (Pinguin). D’Pinguinen ginn an d’Mier schwammen. ‘Oh mei’, d’Äisscholle schmélzen , et ginn der ëmmer manner (Reefer ewechhuelen). Lo mussen d’Pinguinen zesumme réckelen. Op wéi vill (wéi mann) Schollen (Reefer) fannen d’Kanner Plaz?

HUA-Spill

All d’Kanner beweegen sech op d’Musek duercherneen am Raum. Esoubal d’Musek stoppt mussen sech d’Kanner séier zu 2 an 2 am „SUMO-SCHRËTT“ zesumstellen an haart „HA!!!“ ruffen. Deejeinegen de ze spéit „HA!!!“ rífft, muss duerch dem Partner seng Been krabbelen. Als Variant kann een och de Numm vum Partner ruffen. E flott Spill, wou d’Koppel permanent wiesselen.

Klamere klauen

All Kand huet 1 Klamer um T-Shirt. Kanner lafen ronderëm a jiddereen versicht esou vill Klameren ze klauen ewéi méiglech.

Variant – Hittercher

All Kand huet en Hittchen ëmgedréint op senger rietser Hand leien. Jiddereen versicht deenen anere Kanner den Hittchen aus der Hand ze schloen.

Variant – Flagball

All Kand versicht esou vill ewéi méiglech Bännercher vun den anere Kanner ze klauen. Jiddereen däerf klau bis zum Schluss, bis just nach 1 Kand iwwereg bleift. Dëst huet gewonnen.

„Bei deene Wëllen“

All d'Kanner beweegen sech op den Halelinnen. Dobäi kënnen folgend Aufgabe gestallt ginn, wann d'Kanner sech op de Linne begéinen:

- „Ofklappen (High Five) an dann an déi aner Richtung weider lafen“
- „Versiche laanscht de Partner ze kommen, ouni d'Linnen ze verloossen“
- „Sech vis-à-vis op engem Been op d'Linn stellen a versichen de Partner mam Drock vun den Handflächen aus dem Gläichgewicht ze bréngen“
- „Sech vis-à-vis opstellen a versichen de Partner iwwert d'Linn ze zéien“
- „Sech hannert eneen opstellen, deen Hënneschten hält dee Fiischten un der Héft un, an dese probéiert fortzelafen“
- „Versichen esou ze lafen, dass ee keng iwwert de Wee leeft“

Gruppenopdeelung

Atomspill

D'Kanner lafen duercherneen am Raum. Den Dirigeant rifft eng Zuel. Esou vill Kanner mussen sech d'Hand ginn a sëtzen sech ouni d'Hänn lasszeloossen op de Buedem.

Klassiker

- 1,2,1,2,... ofziele loossen
- Laang Box, kuerz Box,...
- 2 an 2 an dono duerch Mëtt trennen
- Faarweg Klameren gi verdeelt (1 Faarw steet pro Ekip)
- E klassescht Kaartespill verdeelen (**Variant** : 7 familles, self-made)

Kleng Spiller

Koustall

D'Kanner stinn zu 3 an 3 zesammen, 2 Kanner gi sech d'Hand (de Stall), an hirer Mëtt steet d'Kou (dat 3. Kand).

Den Dirigeant oder e Kand, wat iwwreg ass ka ruffen:

- **Kou:** all d'Kéi wiesselen ganz séier de Stall, deen dee geruff huet, sicht sech och e Stall.
- **Stall:** d'Kéi bleiwe stoen, d'Ställ wiesselen, et dierfen net déi nämmelecht 2 Kanner erëm e Stall bilden.
- **Koustall:** Jidderee wiesselt.

Deen dee rífft hëlt ëmmer séier eng Plaz an, sou dass ëmmer een anert Kand iwwreg bleift, dat rífft.

Spill ouni Enn

E Spiller gëtt fir ze fänke bestëmmt an dréit e Bändchen (oder en Tennisréng). Jidder Spiller deen hie beréiert, hëlt sech och e Bändchen an hëlleft fänken. Wien als leschten fräi ass gëtt zu deem dee nees fänke soll. Dës Kéier leeën déi di ofgeschloe ginn heirt Bändchen néier an hëllef fänken a.e.w. (ee Bändche manner ewéi Spiller dohilleeën!)

Virus

1-3 Kanner déi fänken.

Wann e Spiller ofgeklappt gëtt, muss en di éischt Plaz wou en ofgeklappt ginn ass, mat enger Hand zoudecken, die zweet Plaz mat der anerer Hand, a wann e fir d'drëtt ofgeschloe gëtt, muss e gläich stoe bleiwen. Wéi laang dauert et bis all d'Spiller do stinn?

Veräisen

Ee Véierel vun de Spiller fänken a sinn duerch e Bändchen gekennzeechent. Déi di gefaange goufen, stellen sech steif dohinner (si si veräist). Si kënnen nëmmen erléist (entdeet) ginn, wann een aneren hinnen d'Hand rëselt (iwwert de Réck reift, ënnert de Been erduerch kréicht, ...)

Fëschfank

Eng deck Matrass (Fëscherboot) läit an der Mëtt vun der Hal. Dorobber steet de Fëscher (2 Kanner déi sech d'Hand ginn). Ronderëm lafen all di aner Kanner (schwammen all d'Fësch am Waasser) a ruffen: Petri Heil. De Fëscher äntwert: Petri Dank a probéieren esouvill wéi méiglech Kanner ze fänken. E Kand dat gefaange gouf, leet sech op de Buedem a gëtt vum Fëscher an d'Boot geschleeft. All Kéiers wann zwee Kanner am Boot leien, entsteet e neie Fëscher asw.

De Polizist an de Gangster

D'Kanner verdeelen sech am Raum.

1 Kand ass de Polizist an 1 Kand de Gangster. De Polizist muss de Gangster fänken. Fir sech ze retten, stellt de Gangster sech nieft en anert Kand an dëst Kand gëtt dee neie Polizist a muss den ale Polizist fänken, deen elo Gangster ass.

Variant – Stéierung op der Plage:

D'Kanner leien zu zwee an zwee niewenteneen op der Plage. Een de fänkt an een dee gefaange soll ginn, lafen tëscht de "Koppelen" erduerch. Leet deen, de gefaange soll ginn, sech op d'Säit vun engem deen um Buedem läit, da muss dësen opstoen a probéieren deen dee nach do steet ze fänken, asw.

Keele klauen



D'Kanner ginn an zwou gläich grouss Ekippen opgedeelt. All Ekip huet op hirer Grondlinn gläichvill Keele stoen. Ziel ass et dem Géigner seng Keele klauen ze goen ouni dobäi ofgeklappt ze ginn.

- Bréngt een et fäerdeg eng Keel ze klauen, zeréck a seng Hallschent ze lafen ouni ofgeklappt ze ginn, därerf een déi geklaute Keel op seng Grondlinn dobäi setzen.
- Gëtt een beim Versuch ze klauen ofgeklappt muss een éischtens d'Keel dem Géigner zeréckginn an zweetens a seng Hallschent zeréck goen, fir dann op e Neits klauen kënnen ze goen.

Déi Ekip déi zum Schluss déi meeschte Keelen huet, huet gewonnen.

- Kann och mat de Flagball Bännercher gespilt ginn.

Matrasseball



Variant zum klasseschen Vëlkerball, wou et net drëms geet de Géigner, mee en Objet am Géigner seng Hallschent ze treffen.

- 2 Ekippen spille géint eneen.
- Ziel ass et dem Géigner seng Matrass mat gezielte Schëss ze treffen.

Reegelen :

- Et därerf e just aus senger Hallschent vum Terrain schéissen.
- Bei all Ballkontakt mat der Matrass, gëtt et e Punkt .
- Gewonnen huet d'Ekip mat de meeschte Punkten.

Zombieball



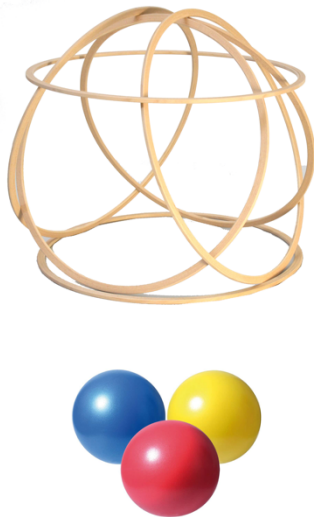
Variant zum klassischen Völkerball, mam Virdeel dass getrafte Kanner nees méi séier an d'Spill kommen.

- Gespillt gëtt an engem klengen begrenzten Feld.
- Et spillt jiddereen géint jiddereen.
- Ziel ass et déi aner Kanner mam Ball ze treffen a selwer net getraff ze ginn.

Reegelen :

- Just direkt Kierpertreffer zielen.
- Gëtt d'Kand **A** vum Kand **B** getraff, muss den **A** op Bänk an därer nees an d'Spill wann de **B** getraff gouf, asw.
- Fänkt d'Kand **A** de Ball vum Kand **B** op, esou zielt de **B** als getraff a muss op Bänk.
- Kanner mat Ball dierfe maximal 2 Schrëtt maachen éier si schéissen.
- Bei engem Kapptreffer mussen béid Kanner fir eng Minute op Bänk.
- Gewonnen huet de Spiller deen zum Schluss iwwereg bleift.

Planéiteball



- 2 Ekippen spille géint eneen.
- All Ekip baut 2 oder 3 Planéiten am hënneschten Deel vum hirem Feld op.
- Ziel ass et dem Géigner seng Planéiten mat gezielter Schëss ze treffen.

Reegelen :

- Et dierf e just aus senger Hallschent vum Terrain schéissen.
- Fält e Planéit zesummen, kritt de Géigner e Punkt.
- D'Planéiten déi zesummegefall sinn, mussen während dem Spill net opgebaut ginn, dierfen awer an der Bauphase net ofgeschoss ginn.
- Gewonnen huet d'Ekip mat de meeschten Punkten.

Varianten:

- 4 Ekippen spillen zäitgläich géinteneen. (Spillfeld muss als Kräiz opbaut ginn)
- All d'Planéiten stinn an der Mëtt vun der Hall, a ginn vun enger Ekip beschützt. Déi aner Ekip steet ronderëm a versicht vu baussen d'Planéiten ze treffen. Wéi eng Ekip mécht an enger bestëmmter Zäit méi Punkten?

Flummiball

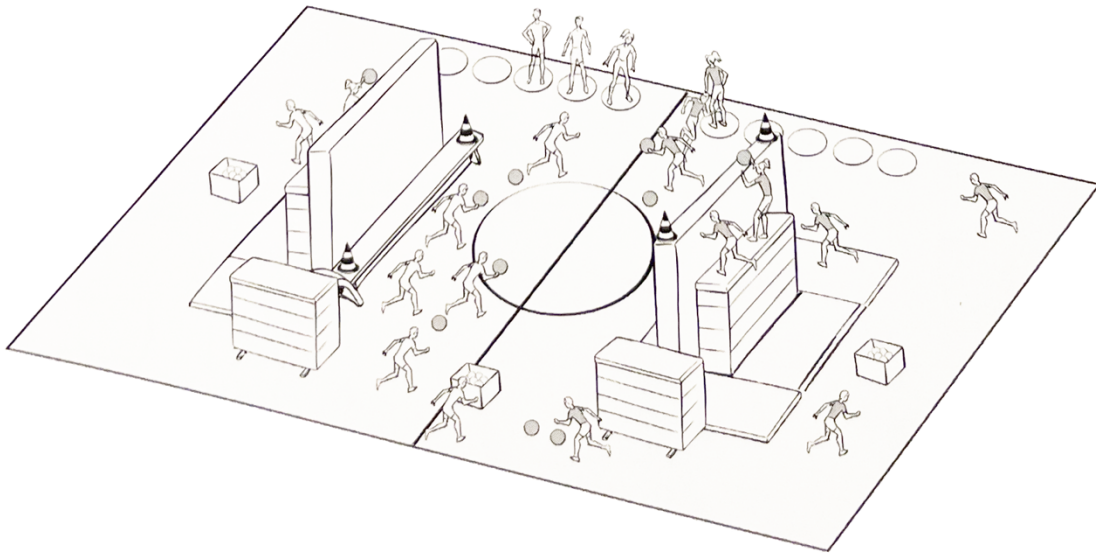


- 2 Ekippen spille géint eneen.
- Punkten kann een erzielen, andeems de Flummi als éischt de Buedem an dono de Basketspanneau beréiert.

Reegelen :

- D'Kand mam Flummi däerf net lafen.
- Nëmme Buedempassen sinn erlaabt.

Beieschwarm



- 2 Ekippen spillen géint eneen.
- All Ekip huet eng **Beiekinnigin** (dem Géigner ass si NET bekannt).
- Als éischt baut all Ekip hier **Buerg** mam Turnmaterial op (änlech ewéi op der Skizze).
- Op der Mëttellinn steet eng Këscht mat 40-50 Tennisbäll.

3 Varianten fir Punkten ze erzielen:

- ⇒ Eng Ekip werft 5 Géigespiller mat de Softbäll of. Getraffe Spiller müssen sech an hier Reefer stelle goen. Sinn all d'Reefer besat, kritt de Géigner 1 Punkt. Allerdéngs kann d'Beiekinnigin getraffe Kanner befreien andeems si duerch hier Been krabbelt.
- ⇒ D'Ekippen sammeln **Nahrung** (Tennisbäll aus der Këscht an der Mëtt) an droen se op hier Säit (kleng Këscht hannert de Buerge). Gett e Kand beim **Nahrungstransport** ofgetraff, muss den Tennisball zeréck an der Mëtt. Si keng Bäll méi an der Mëtt, ginn op béide Säiten d'Bäll gezielt an d'Ekip mat de meeschte Bäll kritt 1 Punkt.
- ⇒ Gëtt d'Kinnigin entlarvt an ofgetraff kritt de Géigner 1 Punkt.

Pantherball



Komplexe Mix tëschent dem klasseschen Vëlkerball a Basketball.

- 2 Ekippen spille géint eneen.
- Mindestens 3-5 Bäll sinn am Spill.
- D'Ziel besteet dran, all géigneresch Kanner mat de Softbäll ze treffen.

Grondreegelen :

- Ofschéissen kann een de Géigner aus senger eegener Hallschent oder vun der **INSEL** aus.
- Béid Ekippen däerfen **d'INSEL** benotzen fir méi no un de Géigner erunzekommen.
- Et kann een iwwerall um Spillfeld getraff ginn.
- Getraffe Kanner müssen sech op Bänk setze goen.
- Deen 1te Matspiller vun der Bänk ka befreit ginn, andeems een de Ball widder de Panneau vum Basketskuerf schéisst.
- Seng ganz Ekipp befreit een, andeems et engem gelenkt e Kuerf ze schéissen.

Zousätzlech Reegelen :

- Befreien (d.h. Panneau-Treffer oder e Kuerf schéissen) geet just vun enger definierter Platz (z.B. lescht Matrass vun der Insel)
- Et ass erlaabt mat de Bäll e Géigner « **ofzeklappen** » .
- Bäll déi bei Bänk rullen däerfen vun de getraffene Spiller opgehewe ginn, an des kenne versichen de Géigner vun der Bänk aus ze treffen.
- Falls d'Bäll « gehocht » ginn kann eng Zäitregel agefouert ginn.

Stonnebiller

Béierdeckelen



Warm-Up:

All d' Béierdeckel ginn duerch de Sall fléie gelooss.

Ziel : All Kand versicht e Maximum un Deckelen ze sammelen.

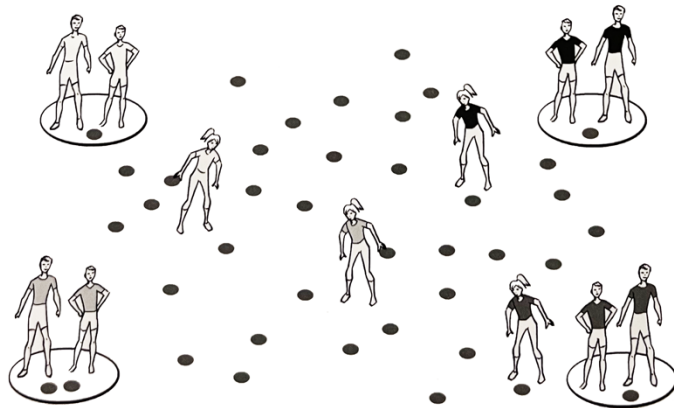
Haaptdeel:

All Kand zielt seng gesammelt Deckelen a verdeelt se an der Mëtt vun der Hall am Krees.

1. Spill : Champignon- Course

4 Ekippe lafen hin an hier a versichen e Maximum un Deckelen (Champignonen) ze sammelen.

Reegel : Et dierf een all Kéier just 1 Deckel mathuelen.



2. Spill : Zielwerfen

Déi 4 Ekippe versichen eng no der anerer hier gesammelt Deckelen an de «Kuerf » (Reef) ze schéissen.

Reegel : Deckele mussen eenzel geschoss ginn.

3. Spill : Floosiwwerquerung

All Kand kritt 2 Deckelen an all Ekippe kritt 1 Bonusdeckel. Deckele symboliséiere Steng déi d'Kanner brauche fir iwwert de Floss ze kommen.

Reegel : D'Féiss dierfen de Buedem net beréieren.

4. Spill : Béierdeckelschluecht

Ziel ass et zum Schluss säin Terrain fräi vu Béierdeckelen ze hunn.

Cool-Down :

Bei lueser Musek ginn Deckelen um Kierper vum Partner verdeelt a nees lues erofhuelen.

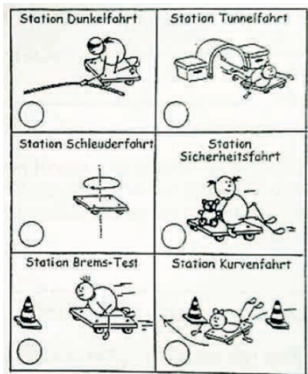
Flizzi

WICHTEG



- De Flizzi ass kee Skateboard, dofir setzen oder leeë mir eis drop
- Laang Hoer maache mir an e Wutz
- De Flizzi ass kee Knuppauto
- De Flizzi ëmdréine wa mir net méi fueren

Führerschäin



- A verschiddene Positione fueren (am Setzen, op de Knéien, am Leien)
- Slalom fueren
- No fir, no hanne fueren, op der Platz dréinen
- Genau Bremsen (Zone)
- Duerch en Tunnel fueren
- Duerch eng schmuel Gaass fueren
- Eppes transportéieren (Reissaack & Schéissen)
- Zu Zweek fueren
- Eng Ramp erof fueren
- ...



Flagball



Niewent dem klassesche Flagball (Rugby ouni Kierperkontakt), kann een des Bännercher fir ganz vill Fänkspiller notzen :

- Jiddereen géint jiddereen
Ziel : Esou vill ewéi méiglech Bännercher klauen
- 2 Ekippen
Ziel : All Bännercher vun der géignerischer Ekippen klauen !
- 1 géint 1 als Reaktiounsspill (Würfel)
Ziel : De Géigner fänken respektiv net gefaange ginn
- «Ween huet Angscht virum wäissen Hai » Variant !
Ziel : Op déi aner Säit lafen ouni vum Hai gefaangen ze ginn. Kanner ouni Bännercher ginn zu Haien.

Tennisringhockey



An der Hondsschoul :

All Kand huet en Hockeyschléier (Lenkt) an en Tennisrank (Hond). Si gi mam Hond spadséieren (eventuell mat Musek)

Reegel : D'Schléier mussen ëmmer ënnert der Héft gefouert ginn.

- De Rank duerch d'Hall « drécken » (schieben).
- De Rank nëmmen op de Linnen duerch d'Hal drécken.
- Am Goen am Lafen (Tempowiessel).
- De Rank e puer Meter no fir schéissen an nees mam Schléier ophuelen.
- De Rank e puer Meter no fir schéissen an en anere Rank mam Schléier ophuelen.
- Nëmmen d'Hallschent huet e Rank, déi ouni Rank versichen e Rank ze klauen.

Tennisringhockey :

Zwou Ekippen versichen mat hire Schléier de Rank am Géigner säi Goal ze ënner ze kréien.

Reegel : Maximal 2 Kanner däerfen mam Schléier an de Rank gräifen. Och hei mussen d'Schléier ëmmer ënnert der Héft gefouert ginn.

Spiller mat Zeitungen

- Beweegen mat der Zeitung ouni se unzehalen an ouni dass se op de Buedem fält.
- Fuusseschwanz fänken: d'Zeitung gött als Schwanz gerullt a mat engem Drëttel hannen an d'Box gestach. 1 Kand huet kee Schwanz an ass de Jeeër, dat muss d'Fiiss fänken (Schwanz just aus der Box zéien).
- Schildkröte - Course : 2 Kanner sinn eng Schildkröt andeems si ganz no beieneen op 4 Been sinn, een Zeitungsblatt, ausernee gefaalt, bilt hire Panzer. Lo geet et drëm vun enger Startplaz zum Zil ze kommen ouni dass d'Zeitung eroffält.
- Zeitunge ginn zesumme geknuejt a mir maachen eng Schnéiballschluucht.
- Mir maache Musek mat Zeitungsblieder.
- Indianerstaffel: 2 Indianer stinn enk niewenteneen, hir 2 Féiss déi beienee sinn, ginn duerch een Zeitungsblatt, dat auserneegefaalt ass a wou 2 Lächer dra sinn, duerchgestrach. Lo mussen si zesummen e Parcours oder eng Course maachen ouni dass d'Zeitung futti geet.
- Zeitungen ginn als Stief zesumme gerullt a festgepecht (mat Tesa oder Scotch).
 - ⇒ Zeitungsstief balancéieren op der Hand, um Handréck op der Schëller , um Kapp, am Genéck, um Réck, um Fouss...
 - ⇒ All Kand huet 3 Zeitungsstief a balancéiert deen 3. op deenen 2 aneren, déi d'Kand an der Hand hält.
 - ⇒ De Staf rullen eleng, mat engem Partner, mat oder ouni sech weider ze beweegen.
 - ⇒ Iwwert de Staf klammen, sprangen (een aneren hält en un),...
 - ⇒ De Staf gött téschent de Bee weiderginn oder no vir, bzw. no hanne weiderginn, et kann een dat och ënnert der Form vun enger Staffel maachen.
 - ⇒ De Staf schéissen an opfänken.
 - ⇒ De Staf mat de Féiss weiderginn.

KIN-BALL

Das Teamspiel mit dem übergroßen Ball

Vorbemerkungen/Ziele

Kin-Ball ist ideal für ein teamorientiertes Spielangebot im Vereinssport. Neben dem Training der konditionellen Fähigkeiten zielt das Spiel vor allem auf die Förderung von Kooperation, Teamwork und Fair-Play ab. Da beim Kin-Ball jede Spielposition gleichwertig ist und alle Mannschaftsmitglieder direkt am Spielgeschehen teilnehmen, gewinnt immer das Team und nicht der/die einzelne Spieler/-in. Gespielt wird mit einem übergroßen Ball von 1,22 m Durchmesser, der knapp 1 kg wiegt. Dies macht Kin-Ball zu einem sicheren und unterhaltsamen Spiel für alle Altersgruppen.

In dieser Spieleinheit soll eine Gewöhnung an den Kin-Ball erfolgen und erste Erfahrungen mit dem Zielspiel gemacht werden. Durch den relativ leicht zu kontrollierenden Ball und den einfachen Basistechniken, werden sich bei allen Spieler/-innen schnell Erfolgserlebnisse einstellen.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60-90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer bis Altersende offen), Kinder und Jugendliche (Mädchen und Jungen ab 12 Jahren)

Material: 2 Kin-Bälle, Leibchen in drei Farben, Pylone

Ort: Sporthalle

Hinweis zu den Spielregeln des Kin-Ball-Spiels: Die genauen Spielregeln findet man auf der offiziellen Kin-Ball-Homepage des Deutschen KIN-BALL® Verbands:

www.kinba/1-deutschland.de/regeln

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10-15 Minuten)

• Trichter

Die TN werden in 3 Gruppen eingeteilt. Die Spieler/-innen der Gruppen werden jeweils durchnummeriert. In der Hallenmitte liegt ein Kin-Ball. Anschließend bewegen sich alle TN kreuz und quer durch die Halle. Ruft die Übungsleitung (ÜL) eine Nummer auf, so laufen alle TN mit dieser Nummer in die Mitte zum Kin-Ball und heben gemeinsam den Ball trichterförmig an.

⇒ *Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Auseinandersetzung und Kontaktaufnahme mit dem Kin-Ball, Kontaktaufnahme mit anderen Gruppenmitgliedern ermöglichen.*



• Zick-Zack

Die TN werden in 2 Gruppen aufgeteilt, welche jeweils eine Zickzacklinie (Abstand ca. 2 m) bilden. Jede Gruppe hat einen Kin-Ball.

Innerhalb der Gruppe passen sich die TN den Ball über einen Bodenpass zu. Hierbei können die TN selbst erproben, wie der Pass am besten funktioniert. Wenn der Ball bei dem/der letzten TN angekommen ist, läuft dieser/ diese mit dem Ball (tragen oder rollen) nach vorne und spielt wiederum den ersten Pass.

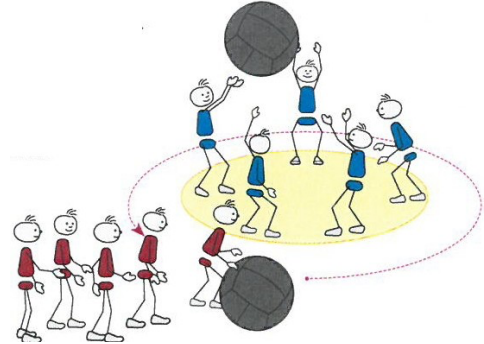
⇒ *Körperliche Erwärmung, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires (erstes Passen und Ballannahme). Bei geübteren Spielern/-innen kann der Ball bereits in der Luft zugespielt werden.*

• Uhr

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Mannschaft 1 bildet einen Kreis. Mannschaft 2 steht in einer Reihe daneben. Jede Mannschaft hat einen Kin-Ball. Auf ein Startsignal umrunden die Spieler/-innen der Reihe so schnell wie möglich nacheinander ballprellend oder -stoßend den Kreis.

Währenddessen spielen sich die Spieler/-innen des Kreises den Ball in der Luft zu. Pro geschaffte Zuspieldrunde gibt es einen Punkt. Gespielt wird, bis alle Läufer/-innen der Reihe zum Startpunkt zurückgekommen sind. Anschließend werden die Rollen der Mannschaften getauscht.

⇒ *Körperliche Erwärmung, vielseitige Ballgewöhnung, Erweiterung des Bewegungsrepertoires (Zuspiel des Balls in der Luft).*



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20-30 Minuten)

In einer kurzen Reflexion bespricht die ÜL mit den TN, wie sie den Ball bisher am besten zu den Mitspielern/Mitspielerinnen passen konnten. Anschließend wird die Technik des Stoßens demonstriert.

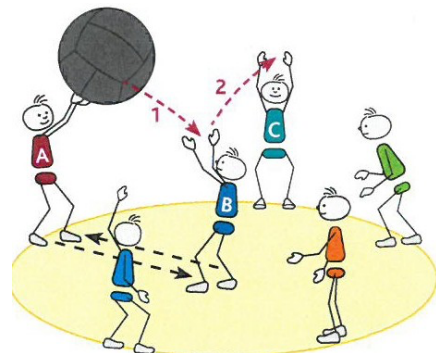
• Pass and Go

Die TN bilden einen Kreis. Ein/Eine TN steht im Zentrum. Ein/Eine TN aus dem Kreis (A) spielt dem/der zentralen TN (B) einen Pass (1) zu und nimmt dessen Platz ein. Während des Tausches spielt der/die erste zentrale TN (B) den Ball (Pass 2) an einen/eine andere Kreis-TN (C) und tritt an die Stelle des/der vorhergehenden Passspielers/-spielerin (A).

Um ein Weiterpassen zu ermöglichen, darf der Ball bei jedem Pass auftippen.

⇒ *Verbesserung der Ballkontrolle und Erlernen des Passspiels, Verbesserung der räumlichen Orientierungsfähigkeit.*

⇒ *Je nach TN-Zahl können auch 2 Kreise gebildet werden.*



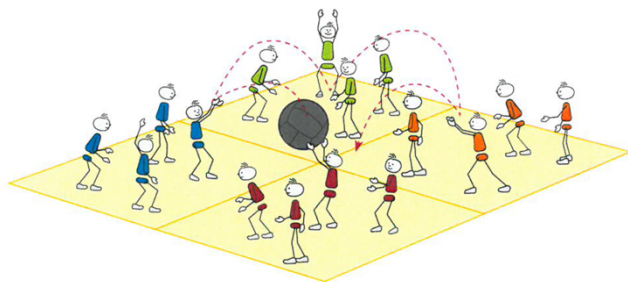
• Vier Ecken

Vier Teams mit jeweils 4 Spielern/-innen werden auf 4 Bereiche in der Halle aufgeteilt. Der Ball wird im Uhrzeigersinn von einem Team zum nächsten geschlagen. Zum Zeitpunkt des Schlags berühren aus der ballspielenden Gruppe drei TN den Ball, der/die vierte TN schlägt.

Je nach Könnensstand der TN kann der Ball direkt oder erst nach einmaligem Prellen angenommen werden.

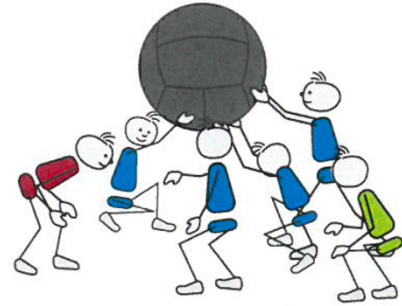
Variation:

Das Team im Ballbesitz bestimmt selbst, wohin (zu welchem anderen Team) es den Ball schlägt.



⇒ *Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und der Kooperation innerhalb der Mannschaften, Einführung der Idee des Kin-Ball-Spiels. In der hier gewählten Spielform werden die Wechsel von Angriffs- und Verteidigungsphasen eingeübt.*

⇒ *Zu Beginn der Übung erklärt der ÜL die stützende Position unter dem Kin-Ball und demonstriert nochmals das Stoßen des Balles aus der ruhenden Position.*



• 3:3:3

Drei Mannschaften (A B und C) mit jeweils 3 oder 4 Spielern/Spielerinnen sind zusammen auf dem Spielfeld (z.B. Einfachsporthalle).

Mannschaft A spielt zunächst immer zu Mannschaft B, diese zu Mannschaft C und Mannschaft C wieder zu A. Die Mannschaften können sich im Vergleich zum vorherigen Spiel („Vier Ecken“) nun frei im Raum bewegen.

Variationen:

- *Nach jeder Balleroberung muss sich die Mannschaft in die Mitte des Spielfeldes verschieben.*
- *Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin es den Ball schlägt.*
- *Die Teams bekommen jeweils andersfarbige Leibchen und es wird die Farbe des Teams angesagt, das den Ball erhalten soll.*

⇒ *Schulung der Kopplungsfähigkeit beim gleich- zeitigen Ansagen und Schlagen einüben. Schulung der Teamfähigkeit und des Fair-Plays.*

⇒ *Bei dieser Spielform steht das Miteinanderspielen im Vordergrund, so dass die Teams stets so angespielt werden sollen, dass sie den Ball erreichen können.*

⇒ *Mit Hilfe der Variationen können nach und nach die Spielregeln des Kin-Ball-Spiels eingeführt und Schritt für Schritt erprobt werden.*

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20-30 Minuten)

• Die Spielidee Kin-Ball erproben

Das Spielfeld wird festgelegt. Es spielen immer 3 Mannschaften mit 4 Spielern/Spielerinnen auf einem Spielfeld. Jede Mannschaft ist mit einem andersfarbigen Leibchen gekennzeichnet. Der ÜL stellt die Spielidee Kin-Ball und die wichtigsten Spielregeln vor.

Spielidee

- Beim Kin-Ball stehen 3 Teams gleichzeitig auf dem Spielfeld.
- Ziel des Spiels ist es, den Ball so aufzuschlagen, dass das aufgerufene Team keine Chance hat, den Ball zu fangen.

Die wichtigsten Regeln

- Die gesamte Halle dient als Spielfeld.
- „Um ein Aufschlag auszuführen, nimmt das Team das sich in Ballbesitz befindet die sogenannte Aufschlagposition ein. ... Nach dem Anpfiff ruft ein Spieler des Teams „Omnikin + eine gegnerische Farbe“. Dieser Ruf bestimmt, welches Team den Ball fangen muss, bevor dieser den Boden berührt. Der Ball muss beim Aufschlag nach oben oder horizontal geschlagen werden. Wenn das aufgerufene Team den Ball fängt, geht es wiederrum mit einem Aufschlag weiter.“

(Auszug aus: www.kinbal/-deutschland.de/regeln.htm)

Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst (z.B. Zwischenticken ermöglichen, Spielfeldgröße anpassen, Einbeziehung der Wand).

⇒ *Kennenlernen und Verstehen der Spielidee Kin-Ball und der unbedingt notwendigen Spielregeln. Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit sowie der Differenzierungsfähigkeit.*

⇒ *Auseinandersetzung mit Spielverläufen, Zufriedenheit und Spielregeln, Entwicklung von geeigneten Regeln, Förderung der Mitbestimmung der TN.*

AUSKLANG (5-10 Minuten)

• Popcorn

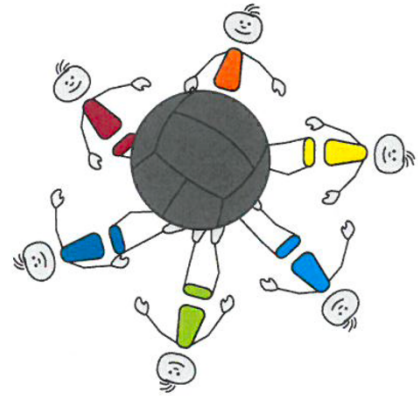
Die TN bilden auf dem Boden liegend einen Kreis. Die Füße zeigen in die Kreismitte.

Der ÜL wirft einen Kin-Ball in die Mitte und die TN versuchen, den Ball ausschließlich mit den Füßen möglichst lange in der Luft zu halten.

Variation:

Hineingabe eines zweiten Balles

⇒ *Zusammenführen der Gesamtgruppe, Kooperation in der Gruppe, gemeinsamer Stundenabschluss.*



Kin-Ball: Regeln und Empfehlungen für die Schule

Das Ziel

Eine Mannschaft wirft den Ball und ruft dabei die Farbe einer der anderen Mannschaften. Diese muss den Ball fangen, bevor er auf den Boden fällt. Das Ziel des Spieles ist es natürlich, den Ball so zur anderen Mannschaft zu werfen, dass diese den Ball nicht fangen kann, bevor er den Boden berührt.

Das Spiel

Das Spiel dauert so lange, bis eine Mannschaft 3 Spielabschnitte (insgesamt maximum 7 Spielabschnitte) gewonnen hat. Diese Spielabschnitte werden verlängert, solange es keinen Sieger gibt. Ein Spielabschnitt dauert 7 Minuten. Bei den Junioren wird in 3 Spielabschnitten von je 10 Minuten gespielt. Die Punkte werden von einem Spielabschnitt zu dem anderen addiert. Wer am Ende des dritten Spielabschnitts die meisten Punkte erzielt hat, ist der Sieger.

Die Mannschaften

Es befinden sich immer drei Teams - oder Zellen - auf dem Spielfeld. Jedes Team (Zelle) schickt gleichzeitig vier Spieler ins Spiel (es sind insgesamt 12 Spieler auf dem Spielfeld). Die anderen Spieler sitzen auf der Bank, bereit zum Einwechselln. Im schulischen Umfeld kann die Halle in zwei Hälften aufgeteilt werden und in Teams à 3 Spieler gespielt werden (insgesamt 18 Spieler).

Das Spielfeld

Die gesamte Halle dient als Spielfeld (höchstens 21 m x 21 m). Die Wände, die Decke und die Gegenstände in der Sporthalle (Basketballkorb etc.) gehören nicht zum Spielfeld und müssen als Aus betrachtet werden. Für Anfänger wird empfohlen, weiterzuspielen, wenn der Ball nach einem Verteidigungskontakt die Wand berührt. Man benötigt also kein Netz oder Tor, um Kin-Ball zu spielen.

Der Spielablauf

Das aufschlagende Team bestimmt die Mannschaft, die den Ball annehmen muss. Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort «Omnikin» gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl laut ausrufen. Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen (mit beiden Armen für Anfänger) nach oben oder horizontal weg schlagen. Der Ball muss mindestens 1,8 m fliegen. Das Team, dessen Farbe laut ausgerufen wurde, wird zum annehmenden Team und es muss den Ball kontrollieren, bevor dieser den Boden berührt. Man kann den Ball mit jedem Körperteil kontrollieren, ohne ihn zu fangen oder ihn festzuhalten. Falls der Ball bei der Annahme nur von einem oder zwei Spielern berührt wird, dürfen sich diese auf das Spielfeld

bewegen, indem sie den Ball in der Hand behalten, oder indem sie sich den Ball zuspielen. Auf diese Weise können sie die Verteidigung der Gegner beim nächsten Aufschlag durchkreuzen. Sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben, muss der Ball angehalten werden. An diesem Ort muss der Ball wieder aufgeschlagen werden. Und das Spiel geht weiter so. Falls ein Fehler gemacht wird, pfeift der Schiedsrichter und stoppt das Spiel. Der Schiedsrichter legt den Ball dorthin, wo der Fehler begangen wurde, und gibt ihn dem Team, das den Fehler begangen hat. Die beiden anderen Mannschaften bekommen je einen Punkt.

Punkte

- Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, bekommen die 2 anderen Teams je einen Punkt.
- Falls das aufschlagende Team (oder der Aufschläger selbst) einen Fehler begeht, bekommen die zwei anderen Teams je einen Punkt.

Es gibt Fehler, wenn

- der aufschlagende Spieler direkt ins Aus aufschlägt (der Ball berührt eine Wand, die Decke oder irgendeinen anderen Gegenstand der Sporthalle (Basketballkorb, Licht, Bank).
- der Ball mit einer nach unten gerichteten Flugbahn aufgeschlagen wird.
- der Ball nicht mindestens 1,8 m fliegt.
- der gleiche Spieler zweimal hintereinander aufschlägt.
- der Ball beim Aufschlag nicht von 3 Spielern berührt wird.

Goldene Regeln für die Schule

Anzahl der Spieler

Mit Zellen à drei Spieler beginnen, das vereinfacht die Verständigung untereinander.

Spielfeld

Bei Anfängern wird geraten, das Spiel weiterlaufen zu lassen, wenn der Ball nach einer Berührung durch die Verteidigung die Wand berührt.

Regeln

Um einen guten Spielverlauf zu gewährleisten, zu Beginn nicht zu viele Regeln aufzwingen und in der Interpretation tolerant sein.

Dynamik

Das Spiel erweist sich als spannend, wenn es rhythmisiert wird und die Unterbrechungen kurzgehalten werden. In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, die 10- und 5-Sekunden-Regel von Anfang an respektieren zu lassen. Diese legt fest, dass die Spieler nach Empfang des Balls 10 Sekunden Zeit haben, um ihn zu setzen und der Schläger weitere 5 Sekunden, um aufzuschlagen.

Punkte zählen

Der Lehrer muss im Verlauf der verschiedenen Spiele die Punkte jedes Teams angeben, um den Wettkampfgeist zu fördern.

Basisstufe

Die gegnerische Farbe und der Name des Spielers werden vom Lehrer angekündigt.

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Sportspiele/2017_12_KinBall_Einfuehrung.pdf

<https://docplayer.org/130147244-Kin-ball-erfunden-wurde-die-sportart-kin-ball-1986-in-quebec-baspo-svss.html>

Cool-Down

Tutti-Frutti

Faarweg Reefer an der näämmlechter Reiefolleg am Krees op de Buedem leeën.

Wann een hëlze Reefer huet, dann faarweg Bännercher an d'Reefer leeën oder awer nëmme Bännercher op de Buedem leeën.

Ee Reef/ ee Bändche manner ewéi Spiller.

Jidder Spiller stellt sech an ee Reef an ee Spiller an d'Mëtt vum Krees

All Faarf ass eng Uebstzort: z.Bsp:

gréng = Apel / **giel** = Banann / **rout** = Äerdbier / **blo** = Quetsch

Wann dee Spiller an der Mëtt eng Uebstzort rífft, z.Bsp. Banann, muss hie selwer an e giele Reef lafen, an all déi Spiller aus engem giele Reef wiesselen d'Plaz. Deen deen iwwereg bleift, rífft eng aner Uebstzort a.e.w.

Wann deen aus der Mëtt Tutti-Frutti rífft, mussen se alleguerten d'Plaz (d'Faarf) wiesselen.

Eréischt Tutti-Frutti ruffen, wa virdrun mat deenen eenzelen Uebstzorten geübt ginn ass!

Aen-Ninja

All d'Kanner stinn am Krees, a kucken an de Buedem. Jiddereen denkt sech elo e „Partner“ aus, deen hien elo gläich well/wäert ukucken. Op Kommando kuckt jidderee säi Wonschpartner. Do wou d'Blécker sech treffen, muss d'Kanner sech undoe goen. Gett een net vu sengem „Partner“ ugekuckt, däréf een am Krees bleiwen a weiderspillen.

Four Corners

1 Kand setzt mat zouenen Aen an der Mëtt an zielt bis zéng. Währenddeem verdeelen sech all déi aner Kanner esou lues ewéi méiglech an de 4 Ecker vun der Hal. Bei „10“ ukomm, weist d'Kand an der Mëtt mam Fanger an deen Eck, wou et déi meescht Kanner vermutt. Et däréf dann d'Aen opmaachen, an all d'Kanner déi an deem Eck stinn, mussen sech undoe goen. Déi aner kënnen weiderspillen.

Massage

- Massage mat Tennisbäll (iwwert de Réck, Äerm, Been, ...)
- 2 an 2 op de Réck molen wat mir haut gemaach hunn
- Pizza baken
- D'Meteo op de Réck molen (Wand, lues Reen, Knëppelsteng, ...)

Raumen

All Kand geet am Krees, hëlt sech 1 Stéck Material an geet et raumen. Ass kee Material méi do, leet jiddereen sech op de Buedem an mëscht d'Aan zou. Den Dirigeant geet laanscht, déi Kanner déi ugetippt ginn, kennen an de Vestiaire.