

Powerspiele in der Turnhalle

A) Allgemeine Hinweise:

Powerspiele ermöglichen Kindern gemeinsam im Sport Erlebnis und Abenteuer mit und ohne Geräte in der Halle! Die Kinder werden als Ganzes gefordert und gefördert. Es geht nicht nur um Leistung, sondern die Kinder können besonders vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen machen.

- Die Kinder machen vielfältige Körpererfahrungen (unmittelbarer Körperkontakt: sich anfassen und sein Gegenüber spüren); Abbau von Berührungängsten.
- Beherrschung von Emotionen (Umgang mit Sieg und Niederlage)
- Entwicklung von Körperbeherrschung und Körperkoordination (Kräfte dosieren und einschätzen)
- Spaß und Freude an der körperlichen Auseinandersetzung, Stärkung des Selbstvertrauens, Bewegungsdrang ausleben
- Übungsleiter können gruppendynamische Prozesse fördern und beobachten
- Powerspiele entsprechen den Interessen der Kinder; sich mit sich selbst und anderen auseinandersetzen und messen; angestaute Energien kontrolliert abbauen

Regel: Nur Spiele spielen lassen, die man selbst mitspielen würde!

Powerspiele (Jux- und Kampfspiele) können für den einen oder anderen nicht geeignet sein, weil man sie selbst als Übungsleiter nicht vertreten kann oder sich dabei unwohl fühlen würde, wenn man sie selbst spielen würde.

Nichts von seiner Gruppe verlangen, das man selbst nicht bereit ist zu tun/spielen.

Goldene Regel:

Powerspiele (Jux- und Kampfspiele) müssen Spaß machen;

Niemand darf zu diesen Spielen gezwungen werden;

Alternativen anbieten

B) Spiele:

1) Hua Spiel:

Material: Musik, BB-Bälle, FB-Bälle

Die TN laufen zu einer Musik durcheinander durch die Halle.

Sobald die Musik stoppt, stellen sich je 2 TN mit gegrätschten Beinen gegenüber auf und rufen laut „Hua“; derjenige, der zu spät ruft krabbelt durch die Beine seines Partners.

Varianten:

- mit BB-Ball dribbeln/FB-dribbeln
- anstatt „Hua“ den eigenen Vornamen/ den Vornamen vom Gegenüber rufen

2) Bei den Wilden:

Material: Musik

Alle TN laufen auf den Hallenlinien. Sobald die Musik stoppt, erhalten sie folgende Anweisungen:

- entgegenkommende TN klatschen sich ab und wechseln in die andere Richtung
- aneinander vorbeigehen, ohne die Linie zu verlassen
- TN stellen sich Schulter an Schulter und drücken sich sanft zur Seite
- TN stellen sich gegenüber auf die Linie mit einem Bein auf und berühren sich mit der rechten Handfläche; auf ein gemeinsames Kommando bringen sie sich aus dem Gleichgewicht
- TN stellen sich rechts und links einer Linie gegenüber auf und versuchen den Partner über die Linie zu ziehen
- TN stellen sich hintereinander auf; der Hintere umfasst die Hüften seines Partners; der vordere TN versucht gegen den Widerstand nach vorne zu gehen
- alle TN laufen vorausschauend auf den Linien, so dass ihnen kein TN entgegenkommt

Varianten mit Ball:

Material: BB, FB, Pezziball, Medezinball

Die Hälfte der TN laufen/dribbeln mit einem Ball (BB, FB, Pezziball, Medezinball)

Stoppt die Musik:

- passen die Ballbesitzer einem TN ohne Ball
- versuchen die TN ohne Ball einem Ballbesitzer den Ball aus der Hand zu drehen/ziehen

3) In der Hundeschule – Tennisringhockey

Material: Gymnastikstäbe, Gummi-Tennis-Ringe,

Jeder TN hat einen Stab (Hundeleine) und einen Tennisring (Hund).

Mit dem Hund spazieren gehen: (eventuell mit Musik)

Regel! Die Stäbe immer unterhalb der Kniehöhe

- Ring mit dem Stab durch die Halle schieben/nur auf den Hallenlinien
- Tempo erhöhen
- Den Ring einige Meter nach vorne schießen und wieder mit dem Stab aufnehmen
- Den Ring einige Meter nach vorne schießen und einen anderen Ring wieder mit dem Stab aufnehmen
- Nur die Hälfte der TN haben einen Ring: TN ohne Ring versuchen einen Ring zu erobern

Tennisringhockey:

Material: Gymnastikstäbe, Gummi-Tennis-Ringe, Tor (umgekippte Langbank, Matten,)

2 Mannschaften versuchen mit ihren Stäben einen Tennisring in das gegnerische Tor zu schieben

Regel:

Maximal 2 Gegner dürfen mit ihren Stäben um den Ring rangeln

4) Flummispiel:

Material: Flummi/Hopsbälle

- je 2 TN üben mit dem Flummi Bodenpässe
- je 2 TN üben mit dem Flummi Bodenpässe; ein 3. TN steht in der Mitte und versucht den Flummi abzufangen
- Tigerball: eine Mannschaft passt (Bodenpässe) sich den Flummi, jede 10-15" kommt ein zusätzlicher Gegner ins Spiel, um den Ball abzufangen; bei Ballverlust wird gewechselt

- ° Cinq-Passes: eine Mannschaft versucht 5 Pässe ohne Ballverlust zu erzielen; das ergibt einen Punkt; bei Rückpass wird nicht weitergezählt.
- ° die TN üben mit dem Flummi erst den Boden und danach das BB-Brett zu treffen

Flummi-Brettball:

Punkt: wenn ein TN mit dem Flummi erst den Boden und danach das BB-Brett trifft

Regel:

nur Bodenpässe

nicht mit dem Flummi in der Hand laufen

5) Elefanten-Basket

Material: Pezziball/Therapieball, BB-Körbe

Punkt: wenn ein TN den Pezziball über das BB-Brett wirft

Regel:

Nicht mit dem Ball in der Hand laufen, sondern dribbeln

6) Bermudadreieck

Mit Kreppband ein Dreieck auf den Boden kleben oder einen Teil der Hallenlinien kennzeichnen, oder 2-3 Pezzi-Bälle in die Mitte ablegen.

Die TN stellen sich mit Handfassung um das Bermudadreieck und versuchen ihre Mitspieler in das Dreieck zu ziehen ohne dabei die Handfassung zu verlieren.

7) Kegeln:

Material: Pezziball/Therapieball

Alle TN bilden einen Kreis um einen Mittelspieler.

Ein Pezzi-Ball wird hin und her gerollt, mit dem Ziel den Mittelspieler zu berühren.

Achtung: der Ball darf nur gerollt werden

Variante: alle TN befinden sich im Innenkreis, außer 2 TN die außerhalb des Kreises den Ball so hin- und her rollen, dass sie andere TN treffen; diese helfen dann den Außenspielern

Achtung: der Ball darf nur gerollt werden

8) Monsterkugel:

Material: Pezziball/Therapieball

Die TN bilden einen Innen- und einen Außenkreis mit dem Gesicht zueinander.

Der Pezziball wird durch die Gasse zwischen den beiden Kreisen immer schneller gerollt; der Ball darf nur mit den Händen weitergeleitet werden.

Je ein TN versucht den Lauf gegen die Monsterkugel in der Gasse aufzunehmen, bis er vom Ball berührt wird.

9) One Touch:

Material: Pezziball/Therapieball, 2 Langbänke

2 Langbänke nebeneinander bilden eine Mittellinie

Auf jeder Seite steht eine Mannschaft.

Die TN versuchen den Pezziball auf die gegnerische Seite zu prellen, so dass er 2X auftippt; das ergibt einen Punkt.

10) Pezziball-Rugby

Material: Pezziball/Therapieball, 2 Weichbodenmatten

Je eine Weichbodenmatte an 2 gegenüberliegenden Hallenseiten bilden die Tore.
2 Mannschaften versuchen den Pezziball gegen das gegnerische Tor zu befördern.
Ein absolutes Powerspiel mit einem hohen Maß an Körperkontakt:
Nicht erlaubt: boxen, schubsen, kneifen, Haare ziehen

11) Luftballon killen:

Material: Luftbälle

2 Mannschaften erhalten jeweils 3 Luftballons.
Ziel: welches Team zuerst die 3 Ballons des Gegners zum Platzen bringt

12) Pommesspiel:

Material: 2 Riesenpommies (Schaumstoffkeil oder Kissen)

2 Mannschaften stehen sich im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber.
Jede Gruppe versucht mit akustischen Signalen seinen blinden Kämpfer in der Mitte so zu steuern, dass dieser im Zweikampf den blinden Gegner zuerst mit seiner Riesenpommie (Schaumstoffkeil oder Kissen) trifft.

13) Schatz rauben:

Material: Riesenpommie, 2-3 Bälle,
Ein blinder Schatzwächter hütet im Sitzen seinen Schatz (1-3 Bälle), bewaffnet mit einer Riesenpommie; alle anderen TN stehen im Kreis um den Schatz und versuchen sich lautlos an den Schatz heran zu schleichen, um ihn zu rauben.
Jeder der dabei erwischt und von der Pommie berührt wird muss zurück/scheidet aus und macht etwas anderes. Derjenige, der den Schatz klaut wechselt mit dem Schatzwächter.

C)Relaxation/Feedback

Material: Igelbälle, Massagebälle

TN in Zweiergruppen

Ein TN „malt“ mit einem Igelball eines der vorherigen Spiele auf den Rücken seines Partners; dieser versucht herauszufinden, um welches Spiel es sich handelt.