

# Verlauf Foco C3/C4 3.02.18

## I Einführung:

- Begrüßung
- kurze Einleitung und Wiederholung zum Aufbau einer Sporteinheit
- Kennenlernspiel : Ballkönig

## II Kooperationsspiele

## III Auf dem Weg zu den Sportarten

## IV Cool down

## V Fragen und Antworten



# Kooperationsspiele

Kooperationsspiele, wie auch Kommunikationsspiele, sollen die Zusammenarbeit fördern. Wenn eine Gruppe in der Lage ist miteinander zu kommunizieren, sich richtig zu koordinieren und alle sich kooperativ verhalten, dann wird die Jugendgruppe zusammenwachsen und zu einer echten Gemeinschaft fähig sein.

Um die Kooperation der Gruppenteilnehmer untereinander zu fördern und zu festigen, bieten sich alle Spiele an, bei denen sich die Teilnehmer aufeinander verlassen müssen bzw. bei denen sie aufeinander angewiesen sind.

## 1. Cheftanz (Warm up)

Material: 1 Hut oder Kappe

Wer den Hut hat, ist der Chef und der Chef gibt eine Bewegung vor, solange er Lust hat oder bis die Musik ändert. Danach gibt er den Hut einfach an den Nächsten weiter. Musik sollte im Vorfeld vorbereitet sein.

## 2. Familie Meier (Spiel kann auch zur Gruppeneinteilung genutzt werden)

Material: Namenskärtchen

Bereiten Sie Namenskärtchen vor, auf denen jeweils eine Person einer Familie steht, beispielsweise Papa Meier, Oma Meier und Tochter Meier.

Namenskärtchen gibt es auch für die anderen Mayrs und Meyers. Das Ziel des Spiels ist es, die anderen „Familienmitglieder“ zu finden und die Familien zu komplettieren.

## 3. Atomspiel (Spiel kann auch zur Gruppeneinteilung genutzt werden)

Ø Material

Die Mitspieler bewegen sich frei als einzelne Atome. Der Spielleiter ruft dann eine Atomanzahl, und die muss sich zu einem Molekül verbinden. Dabei dürfen sie nur genau diese Anzahl an Atomen enthalten, die der Spielleiter angesagt hat.

Der Spielleiter passt auf, dass keiner ausgeschieden wird. Wenn Sie das Spiel nach ein paar Runden beenden, können die aktuellen Atomverbindungen auch als Gruppen zusammen bleiben.

#### **4. Schreien-Gröhlen-Kreischen (bietet sich gut als Pre-Cooldown an)**

Ø Material

Zwischen Mannschaft A, die sich aufgeteilt in einer Entfernung von ca. 20 Metern befindet sich Mannschaft B. Die eine Mannschaftshälfte von Gruppe A bekommt nun Begriffe gesagt, die sie der anderen Mannschaftshälfte zurufen muss. Die gegnerische Mannschaft B versucht durch lautes Geschrei dies zu verhindern. Wie viel Wörter können innerhalb einer fest definierten Zeit übermittelt werden? Anschließend wird gewechselt.

#### **5. Inselhopping mit zwei Weichböden**

Material: 2-3 Weichbodenmatten

Die Teilnehmer sollen zwei oder drei Weichbodenmatten (je nach Teilnehmer) so bewegen, dass sie eine Strecke überwinden können, ohne den Boden zu berühren.

#### **6. Jurtenkreis**

Ø Material

Beim „Jurtenkreis“ müssen sich die Teammitglieder auf die Stärke der Anderen verlassen. Alle stehen in einem Kreis und gehören abwechselnd dem Team A bzw. B an. Auf Kommando lehnt sich Team A in den Kreis und Team B gleichzeitig nach außen. Funktioniert dies, ohne dass jemand kippt, war diese kleine Übung erfolgreich

## 7. Stehaufmännchen

Ø Material

Ein Teammitglied muss sich in die Mitte des Kreises stellen. Mit verschlossenen Augen und angespanntem Körper kippt er zu seinen Teammitgliedern, die ihn sicher auffangen müssen.

## 8. Teppich umdrehen

Material : Teppich

Geschick und Gruppendynamik sind beim „Teppich umdrehen“ gefragt. Alle Mitglieder stehen auf dem Teppich, der nun komplett umgedreht werden muss. Aber Vorsicht: Beim Umdrehen darf keiner den Boden berühren oder gar auf andere Gegenstände ausweichen.

## 9. Platzwechsel

Material : 1-2 Bänke (erhöhte Stehplätze für die Teilnehmer, weil dann die Spannung größer wird)

Die Gruppe teilt sich und stellt sich so auf die Bank ohne dass dazwischen ein Platz frei bleibt (000000 leer 000000) Nun müssen die Teams versuchen ihre Plätze zu wechseln, so dass sie danach genau umgekehrt stehen, d.h. rechts außen steht links außen usw. das alles natürlich ohne dabei den Boden zu berühren. Wie das gehen soll müssen die Teams miteinander absprechen. Varianten: Den Schuhgrößen, dem Geburtsmonat nach stellen usw.

## 10. Sturm auf die Burg

Ø Material

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis und haken sich unter. Zwei Freiwillige stehen außen und versuchen in den Kreis hineinzukommen bzw. ein Freiwilliger ist drin und versucht heraus zu kommen.

**Variation Ball im Käfig:** Die Teilnehmer stellen sich möglichst dicht in einem Kreis auf. In der Kreismitte steht ein Kind mit einem Tennisball und muss mit den Füßen versuchen, den Ball zwischen den Beinen der anderen Kinder nach außen zu stoßen. Gelingt es dem Kind, muss derjenige in den Kreis, der den Ball durchgelassen hat.

**Variation wie Hund und Katze:** 2 Teilnehmer werden ausgelost. Einer ist Hund, einer ist Katze. Die restlichen Teilnehmer bilden einen Kreis und halten sich an der Hand. Die Teilnehmer im Kreis müssen die Katze vor dem Hund beschützen. Befindet sich die Katze im Kreis, schließen sich die Teilnehmer eng zusammen, um den Hund nicht durchzulassen. Gelingt es dem Hund jedoch in den Kreis zu gelangen, kann die Katze nach außen erwischen und um den Kreis laufen. Erwischt der Hund die Katze, so wird ein neues Pärchen bestimmt.

## **11. Wie findest du deinen Nachbarn?**

Material : Reifen oder Stühle

Die Gruppe steht im Reifenkreis. Eine Person hat keinen Reifen und steht in der Mitte. Diese Person fragt nun eine beliebige Person: "Wie findest du deinen Nachbarn?" Bei der Antwort „Gut“, rutschen alle einen Reifen weiter. Bei Antwort „Nicht gut“ wird folgende Frage dazu gestellt: "Wen findest du dann gut?" Daraufhin wird zum Beispiel geantwortet: "Alle Personen mit blauem T-Shirt". Nun müssen alle Personen mit blauen T-Shirts die Plätze tauschen. Wer keinen Platz beim Wechseln erhält muss in die Mitte.

## **14. Fangtuch**

Material: Zwei Tücher, Ball

Je zwei oder mehr Teilnehmer halten ein Tuch (z.B. Handtuch, Tyvek, Netz...) an den Schmalseiten zwischen sich. Auf eines der Handtücher legt man einen Ball, der jetzt von einem Handtuch zum anderen geworfen wird. Mit etwas Übung kann man die Abstände zwischen den Paaren immer weiter vergrößern.

## **15. Pullover oder T-Shirt Staffel**

Material: 2 große T-Shirts

Ein alter großer Pullover wird für dieses Spiel benötigt. Die erste Person zieht auf Kommando den Pullover an und fasst die Hände des nächsten Gruppenmitgliedes. Die restlichen Gruppenmitglieder helfen nun den Pullover der ersten Person abzustreifen und der nächsten Person überzustreifen ohne dass beide die Hände loslassen. Wie lange benötigt die Mannschaft dass auch das letzte Mannschaftsmitglied den Pullover angezogen bekam?

### **15. Titanicspiel (Cooldown)**

Material: Augenbinden, ab 10 Personen

Ein Spieler wird ausgezählt und bekommt die Augen verbunden. Die restlichen Spieler verteilen sich im Wasser und erstarren zu Eisbergen. Sobald sie erstarrt sind, dürfen sie nicht mehr den Standort wechseln. Der Spieler mit den verbundenen Augen muss nun versuchen, auf die andere Seite des Beckens zu gelangen, ohne mit einem der Eisberge zu kollidieren. Dazu tutet er mit seinem Echolot ( Händeklatschen, Stampfen, Geräusch...) vor sich hin. Sobald er in der Nähe eines Eisberges ist, antwortet dieser mit einem Echo. Berührt der Spieler einen der Eisberge, sinkt sein Schiff und er hat verloren. Auch eine Teamvariante ist denkbar, bei der ein Team von der einen Seite des Beckens auf die andere gelangen muss, während das andere Team die Eisberge bildet. Das Team, bei dem die wenigsten Kollisionen passieren hat gewonnen.

Variation: Das Team, welches das Becken durchqueren will, muss sich an den Händen halten.

### **Drachen (Cooldown)**

Material : Zauberschnur

Eine lange Schnur wird zu einem Ring verknotet.  
Etwa 8-12 Kinder fassen die Schnur mit beiden Händen und bilden einen Kreis.  
Die Kinder sollen versuchen mit ihrem Seil geometrische Formen zu gestalten:  
Quadrat, Rechteck, Dreieck, Raute, Stern, Zahlen, Buchstaben...

# Auf dem Weg zu den Sportarten...

Das spielerische Erlernen der verschiedenen Sportarten ist ein Kernelement des heutigen Sportunterrichts. Man kann bekannte Spielformen, wie Staffeln, Fangspiele mit einer Vielzahl von Sportarten verbinden.

Haben die Teilnehmer einmal das Prinzip und die grundlegenden Abläufe einer Spielart verstanden, können sie auf viele Sportarten übertragen werden.

## **Fußball mal anders**

- Mit Schaumstoffwürfel auf Ziele:

Zwei Mannschaften spielen Fußball mit einem Schaumstoffwürfel, es gibt jeweils zwei oder drei Tore (Kastenteile, Matten), trifft der Würfel eines der Tore, zählt die Augenzahl

Material: 1 Würfel pro Mannschaft

- Keulen-Fußball:

Hier geht es darum 5 aufrecht stehende eigene Keulen zu bewachen und gegnerische Keulen mit Schaumstoffball umzuschießen

Material: 5 Keulen pro Mannschaft, Schaumstoffball

- Vierfelder-Fußball:

Feld durch Langbänke in 4 teilen, Ziel ist es Bälle (Wasserbälle) mit dem Fuß ins gegnerische Feld zu befördern

Material. 4 Langbänke, Wasserbälle (evtl Luftballons)

Schwamm-Fußball: (Cooldown)

- Die Kinder sollen einen Schwamm zwischen den beiden anderen Schwämmen durchspielen, bis sie in das selbst bestimmte Tor erreichen. Kein Schwamm darf den anderen berühren, kein Schwamm darf zweimal gespielt werden

Material: 3 Schwämme pro Mannschaft

## **Werfen macht Spaß**

Ballwettrennen:

-Zwei Bälle befinden sich in Kreis aufstellung genau gegenüber, auf ein Zeichen des Lehrers werden die Bälle in der gleichen Richtung von Kind zu Kind gespielt. Welcher Ball kann den anderen überholen?

Material: 2 Bälle pro Kreis

#### Wettwanderball:

-Im großen Kreis versuchen zwei Mannschaften den Ball möglichst schnell wandern zu lassen, indem die Schüler nicht dem Nachbarn sondern jedem zweitnächsten den Ball weiterspielen.

Material: 2 Bälle pro Kreis

#### Pass-Memory.:

-Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Der Übungsleiter nennt den Namen eines Mitspielers und wirft diesem den Ball zu. Dieser nennt einen weiteren Namen und spielt den Ball der zugehörigen Person zu. Dies geschieht, bis jeder den Ball hatte und der Spielleiter wieder an der Reihe ist. Nun ist eine bestimmte Reihenfolge entstanden! Wird eine neue Runde gestartet, muss der Ball in gleicher Reihenfolge durch die Spieler gespielt werden. Mit jeder Runde werden immer mehr Bälle hinzugefügt und so die Schwierigkeit erhöht.

Material: 1-4 Bälle pro Kreis

#### Wir treffen ein Flugobjekt:

-Ein Wasserball wird nach oben geworfen, die Kinder versuchen dieses Ziel mit ihrem Ball (Tischtennisball, Schwamm...) im Flug zu treffen.

Sieger ist das Team mit den meisten Treffern

Material: 1 Wasserball , 1 Wurfobjekt pro Teilnehmer

#### Gassenball:

- „ Bänke werden zusammengestellt, ein Medizinball soll dazwischen wie auf einem Gleis rollen. Durch gezielte Würfe soll der ball ins Rollen gebracht werden. Welcher Ball schafft die Gasse als erster?

Material : Pro Mannschaft 2 Langbänke, 1 Medizinball, Sandsäckchen

#### Läufer gegen Werfer:

-Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, Werfer und Läufer.

Auf ein Signal hin werfen die Werfer ihre Bälle hinaus und die Läufer starten um die Bälle schnellstmöglich zurückzuholen.

Die Zeit bis der letzte Ball im Sammeleimer ist wird gestoppt. Danach Gruppenwechsel.

Material: 1-2 Wurfobjekte pro Teilnehmer einer Mannschaft

#### Reifenball:

2 Mannschaften, mehr Reifen als Teilnehmer eines Teams

Ziel ist es den Ball in einen nicht besetzten Reifen der gegnerischen Mannschaft zu legen

Material: Reifen, Ball ( evtl Frisbee, Pappteller...)

## **Mini-Basketball**

### Gassen-Basketball:

- Schüler stellen sich in zwei Gassen auf und bewegen sich wie folgt vorwärts: Die letzten Pärchen einer Gasse werfen sich den Ball mit Druckwurf zügig zu und laufen sofort danach an das Ende ihrer Reihe. Welche Gasse ist als erstes auf der anderen Hallenseite und kann einen Körbchenwurf wagen?

Material: 1 Basketball pro Gasse

### Zum beweglichen Korb:

-Die Kinder zweier Mannschaften versuchen, durch geschicktes Zuspielen mit einem Softball, in die Nähe der gegnerischen Grundlinie zu gelangen.

Dort wartet der Fänger, der dafür sorgen muss, dass die ihm zugeworfenen Bälle in einen vorgehaltenen Reifen fallen, ein beweglicher Korb also.

Material: 2 Reifen, 1 Softball

### Königsball:

- Statt eines Korbes steht ein König, der angespielt werden muss, auf einem Kasten.

Der kann seinerseits von erhöhter Position aus versuchen, den Korb zu treffen.

Material: 2 Kästen, 1 Ball

## **Rot oder blau**

Kartenpaare in rot oder blau sind die Grundlage für diese Spielform → Memory-Prinzip

( Hauptstädte/ Länder, Chart-Titel/Interpret...)

### - Basketball:

Dribbelparcours (Hütchenslalom) bis hin zu den Kartenpaare, nach Korberfolg (3 Versuche) → 1 Kartenpaar umdrehen

Direkter Rückweg mit Dribbling, Pass an das nächste Teammitglied

### - Fussball:

Dribbelparcours (Hütchenslalom) bis hin zu den Kartenpaare, hier muss ein Hütchen mit dem Fuß abgeschossen werden (3 Versuche), bei Torerfolg → 1 Kartenpaar umdrehen

Direkter Rückweg mit Dribbling, Pass an das nächste Teammitglied

( Varianten suchen für Leichtathletik, Hockey, Schwimmen, Inline-skating)

Material: 18 Kartenpaare , Material für Parcours ( Bälle, Hütchen, Tore, Körbe, Hürden...)

### **Biathlon:**

Ausdauerleistung kombiniert mit Feinmotorik

→ Langstrecke, Schießstand, Strafrunde, Schlussrunde

-Leichtathletik.

Hallenrunde laufen-3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Hallenrunde laufen-3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Hallenrunde laufen-3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Jeder Läufer sucht den Schießstand dreimal auf

Schießstand: - zweimal liegend, zweimal stehend werfen

- Frisbeescheiben ( Pappteller, Bierdeckel) werfen

- Hütchen abschießen

Variation: - Hürden in die Langstrecke einbauen

- Um das Schulgebäude laufen

- Basketball:

Hallenrunde Slalom dribbeln 3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Hallenrunde Slalom dribbeln-3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Hallenrunde Slalom dribbeln-3 Wurfversuche- für jeden Fehlwurf eine Strafrunde

Jeder Läufer sucht den Korb dreimal auf

- Fußball:

Hallenrunde Slalom dribbeln 3 Wurfversuche umgelegte Langbänke- für jeden Fehlschuß eine Strafrunde

Hallenrunde Slalom dribbeln 3 Wurfversuche umgelegte Langbänke- für jeden Fehlschuß eine Strafrunde

Hallenrunde Slalom dribbeln 3 Wurfversuche umgelegte Langbänke- für jeden Fehlschuß eine Strafrunde

eine Strafrunde

Jeder Läufer sucht das Tor erst zum Schluss auf.

Material: Material für Parcours ( Bälle, Hütchen, Keulen, Tore, Langbänke, Körbe, Hürden, Matten...)

## Schatztransport

3 Mannschaften treten gegeneinander an

→ Transport von Schätzen (bsp.Bänder) von einer Spielfeldseite zur anderen

### Basketball:

- Dribbelparcours außen vom Volleyballfeld entlang, am Hallenende Schatz holen , durch die Mitte an der Abwehr entlang ins Ziel, verliert man den Ball, muss man den Schatz abgeben.

### Fußball:

- Dribbelparcours außen vom Volleyballfeld entlang, am Hallenende Schatz holen , durch die Mitte an der Abwehr entlang ins Ziel, verliert man den Ball, muss man den Schatz abgeben.

Dribbelparcours kann durch andere fußballspezifische Aufgaben ersetzt werden.

### Leichtathletik:

Über Hürdenlauf zum Schatzlager kommen, auf dem Rückweg von dem Abwehrteam nicht angetippt oder mit Softball abgetroffen werden

Material: Kastendeckel für den Schatz (zB.Bänder, Stofffetzen...), Material für Parcours ( Bälle, Hütchen,, Tore, Körbe, Hürden, Reifen..)

# Cooldown

Mit einer guten Abwärmübung bringt man Ruhe und Entspannung in die Gruppe. Sinnvoll ist es auch, den Teilnehmern in einem Unterrichtsgespräch zu ermöglichen, sich zu ihren Bewegungserfahrungen zu äußern.

## **Klopfkonzert**

Teilnehmer sitzen im Kreis und jeder nimmt einen Schuh in die Hand, ein Kind beginnt und klopft einen Rhythmus auf seinem Oberschenkel oder auf dem Boden, die anderen probieren den gleichen Rhythmus zu klopfen.

Andere Kinder kommen auch dran.

Hat man ein paar Rhythmen, kann ein Dirigent ein Konzert leiten indem immer wieder ein anderes Kind zeigt und dessen Rhythmus dann geklopft wird.

## **Aufräumen**

Ruhige Musik läuft, die Kinder bewegen sich langsam durch die Halle, nehmen ein Stück Material und räumen es weg

## **Goofi**

Ein Kind wird zum Goofi bestimmt, dieser darf sehen aber nicht sprechen.

Die anderen Kinder bewegen sich mit geschlossenen Augen im Raum. Damit sie nicht mit anderen Kindern zusammenstoßen fahren sie die Arme aus Antennen raus. Wenn sie ein Kind berühren, fragen sie: „Bist du Goofi?“

Haben sie den richtigen Goofi berührt, erkennen sie das daran, dass er nicht antwortet. Sie legen die Hand um die Schulter, öffnen die Augen, und werden auch zum Goofi. Wie eine Schlange bewegt sich Goofi durch den Raum, bis alle ihn gefunden haben.

## **Fotoapparat**

Zwei Kinder gehen hintereinander durch die Turnhalle, das vordere Kind hat die Augen geschlossen. Das hintere Kind lenkt das vordere bis zu einem Gegenstand und sagt: „Knips“.

Das erste Kind öffnet kurz einmal die Augen. Nach fünf Fotos muss es versuchen die fünf Gegenstände zu benennen.

Variante: Das blinde Kind öffnet die Augen und geht nun bewusst den gleichen ein zweites Mal, das andere Kind kontrolliert ob der Weg richtig ist

## **Entspannen**

Schüler legen sich auf den Rücken und sollen sich entspannen. Befehle durch Kursusleiter : Augen schließen, tief ein- und ausatmen, ein Bein, Arm kurz anheben ...

Schüler werden nacheinander angetippt und können in die Umkleidekabine.