



## Inhalt Monatsthema

### Berichte

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| FTEM Schweiz                        | 2 |
| Sportarten verstehen                | 3 |
| Die Bewegungs- und Spielgrundformen | 5 |

### Good Practice

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bewegungsgrundformen            | 7  |
| Parcours – Ausflug in die Berge | 14 |
| Spielgrundformen                | 16 |

|          |    |
|----------|----|
| Hinweise | 23 |
|----------|----|

## Kategorien

**Alter:** ab ca. 4 Jahren

**Schulstufe:** ab Primarstufe

**FTEM:** F1, F2

**Niveau:** Anfänger, Fortgeschrittene

# Trainingsformen – Good Practice

Mit dem «Manual Grundlagen» hat Jugend+Sport, das Sportförderprogramm des Bundes, im Sommer 2021 ein neues Rahmendokument für die künftige J+S-Ausbildung herausgegeben. In kompakter Form fasst es sportartübergreifende Inhalte eines J+S-Leiterkurses zusammen und dient als Vorlage für künftige sportartenspezifische Lehrmittel der Sportverbände. Dieses Schwerpunktthema stellt die Grundzüge des Manuals vor und bringt das J+S-Ausbildungsverständnis auch Lehrpersonen im Sport näher, die (noch) keine J+S-Aus- oder Weiterbildung besucht haben.

Bei der Planung und Gestaltung von Sport- und Bewegungs-Aktivitäten setzt sich eine Lehrperson mit dem «Was» (Sportart verstehen – Was unterrichten) und dem «Wie» (Sportart unterrichten – Wie unterrichten) auseinander.

Um die eigentlichen Trainingsinhalte geht es bei der Frage nach dem «Was». Im Fokus stehen hierbei Erscheinungsformen einer Sportart sowie sportartübergreifende und/oder sportartenspezifische Trainingsformen. Sportartenübergreifende Formen lassen sich wiederum in Spiel- und Bewegungsgrundformen einteilen.

## Geschickte Kinder durch vielseitige Förderung

Dieses Schwerpunktthema greift die rezeptartigen, sportartenübergreifende Trainingsformen auf. Diese ermöglichen es den Sportleitenden, Kinder und Jugendliche vielseitig auszubilden und dabei alle Entwicklungsfaktoren zu berücksichtigen.

Die sportartübergreifenden Trainingsformen auf Stufe F1/F2 haben für die Entwicklung der Kinder einen hohen Stellenwert. Sie sollten nach Möglichkeit in jeder Sportlektion einfließen und damit einen Beitrag zur Ausbildung von geschickten und selbstsicheren Kindern leisten. Entsprechend ist es sinnvoll, zahlreiche Spiel- und Bewegungsgrundformen bei der Lektionsplanung und -gestaltung zu berücksichtigen.

## Ein schlanker Appetizer

Mit dem «J+S-Manual Grundlagen» verfolgt Jugend +Sport langfristige Zielsetzungen in der Kinder- und Jugendausbildung: lebenslanges Sport Gesundheit, Persönlichkeitsförderung und sportliche Leistung. Das multimediale Lehrmittel kommt praxisnah, kompakt, attraktiv mit neuer Bildsprache und vielen Zusatzmaterialien daher und gilt als rahmgebend für die künftigen Lernmedien aller J+S-Sportarten, die bis 2025 über neue Ausbildungslehrmittel verfügen werden. Das vorliegende Schwerpunktthema fokussiert auf den praktischen Teil des J+S-Manuals und soll Lust auf mehr machen.



# FTEM Schweiz

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Sportförderung braucht es einen systematischen und klaren Rahmenplan. Mit diesem Grundsatz vor Augen widmet sich Swiss Olympic in enger Zusammenarbeit mit Sportverbänden, dem BASPO und den Kantonen seit 2016 der Umsetzung des Rahmenplans FTEM Schweiz. Es bildet die Grundlage für die sportliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.

FTEM Schweiz bildet die Grundlage für den Breiten- und Leistungssport und verfolgt drei Hauptziele:

- Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern.
- Niveau im Leistungssport steigern durch Verbesserungen der Rahmenbedingungen allgemein und mit Fokus auf eine kohärente und gute Ausbildung von Athletinnen und Athleten.
- Menschen lebenslang im Sport halten durch ein Darstellen und Verstehen von individuellen Möglichkeiten, um im Sport und Sportsystem auf dem gesamten Lebensweg aktiv zu bleiben.

So orientiert sich die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern, Trainerinnen und Trainern am FTEM Schweiz. Sowohl das J+S-Ausbildungsverständnis wie auch die Lehrgänge der Trainerbildung Schweiz richten sich nach den FTEM-Schlüsselbereichen.

## Fokus Foundation

In der J+S-Grundausbildung liegt der Fokus auf dem Schlüsselbereich Foundation, bei dem eine breite und vielseitige Basis an Bewegungskompetenz vermittelt werden. Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche hier machen, bilden die Grundlage für ihr späteres Sportverhalten. Entsprechend haben J+S-Leiterinnen und -Leiter, die in diesem Schlüsselbereich unterrichten, eine grosse Verantwortung und einen prägenden Einfluss.

Basierend auf FTEM formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die Erscheinungsformen, idealtypische Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster in der jeweiligen Sportart. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training.

## Fokus Trainingsformen

Mit jungen Kindern (Stufe F1/F2) stehen primär sportartübergreifende Trainingsformen im Fokus. Diese orientieren sich inhaltlich an den Bewegungs- und Spielgrundformen und bilden die Grundlage für den weiteren Trainings- und Entwicklungsprozess.

Auf der Stufe F2 werden die sportartübergreifenden Formen ergänzt und erweitert mit sportartspezifischen Trainingsformen. Ab Stufe F3 stehen diese dann im Zentrum. Die entsprechend definierten Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf verschiedenen Entwicklungsfaktoren, die sich, je nach Sportarten, den Bereichen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen lassen (sogenannte Entwicklungsdimensionen).



FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «Talent», «Elite» und «Mastery» (Weltklasse). Die Einteilung in zehn Phasen bildet den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab.

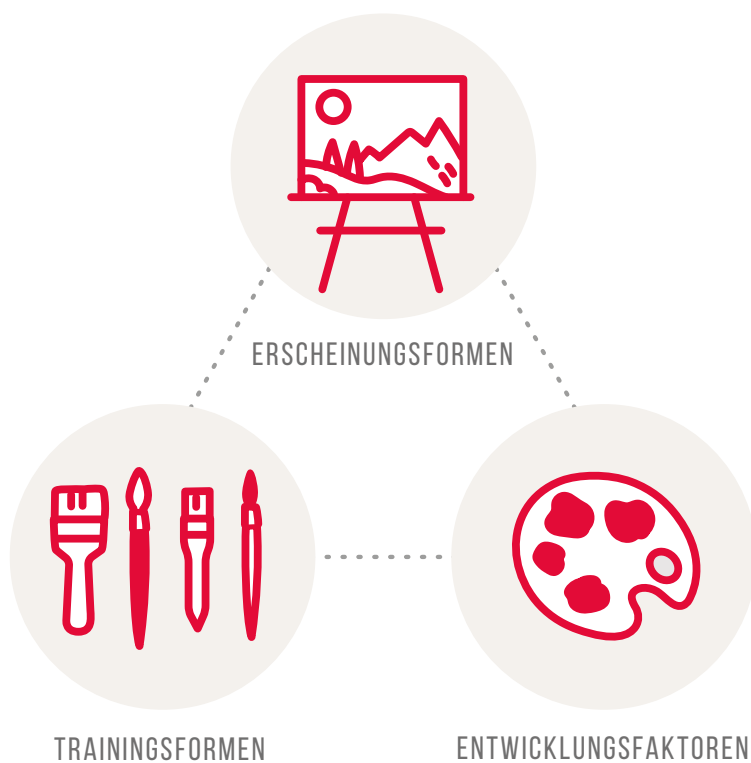
# Eine Sportart verstehen

Die Zusammenhänge zwischen einzelnen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen.

Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare in einer Sportart pro Entwicklungsphase. Es stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (Athletik, Technik, Taktik, Kooperation, Psyche). Die vorhandenen Farben werden nicht gleichmässig verwendet (eine Erscheinungsform ist stärker technikalastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den Prozess, für die eigentliche Aktivität, das Training, das wichtigste Werkzeug eines Entstehungsprozesses. Je nach angestrebtem Bild und beteiligten Akteuren kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.



Der Zusammenhang zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren als Metapher.

## Entwicklungsfaktoren

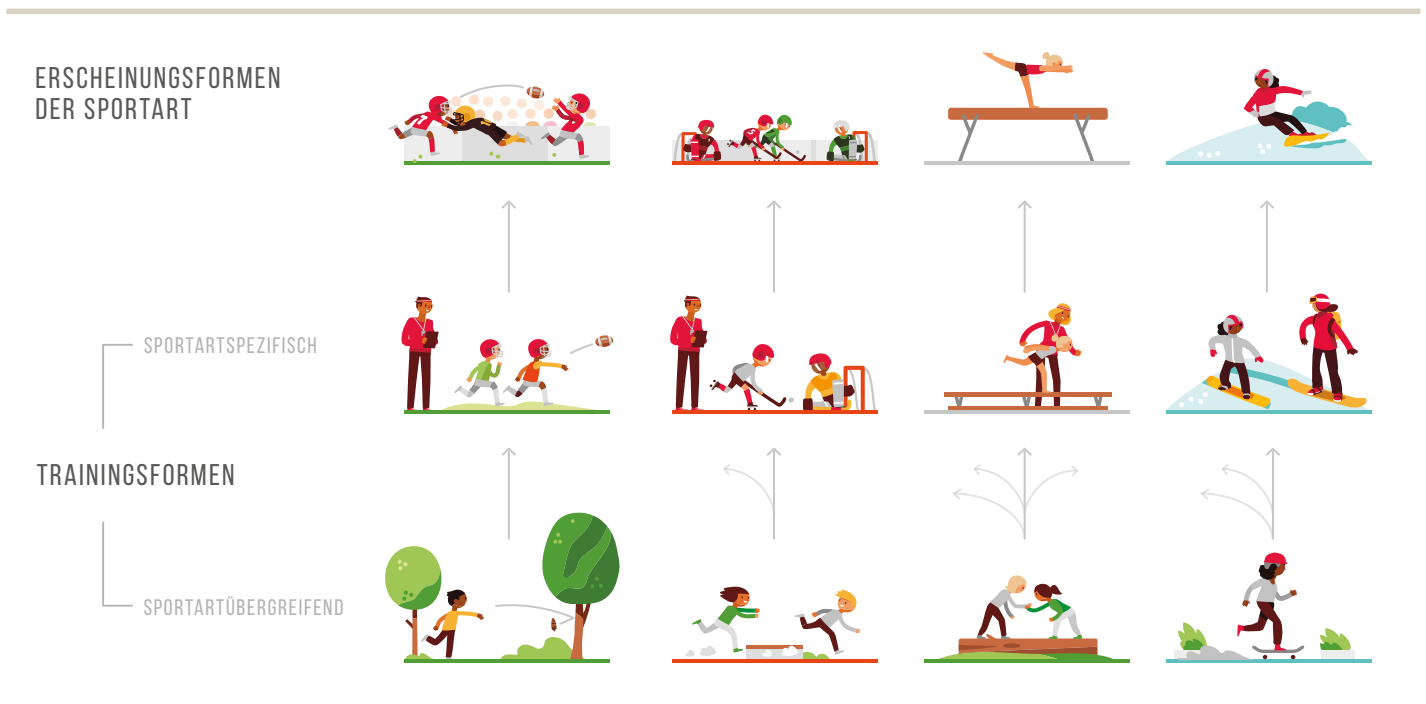
Den Erscheinungsformen liegen 16 grundlegende, aber je nach Sportart variierende, Entwicklungsfaktoren zugrunde. Diese lassen sich den Entwicklungsdimensionen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen. Der Einfluss der jeweiligen Entwicklungsfaktoren hängt von der betreffenden Erscheinungsform ab. Die Gewichtung und das Zusammenspiel der einzelnen Entwicklungsfaktoren variieren dabei stark. Die dargestellte Auflistung der Entwicklungsfaktoren ist nicht abschliessend. Sie nimmt eine Eingrenzung vor und beinhaltet jene grundlegenden Entwicklungsfaktoren, die in (fast) allen J+S-Sportarten eine wichtige Rolle spielen.

## Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in der jeweiligen Sportart in einer bestimmten Entwicklungsphase (FTEM der Sportart) der Kinder und Jugendlichen beobachten lassen. Sie werden von Expertinnen und Experten der jeweiligen Sportart formuliert und orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe. Die untenstehende Tabelle veranschaulicht beispielhaft verschiedene sportartspezifische Erscheinungsformen.

## Trainingsformen

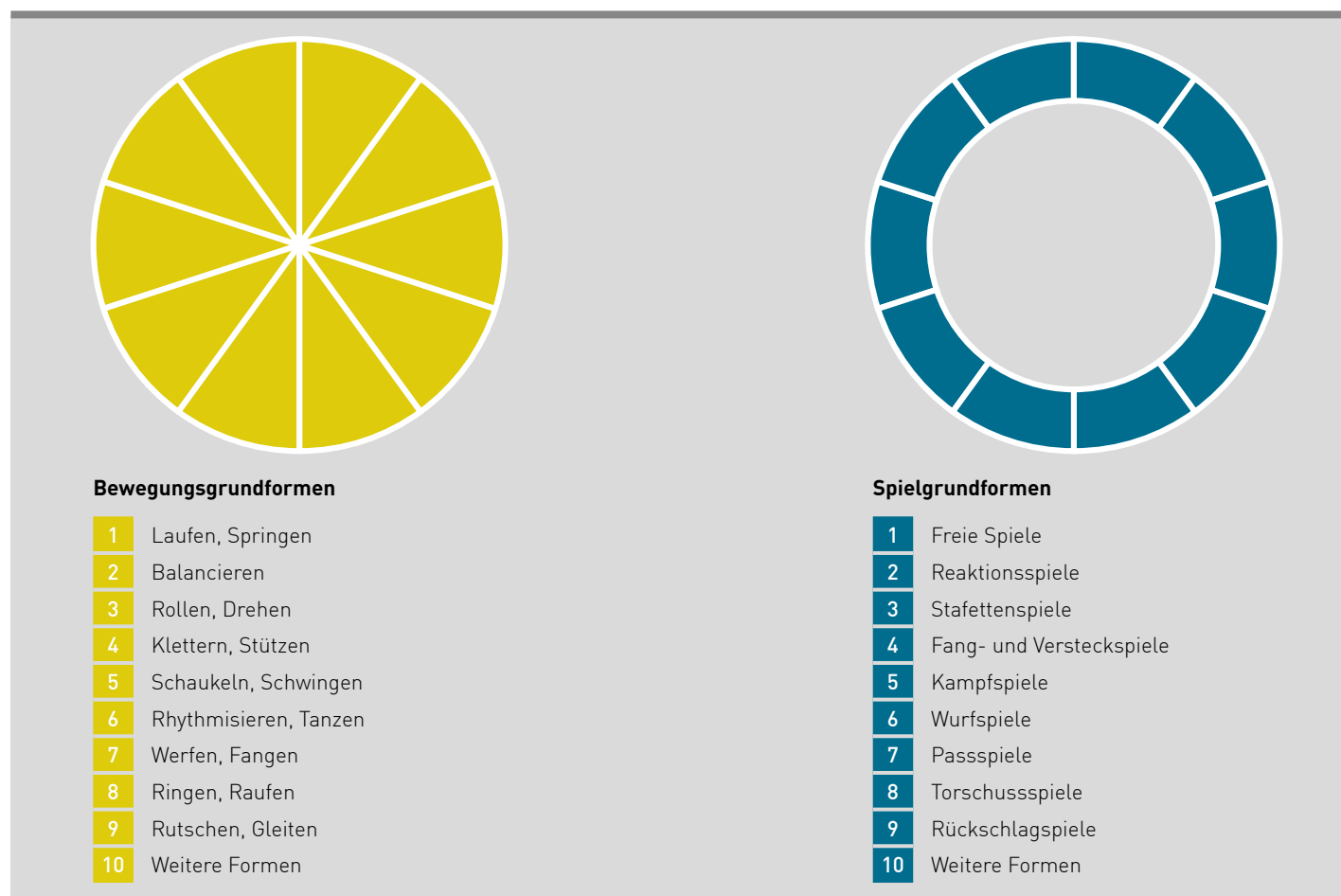
Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Teilnehmende in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Unterschieden werden allgemeine, sportartübergreifende Trainingsformen versus sportartspezifische Trainingsformen. Der Entwicklungsweg führt über die sportartübergreifenden Trainingsformen hinzu zu den sportartspezifischen, die sich nach den bestimmten Erscheinungsformen richten. Dieses Schwerpunktthema konzentriert sich auf die sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, insbesondere der Entwicklungsphase F1 jeglicher Sportarten.



Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen

# Die Bewegungs- und Spielgrundformen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen). Der Zugang dazu erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf und können verknüpft werden.



Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten auf Stufe Foundation.

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf.

## Vielseitige Förderung mit Bewegungsgrundformen

Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen lassen sich später erlernen. Werden Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig geübt, führt das zu starken Verknüpfungen im Gehirn. Dies fördert eine gute und allgemeine Bewegungskoordination, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für alle weiteren Lernphasen in der Sportart ist es darum wichtig, dass Kinder bereits in jungen Jahren auch im angeleiteten Training vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln.

Diesbezüglich dienen die dargestellten Bewegungsgrundformen als Orientierungshilfe bei einer Lektionsplanung und -gestaltung. Auf Stufe Foundation (F1, F2) ist eine breite Palette an Aktivitäten gewollt und fördert die Kinder mit motivierenden, spielerischen und attraktiven Bewegungsaufgaben.

### **Der Motor der sportlichen Entwicklung**

Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.

In der Regel sind die Spielgrundformen sehr bewegungsintensiv und tragen daher auch hervorragend zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. In vielen Sportarten sind die taktischen Kompetenzen eine wesentliche Voraussetzung für gute Einzel- und Teamleistungen.

Diesbezüglich liefern die Spielgrundformen einen wichtigen Beitrag, da sich Teilnehmende bei Spielgrundformen ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden müssen und so lernen, Handlungen der Mit- und Gegenspieler einzuschätzen und zu bewerten. Eine frühe Förderung durch Spielgrundformen hilft daher unter anderem, Spielmuster zu erkennen, Pass- und Laufwege zu erraten oder Spielhandlungen vorwegzunehmen.

Nicht zuletzt entsprechen die Spielgrundformen dem ausgeprägten Spieltrieb von Kindern. Der spielerische Ansatz erlaubt ihnen einen freudvollen Zugang zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. Das motiviert, steigert das Interesse und macht Lust auf mehr.

# Bewegungsgrundformen

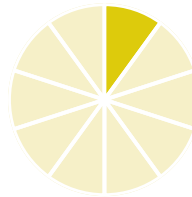
Mit sportartunabhängigen Bewegungsgrundformen schaffen sich die Kinder eine solide Basis für ein späteres vertieftes, sportartspezifisches Training.

Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt Lernzeiten bzw. trägt für die Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken zu einem effektiven Trainingsprozess bei. Im Folgenden werden die Bewegungsgrundformen einzeln erklärt und ergänzt mit exemplarischen «Good-Practice»-Vorschlägen sowie einem Parcours.

## Laufen, Springen

Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für viele Sportarten. Sie schulen die Bewegungswahrnehmung und Steuerung. Zudem trainieren Kinder Ausdauer, Schnelligkeit und Explosivität. Intensives Laufen und Springen führt zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparates und beugen damit langfristig Verletzungen vor.

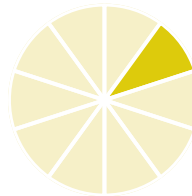
★ Good Practice – Laufen, Springen – Tierparade



## Balancieren

Die Kinder üben das Balancieren und trainieren die Wahrnehmung und Bewegungssteuerung, sprich ihre Bewegungskoordination. Ein gut entwickeltes Gleichgewicht ist eine entscheidende Bewegungskompetenz für das Erlernen vieler Sportarten. Im Balancieren können auch die Kreativität sowie die Konzentration gut gefördert werden.

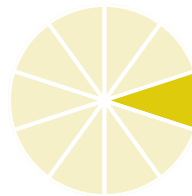
★ Good Practice – Balancieren: Seiltanz



## Rollen, Drehen

Die Kinder üben freies Drehen und Rollen und verbessern so ihre Bewegungssteuerung. Zudem lernen sie, sich im Raum zu orientieren.

★ Good Practice – Rollen, Drehen: Kugelbahn



## Klettern, Stützen

Kinder sind motiviert in die Höhe zu klettern und geniessen Höhengefühle. Das Selbstbewusstsein kann durch solche Erfolgserlebnisse gestärkt werden. Gleichzeitig trainieren die Kinder ihre Kraft und verbessern ihre Bewegungskoordination.

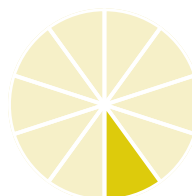
★ Good Practice – Klettern, Stützen: Affe und Krebs



## Schaukeln, Schwingen

Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas bzw. sie erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich einzuschätzen und trainieren ihre Kraft, Wahrnehmung der Umwelt und die Bewegungskoordination.

★ Good Practice – Schaukeln, Schwingen: Tarzan



## Rhythmisieren, Tanzen

Die Kinder nehmen unterschiedliche Rhythmen und Arten von Musik wahr und bewegen sich passend dazu. Das Rhythmusgefühl sowie die Kreativität und Bewegungskoordination werden trainiert.

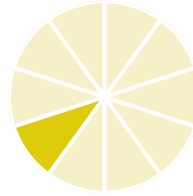
★ [Good Practice – Rhythmisieren, Tanzen: Rasselbande](#)



## Werfen, Fangen

Die Kinder trainieren ihre Bewegungskoordination und die Wahrnehmung. Sie verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf- und Fangkompetenzen zudem fördern sie ihre Kommunikation beim einander erfolgreich Zuwerfen und Fangen.

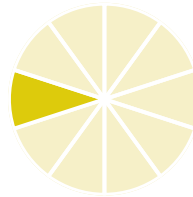
★ [Good Practice – Werfen, Fangen: Gletscherspalte](#)



## Ringens, Raufen

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Kindern, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Das fördert ihre Wahrnehmung, und sie lernen ihre Emotionen zu erkennen und regulieren. Spielerisch trainieren die Kinder ihre Bewegungskoordination, Kraft und Stabilität. Zudem kann beim Ringen Raufen die taktische Intelligenz gefördert sowie eine sinnvolle Werthaltung thematisiert werden.

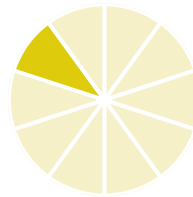
★ [Good Practice – Ringens, Raufen: Inselreich](#)



## Rutschen, Gleiten

Beim Erleben des Gefühls vom Rutschen und Gleiten ist die Wahrnehmung gefordert. Die Kinder lernen sich im Gleichgewicht zu halten, kräftigen ihre Muskulatur und trainieren die Bewegungskoordination sowie ihre Stabilität.

★ [Good Practice – Rutschen, Gleiten: Schlittenhund](#)





## Laufen, Springen – Tierparade

Die Kinder probieren verschiedene Lauf- und Springarten aus. Sie trainieren die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Sie machen Gegensatzerfahrungen im Laufen und Springen.

### ★ Mehr Bewegungsgrundformen «Laufen, Springen»

2er-Teams: Ein Kind wählt ein Tier aus und läuft, springt und hüpfet in dessen Gangart möglichst rasch um eine Markierung (Pantomimen-Lauf). Das andere Kind errät das Tier, wartet auf die Übergabe und startet seinen Lauf, sobald es das richtige Tier genannt hat.

#### **einfacher**

- Tiere vorgeben (z. B. mit Bildern, Memorykarten o. ä.)
- Ein Kind wählt ein Tier, alle anderen ahmen es nach
- Pantomimen-Lauf darf mit Tiergeräuschen unterstützt werden

#### **schwieriger**

- Es dürfen nur bestimmte Tiere dargestellt werden (z. B. schnelle, langsame, grosse, kleine, vierbeinige, zweibeinige etc.)
- Beim Zurücklaufen das Tier im Rückwärtsgang vorspielen
- In Stafettenform

**Material:** Evtl. Tierbilder, Memorykarten



## Balancieren – Seiltanz

Die Kinder üben das Balancieren und trainieren die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Ihre Kreativität wird gefördert.

### ★ Mehr Bewegungsgrundformen «Balancieren»

2er-Teams: Die Kinder balancieren frei auf Linien oder Seilen oder über verschiedene Gegenstände. Ein Kind geht vor, das andere macht nach.

#### **einfacher**

- In Zeitlupe
- Einander abwechselungsweise an der Hand führen
- Breitere Balanciergegenstände (z. B. dicke Seile, breite Seite der Langbank etc.)

#### **schwieriger**

- Vor- und rückwärts balancieren
- Vor dem Balancieren springen und hüpfen, sich drehen
- Einander gegenseitig mit schwierigen Balanceakten herausfordern (z. B. Augen schliessen, auf Zehenspitzen, Drehungen, etwas auf dem Kopf balancieren etc.)

**Material:** Linien, Seile, Balanciergegenstände (z. B. Holzstäbe, Langbänke, Medizinbälle, Baumstämme, kleine Mauern etc.)



## Rollen, Drehen – Kugelbahn

Die Kinder üben freies Drehen und Rollen und verbessern so ihre Bewegungssteuerung. Zudem lernen sie, sich im Raum zu orientieren und schnell und richtig auf Signale zu reagieren.

★ Mehr Bewegungsgrundformen «Rollen, Drehen»

Die Kinder hüpfen, springen und laufen zwischen weichen Unterlagen (z. B. Matten, Schnee, Gras o. ä.) umher. Auf bestimmte Signale hin drehen und rollen sie sich auf verschiedene Arten auf diesen weichen Unterlagen. Das Ganze kann in eine Geschichte verpackt werden, in der einzelne Wörter als Signale dienen.

### einfacher

- In Zeitlupe
- In eine Tiergeschichte verpacken und die Bewegungen mittels Metaphern beschreiben
- (z. B. rollen wie ein Igel, drehen wie eine sich wälzende Katze etc.)

### schwieriger

- Einander in 2er-Teams gegenseitig mit kreativen Varianten herausfordern
- Konkrete Bewegungsaufgaben stellen (z. B. drehen in der Luft, am Boden sitzend, Rolle rückwärts, seitwärts etc.)

**Material:** Weiche Unterlagen oder Markierungen



## Klettern, Stützen – Affe und Krebs

Die Kinder trainieren ihre Stützkraft und verbessern die Bewegungssteuerung.

★ Mehr Bewegungsgrundformen «Klettern, Stützen»

Die Kinder imitieren Affen und Krebse. Sie bewegen sich in der entsprechenden Gangart (Vierfüßler, Krebsgang, Klettern) über verschiedene Hindernisse.

### einfacher

- Stützformen vorzeigen und auf angemessene Erholungsphasen achten (Arme lockern, hüpfen und springen im Wechsel zum Stützen)
- Im Gänsemarsch voraus; ein Kind macht vor und die anderen machen nach

### schwieriger

- Auf verschiedenen Gegenständen stützen (z. B. mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen)
- Wie Affen durch einzelne Schwedenkastenteile klettern und zum Schluss auf das Kastenoberteil springen
- Sich mit den Armen in einen Reif am Boden stützen und diesen mit den Füßen umrunden
- Einander auf einer vorgegebenen Strecke/Parcours einholen

**Bemerkung:** Empfehlenswert auch im Wald, freien Gelände, Schnee, Planschbecken und auf Eis.

**Material:** Verschiedene Hindernisse (z. B. Langbänke, Reifen, Baumstämme etc.)



## Schaukeln, Schwingen – Tarzan

Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas zu bzw. erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich und ihre Haltekraft einzuschätzen und trainieren die Muskulatur der oberen Extremitäten.

### ★ Mehr Bewegungsgrundformen «Schaukeln, Schwingen»

Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück.

#### **einfacher**

- Zwei Tawe zusammenknüpfen; sitzend oder stehend schaukeln
- Einen Knoten ins Tau knüpfen; im Hang, Sitz oder Stand schwingen und schaukeln

#### **schwieriger**

- Vorschwingen und am Ende ab in den Stand springen
- Auf einem Kasten starten, vor- und zurückschwingen
- Vorschwingen und ein anderes Kind mit zurück transportieren

**Bemerkung:** Sicherheit - Je nach Schwierigkeit der Übung Matten auf dem Boden auslegen.

**Material:** Tau (Klettertau in der Halle oder draussen an einem Baum)



## Rhythmisieren, Tanzen – Rasselbande

Die Kinder nehmen unterschiedliche Rhythmen und Arten von Musik wahr und bewegen sich passend dazu. Die Bewegungssteuerung und das Rhythmusgefühl sowie die Kreativität werden trainiert und gefördert.

### ★ Mehr Bewegungsgrundformen «Rhythmisieren»

Verschiedene altersgerechte Musikstücke mit unterschiedlichen Rhythmen abspielen. Die Kinder nehmen den Rhythmus auf und bewegen sich dazu frei und kreativ.

#### **einfacher**

- Rhythmus durch Perkussion (z. B. Tamburin, Klatschen o. ä.) unterstützen
- Mit unterstützenden Vorgaben (z. B. grosse und kleine Bewegungen, auf dem Boden, aufrecht etc.)

#### **schwieriger**

- Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden
- Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (z. B. Seile, Reifen, Tücher, Bälle, Zeitungen etc.)

**Material:** Kurze Musikstücke mit klaren, unterschiedlichen Rhythmen



## Werfen, Fangen – Gletscherspalte

Die Kinder trainieren ihre Bewegungssteuerung und verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf-/Fangkompetenz.

★ Mehr Bewegungsgrundformen «Werfen, Fangen»

Die Kinder bewegen sich frei in einem festgelegten Feld. Die Hälfte von ihnen hat einen Ball. Sobald ein Kind mit Ball einem ohne Ball gegenübersteht, wirft es diesem den Ball über die Gletscherspalte (Linie oder Markierung am Boden) zu.

### einfacher

- Ball zurollen
- Ball darf einmal den Boden berühren, bevor er gefangen wird
- Ball aufwerfen und selber fangen

### schwieriger

- Jedes Kind hat einen Ball; die Bälle kreuzen sich beim Zuwerfen
- Verschiedenartige Wurfgegenstände
- Bälle rückwärts werfen

**Material:** Bälle, Linien oder Markierungen, verschiedenartige Wurfgegenstände (z.B. Zeitungsknäuel, Schneebälle, Tannzapfen, Holzstäbchen, Plüschtiere etc.)



## Ringern, Raufen – Inselreich

Die Kinder üben, einen Raum oder Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen und verbessern ihre Emotionskontrolle. Sie trainieren spielerisch Geschicklichkeit und Kraft.

★ Mehr Bewegungsgrundformen «Ringern, Raufen»

Zwei Kinder knien sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig aus einem kleinen Feld (z. B. dünne Matte als Insel) hinauszudrängen. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil im Feld bleiben, der Verlierer darf mit keinem Körperteil mehr das Feld berühren.

**Achtung:** Klare Regeln festlegen (z.B. Stoppsignal, kein Schlagen, Würgen etc.)

### einfacher

- Anstelle eines direkten Duells um einen Gegenstand (z. B. Medizinball) kämpfen; diesen erobern und neben dem Feld ablegen
- Sitzend oder im Vierfüßlerstand

### schwieriger

- Kinder stellen Spielregeln selber auf (z. B. auch stehend kämpfen)
- Als Turnier; Verlierer zu Verlierer, Gewinner zu Gewinner
- Spielfeld (Insel) vergrößern

**Material:** Matten bzw. weiche Unterlagen, Gegenstände (z. B. schwere Medizinbälle, Gymnastikbälle etc.)



## Rutschen, Gleiten – Schlittenhund

Die Kinder erleben das Gefühl von Rutschen und Gleiten, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.

### ★ Mehr Bewegungsgrundformen «Rutschen, Gleiten»

Ein Kind sitzt oder kniet auf einer gut rutschenden Unterlage (Teppichreste, Badetuch o. ä.) und hält sich an einem Reifen oder Seil fest. Ein anderes Kind spielt den Schlittenhund und zieht den Schlitten durch einen Parcours.

#### **einfacher**

- In Zeitlupe
- Schlitten geradeaus ziehen (ohne Kurven)
- Schlitten zu zweit ziehen oder zusätzlich von hinten anschieben

#### **schwieriger**

- Im Kniestand oder stehend
- Stafetten- und Wettspielformen

**Material:** Teppichreste, Badetuch o. ä. (draussen alternativ Rollunterlagen), Reifen, Seile o. ä.



# Parcours – Ausflug in die Berge

Auf diesem Parcours arbeiten die Kinder jeweils zu zweit. Dabei kommt jede Bewegungsgrundform zum Zuge. Zu jeder Grundform gehören jeweils Ideen zur Erleichterung oder Erschwerung der Übung.



## Einleitung: Bewegtes Rucksackpacken

Jemand zeigt eine Bewegung an Ort vor (ohne Geräte), die anderen machen sie nach. Der nächste wiederholt die Bewegung und fügt eine weitere hinzu. Dies wiederholt sich, bis der Rucksack voll ist (d. h. bis alle eine Bewegung vorgemacht haben).

### einfacher

- In Kleingruppen; alle wiederholen die Bewegungen gemeinsam

### schwieriger

- Bewegung mit einem Wort verbinden; jemand wiederholt die Bewegungen allein, die anderen machen sie nach

## Instruktion: Parcours «Bergwelt»

Zu zweit alle 9 Posten absolvieren, Zeitvorgabe/Wechsel auf Signal

## Wörter-Rennen (Wörter-Langlauf)

So rasch wie möglich alle Buchstaben eines Worts (z. B. Rucksack, Berge, Wanderstock, Schneeflocke, Eiskristall, Schneemann) berühren, die an verschiedenen Orten aufgehängt sind. Dabei auf dem Boden liegende Zeitungen überspringen.

### einfacher

- Statt Buchstaben alle Farben eines Bildes erlaufen

### schwieriger

- Kinder sind mit einem Springseil miteinander verbunden

**Material:** Buchstaben oder Farben an Wänden, Bäumen oder Gegenständen, Wörter oder Bilder

## Laufen, Springen



## Bachüberquerung (Eisschollenschmelze)

Im Einbeinstand auf einer Zeitung (Stein) stehen und auf Signal auf eine andere Zeitung wechseln. Vor dem Wechsel die Zeitung einmal falten. Wer schafft es, auf der kleinsten Zeitung das Gleichgewicht zu halten?

### einfacher

- Auf beiden Füßen oder beiden Zeitungen stehen

### schwieriger

- Gleichzeitig einen Jonglierball o. ä. auf dem Kopf balancieren

**Material:** Zeitungen als Stein (Eisscholle), evtl. Klebeband

## Balancieren



## Zahnradbahn (Pistenfahrzeug)

Zeitung unter dem Arm, im Ellbogen, unter dem Kinn, zwischen den Beinen etc. einklemmen. Pirouette (Drehung um Längsachse) machen und Zeitung weitergeben.

### einfacher

- Im Sitzen; Zeitung mit den Füßen übergeben

### schwieriger

- Doppeldrehung, Purzelbaum (Rolle vorwärts)

**Material:** Zeitungen zum Einklemmen

## Rollen, Drehen



## Seilpark (Eiswandklettern)

Auf allen Vieren an den «Klettergriffen» (auf den Boden geklebte Zeitungsstücke) entlangklettern.

### einfacher

- Sich an Ort auf alle Viere stützen; Griffe nahe beieinander

### schwieriger

- Im Stütz rücklings; Griffe so weit wie möglich auseinander

**Material:** Zeitungsstücke als Klettergriffe, Klebeband

## Klettern, Stützen



## Rescue Helicopter (Rescue Helicopter)

Zeitungsknäuel an einer Schnur um den eigenen Körper schwingen (feste Ausrichtung und mit Handwechsel).

### einfacher

- Zeitungsknäuel vor dem Körper schwingen; um die eigene Körperachse drehen und Zeitungsknäuel mitschwingen

### schwieriger

- Zeitungsknäuel nach jeweils einer Drehung weitergeben, ohne dass der Schwung unterbrochen wird

**Material:** Zeitungsknäuel, Schnur, Klebeband

## Schaukeln, Schwingen



## Regentropfenklopfen (Stockeinsatz)

Jemand klopft mit einer Zeitungsrolle einen Rhythmus (z.B. Regentropfen, Eisenbahn, Pferdegalopp) vor, die anderen machen ihn nach.

### einfacher

- Silbenklopfen von Wörtern

### schwieriger

- Klopf-/Stampf-/Klatschspiel zu zweit mit verschiedenen Körperteilen und Sprüchlein (Schokolade, Foot Shake Dance etc.)

**Material:** Zeitungsrollen, Klebeband

## Rhythmisieren, Tanzen



## Sternschnuppenfangen (Schneeflockenfangen)

Einen Zeitungsknäuel einhändig so weit wie möglich zuwerfen und fangen.

### einfacher

- Beidhändig werfen und fangen

### schwieriger

- Durch einen Ring werfen und fangen

**Material:** Zeitungsknäuel, Klebeband

## Werfen, Fangen



## Steinbockkampf (Eishockeybully)

Im Dreifüsslerstand mit einer Zeitungsrolle versuchen, einander gegenseitig an Händen oder Beinen zu berühren (den Puck = Zeitungsknäuel wegzuspielen).

### einfacher

- In Bauchlage miteinander fechten

### schwieriger

- Im Sitzen mit der Zeitungsrolle zwischen den Füßen fechten

**Material:** Zeitungsrollen, Klebeband

## Ringen, Raufen



## Rodelbahn (Schlittenfahrt)

Einander abwechselnd auf einer Zeitung sitzend durch die Halle stossen/ziehen.

### einfacher

- Mit dem Rücken auf der Zeitung liegen und an den Füßen ziehen

### schwieriger

- Hände auf einer Zeitung, Füße auf einer andern; sich vorwärtsbewegen durch zusammenziehen und ausstrecken wie eine Raupe

**Material:** Zeitungen als Rodel (Schlitten), evtl. Klebeband

## Rutschen, Gleiten



## Ausklang – Klopfmassage

Jemand liegt auf dem Bauch, ein anderer klopft ihm mit der Zeitung Grashalme und Blätter (den Schnee) von den Kleidern.

**Material:** Zeitungsrollen

# Spielgrundformen

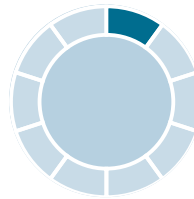
Spielgrundformen sind bewegungsintensiv und tragen zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. Sie eignen sich auch, um die Kooperation zu fördern.

Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen. Im Folgenden sind die Spielgrundformen einzeln erklärt, ergänzt mit exemplarischen «Good-Practice»-Vorschlägen.

## Freie Spiele

Freies Spielen fördert die Kreativität, den Entdeckergeist und das soziale Miteinander und ist somit grundsätzlich für die Entwicklung von Kindern ein grundlegend wichtiger Faktor. Das freie Spiel kann bestens zu Lektionsbeginn, als Spielform während eines Trainings oder auch am Ende der Lektion eingesetzt werden

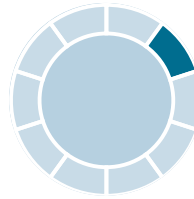
★ Good Practice – Freie Spiele: Reifen fest



## Reaktionsspiele

Die Kinder reagieren auf ein Signal (visuell, akustisch, taktil) schnell und korrekt und führen eine definierte Aufgabe aus. Somit lernen die Kinder Situationen schnell zu erfassen und dementsprechend zu Handeln und zudem schnell und geschickt zu laufen.

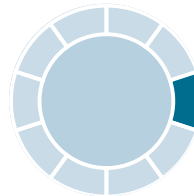
★ Good Practice – Reaktionsspiele – Fang den Räuber



## Stafettenspiele

Mit Stafettenspielen können verschiedene Bewegungsgrundformen spielerisch trainiert werden. Zudem wird das schnelle und geschickte Laufen und die Zusammenarbeit in einer Gruppe gefördert.

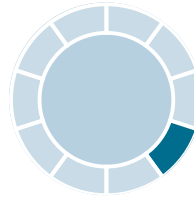
★ Good Practice – Stafettenspiele – Sali du



## Fang- und Versteckspiele

Umgangssprachlich auch «Fangis-Spiele» genannt, gehören Fang- und Versteckspiele zu den beliebtesten Kinderspielen. Die Spieler lernen u.a. schnell zu laufen, die Richtung zu wechseln, Situationen einzuschätzen und ihre Handlungen aufeinander abzustimmen.

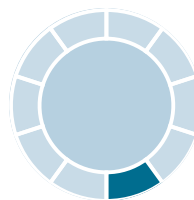
★ Good Practice – Fang- und Versteckspiele – Bündelifangis



## Kampfspiele

Die Kinder lernen sich an Regeln zu halten, die Handlungen des Gegenübers einzuschätzen und ihre Handlungen darauf abzustimmen. Als Vorbereitung auf Kampfspiele eignen sich einfachere Spiele, die Körperkontakt zulassen. Als Zeichen des gegenseitigen Respekts wird bei Kampfspielen vor und nach dem Kampf eine Begrüssung und Verabschiedung in Form eines Rituals abgemacht und angewendet (z. B. Verneigen, Hände schütteln).

★ Good Practice – Kampfspiele – Kampf um den Schatz

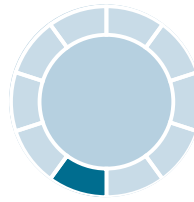




## Wurfspiele

Die hier aufgeführten Spielformen haben zum Ziel, dass sich stets alle Kinder aktiv am Spiel beteiligen können, Bewegungsgrundformen wie das Werfen und Fangen und zudem die Zusammenarbeit in der Gruppe bewusst gefördert werden.

★ [Good Practice – Wurfspiele – Farbiges Alaskaball](#)



## Passspiele

Schnappballeignet sich bestens, um Bewegungsgrundformen wie Werfen und Fangen als auch das Zusammenspiel und das Freilaufen oder das Decken zu trainieren.

★ [Good Practice – Passspiele – Hasenjagd](#)

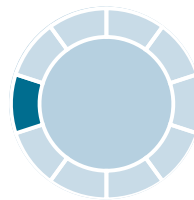
★ [Good Practice – Passspiele – Reifenschnappball](#)



## Torschussspiele

Bei kindgerechten Torschussspielen sollte jedes Kind möglichst viele Ball-/Puck-Kontakte haben. Es ist wichtig, die Teamgrösse kindgerecht anzupassen (1:1 – 5:5, zur Erleichterung auch mit Überzahlsituationen). Mit den Torschussspielen können verschiedene Bewegungsgrundformen (Werfen, Fangen oder Laufen, Springen) spielerisch gefördert werden. Zudem lernen die Kinder einen Ball bzw. einen Puck anzunehmen, zu führen und abzuspielen, Bewegungen der Mit- bzw. Gegenspieler zu erkennen und in der Gruppe zusammenzuspielen.

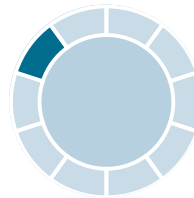
★ [Good Practice – Torschussspiele – Keulenjagd](#)



## Rückschlagspiele

Durch die Rückschlagspiele lernen die Kinder das Spielobjekt zu kontrollieren, individuelle Vorteile herauszuspielen und die Bewegungen des Gegenspielers zu erkennen und darauf zu reagieren. Das Spiel in kleinen Teams auf mehreren voneinander getrennten Spielfeldern macht es für die Kinder überschaubar und lässt sie intensiv daran teilhaben.

★ [Good Practice – Rückschlagspiele – Wand ab](#)



## Freie Spiele – Reifen fest

Die Spieler experimentieren und probieren auf ihrem individuellen Niveau Neues aus, sind kreativ und erweitern ihre Fertigkeiten mit einem Spielgegenstand.

★ [Mehr «Freie Spiele»](#)

Alle nehmen einen Reifen und testen aus, was sie damit alles machen können; Kunststücke erfinden, ausprobieren und üben. Beim Signal «Reifen fest» halten alle ihren Reifen fest oder legen ihn auf den Boden.

### einfacher

- Mit Jongliertüchern oder Luftballonen

### schwieriger

- Mit verschiedenartigen Spielgegenständen (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.)
- Spielgegenstand nur mit Fuss, Hand oder Kopf spielen
- Mit zwei ausgewählten Gegenständen aus einer grossen Auswahl
- Auf das Signal «Reifen fest» 2er-Teams bilden, einander gegenseitig Kunststücke zeigen und nachmachen

**Material:** Reifen, Verschiedenartige Spielgegenstände (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.)



## Reaktionsspiele – Fang den Räuber

Die Spieler trainieren ihre Aufmerksamkeit, können schnell und richtig auf Signale reagieren und schnell laufen.

★ [Mehr «Reaktionsspiele»](#)

Jeweils zwei Spieler liegen sich gegenüber. Ihre ausgestreckten Arme dürfen sich nicht berühren. Die Spieler der einen Seite tragen rote Spielbänder, diejenigen der anderen blaue. Je nach Farbe, die der Leiter ruft, rennen sie entweder in ihre Räuberhöhle oder versuchen, ihren Gegenspieler zu fangen, bevor dieser seine Höhle erreicht.

### einfacher

- Abstand zwischen den Spielern vergrössern (einfacher für Räuber)
- Abstand zwischen den Spielern verkleinern (einfacher für Fänger)
- Startposition variieren (z. B. im Sitzen, auf einem Knie etc.)
- Leiter zeigt visuell die Richtung an, in die es zu rennen gilt

### schwieriger

- Rechenaufgaben stellen: je nach Resultat rennt der eine oder der andere Spieler weg (z. B. rot = gerade, blau = ungerade)
- Geschichte mit vordefinierten Signalwörtern erzählen: sobald die Spieler ihr Signalwort hören, laufen sie in ihre Höhle und werden von ihren Gegenspielern verfolgt

**Material:** Spielbänder in zwei Farben, Markierungen für die Räuberhöhlen



## Stafettenspiele – Sali du

Die Spielerinnen können schnell laufen und ihre Läufe bzw. Handlungen aufeinander abstimmen.

### ★ [Mehr Stafettenspiele](#)

Jeweils zwei Teams stellen sich in einigem Abstand einander gegenüber auf. Die ersten Läuferinnen beider Seiten rennen aufeinander zu. Dort, wo sie sich begegnen (nicht unbedingt in der Mitte), begrüßen sie sich, machen gemeinsam eine vorgegebene Bewegungsaufgabe oder übergeben z. B. einen Ball oder Stab und rennen zu ihrem Startort zurück. Sie geben der nächsten Läuferin einen Handschlag und stellen sich hinten an. Die Stafette ist fertig, wenn jedes Team 3x gelaufen ist.

#### **einfacher**

- Fixen Treffpunkt in der Mitte festlegen
- Statt Begrüssung oder Übergabe in der Mitte nur abklatschen

#### **schwieriger**

- Gangart variieren (z. B. Sidestep, rückwärts laufen, Sprungformen etc.)
- Begrüssungsform, Bewegungsaufgabe oder Übergabehandlung variieren (z. B. spezieller Handschlag, Ball rückwärts durch die Beine übergeben etc.)

**Bemerkung:** Kleine Teams bilden, um die Bewegungszeit zu erhöhen.

**Material:** Bälle, Stäbe, Markierungen



## Fang- und Versteckspiele – Bündelifangis

Die Spieler können schnell laufen und die Richtung wechseln, sich orientieren und ihre Läufe bzw. Handlungen aufeinander abstimmen.

### ★ [Mehr Fang- und Versteckspiele](#)

Alle stecken sich einen Spielbündel so in die Hose, dass er noch ca. 20 cm herauschaut. Die Spieler versuchen in einem festgelegten Feld, möglichst viele Spielbündel zu ergattern, ohne ihren eigenen zu verlieren. Wer seinen Bündel verliert, holt sich bei der Leiterin einen neuen oder macht eine Zusatzaufgabe. Wer wird Sammelkönig?

#### **einfacher**

- Laufrichtungen verbindlich vorgeben (Zusammenstösse vermeiden)
- Feld verkleinern
- Mehrere Spielbündel pro Spieler

#### **schwieriger**

- Feld vergrössern
- Gangart variieren (z. B. Sidestep, rückwärts laufen etc.)
- Als Teamwettbewerb mit zwei Teams: Welche Mannschaft erobert in 2 Minuten mehr Spielbündel?

**Material:** Spielbündel, Markierungen



## Kampfspiele – Kampf um den Schatz

Die Spieler können schnell auf Signale reagieren, sich an Regeln halten, in unterschiedlichen Rollen am Spiel teilnehmen und diese Rollen im Spiel wechseln, Objekte erobern und verteidigen, taktische Kompetenzen entwickeln.

### ★ Mehr Kampfspiele

In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Leute. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Leute laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erbeuten und diesen am Boden zu verteidigen. Wer leer ausgegangen ist, versucht innerhalb von 30 Sekunden, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Personen miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt. Nach 30 Sekunden verdankt man den fairen Kampf und spielt weiter.

#### **einfacher**

- Grössere Bälle und Matten

#### **schwieriger**

- Kleinere oder schwerere Bälle, kleinere Matten
- Gangart variieren (z. B. hüpfen, kriechen, auf allen vieren etc.)
- Musikstopp statt Startsignal

**Material:** Medizinbälle, Matten



## Wurfspiele – Farbiges Alaskaball

Die Spielerinnen können schnell laufen, weit und präzise werfen, sich in der Gruppe organisieren und zusammenspielen.

### ★ Mehr Wurfspiele

Mehrere mit farbigen Spielbändern markierte Teams haben jeweils einen Ball in ihrer Teamfarbe. Aus jedem Team wirft eine Spielerin von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams ins Spielfeld. Die Spielerinnen laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden mit gegrätschten Beinen eine Kolonne und rollen den Ball durch den so entstandenen Tunnel. Die letzte Spielerin hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.

#### **einfacher**

- Kleinere Teams
- Kleineres Feld

#### **schwieriger**

- Wurfobjekt variieren (z. B. Frisbee, Tennisball, Ballon etc.)
- Tunnelart variieren (z. B. Liegestütz, Vierfüssler- oder Krebsstand etc.) Ball über den Köpfen oder seitwärts weitergeben
- Sportartspezifische Trainingsformen

**Material:** Verschiedenfarbige Bälle und Spielbänder



## Passspiele – Hasenjagd

Die Spieler können einen Ball präzise werfen und fangen und sind in der Lage, durch geschicktes Zusammenspiel den Ball zu kontrollieren.

### ★ [Mehr Passspiele](#)

In einem begrenzten Feld jagen vier Jäger einen Hasen und versuchen, ihn mit einem Ball abzutupfen (nicht abschiessen, sondern mit dem Ball berühren). Mit dem Ball in der Hand sind maximal drei Schritte erlaubt. Der Hase wird entweder nach einer bestimmten Zeitspanne oder nach jedem Abtupfen ausgewechselt.

#### **einfacher**

- Grösseres Feld (einfacher für Hasen)
- 5 Schritte mit Ball erlaubt (einfacher für Jäger)

#### **schwieriger**

- Kleineres Feld (schwieriger für Hasen)
- Mehrere Hasen (schwieriger für Jäger)
- Zwei Teams gegeneinander: Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team fängt zuerst alle gegnerischen Hasen?

**Material:** 2 Bälle, Spielbänder, Markierungen



## Passspiele – Reifenschnappball

Die Spieler können im Spiel einen Ball annehmen und abspielen, Zuspiele verhindern, sich frei stellen und in der Gruppe sinnvoll zusammenspielen.

### ★ [Mehr Passspiele](#)

Zwei Teams: Im Spielfeld werden zwei Reifen mehr als Spieler pro Team auf den Boden gelegt. Jedes Zuspiel auf einen in einem Reifen stehenden Mitspieler gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?

#### **einfacher**

- Anzahl Reifen erhöhen
- Grössere Reifen
- Feld vergrössern

#### **schwieriger**

- Kein Rückpass zum zuspielenden Mitspieler
- Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball mit einem Pass via Bodenkontakt in einem am Boden liegenden Reifen zugespielt wird; stellt ein Gegenspieler seinen Fuss in den Reifen, ist dieser blockiert
- Lebendiges Tor: Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball durch die gegrätschten Beine eines anderen Spielers zugespielt wird

**Material:** Ball, Reifen, Spielbänder



## Torschussspiele – Keulenjagd

Die Spielerinnen können gezielt werfen, aus der Bewegung ein Ziel treffen, Mitspielende sinnvoll einsetzen, schnell die Rollen wechseln und in der Gruppe zusammenspielen.

### ★ Mehr Torschussspiele

Zwei Teams verteilen sich in je einer Spielfeldhälfte mit jeweils einer Keule pro Spielerin. Von jedem Team steht eine Spielerin hinter der Grundlinie des gegnerischen Teams (Himmel). Zu Beginn erhält jedes Team einen Ball und versucht, aus der eigenen Zone die gegnerischen Keulen zu treffen und gleichzeitig die eigenen Keulen zu verteidigen. Fällt eine Keule um, nimmt die Betroffene ihre Keule und wechselt in den Himmel hinter der gegnerischen Grundlinie. Die Spielerin, die zu Spielbeginn dort war, nimmt ihre Keule und darf ins eigene Spielfeld wechseln. Welches Team schafft es, alle Keulen des gegnerischen Teams abzuschliessen?

#### **einfacher**

- Mittelzone markieren, die von beiden Teams für das Werfen genutzt werden darf

#### **schwieriger**

- Anzahl Bälle variieren
- Keulen dürfen nur in eine bestimmte Zone (mit Seilen oder Kreide markieren) oder in einen Reifen gestellt werden
- Himmel auf die Spielfeldseiten erweitern

**Material:** Keulen, Bälle, evtl. Reifen, Seile, Kreide etc.



## Wand ab

Die Spielerinnen können ein Spielobjekt kontrolliert schlagen, individuelle Vorteile herausspielen, Positionen und Bewegungen der Gegenspielerin erkennen und darauf reagieren.

### ★ Mehr Rückschlagspiele

Zwei Spielerinnen spielen mit einem Tennisschläger (o.ä.) abwechselnd einen Softtennisball gegen eine markierte Zone an der Wand. Der Ball darf nach der Wandberührung den Boden einmal berühren, bevor er zurückgespielt wird. Beide Spielerinnen versuchen den Ball so zu platzieren, dass er nicht mehr in die Zone an der Wand zurückgespielt werden kann. Wer das schafft, erhält einen Punkt und den Aufschlag für den nächsten Ballwechsel. Der Aufschlag muss von unten erfolgen. Gewonnen hat, wer zuerst 11 Punkte erreicht. Nach 10:10 gewinnt, wer zuerst mit 2 Punkten führt.

#### **einfacher**

- Ball am Boden rollend gegen die Wand spielen
- Grössere Schläger
- Langsamere Ball
- Luftballone in Stoffhülle
- Wandzone vergrössern

#### **schwieriger**

- Wandzone verkleinern
- Wandzone mit Feldsektor am Boden ergänzen
- Als Ligaturnier: Nach einer festgelegten Spieldauer steigen die Siegerinnen ein Feld auf, die Verliererinnen ein Feld ab; bei Unentschieden wird der letzte Punkt ausgespielt

**Material:** Tennisschläger (o.ä.), Softtennisbälle, evtl. Klebband für Markierung der Wandzone, evtl. Luftballons in Stoffhülle



# Hinweise

## Literatur

- BASPO (Hrsg.) (2010). J+S-Kindersport: Praktische Beispiele. Magglingen: J+S-Dokumentation
- BASPO (Hrsg.) (2010). J+S-Kids: Theoretische Grundlagen. Magglingen: J+S-Dokumentation
- BASPO (2014): J+S-Kindersport – Spielen. Magglingen: J+S-Dokumentation
- BASPO (2018): Gute J+S-Aktivitäten vermitteln – Kartenset. Magglingen: J+S Dokumentation
- BASPO (2020): Gute J+S-Aktivitäten fördern – Kartenset. Magglingen: J+S Dokumentation
- BASPO (Hrsg.) (2021) J+S Manual Grundlagen. Erhältlich in der J+S-Ausbildung

## Videos

- Playlist: [Spielgrundformen](#)
- Playlist: [Bewegungsgrundformen](#)
- [FTEM Schweiz](#)

## Links

- [Magglinger Ausbildungsmodell \(pdf\)](#)
- [J+S-Ausbildungsverständnis](#)
- [Swiss Olympic - FTEM \(Sport- & Athletenentwicklung\)](#)

**Herzlichen  
Dank**

- An die Kinder und Leiterpersonen des TV Kallnach für das Mitmachen bei den Aufnahmen der Videos für die Bewegungs- und Spielgrundformen.
- An die Gemeinde Kallnach (BE) für die Erlaubnis, die Sporthallen der Gemeinde für die Bild-Aufnahmen zu benutzen.

## Partner



Für das Monatsthema



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Fachliche Begleitung:** J+S-Ausbildung, BASPO

**Redaktion:** [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

**Bildmaterial:** J+S Manual Grundlagen

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO