

6 | 2024



Inhalt

Langfristige Entwicklung mit dem FTEM	2
Spielerisch und übergreifend	3
Jugendliche verstehen	4
Good Practice	
Bewegungsgrundformen	6
Spielgrundformen	10
Hinweise	15

Kategorien

Alter: ca. 11 bis 15 Jahre
Schulstufe: ab Mittelstufe
FTEM: F1 bis F3

Bewegungs- und Spielgrundformen für Jugendliche

Beim Sporttreiben im Kindesalter stehen das Ausprobieren und Entdecken im Zentrum. Im Jugendalter rücken spezifischere Trainingsformen in den Fokus. Beide Altersgruppen teilen die Freude an der Bewegung. Die in diesem Dossier vorgeschlagenen Trainingsformen fördern die Gesundheit, die sportliche Leistung und Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt sportartenübergreifende Trainingsformen für das Jugendalter vor, gibt Praxistipps zur Trainingsgestaltung und zur Förderung der Lebenskompetenzen der Jugendlichen.

Im Training mit Jugendlichen wird vermehrt sportartspezifisch gearbeitet. Dennoch bleibt das sportartübergreifende Training auch im Jugendalter wichtig. Spielerische, auf das jeweilige Leistungsniveau angepasste Trainingsformen aus den verschiedenen Spiel- und Bewegungsgrundformen wirken motivierend, fördern den Teamgeist und haben einen positiven Effekt auf die Verletzungsprophylaxe. Gemäss dem Schweizer Athletenweg FTEM (siehe S. 2) liegt ab der Stufe F3 der Fokus stärker auf sportartspezifischem Training. Trotzdem sollen auch die Spiel- und Bewegungsgrundformen Platz haben und in die Trainingsgestaltung einbezogen werden.

Sportartübergreifendes Training mit Jugendlichen gestalten

Jugendliche können sich in ihrer körperlichen und psychischen Entwicklung stark unterscheiden. Auch die individuellen Motive zum Sporttreiben sind vielfältig. Sportleitende müssen diese Unterschiede beim Training mit Heranwachsenden beachten und die Inhalte entsprechend auswählen.

Der Praxisteil (ab S. 6) besteht aus einer Sammlung von Spiel- und Übungsideen zu den Bewegungsgrundformen. Die vorgeschlagenen Aufgaben können als Einstieg in eine Lektion oder als Schwerpunkt einer ganzen Lektion eingesetzt werden. Die Sportleitenden erhalten Inspirationen, um die athletischen Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit bei ihren Teilnehmenden zu fördern. Neben den sportlichen Fertigkeiten und Kompetenzen sollen auch die Lebenskompetenzen der jungen Menschen im Sport entwickelt werden. Dieser Themenbereich umfasst u.a. die Persönlichkeitsentwicklung, das Gestalten von Beziehungen, die Selbstwahrnehmung und die Stärkung des Selbstwerts. Im Kapitel Jugendliche verstehen (S. 4) zeigen Good Practice Beispiele wie diese Faktoren in die Trainingsgestaltung einbezogen werden können.

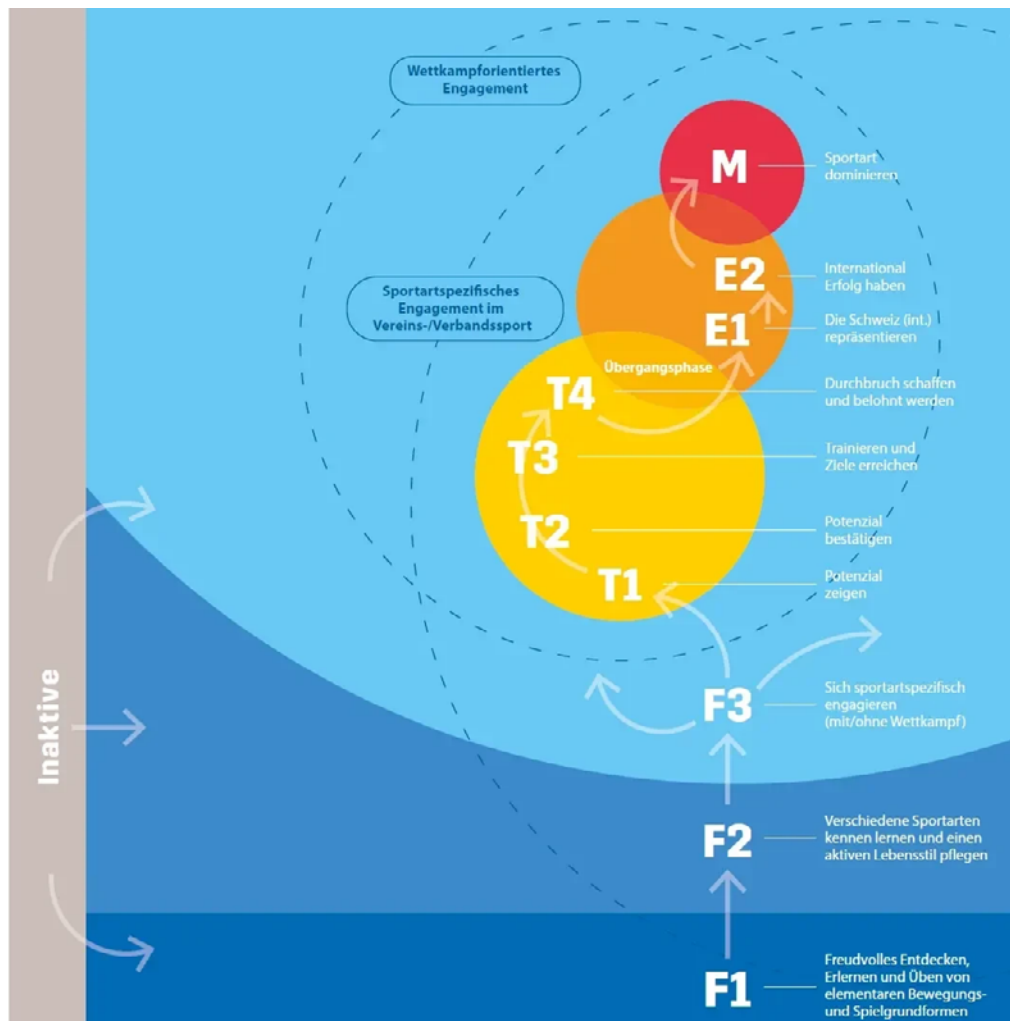
Das vorliegende Dossier ergänzt den Schwerpunkt «08/2021 Trainingsformen – Good Practice», bei dem sportartübergreifende Spiel- und Bewegungsgrundformen für Kinder im Ausbildungsverständnis von Jugend+Sport vorgestellt wurden.



Langfristige Entwicklung mit dem FTEM

Der Aufbau von grundlegenden athletischen Kompetenzen und das Erwerben eines breiten Bewegungsrepertoires sind essenziell für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Der Aufbau von athletischen Entwicklungsfaktoren wie «Kraft, Explosivität und Schnelligkeit» wirkt sich positiv auf die Verletzungsprävention aus, weckt die Lust auf Bewegung und verhilft den Heranwachsenden zu mehr Sicherheit im Alltag.

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.



FTEM Schweiz – Der Schweizer Athletenweg

«FTEM Schweiz» beruht auf vier Schlüsselbereichen:

- **F** steht für Foundation (Fundament, Breitensport, lebenslanges Sporttreiben),
- **T** für Talent,
- **E** für Elite und
- **M** für Mastery (Weltklasse).

Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Aufgrund sportartspezifischer Bedürfnisse können Phasen hinzugefügt, gestrichen oder auch umbenannt werden.

Download: [Broschüre FTEM \(pdf\)](#)

In der Stufe F1 geht es in erster Linie ums Ausprobieren, Entdecken und die Freude an der Bewegung. Auf der Stufe F2 werden die sportartübergreifenden Formen ergänzt und erweitert mit sportartspezifischen Trainingsformen.

Ab Stufe F3 stehen diese im Zentrum. Erste athletische Akzente (Kraft, Explosivität und Schnelligkeit) werden gesetzt. Die sportartspezifischen Trainingsformen richten sich nach den Erscheinungsformen, welche von Expertinnen und Experten für jede Sportart beschrieben werden. Diese beobachtbaren Bewegungs-, Spiel- und Verhaltensmuster orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg. Um diesem Zielzustand möglichst nahe zu kommen, müssen die passenden Trainingsformen ausgewählt und fokussiert werden.

Spielerisch und übergreifend

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.

Im Jugendalter verschiebt sich der Fokus im Training auf sportart-spezifische Inhalte und die Förderung der Entwicklungsfaktoren. Eine ganzheitliche und breite sportliche Ausbildung bleibt aber wichtig für die Verbesserung der generellen motorischen Leistungsfähigkeit, Verletzungsprophylaxe und die allgemeine Gesundheit.

Vielseitige Förderung und gute Grundlagen

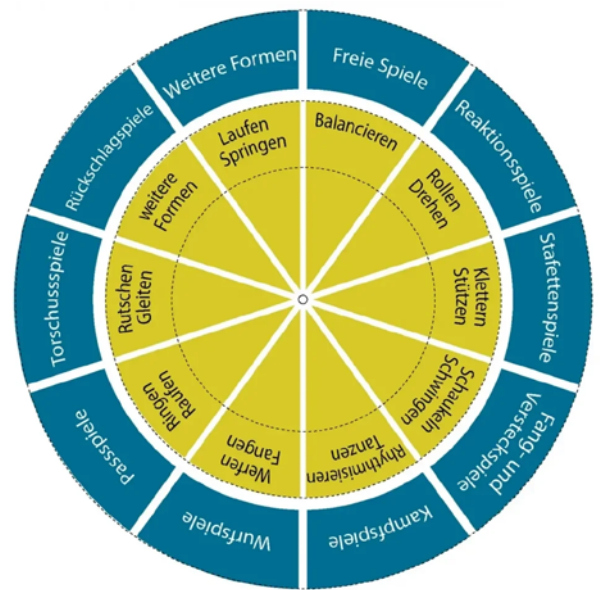
Je breiter die grundlegenden Spiel- und Bewegungserfahrungen sind, desto besser können Spielsituationen eingeschätzt und effiziente Lösungen umgesetzt werden. Werden verschiedene Spiel- und Bewegungsmuster häufig und vielseitig geübt, führt das zu starken Verknüpfungen im Gehirn. Dies fördert unter anderem eine gute und allgemeine Bewegungskoordination, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Bewegungsabfolgen zu erlernen. Sportartübergreifende Formen ergänzen auch im Jugendalter das sportartspezifische Training und bilden gemeinsam das wichtige Fundament.

Diesbezüglich dienen die aufgeführten Spiel- und Bewegungsgrundformen als Orientierungshilfe bei der Lektionsplanung und -gestaltung. Spielerische Trainingsformen wirken motivierend und steigern die Bewegungsfreude. Dies ist insbesondere in der ersten Phase der Pubertät, wenn der Bewegungsdrang vermindert ist, wichtig.

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 Spielformen 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 dabei ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden müssen und so lernen, Handlungen der Mit- und Gegenspieler wahrzunehmen, einzuschätzen und zu antizipieren. Spielgrundformen können schnell eingeführt und erlernt werden und tragen so zu einer hohen Lern- und Bewegungszeit bei.



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

Agil, flinke und robuste Jugendliche

Das Dossier [«Agil, flink und robust»](#) zeigt auf, wie die sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen in ein Training eingebaut werden können. Der Trainingsansatz [«Power to Win»](#) wurde für den Leistungssport entwickelt, kann aber auch im Breitensport angewendet werden.

Als Einstieg oder Hauptteil

Beim Ansatz von [«Power to Win»](#) beginnt die Lektion mit einem sportartübergreifenden Teil à 7- bis 10 Minuten. Dabei stehen jeweils drei Bewegungs- und Spielgrundformen im Fokus. Diese bereiten die Kinder und Jugendlichen auf allen Foundation-Stufen körperlich und geistig auf den darauffolgenden Teil vor, so dass ein zusätzliches Aufwärmen nicht mehr nötig ist. Die Übungen der athletischen Basisbewegungen (Stufe F3) zur Ausbildung der Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit eignen sich als Hauptteil einer Sportlektion.



Das Trainingsprinzip [«Power to Win»](#) in Wort und Bild kurz erklärt.

Jugendliche verstehen

Jugendliche sind keine grossen Kinder, aber auch keine kleinen Erwachsenen. Verschiedene Herausforderungen tauchen in der Arbeit mit ihnen auf. Die Heranwachsenden erleben in der Pubertät grosse biologische, psychische und soziale Veränderungen. Auch das Lern- und Bewegungsverhalten verändern sich. Diesen Tatsachen müssen Sportleitende Rechnung tragen und sie bei der Trainingsgestaltung miteinbeziehen.

Identitätssuche und abnehmender Bewegungsdrang

Die erste Phase der Pubertät (Pubeszenz) zeichnet sich aus durch eine ausgeprägte Identitätssuche. Oft haben die Mädchen und Knaben ein mangelndes Selbstwertgefühl und sind leicht zu verunsichern. Der Mut für schwierige Aufgaben fehlt. Auch der Bewegungsdrang nimmt im Vergleich zum Kindesalter ab. Die Jugendlichen haben weniger Lust am Lernen und die Leistungsbereitschaft ist kleiner. Dies führt auch dazu, dass die Freude am sportlichen Wettkampf abnimmt. In dieser Phase sind viel Fingerspitzengefühl und Unterstützung durch die Trainerinnen und Trainer nötig. Durch geschickte Trainingsgestaltung mit spielerischen Elementen wird die Bewegungsfreude geweckt und die Motivation gesteigert. Die Heranwachsenden haben das Bedürfnis nach Mitbestimmung und Zugehörigkeit. Ein kooperativer Führungsstil und Mitspracherecht werden immer wichtiger. Zur Steigerung des Selbstwertgefühls sollen Erfolgserlebnisse ermöglicht und der Teamgeist gefördert werden.

Stabilisierung und Rollenfindung

In der zweiten Phase der Pubertät (Adoleszenz) wird die Entwicklung zum Erwachsenen abgeschlossen. Die Jugendlichen gewinnen an Kraft und die sportliche Leistungsfähigkeit nimmt zu. Diese Phase ist geprägt durch eine Stabilisierung der hormonellen Prozesse und der psychischen Grundsituation. Die jungen Erwachsenen finden sich in ihren neuen Rollen ein und haben eine zunehmend eigene Persönlichkeit. Die Bewegungsfreude steigt bei vielen wieder. Die Lern- und Leistungsbereitschaft sind aber sehr individuell ausgeprägt und die Motive zum Sporttreiben können sich nun stark unterscheiden. Gesundheit, Fitness, Muskelaufbau, aber auch Freude an Bewegung und Spiel, Gemeinschaft oder Entspannung sind wichtige Intentionen, um sportlich aktiv zu sein.

Das Jugendalter ist auch geprägt durch Meilensteine wie Berufswahl und Schulabschluss. In dieser Phase von Veränderungsprozessen hören Jugendliche vermehrt mit dem Sport auf. Es kommt zum Drop out (siehe [Sport Schweiz 2020 – Kinder- und Jugendbericht \(pdf\)](#)).

In der gesamten Pubertät müssen die unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden beachtet werden. Der körperliche und psychische Entwicklungsstand, die Motive, die Haltung und Interessen der Jugendlichen unterscheiden sich stark und haben einen grossen Einfluss auf die Motivation, die Leistungsbereitschaft und die sportliche Leistungsfähigkeit.



Melanie Keller, die Autorin dieses Dossiers, erklärt in diesem Video-Statement, weshalb sportartübergreifende Bewegungs- und Spielgrundformen auch für Jugendliche eine wichtige Rolle in der sportlichen Entwicklung einnehmen.

[▶ Zum Video](#)

Definition Jugendliche

	Frühes Schulkindalter 5-9 Jahre	Spätes Schulkindalter 9-12 Jahre	Pubeszenz ♀: 11/12-13/14 Jahre ♂: 12/13-14/15 Jahre	Adoleszenz ♀: 13/14-17/18 Jahre ♂: 14/15-18/19 Jahre
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeit.
Wunsch nach Mitsprache				
Bewegungsdrang				
Lernbereitschaft				
Leistungsbereitschaft				
Freude am Wettkampf				
Konzentration				
Aufnahmefähigkeit				
	■ Gering/mittel	■ Hoch	■ Sehr hoch	■ Differenziert (je nach Inhalt, Umfeld, Lebensumständen)

Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner & Schweizer, 2008)

Die folgenden Inputs unterstützen dich dabei, deinen Unterricht jugendlichen-gerecht zu planen und durchzuführen:

Hör den Jugendlichen zu und nimm sie ernst

Die Pubertierenden grenzen sich von ihren Eltern und anderen Erwachsenen Autoritätspersonen ab. Als Sportleitende können wir eine Sonderrolle einnehmen, indem wir ein offenes Ohr für die Jugendlichen und ihre Probleme haben.

Tipp: Achte darauf, dass du jeden Teilnehmenden persönlich begrüsst und verabschiedest. Nimm dich dabei bewusst auch den ruhigen und unauffälligen Teilnehmenden an und frag sie, wie ihr Tag war oder wie es ihnen geht.

Erarbeite gemeinsam mit den Jugendlichen nachvollziehbare Regeln

Regeln schaffen eine klare Struktur und sind Voraussetzung für ein harmonisches Miteinander. Wenn die Jugendlichen in den Prozess der Regelerstellung miteinbezogen werden und die Notwendigkeit verstehen, sind sie eher bereit sich daran zu halten.

Tipp: Besprich zum Saisonstart mit deiner Gruppe, welche Verhaltensregeln bei euch gelten und welche Konsequenzen eine Nichtbeachtung nach sich zieht. Haltet es als «Commitment» auf einem Plakat fest und unterschreibt dieses.

Lass die Teilnehmenden mitreden und übertrage ihnen Verantwortung

Indem wir den Jugendlichen Verantwortung übertragen, stellen wir Vertrauen her und stärken ihren Selbstwert. Sie lernen dabei, sich selbstständig zu organisieren, Entscheidungen zu treffen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Tipp: Erstelle gemeinsam mit den Teilnehmenden einen Ämtliplan. Sie sind dann für eine bestimmte Zeit für verschiedene Aufgaben rund um den Trainingsbetrieb zuständig. Bitte eine Teilnehmerin (oder zwei zusammen) eine Übungs- oder Spielform (z.B. für das Aufwärmen oder den Ausklang) vorzubereiten und diese anzuleiten.

Setze passende Rituale im Trainingsalltag ein

Rituale sind nicht nur im Kindersport wichtig. Sie vermitteln Sicherheit, schaffen einen geregelten Ablauf, eine lernförderliche Umgebung und fördern die Zusammengehörigkeit.

Tipp: Setze ein «Klatsch-Ritual» ein, um die Aufmerksamkeit und Ruhe deiner Gruppe zu bekommen. Beginne damit, einen einfachen Rhythmus zu klatschen. Nach und nach stimmen alle Teilnehmenden mit ein und nehmen mit dir Blickkontakt auf. Wenn es dann komplett ruhig ist, startest du mit der Erklärung.

Stärke den Selbstwert der Teilnehmenden und stelle niemanden bloss

Die Teilnehmenden in unseren Sportangeboten sollen sich nicht nur in den sportlichen Bereichen verbessern, sondern auch ihre Lebenskompetenzen entwickeln. Als Sportleitende ermöglichen wir ihnen an Herausforderungen zu wachsen und unterstützen sie in der Persönlichkeitsentwicklung.

Tipp: Kommentiere nicht gleich jeden Fehler. Gib den Teilnehmenden etwas Zeit und nimm am Anfang eine Beobachterrolle ein. Bring dich nach und nach ein und erarbeite gemeinsam mit ihnen Verbesserungsvorschläge. Achte beim Lob darauf, auch das Engagement und den individuellen Fortschritt zu berücksichtigen.

Good Practice – Bewegungsgrundformen

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

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für die weiteren Lernphasen in der Sportart ist es darum wichtig, dass Kinder schon früh vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln. Diesbezüglich helfen dir die Bewegungsgrundformen bei deiner Trainingsgestaltung.

Laufen, Springen: Schere-Stein-Papier-Duell

Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für viele Sportarten. Intensives Laufen und Springen führen zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparates und beugen damit langfristig Verletzungen vor.

Es wird eine Laufrunde definiert, z. B. um ein halbes Fussballfeld. Immer zwei Teilnehmende duellieren sich beim Schere-Stein-Papier: Wer verliert muss eine Runde laufen und sich eine neue Gegnerin suchen; wer gewinnt, bleibt und sucht ebenfalls eine neue Gegnerin. Gewonnen hat, wer nach einer bestimmten Zeit am meisten Duell-Siege auf dem Konto hat.

Variation

- Anstelle von den Handzeichen wird Schere-Stein-Papier mit dem ganzen Körper gespielt. Beide Gegner springen gleichzeitig drei Mal, dann nehmen sie ihre gewählte Position ein: Schere = Beine grätschen und Arme gespreizt nach vorne gestreckt, Stein = Kauerstellung (Päckli machen), Papier = «Hampelmann Position» Arme und Beine vom Körper weg strecken.



★ Mehr Bewegungsgrundformen Laufen, Springen

Balancieren: Kastensurfer

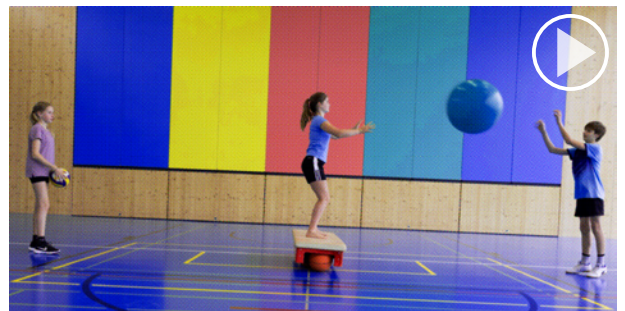
Ein gut entwickeltes Gleichgewicht ermöglicht eine genauere und effizientere Ausführung von Bewegungen und dient der Vorbeugung von Verletzungen. Das Gleichgewicht kann mit einer Vielzahl von Geräten und Hilfsmitteln geschult werden.

Ein Kastendeckel wird auf vier bis fünf Medizin- oder Basketballen gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend, das Gleichgewicht halten.

Variation

- Zusatzaufgaben lösen (Sprung mit halber Drehung, Bälle zuwerfen usw.)

Material: Kastendeckel, vier bis fünf Medizin- oder Basketballen, ev. zusätzliche Bälle zum Werfen



★ Mehr Bewegungsgrundformen Balancieren

Rollen, Drehen: Wandsalto mit Hilfestellung

Die Jugendlichen üben variantenreiches und kontrolliertes Drehen und Rollen und verbessern so ihre Orientierung im Raum. Das Erlernen einer komplexen Bewegung, wie z. B. eines Saltos, stärkt das Selbstvertrauen und den Mut.

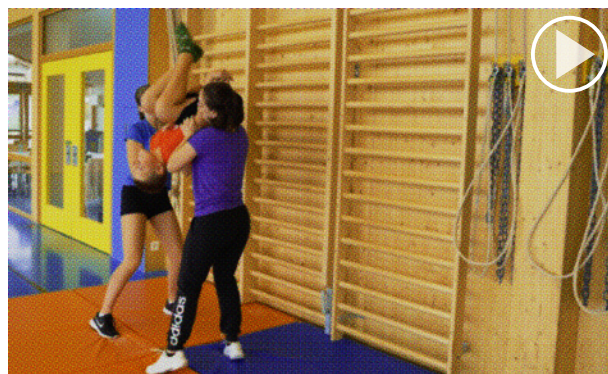
Ein Jugendlicher steht vor der Sprossenwand, die beiden Helfenden stehen rechts und links davon und halten ihn mit dem Klammergriff am Oberarm fest. Der Turnende geht mit den Füßen langsam jede Sprosse hoch bis ungefähr auf Kopfhöhe. Durch eine runde Rückenposition werden die Füsse über die Schultern zum Boden geführt.

Bemerkungen

- Zuerst die korrekte Hilfestellung instruieren, vorzeigen und ausprobieren.
- Die Helfenden stehen mit Brustseite nahe beim Turnenden, die sprossenwandnahe Hand ist im Klammergriff unten, die andere oben.
- Während des gesamten Bewegungsablaufs wird die Anfangshöhe gehalten.
- Der Griff wird erst gelöst, wenn der/die Turner/in sicher steht!

Sicherheit: [Partnerakrobatik: Helfen und sichern](#)

Material: Sprossenwand und 2 kleine Matten



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Rollen, Drehen](#)

Klettern, Stützen: Drehkarussell an der Sprossenwand

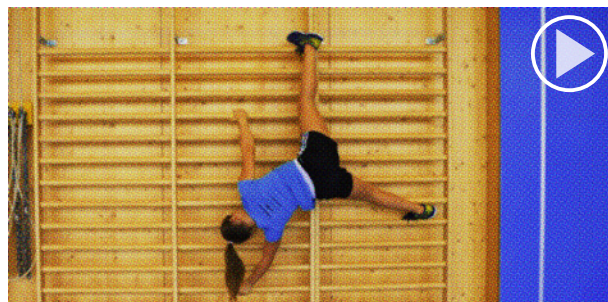
Mit vielfältigen Stütz- und Kletteraufgaben stärken die Jugendlichen ihre Muskeln und Knochen. An unterschiedlichen Geräten wird das Selbstbewusstsein durch Erfolgserlebnisse verbessert.

Auf der untersten Sprosse stehen. Der Körper ist gespannt und der Blick zur Sprossenwand gerichtet. Eine 180 Grad Drehung nach links bis zum Hang kopfüber und zurück ausführen. Das Gleiche auf die rechte Seite. Mit und ohne Partnerhilfe.

Variation

- Ein Rad an der Sprossenwand drehen bis zum erneuten Stand auf der untersten Sprosse.

Material: Sprossenwand und 3 kleine Matten



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Klettern, Stützen](#)

Schaukeln, Schwingen: Tarzan-Schwingen

Die Jugendlichen erleben Schwingbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas bzw. sie erleben das Gefühl von Mut.

Tarzan hangelt sich «quer durch den Dschungel» vom ersten bis zum letzten Ring, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Beginnend auf einem Kasten am äussersten Ringpaar mit Griffwechsel von Ring zu Ring.

Variationen

- Als Wettkampf auf Zeit oder mit möglichst wenig Ringberührungen
- Als Teil eines Ninja-Parcours

Material: 5–6 Schaukelringpaare, 1 Schwedenkasten, 1 Niedersprungmatte



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Schaukeln, Schwingen](#)

Rhythmisieren, Tanzen: Reifenspringen im Takt

Die Jugendlichen nehmen den Rhythmus der Musik wahr und bewegen sich passend dazu.

6 Reihen mit je 4 Reifen werden auf den Boden gelegt. Die Schülerinnen stellen sich in einer Reihe hinter den beiden Startreifen auf. Nun wird im vorgegebenen Takt nacheinander und gemeinsam durch die Reifen gehüpft. Die erste Person springt mit je einem Fuss in die ersten beiden Reifen. Auf jeden Schlag wird ein Sprung ausgeführt. Zwei Sprünge zur Seite, in der ersten Reihe, dann 2 Sprünge zurück bis zur Startposition. Von dort ein Sprung nach vorne in die nächste Reihe. Sobald die erste Teilnehmerin den Sprung in die dritte Reihe macht, springt die zweite Person in die erste Reihe und hüpft im selben Takt weiter.

Geeignete Musik: ca. 120 bpm (Beispiele: [A sky full of stars](#), Coldplay; [Thriller](#), Michael Jackson, [Cake by the ocean](#), DNCE; [Get down on it](#), Kool & The Gang)

Variationen

- Von beiden Seiten gleichzeitig starten
- Unterschiedliche Hüpfmuster ausprobieren
- Nur drei Reifen pro Reihe
- schnellere Takte wählen

Material: 24 Reifen, Musikstücke mit klarem Rhythmus (ca. 120 bpm)



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Rhythmisieren, Tanzen](#)

Werfen, Fangen: Rollmops

Werfen und Fangen sind wichtige Grundkompetenzen von vielen Sportarten. Durch vielfältiges Üben mit unterschiedlichen Spielgeräten trainieren die Jugendlichen die Differenzierungsfähigkeit und die Wahrnehmung.

Zwei Teams werfen mit verschiedenen Bällen auf die in der Mitte positionierten Bälle und treiben diese über die gegnerische Grundlinie.

Variationen

- Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams im Kreis.
- Sportartspezifische Ausführung, z. B. mit Unihockeystock/-ball auf Fussbälle.

Material: Unterschiedliche Bälle



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Werfen, Fangen](#)

Kämpfen, Raufen: Mattenflucht

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Jugendlichen ihre Emotionen zu erkennen und regulieren sowie respektvoll miteinander umzugehen.

Zwei Schüler stellen sich auf einer Matte (oder einem Mattenviereck) auf. Person A versucht nun von der Matte zu flüchten, Person B hindert sie daran.

Variation

- Auf den Knien/auf allen Vieren bewegen

Material: 1–4 Kleinmatten pro Paar



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Kämpfen, Raufen](#)

Rutschen, Gleiten: Surfbrettstafette

Beim Erleben des Gefühls vom Rutschen und Gleiten ist die Wahrnehmung gefordert. Die Jugendlichen verbessern ihr Gleichgewicht und trainieren die Bewegungskoordination sowie ihre Stabilität.

Ein paar Meter vor jeder Gruppe liegt eine umgedrehte, kleine Matte. Nach einem schnellen Anlauf soll in breitem Stand (Hüftbreite) auf die Matte gesprungen werden, so, dass die Matte nach vorne gleitet. Sobald der Erste die Matte verlassen hat, läuft der Nächste an. Das Ziel ist, möglichst schnell eine vorgegebene Linie zu erreichen.

Bemerkung: Nicht alle Matten, bzw. Hallenböden eignen sich gleich gut fürs Gleiten. Deshalb zuerst ausprobieren.

Variationen

- Sprünge auf umgedrehte Sprungmatten (zwei Schülerinnen springen gleichzeitig), oder auf Teppichresten.
- Für jeden Fuss ein Teppichstück verwenden

Material: 1 Kleinmatte pro Gruppe



★ [Mehr Bewegungsgrundformen Rutschen, Gleiten](#)

Good Practice – Spielgrundformen

Spielgrundformen sind bewegungsintensiv und tragen zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. Üben sich Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.

Spiele erfordern von den Jugendlichen verschiedene Bewegungsgrundformen. Die beiden Bereiche sind also eng miteinander verknüpft. Im Folgenden sind die Spielgrundformen einzeln erklärt, ergänzt mit exemplarischen «Good-Practice»-Vorschlägen.

Freie Spiele: Zwei Hände, drei Füsse

Bei freien Spielen lösen die Jugendlichen vielfältige offene Aufgaben kreativ. Die Leiterperson gibt die Rahmenbedingungen vor. Die Teilnehmenden gestalten so das Training aktiv mit und bringen eigene Ideen ein. Das freie Spiel kann bestens zu Lektionsbeginn, als Spielform während eines Trainings oder auch am Ende der Lektion eingesetzt werden.

Die Teilnehmenden bewegen sich frei zur Musik durch die Halle. Auf ein Signal der Leiterin/des Leiters finden sie sich in 3–5er Gruppen (je nach Gruppengrösse) zusammen. Die leitende Person nennt Anzahl und Körperteile (z. B. zwei Füsse, eine Hand und ein Knie), die den Boden berühren dürfen. Die Schülerinnen bilden nun gemeinsam eine Figur, mit der sie diese Kriterien erfüllen. Die einzelnen Gruppenmitglieder berühren sich dabei. Die Positionen müssen mindestens 10 Sekunden gehalten werden können.

Variationen

- Wechselnde oder gleichbleibende Kleingruppen
- Mit oder ohne Einbezug der Wand oder Sprossenwand



★ [Mehr Freie Spiele](#)

Reaktionsspiele: Hütli-Spiel

Die Jugendlichen reagieren auf ein Signal (visuell, akustisch, taktil) schnell und korrekt und führen eine definierte Aufgabe aus. Dabei werden die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit geschult.

Das Ziel dieses Spiels ist es, auf das Kommando, das Markierungshütchen in der entsprechenden Farbe zu erwischen.

Die Jugendlichen stellen sich paarweise in einem Innen- und Aussenstirnkreis auf. Zwischen jedem Paar liegen drei Markierungshütchen in unterschiedlichen Farben. Der Spielleiter ruft nun verschiedene Kommandos, die Spielenden reagieren möglichst schnell darauf.

- Knie, Füsse, Schulter etc. = die entsprechenden Körperteile berühren
- Links, rechts = eine Position nach links/rechts verschieben
- Farbe = das Markierungshütchen in der entsprechenden Farbe erwischen

Wer ein Duell gewonnen hat, erhält einen Punkt. Das Spiel geht weiter mit den nächsten Kommandos.

Variationen

- In einer Reihe ohne Kommando links/rechts und Positionswechsel
- Nur ein Markierungshütchen pro Position (anstelle Farbe das Kommando «Hütchen» verwenden)

Material: Markierungshütchen in drei verschiedenen Farben



★ [Mehr Reaktionsspiele](#)

Stafettenspiele: Tic Tac Toe

Stafetten sind die wohl bekannteste und beliebteste Umsetzung von Laufspielen. Stafetten sind Wettkämpfe auf Zeit, bei denen nacheinander gestartet wird.

Die Reifen werden in einem 3x3-Raster ausgelegt, etwa 5–10 Meter von der Startlinie. Insgesamt ergibt sich also ein Feld aus 9 Reifen. Daraufhin werden die Teilnehmenden in zwei Gruppen eingeteilt. Sie stellen sich jeweils der Reihe nach an der Startlinie auf, die durch Hütchen gekennzeichnet ist. Jedes Team (à 5–8 Personen) erhält ausserdem 3 Hütchen bzw. Leibchen derselben Farbe. Diese dienen als Spielsteine. Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Nachdem die Leiterin/der Leiter ein Startsignal gegeben hat, läuft je eine Person pro Team mit einem Spielstein (Hütchen oder Leibchen) los und legt diesen in einen der Reifen. Anschliessend läuft sie wieder zurück zu ihrem Team, klatscht ab und die nächste Person rennt los. Beide Teams laufen gleichzeitig. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis ein Team es geschafft hat eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus 3 Steinen zu bilden. Wer es als erstes schafft, erhält einen Punkt.

Variationen

- Die Jugendlichen rennen eine vorgegebene Anzahl Runden und jede erfolgreiche Diagonale oder Gerade wird als Punkt gewertet
- 4x4-Raster, das von der Startlinie aus nicht einsehbar ist

Material: 9 Reifen pro Spielfeld, 6 Markierungshütchen oder Spielbänder in 2 verschiedenen Farben



★ [Mehr Stafettenspiele](#)

Fang- und Versteckspiele: Liga-Fangen

Umgangssprachlich auch «Fangis-Spiele» genannt, gehören Fang- und Versteckspiele zu den beliebtesten Spielen. Mindestens ein Fänger oder eine Fängerin versucht die anderen noch freien Mitspielenden zu fangen. Komplexere Fangspiele bieten ein Lernfeld für taktische Kompetenzen und fordern so auch Jugendliche heraus.

Dieses Spiel eignet sich sehr gut als Aufwärmen, ist sehr intensiv und die Bewegungszeit hoch. Das Spiel kann beliebig lang gespielt werden. Es empfiehlt sich eine Zeitbegrenzung vorab festzulegen (3–5 Minuten).

4 verschiedene Spielbänder-Farben werden im gleichen Verhältnis auf alle Spielenden verteilt. Jede/r Spieler/in versucht eine/n Spieler/in in einer anderen Farbe zu fangen und so eine Liga aufzusteigen. Die Farb-Hierarchie wird zu Beginn festgelegt (z. B.: Gelb → Grün → Blau → Rot). Ziel ist es, ein rotes Spielband zu ergattern und bis zum Ende des Spiels zu hüten.

Fangregeln

- Jede Farbe darf nur eine bestimmte andere Farbe fangen: Gelb fängt Grün, Grün fängt Blau, Blau fängt Rot.
- Wenn ein Spieler einen anderen fängt, tauschen sie die Bändchenfarben und steigen so eine Liga auf bzw. ab. (Bsp. Lisa hat ein gelbes Bändchen und fängt Lars, der ein grünes Bändchen hat. Sie tauschen die Farben, nun ist Lisa grün und Lars gelb. Lisa fängt ab jetzt die Spielenden mit dem blauen Bändchen und Lars die grünen.)
- Während der Tauschaktion darf niemand von den beiden von einem anderen Spielenden berührt werden.

Variation

- Vier verschiedene Ballarten (Tennisbälle, Handbälle, Volleybälle und Basketball) werden im gleichen Verhältnis auf alle Spieler verteilt. Diese tragen den Ball in ihren Händen und dürfen sich in der ganzen Halle bewegen. Der kleinere Ball fängt den grösseren: Ein Spieler mit einem Tennisball muss versuchen, einen Handball zu erhaschen, der Handball kann den Volleyball fangen etc. Wird ein Ballhalter gehetzt, müssen die Bälle getauscht werden. Während der Tauschaktion darf niemand der beiden von einem anderen Spieler berührt werden. Ziel ist es, den Basketball zu ergattern und ihn bis zum Spielende zu hüten.

Material: Ein Spielband pro Teilnehmer (4 verschiedene Farben), verschiedene Bälle



★ [Mehr Fang- und Versteckspiele](#)

Kampfspiele: Ball im Gewühl

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Jugendlichen ihren Bewegungsdrang auszuleben. Sie lernen sich an Regeln zu halten, diese ev. vorher gemeinsam abzusprechen, die Handlungen des Gegenübers einzuschätzen und ihre Handlungen darauf abzustimmen. 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).

Auf einer Mattenfläche (8–10 kleine Matten) spielen 4–6 Spieler in zwei Teams gegeneinander. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten des Spielfeldes (ausserhalb der Mattenfläche) befindet sich je ein Reifen mit einem Ball (zwei unterschiedliche Bälle oder Farben verwenden). Beide Teams versuchen nun ihren Ball im gegnerischen Reifen abzuliegen. Die Spieler dürfen sich dabei nur auf den Knien und allen Vieren fortbewegen. Es ist erlaubt den gegnerischen Ball zu blockieren, gegnerische Spieler aus dem Spielfeld zu drängen oder Spieler durch Festhalten am Mitspiel zu hindern. Eine Zeitbegrenzung von 1–3 Minuten wird festgelegt.

Variationen

- Die Mattenfläche vergrössern oder verkleinern
- 2 Bälle pro Team

Material: 8–10 Kleinmatten, 2 Reifen, zwei Bälle (unterschiedliche Farbe)



★ [Mehr Kampfspiele](#)

Wurfspiele: Brettball

Werfen und Fangen bilden die Grundlage für viele Sportspiele sowie die Wurfdisziplinen in der Leichtathletik. Die hier aufgeführten Spielgrundformen haben zum Ziel, dass sich alle Jugendlichen stets aktiv am Spiel beteiligen können und das präzise Werfen und sichere Fangen von unterschiedlichen Spielgeräten zu schulen.

In einem Basketballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Handball (Basketball) so ans Basketballbrett geworfen wird, dass er ins Feld zurückspringt ohne von der gegnerischen Mannschaft gefangen zu werden. Kommt der Gegner in Ballbesitz versucht er beim anderen Brett sein Glück.

Variationen

- Ein Punkt wird dann erzielt, wenn ein Mitspieler des Werfers den Ball fangen kann, ohne dass dieser zu Boden fällt.
- Ballbesitzwechsel, wenn der Ball zu Boden fällt

Material: Hand- oder Basketball, ev. Spielbänder



★ [Mehr Wurfspiele](#)

Passspiele: Eier legen

Bälle annehmen und abspielen, Freilaufen, Decken und das Zusammenspielen sind wichtige Basiskompetenzen für die meisten Sportspiele. Dieses Spiel eignet sich hervorragend dafür. Die Spielenden müssen ihre Reifen verteidigen, Anspielmöglichkeiten finden und den Ball laufen lassen.

Vier Angreifer/-innen spielen gegen vier Verteidiger/-innen in einem abgegrenzten Feld, worin fünf Reifen platziert sind. Die Angreifer/-innen versuchen, den Ball laufen zu lassen und in einen Reifen abzulegen. Die Verteidiger/-innen können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer/-innen.

Bemerkung: Anzahl erlaubte Schritte vorgeben.

Material: Reifen, Bälle



★ [Mehr Passspiele](#)

Torschusspiele: Viele-Tore-Spiel

Das hier aufgeführte Torschusspiel ist angelehnt an die bekannten Sportspiele. Die Jugendlichen sollen Torchancen kreieren und Erfolgserlebnisse sammeln. Damit alle Spielenden möglichst viel Bewegungszeit und Kontakt mit dem Spielgerät haben, ist es wichtig die Teamgrösse anzupassen.

Malstäbe werden als Tore in Halle verteilt; mind. 1 Tor mehr als Spielerinnen in einem Team; für 2 Teams 1 Handball (kann einhändig gepasst werden), Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften oder mit 6 Teams je in einem Hallendrittel.

Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen einen Bodenpass durch ein Malstabtor zu spielen, welcher von einer Mitspielerin gefangen werden muss (1 Punkt). Nach einem Punkt erhält das andere Team bei diesem Malstabtor den Ball und versucht (vorerst) bei einem anderen Tor einen erfolgreichen Bodenpass zu spielen.

Variationen

- Statt Malstabtore können auch Reifen verteilt werden. Ein von einer Mitspielerin gefangener Bodenpass durch den Reif ergibt 1 Punkt.
- Dieses Spiel kann auch mit den Füßen oder dem Stock gespielt werden.

Material: Malstäbe, Reifen, Handbälle



★ [Mehr Torschusspiele](#)

Rückschlagspiele: Riesentennis

Alle Rückschlagspiele weisen dieselbe Grundidee auf: Zwei Parteien spielen sich ein Spielobjekt (Ball, Shuttle) so lange hin und her, bis eine Partei das Objekt so in das gegnerische Feld spielen kann, dass kein regelkonformer Rückschlag mehr möglich ist. Mit einer angepassten Spielauswahl ist auch für Einsteiger ein packendes und herausforderndes Spiel möglich.

Die Spieler stellen sich in zwei etwa gleich langen Reihen hinter den Matten auf. Nach dem Schlag wechselt der Spieler im Gegenuhrzeigersinn um die Matten herum auf die andere Seite. Der Gymnastikball wird mit der flachen Hand gespielt. Der Ball darf nur auf der gegenüberliegenden Matte aufprallen.

Alle haben drei Leben. Nach dem dritten Fehler scheidet man aus und macht neben dem Tisch eine Zusatzaufgabe, z. B. jonglieren. Die beiden zuletzt im Spiel Befindlichen bestreiten mit ihren verbliebenen Leben das Finale. Der Sieger oder die Siegerin erhält einen Bonus. Der Bonus berechtigt die Teilnehmenden einmal einen Fehler zu begehen, ohne dass sie ausscheiden.

Bemerkung: Wie beim Tischtennis-Rundlauf ist das Ziel, möglichst lange im Spiel zu bleiben. Gespielt wird auch nach denselben Regeln.

Variation

- Regeln können beliebig angepasst werden, z. B. zwei Anspielversuche, bei grossen Gruppen nur zwei Leben etc.

Material: 2 Schwedenkasten, 2–4 Schaumstoffmatten, 1 Gymnastikball (Swissball)



★ [Mehr Rückschlagspiele](#)

Hinweise

Literatur

- 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 (2020): Sport Schweiz 2020. Magglingen: BASPO-Dokumentation
- BASPO (Hrsg.) (2021): J+S Manual Grundlagen. Erhältlich in der J+S-Ausbildung

Links

- Pubertät: Körperliche, psychische und Veränderungen im Sozialverhalten | praxis-jugendarbeit.de
- Sport in der Pubertät: Die zweite puberale Phase (Adoleszenz) | sportbiologie-grundlagen.de
- Keep Youngsters involve: 14-Factors-Revised | kennisentrum-sportenbewegen.nl (pdf, EN)
- Checkliste Dropout verhindern: Inforgrafik | sport-iat.de (pdf)
- Magglinger Ausbildungsmodell (pdf)
- J+S-Ausbildungsverständnis
- Swiss Olympic – FTEM (Sport- & Athletenentwicklung)

Herzlichen Dank

- an die Jugendlichen aus verschiedenen Vereinen aus Kallnach (BE) und Umgebung für ihren Einsatz beim Film- und Fotoshooting.
- an die Gemeinde Kallnach (BE) für die Erlaubnis, die Sporthallen der Gemeinde für die Bild-Aufnahmen zu benutzen.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, esa-Expertin, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Videos: Thomas Oehrli, [Visual Craft GmbH](#)

Layout: Franziska Küffer, BASPO